



KELLY STARRETT  
JULIET STARRETT

# STWORZONY DO RUCHU

DZIESIĘĆ PROSTYCH KROKÓW DO WIĘKSZEJ  
SPRAWNOŚCI I LEPSZEGO ŻYCIA

GALAKTYKA

## INNE KSIĄŻKI AUTORÓW:

KELLY STARRETT I JULIET STARRETT

*Skazany na biurko.*

*Postaw się siedzącemu światu*

KELLY STARRETT

*Gotowy do biegu.*

*Jak uwolnić wrodzoną zdolność do biegania bez kontuzji*

*Bądź sprawny jak lampart.*

*Jak pozbyć się bólu, uniknąć kontuzji i zwiększyć sprawność*

*Waterman 2.0: Optimized Movement for Lifelong, Pain-Free Paddling and Surfing*

**KELLY STARRETT  
JULIET STARRETT**

# **STWORZONY DO RUCHU**

**DZIESIĘĆ PROSTYCH KROKÓW DO WIĘKSZEJ  
SPRAWNOŚCI I LEPSZEGO ŻYCIA**

Przekład:  
Piotr Cieślak

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:  
BUILT TO MOVE

The Ten Essential Habits to Help You Move Freely and Live Fully  
Copyright © 2023 by Kelly Starrett and Juliet Starrett

Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC and GRAAL Literary Agency  
Opublikowano na podstawie umowy z Folio Literary Management, LLC  
oraz Agencją Literacką GRAAL

Ilustracje: Josh McKible

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie © 2023 by Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37  
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: 978-83-7579-880-7

Konsultacja: Karolina Nowotka-Szubska

Redakcja: Marta Sobczak-Proga

Korekta: Aneta Wieczorek

Redakcja techniczna: Renata Kozłowska

Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Projekt okładki: Monika Pietras

Skład: Garamond

Druk i oprawa: READ ME

Niniejsza książka zawiera porady oraz informacje dotyczące zdrowia i opieki zdrowotnej. Powinna być traktowana jako uzupełnienie, a nie zastępstwo konsultacji z lekarzem czy innym wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia. Jeśli wiesz albo podejrzewasz, że cierpisz z powodu jakiegoś problemu zdrowotnego, wskazane jest, abyś zasięgnął porady lekarza, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program zdrowotny na własną rękę. Wszelkie decyzje zdrowotne powinny być podejmowane w porozumieniu z lekarzem.

Informacje zawarte w niniejszej publikacji nie zastępują odpowiedniego treningu, a jedynie go uzupełniają. Każdy rodzaj ćwiczeń wiąże się z ryzykiem. Wydawca doradza czytelnikowi wzięcie pełnej odpowiedzialności za swoje bezpieczeństwo i przystąpienie do wykonywania ćwiczeń wyłącznie ze świadomością własnych ograniczeń, najlepiej pod okiem wykwalifikowanego trenera. Zanim rozpoczniesz trening, upewnij się, że sprzęt, którego będziesz używał, jest sprawny, i nie podejmuj ryzyka przekraczającego twoje doświadczenie, umiejętności, wytrenowanie oraz sprawność fizyczną. Podobnie jak w przypadku wszystkich programów treningowych oraz dietetycznych, zanim zaczniesz je stosować, powinieneś skonsultować się z lekarzem i uzyskać jego zgodę.

Choć autorzy i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, jak również za skutki stosowania porad zawartych w niniejszej książce. Autorzy i wydawca nie mieli też zamiaru nikogo obrazić ani przedstawić w złym świetle miejsc i organizacji.

Adresy internetowe oraz numery telefonów podane w książce były aktualne w chwili oddawania tekstu do druku.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana 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

Wstęp 13

## 1. PARAMETR ŻYCIOWY

Siadanie i podnoszenie się z podłogi 37

Ocena: test siadania i wstawania 38

Piękno siadania na podłodze, czyli o tym,

jak (i dlaczego) poprawić swój wynik w teście 42

Praktyka: pozycje siedzące i mobilizacje na podłodze 48

## 2. PARAMETR ŻYCIOWY

Oddychaj swobodnie 59

Ocena: test wstrzymywania oddechu 61

Droga do lepszego oddychania 63

Oddychanie jako źródło stabilności i energii 64

Przybieraj najlepsze możliwe pozycje 67

Zwolnij i zamknij usta 69

Praktyka: ćwiczenia oddechowe i mobilizacje 76

## 3. PARAMETR ŻYCIOWY

Rozciągnij biodra 81

Ocena: test kanapowy 83

Praca nad wyprostem bioder 88

Lepsza płynność kroku 94

Praktyka: mobilizacje bioder 97

#### **4. PARAMETR ŻYCIOWY**

##### **Idź tą drogą 103**

Ocena: dzienny bilans kroków 106

Nie chodź na skróty 108

Lepsze wszystko 110

Praktyka: intencjonalne spacery i metody zwiększania liczby kroków 120

#### **5. PARAMETR ŻYCIOWY**

##### **Przygotuj ramiona i szyję na przyszłość 129**

Ocena 132

Ośmiornica i wielkie „C” 136

Rozwiązywanie zagadki ramiona–szyja 140

Praktyka: ugięcie ramion i mobilizacje górnej części pleców oraz stożka rotatorów 144

#### **6. PARAMETR ŻYCIOWY**

##### **Jedz tak, jakbyś miał żyć wiecznie 149**

Ocena 154

Zalety owoców i warzyw 166

Białko dla wszystkich 169

Palące pytanie: Jakie jest optymalne spożycie białka? 171

Praktyka: Wyzwanie 800 gramów i białkowy dopalacz 176

Konkluzja: przemyślenia na temat kontrolowania wagi, głodówek przerywanych i przekąsek 181

#### **SEKCJA SPECJALNA**

##### **Co robić, gdy boli 185**

Pierwsza pomoc 187

W górę i w dół łańcucha kinetycznego 187

Łagodzenie bólu po długotrwałym siedzeniu 188

Samodzielne łagodzenie bólu tkanek 189

Chłodzić czy nie chłodzić? Nie ma takiego pytania 189

## 7. PARAMETR ŻYCIOWY

Przysiad! 193

Ocena: test przysiadu 195

Pochylmy się nad przysiadem 198

Praktyka: odmiany przysiadów 201

## 8. PARAMETR ŻYCIOWY

W poszukiwaniu równowagi 207

Ocena 209

Równowaga od stóp do głów 212

Sztuka utrzymywania równowagi 216

Praktyka: ćwiczenia równowagi i mobilizacje 219

## 9. PARAMETR ŻYCIOWY

Tworzenie środowiska sprzyjającego ruchowi 225

Ocena: bilans siedzenia 227

Postaw się 229

Podnoszenie poziomu 236

Praktyka: konfigurowanie stanowiska do pracy na stojąco  
i siedzenie dynamiczne 239

## 10. PARAMETR ŻYCIOWY

Uwolnij swoją supermoc: sen 245

Ocena: bilans godzin 247

Sen jak witamina 249

Układ hamulcowy organizmu 254

Praktyka: lepsze podejście do snu 256

A teraz wszystko naraz 265

Posłowie 277

Podziękowania 283

Źródła 287

O autorach 297

Indeks 299

## Praca nad wyprostem bioder

Każdy licealista wie, że kolano łączy się z kością udową, kość udowa z biodrem, a biodro z kręgosłupem. Ale nawet ci, którzy świetnie znają słowa pieśni *Dem Bones*<sup>\*</sup>, często zapominają o tych zależnościach, próbując zrozumieć, dlaczego nie są w stanie poruszać się tak sprawnie, jak by chcieli, albo czemu odczuwają dyskomfort. Zgodnie ze wspomnianym tekstem wszystko jest ze sobą połączone, a znajdujące się w łańcuchu tych połączeń biodro ma znaczący wpływ na sprawność całego organizmu. Wpływa ono nawet na możliwość poruszania paluchem u nogi.

Wkrótce do tego dojdziemy, ale najpierw musimy wyjaśnić, dlaczego niezdolność do pełnego wyprost biodra rzutuje na tę część ciała, z którą wiele osób ma poważne problemy, czyli na plecy. Biodra mają ogromny wpływ na pozycję pleców nawet podczas zwykłego stania, w szczególności zaś w trakcie szybkiego marszu lub biegu. Aby się przekonać, co się dzieje w sytuacji, gdy prawidłowy wyprost bioder jest niemożliwy, spróbuj wykonać następujące czynności: pochyl się w pasie tak, by plecy znalazły się pod kątem mniej więcej 45 stopni, włóż ręce do kieszeni i przez tkaninę schwyć skórę w górnej części uda. (Jeśli nie masz kieszeni, po prostu złap skórę przez odzież). Z tej pozycji spróbuj się wyprostować. Przekonasz się, że to trudne, a próby obejścia ograniczeń skutkują wygięciem pleców w bananowy łuk lub pozostaniem w pozycji pochylonej, co stanowi typowy problem wielu starszych osób o nieelastycznych biodrach, który zwiększa ryzyko bolesnego upadku.

Opisywany ruch jest oczywiście wyolbrzymionym przykładem skutków niedostatecznej mobilności bioder, daje on jednak pewne wyobrażenie na temat kaskady problemów, jakie mogą się z tym wiązać. Dwa duże mięśnie – lędźwiowy i biodrowy – biegną od miednicy do kości udowej. Jeśli mięśnie te są sztywne lub skrócone, jak to zwykle bywa w przypadku ograniczonego zakresu ruchu bioder, pociągają za sobą kręgosłup, uginając go, a w przypadku pozycji stojącej, nadając mu kształt banana. Utrzymanie pleców w niestabilnej, wygiętej pozycji wymaga sporego wysiłku, który może prowadzić do zmęczenia odcinka lędźwiowego kręgosłupa i bolesności podczas ruchu. Co więcej, zmuszanie pleców do skompensowania niedostatecznego wyprost bioder skutkuje wypchnięciem miednicy do przodu, co z kolei utrudnia efek-

---

<sup>\*</sup> Chodzi o pieśń o charakterze religijnym, z której tekstem zainteresowani mogą się zapoznać na przykład w Wikipedii pod adresem [https://en.wikipedia.org/wiki/Dem\\_Bones](https://en.wikipedia.org/wiki/Dem_Bones) (przyp. tłum.).



tywną pracę przepony, dna miednicy i mięśni brzucha. Jedną z konsekwencji tego faktu jest brak możliwości nabierania głębokich oddechów, o których pisaliśmy w *Drugim parametrze życiowym*.

Zjawiska te, dotyczące połączonych części ciała powyżej bioder, obserwujemy bardzo często, lecz ich reperkusje dotyczą niekiedy także dolnego łańcucha kinetycznego. Każdy jest w stanie wyprostować biodra w pewnym stopniu, co uwidacznia się podczas chodzenia. Znaczny wyprost nie jest potrzebny podczas spaceru z auta do biura albo chodzenia po domu. Robisz krok, druga noga zostaje za tobą, idziesz przed siebie. Ale jeśli zakres twoich ruchów jest mocno ograniczony i nie jesteś w stanie cofnąć nogi zakroczonej odpowiednio daleko, ciało często poszukuje alternatywnych metod znajdowania równowagi i stabilności, polegających głównie na obracaniu nogi, kolana i stopy na zewnątrz podczas rozciągania biodra w tył. Nagle okazuje się, że chodzisz jak kaczka, a to prosi się o kłopoty. Kolano może się stać sztywne i obolałe, a staw skokowy – ewolucyjny dar, dzięki któremu nabieramy rozpędu podczas ruchu – nie funkcjonuje tak, jak powinien, co również może się przyczyniać do rozwoju bólu. Jeśli jesteś biegaczem, możesz zacząć lądować na pięcie, która staje się wtedy pierwszym punktem kontaktu z podłożem. Nie twierdzimy, że jest to bezwzględnie szkodliwa technika, bo niektórzy biegający „z pięty” radzą sobie znakomicie, lecz u wielu osób zwiększa ona ryzyko kontuzji.

Pozostaje jeszcze kwestia palucha. Duży palec u nogi pełni ważne funkcje. Jedną z cech odróżniających nas od innych naczelnych jest zdolność do chodzenia w pozycji wyprostowanej. W dużej mierze zawdzięczamy ją właśnie paluchowi, który w odpowiednich momentach ugina się i usztywnia, a gdy odpychamy się od podłoża, pozwala przemieszczać się do przodu. (Jeśli przyjrzy się stopie szympansa, przekonasz się, że palce jego stóp nie układają się tak jak u ludzi. Paluchy i stopy szympansów są znacznie bardziej chwytne od ludzkich). Konieczność skompensowania przez stopę deficytu pod względem wyprostowania biodra przekłada się na znaczący spadek siły odpychającej nas od podłoża. I na odwrót – przy prawidłowym wyproście bioder paluch zapewnia dodatkową moc (co stanowi ważną uwagę dla biegaczy, piechurów i miłośników wędrowek). Jest to kolejny ważny powód przemawiający za rozwijaniem zdolności elastycznego ruchu nogi zakroczonej.

## Widok z tyłu

Ponieważ pośladki – duże mięśnie znajdujące się w czterech literach – odgrywają istotną rolę w prostowaniu bioder, nadszedł dobry czas, by wziąć na warsztat kwestię pupy. Jednym z zadań mięśni pośladkowych, największych mięśni w ludzkim ciele, jest kontrolowanie miednicy, która nie powinna nadmiernie pochyłać się do przodu, co prowadzi do niestabilnego, bananowego ugięcia pleców oraz wszelkich napięć i niestabilności, które się z nim wiążą. Z tego względu bardzo ważna jest zdolność do aktywowania, czyli napinania pośladków w razie potrzeby, na przykład podczas rozciągania się na kanapie (zob. str. 98) lub robienia deski, ale nie tylko wtedy. Ma ona również duże znaczenie w przypadku prostych czynności w rodzaju trzymania ciężkiego pudła lub długotrwałego stania. Nie musisz napinać pośladków podczas wykonywania wszystkich codziennych czynności, takich jak choćby korzystanie z biurka do pracy na stojąco. Ale napięcie ich raz na jakiś czas stanowi dobry sposób na „zresetowanie” pozycji i upewnienie się, że jest ona korzystna. Po godzinie lub dwóch siedzenia przy biurku albo po staniu w długiej kolejce do kasy w hipermarkecie napięcie pośladków pomoże ci uniknąć nadmiernego pochylenia miednicy do przodu i związanego z nim obciążenia kręgosłupa.

W badaniach naukowych powiązano słabość pośladków z urazami kolan, przewlekłym bólem dolnej części pleców, bólem łydek, upadkami osób starszych i wieloma innymi problemami. Z drugiej strony dowiedziono, że siła pośladków pozwala uniknąć wielu z tych niepożądanych zjawisk. Efekt stabilności zapewniany przez pośladki łatwo sprawdzić na przykładzie eksperymentów z deską, czyli statyczną pozycją odpowiadającą początkowej fazie pompki. Jeśli podczas robienia deski nie napniesz pośladków, twoje plecy najprawdopodobniej zapadną się, a nawet delikatne naciśnięcie na biodra spowoduje upadek. Wystarczy jednak napiąć pośladki, by usztywnić się jak... deska. Osoba, która przed chwilą tylko delikatnie cię docisnęła, mogłaby wręcz na tobie usiąść, nie zaburzając twojej stabilności.

Jeśli to nie wystarczy, by przekonać cię, że cztery litery wymagają uwagi, może zależy ci na kształcie pośladków? Liczba osób, które decydują się na implanty w tym rejonie ciała (i sam fakt istnienia takich implantów!), świadczy o tym, że zgrabny tyłek jest towarem pożądanym. Tak się składa,

że bardzo łatwo jest wzmocnić pośladki i nadać pupie ładny, zaokrąglony kształt – wystarczy je ścisnąć. Tak postępowało 16 badanych w przeprowadzonym na Uniwersytecie Stanowym Wichita eksperymencie, którego wyniki opublikowano w 2019 roku. Napinające pośladki „króliki doświadczalne” robiły to przez zaledwie kwadrans dziennie – przy czym nie miało żadnego znaczenia, czy czas ten został podzielony na kilka etapów. Wystarczyło, że sumował się do 15 minut. Jedna grupa ścisnęła pośladki na siedząco w pięciosekundowych interwałach przerywanych krótkimi rozluźnieniami (na dobrą sprawę ćwiczenie to można nazwać izometrycznym). Druga natomiast wykonywała ćwiczenie polegające na unoszeniu bioder w leżeniu na plecach z ugiętymi kolanami. Każde powtórzenie kończyło się krótkim napięciem pośladków, po którym następowało opuszczenie bioder. Oni także trenowali 15 minut dziennie.

Po zakończeniu ośmiotygodniowego eksperymentu w obu grupach odnotowano taką samą poprawę pod względem zdolności prostowania bioder i siły pośladków, choć mięśnie pośladkowe urosły tylko u tych, którzy ćwiczyli na siedząco. Badanie to bardzo się nam podoba z jednego zasadniczego względu: dowodzi, że nie trzeba ćwiczyć na siłowni, by zwiększyć siłę mięśni pośladkowych oraz zakres ruchu bioder. Choć badani wykonywali ćwiczenia izometryczne na siedząco, równie dobrze da się je robić, stojąc, co oznacza, że możesz ćwiczyć, czekając w kolejce po kawę, zmywając naczynia albo szczotkując zęby. Nic prostszego.

## Zainwestuj w przyszłość (swojego ciała)

W świecie biznesu często mówi się o przygotowaniach na przyszłość. Sporządza się plany na trzy lata w przód oraz pięcioletnie i kreśli wizje spodziewanego sukcesu przedsiębiorstwa. W życiu osobistym niejednokrotnie zastanawiamy się nad emeryturą czy IKE oraz rozmaitymi sposobami oszczędzania na „złote lata”. Wiesz, o czym nie mówi się wiele? O planach rozwoju umiejętności, które pozwoliłyby nam robić różne rzeczy w wieku 75, 80, 90 i więcej lat. A co z dwudziestopięcioletnim planem, którego celem jest spacerowanie z wnukami po Disneylandzie przez dwa dni i nieproszenie nikogo, by włożył nam bagaż do schowka nad siedzeniem w samolocie? Gdzie wizje o jeżdżeniu na rowerze gór-

skim, sile do wstania z podłogi po upadku i braniu prysznic na stojąco, gdy będziemy dobijać do setki?

Pracując z naszymi sportowcami, często przyglądamy się zawodom, pod kątem których chcą trenować, i traktując je jako punkt wyjścia, zaczynamy iść wstecz. Zgłębiaamy szczegółowe wymagania dotyczące danego startu, aby pomóc im odpowiednio się przygotować. Właśnie tak powinniśmy postępować z myślą o starości – głęboko zastanowić się, na czym rzeczywiście polega starość, i odpowiednio się do niej przygotować, a nie jedynie trzymać kciuki z nadzieją na dobre geny. Nie jesteś w stanie zapobiec koszarowi niektórych nowotworów czy choroby Parkinsona, ale możesz podjąć działania, by przygotować się na nadchodzące lata, nawet jeśli starość masz w bardzo odległej perspektywie.

Naszym zdaniem na znakomity pomysł wpadł doktor Peter Attia, który wymyślił Igrzyska Stulatków, będące jego odpowiedzią na pytanie: „Dlaczego nie ćwiczymy z myślą o tym, by jako dziewięćdziesięciolatek wciąż móc kopać tyłki innym?”. Koncepcja ta zrodziła się w głowie Attii na pogrzebie ojca jego przyjaciela, na którym żałobnicy ubolewali, że już na 10 lat przed śmiercią zmarły nie był w stanie zajmować się dwiema rzeczami, które bardzo kochał – golfem i ogrodnictwem. Igrzyska Stulatków nie są zawodami sportowymi z prawdziwego zdarzenia. Jest to raczej osobisty Świąty Graal zwolenników tej idei. Pomyśl, jak chcesz przeżyć swoje życie. Weź pod uwagę, że z wiekiem ciało w naturalny sposób sztywnieje i słabnie, i podejmij starania na rzecz przeciwdziałania potencjalnym problemom, zanim się pojawią. Jeśli na przykład chcesz uprawiać tenis ziemny do grobowej deski, skup się na sile, równowadze i ćwiczeniu ruchów, które ci na to pozwolą.

Całą tę książkę pisaliśmy z myślą o tym, abyś mógł pozostać aktywny i w dobrej kondycji do późnej starości. Jeśli dodasz do tego regularne treningi, osiągniesz jeszcze więcej (na str. 277 możesz się zapoznać z naszym podejściem do treningów). Przede wszystkim chcemy jednak podkreślić, że aby móc sprawnie się poruszać w podeszłym wieku, trzeba ruszać się już teraz. Nie wyobrażamy sobie lepszego przykładu na słuszność tego podejścia niż historia wycieczki do Wielkiego Kanionu z ojcem Juliet, Warrenem.

Była to wyczerpująca fizycznie wyprawa – 16 dni wioślowania po rzece Kolorado, pieszych wędrówek i spania pod gołym niebem. Wybraliśmy się grupą osób będących w większości po czterdziestce, lecz sie-

demdziesięciosześcioletni tato Juliet był z nas zdecydowanie najstarszy. A jednak robił wszystko to, co my, choć nie chodziło o prozaiczny spacer po Wielkim Kanionie. Mierzyliśmy się z burzami piaskowymi (kilkakrotnie budziliśmy się z piaskiem w każdym możliwym otworze ciała), deszczami monsunowymi, temperaturami przekraczającymi 40 stopni i suszą. Każdego ranka łądowaliśmy na tratwy wodoszczelne torby z ekwipunkiem i sprzętem kempingowym, by potem rozładowywać je wieczorami. W ciągu dnia płynęliśmy bystrzami klas IV i V, które nie pozwalają na bezczynność. W takich warunkach trzeba po prostu wioślować. W przezwach od przemieszczania się rzeką robiliśmy dziesięciokilometrowe wędrówki, wymagające wspinania się po skałach.

Na koniec dnia Warren był trochę bardziej zmęczony niż reszta, lecz w niczym nam nie ustępował. Gdy wyprawa dobiegła końca, wszyscy w samych superlatywach wypowiadali się na temat jego zwinności i wytrwałości. Niektórzy mówili, że ich rodzice – będący w tym samym wieku co ojciec Juliet – w żadnym razie nie sprostaliby takiej wyprawie do Wielkiego Kanionu. Zapytany, co jego zdaniem pozwala mu znosić takie trudy, starszy pan odpowiedział: „Niewątpliwie w grę wchodzi geny – w tych słowach znać żytkę naukowca – lecz także ruch, którego nie szczędziłem sobie przez całe życie”.

Naszym zdaniem oczywiście to drugi z tych czynników odegrał decydującą rolę, a samo DNA nie daje aż takich możliwości. Rzecz w tym, że Warren inwestował w swoją przyszłość. W latach 70. zaczął chodzić na siłownię i podnosił ciężary na długo przed tym, nim dyscypliny te zyskały powszechne uznanie. Wędrował i chodził z plecakiem. Bardzo wczesnie nabrał zdrowych nawyków postępowania i przyniosło mu to wymierne korzyści.

Właśnie tak należy inwestować we własną przyszłość. Pomyśl o wszystkim, co chciałbyś robić, gdy przybędzie ci lat. Użyj wyobraźni. Co cię uszczęśliwi? Zapisz to, aby sobie udowodnić, że traktujesz swoje plany poważnie, i będziesz mógł się do nich odnieść, gdy twoja motywacja osłabnie. Następnie, traktując tę książkę jako punkt wyjścia, zrób wszystko, co konieczne, aby zachować sprawność fizyczną, dzięki której twoje marzenia się ziszczą. Zaczynaj już teraz, zanim będzie za późno!

## Lepsza płynność kroku

Skoro zostaliśmy zaprojektowani tak, aby nasze biodra pozwalały na szeroki zakres ruchów, umożliwiając ustawianie ich poza oś ciała, gdzie podziały się te możliwości? Podobnie jak w przypadku wielu innych współczesnych przypadłości, głównym winowajcą są godziny spędzane w pozycji siedzącej. O ile wyprost z definicji polega na wydłużeniu tkanek pozwalającym biodru odchylić się do tyłu, ugięcie – pozycja, którą nasze biodra przyjmują podczas siedzenia – skraca lub usztywnia tkanki znajdujące się w przedniej części nóg i bioder. W miarę stopniowego adaptowania się ciała do tej pozycji, do której nieustannie je przymuszamy, pojawienie się ograniczeń w ruchu stawu biodrowego jest jedynie kwestią czasu. Proces skracania i usztywniania tkanek zachodzi nie tylko podczas tkwienia na kanapie przed telewizorem czy pracy siedzącej za biurkiem. Popularne treningi, takie jak ćwiczenia na trenażerach Peloton czy program SoulCycle, a także inne aktywności wymagające długotrwałego siedzenia na rowerze, machania wiosłem albo ćwiczenia na ergometrze wiosłarskim, także wpływają na postawę, jaką przyjmuje twoje ciało.

Wielką zaletą ludzkiego organizmu jest jego zdolność do wielokrotnego przystosowywania się. Mówiąc inaczej, możesz przywrócić biodru naturalną sprawność, ale wymaga to świadomego wysiłku. Obserwując sportowców biorących udział w zmaganiach na wysokim poziomie, którzy mają problemy takie jak ból kolan czy pleców, przyglądamy się między innymi pozycjom, jakie przyjmują podczas zwykłych czynności wykonywanych w ciągu dnia, oraz pozycjom, jakich nie przyjmują. Niemal w każdym przypadku dostrzegamy niedostatek działań mających na celu usprawnienie wyprostowania bioder. Do ich trwałego ugięcia prowadzi więc nie tylko siedzenie, jazda na rowerze i inne czynności. Chodzi tu o brak skłonności do ich prostowania. Większość z nas – nawet zawodowi sportowcy – nie ma okazji do cofania kolan za biodra na odpowiednią odległość. Jeśli nie uprawiasz jogi lub innej dyscypliny sportu wymagającej częstego robienia wykroków, zapewne nie spędzasz wiele czasu w tego typu pozycjach. Jeśli przyjrzyysz się osobie ćwiczącej na orbitreku, która zdaje się wykonywać obszerne ruchy, zauważysz, że w gruncie rzeczy nie musi ona bardzo rozciągać bioder podczas tego treningu.

Odrobina wiedzy na temat anatomii omawianego obszaru ciała pozwala dostrzec wielorakie konsekwencje niećwiczenia wyprostowania bioder lub długotrwałego siedzenia (bądź obu jednocześnie). Może się na przykład zdarzyć, że torebka stawowa biodra – rodzaj woreczka z tkanki łącznej, który mocuje

główkę kości udowej do panewki biodrowej – jest usztywniona ze względu na adaptację do najczęściej przyjmowanej pozycji. Winowajcą może być skrócenie znajdującego się nieco niżej mięśnia prostego uda, wchodzącego w skład mięśnia czworogłowego, który przecina staw biodrowy (jest on niczym długi pas biegnący wzdłuż górnej części nogi). Niewykluczone też, że problem leży w długim obszarze tkanki łącznej, rozciągającym się od grzbietu stopy przez kolano aż do brzucha. Również i ta tkanka może wskutek adaptacji stać się nieelastyczna lub krótka. Nie należy też lekceważyć roli mózgu. Przyczyną może być uraz lub trening, lecz niezależnie od powodu mózg może nie pozwalać ciału przyjąć pozycji, która pod względem mechanicznym nie powinna przysparzać problemów. Jest to swego rodzaju martwy punkt, który jednak można usunąć dzięki odpowiednim bodźcom.

Ciała często się zmieniają, my zaś nie zawsze wiemy, dlaczego tak się dzieje, i szczerze mówiąc, na ogół nieszczególnie nas to obchodzi. Zależy nam na jak najszybszym przywróceniu zdolności ruchowych naszego podopiecznego, a na szczęście ważne zmiany w tym obszarze da się wprowadzać stosunkowo szybko, czego dowodzi poniższy przykład.

Nasz przyjaciel, trener siłowy i kondycyjny Joe DeFranco, chciał umożliwić futbolście z NFL grającemu na pozycji biegacza powrót do formy po operacji kolana. Joe wprowadził do rozgrzewki sportowca ćwiczenie zwiększające mobilność bioder (podobne do opisanego w dalszej części tego rozdziału), a następnie kazał mu przebiec sprintem 10 jardów. Futbolista pobił swój życiowy rekord o 0,05 sekundy dzięki uelastycznieniu kroku wynikającemu ze wspomnianego ćwiczenia. Zmiana może sprawiać wrażenie skromnej, lecz jawi się w zupełnie innym świetle, jeśli pomnoży się wynik przez 10 (futbolista poprawiłby wówczas czas na 100 jardów o 0,5 sekundy) albo weźmie się pod uwagę, że jego zadaniem jako biegacza jest osiągnięcie jak największego przyspieszenia na tym krótkim odcinku.

Jeśli podobnie jak 0,0000001 procent populacji (w przybliżeniu) jesteś zainteresowany lepszymi wynikami biegowymi, to znakomicie. Tylko dlaczego miałoby cię to obchodzić, jeżeli nie jesteś biegaczem? Ponieważ z opisanego przykładu wynika, że możesz szybko zmienić sposób, w jaki się przemieszczasz, niezależnie od rodzaju ruchu. Opisanie doświadczenie wywarło na Joem duży wpływ. „Widząc zawodowego sportowca, który o cenny ułamek sekundy poprawił swój czas w sprincie na 10 jardów, doceniłem znaczenie pełnego wyprostowania biodra. Skoro organizm zawodowca tak łatwo i szybko dokonał znaczącej zmiany, co mógłby dać trening zwiększania zakresu ruchu

bioder zwykłemu człowiekowi? – mówi Joe. – Począwszy od tego dnia, prostowanie stawu biodrowego stało się głównym celem we wszystkich moich zajęciach z podopiecznymi nieuprawiającymi zawodowo sportu i w dużym stopniu wpłynęło na wyeliminowanie ich typowych problemów i narzekań. Moi wychowankowie mają teraz bardziej prawidłowo usytuowaną miednicę i rzadziej uskarżają się na bóle krzyża, bioder i kolan”.

Nie ma w tym nic dziwnego. Travis Mash jest światowej klasy trenerem, który włączył ćwiczenia uelastyczniające staw biodrowy w treningi ciężarowców. Pewnego razu wystąpił z Kellym w podkaszce, w którym przekazał interesujące informacje. „Kelly – zaczął – jeszcze ci o tym nie mówiłem, ale na dobrą sprawę wyeliminowałeś wszystkie problemy z plecami, z jakimi miałem do czynienia na naszej siłowni. Odkąd zaczęliśmy skupiać się na lepszym wyprost bioder, większość dolegliwości pleców u naszych ciężarowców olimpijskich odeszła w niepamięć”. Takie wiadomości lubimy najbardziej!

Jeżeli wciąż nie przekonał cię do tego, jak ważne jest posiadanie w pełni funkcjonalnych bioder, podamy jeszcze jeden, ostateczny argument. Możesz sprawnie chodzić i regularnie biegać bez większych problemów. Możesz nie mieć bananowych pleców ani nie wykazywać innych oznak problemów posturalnych. Ale jeśli zechcesz podnieść sobie poprzeczkę – wspiąć się na wyższą górę, pobić rekord życiowy w biegu na pięć kilometrów, mocniej pracować nogami w basenie, by zostawić z tyłu partnera z toru obok, bez wysiłku spacerować po górskich miasteczkach Toskanii na wakacjach – prawidłowy wyprost bioder będzie twoim sprzymierzeńcem. To trochę tak, jakbyś zdjął zbyt ciasne dzinsy. Zacznesz się ruszać naprawdę swobodnie.

Nawet jeśli nie zamierzasz podnosić sobie poprzeczki w dowolnej dziedzinie, ćwiczenia w wyprost bioder są po prostu znakomitym sposobem dbania o ciało i opóźnienia procesu starzenia. Najzwyklejniej w świecie pozwolą ci poruszać się z większą łatwością. Stanowi to zarazem kolejne przypomnienie, że w razie dolegliwości ruchowych zawsze warto zacząć od prostowania bioder. Z własnego doświadczenia i relacji innych osób wiemy, że mobilizacje uelastyczniające staw biodrowy mogą być remedium na pozornie trudne problemy.



## Po co nam mózg? Do poruszania się!

Niewykluczone, że mózg jest nam potrzebny po to, abyśmy mogli głowić się nad kwestiami takimi jak: „Po co nam mózg?”. Nasze sprytny mózgi pomogły nam rzecz jasna zdominować królestwo zwierząt, jeśli nie liczyć sytuacji, w których do gry wchodzi rozwścieżone hipopotamy (zob. str. 73). Niektórzy wychodzą jednak z założenia – a my należymy do tego grona – że najważniejszym zadaniem mózgu jest kierowanie ruchami ciała. Za teorią tą opowiada się też Daniel Wolpert, neurobiolog z Uniwersytetu Columbia, który przedstawił przemawiające za nią argumenty na wystąpieniu TED Talk w 2011 roku. Podczas prelekcji Wolpert wyświetlił na ekranie zdjęcie żachwy morskich, dość zaskakujące jak na wykład zatytułowany: *Po co tak naprawdę nam mózg*. Żachwy są nadzwyczaj nieskomplikowanymi zwierzętami, a pokazana na ekranie przez Wolperta przedstawicielka gatunku – o nieprzejrzystym, prążkowanym ciele przypominającym celulozę – wyglądała jak pusta butelka po wodzie.

Pomimo swej niewyszukanej budowy żachwa podobnie jak my ma mózg i układ nerwowy – przynajmniej na początku. Młode okazy swobodnie pływają w morzu, aż w końcu odnajdują odpowiednią skałę, przywierają do niej i zostają tam do końca życia. Po zagnieżdzeniu się żachwa trawi własny mózg i układ nerwowy. To dziwne, lecz efektywne: po przejściu na całkowicie osiadły tryb życia już ich nie potrzebuje. „Sterowanie ruchem jest najważniejszą funkcją mózgu” – powiedział Wolpert słuchaczom TED Talk.

## Praktyka: mobilizacje bioder

Większość z nas wykorzystuje ciało w sposób asymetryczny. Bardzo mało prawdopodobne jest to, że spędzasz równie dużo czasu z wyprostowanym stawem biodrowym co z ugiętym, jednak nikt – a już na pewno nie my – tego od ciebie nie oczekuje. Nie jest to nawet konieczne. Ale dzięki rzadszemu przyjmowaniu pozycji siedzącej (zob. *Dziewiąty parametr życiowy*) i codziennemu rozciąganiu bioder przy użyciu odpowiednio ukierunkowanych ćwiczeń w dużej mierze przyczynisz się do odzyskania ich naturalnego zakresu ruchu. Nie ma w tym żadnej magii, a wszystko sprowadza się do wykorzystywania owego zakresu tak, by go nie stracić.

Ćwiczenia fizyczne usprawniające wyprost bioder opierają się na... prostowaniu bioder (co nie stanowi żadnego zaskoczenia) oraz wykonywaniu ruchów mających na celu rozluźnienie otaczających je tkanek. Rób je jak najczęściej. Istnieją też mobilizacje pomocnicze, które warto włączyć do harmonogramu zajęć. Nie są obowiązkowe, ale przeznaczony na nie czas z pewnością nie będzie stracony.

### Rozciąganie na kanapie

Rozciąganie na kanapie sprowadza się w zasadzie do tego samego, co test kanapowy. Jedyna różnica polega na dłuższym czasie trwania. Raz jeszcze podkreślmy, że choć najlepsze efekty daje wykonywanie tego ćwiczenia na podłodze, z powodzeniem możesz robić je na kanapie podczas oglądania ulubionego programu na kanale National Geographic (albo oczywiście jakiegokolwiek innego). Chodzi tylko o wyprostowanie biodra, a jak to zrobisz, zależy wyłącznie od ciebie.

Jeszcze tylko kilka spraw do zapamiętania. Biodra nie muszą być tak samo podatne na prostowanie po obu stronach. Dopasuj ćwiczenie do swoich możliwości. Nie zaniedbuj oddychania. Biorąc głęboki wdech, wpływasz na powięź i tkanki łączne inaczej niż podczas płytkiego oddychania lub wstrzymywania oddechu. Pamiętaj, że jeśli nie możesz swobodnie oddychać w jakiejś pozycji, to znaczy, że na razie jej w pełni nie opanowałeś.

Na koniec garść wskazówek dotyczących modyfikowania pozycji. Jeśli utrzymanie rozciągnięcia na kanapie przez trzy minuty z każdej strony okaże się zbyt trudne, zmieniaj strony co minutę. Ewentualnie odsuń kolano od ściany lub oparcia kanapy, bo ułatwia to wykonanie ćwiczenia. Inne ułatwienie podczas rozciągania na podłodze w pozycji 1 lub 2 polega na ustawieniu przed sobą krzesła i ułożeniu dłoni na siedzisku w celu podparcia górnej części ciała.

### Na podłodze / przy ścianie

**Pozycja 1** (str. 84): Po przyjęciu pozycji, trzymając prawe kolano na styku podłogi i ściany, napnij pośladki i zrób powolny wdech, licząc do pięciu, a następnie rozluźnij je podczas powolnego wydechu, również licząc do pięciu. Powtarzaj przez trzy minuty. Zmień strony. Jeśli nie przysporzy ci to problemów i będziesz umiał napiąć pośladki, przejdź do pozycji 2.

**Pozycja 2** (str. 85): Po przyjęciu pozycji, z tułowiem pochylonym nad podłogą i kolanem umiejscowionym na styku podłogi i ściany, napnij pośladki i zrób

powolny wdech, licząc do pięciu, a następnie rozluźnij je podczas powolnego wydechu, również licząc do pięciu. Powtarzaj przez trzy minuty, w razie potrzeby robiąc przerwy. Jeśli nie przysporzy ci to problemów i będziesz umiał napiąć pośladki, przejdź do pozycji 3.

**Pozycja 3** (str. 85): Z pozycji 2 wyprostuj tułów tak, by ustawić go możliwie równoległe do ściany, trzymając prawe kolano na styku podłogi i ściany. Napnij pośladki i zrób powolny wdech, licząc do pięciu, a następnie rozluźnij je podczas powolnego wydechu, również licząc do pięciu. Powtarzaj przez trzy minuty. Zmień strony.

### Na kanapie

**Pozycja 1** (str. 86): Po przyjęciu pozycji, trzymając prawe kolano na siedzisku kanapy i prawy piszczel na jej oparciu, napnij pośladki i zrób powolny wdech, licząc do pięciu, a następnie rozluźnij je podczas powolnego wydechu, również licząc do pięciu. Powtarzaj przez trzy minuty. Zmień strony. Jeśli nie przysporzy ci to problemów i będziesz umiał napiąć pośladki, przejdź do pozycji 2.

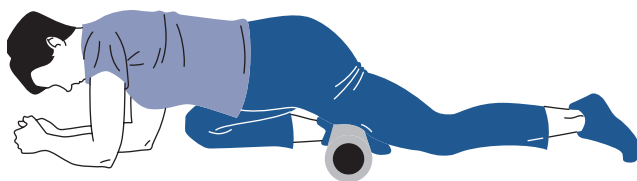
**Pozycja 2** (str. 86): Po przyjęciu pozycji, trzymając prawe kolano na siedzisku kanapy i prawy piszczel na jej oparciu, napnij pośladki i zrób powolny wdech, licząc do pięciu, a następnie rozluźnij je podczas powolnego wydechu, również licząc do pięciu. Powtarzaj przez trzy minuty. Zmień strony.

### Mobilizacja mięśni czworogłowych

Mięśnie czworogłowe, jako jedna z największych grup mięśniowych, są odpowiedzialne za wiele ruchów wykonywanych przez ciało, ponadto zaś pomagają w dźwiganiu jego ciężaru i umożliwiają poruszanie się przez cały dzień. U większości z nas znakomicie przyzwyczajają się one jednak do przyjmowania długości wystarczającej do siedzenia. Opisana dalej mobilizacja pomaga przywrócić elastyczność sztywnej tkance mięśni czworogłowych. Będziesz potrzebować piankowego wałka do masażu, ale na początek wystarczy dowolny przedmiot o walcowatym kształcie (butelka wina, wałek do ciasta, kilka sklejonych razem piłeczek baseballowych).

Położ się na brzuchu z wałkiem umiejscowionym pod górną częścią prawego uda (lub w dowolnym innym usztywnionym miejscu na odcinku od górnej części biodra do kolana). Przetocz się lekko najpierw na zewnątrz prawej nogi,

a następnie powolnymi ruchami przetocz się w kierunku jej wewnętrznej strony. Powinieneś wywierać na nogę znaczny nacisk, jednak zarazem taki, który pozwala ci głęboko zaczerpnąć powietrza. Jeśli naciskasz tak mocno, że zapiera ci dech w piersiach lub wstrzymujesz oddech, lekko odciąż nogę. Systematycznie przesuwaj się w górę lub w dół uda, przetaczając się z boku na bok. Może to powodować nieznaczny dyskomfort, który jest zupełnie typowy. Nacisk przy przetaczaniu powinien być stosunkowo przyjemny. Zmień strony. Zaczynj od dwóch lub trzech minut na stronę i stopniowo wydłużaj ten czas do czterech lub pięciu minut.



---

Mobilizacja uda zwykle znajduje się na samym końcu listy przyjemnych sposobów dbania o ciało, a powinna figurować na jej początku

## **ĆWICZENIA DODATKOWE:**

### **IZOMETRYCZNE PROSTOWANIE BIODRA**

Jeśli znajdziesz w ciągu dnia kilka dodatkowych minut, zaprzyjaźnij się z tymi, prostymi i bardzo skutecznymi ćwiczeniami. Mają one charakter izometryczny, czyli wymagający napinania i rozluźniania mięśni. (Zaciskając dłoń w pięść, wykonujesz skurcz izometryczny). Nie są one ukierunkowane na rozwój konkretnego mięśnia, jak na przykład podczas uginania przedramion w trakcie ćwiczenia bicepsów. Polegają one na przybieraniu naturalnych pozycji, będących nieco mocniej zaakcentowanymi wersjami typowych póz z życia codziennego. Przyjmując je i napinając oraz rozluźniając mięśnie w trakcie ich wykonywania, informujesz mózg: „Pozycja, w której się teraz znajduję, jest bezpieczna. Wszystko jest w porządku i powinieneś mi pozwolić ją przybrać, ilekroć będę tego potrzebować”.

### Klęk izometryczny

Uklęknij na podłodze z prawą nogą ustawioną pod kątem 90 stopni i lewym kolaniem wspartym o podłogę tuż za pośladkami. Wyprostuj tułów i połóż dłonie na prawym kolanie. Napnij prawy pośladek i przesuń prawe kolano do przodu najdalej, jak możesz – przy napiętych pośladkach nie będzie to znaczna odległość – i utrzymaj tę pozycję. Oddychaj, nie przestając napiąć pośladków – zrób pięć powolnych wdechów i pięć powolnych wydechów, które łącznie powinny trwać minutę. Upewnij się, że przez całą tę minutę jesteś w stanie utrzymać napięcie pracującego pośladka. Zmień strony.



Tę pozycję łatwo wpleść w codzienne czynności. Przy okazji przypomina ona mózgowi, do czego służą pośladki!

### Ćwiczenie izometryczne na stojąco

Rozsuń stopy, robiąc prawą nogą krok w przód, lewą zaś pozostawiając za sobą. Lekko ugnij prawe kolano, by przejść do umiarkowanego wyroku. Powinieneś poczuć napięcie w przedniej części lewego uda. Napnij lewy pośladek i utrzymaj pozycję. Podtrzymując napięcie pośladka, zrób pięć powolnych wdechów i pięć powolnych wydechów przez łącznie 30 sekund. Zmień strony.



Ponieważ ćwiczenie to wykonuje się na stojąco, możesz robić je wszędzie: czekając na autobus, oglądając mecz piłki nożnej swojej pocięchy i tak dalej

## Twoje ciało jest stworzone do poruszania się i jeśli nie zaspokoisz tej potrzeby, prędzej czy później dopadną cię skutki uboczne siedzącego trybu życia.

Po dziesięcioleciach pracy z zawodowymi sportowcami i olimpijczykami, propagatorzy mobilności – Kelly i Juliet Starrettowie – zaczęli zastanawiać się nad fizyczną kondycją zwykłych ludzi. Jak można dbać o dobrą formę i sprawność mimo upływu lat? Odpowiedź kryje się w przepisie:

### 10 testów + 10 ćwiczeń = 10 sposobów na sprawniejsze ciało

- proste ćwiczenia, które rozwijają mobilność, zwiększają zakres ruchów i zapobiegają urazom,
- wskazówki dotyczące lepszego odżywiania się i snu,
- metody oddychania, które ułatwiają swobodne poruszanie się oraz panowanie nad stresem i bólem,
- pomysły na zmianę nawyków związanych z siedzącym trybem życia.

To doskonała książka na temat odpowiedniej aktywności fizycznej i zdrowego podejścia do diety. Przedstawiona w niej wiedza jest poparta wieloma wiarygodnymi badaniami z zakresu odżywiania, suplementacji oraz snu, który jest bardzo ważnym aspektem prawidłowej pracy mózgu i układu nerwowego. Powinieneś sięgnąć po tę książkę, jeśli uprawiasz sport na dowolnym poziomie. Gwarantuję, że będzie to bardzo dobrze zainwestowany czas.

**Michał Karmowski, mistrz Polski i wicemistrz Europy w kulturystyce, wykładowca, trener personalny, aktor**

Najnowszy poradnik Kelly'ego i Juliet Starrettów jest praktyczną instrukcją obsługi twojego ciała opartą na podstawach (auto)diagnostyki, rozpoznawaniu ograniczeń aparatu ruchu, domowych metodach oceny i poprawy wydolności oddechowej, a także zaleceniach dotyczących nawyków żywieniowych, nawodnienia, regeneracji oraz jakości snu. Zamiast rewolucyjnych zmian autorzy proponują strategię „kamieni milowych” i aktywność opartą na krótkich interwałach podstawowych ćwiczeń, co z pewnością będzie łatwiejsze do wprowadzenia w życie, jeśli wcześniej nie ćwiczyłeś zbyt wiele.

**Jakub Surmacz, magister fizjoterapii, trener przygotowania motorycznego**

Wyjątkowa wartość tej książki nie wynika jedynie z bogatego, praktycznego doświadczenia autorów czy ze znakomicie udokumentowanych badań naukowych, na jakich metody te się opierają, lecz także z jej przystępności. Autorzy dokładnie wyjaśniają, co powinien zrobić każdy z nas, by osiągnąć wyznaczone cele zdrowotne, niezależnie od aktualnego poziomu sprawności, dochodów czy stawianych przez życie wymagań.

**Andrew Huberman, profesor neurologii na Uniwersytecie Stanforda i gospodarz podcastu *The Huberman Lab***

Ilekróć moje ciało pyta: „Coś ty mi zrobisz?”, szukam odpowiedzi u Starrettów. Otworzyli mi oczy na proste i zdumiewająco skuteczne metody łagodzące ból pleców, nadwyrężonych ścięgien Achillesa czy naciągniętych mięśni nóg.

**Christopher McDougall, autor bestsellera *Urodzeni biegacze***

ISBN 978-83-7579-880-7



9 788375 798807