



sensus

CIAŁO

POD

dr Dariusz Harmaciński

KONT

ROLĄ

Jak zdrowo się ruszać, mniej męczyć
i dbać o swój dobrostan

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Justyna Wydra

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

sensus.pl/user/ciapod

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-3332-3

Copyright © Dariusz Harmaciński 2026

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Wstęp 9

Część I

Rozumieć ciało — fundamenty zdrowia 11

1. Pięć filarów zdrowia 15
2. Wzorce ruchu człowieka 19
3. Ciało to system, a nie zbiór części 27
4. Ból — wróg czy sprzymierzeniec? 34
5. Mity o postawie, kręgosłupie i siedzeniu 37
6. Czy zawsze trzeba wzmacniać mięśnie?
O kontroli nerwowo-mięśniowej 43
7. Jak się regenerować? 46

Część II

Ruch w terapii, treningu i codzienności 73

1. Ostry ból kręgosłupa — jak ugasić pożar? 75
2. Stabilność, a nie sztywność — sekret zdrowego
odcinka lędźwiowego 86
3. Kręgosłup piersiowy — dlaczego „wyprostuj się”
to często najgorsza rada? 91
4. Bark — więcej niż zakres ruchu 93
5. Ergonomia stawu kolanowego 96
6. Stopa — podstawa, o której zapomniano 99

7. Oddech w fizjoterapii i ruchu — więcej niż tlen **104**
8. Dlaczego warto „rozmasować” plecy, gdy boli pięta? **108**

Część III

Odżywianie, tkanka łączna i styl życia 111

1. Co jeść i jak się suplementować?
(ile posiłków, posty, kolejność jedzenia — jak jedzenie wpływa na leczenie kontuzji?) **113**
2. Otyłość brzuszna a regeneracja urazów **121**
3. Mleko, chleb, mięso — co Ci szkodzi, a co Cię wspiera?
Mity na temat popularnych produktów spożywczych **125**

Część IV

Kiedy ciało puchnie — przyczyny obrzęków i sposoby radzenia sobie z nimi 137

1. Budowa i rola układu żylnego oraz limfatycznego **139**
2. Obrzęk od kuchni — co dzieje się w Twoich naczyniach? **141**

Część V

Strategie terapeutyczne i treningowe 151

1. Od diagnozy do terapii — droga pacjenta świadomego **153**
2. Jak się nie przeciążyć? Progresja i regresja ćwiczeń **156**
3. Praca manualna — kiedy warto, kiedy przeszkadza? **160**
4. Stabilizacja centralna bez mitów **164**
5. Najlepszy trening dla dziecka **168**
6. Najlepszy trening dla trzydziestolatka i czterdziestolatka — co warto robić, żeby żyć długo i dobrze? **172**
7. Najlepszy trening po 60. roku życia **176**
8. Zasady treningu medycznego **178**
9. Najczęstsze błędy w treningu medycznym **184**
10. Kiedy ruch staje się lekarstwem? Praktyczne przykłady **187**

Część VI

Świadomy pacjent – skuteczna współpraca 191

1. Jak komunikować się z pacjentem/terapeutą (trenerem)? **193**
2. Psychologia bólu – zrozumieć pacjenta chronicznego **198**
3. Planowanie powrotu do sportu lub pracy **205**
4. Nie jesteś swoim rezonansem – jak interpretować badania obrazowe? **209**
5. USG prawdę Ci powie? Kiedy warto wykonać ultrasonografię? **213**

Zakończenie 217

Bibliografia 219

Wstęp

Codziennie słyszę to samo: „Bolą mnie plecy, ale to chyba normalne przy pracy siedzącej”, „Ciągle jestem zmęczony, może się starzeję?”, „Kiedyś byłem sprawniejszy, teraz wszystko robi się trudniejsze”.

Nie, to nie musi być norma. To nieprawda, że wraz z wiekiem musisz odczuwać ból, dyskomfort albo sztywność w ciele.

Od ponad 20 lat pracuję z ludźmi, którzy — często zupełnie nieświadomie — oddali kontrolę nad swoim ciałem, którzy zagubili się w pędzie życia, przestali odczytywać sygnały płynące z ciała. Mało tego, wręcz zaczęli te sygnały zagłuszać — tabletkami, używkami, nałogami.

Jako fizjoterapeuta, trener, wykładowca i szkoleniowiec miałem do czynienia z setkami przypadków, w których wystarczyło kilka prostych zmian, by ciało zaczęło znów działać tak, jak powinno: sprawnie, lekko i bez bólu.

Obserwując latami swoich pacjentów, zdałem sobie sprawę, że ból pleców to nie tylko efekt urazu, przeciążenia czy „złej postawy”, lecz często sygnał głębiej ukrytych problemów — zaburzeń

metabolicznych, chorób autoimmunologicznych, permanentnego stresu czy przewlekłego stanu zapalnego.

Z wdzięcznością wspominam wielu mądrych, uważnych terapeutów i lekarzy, których spotkałem na swojej drodze — to dzięki Wam moje spojrzenie mogło się tak poszerzyć. Wierzę, że prawdziwe wsparcie pacjenta rodzi się w dialogu specjalistów — tam, gdzie spotykają się różne perspektywy, a nadrzędnym celem jest człowiek, a nie tylko objaw.

Ten podręcznik to esencja moich holistycznych doświadczeń z gabinetu, sali treningowej i sal wykładowych. Napisałem go, żeby podzielić się z Tobą tym, co naprawdę działa. Bez żargonu medycznego, bez przesadnych obietnic — tylko konkretna wiedza, ćwiczenia i wskazówki, które możesz wykorzystać od zaraz. Podpieram się oczywiście nauką. Znajdziesz tu odnośniki do wybranych badań. Niezależnie od tego, czy pracujesz z ciałem zawodowo, czy po prostu chcesz poczuć się lepiej we własnej skórze — to podręcznik, który pomoże Ci zrozumieć swoje ciało i odzyskać nad nim kontrolę.

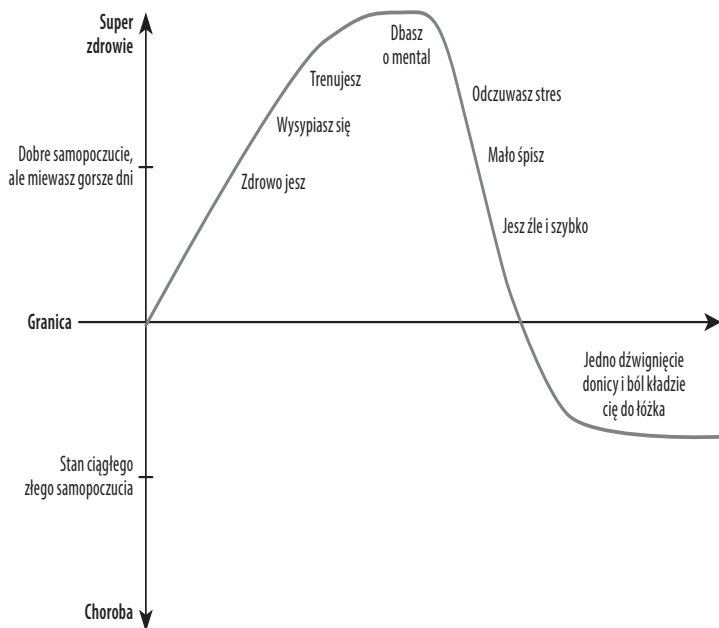
Część I

Rozumieć ciało —
fundamenty
zdrowia

Każdy z nas ma swój bufor zdrowia. Należy wykorzystać najlepiej, jak to możliwe, okres dzieciństwa, dojrzewania, wczesnej dorosłości, bowiem do około 26. roku życia człowiek się nie starzeje i buduje swój bufor zdrowia w szybkim tempie (szczególnie szybko w tzw. apogeech motoryczności). Przeważa wtedy anaboliizm nad katabolizmem. To, ile wypracujesz w tym okresie dzięki dobrym zachowaniom, będzie mocno procentowało w późniejszym życiu. Nie oznacza to, że po 60. roku życia nie można osiągnąć „formy życia” (miałem wielu pacjentów, którzy zaczęli po sześćdziesiątce), ale odpowiedni trening przed dotarciem do tzw. wieku średniego, pozwala startować z wyższego pułapu. Jest po prostu łatwiej.

Wyobraź sobie swoje życie w formie wykresu. Pozioma oś X to granica pomiędzy zdrowiem a chorobą. Część osi pionowej Y, biegnąca w górę od osi X, to coraz lepsze zdrowie, natomiast jej część biegnąca w dół to coraz większe dysfunkcje i w końcu choroba (rysunek 1). Jeśli przez długi czas zachowujesz się dobrze, ćwiczysz, wysypiasz się, unikasz stresu itd., oddalasz się na wykresie od granicy zdrowia i choroby. Wtedy jedna ciężka sytuacja, choćby nawet bardzo mocno obciążająca, nie spowoduje choroby, bo masz wcześniej wypracowany pewien bufor bezpieczeństwa. Jeśli jednak Twój stan ciągle balansuje na granicy zdrowia i choroby, to

wtedy jeden incydent, np. kłótnia, wypadek, stres, może od razu wpędzić Cię w chorobę. Tak samo jest z bólem pleców. Jeśli po ciężkim, ostrym incydencie bólu wypracujesz ćwiczeniami adaptację tkanek, wzmocnisz je i przebudujesz (trwa to zazwyczaj od kilku miesięcy do roku), wówczas jedno podniesienie ciężkiej donicy z ziemi nie rzuci Cię znowu na kolana.



Rysunek 1. Wykres przedstawiający zależność między chorobą i zdrowiem a poszczególnymi czynnikami

1. PIĘĆ FILARÓW ZDROWIA

Zdrowie człowieka nie jest dziełem przypadku ani wyłącznie wynikiem genetyki. To efekt świadomego działania i równowagi między kilkoma kluczowymi obszarami naszego życia. Przez lata pracy z ciałem — zarówno w gabinecie, na sali treningowej, jak i podczas wykładów — coraz wyraźniej widzę, że prawdziwe zdrowie opiera się na pięciu współzależnych filarach.

Są nimi: odżywianie, regeneracja, aktywność fizyczna, emocje oraz relacje.

To właśnie o takim połączeniu chcę mówić w niniejszej książce — o człowieku jako całości. Bo tylko wtedy, gdy zadbamy o każdy z wymienionych elementów, możemy mówić o prawdziwym zdrowiu — nie chwilowym, ale trwałym i głęboko osadzonym w codzienności.

Pierwszym i najważniejszym filarem zdrowia jest odżywianie.

Na podstawie różnych źródeł danych — od wielkich kohort (jak EPIC) i randomizowanych prób klinicznych (PREDIMED), przez metaanalizy, aż po najnowsze badania — można stwierdzić, że jakość diety to najważniejszy czynnik prewencyjny wpływający na zdrowie, długość życia i zapobieganie chorobom przewlekłym. Choć aktywność fizyczna, sen, relacje i emocje również mają ogromne znaczenie, to jednak to, co jemy, leży u podstaw zdrowego życia.

To, co jemy, karmi każdą komórkę naszego ciała, wpływa na nasz układ nerwowy, hormonalny i odpornościowy. Bez właściwego „paliwa” trudno mówić o sprawnym organizmie. Już w latach 60.

XX wieku Linus Pauling, dwukrotny laureat Nagrody Nobla, zaproponował termin „medycyna ortomolekularna”, czyli leczenie niedoborów odpowiednimi cząsteczkami (minerałami, witaminami). Uważał on, że choroby można leczyć na poziomie komórkowym, a nie tylko przez działanie farmakologiczne. Dziś już wiemy, że odżywianie komórkowe łączy się z prewencją chorób cywilizacyjnych takich jak: cukrzyca, otyłość, nowotwory, choroby układu sercowo-naczyniowego, choroby psychiczne czy autoimmunologiczne.

Drugim filarem jest regeneracja, a jej fundamentem — sen. To podczas snu ciało naprawdę się naprawia, porządkuje, odbudowuje siły. Bez niego nawet najlepszy trening przestaje mieć sens. Wyobraź sobie, że trenujesz w siłowni. Każdy trening to mikroszkodzenia mięśni — tzw. zakwasy, a w rzeczywistości DOMS-y (*Delayed Onset Muscle Soreness*, czyli opóźniona bolesność mięśniowa). Organizm musi je odbudować i nadbudować. W ten sposób uzyskuje się progres w treningu. Cały proces odbudowy odbywa się w nocy. Jeśli nie śpisz wystarczająco długo, a regularnie ćwiczysz, to zamiast „budować zdrowie”, tracisz je. Niepotrzebnie dodatkowo obciążasz swój organizm. Sen reguluje gospodarkę hormonalną, odporność i procesy naprawcze. Jego chroniczny brak zwiększa ryzyko otyłości, depresji, insulinooporności i chorób serca.

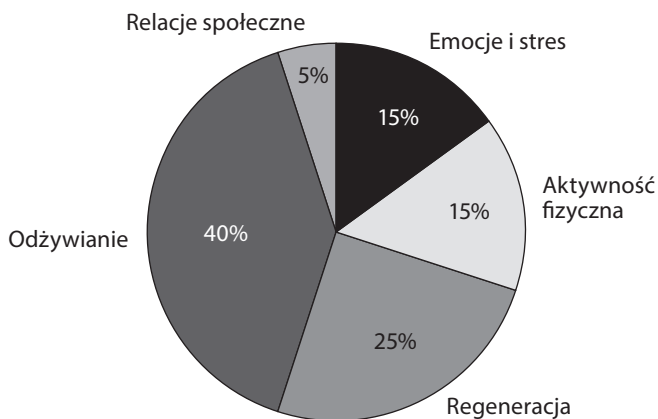
Trzeci element to ruch — trening, ćwiczenia, aktywność fizyczna. Ale nie dla wyniku czy wyglądu — lecz dla sprawności, odporności i życiowej energii. Nie ma wątpliwości, że aktywność fizyczna jest bardzo ważna i niezbędna człowiekowi do utrzymania dobrej jakości życia. Ćwiczenia fizyczne zwiększają wrażliwość na insulinę, regulują gospodarkę lipidową, wpływają na

gospodarkę hormonalną, zmniejszając stres oksydacyjny oraz stany zapalne. Nie bez powodu mówi się, że wiele lekarstw można zastąpić ruchem, ale żaden lek nie zastąpi ruchu. I to widać w gabinecie. Miałem wiele pacjentek i pacjentów, którzy dzięki regularnej, odpowiednio intensywnej aktywności fizycznej mogli w krótkim czasie odstawić leki na nadciśnienie, astmę czy cukrzycę lub znacząco zmniejszyć ich dawki.

Czwarty filar to emocje. Życie w chronicznym stresie, tłumienie emocji czy brak wewnętrznej równowagi mają realny wpływ na ciało — od poziomu napięcia mięśniowego po reakcje autoimmunologiczne. Człowiek fizjologicznie jest przystosowany do radzenia sobie z silnym, ale krótkotrwałym stresem. Nie radzi sobie ze stresem, który trwa bardzo długo. Taka sytuacja znacząco zmniejsza nasz potencjał zdrowia. Permanentny stres powoduje zwiększoną produkcję glikokortykosteroidów i oddziałuje na absolutnie wszystkie układy naszego organizmu, począwszy od układu nerwowego, hormonalnego, endokrynnego, naczyniowego, a na aparacie ruchu skończywszy.

Piąty filar, równie istotny, to relacje — zarówno te bliskie, jak i dalsze. Otoczenie, w którym żyjemy, ludzie, z którymi się spotykamy, mają ogromny wpływ na naszą psychikę, układ nerwowy i poczucie bezpieczeństwa. Istnieją silne dowody naukowe na to, że w pewnym wieku właśnie ten piąty element — relacje, staje się najważniejszy. Dla osoby starszej, która przeżyła większą część życia, najistotniejszym czynnikiem, by dalej żyć w zdrowiu, okazuje się kontakt z drugim człowiekiem. Nie tylko z rodziną, ale także z listonoszem, panią w aptece czy panem sprzedającym owoce na straganie. Relacje są niezmiernie istotne w utrzymaniu zdrowia fizycznego i psychicznego. Wystarczy popatrzeć na mieszkańców

krajów południowych – Grecji, Włoch czy Hiszpanii. Bardzo często widzimy w mediach społecznościowych potańcówki w dzień na łonie natury, rozmowy w kawiarniach, partyjki szachów w parku albo wspólne espresso w czasie sjeisty. To niezmiernie ważne, by czuć się potrzebnym, czuć się zauważonym.



Rysunek 2. Szacunkowy wpływ filarów na zdrowie człowieka

Na rysunku 2 przedstawiłem, jak moim zdaniem wygląda procentowy udział poszczególnych filarów w budowaniu naszej „ogólnej puli zdrowia”.

2. WZORCE RUCHU CZŁOWIEKA

Kilka lat temu, na kursie treningu motorycznego Nicole Rodriguez, jednej z najlepszych trenerek w swojej dziedzinie, zadałem sobie pytanie: co tak naprawdę składa się na zdrowy, funkcjonalny ruch? Czy jest jeden uniwersalny schemat dla wszystkich?

Obserwując dzieci, sportowców wyczynowych, osoby starsze oraz osoby chore (szczególnie te z chorobami neurologicznymi), zrozumiałem, że każdy człowiek bazuje na tych samych wzorcach ruchu. Każdy człowiek przykuca nad sedesem albo na nim siada (przysiad), klęka na kolanie, gdy schyla się do dolnej szafki w kuchni (wypad), skręca ciało, sięgając za siebie (rotacja), schyla się po monetę leżącą na ziemi (zawias w biodrze), zamyka drzwi (pchanie), otwiera lodówkę (ciągnięcie) i w końcu — chodzi i w czasie chodu przenosi przedmioty.

Te siedem wymienionych przeze mnie czynności stanowi siedem wzorców ruchu człowieka.

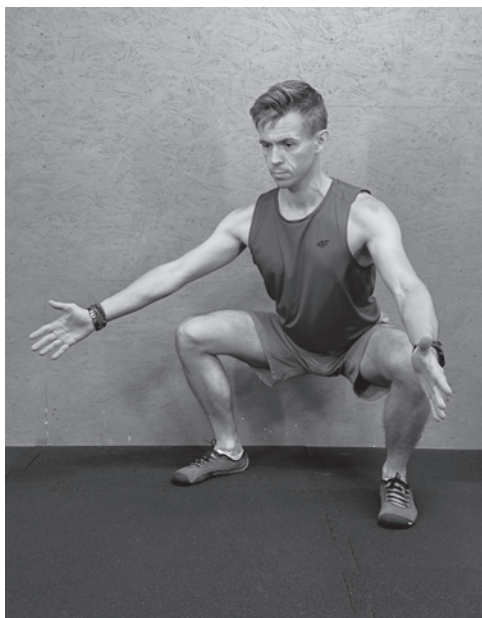
Z nich później powstają czynności bardziej złożone, takie jak skakanie, rzucanie i bieganie — bardzo pierwotne, funkcjonalne i potrzebne, ale to temat do odrębnych rozważań.

Wzorce ruchu stanowią fundament mojej diagnostyki gabinetowej. Prawie każdego pacjenta proszę o zademonstrowanie wybranych elementów tych wzorców. Oczywiście nie mówię im, jak powinny wyglądać. Na ich podstawie można ocenić asymetrie, istotne problemy biomechaniczne, deficyty związane ze sterowaniem ciałem. Bardzo często nawet osoby regularnie trenujące

z trenerami personalnymi nie znają zasad dobrego, ergonomicznego poruszania się.

Jak więc powinny wyglądać wzorce ruchu?

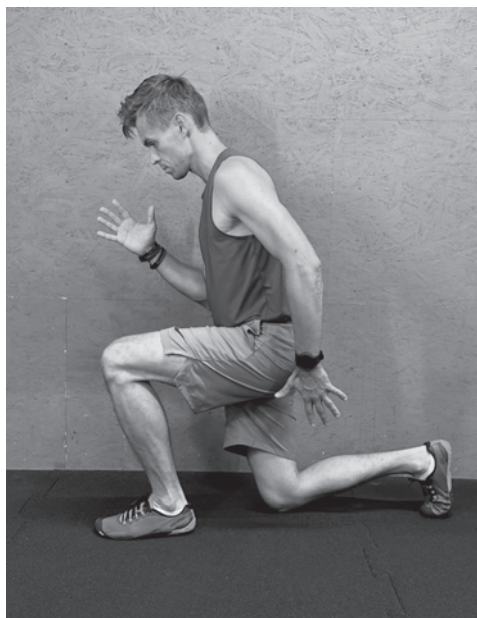
Przysiad (*squat*) — stopy powinny być lekko skierowane na zewnątrz (około 20 stopni), pięty rozstawione przynajmniej na szerokość miednicy. Ruch zaczyna się od bioder — wypychasz pośladki w tył, a następnie zaczynasz zginać kolana i rozpychać je na zewnątrz tak, by znalazły się nad mniej więcej 4.-5. palcem stopy (fotografia 1). Mitem jest, że kolano nie może wychodzić przed palec stóp. Będzie wychodzić mocniej, jeśli masz długą kość udową, lub wcale, jeśli udo masz krótkie, a podudzie stosunkowo



Fotografia 1. Przysiad (fotografia autora)

długie. Plecy w przysiadzie pozostają proste (czyli neutralne — tak by nie stracić krzywizn), głowa w przedłużeniu kręgosłupa, ręce lekko do przodu na skos (w tzw. płaszczyźnie łopatk). Bardzo ważna jest głowa i oczy. Jeśli pacjent podczas przysiadu odchyła głowę do tyłu, najczęściej nie potrafi podczas przysiadu odpowiednio napiąć brzucha.

Wypad (wykrok, zakrok, *lunge*) — w praktyce proszę pacjenta, żeby zrobił krok do przodu i uklęknął, dotknął kolaniem ziemi (fotografia 2). I tu może się wydarzyć mnóstwo rzeczy. Krok może być dużo za krótki. Stopa może być zbyt blisko środka ciała — jakby ktoś stał na krawężniku. Pacjent może nie mieć siły się odepchnąć i wrócić do pozycji wyjściowej, a jego stopa może wpaść



Fotografia 2. Wypad (fotografia autora)

w rezonans. Biodro może opaść po jednej stronie, a po drugiej być w poziomie.

W optymalnych warunkach ruch jest płynny, symetryczny, kolano w osi stopy i biodra, a miednica nie opada. Pacjent ma siłę, a stopa całą powierzchnią, ale głównie z pięty odpycha się od podłoża. Tułów jest lekko pochylony, a nogi pracują synchronicznie z rękami. Brzmi skomplikowanie? W rzeczywistości to tylko komenda: krok w przód, proszę uklęknąć, a jak wiele informacji można z takiego ruchu wyciągnąć.

Rotacja — rotować powinna cała kolumna kręgosłupa, symetrycznie w lewą i prawą stronę (fotografia 3). Co istotne, górna i dolna część ciała powinny rotować niezależnie. Nazywamy to dysocjacją ruchu. Oceniamy zakres rotacji w pozycji stojącej i leżącej.

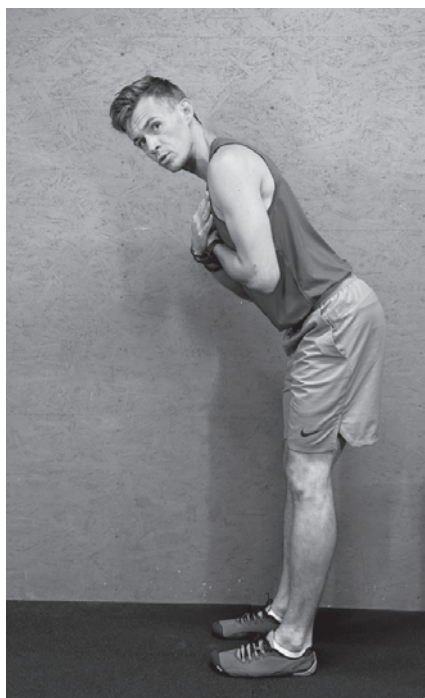
Bardzo często od rotacji zaczynamy ćwiczenia korekcyjne, kiedy ktoś ma duże problemy z wyprostem i zgięciem w kręgosłupie. Mówiąc prościej, jeśli chcesz mniej się garbić, a nie potrafisz się wyprostować, bo nie masz odpowiedniej elastyczności i nie kontrolujesz mięśni w rejonie klatki piersiowej, to możesz zacząć od rotacji.



Fotografia 3.
Rotacja (fotografia autora)

Rotacja i dysocjacja ruchu to podstawowa składowa praktycznie w każdym sporcie i każdej bardziej złożonej czynności ruchowej człowieka.

Zawias w biodrze (*hip hinge*) – to taki ruch, kiedy próbujesz się schylić do ziemi, mając proste plecy (fotografia 4). Popularny, owiany złą sławą „martwy ciąg”. Problem z tym ćwiczeniem polega na używaniu przez ćwiczących zbyt dużych obciążeń i wykonywaniu ruchu zbyt szybko. Możesz sobie wyobrazić, że łapiesz cienką nitkę i powoli wieszasz na niej coraz większy ciężar, naj-



Fotografia 4.
Zawias w biodrze (fotografia autora)

pierw 1 kilogram, następnie dodajesz jeszcze 1 kilogram i jeszcze jeden, i kolejny, aż uzyskasz 6 kilogramów. Nitka nie pęknie. Jeśli natomiast zawieszisz na nitce 6 kilogramów i zaczniesz nią potrząsać w górę i w dół, nitka pęknie. Tak samo jest z powięziami i innymi miękkimi tkankami w Twoim ciele. W przeciwieństwie do nitki one będą ulegały wzmocnieniu, przebudowie w wyniku progresywnego obciążania.

Jeśli będziesz wykonywać skłony regularnie, powoli i z coraz większym obciążeniem, to zabezpieczysz swój kręgosłup przed kontuzjami.

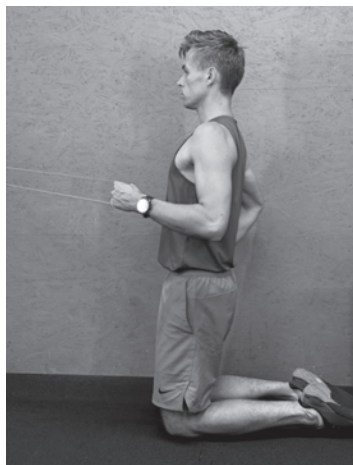
Nie należy się bać martwych ciągów. Należy się bać trenerów, którzy każą podopiecznym dźwigać 110 kilogramów w 10 powtórzeniach. Z punktu widzenia zdrowia i długowieczności nikomu nie jest to potrzebne.

Martwe ciągi wykonuje się na nogach lekko ugiętych, prostych lub szeroko ustawionych — tzw. sumo. Technikę należy dobrać do swoich potrzeb i indywidualnych uwarunkowań anatomicznych.

Pchanie (*Push*) — mogłoby się wydawać, że tak błaha czynność jak pchanie/wypychanie czegoś lub kogoś nie może być trudna. Nic bardziej mylnego. Ruch pchania to przede wszystkim odpowiednia kolejność włączania mięśni i segmentów ciała do pracy. Napięcie „budujesz” od środka ciała — od brzucha, następnie przenosisz je na łopatkę i rękę (fotografia 5). Tak więc pchając nad głowę ciężarek, ustawiasz stabilnie tułów, wysuwasz łopatkę i umieszczasz ciężar nad stawem ramiennym lub nie (ruch może przebiegać też po skosie). Realnie podczas treningu nie jest to aż tak proste, ponieważ ćwiczenia, które polecam wykonać pacjentom, wymagają jeszcze zaangażowania drugiej ręki. Może ona np. coś przyciągać albo się opierać o ścianę. Rozwiązań jest mnóstwo. Wszystko zależy od celu, jaki chcemy osiągnąć.



Fotografia 5.
Pchanie (fotografia autora)



Fotografia 6.
Ciągnięcie (fotografia autora)



Fotografia 7.
Chód (fotografia autora)

Ciągnięcie (*pull*) — to ruch odwrotny do pchania (fotografia 6). Zaczyna się również od tułowia, łopatk, a kończy na ręce (w nomenklaturze anatomicznej ręka to ta część, gdzie są palce, kłąb i kłębik — do nadgarstka). Bardzo dużym utrudnieniem są ruchy, w przypadku których od ciągnięcia przechodzi się od razu do pchania. Istotna jest jednak równowaga pomiędzy ruchami pchania i przyciągania. Większość z nas z uwagi na garbienie się i długie przesiadywanie przy biurku ma rozciągnięte mięśnie pleców. Dlatego warto „plecom” — ruchom przyciągania, poświęcać troszkę więcej uwagi.

Chód — to bardzo ważne, by wykonywać ćwiczenia w czasie chodu. Ćwiczenia noszenia (*carries*) powinny być uwzględnione w każdym planie treningowym. Chód to podstawowa umiejętność człowieka. Powinien być sprężysty, wyprostowany, ramiona powinny pracować naprzemianstronnie, krok powinien być długi (fotografia 7). Naturalnie podczas chodu cały kręgosłup rotuje. I co ciekawe, odcinek szyjny

kręgosłupa rotuje w tę samą stronę co odcinek lędźwiowy. Dlatego też mówimy o bliźniaczych kręgach w tych odcinkach. W praktyce oznacza to, że bardzo często pacjent z problemami w lędźwiach, będzie cierpiał na ból lub napięcie karku i odwrotnie.

Podczas chodu można też pchać i ciągnąć. Taka forma ćwiczeń wymaga jednak bardzo dobrze rozwiniętych zdolności koordynacyjnych i jest przeznaczona dla osób na etapie przynajmniej średniozaawansowanym.

Po kilku latach praktykowania zrozumiałem, że wzorce to język, jakim ciało mówi do świata. Gdy je zaniedbujemy — sztywnieje, boli, odcina się. Kiedy je rozwijamy — wraca do życia. Powyższe wzorce są nie tylko do trenowania — są do *używania*. W domu, w pracy, w ogrodzie, w zabawie z dziećmi. Jeśli o nie zadbasz, ciało się odwdzięczy. A jeśli chcesz zadbać o zdrowie naprawdę — poznaj te wzorce, poczuj i wprowadź do swojej codzienności.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

TEN PODRĘCZNIK POMOŻE CI ZROZUMIEĆ SWOJE CIAŁO I PRZYWRÓCIĆ MU PEŁNĄ SPRAWNOŚĆ

Bóle pleców, ciągle zmęczenie, rosnąca sztywność ruchów i trudności z wykonywaniem czynności, które dawniej przychodziły nam z łatwością — problemy te często zrzucamy na karb wieku, siedzącej pracy, naturalnego „zużycia” ciała. To prawda, że z upływem lat ciało się zmienia. Nieprawdą jest jednak, że z tego powodu jesteśmy zmuszeni odczuwać stały dyskomfort i że poza przyjmowaniem tłumiących go leków nic nie możemy zrobić.

Autor tego poradnika — fizjoterapeuta, trener, wykładowca i szkoleniowiec — miał do czynienia z setkami pacjentów, u których wystarczyło kilka prostych zmian, by ciało znów działało tak, jak powinno: sprawnie, lekko, bez cierpienia. U innych „zwykły” ból pleców sygnalizował znacznie poważniejsze sprawy, wymagające holistycznego podejścia: zaburzenia metaboliczne, chorobę autoimmunologiczną, permanentny stres czy przewlekły stan zapalny.

Ta książka stanowi esencję doświadczeń Dariusza Harmacińskiego z gabinetu, sal treningowych i wykładowych. Napisał ją, by podzielić się z Tobą wiedzą o tym, co naprawdę służy naszemu zdrowiu. Bez żargonu medycznego, bez przesadnych obietnic. Znajdziesz tu ugruntowaną naukowo, konkretną wiedzę, ćwiczenia i wskazówki, które możesz wprowadzić w życie od zaraz.

Zacznij je stosować — Twoje ciało będzie Ci wdzięczne!

sensus.pl

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-3332-3



9 788328 933323

cena: 54,90 zł