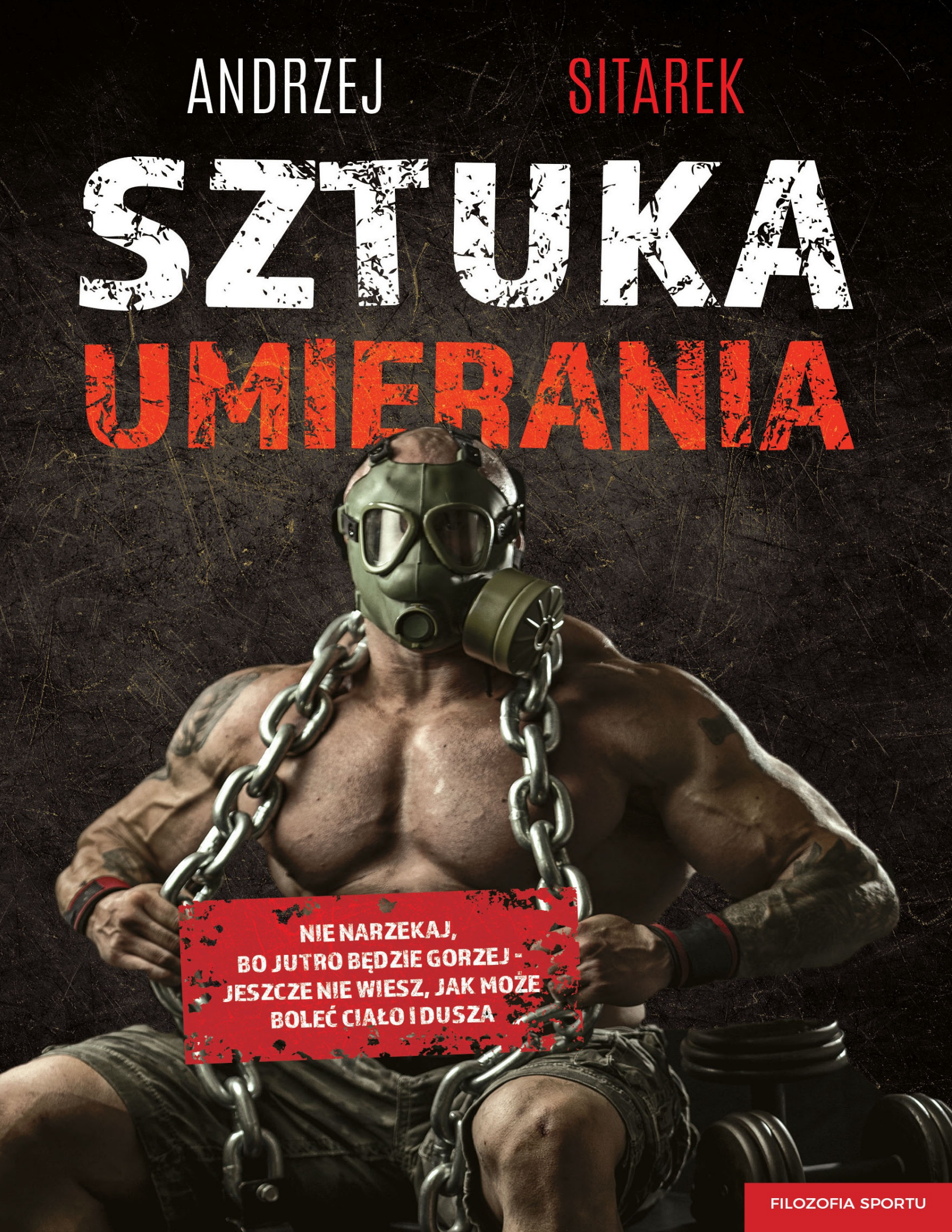


ANDRZEJ

SITAREK

SZTUKA

UMIERANIA

A muscular man is depicted from the waist up, wearing a green gas mask with a filter. He is shirtless, revealing tattoos on his arms and chest. He is wearing heavy metal chains around his neck and waist. He is sitting on a bench, and several dumbbells are visible in the background. The background is dark and textured.

NIE NARZEKAJ,
BO JUTRO BĘDZIE GORZEJ -
JESZCZE NIE WIESZ, JAK MOŻE
BOLEĆ CIAŁO I DUSZA

ANDRZEJ SITAREK

SZTUKA UMIERANIA

Wersja Demonstracyjna



Wydawnictwo Psychoskok
Konin 2019

Spis treści:

Wstęp	5
Zejdźmy na realia polskie... ..	9
Wspominając jeden z wpisów z moich przygotowań... ..	36
Kolejne dwa wpisy z moich przygotowań... ..	55
I kolejny wpis... ..	56
Kolejny wpis z moich treningów... ..	64
Kolejny wpis z moich treningów... ..	77
Czucie mięśniowe i oddech.....	96
Końcówka przygotowań do zawodów... ..	99
Patrząc wstecz widzę same złe scenariusze, człowieku, same złe... ..	125
Zakończenie	151

Andrzej Sitarek
„Sztuka umierania”

Copyright © by Andrzej Sitarek, 2019
Copyright © by Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o.o. 2019

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana, powielana i udostępniana w jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody wydawcy.

Redaktor prowadząca: Wioletta Tomaszewska
Redakcja i korekta: Joanna Barbara Gębicka
Korekta: Emilia Ceglarek
Projekt okładki: Jakub Kleczkowski
Ilustracje na okładce: iSpanic – stock.adobe.com
Skład epub, mobi i pdf: Kamil Skitek

ISBN: 978-83-8119-560-7

Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o.o.
ul. Spółdzielców 3, pok. 325, 62-510 Konin
tel. (63) 242 02 02, kom. 695-943-706

<http://www.psychoskok.pl/>
<http://wydawnictwo.psychoskok.pl/>
e-mail: wydawnictwo@psychoskok.pl

Wstęp

Nie znajdziesz w tej książce wymyślnych diet ani programów treningowych. Nie chcę dodawać kolejnych nóg stonodze, bo w końcu się wywróci. Nie piszę jej z myślą o nowych trendach i innych idiotyzmach, których coraz więcej w tym pięknym sporcie. Piszę ją z myślą o tobie, kiedy stoisz na rozdrożu swojego życia i nie wiesz za bardzo, którędy pójść lub kiedy wilczy głód tuż przed zawodami nie pozwala ani na chwilę o sobie zapomnieć.

Piszę ją z myślą o tobie, kiedy jadowite myśli o poddaniu się trują twój umysł, kiedy problemy już cię przerosły i nie masz siły walczyć, kiedy naprawdę czujesz, że to już koniec. Jeśli to czytasz, to znaczy, że to jeszcze nie jest koniec. Jeszcze nie... Jeszcze nie wydałeś z siebie ostatniego tchnienia, Gruba Berta jeszcze nie zaśpiewała...

Ja zabiorę cię tam, gdzie zawsze chciałeś dojść, więc zapnij pasy, chłopcze, bo walimy prosto do piekła, gdyż tylko przez nie prowadzi droga do nieba. Zatem ruszamy!

Umyślnie nie podzieliłem wszystkiego na rozdziały i nie uszeregowałem tematycznie. Niniejsza książka to zbiór myśli wciąż uczącego się kulturysty. Wraz z przeczytaniem kolejnych stron zauważysz, jak zmieniło się moje podejście i rozumienie. Na surowo podaję ci, drogi czytelniku, moje przemyślenia i odczucia. Bez upiększania i owijania w bawełnę. To książka napisana prostym językiem chama przyspawanego do sztangi,

nauczonego okrutnego rycia na treningach, który kładzie głowę za sztukę zwaną kulturystyką.

Mówi się, że kulturystyka już dawno nie jest sportem. Przeistoczyła się w hodowlę organizmu, estetyka spierdoliła, czym więcej, tym lepiej. Nabite prosiaki po 150 kg w off sezonie dla „normalnego” człowieka obrzydliwie wyglądające, nabite koksem tępe łby. A ty, co o tym myślisz? Ja myślę, że kulturystyka jest przede wszystkim sztuką, a jeśli mówimy o sporcie, to najcięższy sport na ziemi. Myślę, że trzeba mieć jaja, żeby móc to robić, a i to nie wystarczy. Myślę, że trzeba być pierdolniętym, żeby się na to pisać, bo „normalny” człowiek by to pierdolił, a tak naprawdę nie dałby rady tego unieść.

O profitach (materialnych) z tego sportu zapomnij. Przygotuj się lepiej na wkładanie wszystkiego, co masz, no chyba że będziesz pajacował na YouTube w rajtach... Choć są też normalni ludzie, którzy chcą coś wnieść. Im należy się szacunek – reszta to fajansiarstwo.

Słyszałem stwierdzenie, że w Polsce kulturystyka to sport rodzinny, bo jak tata przygotowuje się do zawodów, to cała rodzina sobie odmawia... Przykre, ale prawdziwe. Teraz weź to unieś, że ty musisz zjeść, a twoja rodzina nie może, bo zaciska pasa... Albo jak chłopaki biorą kredyty z banku, żeby mieć na start w zawodach – all fucking in.

Jeden występ, a później jebiesz, żeby to spłacić, a jeśli nie uda ci się dobrze wypaść?... Jeden występ, jeden dzień, a później pracujesz na to czasem lata, żeby to spłacić. Nawet jeśli wygrasz, wątpliwe jest, że złapiesz jakiegoś sponsora. No, może jakiegoś, który kopsnie ci odżywki, ale o kasie zapomnij. Chyba że jesteś znany (he, he, he) w mediach

społecznościowych, czyli lajki, subskrypcje – tragedia. Zatem, jak sam widzisz, w opinii przeciętnego człowieka nie wypadniesz pozytywnie.

Nikt tu nie zapłaci za poświęcenie, determinację, wytrwałość, upór. Nikt prócz mnie – ja ci zapłacę szacunkiem, a ty prócz tego zanieśiesz chwałę do ojca – reszta jest nieważna.

Mistrz świata w kulturystyce jest mniej znany niż pajace z Youtube szerzące swą tragedię. Pizdy, które wypromowały się na tym, że im cisną (he, he), a w dobie „popularności”, którą dzięki temu zyskali, stali się celebrytami (he, he, he) – zakrawa to wszystko na ironię. Ale taki mistrz, jak np. Szymon Lada, jest szanowany w kręgach, w których liczy się ciężka praca i w tych kręgach pozostajemy.

Dlaczego kulturystyka jest najcięższym sportem na ziemi?

Bo trening trwa 24 godziny na dobę. Zawodnicy MMA, futboliści, strongmani trenują bardzo ciężko, ale po treningu nie muszą tak restrykcyjnie przestrzegać diety. Oni cierpią na treningu, a kulturysta cierpi też pomiędzy treningami. Najbardziej w sezonie startowym, kiedy trwają przygotowania.

Następny aspekt to życie prywatne, które poświęcasz również. Mówi się, że nie dostosujesz kulturystyki do życia, musisz dostosować życie do kulturystyki.

Jay Cutler, 4krotny zdobywca tytułu Mister Olimpia, wspominał, że przygotowanie i zjedzenie wszystkich posiłków zajmowało mu około 8 godzin dziennie. Trening około 2 godziny, trening kardio 1 godzinę, sen około 8 godzin, co w sumie daje około 17 godzin. Doliczmy do tego biznes, który prowadzi, pracę i zostaje mu na to 7 godzin dziennie. A gdzie życie prywatne, rodzina, znajomi, fani? To i tak najpiękniejszy scenariusz. Jay

jest jednym z najbogatszych kulturystów, ma ludzi, którzy mu pomagają – tak jest teraz, choć żeby to osiągnąć, poświęcił wszystko.

Koniec Wersji Demonstracyjnej