

AUTOR KRZYSZTOF MIZERA

Muskularny asystent z wielkim trudem ubiera sapiącego zawodnika w obcisłą koszulkę ze sztucznego tworzywa. Koszulka jest tak twarda, że atleta nie może opuścić rąk wzdłuż tułowia. Trzyma więc ręce wyciągnięte przed siebie, jak zombie. Wygląda karykaturalnie i męczy się, ale to mu się opłaca. Bo bez specjalnej koszulki nie ma szans na dobry wynik.

ODZIENIE JAK SPRĘŻYNA

Koszulka na zawodach w wyciskaniu ma pomóc unieść więcej kilogramów. Działa przede wszystkim w pierwszej fazie wyciskania. Gdy zawodnik bez koszulki opuści ciężar na klatkę piersiową i chwilę ten ciężar utrzyma, ma poważne problemy, aby wyprostować ręce w łokciach i ciężar wypchnąć w górę. Szczególnie, gdy mierzy się z ciężarem przekraczającym 200 a nawet 300 kg. Sztangi nie można wypchnąć od razu po opuszczeniu, bo wtedy sędziowie nie uznają wyniku.

A koszulka działa jak sprężyna. Gdy zawodnik opuszcza sztangę na klatkę, materiał oraz specyficzny sposób szycia powodują, iż górna część koszulki, przede wszystkim rękawki, pod wpływem ciężaru odginają się, by po chwili pomóc wypchnąć sztangę ku górze.

W koszulce do wyciskania zawodnikowi jest bardzo niewygodnie. Na pomost wychodzi ściśnięty do granic możliwości, jego ramiona są tak usztywnione, że sterczą prostopadle do tułowia. Wygląda, jakby lunatykował. Próby opuszczenia ramion mogą powodować ucisk tętnicy ramiennej i zmniejszyć dopływ krwi do mięśni.

Koszulka jest tak ciasna i dopasowana do ciała, że bardzo często powoduje urazy skóry, np. krwiaki, przecięcia itp. Kolejnym problemem jest samo dobranie odpowiedniej koszulki i dopasowanie jej do budowy anatomicznej zawodnika. Zdarza się, że zawodnik nie potrafi wybrać dla siebie odpowiedniego modelu, albo że koszulka zostanie źle założona. Wówczas utrudnia oddychanie i powoduje drętwienie rąk. Co gorsza niewłaściwe założenie koszulki może doprowadzić do zachwiania prawidłowego toru sztangi – najczęściej podczas opuszczania ciężaru. Ciężar łąduje wtedy na twarzy lub szyi sportowca, a sztanga waży 300 kg, więc zdarzają się paskudne wypadki, złamania szczyki, przyduszenia, utraty przytomności.

Opisywane odzienie dla siłacza ma jeszcze jedną wadę: jest nietrwałe, często pęka. Ko-

szulka zakładana po raz pierwszy jest sprężysta, z każdym kolejnym razem materiał się rozciąga i flaczeje, wobec czego pomaga coraz mniej. Wystarcza więc zwykle na dwie, góra trzy imprezy, a jej koszt wynosi to od 400 do 1000 zł.

CZY TO SIĘ OPŁACA?

Koszulki dla siłaczy mają więc sporo wad, ale mają jedną zasadniczą zaletę: pomagają bić rekordy, przez co sporty siłowe wciąż wzbudzają emocje. Jak mawiają zawodnicy, w koszulkach mają „przebitkę” 10, 15, 20, a czasami nawet 40 kg. Paweł Giłka – medalista mistrzostw Polski w wyciskaniu sztangi leżąc twierdzi, że koszulka gwarantowała mu przede wszystkim zachowanie odpowiedniego czasu zatrzymania sztangi na klatce piersiowej, co jest ważne z uwagi na zaliczenie konkurencji przez sędziów. Wyciskał w niej 212,5 kg, a bez niej tylko 205 kg. Jak twierdzi różnica byłaby większa, gdyby koszulka była lepiej dopasowana do jego budowy.

Czasami nawet te 10, czy 5 kg może uczynić z kogoś nowego rekordzistę. Jak powie-

dział „Focusowi” były zawodnik oraz trener kadry narodowej w trójboju siłowym, Piotr Pawlik: dziś bicie rekordów bez koszulek nie byłoby możliwe. Nie ma możliwości, by koszulka, choć w minimalnym stopniu, nie pomogła zawodnikowi podnieść ciężaru, pod warunkiem, że wie, jak jej używać. Według Pawlika koszulka pomaga podnieść ciężar o 20%-30% większy niż podnoszony bez niej.

Tyle, że czasami zawodnik teoretycznie silniejszy, w źle założonej koszulce przegrywa ze słabszym, który ma na sobie koszulkę lepiej dopasowaną. Czy to nie jest sprzeczne z duchem rywalizacji fair play? Wiele osób jest tego zdania. Kilka lat temu, powodowany takimi wątpliwościami, Polski Związek Kultury Fitness i Trójboju Siłowego (PZKFITS) wystąpił do władz światowej kultury fitness z wnioskiem o wydanie zakazu startowania w takich koszulkach. W odpowiedzi otrzymał informację, że w każdej dyscyplinie sportu są jakieś nowości, a producenci koszulek zagrozili wręcz, że nie będą sponsorować żadnych zawodów – na ten argument nie dało się już znaleźć odpowiedzi.



Koszulka mocy

Wystarczy, że odpowiednio się ubierzesz i już jesteś silniejszy! Dzięki specjalnej koszulce człowiek może dźwignąć o 30 proc. więcej

SEKRETNE SZWY

Materiał stosowany do produkcji koszulek przypomina poliester, ale jego dokładna struktura jest to tajemnica strzeżona przez producentów. Bardzo istotnym elementem koszulek są nie zwykłe sprężyste i wytrzymałe. Dwie takie nici są w stanie utrzymać cię o ardziesięciokilogramy. Innym istotnym elementem jest szew. Producenci zapewniają, że nie jest to szew prosty dzięki specjalnej technologii nigdy nie usłyszymy trzasku pękających szwów. Najbardziej narażonym miejscem koszulki

jest obszar, gdzie rękaw łączy się materiałem na klatce piersiowej. To właśnie tam nie chodzi do najczęstszych uszkodzeń, jednak to nie szew puszcza, a pęknięciu ulega materiał znajdujący się w jego pobliżu. Koszulka oprócz szwów głównych ma dodatkowe, zabezpieczające, wobec czego gdy uszkodzeniu ulegnie jeden, czy nawet 2 szwy, koszulka wciąż jest w stanie spełnić swoje zadanie.



T-SHIRT JAK ZBROJA

Średniowieczny rycerz nie był w stanie sam założyć zbroi płytowej – podobnie jest dziś z zawodnikami trójboju i ich koszulkami. Siłaczowi musi pomagać co najmniej jedna silna osoba (jak na zdjęciu) – choć zazwyczaj pomocników jest trzech (jedna osoba podająca i dwie po bokach). Ubieranie trwa kilka minut. Ramiona i pachy obsypać należy talkiem, solidną porcją talku wsypać trzeba do rękawów koszulki (choć są siłacze, którzy talku nie używają). Następnie zawodnik nakłada na ramiona worki foliowe, które mają za zadanie ułatwić naciągnięcie obcisłych rękawów koszulki do wyciskania. Kluczowym momentem jest układanie szwów wzdłuż ramienia. Od tego się zaczyna. Po wciągnięciu rękawów zakłada się pozostałą część przykrywającą tułów. Koniecznie należy symetrycznie ułożyć górną część wokół karku i pleców. Zawodnik musi się przytrzymać, bo inaczej może mieć problemy z ustaniem na nogach. Kolejnym etapem jest naciąganie koszulki w dół, by dobrze się ona ułożyła. Na końcu wyjmuje się worek foliowy, a właściwie obrywa się to, co wystaje spod rękawków, reszta zaś pozostaje na ciele aż do zdjęcia owej koszulki. Dla zawodnika proces ubioru bywa bardzo męczący.



4