

MIEŚNIE IWOŁA

ZE STALI

Na naszych oczach
wschodzi nowa
gwiazda światowego
sportu. I to cholernie
wymagającego sportu.
Poznajcie Bronisława
Olenkowicza i jego drogę
na crossfitowy Olimp.
Tekst: Michał Rośiak
Zdjęcia: Kamil Majdański

KIEDY SIĘ ZA COŚ
ZABIERAM, ROBIĘ
TO NAJLEPIEJ,
JAK POTRAFIĘ.
NIE SZUKAM
POŁSRODKÓW”.

Wszelkocenna magnezja, rytmiczna muza i dźwięk rzucającej na podłogę sztangi. W takich warunkach poznałem Bronka Olenkowicza, kiedy ten zjawiał się na sesji okładowej do numeru, który właśnie trzymacie w dłoni. Od razu rzucił mi się w oczy charakterystyczny rodzaj spokoju, którym ten facet emanował. Oczywiście możecie się czepiać, że gość, który jest stukilową górą mięśni, ma prawo być naturalnie wyluzowany, ale to coś więcej.

Można to nazwać spokojem profesjonalisty i, moim zdaniem, jest to umiejętność nabyta. A nabywa się ją, wygrywając. Z konkurentami. Z przeciwnościami losu. Z samym sobą. Ta pewność, ten spokój, że poradzisz sobie z każdym, nawet największym cholerstwem, jakie stanie Ci na drodze, wykuwa się tylko wtedy, gdy nauczysz się te cholerstwa pokonywać. Proste? Tylko w teorii.

I zaryzykuję stwierdzenie, że tak też jest w przypadku popularnego Brona, czyli zawodnika, który już od sześciu lat znajduje się w ścisłej czołówce najlepszych crossfiterów w Polsce, a w tym roku bez żadnych kompleksów dołączył do grona najlepszych na świecie. On na stoicyzm zwycięzcę ciężko zapracował. W latach 2013–2016 łącznie 25 razy stawał na podium różnych ogólnopolskich zawodów CrossFit i Kettlebell. W 2014, 2015 i 2016 roku zdobywał tytuł Mistrza Polski Kettlebell Hardstyle. Zresztą kettle stały się jego znakiem rozpoznawczym. Z żeliwnym odważnikiem w ręku Olenkowicz jest po prostu nie do zatrzymania, o czym niejednokrotnie przekonywali się jego rywale.

Później w kraju zrobiło się dla niego trochę za ciasno i postanowił wypłynąć na nieco szersze wody. Kolejne lata obfitowały w bardzo udane starty w międzynarodowych zawo-

dach. Dubaj, Szwajcaria – wszędzie szedł jak po swoje. Na udział w tych największych i najbardziej elitarnych zmaganiach – CrossFit Games – zapracował, wygrywając prestiżowy CrossFit Strength in Depth w Londynie. Warto się w tym miejscu na chwilę zatrzymać i przypomnieć, że uczynił to jako pierwszy Polak w historii. Czapki z głów.

Już sam udział w tej imprezie to wielki sukces – marzą o nim bowiem tysiące zawodników, którzy codziennie trenują, by to marzenie zrealizować. Tymczasem Olenkowicz nie zadowolił się po prostu wycieczką do USA na mistrzostwa świata, bo tak trzeba traktować sygnowane przez markę Reebok CrossFit Games. Zaproponował, że za wielką wodę gdzie walczyć z najlepszymi o tytuł „The Fittest Man on Earth” i słowa dotrzymał. W swoim debiucie zajął kosmicznie wysokie, 42. miejsce



„Zawsze lubiłem uczucie, które mi towarzyszyło podczas rywalizacji. Kiedy znalazłem CrossFit, od razu wiedziałem, że zostanie ze mną na dłużej, ale nie spodziewałem się, że aż tak zmieni moje życie”.

w klasyfikacji mężczyzn. A gdy w pierwszym dniu mistrzostw okazało się, że jedną z konkurencji są kettle, Bron dał się pokonać tylko Mattowi Fraserowi, późniejszemu (i wielokrotnemu) zwycięzcy całych zawodów. I to wszystko w sporcie, który według wszelkich miar jest najszybciej i najbardziej dynamicznie rozwijającą się dyscypliną na świecie. Według wielu również jedną z najtrudniejszych, o ile nie najtrudniejszą. Tutaj nie wystarczy być tylko silnym i wyciskać na klatkę 160 kg. W CrossFitcie trzeba holistycznie dbać o swoją sprawność. To głównie różni cross-

TRENING A

Tylko dwa ćwiczenia połączone w obwód. Twoim zadaniem jest wykonać 10 obwodów w jak najkrótszym czasie. Na obwód składa się 9 thrusterów i 35 pełnych obrotów skakanki. Początkujący: pusty gryf i pojedyncze obroty skakanki. Średnio zaawansowani: 40 kg i podwójne obroty. Notuj wyniki.



01/ PRZYSIAD PRZEDNI Z WYCIŚNIĘCIEM SZTANGI NAD GŁOWĘ (THRUSTER)

Jeśli bierzesz sztangę z ziemi, schyl się, pracując biodrami, i złap ją nachwytem na szerokość barków. Zaczynij się prostować, prowadząc sztangę jak najbliższej ciała. Gdy znajdzie się na wysokości bioder, podrzuć ją i złap na wysokości barków. Oprzyj sztangę na obojczykach. Następnie wypchnij biodra w tył i zrób pełen przysiad. W kolejnej fazie wróć do stójki i w jednym płynnym ruchu wyciśnij ciężar nad głowę. Sztanga powinna wędrować w jednej linii z osią całego ciała. Zablokuj łokcie. To jedno powtórzenie. Teraz wróć z ciężarem na obojczyki i przejdź do przysiadu.



02/ SKAKANKA

Stań prosto, złap skakankę. Żeby jak najmocniej chronić kolana, skacz zawsze na lekko ugiętych nogach. Poczujesz to po kilku pierwszych próbach – im bardziej miękko lądujesz, tym więcej powtórzeń jesteś w stanie zrobić bez uczucia dyskomfortu.



fiterów od bywalców siłki, którzy, powiedzmy to sobie jak mężczyźni, często gęsto na pierwszym miejscu stawiają rozmiar mięśni. W CrossFicie świetny wygląd jest raczej efektem ubocznym. Potwierdza to Olenkowicz. „Klasyczny trening siłowy, szczerze mówiąc, znudził mi się po jakimś roku. W CrossFicie mogę stale się rozwijać. Cały czas odkrywam elementy, nad którymi muszę pracować. Moim zdaniem najważniejsza różnica to ogromna wszechstronność CrossFitu, który łączy w sobie wiele dyscyplin, m.in. bieganie, pływanie, gimnastykę i podnoszenie ciężarów” – mówi Bron.

Z korpo na CrossFit Games

Nie zawsze jednak Bronisław Olenkowicz zajmował się zawodowym wyciskaniem kettle. Swoją karierę zaczynał od... korpo. Tak, to kolejny przykład faceta, który nie bał się postawić w pewnym momencie na swoją pasję. I kolejny, któremu się to opłaciło. „Gdy wyjechałem na studia wychowania fizycznego, rozpocząłem pracę w korporacji, gdzie w sumie spędziłem 6 lat. W międzyczasie odkryłem CrossFit, który pochłonął mnie bez reszty do tego stopnia, że postanowiłem otworzyć własny box – Fitmania Olsztyn – i poświęcić się karierze trenerskiej i zawodniczej” – wspomina Bron.

Jak widać, był to strzał w dziesiątkę. Nie myślcie jednak, że teraz wszystko kręci się samo, a Olenkowicz widoczną na okładce sylwetkę kupił za kasę z prowadzenia własnego interesu. Na sukces trzeba ciężko zapracować, nie bać się podążać własną drogą i być w tym konsekwentnym. „Jestem zawodnikiem, trenerem oraz właścicielem klubu. Aktualnie pracuję

TRENING B

Na obwód składa się: 20 wskoków, 10 krokodylków, 15 kcal na ergometrze i 5 rwań. Wykonaj jak najwięcej obwodów w ciągu 20 minut. Klasyczny AMRAP.



01/ WSKOK NA SKRZYNIE

Stań prosto przodem do skrzyni sięgającej Twoich kolan. Ugnij odrobinę nogi w kolanach oraz wypchnij biodra w tył, by przyjąć pozycję startową. Wskocz na skrzynię, wyląduj na lekko ugiętych nogach i wyprostuj sylwetkę, by uznać powtórzenie za wykonane. Zeskocz do pozycji startowej.

02/ KROKODYLKI

Stojąc prosto, zejź do głębokiego przysiadu, po czym oprzyj dłonie na podłożu. Wyrzuć nogi w tył i przyłóż klatkę do ziemi, po czym przyciągnij z powrotem dynamicznym ruchem kolana do klatki i wybij się do przysiadu, z którego wyskocz.



04/ RWANIE SZTANGI

Ustaw się jak do martwego ciągu. Zachowaj proste plecy, barki ściągnięte do tyłu. Rozpocznij wstawanie ze sztangą, prostując nogi w biodrach i kolanach. Gdy sztanga minie kolana, pchnij biodra mocno w przód. Prowadząc ciężar blisko ciała, przenieś go nad głowę od razu na wyprostowanych ramionach. Zablokuj łokcie, starając się sztangą trzymać w jednej płaszczyźnie z kregosłupem.



03/ WIOSŁOWANIE NA ERGOMETRZE

Ugnij nogi w kolanach, tak by być blisko koła zamachowego. Odpychasz się, zaczynając pracę od prostowania nóg. Gdy uchwyt przesunie się nad kolana, zaczynasz pracę ramionami.



„Nie mam tajnych patentów. Wyznaję zasadę, że w treningu sportowym dużo ważniejsza jest częstotliwość niż intensywność”.

na pół etatu w każdej z tych profesji”. Dobrze to podliczcie, bo facet się nie oszczędza. Ale i on jest świadomy, że nie można dać się zwariować. Nawet w treningu. „Lepiej trenować na 80% codziennie i czuć się dobrze, niż przesadzić jednego dnia i później odpuszczać. We wszystkim, co robię, staram

się znaleźć zdrowy balans” – dodaje crossfitter. Olenkowicz wie jednak, że czasem trzeba wrzucić wyższy bieg i dać z siebie absolutnie wszystko. „Kiedy jadę na zawody, zawsze walczę o wygraną” – zapewnia. O tym gościu jeszcze będzie głośno, zapamiętajcie moje słowa.



**PO OSTATNICH
"CROSSFIT
GAMES WIEM,
ZE WYGRYWANIE
NA TYCH
MISTRZOSTWACH
JEST W MOIM
ZASIĘGU".**