

Kelly Starrett – autor
bestsellera „New York Timesa”
Bądź sprawny jak lampart

Gotowy do biegu

dr Kelly Starrett
T.J. Murphy

Jak uwolnić wrodzoną
zdolność do biegania
bez kontuzji

GALAKTYKA

Gotowy do biegu

Jak uwolnić wrodzoną zdolność
do biegania bez kontuzji

dr Kelly Starrett
T.J. Murphy

Przekład: Piotr Pazdej

G A L A K T Y K A

Tytuł oryginalny:

Ready to run. Unlocking your potential to run naturally

Copyright © 2014 by Kelly Starrett and T.J. Murphy

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Pierwsze wydanie opublikowało w 2014 r. wydawnictwo Victory Belt Publishing Inc.

First published in 2014 by Victory Belt Publishing Inc.

Copyright © for the Polish Edition by Galaktyka sp. z o.o., 2015

Galaktyka sp. z o.o.

90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17

e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-457-1

Fotografie:

Caragh Camera: 15, 21, 30, 38, 57, 64, 88, 121, 122, 166, 277

Glen Cordoza: 63, 65

Serge Dubovsky: 39, 96, 99, 100, 108, 148, 179, 183, 186, 203, 255, 261

Darren Miller: 2, 6, 27, 41, 113, 271, 275–276. Darrenmillerphoto.com

John Segesta: 18-19, 31, 40, 50, 51, 54, 54, 55, 64, 66, 68-69, 80, 82, 86, 92-95, 105-107, 114-118, 124-142,

149-165, 172-178, 191-195, 202 (dolne), 203, 206, 209-258, 270, 264, 276. Johnsegesta.com

Courtesy of Rock and Roll Marathon: 110

Courtesy of CrossFit, Inc: 48, 143, 167, 263. CrossFit.com

Courtesy of MobilityWOD: 15, 21, 30, 38, 39, 57, 88, 96, 99, 108, 121, 122, 148, 166, 179-189, 207, 259,

267, 265. MobilityWOD.com

Redakcja: *Bogumiła Widła*

Konsultacja: *Krzysztof Dołęgowski*

Redakcja techniczna: *Marta Sobczak*

Korekta: *Monika Ulatowska*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Skład: *Jakub Kabała*

Projekt okładki oryginalnej: *Tom Wiscombe. TomWiscombe.com*

Adaptacja okładki: *Jakub Kabała*

Druk: *Drukarnia Legra*

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych:

www.galaktyka.com.pl

info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

SPIS TREŚCI

	Przedmowa	7
	Wstęp	19
CZĘŚĆ 1	Rozdział 1. Biegacz kompletny	31
	Rozdział 2. Urodzeni biegacze	41
CZĘŚĆ 2	Rozdział 3. Wprowadzenie	49
	Rozdział 4. Punkt 1: Stopy neutralne	55
	Rozdział 5. Punkt 2: Płaskie buty	69
	Rozdział 6. Punkt 3: Giętki odcinek piersiowy kręgosłupa	81
	Rozdział 7. Punkt 4: Efektywna technika przysiadów	89
	Rozdział 8. Punkt 5: Zginanie stawu biodrowego	101
	Rozdział 9. Punkt 6: Prostowanie stawu biodrowego	109
	Rozdział 10. Punkt 7: Ruchomość stawu skokowego	119
	Rozdział 11. Punkt 8: Rozgrzewka i schładzanie	129
	Rozdział 12. Punkt 9: Kompresja	137
	Rozdział 13. Punkt 10: Punkty zapalne	143
	Rozdział 14. Punkt 11: Nawadnianie	159
	Rozdział 15. Punkt 12: Podskok i lądowanie	167
CZĘŚĆ 3	Rozdział 16. Wprowadzenie do ćwiczeń	179
	Rozdział 17. Ćwiczenia	207
CZĘŚĆ 4	Rozdział 18. Powszechne kontuzje – jak reagować	259
	Rozdział 19. Medycyna sportowa na dopalaczach	267
	Słowo zakończenia	271
	Biegowa moc: dalsza edukacja	277
	Źródła	281
	O autorach	285
	Podziękowania	287
	Indeks	289



TRIDENT
CROSSFIT

TRIDENT
CROSSFIT

ROZDZIAŁ 8

PUNKT 5: ZGINANIE

STAWU BIODROWEGO

Pytanie: Czy potrafisz stanąć na lewej nodze, zgiąć prawą nogę w biodrze i utrzymać uniesione wysoko kolano przez 30 sekund, po czym powtórzyć to samo na drugą stronę?

¹⁴ P.E. Niemuth i in., *Hip Muscle Weakness and Overuse Injuries in Recreational Runners*, „Clinical Journal of Sport Medicine” 15, 2005, str. 14–21.

Jednym z warunków, które musisz spełniać, jeżeli chcesz cieszyć się w pełni funkcjonalnymi biodrami, jest normalna ruchomość stawu biodrowego. Ten rozdział z pewnością ujawni, że są wśród nas biegacze mający z tym problem. Ich biodrom brakuje zazwyczaj siły i równowagi pomiędzy napięciem mięśni zginających a prostujących (tzw. równowaga statyczna). Jeśli często trenujesz, biegasz i/lub spędzasz też dużo czasu w pozycji siedzącej, twoje tkanki mogą ulec skróceniu, powodując zmniejszenie zakresu ruchu w stawie biodrowym. A mniejszy zakres ruchu oznacza niestety znaczne pogorszenie ogólnej funkcjonalności, utratę siły i zwiększenie ryzyka kontuzji.

W ostatnich dekadach XX wieku powszechnie uważano, że bezpośrednią przyczyną wszelkich dolegliwości biegaczy były stopy. Zmiana tego sposobu myślenia nastąpiła dopiero wtedy, gdy naukowcy zaczęli baczniej przyglądać się funkcjonalności bioder. Badanie przeprowadzone w 2002 roku (wzięło w nim udział 30 biegaczy cierpiących na chroniczne dolegliwości i 30 całkowicie zdrowych) polegało na porównaniu poziomu siły i równowagi statycznej sześciu różnych grup mięśniowych w biodrach¹⁴. Jeden z wyciągniętych przez badaczy wniosków mówił, że biegacze zmagający się z ciągłymi kontuzjami mieli znacznie słabsze mięśnie zginające i prostujące biodra niż ich zdrowi koledzy.

To był tylko początek zmian. Od tamtej pory przeprowadzono już dziesiątki kolejnych badań, których

wyniki jednoznacznie wykazywały powiązanie pomiędzy podatnością na kontuzje i nadmierną pronacją a siłą i gibkością bioder.

Pełna ruchomość i wypracowana siła bioder są szczególnie ważne przy próbach przejścia na inną technikę biegu. Jeżeli więc jesteś akurat w trakcie takiej zmiany (zaczynasz właśnie na przykład studiowanie metody POSE dr. Romanova), poświęć szczególną uwagę nie tylko temu rozdziałowi, lecz także tym o przysiadach, prostowaniu biodra oraz ruchomości stawu skokowego. Spełnienie założeń tych rozdziałów ułatwi ci przejście z jednej techniki w drugą, ale też znacznie zmniejszy ryzyko wystąpienia kontuzji.

UZASADNIENIE

Wypracowanie i/lub utrzymanie normalnego zakresu zgięcia w stawie biodrowym jest jednym z warunków zdrowych bioder, co z kolei przekłada się na poprawną technikę biegu, wydajność i niezakłóconą pracę mięśni tylnego łańcucha.

Zalecane ćwiczenia ruchowe poprawiające zakres zgięcia stawu biodrowego

Odblokuj swoje biodra przez ciągłe bombardowanie ich tymi ćwiczeniami:

- przysiad na jednej nodze z taśmą na biodrze (str. 235)
- dwutaśmowa dystrakcja biodra (str. 236)
- rozgniatanie pośladków (str. 239)
- rozluźnienie (str. 228) i ugniatanie tyłu uda (str. 229)

ROZWINIĘCIE

Jedną z zalet w pełni funkcjonalnych bioder jest o wiele łatwiejsze przechodzenie z jednej poprawnej pozycji do drugiej.

Dobry sposób myślenia o bieganiu proponuje dr Nicholas Romanov, twórca metody POSE. Kiedy grawitacja zmusza cię do kontaktu z podłożem w połowie kroku biegowego, ciało znajduje się „w pozycji”. W tym momencie najbardziej powinno zależeć ci na tym, aby owa pozycja była jak najlepsza, jeśli chodzi o ustawienie ciała i to, w którym punkcie znaj-

duje się twój środek ciężkości. Następnie przechodzisz do kolejnego kroku i przyjmujesz nową pozycję, tym razem na drugiej stopie.

A teraz postaw się na miejscu swojego lekarza i pomyśl o siłach działających w trakcie każdego kroku. Szczególną uwagę zwróć na to, co dzieje się podczas zachowywania równowagi przy każdej kolejnej pozycji. Nawet jeśli wydaje ci się to łatwe – przecież tak płynnie przeskakuje się z jednej nogi na drugą – to uwierz mi, że takie nie jest. Zresztą spytaj kogośkolwiek z inżynierów mających już za sobą próby skonstruowania robotów poruszających się na dwóch nogach.

Zauważyłeś już, że mam świra na punkcie poprawnej techniki, dlatego chcę, abyś znalazł pozycje i wypracował technikę, dzięki którym zwiększysz swoją wydajność, zmniejszając jednocześnie negatywne obciążenia.

Jeżeli chcesz podczas biegu mieć optymalną technikę, musisz zaangażować do pracy biodra i odpalić wszystkie, poukrywane tu i ówdzie, silniki wspomagające. Gdy stawom biodrowym, a właściwie mięśniom zginającym i prostującym je przy każdym kroku, brakuje mocy, trzeba w jakiś sposób zrekompensować te braki, aby zachować stabilność przy przechodzeniu z jednej pozycji do drugiej. Zazwyczaj niestety odbywa się to kosztem wydajności.

Ale o prostowaniu stawu biodrowego piszę w następnym rozdziale. W tym zajmuję się jego zginaniem. Możesz teraz pomyśleć: „Ale czy ja przypadkiem nie wykonuję zgięcia w stawie biodrowym podczas siedzenia na krześle?”

Pewnie, że wykonujesz. Mało tego, ciało wykazuje tendencję do zapamiętywania i przybierania pozycji, w której przebywa najczęściej. Jeżeli więc każdego dnia spędzasz długie godziny w pozycji siedzącej, to rzeczywiście twoje biodra są w stanie permanentnego zgięcia.

Niestety, muszę cię zmartwić. Siedzenie na krześle nie spełnia warunków Amerykańskiej Akademii Chirurgów Ortopedycznych (AAOS), określających dokładnie, jaka jest prawidłowa ruchomość biodra. Gdy siedzisz wyprostowany na krześle, kąt zgięcia w stawie biodrowym wynosi 90 stopni. To o 30 za mało. A kiedy niemal zsuwasz się tyłkiem z krzesła, kąt ten zmniejsza się jeszcze bardziej. Możesz to bardzo łatwo sprawdzić, pożyczając od dziecka kątomierz. Siedzenie w ogóle nie jest dobre, a już długie przebywanie w takiej pozycji to jedna z gorszych rzeczy, jakie możesz zafundować swoim biodrom. Doprowadzasz w ten sposób do skrócenia torebek stawowych, więzadeł i mięśni, na przykład lędźwiowego większego, którego główną funkcją jest właśnie zginanie nogi w stawie biodrowym.

Według AAOS normalny zakres ruchomości stawu (pamiętaj, mówimy o zginaniu) to 0–120 stopni.

Śmierć przez siedzenie: kontratakuj

Dean Karnazes, znany na całym świecie ultramaratończyk, przebiegł całe Stany od wybrzeża do wybrzeża, biegając na bieżni przez dwa dni bez przerwy i wielokrotnie brał udział w największych, najsłynniejszych i najcięższych wyścigach świata. Jak chociażby Badwater Ultramarathon w Kalifornii, który Karnazes wygrał w 2004 roku. Kontuzje? Dean nie ma na nie czasu – tak wyjawia jeden ze swoich sekretów:

„Rzadko kiedy siadam”.

I nie ma w tym ani grama kokieterii czy kłamstwa. Po prostu Dean używa wysokiego biurka, przy którym może pracować na stojąco, a siedzenie ogranicza do minimum. A i tak czas spędzony przy komputerze dzieli na odcinki, robiąc co jakiś czas po kilka serii przysiadów, pompek i podciągnięć.

Oczywiście nie każdy z nas ma możliwość odstawienia krzesła i przerwania się na pracę przy wysokim biurku. Jeśli i tobie przyszło żyć w takiej okropnej bajce, to przynajmniej stosuj regularnie serię spinającą (patrz str. 65), dzięki której ułatwisz sobie siedzenie ze stabilnym i prostym kręgosłupem.

Mniej więcej co 15 minut wstań od biurka, zrób kilka kroków, poruszaj nogami, głową i rękoma – wykonaj wszystkie elementy serii. Następnie, już z miednicą i kręgosłupem w pozycji neutralnej, wróć do pracy, utrzymując mniej więcej 20-procentowe napięcie pośladków i mięśni brzucha.

UWAGA: w przypadku serii spinającej nie ma czegoś takiego jak droga na skróty. Jeśli zauważysz, że z wyprostowanej i napiętej pozycji kręgosłupa rozlałeś się po całym krześle i biurku (nieważne, czy garbisz się nad klawiaturą, czy półleżysz na krawędzi krzesła), to wstań i powtórz całą sekwencję od nowa. Wykonuj ją za każdym razem, kiedy zajdzie taka potrzeba. Powtarzaj nawet kilka, kilkanaście razy dziennie, bo tylko w ten sposób pozbędziesz się po pewnym czasie większości problemów z przykurczami, których w innym przypadku nabawiłbyś się od siedzenia.

Chciałbym, żebyś w ramach sprawdzianu do tego rozdziału spełnił dwa warunki::

- Przeprowadzisz test, stojąc, co pozwoli ci sprawdzić poziom twojej sprawności przy mniejszym obciążeniu i w łatwiejszej pozycji.
- Wykażesz możliwość zgięcia obu bioder w normalnym zakresie ruchu.

Zaliczysz ten rozdział, jeżeli utrzymasz uniesione kolano (z kątem zgięcia w biodrze ok. 120 stopni) przez 30 sekund, a następnie powtórzysz to samo na drugiej nodze. Tylko nie traktuj tego testu jak klasówki w szkole, o której zapomina się natychmiast po jej napisaniu, bo to także świetne ćwiczenie równowagi. A jeśli chcesz być pewien tego, że nogi i biodra nie zawiodą cię podczas biegu na 5, 10 czy więcej kilometrów, to pamiętaj, że warunkiem jest idealne dostrojenie wszystkich elementów (mózgu, mięśni, połączeń nerwowych i odruchów bezwarunkowych).

Opanowałeś już do perfekcji 30-sekundowe stanie na jednej nodze? Spróbuj wejść na wyższy poziom i zamknij oczy.



1. Stań na wyprostowanych stopach z ustabilizowanym w naturalnej pozycji kręgosłupie. Następnie unieś powoli jedno kolano tak, by znalazło się na wysokości klatki piersiowej. Możesz sobie pomóc rękami
2. Opuść ręce. Żeby zaliczyć test, kolano musi utrzymać się na takiej wysokości, by kąt zgięcia w stawie biodrowym wynosił co najmniej 120 stopni
3. Czemu nie popracować przy okazji nad zgięciem podszewkowym? Skieruj palce ku podłodze i utrzymaj tę pozycję przez 30 sekund, po czym zrób to samo na drugą nogę

BŁĄD: Przez cały czas musisz zachować wyprostowaną sylwetkę. Kołysanie ciałem na boki czy uginanie nogi, na której stoisz, sprawi, że test nie będzie zaliczony

Jak biegacz do biegacza

Jak i inne rzeczy, tak i możliwość wykonania pełnego zgięcia w stawie biodrowym jest składową zdrowych, dobrze działających bioder. Bieganie wielu kilometrów powoduje niestety, że dużo (jeśli nie wszystkie) z tych elementów ulega zaburzeniom. Muszę przyznać, iż dopiero podczas zajęć crossfitu dostrzegłem ogrom uszkodzeń, jakich dokonała moja kariera biegacza w połączeniu z siedzącą pracą. I bez względu na to, jak bardzo poprawiałem się podczas zajęć, wszyscy inni i tak mieli lepszą pracę bioder niż ja. Zachęcam cię, abyś w trakcie pracy nad tym rozdziałem wykazała się kreatywnością w poszukiwaniu tego, co przeszkadza ci w osiągnięciu pełnej ruchomości. W moim przypadku było to odkrycie, że moje mięśnie lędźwiowe większe (całkiem duże mięśnie zaczynające się od ostatniego kręgu piersiowego i biegnące pod więzadłem pachwinowym, których zadaniem jest zginanie

stawu biodrowego) są skurczone i napięte od biegania i ciągłego siedzenia. To był ten stojący na drodze do skarbcza zamek, którego nie tylko nie próbowałem nigdy otworzyć, lecz także w ogóle nie miałem pojęcia o jego istnieniu.

Sam Kelly mówi, że jego program poprawy sprawności ruchowej jest czymś w rodzaju udostępnionego publicznie kodu, który każdy może pobrać z internetu i modyfikować. Dlatego traktuj wszystko, co przekazuje w tej książce, jako fundament, na którym możesz zbudować dom dopasowany do własnych potrzeb. Eksperymentuj i szukaj nowych rozwiązań. Na przykład wykonaj powyższy test, potem przez dwie minuty rób zalecane na początku rozdziału ćwiczenia i poddaj się testowi po raz drugi. Jeśli zauważysz zmiany, będzie to oznaczało, że odkryłeś kolejny korytarz prowadzący do skarbcza.

– TJM





ROZDZIAŁ 9

PUNKT 6: PROSTOWANIE STAWU BIODROWEGO

Pytanie: Czy możesz powiedzieć, że masz prawidłowy zakres wyprostu w obu stawach biodrowych?

Aby spełnić założenia tego rozdziału, będziesz musiał wykazać się taką ruchomością przedniej części bioder, która pozwoli ci na wykonanie maksymalnego wyprostu nogi w stawie biodrowym.

UZASADNIENIE

Dbanie o mięśnie czworogłowe uda i zginacze bioder zapewnia w pełni funkcjonalne biodra, a także zmniejsza w dużym stopniu siłę obciążającą kolana.

Zalecane ćwiczenia na zwiększenie zakresu wyprostu w stawie biodrowym

Znajdź czas, aby wykonywać rozciąganie kanapowe każdego dnia. A najlepiej kilka razy dziennie.

- rozciąganie kanapowe (str. 114)
- przysiad na jednej nodze z taśmą na biodrze (str. 235)
- masaż głęboki mięśnia lędźwiowego większego (str. 238)

ROZWINIĘCIE

Przód bioder to dla wielu biegaczy prawdziwy problem, dlatego spełnienie założeń tego rozdziału może być trudne. Wszystko zależy od stopnia zaniedbania bioder. Zapewniam cię jednak, że w zamian za skupienie i wytrwałość w dążeniu do celu otrzymasz wspaniałą nagrodę. Zarówno praca twoich bioder, jak i sylwetka ulegną poprawie, a to może z kolei uwolnić cię od tak częstych kłopotów z kolanami.

Oto wcale nie tak rzadko spotykana historia:

Na starcie półmaratonu stał czterdziestokilkuletni biegacz z dużym doświadczeniem w bieganiu, zawodach i walce z kontuzjami¹⁵. Umiejscowiona na przedmieściach Los Angeles trasa zawodów była zaskakująco, jak na bieg uliczny, pofalowana i obfitowała w ostre podbiegi; 21 kilometrów później biegacz z trudem przekroczył linię mety. Za chwilę, szukając w strefie dla zawodników swoich rzeczy pozostawionych przed startem, doznał palącego bólu, narastającego tuż pod obiema rzepkami stawów kolanowych. „Palący” to dobre słowo, gdyż jak sam mówił, miał wrażenie, że gdzieś obok tłą się porzucone chemikalia.

Ból narastał. W poszukiwaniu ulgi biegacz usiadł na krawężniku i zaczął masować kolana. Nie pomogło. Dopiero po jakimś czasie stan jego kolan uległ poprawie, ale taki ból po biegu oznacza jedno: cały staw (kości i tkanki miękkie) został właśnie poddany niszczącemu, mocnemu tarciu. Zdjęcie obok zostało zrobione mniej więcej na kilometr przed metą półmaratonu. Widok nie należał do przyjemnych. Wyprostowana prawa noga biegacza uderzała właśnie piętą o ziemię, a zablokowane kolano przyjmowało na siebie całe obciążenie wypływające z takiego lądowania na beton. Co więc dziwnego, że chwilę później mężczyzna miał wrażenie, iż jego kolana płoną?

Lubię samochodowe analogie, a ta jest jedną z moich ulubionych: biegacz, który nie dba o poprawę złej biomechaniki i nie przejmuje się konsekwencjami wynikającymi z zaniedbania mięśni czworogłowych uda oraz zginaczy

¹⁵ Zupełnie jak współautor niniejszej książki, T.J. Murphy w 2010 roku.



biodra, jest jak kierowca bawiący się pedałami gazu i hamulca w aucie. Jedną stopę trzyma na hamulcu, a drugą wciska do dechy pedału gazu. Gdy wskaźnik obrotomierza dochodzi do końca skali, puszcza hamulec i rusza gwałtownie z piskiem opon, ledwie widoczny w chmurze śmierzącego dymu. I tak w kółko. Gdy robi się to wystarczająco długo, koła staną w płomieniach.

Ból kolana to jedna z najczęstszych chronicznych dolegliwości biegaczy, której źródeł szukać można zwykle w nienaturalnie skróconych i napiętych mięśniach odpowiedzialnych za ruch nogi do przodu. Najgorsze jest to, że pogłębianie się tej dysfunkcji bardzo często postępuje łagodnie i przez długi czas.

W wielu sklepach z butami dla biegaczy stosuje się analizę techniki biegu w nadziei, że odpowie ona na pytanie, jakie buty powinien kupić dany klient. Zasada jest prosta: wskazujesz na bieżnię lub robisz kilka przebieżek na chodniku przed sklepem, a doświadczeni sprzedawcy starają się wyłapać przejawiane przez ciebie tendencje w biomechanice. Całkiem często dostrzegają dziwaczny, mniej lub bardziej widoczny, sposób poruszania nogami.

Oto, co widzą: gdy stawiasz jedną stopę na ziemi, drugą przesuwasz w powietrzu do przodu. Przecież to na niej za chwilę oprze się ciężar ciała, prawda? Zwróć uwagę na to, że to nie stopa się porusza, tylko cała noga, dzięki ruchowi której stopa przebywa drogę od uniesienia w górę aż po ponowny kontakt z podłożem. Wspomniana osobliwość, którą dostrzeżę sprzedawca, to ruch stopy na zewnątrz, na skutek czego praca nogi przypomina ruch ręki trzymającej paletkę do ping-ponga i robiącej zamach. Zamiast przesuwać się w linii prostej (środek stawu skokowego znajduje się cały czas w jednej z linii ze środkiem kolana) kolista trajektoria stopy sprawia wrażenie, jakbyś chciał uniknąć uderzenia palcami w cegłę wystającą z chodnika.

Jeśli chcesz się przekonać, jak powszechna jest ta przypadłość, spędź trochę czasu w tłumie na którymkolwiek z dużych biegów ulicznych. Gwarantuję, że będziesz co najmniej zdziwiony rozmiarami tej plagi. Co się tu dzieje?

Bardzo często przyczyny chronicznych dolegliwości kolan tkwią w nienaturalnie skróconych i napiętych mięśniach odpowiedzialnych za ruch nogi do przodu.

Oto odpowiedź: jeśli podczas biegu zataczasz stopą pętlę, to oznacza, że brakuje ci jednego lub kilku elementów składających się na zdrowe, w pełni funkcjonalne biodra. Mięśnie znajdujące się na przodzie bioder i nóg (biodrowo-łędźwiowy i czworogłowy) wraz z więzadłami stawów biodrowych (biodrowo-udowe, łonowo-udowe i kulszowo-udowe) są przykurczone, sztywne i ubite, a więc drastycznie zmniejsza się zakres ruchomości bioder (głównie w fazie wyprostu) oraz zdolność do zachowania prawidłowej rotacji wewnętrznej uda. Właśnie brak tej rotacji powoduje otwarcie miednicy, przez co wymachujesz nogą na boki, zamiast przetaczać stopę od kroku do kroku w jednej pionowej płaszczyźnie.

Opisana dysfunkcja bioder odbija się na całym twoim biegowym systemie. Doprowadzenie do takiego stanu jest jak zaproszenie i rozwinięcie czerwonego dywanu przed „techniką” stopa-na-bok/kolano-do-wewnątrz, która przy każdym kroku powoduje naprawdę nieprzyjemne tarcia i naprężenia w stawach.

Biegając w takim stylu, spuszczasz swoim kolanom i kostkom tęgie lanie za każdym razem, gdy wychodzisz biegać. Policz tylko: jeśli podczas biegu w tempie 5 min/km masz kadencję 160 kroków/min, to na dystansie 1000 m zrobisz 800 kroków. Albo inaczej: pomnóż 50 km tygodniowo przez 50 tygodni w roku w tym samym tempie. Masz? Dwa miliony walnięć o ziemię! Dwa miliony uderzeń prosto w staw ostrym jak brzytwa biczem.

Żadne buty czy ortopedyczne wkładki tego nie naprawią i moim zdaniem jest to gwóźdź do trumny twojej przyszłości jako biegacza.

Musisz przywrócić prawidłową pracę bioder, zarówno jeśli chodzi o wyprost, jak i wewnętrzną rotację. Zrób to teraz i powtarzaj za każdym razem, gdy zajdzie potrzeba. Uprzedzam, że jeżeli większość dnia spędzasz, siedząc, to zaliczenie tego rozdziału będzie wymagało wzmoczonej czujności; niełatwo zastąpić stare nawyki nowymi.

Na szczęście nie jesteś w tej walce osamotniony. Poniżej znajdziesz dwie strategie, dzięki którym łatwiej będzie ci wygrać:

- **Staraj się jak najmniej czasu spędzać, siedząc.** (Przeczytaj dodatek „Dlaczego siedzenie to prawdziwe piekło na kwadratowych kołach” na str. 116).
- **Każdego dnia rób rozciąganie kanapowe.** To ćwiczenie jest tak samo zbawienne dla zdrowego biegania, jak czyszczenie nicią dentystyczną dla zębów.



Reebok



Reebok

ROZCIĄGANIE KANAPOWE

Rozciąganie kanapowe powinno być sklasyfikowane jako najpotężniejsza, niewymagająca pozwolenia broń biegacza. To ćwiczenie dosłownie zdejmuje nałożoną przez ciągłe siedzenie blokadę bioder i kolan. Przynosi też szybką ulgę w większości powszechnie występujących wśród biegaczy bólów kolan (na przykład kolano skoczka) i pomaga w leczeniu dolegliwości bioder oraz pleców. Opanuj je, wykonuj regularnie każdego dnia, a twoje dążenie ku utrzymaniu prawidłowej sylwetki zarówno podczas biegania, jak i w życiu codziennym, zyska potężnego sprzymierzeńca.



W kłku podpartym oprzyj stopy o ścianę, pudło lub kanapę. Podłóż pod kolana poduszkę, jeśli zamierzasz robić to ćwiczenie na czymś twardym



Unieś lewą stopę i dociśnij lekko kolano w miejscu połączenia ściany/kanapy z podłogą czy rogu utworzonego przez inne rzeczy, których używasz w tym ćwiczeniu. Zadbaj o to, by piszczel przylegała do ściany, a palce były skierowane prosto w górę.

WAŻNE: Zepnij pośladki, zwłaszcza lewy, który musi pozostać napięty przez całe ćwiczenie. Dzięki temu ustabilizujesz w prawidłowej pozycji dolną część kręgosłupa i stawy biodrowe



Przesuń prawą nogę do przodu i ustaw tak, aby kąt w kolanie wynosił około 90 stopni, a goleń była prostopadła do podłogi

WSKAZÓWKA: Jeśli czujesz, że nogi, biodra i korpus są zbyt sztywne, wykorzystaj jakieś pudło lub krzesło, na którym będziesz mógł oprzeć ręce i przenieść nieco ciężar ciała do przodu. Nie bój się też opisanego w trzecim kroku wysunięcia prawej nogi. Pracuj w takiej pozycji każdego dnia przez minimum dwie minuty na każdą stronę, aż dotrzesz do punktu, w którym będziesz mógł wykonywać rozciąganie kanapowe bez modyfikacji.



Powoli opuść biodra w kierunku podłogi. Nie zapominaj o napięciu pośladków. Utrzymaj tę pozycję przez przynajmniej minutę



Czas porządnie naciągnąć zginacze biodra. Ani na chwilę nie rozluźniając tyłka, unieś tułów (możesz podeprzeć się rękami) i wytrzymaj kolejną minutę



Prze stań się podpierać, niech w pionie utrzymują teraz twój tułów mięśnie brzucha i pośladków. Wykorzystaj nogę opartą o podłogę, aby delikatnie dopchnąć biodra do ściany

Dlaczego siedzenie to prawdziwe piekło na kwadratowych kołach

¹⁶ A. Finn, *Dogonić Kenijczyków. Sekrety najszybszych ludzi na świecie*, tłum. J. Żuławnik, Galaktyka, Łódź 2013.

Cztery minuty mobilizacji dziennie to stanowczo za mało, aby przywrócić biodrom ich naturalny zakres ruchu i pełną sprawność. W tym celu musisz całkowicie zmienić nawyki, które doprowadziły cię do takiego stanu.

Jeśli przeczytałeś takie książki, jak *Urodzeni biegacze* czy *Dogonić Kenijczyków*¹⁶, to wiesz już, co wspólnego mają Indianie Tarahumara z Meksyku i czarnoskórzy biegacze z kenijskiej prowincji Rift Valley. Otóż zamiast wskakiwać w auto za każdym razem, gdy muszą zawieźć rzeczy do pralni chemicznej czy podrzucić dziecko do szkoły, korzystają z innego środka transportu: własnych nóg. Zjedzenie obiadu oznacza, że muszą go wcześniej wyhodować za domem lub upolować. Oczywiście na nogach. A po całym dniu Tarahumara lubią jeszcze urządzić imprezę przy piwie i tańczyć aż do świtu, po nadejściu którego rozbiegają się do codziennych zajęć.

A teraz porównaj to z dniem typowego amerykańskiego obywatela. Pierwsza sesja siedzenia odbywa się już przy śniadaniu, które stanowi miska pełna płatków śniadaniowych. Drugi przystanek dla mięśni bioder i nóg to podróż samochodem, pociągami czy autobusem do pracy lub szkoły. Jak wiesz, są to miejsca, w których siedzenie jest główną wykonywaną przez ludzi czynnością. Po kilku godzinach Amerykanin wraca do domu (a jakże, siedząc), gdzie zjada obiad (siedząc) i przenosi się następnie do salonu na kanapę, by obejrzeć (też siedząc!) odcinek lub dwa ulubionego serialu.

Gdybym miał wskazać jedno najważniejsze przesłanie zawarte w tej książce – jest nim to, że każda minuta spędzona w pozycji siedzącej oznacza minutę z całkowicie wyłączonymi biodrami, na dodatek ustawionymi w pozycji wymuszonego zgięcia. W rezultacie mięśnie odpowiedzialne za ten ruch ulegają skróceniu, a cały niesamowity strumień energii, który powinien napędzać cię podczas biegania, zostaje zredukowany do mizernej strużki.

Chciałbym, abyś w kwestii ilości czasu spędzonego na siedzeniu zmienił się z kanapowca w wojownika. Nie zapominaj nawet na chwilę, że każda minuta na krześle wyrządza szkodę tobie i twojemu bieganiu, dlatego unikaj siedzenia jak ognia. A najlepiej przypuść na nie otwarty atak: ustaw budzik lub telefon tak, by co godzinę uruchamiał się alarm. Za każdym razem poderwij się i poćwicz minutę lub dwie, szczególnie nacisk kładąc na rozruszanie bioder, dolnej części tułowia i nóg. Potem zaś, jeśli już musisz wrócić z tyłkiem na krzesło, zrób to, ale już z rozgrzanymi lekko i pobudzonymi do działania mięśniami.

Jak biegacz do biegacza

Kojarzysz stretching uda, który prawdopodobnie nieraz robiłeś, czekając na przejściu dla pieszych na zmianę światła? Jedną ręką opartą o słupek, drugą łapie za stopę i przyciska ją do pośladka, rozciągając mięsień czworogłowy przez zgięcie w kolanie? Już? No dobrze, to teraz porównaj tamto uczucie z tym, którego doświadczysz podczas rozciągania kanapowego.

Myszę, że zarówno różnica pomiędzy tymi dwoma ćwiczeniami, jak i ich efektami jest najlepszą odpowiedzią na pytanie: „Dlaczego mobilizacja jest dużo lepsza od zwykłego rozciągania?” albo: „Jaka jest różnica między mobilizacją a stretchingiem?”. Rozciąganie kanapowe przy prawidłowym wykonaniu to nie tylko okropnie niewygodne

ćwiczenie dla sztywnego jak kołek biegacza, lecz także podróż w głąb tajemnic ludzkiego ciała, podczas której poznaje się pojęcia takie jak torebka stawowa, panewka stawu biodrowego czy głowa kości udowej. W miarę czynionych postępów w pracy nad właściwą pozycją kości biodrowej, zaczynasz poznawać (i czuć!) położone głębiej tkanki otaczające staw biodrowy. Rozciąganie mięśnia czworogłowego, stojąc, jest z całą pewnością łatwiejsze do wykonania, ale jego efektywność – znikoma. Gdybym musiał wybrać jedno jedyne ćwiczenie mobilizacyjne z tej książki, prawdopodobnie byłoby to rozciąganie kanapowe. Właśnie ono zakończyło definitywnie moje problemy z kolanami.

– TJM

Dzięki lekturze tej książki dowiesz się:

- co decyduje o twoich wynikach i jak zmienić słabe punkty w mocne
- jak wykorzystać swój potencjał i biegać aż do późnej starości
- jak poprzez proste ćwiczenia i nawyki zapobiegać kontuzjom przeciążeniowym
- jak przygotować ciało na trudności związane ze zmianą techniki i butów do biegania
- jak radzić sobie z bólem, opuchlizną i innymi dolegliwościami, stosując nowatorskie metody terapeutyczne, skracające również czas rekonwalescencji
- jak przywracać właściwy zakres ruchu i optymalną funkcjonalność stawów oraz tkanek
- jak biegać szybciej, dalej i lepiej

Mam problem z książkami i artykułami o treningu ogólnorozwojowym. Zwykle są nudne i wtórne. Przeczytałem ich dziesiątki. Ale Kelly Starrett naprawdę potrafi wciągnąć czytelnika w świat sprawności, namówić do sprawdzenia mobilności i stopnia rozciągnięcia, wypunktować niedoskonałości każdego biegacza. Nawet tego, który walczy o podium.

Kelly – specjalista od fizjoterapii i guru crossfiterów – nie używa terminu „trening uzupełniający”. Uważa, że bieganie na długim dystansie ma sens dopiero wtedy, gdy zawodnik poważnie zabierze się za swoje słabe punkty. Uczy go, jak na co dzień „serwisować” swoje ciało, by radzić sobie z bólem i zdusić kontuzję w zarodku – zanim będzie potrzebna interwencja lekarza.

Ta książka jest niczym podręcznik majsterkowicza dla rowerzysty. Autor opisuje poszczególne obszary ciała i najczęstsze problemy, a następnie podaje skuteczne metody wychodzenia na prostą. Nie idzie na skróty. Pokazuje, że wysoką sprawność gwarantuje tylko ciężka praca. A przy tym jest bardzo wiarygodny. Spróbuj któregoś z jego przepisów – ugniatania, wałkowania, głębokiego masażu. Często są bolesne, ale naprawdę skuteczne.

*Krzysztof Dołęgowski
ultramarańczyk, redaktor portalu napieraj.pl,
współautor książki Szczęśliwi biegają ultra*

Wstyd się przyznać, ale mogę przejrzeć się w tej książce jak w lustrze. A właściwie przyjrzeć się moim biegowym grzechom. Dużo siedzę przed komputerem, nie spaceruję na bosaka po bieganiu, mało śpię, rzadko biegam w butach minimalistycznych i tylko czasami zwracam uwagę na postawę ciała, gdy chodzę lub stoję. Czas to zmienić!

Starrett naprawdę potrafi zmobilizować do działania. Jest trochę nawiedzony („Urodziłeś się, by biegać, ale nie urodziłeś się, by biegać z piętą”), lecz jednocześnie bardzo merytoryczny. Dokładnie tłumaczy kwestie techniki biegu, rozciągania czy ćwiczeń mobilizujących oraz stabilizujących i obala mit, że wszystko zależy od butów.

Ta książka otwiera nam oczy. *Gotowy do biegu* to świetny podręcznik bezkontuzyjnego biegania.

*Magda Sołtys
PolskaBiega.pl*

ISBN 978-83-7579-457-1



9 788375 794571

Cena: 59,90 zł (w tym 5% VAT)