

LIAM HEMSWORTH

FARCIARZ, KTORY MA CIAGLE PECHA

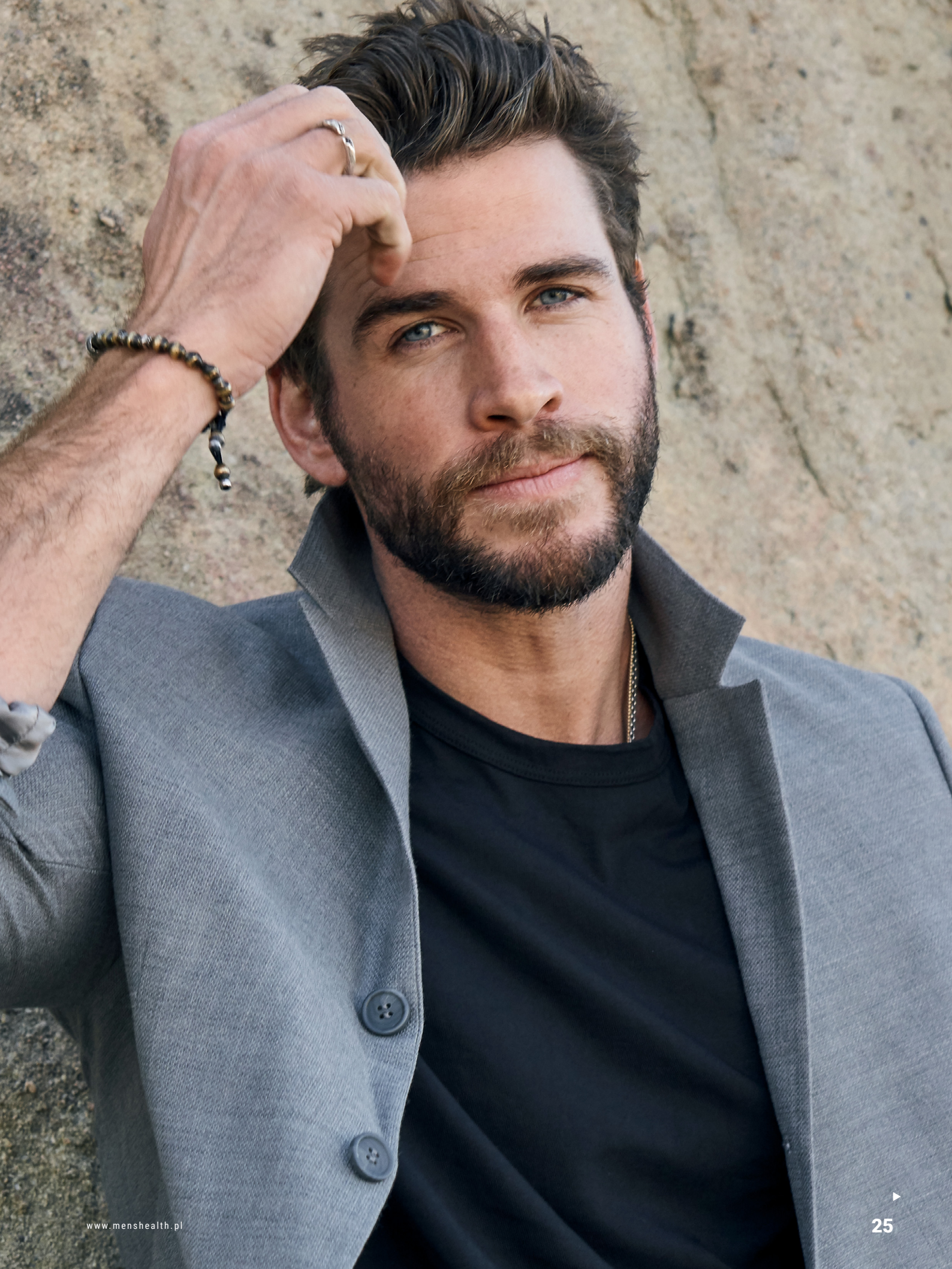
Historia o tym,
że szczęście
to nie stan,
a umiejętność.
Można się go
nauczyć.

Poznajcie faceta, który tylko pozornie ma w życiu łatwo. Musi wyjść z cienia swojego boskiego brata, nie ma szczęścia w miłości, a gdy decyduje się na zdrową wegańską dietę, ląduje na stole operacyjnym.

Liam Hemsworth w wieku 30 lat może pochwalić się już ponad dziesięcioletnim stażem w Hollywood i sporym życiowym doświadczeniem. Sprawdzamy, ile to wszystko jest warte.

Scott Henderson, Michał Rosiak

Dam radę" – twierdzi Liam Hemsworth, kiedy po raz kolejny proponuję mu pożyczanie moich butów. Niecodzienna oferta? Może, ale od trzech kwadransów przemierzamy piechotą nieutwardzony szlak w Corral Canyon w Kalifornii. 30-letni aktor od początku trasy przemierza ją boso. Odnoszę jednak wrażenie, że nie mówi on tylko o czekającym go kolejnym odcinku drogi, który ma zamiar przejść w stylu Wojtka Cejrowskiego. Aktor sugeruje raczej, że żadnym życiowym problemom kłaniał się nie będzie. Skąd u młodego gwiazdora Hollywood takie podejście? Liam Hemsworth jest doskonałym przykładem na to, że fortuna rzeczywiście kołem się toczy.



Kiedy ponad dekadę temu przyjeżdżał do Fabryki Snów, życie stanęło przed nim otworem. Był młody, utalentowany i szybko awansował do pierwszej ligi aktorskiej. Jednak na przestrzeni ostatnich dwóch lat Australijczyk mógł zaobserwować, jak łatwo wszystko może się rozsypać. W 2018 roku jego dom w pobliskim Malibu strawił pożar lasu, podpadł na zdrowiu, a życie prywatne zmieniło się w grzęzawisko po jednym z najgłośniejszych rozwodów w historii Hollywood. W 2019 roku Liam złożył pozew o rozwód ze swoją żoną Miley Cyrus, z którą od kilku miesięcy tworzył, wydawałoby się, udane małżeństwo. Byli razem od 2009 roku. Kilka mie-

„STARAM SIĘ ZOSTAWIĆ WSZYSTKIE ZMARTWIENIA I TĘ NEGATYWNĄ ENERGIĘ ZA SOBĄ. PO PROSTU NIE TRACĘ NA TO CZASU, ODPUSZCZAM”.

sięcy później musiał poddać się operacji usunięcia kamicy nerkowej. Aktor dorobił się kamieni nerkowych przez... dietę wegańską, na którą przeszedł na krótko przed rozpoczęciem zdjęć do drugiej części „Dnia Niepodległości”. Po dłuższym okresie, kiedy czuł się osłabiony i bez sił, trafił do szpitala, i to na stół operacyjny. „Jestem skrajnym facetem. Jeśli coś robię, to na 100%” – śmieje się aktor. A co wspólnego mają kamica nerkowa, bezkompromisowość Hemswortha i dieta wegańska? Sporo. Bolesny kamień w jego nerkach powstał na skutek zbyt wysokiego poziomu szczawianu wapnia, czyli związku chemicznego występującego w orzechach,

szpinaku, roślinach strączkowych i otrębach. Były to produkty, które Hemsworth spożywał w epickich proporcjach. Ta lekcja nauczyła go, że warto jednak zachować umiar. Hemsworth nie ma jednak żalu do diety wegańskiej. Aktor czuje, że to on zawiódł veganizm, nie na odwrót. Teraz bardzo pilnuje tego, co łąduje na jego talerzu. „Chcę być cały czas

w optymalnej formie zarówno psychicznej, jak i fizycznej” – stwierdza poważnie były weganin.

Z GÓRKI I POD GÓRKĘ

Zaledwie dwie godziny wcześniej spotkaliśmy się na pustym parkingu. Ubrany w za dużą kurtkę, zwykle jeansy i przesłaniające pół twarzy okulary i tak nie potrafił ukryć gwiazdorskiej prezencji.



Najlepszy trening?
Kalistenika. Pracuję jednak dużo z wolnymi ciężarami.

Ulubiony aktor?
Chris Hemsworth. Często dzwonię do niego po radę z konkretnym scenariuszem i pytam się, co powinienem zrobić.

Twój najlepszy film?
Lubię je wszystkie, bo nad wszystkimi ciężko pracowałem.

Sekretny trik?
Od półtora roku po każdym treningu biorę zimną kąpiel. To dodaje mi energii.



„DOSTRZEGAM DROBNE POWODY DO SZCZĘŚCIA. GDY SPRAWY NIE IDĄ TAK, JAKBYM TEGO CHCIAŁ, STARAM SIĘ O TYM PAMIĘTAĆ”.

pą i nie chce zarazić nikogo z ekipy MH (to było sporo przed koronawirusem!). Po czasie jestem mu wdzięczny, że w ogóle się pojawił, bo wielu odmówiłoby tego spotkania. Przed nami w końcu wywiad w formie spaceru po górach. Kiedy mam wreszcie okazję poobserwować faceta kątem oka, opuszczają mnie ostatnie wątpliwości: to nie jest żaden gwiazdor, a po prostu zwykły gość, który potrafił spieniężyć swoje talenty. Aktor przyznaje jednak, że Hollywood może łatwo namieszać w głowie.

„Był taki czas, że sława prawie zawróciła mi w głowie” – wspomina Liam. Na szczęście opamiętanie przyszło w porę. „Teraz doceniam wszystkie pozytywne rzeczy, jakie się wokół mnie dzieją” – mówi filozoficznie, oceniając ostatnią dekadę. Mam wrażenie, że raczej chodzi mu bardziej o minione miesiące. Ostatnie wydarzenia stanowią ostry kontrast w stosunku do jego sielankowego debiutu. Zresztą można mu wybaczyć refleksyjny nastrój. Zakończenie małżeństwa i rozpoczęcie kolejnej dekady życia musi skłaniać do przemyśleń.

„Teraz naprawdę dostrzegam nawet drobne powody do szczęścia. Gdy sprawy nie idą tak, jakbym tego chciał, zawsze staram się o tym pamiętać – dodaje. – Po przyjeździe do Hollywood wszystko poszło naprawdę gładko – przywołuje wspomnienia aktor. – Byłem tu zaledwie od trzech miesięcy, kiedy dostałem pracę. Później wszystko potoczyło się szybko i w zasadzie skakałem od roli do roli”. Przypominam, że nie

do końca tak było, bo przecież przegrał casting do roli Thora, i to ze swoim... bratem. To zresztą ciekawa historia, bo Liam był na liście czterech kandydatów, spośród których miał zostać wyłoniony odtwórca roli Thora. Chris odpadł wcześniej, ale reżyser, Kenneth Branagh, zdecydował, że jeszcze raz oceni wszystkich kandydatów i dopiero wówczas angaż przypadał w udziale najstarszemu z braci. Liam jednak potrafił przyjąć to na klatę. Aktor ma zresztą cechę na pewno przydatną w tym fachu – potrafi śmiać się z siebie. „Taaak, było kilka nieudanych projektów. Zdecydowanie jest kilka rzeczy, które chciałbym zrobić ponownie, lepiej, oraz kilka takich, których ponownie bym nie robił” – szczerze ocenia Australijczyk. Próbuje delikatnie naciskać, żeby podał jakieś tytuły, ale on nie chce tego robić z szacunku dla ludzi, z którymi wówczas pracował. Mimo całkiem licznych wpadek, na których suchej nitki nie zostawili krytycy, fani czy nawet sam Hemsworth, aktor miał to szczęście, że sukces przyszedł do niego dosyć szybko. W 2012 roku zagrał w kasowym przeboju „Igrzyska śmierci”. Film przyniósł mu międzynarodową sławę i wielką rozpoznawalność, którą aktor początkowo nie potrafił zarządzać we właściwy sposób. Jednak z biegiem czasu coraz dojrzały Liam nabrał dystansu. „Nie zawsze warto reagować. Trzeba umiejętnie wybierać swoje bitwy” – podsumowuje.

WZORZEC RODZINNY

Zaczynamy rozmawiać o roli jego pracy – o filmach. Widać, że Hemsworth to lubi i kiedy tylko może, ogląda

Wyciągam więc dłoń, która... zawisła w powietrzu. Ręce aktora nie opuściły kieszeni kurtki. Nie powiem – zabolalo. Przeleciało mi przez głowę, że to niekoniecznie będzie mój najlepszy wywiad. Jednak po chwili słyszę: „Dzisiaj bez podawania rąk”, po czym w moim kierunku wędruje łokieć aktora. No cóż, nie tak wyobrażałem sobie to spotkanie. Wówczas nie wiedziałem jeszcze, że właśnie Hemsworth zmaga się z dość silną gry-

produkcje, z których mógłby się czegoś nauczyć. Zeszłej nocy oglądał „Romeo i Julię” w reżyserii Buzza Luhrmanna z Leonardem Di Caprio w roli głównej. „Obserwuję wiele osób z branży” – mówi. – *Przez ostatnie 11 lat pracowałem ze sporym gronem ludzi, ale najbardziej lubię podpatrywać w pracy Chrisa. On ma silniejszą etykę pracy niż większość aktorów, z którymi kiedykolwiek kręciłem filmy. Jest bardzo skoncentrowany i każde zadanie traktuje śmiertelnie poważnie. Posiadanie takiego brata jest niesamowitym przywilejem*” – dodaje z uśmiechem aktor.

CIĄGLE W RUCHU

Po ostatnim, trudnym okresie Liam szukał pocieszenia w aktywności fizycznej. Nie on jedyny, ale wydaje się, że jako jeden z nielicznych je odnalazł. Po znacznej utracie sprawności i masy mięśniowej wrócił do formy w iście gwiazdorskim stylu. Na koniec rozmowy zostawiłem wisienkę – trening. „*Ćwiczę naprawdę ciężko* – przyznaje aktor. – *Tylko wysoka intensywność. Mieszanka kalisteniki, pchania sań i mnóstwo ćwiczeń z wolnymi ciężarami*” – opisuje swój aktualny trening. Australijczyk zainteresował się też efektywnymi metodami wspomagającymi regenerację potreningową i w ten sposób dokopał się do Wima Hoffa i jego lodowych kąpiel. „*Kiedy ćwiczę naprawdę ciężko*

**„PRZEZ
OSTATNIE 11 LAT
PRACOWAŁEM
ZE SPORYM
GRONEM LUDZI,
ALE NAJBARDZIEJ
LUBIĘ
PODPATRYWAĆ
CHRISA”.**



SZYBKI POWRÓT DO FORMY

Podczas pracy przy swojej ostatniej produkcji, serialu „The Most Dangerous Game”, Liam Hemsworth walczył głównie o utrzymanie masy mięśniowej. „Większość projektu spędziłem na bieganiu po ulicach i biciu się” – wspomina aktor.

Australijczyk na planie biegał po 10 km dziennie, co negatywnie odbiło się na jego muskulaturze. Nie ma się co oszukiwać: dla współczesnego aktora umięśniona sylwetka to must have. By wrócić do właściwej formy, zwrócił się po pomoc do trenera Jasona Walsha z fitnessowego studia Rise Movement. Otrzymał ją w postaci treningu, który znajdziesz poniżej. Nie ma w nim zbyt wielu elementów, ale gwarantujemy, że działa i robi to, co powinien: daje niezłe popalić ramionom i klatce.



1/ UGINANIE RAMION Z PAUZAMI

Złap hantle i swobodnie trzymaj je w dłoniach na wysokości bioder. Zaczynj je unosić, rotując nadgarstki do podchwytu. Cała magia tego ćwiczenia tkwi w tym, że masz zatrzymać ruch hantli aż trzy razy (jak na rysunku).



2/ UGINANIE RAMION

Klasyczne uginanie ramion z rotacją nadgarstka, tyle że wykonywane naprzemiennie. Prowadź łokcie blisko ciała, napnij korpus, nie pochylaj się – niech pracuje tylko biceps.



3/ POMPKI Z TALERZAMI

Nie obędzie się bez kumpla. Weź na plecy dwa talerze, ciężar dobierz do swoich możliwości. Zrób tyle pompek, ile zdołasz. Usuń jeden talerz i ponownie zrób tyle pompek, ile jesteś w stanie.

4/ PRZYCIĄGANIE LINKI

Położ się na plecach i złap linkę dolnego wyciągu. Uginając ramiona, przyciągaj linkę do klatki piersiowej. Wykonaj jak najwięcej powtórzeń w ciągu 30 sekund.



5/ PRZYCIĄGANIE LINKI WYCIĄGU GÓRNEGO

Stać prosto przed linką górnego wyciągu i złap sznur do tricepsów chwytem na szerokość barków. Prostując ramiona w łokciach, ściągnij linkę w dół. Wykonaj 10 powtórzeń, zwęż chwyty i zrób kolejną dyszkę.

i włączę do tego lodowe kąpiele, moja regeneracja jest po prostu szybsza” – rzuca na pożegnanie. Trochę żałuję, że nie zapytałem o kilka rzeczy, ale doba celebrytów biegnie własnym rytmem. Z satysfakcją odnotowuję jednak, że wyraźnie rozluźniony aktor zapomina nawet o swoim postanowieniu, i żegnamy się mocnym uściskiem dłoni. Wracając, mam głębokie przeświadczenie, że już niebawem to nie Chris będzie najśtywniejszym z braci Hemsworth. Liam musi tylko pamiętać – jak każdy – że we wszystkim trzeba stosować odpowiednią dawkę, ale życie już go chyba tego nauczyło.

„JEST KILKA RZECZY, KTÓRE CHCIAŁBYM ZROBIĆ PONOWNIE, LEPIEJ, ORAZ KILKA TAKICH, KTÓRYCH JUŻ BYM NIE ZROBIŁ”.



FOT. THE RIKER BROTHERS. STYLIZACJA: PARIS LIBBY. GROOMING: BRANT MAYFIELD. RYSUNKI ĆWICZEŃ: BEN MOUNSEY-WOOD