


TRENING OBJAWIŁY



**STAŁ SIĘ NAJWIĘKSZYM FITNESSOWYM TRENDDEM
W HISTORII Z MILIONAMI WIERNYCH FANÓW NA CAŁYM
ŚWIECIE. TAK GORLIWYCH, ŻE KRYTYCY ZARZUCAJĄ IM
FANATYZM, A SAM CROSSFIT PORÓWNUJĄ
DO NIEZDROWEGO KULTU. I MYŁĄ SIĘ PODWÓJNIE,
BO TO ANI KULT, ANI NIEZDROWY.**

KEVIN BRADDOCK, MICHAŁ ROSIAK

CrossFit to znacznie mniej niż religia,
ale więcej niż zwykły trening. To styl życia.



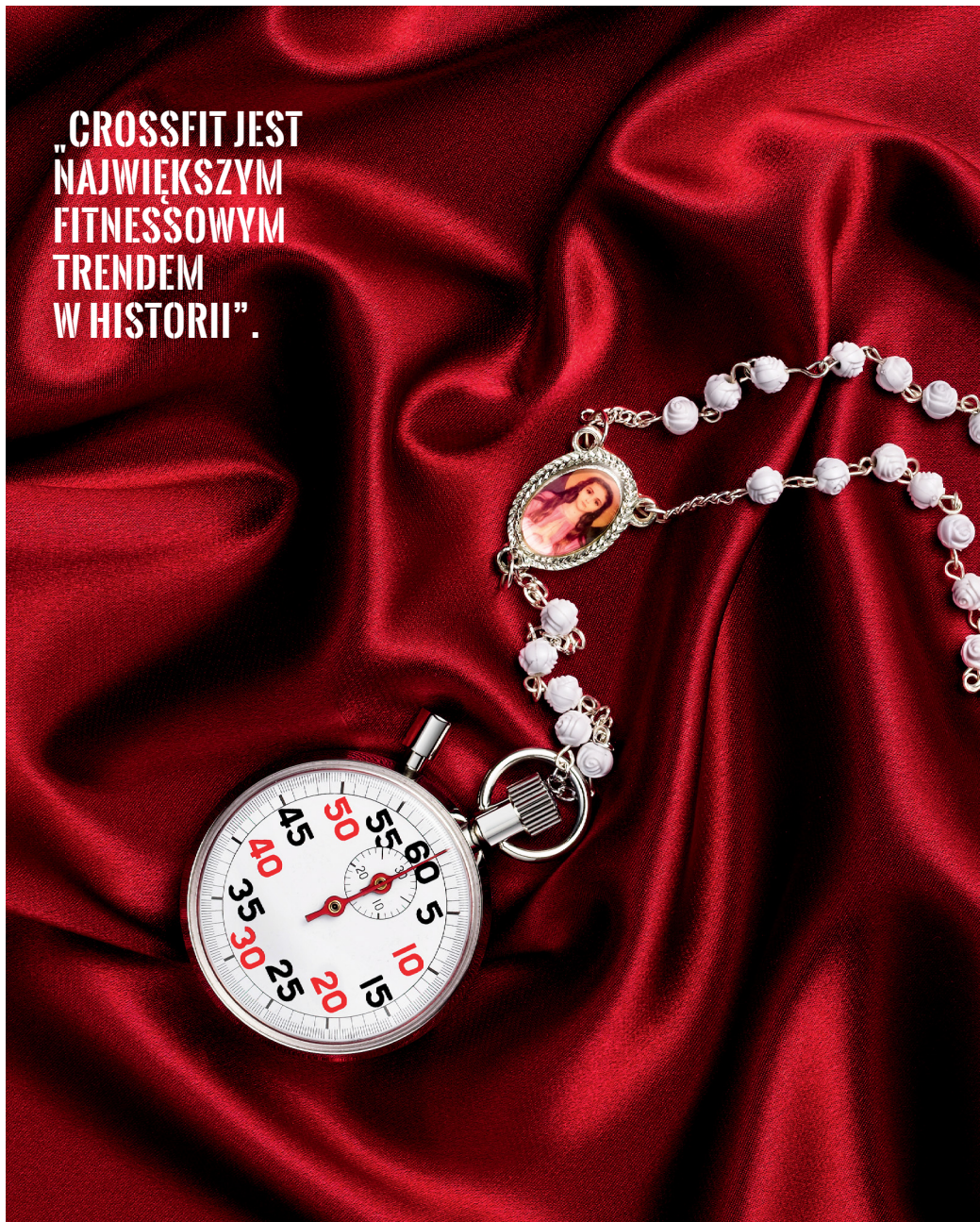
C

odziennie rano o 6.45 motocykl podjeżdża pod duży metalowy magazyn schowany wśród podobnych sobie konstrukcji gdzieś przy ulicy Grabiszyńskiej we Wrocławiu. Zsiada z niego facet w średnim wieku i kieruje się prosto do wejścia oznaczonego szyldem „Bridge CrossFit Nation”, by zdążyć na zaplanowany na godzinę 7 trening. Najpierw porządna rozgrzewka, następnie WOD – Workout of the Day – czyli trening dnia, dwudziestominutowy potok powtórzeń, okrążeń, obwodów, metrów i spalonych kalorii. Gość z motocykla nie opuszcza żadnego WOD-a i na każdym daje z siebie absolutnie wszystko. Na koniec rozciąganie, przybijanie piątek, prysznic i każdy z trenujących idzie w swoją stronę. W tym on. W zasadzie go nie znam. Nie wiem, jak zarabia na życie, czy ma żonę i jakie piwo lubi. Łączy nas tylko jedna rzecz. Aż jedna rzecz. CrossFit. Codziennie rano każdy z nas decyduje się poświęcić swój czas, by, zamiast wylegiwać się w łóżku, przyjechać na trening, wysłuchiwać pokrzykiwań trenera, spocić się i zmęczyć. To wyznacza rytm, w którym żyjemy.

Ten rytm jest największym trendem fitnessowym na świecie. Obecnie funkcjonuje 15 tys. oficjalnych crossfitowych boxów w 120 krajach. To więcej niż placówek Starbucksa w USA, a wiecie, jak oni kochają kawę. Biorąc pod uwagę, że to młoda dyscyplina, te liczby są naprawdę imponujące.

Sukces CrossFitu okazał się na tyle duży, że musiał napotkać na wrogość i złośliwe komentarze. Nierzadko media przedstawiają go jako coś w rodzaju sekty religijnej. Przykłady? „New York Times” pisał: „Kiedy niektórzy chodzą do kościoła, inni idą na crossfit”, a w „The Guardian” ukazał się artykuł pod tytułem „CrossFit: ekstremalny, kontrowersyjny, uzależniający”. Na głowę Grega Glassmana, twórcy CrossFitu, posypały się gromy za rzekomą kontuzjogenność nowego sportu i sekciarską mentalność jego zwolenników. Wytykano nawet, że zgodnie z tą wykładnią nowy trend ma swoje miejsce corocznych pielgrzymek – CrossFit

„CROSSFIT JEST NAJWIĘKSZYM FITNESSOWYM TRENDEM W HISTORII”



Games. Mowa o kilkudniowych zawodach, w których śmiałkowicie z całego świata mierzą się ze sobą w starciu o tytuł najsprawniejszego mężczyzny i kobiety świata. Wszystko to w podniosłej atmosferze i na oczach 50 tys. kibiców. W skrócie: w świecie fitness CrossFit dorobił się reputacji, jaką mogą poszczycić się scjentolodzy wśród wyznawców innych religii. W żaden sposób nie przełożyło się to jednak na spadek popularności tej wszechstronnej dyscypliny. Ba! Amerykański – a jakżeby inaczej – trend rozlewa się po świecie coraz szerszą falą. Dlaczego? Czy chodzi tu o niezwykłą skuteczność w budowaniu sylwetki? Co takiego jest w tym młodym sporcie, bo to jest sport, że codziennie w godzinach, kiedy inni smacznie śpią, crossfiterzy z uśmiechem na ustach rwą, podzuczają i zarzucają kettle.

POCZĄTKI KULTU

Kiedy patrzę na leżącą przede mną sztangę, w ustach czuję posmak akumulatorowego kwasu. Właśnie tak smakuje skrajne zmęczenie. Moim zadaniem jest zarzucenie jej do przysiadu jeszcze pięć razy, a zostało mi na to tylko 30 sekund. Dodam, że za sobą mam już unoszenie nóg w zwisie na drążku i kilka intensywnych minut ze skakanką. I właśnie na tym polega CrossFit. To czysta intensywność. Tutaj nikt nie pozwoli Ci na przerwy rzędu 3-5 minut pomiędzy seriami. Byłoby to zresztą bezcelowe. Hipertrofia to dla crossfiterów tylko puste słowa. Mięśnie mają być funkcjonalne, nie duże. W zasadzie cały CrossFit powstał niejako w opozycji do treningu kulturystycznego, który pod koniec ubiegłego wieku nie-



Duch wspólnoty i rywalizacja – oto dwa najważniejsze spoiwa crossfitowej społeczności.

podzielnie panował w USA. To były czasy królowania maszyn, suwnic i bram.

Dodatkowo były to Stany i, jak to w Stanach, tam wszystko musi być naprawdę duże. Od coli po arsenał nuklearny. Czy Amerykanie inaczej mogliby podejść do sylwetki i muskulatury? Niech kariera Arnolda Schwarzeneggera i jego plakaty obecne w każdym gymie posłużą za odpowiedź.

Warto to wiedzieć, żeby zrozumieć, jak szalonym pomysłem był zaproponowany przez Grega Glassmana system treningowy. I żeby docenić, jak ogromny sukces osiągnął. Całkowicie odrzucił on założenia treningu izolowanego, który, jego zdaniem, w żaden sposób nie przyczyniał się do poprawy ogólnej sprawności ludzkiego organizmu. Duże znaczenie w podejściu Glassmana odegrała jego gimnastyczna przeszłość. Muscle up – mówi wam

to coś? To w głowie tego gościa powstał pomysł, żeby na jednej sesji treningowej połączyć martwe ciągi z bieganiem i krokodylkami. A wracając do treningu – w końcu decyduję się schylić po sztangę, ale ostatecznie zegarek mnie pokonuje. No nic, nie wolno się poddawać. Na pewno z takiego założenia wychodził Glassman, który na początku swojej drogi nie spotkał się z ciepłym przyjęciem. Został nawet kilka razy zwolniony z klubów fitness, w których pracował. Jego metody nie podobały się wielu ówczesnym trenerom. W końcu zdecydował się na założenie własnego klubu. W ten sposób w 1995 roku w Kalifornii powstał pierwszy na świecie crossfitowy box – CrossFit Santa Cruz. Po krótkim czasie okazało się, że chętnych na treningi pod

jego okiem jest tak dużo, że Glassman był zmuszony łączyć zainteresowanych w małe grupki. To były początki słynnej crossfitowej społeczności czy – jak wolą złośliwi – sekcji sekciarstwa. Później poszło już z górki. Glassman i jego nowatorski trening zaczęli być popularni, co zaowocowało zatrudnieniem go do trenowania jednostek kalifornijskiej policji. Powstały też treningi dla innych formacji,

w tym dla wojska. Zresztą pomiędzy siłami zbrojnymi a CrossFitem od razu zaiskrzyło. Z tej udanej relacji zrodziło się kilka naprawdę ciekawych historii. Przykładem niech będzie trening Murphy'ego (nie mylić z prawami Murphy'ego), czyli ekstremalnie trudny zestaw ćwiczeń, nazwany tak na cześć poległego amerykańskiego komandosa, który upodobał sobie ten rodzaj wysiłku. Składa się na niego bieg o długości jednej mili, 100 podciągnięć, 200 pompek i 300 przysiadów. Nieźle, prawda? Nowa dyscyplina radziła sobie całkiem nieźle również wśród klientów pozbawionych mundurów. Również w 2000 roku powstała marka CrossFit Inc,

dwa lata później pojawiła się strona internetowa, na której publikowano słynne WOD-y, a w 2005 roku Greg wyraził zgodę na założenie pierwszej siłowni afiliacyjnej – pewien klub fitness z Seattle miał płacić 300 dolarów rocznie za możliwość prowadzenia treningu CrossFit. Ba! W ogóle za używanie tej nazwy. Jeśli miałbym wskazać momenty przełomowe w historii marki CrossFit, to byłby jeden z nich. Drugim było zorganizowanie w 2007 roku zawodów o znajomej nazwie ▶

FIT TO RULE

Od momentu powstania w 2000 r. CrossFit dynamicznie rośnie. Poniżej porównanie z innymi sportami.

BOXY CROSSFITOWE

15 000

Liczba oficjalnych afiliowanych boxów na całym świecie



UCZESTNICY CROSSFIT OPEN

324 307

To 82 razy więcej niż uczestników maratonu w Londynie



CROSSFIT W SOCIAL MEDIACH

4,2 MLN

To nie piłka nożna, ale fanów przybywa



WARTOŚĆ MARKI

4 MLD \$

Dla porównania, UFC jest warte 460 mln funtów



– CrossFit Games. Dziś jest to olbrzymie medialne i sportowe wydarzenie, a samo uczestnictwo w nim jest sporym osiągnięciem i zwieńczeniem długiej i trudnej drogi eliminacji. Przykładem niech będzie nasz okładkowiec – Bronisław Olenkiewicz, który zapewnił sobie udział w tegorocznych CrossFit Games, wygrywając CrossFit Strength in Depth w Londynie. Więcej o popularnym „Bronie” i jego świetnym występie podczas gejmsów przeczytasz na stronie 38. Początki zawodów były jednak bardzo skromne. W 2007 i 2008 roku udział w nich był... otwarty dla wszystkich chętnych. Dopiero od edycji w 2009 roku wprowadzono pierwsze eliminacje, gdy na ranczo (!), na którym wówczas rywalizowano, przyjechała ponad setka chętnych crossfiterów. W 2010 roku współpracę z CrossFit Inc rozpoczęła marka Reebok. Tak zaczęła się globalna ekspansja, która dotarła także do Polski. Pierwszy box nad Wisłą powstał w 2012 roku. Nie jesteśmy jednak 100 lat za, nooo, Ameryką. Ledwo 17. I nadrabiamy dystans. Możecie wejść na stronę map.crossfit.com i sprawdzić, jak wygląda popularność CrossFitu w poszczególnych częściach globu.

SPOŁECZNOŚĆ

Jeśli poszlibyśmy drogą przeciwników CrossFitu i nazwali ten trend religią, a jego miłośników wyznawcami, byłby to bardzo kosztowny kult. I nie piszę o wyrzeczeniach moralnych, lecz o twardej walucie. We Wrocławiu, gdzie mieści się redakcja MH, koszt miesięcznego karnetu do crossfitowych boxów zaczyna się od ok. 180 zł. W Warszawie cena wynosi grubo powyżej 200 zł. Dla porównania, opłaty za miesięczny dostęp do popularnych tradycyjnych klubów fitness, wynoszą kilkadziesiąt złotych. To kilka razy mniej. Do tego dochodzi fakt, że boxy, w przeciwieństwie do sieciowych siłowni, nie są czynne całodobowo. Najczęściej są też zlokalizowane w starych magazynach na obrzeżach miast, w których o luksusowe warunki raczej trudno. Nie ma sauny, nie ma różowych papierów toaletowych. Za co więc płacę ja, gość przyjeżdżający na WOD-y motocyklem, i każdy inny crossfitek amator? Za poczucie wspólnoty i tę szczególną aurę, której próżno szukać, pompując w samotności klatę w siłowni w porze lunchu. Próżno

szukać tam również unoszącej się w powietrzu i wręcz namacalnej motywacji, obecnej na każdym zajęciu CrossFitu. Po prostu nie ma nic lepszego niż trening w grupie, którą jednoczy wspólny cel – przetrwanie do końca WOD-a. Oczywiście podobny schemat występuje na innych zajęciach grupowych, których pełno w normalnych siłowniach, ale, po pierwsze, żaden trening pilatesu, jogi czy inny indoor cycling tak kompleksowo nie zadba o formę, a po drugie, rzadko które zajęcia grupowe są jednocześnie dyscypliną sportową. Tutaj nie musicie wybierać pomiędzy siłą, wytrzymałością czy gibkością. Crossfitowy box oferuje wszystko. Daje też możliwość sprawdzenia się. W starciu z rywalami, z samym sobą. Z barierami wewnątrz własnej głowy. To świetna szkoła pokonywania trudności. Nie chcę wchodzić w poetyckie porównania, ale CrossFit to opowieść o tym, że tylko w starciu z innymi jesteście w stanie poznać własne ograniczenia. Można wziąć udział w szeregu zawodów, można w końcu dostać się na same CrossFit Games. Bronowi Olenkiewiczowi, który zaczynał w 2013 roku, zajęło to kilka lat. No i wreszcie, nie znajdziecie też nigdzie poza boxem samego CrossFitu i trenerów, którzy wprowadzą Cię w świat podrzutów, zarzutów, kettle i muscle upów. Choć trzeba wspomnieć, że jest cała masa crossfitowych treningów, które z ła-

twością można wykonać we własnym salonie. Przykładem niech będzie trening Cindy, który polega na wykonaniu jak największej liczby obwodów, złożonych z 5 podciągnięć, 10 przysiadów i 15 pompek, w ciągu 20 minut. Naukowcy z Kenesaw State University uznali Cindy za najlepszy możliwy trening z masą własnego ciała. Jeśli więc jesteś miłośnikiem treningu w domu, wcale nie wyklucza to możliwości trenowania CrossFitu, choć ćwiczenie przed kominkiem z pewnością pozbawia ten sport bardzo ważnego elementu socjalizującego. „Najwygodniej trenować w miejscach do tego przeznaczonych. Po pierwsze, inwestując w karnet, mamy dostęp do całego niezbędnego sprzętu oraz do trenerów z doświadczeniem. Co najważniejsze, mamy tam kontakt z innymi ludźmi trenującymi CrossFit, co niewątpliwie bardzo pomaga w motywacji do dobrego treningu” – twierdzi Bronisław Olenkiewicz.

TO TYLKO MODA

Jeszcze do niedawna w bardzo dobrym tonie było naśmiewanie się z CrossFitu, wrzucając go do jednego worka z weganizmem, vapingiem i studiowaniem prawa. Wszystkie te zabiegi (mają?) na celu odseparowanie CrossFitu od archetypu surowej męskości. Abstrahując już od tego, że nie ma nic złego w weganizmie, studiowaniu prawa czy ograniczaniu palenia na rzecz e-papierosów (choć to nadal nieidealne rozwiązanie), takie ukazanie CrossFitu było próbą pozycjonowania go jako przelotnej białostki, którą zajmują się głównie zblazowani hipsterzy. Na szczęście na świecie ten proces już minął, a na rodzimym podwórku też coraz mniej chętnych, żeby walczyć z faktami. Po prostu trudno twierdzić, że CrossFit jest niemęski, widząc gości pokroju Richa Fronninga, Mata Fräsera, Bartka Lipki czy

KONTUZJE

Nie ma żadnych naukowych dowodów na to, że CrossFit jest bardziej kontuzjogenny niż inne sporty. Nadal jednak to sport. A w sporcie czasem coś może zaboląć.

PLEĆ NA WOJNIE

Mężczyźni częściej niż kobiety doznają kontuzji.

PANOWIE

23%



PANIE

14%

MAPA BÓLU

Najczęstsze kontuzje w CrossFicie

BARKI 5,5%

DÓŁ PLECÓW 3%

KOLANA 2,8%



ZACHOWAĆ OSTROŻNOŚĆ

Wtedy dzieje się krzywda

PODNOSZENIE CIĘŻARÓW 8,5%

GIMNASTYKA 4,5%

KARDIO 1,5%



„DO BOXU
PRZYCHODZI SIĘ
Z PRZYJEMNOŚCIĄ.
TU NIKT SIĘ
NIE ZMUSZA
DO TRENINGU”.



Praktykujący CrossFit nieustannie starają się przesunąć granice swoich możliwości.

Bronka Olenkowicza. Karkołomne jest też założenie, że niemęskie są sprawność i zdrowie. Nie, CrossFit to nie chwilowa moda dla słabych facetów. Przeciwnie – to największy w historii sportowy trend dla twardzieli.

KONTUZJE, URAZY...

Koronnym argumentem przeciwników CrossFitu jest powoływanie się na jego domniemaną kontuzjogenność. Nic bardziej mylnego. Jest wręcz przeciwnie, i to nawet biorąc pod uwagę jego wyczynową odnogę. „CrossFit generuje mniejsze ryzyko wystąpienia kontuzji niż jakakolwiek inna dyscyplina sportowa, w której trenując tylko jeden element (np. tylko bieganie, rower, ciężary, gimnastykę), ciągle obciążamy nasz aparat ruchu tymi samymi bodźcami – argumentuje Bronisław Olenkowicz. – Trenując naprzemiennie różne dyscypliny sportowe, które w inny sposób angażują nasze ciało, dużo trudniej doprowadzić do skrajnych przeciążeń” – kończy.

Z polskim zawodnikiem zgodziłby się z pewnością guru treningu mobility dr Kelly Starrett, który już w 2005 roku wraz z żoną otworzył jeden z pierwszych afiliacyjnych boxów crossfitowych na świecie. Jego zdaniem to nie CrossFit powoduje kontuzje, lecz niedostosowanie swoich możliwości do podjętych wyzwań i treningów. „Jeśli oglądasz na YT film z najlepszymi zawodnikami CrossFitu na świecie, to dostajesz bardzo wycięty obraz tego, czym jest CrossFit. Udanie się do lokalnego boxu i próba powtórzenia ich wyczynów jest tak samo bezpieczne, jak obejrzenie Tour de France w TV i podjazd na Alpe d'Huez [kultowy górski podjazd – red.] w pierwszej przejażdżce – twierdzi Starrett. – Nie znam grupy sportowców, którzy trenują w bardziej odpowiedzialny sposób. Ich odżywianie, regeneracja, nawet oddychanie – wszystko jest na najwyższym poziomie” – dodaje amerykański specjalista od mobility. Skoro fitnessowi mędrcy tego kalibru z uznaniem mówią o CrossFicie, może warto zacząć ich słuchać i przestać patrzeć na niego przez pryzmat negatywnych uprzedzeń i memicznych żartów? Owszem, czasem crossfitowcy pokazują zapał, który wydaje się nieco przesadzony, ale czy to naprawdę powód, by szydzić z innych? Lepsze dłonie pełne odciśnięć niż spojrzanie pełne zawiści. Ja wracam do mojej sztangi. I do boxu.