

Frank Elstner, prof. Gerd Schnack

Dodatkowe lata

Ćwiczenia na pełną sprawność
ciała i umysłu w każdym wieku



Dodatkowe lata

Frank Elstner, prof. Gerd Schnack

Dodatkowe lata

Ćwiczenia na pełną sprawność
ciała i umysłu w każdym wieku



REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Sylwia Grodzicka
ILUSTRACJE: © Wolfgang Pfau and Francesco Iorio

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-65846-44-0

Tytuł oryginału: Bonusjahre: Durch Bewegung, Meditation und Elastizität in ein erfülltes und
gesundes Leben

Copyright © 2017 by Piper Verlag GmbH, München/Berlin

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak
zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich,
powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy
leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne
podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki
dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

<i>Przedmowa</i>	7
<i>Frank Elstner</i>	

ROZDZIAŁ 1

Medytacja nerwu błędnego	17
---------------------------------------	----

Pacjenci ze statku • szpitala „Helgoland” podczas wojny w Wietnamie • Odruch ratujący życie: Uciskanie oczu • Włóczęga: Nerw błędny jest wszędzie • Krok w krok: Układ współczulny oraz układ współczulny • Służą nie tylko do myślenia: nerwy czaszkowe • „Ładunek allostacyjny”: Gdy stres nie ma końca • Medytacja: powrót do łona matki • Zasada Stradivariusa: Muzyka i medytacja • Oskar z klasztoru • Uderzyć we właściwy ton: jak działa muzyka • Medytacja dla oczu: one to mają nerwy • Medytacja nerwu błędnego: najlepszy środek antystresowy • I sen staje się prostszy

ROZDZIAŁ 2

Elastyczność: energetyczny drogowskaz dla świata przyrody i człowieka	73
--	----

• Życie w takcie: rytmiczny oddech • Skutki grzechu zaniedbania: Dlaczego siedzenie wpędza nas w chorobę • Tajemniczy Mr. I. • Rytuał bociana • Eleganckie wejście: „swing Obamy” • Buty na obcasie: Niedoceniane niebezpieczeństwo • Powiezi: Chwilowa moda czy źródło uzdrowienia? • Spław drewna w górach albo: Wnioski Viktora Schaubergera • Spirala życia • Gdy brak nam oddechu: Bolesny zespół kompresji • Praktyka: Pierwsza pomoc dla barku oraz górnej połowy ciała • Przy zerwaniu ścięgna prostownika milkną bębny • Nieco praktyki: Dynamiczne rozciąganie z oddechem: Ćwiczenia • Premia spełnionych lat dzięki elastyczności • Nieco praktyki: Sprawdź swoją elastyczność

ROZDZIAŁ 3

Energia czerpana z przysiadu w kucki	131
---	-----

Prawidłowy przysiad w kucki, • „Potęga kucania” przeciw bólom pleców • „Rodeo pleców” jako rytuał antystresowy • Kobięca przypadłość: Choroba zwyrodnieniowa stawu kolanowego • Kilka słów na temat prawidłowego wypróżniania: Przysiad w kucki a wizyta w toalecie • Historia sedesu • W jaki sposób pasta do zębów wychodzi z tubki? • Przewlekłe zaparcia i ich skutki • Gdy lekarz na ostrym dyżurze musi iść do toalety • Przysiad w kucki a ciąża i poród

ROZDZIAŁ 4

Jogging powięzi: Bieganie z turbonapędem efektu katapulty..... 167

Strzał ostrzegawczy: O tym jak Frank Elstner zaczął biegać • Na jedwabnych niciach: Wypadek Güntera Trauba • Moderator jako pełnomocnik do spraw popularnego sportu • Jogging to żadna frajda czyli: Biegają nie ci, co powinni • Opadanie na pięty: odpalamy efekt katapulty • Spiralny jogging • Idealna sekwencja wykonywanych ruchów • W trybie turbo: Kilka wariantów dla zaawansowanych • Skoki na skakance trenują powięzi • Po programie obowiązkowym, czas na program dowolny: Ćwiczenia poprawiające wytrzymałość oraz koordynację • Rowerek dla powięzi w domu • Cudowna lekkość bytu: Skoki na trampolinie • W rytmie: Taneczny jogging • Na zakończenie: Daj upust radości

ROZDZIAŁ 5

W formie dzięki dobrej wytrzymałości: Trenujemy serce

i układ krążenia..... 211

Życie z pulsometrem? • Odpowiednia prędkość: „Trening martwej przestrzeni” • W podróży z maską nurkową • W wodzie: Wodny jogging z maską nurkową • Ćwiczenia dla początkujących • Co dzieje się, gdy nie robimy zupełnie nic? • Serca z Framingham • Spadek po Theodorze Rooseveltcie • Szybkie serce, wolne serce • Co powinieneś wziąć sobie do serca

ROZDZIAŁ 6

Do tego się przyzwyczaj: Siła rytuałów..... 227

Reguła Hebba • Rytuał, który do mnie pasuje • Cały dzień bez stresu: Plan na 24 godziny • Rytuał siły energii • Rytuał wiszącego mostu • Lepsze niż jakakolwiek dieta: Powolne przeżuwanie zamiast łapczywego połykania • Rytuał płetwonogów • Przyjemność nocnego spoczynku: Nerw błędny jako środek nasenny

Postowie 243

Dodatek..... 254

Podziękowanie

O Autorach 255

Przedmowa

Moje biuro znajduje się w samym centrum Baden-Baden w zabytkowym budynku, który wyróżnia się wysokimi sufitami. Jednak o ile takie typowe dla starego budownictwa wysokie sufity są bardzo ładne, powodują jednocześnie, że każdy, kto chce wejść do mojego znajdującego się na drugim piętrze biura, musi wcześniej pokonać wiele schodów. Nie, w budynku nie ma żadnej windy. Trzeba korzystać ze schodów.

Wspomniana klatka schodowa dostarczyła mi wielu ciekawych obserwacji: gdy nadchodzą goście, mogę już z góry przekonać się, jak mniej więcej będzie wyglądała zaplanowana rozmowa. Niektórzy koledzy są dynamiczni i w biegu pokonują dwa, trzy schodki naraz – ludzie ci wpadają do mojego pokoju, wymachują mi przed nosem biznesplanami i rzucają wieloma pomysłami, a w myślach są już na następnym spotkaniu; najczęściej rozmowa z takimi ludźmi trwa krótko. Ale są też powolni, którzy tak czy owak przychodzą spóźnieni i mimo to wspinają się powoli, krok po kroku, do góry. Po drodze przyglądają się dokładnie każdemu schodkowi, a przy okazji podziwiają jeszcze ze spokojem wiszące na klatce schodowej obrazy. Od razu wiem, że wizyta tych ludzi trochę potrwa... Wreszcie są jeszcze ci niewytrenowani, czyli tacy, którzy na początku rozglądają się zagubieni po klatce schodowej w nadziei, że być może gdzieś znajduje się jednak jakaś winda. Rozczarowani podejmują wyzwanie ekspedycji na górę i nie-

chętnie zaczynają wspinać się po schodach. Od czasu do czasu zatrzymują się zdyszani i rzucają badawcze spojrzenie ku górze: jak długo potrwa jeszcze ta cała tortura? Dla nich każdy schodek jest wyzwaniem, a każdemu kolejnemu krokowi towarzyszy nasilające się stopniowo dyszenie – od razu wiem, że również i ta rozmowa się przeciągnie. Mój rozmówca musi przecież najpierw uspokoić swój puls... Wyjątki jedynie potwierdzają tę regułę.

Jednak pewien gość, który odwiedził mnie latem 2016 roku, wywarł na mnie silne wrażenie, ponieważ poruszał się po schodach wykonując jedyne w swoim rodzaju zwroty. Niekiedy miałem wrażenie, że pomylił krok, a co najmniej raz przestraszyłem się, że w ogromnej klatce schodowej może stracić najpierw rytm i orientację, a potem równowagę. Przyznaję, że na ten widok nie umiałem i nie chciałem ukryć uśmiechu. Jednocześnie ogarnął mnie jednak niepokój, ponieważ akurat z tym mężczyzną chciałem napisać książkę o sprawności fizycznej. „No tak, pomyślałem, będzie się działo”.

Mężczyzna, który odwiedził mnie tamtego letniego dnia, był lekarzem specjalizującym się w profilaktyce oraz medycynie sportowej i nazywał się profesor Gerd Schnack. Dotychczas opowiedział mi o wielu swoich spostrzeżeniach oraz ćwiczeniach. Przybliżył mi też zalety ruchów zgodnych z naturą w odróżnieniu od tych, które są niezgodne z naturą, i z pasją podzielił się ze mną wiedzą o odprężającym przysiadzie w kucki, a także wprowadził mnie w arkana joggingu powiezi. Sam wypróbowałem większość z jego rad. Wiele z nich faktycznie bardzo szybko zadziałało. Na niektóre efekty musiałem poczekać nieco dłużej, natomiast przy niektórych ćwiczeniach do dzisiaj nie jest dokładnie tak jak się tego spodziewałem. Jednak w końcu i to się zmienia; najważniejsze, aby znajdować się w ruchu (w międzyczasie spróbowałem nawet zastosować teorię Hebba przy tresowaniu mojego psa. Muszę przyznać, że pierwsze

wyniki były naprawdę zachęcające...). Gdy mówimy o „premiu lat”, to razem z moim współautorem Gerdem Schnackiem mamy na myśli spełnione lata życia: są to te dodatkowe lata, które możemy przeżyć, jeżeli zasłużymy sobie na premię. Wszyscy wiemy i wystarczająco często słyszeliśmy, co musimy uczynić dla osiągnięcia tej premii: musimy jeść, najlepiej zdrowo, musimy się ruszać, najlepiej codziennie, musimy ograniczyć, a najlepiej pozbyć się zupełnie nabytych przyzwyczajeń. Jak stwierdził kiedyś pewien aktor, Martin Held: „Chociaż nikt tego nie chce, każdy będzie w końcu stary”. I miał rację. Wydaje mi się, że aktorzy zmagają się ze starzeniem o wiele ciężiej niż większość innych ludzi. Z jednej strony, że chcą wciąż dostawać nowe role, z drugiej zaś, ponieważ permanentnie odgrywają ludzi, którzy znajdują się na różnych etapach życia. Może się zdarzyć, że taki aktor w najnowszym odcinku serialu *Tatort* gra brutalnego szefa klanu, a w innym programie, zrealizowanym w klimacie lat 50., wciela się w rolę niezdarnego, młodego kochanka. Takie podwójne życie z pewnością wywołuje szczególnie rodzaj schizofrenii.

O tym, że „Starzenie się nie jest dla tchórzy”, wiedział już Christoph Wilhelm Hufeland, lekarz domowy Goethego, który miał też pod swoją pieczęć wiele innych sław, takich jak Fryderyk Schiller czy Johann Gottfried Herder. Jeżeli ten cytat kojarzy ci się z kimś innym, wówczas jest mi niezwykle miło, ponieważ w takim razie prawdopodobnie masz na myśli mojego przyjaciela, Joachima „Blacky” Fuchsbergera, który obchodził się ze swoją starością w sposób godny podziwu i nie miał nic wspólnego z tchórzem.

Bądźmy szczerzy: każdy, kto ma już na karku 50, 60 lub – jak my – 70 czy wręcz 80 lat – z pewnością wie, czym jest złe samopoczucie. Na starość rzadko kto jest wolny od różnych przypadłości. A jednak możemy coś z tym zrobić: możemy stworzyć dla siebie korzystne przesłanki i wykorzystać własne możliwości,

czym zwiększymy nasze szanse na premię. Wprawdzie nie jesteśmy w stanie wyeliminować wszystkich rodzajów ryzyka (jeżeli w niewłaściwym momencie znajdziemy się w pobliżu spadającej z dachu cegły, nie pomoże nam nawet najlepsza sprawność fizyczna), jednak na szczęście coś takiego zdarza się niezbyt często: dane statystyczne dowodzą, iż kobieta, która ma dzisiaj 65 lat, swobodnie dożyje osiemdziesiątego piątego roku życia. Jednocześnie dzisiejsi sześćdziesięciopięciolatkowie powinni postarać się, aby zaoszczędzić możliwie jak najwięcej pieniędzy, aby móc hucznie obchodzić swoje osiemdziesiąte urodziny.

Naturalnie nie ma na to żadnej gwarancji, nikt za nic na świecie nie może zagwarantować nam beztrudnej i zdrowej starości. Jednak jeżeli posłuchasz rad Gerda Schnacka, niewykluczone, iż uda ci się pozbyć niektórych mniejszych lub większych dolegliwości, a być może niektóre problemy w ogóle się u ciebie nie pojawią. Bardzo byśmy się z tego ucieszyli, przecież między innymi właśnie dlatego napisaliśmy tę książkę. Dzięki swojej niewyczerpanej wiedzy Gerd Schnack może wytłumaczyć nam wiele procesów, jakie mają miejsce w naszym organizmie, oraz w zrozumiały sposób wyjaśnić wpływ tych procesów na naszą sprawność fizyczną, a także dokładnie wytłumaczyć, co możemy zrobić, aby pozbyć się codziennych dolegliwości. W porównaniu z wieloma orędownikami sprawności fizycznej, mój współautor ma jedną ogromną zaletę: nie jest żadnym teoretykiem. To człowiek, który żyje zgodnie z głoszonymi przez siebie zasadami, nawet jeżeli osobiście muszę przyznać, że niekiedy wygląda przy tym kuriozalnie (tak między nami: nawet dzisiaj, gdy tylko nikt nie widzi, ja też skaczę po schodach...).

Gerd Schnack ma już ponad osiemdziesiąt pięć lat, jednak z powodzeniem można by go uznać za sześćdziesięciolatka. Po raz pierwszy wziął udział w moim programie *Menschen der Woche* piątego maja 2007 roku.

Temat wieczoru: „Schudnij, nic nie robiąc!”. Świetny temat. Świetny gość. Okazją do zaproszenia Schnacka do mojego programu była informacja, iż pewne badanie wykazało, że Niemcy zbyt mało się ruszają i za dużo jedzą. W niespełna dziesięć lat później ukazały się wyniki kolejnego badania, w którym uczeni doszli do przerażającego wniosku, że w tym temacie absolutnie nic się nie zmieniło, wręcz przeciwnie: Niemcy ruszają się jeszcze mniej niż dawniej. Osiemdziesiąt procent respondentów nie wykonuje żadnej pracy, która wymaga intensywnego wysiłku fizycznego, a trzydzieści dwa procent w swoim czasie wolnym nie podejmuje jakiegokolwiek aktywności fizycznej (raport DKV „Jak zdrowi są Niemcy?”). Wniosek, jaki wypływał z badania był następujący: Ponad połowa Niemców za mało się rusza. I to pomimo tego, że myśleliśmy, iż z czasem wszyscy dowiedzieli się już, jak ważna jest dla nas aktywność fizyczna (nawiasem mówiąc: mężczyźni i kobiety są jednakowo niemrawi, w tym przypadku płeć nie robi żadnej różnicy).

Jednak w naszej książce nie chodzi tylko o zdrowie i sprawność fizyczną. Nie chcieliśmy przedstawić w niej po prostu kilku ćwiczeń, lecz poświęciliśmy w niej sporo miejsca ich podstawom teoretycznym. Gdy wiemy, jakie działanie i dlaczego wywiera na nas dane ćwiczenie, być może staniemy się przez to bardziej zmotywowani do podejmowania rozsądnej formy wysiłku, niż gdyby miało to miejsce w przypadku zwykłego mechanicznego naśladowania kolejnych ruchów. Książka, którą napisaliśmy, nie jest żadnym medycznym podręcznikiem, lecz zbiorem naszych osobistych porad, które przejęliśmy od najlepszego z możliwych mistrza, czyli samej natury. Jak do tego doszło? Być może wyjaśni to kilka krótkich zdań na nasz temat. Przyszedłem na świat 19 kwietnia 1942 roku. Jednak ujrzałem go z dość ograniczonej perspektywy, ponieważ od urodzenia miałem tylko jedno zdrowe oko. Od samego początku wpłynęło to na moje widzenie prze-

strzenne. Jednak z czasem, gdy dwa razy z rzędu próbujemy wyważać otwarte drzwi, za trzecim razem zaczynamy już bardziej uważać. Moim największym wrogiem w czasach młodości były skrzynki na listy, które wszędzie wisiały dość nisko. Tych z prawej strony nie zauważałem prawie nigdy i to im zawdzięczam dość często podbite oko. Jednak w końcu, jak każdy, nauczyłem się prawidłowego szacowania odległości, dzięki czemu zaczęło wystarczać mi tylko jedno oko. Tym, co zatrzymało mnie na drodze do zrobienia kariery w sporcie, była moja matka. Jako artystka o bogatej wyobraźni dla każdej dyscypliny sportowej, nawet takiej, która nie leżała w kręgu moich zainteresowań, malowała w swojej głowie najbardziej przerażające scenariusze. A co jeżeli jakiś narciarz przez przypadek staranuje twarz jej syna lub piłka do gry w siatkówkę czy futbolówka z impetem grzmotnie go w zdrowe oko? Co mogłoby się stać, gdyby eksplodowała jakaś piłka lekarska? Obawiała się, że uprawianie sportu będzie kosztowało mnie moje jedno jedyne sprawne oko.

Z tak strachliwą matką nie mogłem stać się naturalnie ani sportowym asem, ani osiągnąć prawdziwej sprawności fizycznej. Koledzy z klasy zauważali moją chorobę zwłaszcza na lekcjach wuefu. Podczas kompletowania składu drużyny nigdy nie powoływano mnie jako pierwszego. Wprost przeciwnie, często drużyna traktowała mnie jako karę, którą musiała ponieść. Cóż, dosyć tego narzekania. Niemniej jednak, pomimo mojego ograniczonego pola widzenia, zostałem niezłym graczem w ping-ponga – co być może wynikało również stąd, iż żaden z przeciwników nie potrafił odczytać z mojego spojrzenia, w jakim kierunku właściwie celowałem. Za to, że nie zostałem mistrzem olimpijskim, winę ponosi wyłącznie moja matka. Jednocześnie to również dzięki niej zrobiłem zupełnie inną karierę, w dziedzinie, która lepiej odpowiadała moim zainteresowaniom oraz skłonnościom.

Zostałem spikerem radiowym, moderatorem i dziennikarzem. Wszystko zaczęło się od pracy dla SWF w Baden-Baden: do swojej audycji radiowej zatytułowanej *Bambi* nadawca poszukiwał dziecka, które mówiłoby literackim językiem niemieckim. Matka zgłosiła moją kandydaturę, ja odegrałem na castingu sarenkę i natychmiast zorientowałem się, że oto odnalazłem mój świat. Następnie wziąłem udział w wielu audycjach dla dzieci, kontynuując przy tym naukę w szkole. Wkrótce otrzymałem ofertę z Radia Luxemburg, gdzie spędziłem następnych osiemnaście lat. Pobyt w małym, a jednocześnie pełnym życia i międzynarodowym sąsiednim kraju, był dla mnie fascynujący oraz bardzo owocny.

Nigdy nie udzielałem się zbyt w życiu politycznym, również dlatego, że jako dziecko musiałem bardzo często się przeprowadzać: urodziłem się w Linzu, zostałem ochrzczony w Wiedniu, po czym wyjechałem do Berlina, tam też poszedłem do pierwszej klasy, potem kolejna szkoła – w Kolonii, dalej Rastatt i Baden-Baden... Nic dziwnego, że przy tym całym krążeniu tam i z powrotem nie interesowałem się znaną polityką, a w szkole byłem raczej przeciętnym uczniem.

Pomimo to później zarządzałem jedną z najpopularniejszych w Europie stacji radiowych, czyli Radiem Luksemburg, gdzie stworzyłem kompetentny zespół redakcji informacyjnej. Jednym z powodów, dla których poświęciłem się temu zadaniu z ogromnym zaangażowaniem, była oddalona o około 10 000 kilometrów krwawa konfrontacja sił, czyli wojna w Wietnamie.

Wojna ta w dramatyczny sposób zmieniła również życie Gerda Schnacka. Mój współautor walczył podczas niej z potwornymi skutkami działań wojennych, służąc jednak nie jako żołnierz, lecz lekarz na „białym statku nadziei”, jak Wietnamczycy nazywali niemiecki statek szpital, który w latach 1966–1972 stacjonował u wybrzeży ich kraju. Niemcy nie chcieli brać udziału w wojnie

jako sprzymierzeniec USA i nieśli w niej wyłącznie pomoc humanitarną. Wykorzystywali w tym celu pancernik „Helgoland”, który krążył tam i z powrotem między Cuxhaven a Helgolandem, a który został zastąpiony później przez krążownik „Bunte Kuh”. W roku 1966 statek został przejęty przez Niemiecki Czerwony Krzyż, który przebudował go na pływający szpital. Jak dotąd była to największa akcja humanitarna, jaką Niemcy przeprowadziły na jakimkolwiek obszarze działań wojennych. Jako szef oddziału chirurgicznego, Gerd Schnack spędził na pokładzie statku całe dwa lata. W Da Nang, dużym mieście na terenie dawnego Wietnamu Południowego, lekarze zajmowali się przeważnie cywilnymi ofiarami wojny: ludźmi zranionymi przez miny, granaty oraz bomby z napalmem. Często byli to ludzie bardzo ciężko ranni, a wśród nich nierzadko małe dzieci z poparzoną skórą i zmasakrowanymi buziami. Na huśtającym się statku zoperowano łącznie 11 000 osób, a lekarze pracowali aż do całkowitego wyczerpania. Nawet jeżeli nie udało się im uratować wszystkich rannych, „Helgoland” oraz jego lekarze, pielęgniarki oraz opiekunowie okazał się najlepszą kliniką w Indochinach. Psychiczne obciążenie służb medycznych było ogromne, codzienny kontakt z często w przerażający sposób okaleczonymi ciałami dawał się wszystkim we znaki. Symbolem tamtej wojny stało się zdjęcie małej dziewczynki, Kim Phuc, która biegła zupełnie naga i płakała. Chwilę wcześniej trafiła ją bomba z napalmem. W 2002 roku Kim Phuc była gościem w moim programie *Menschen der Woche*. Zapytałem ją, jak się wtedy czuła, gdy biegnąc w strachu o własne życie, została przy tym przez kogoś obcego sfotografowana. Kim Phuc odpowiedziała mi, że fotograf Nick Ut natychmiast zabrał ją do szpitala i że zawdzięcza temu człowiekowi życie.

Podczas wojny w Wietnamie zginęło od dwóch do czterech milionów Wietnamczyków. Ludność cywilna stanowiła 75 pro-

cent wszystkich ofiar. Podczas swojej codziennej pracy na statku szpitalu, Gerd Schnack, pochłonięty walką o życie każdego człowieka, często zadawał sobie pytanie: jak to możliwe, że przez tak długi czas temu małemu krajowi udawało się stawiać opór tak przeważającej sile przeciwnika? Przecież północnowietnamskie oddziały ulegały siłom amerykańskim pod wszystkimi względami. Jaki był przepis na sukces partyzantów? Do tego pytania wrócimy nieco później.

Po zakończeniu służby na „białym statku nadziei” Gerd Schnack powrócił do Niemiec. Droga życiowa przywiodła go do Hamburga, gdzie kontynuował studia w zakresie chirurgii ręki. W tamtym okresie z żalem doszedł do wniosku, że jako lekarz często przychodził z pomocą zbyt późno; nierzadko operowani przez niego pacjenci przegrywali wyścig z chorobą i, o ile w ogóle, udawało im się wyzdrowieć jedynie z najwyższym trudem. Gerd Schnack dostrzegł w tym miejscu sposób, w jaki mógłby ludziom skuteczniej pomóc: profilaktykę. Schnack opracował swoją metodę przede wszystkim z myślą o pewnej grupie zawodowej, u której schorzenia związane z napięciem i zużyciem mięśni, ścięgien oraz stawów są na porządku dziennym: chodzi tutaj o zawodowych muzyków.

Dni robocze muzyków uczestniczących w programach telewizyjnych naznaczone są długim czekaniem, próbami ustawienia świateł, sprawdzaniem akustyki. Często całymi godzinami po prostu siedzą w garderobie. Innego losu doświadczają natomiast członkowie małych i dużych orkiestr, którzy nierzadko ćwiczą przez wiele godzin z rzędu. Dwie trzecie muzyków cierpi z tego powodu na typową chorobę zawodową muzyków orkiestrowych. Chodzi tutaj nie tylko o uszkodzenia słuchu (choć w miejscu pomiędzy sekcją instrumentów perkusyjnych a sekcją dętą poziom emisji akustycznej jest z pewnością nie mniejszy

niż w bezpośrednim sąsiedztwie startującego Jumbo Jeta), lecz również o skrajnie nienaturalną pozycję, którą wymuszają na nich instrumenty muzyczne. Problem ten jest szczególnie dobrze znany skrzypkom, którzy prawie zawsze cierpią z powodu nadmiernego napięcia mięśni oraz bólu stawów. Gerd Schnack dość wcześnie zauważył, że w takich przypadkach nie wystarczy wdrożenie nawet najbardziej obszernego programu poprawiającego sprawność fizyczną. Efektywna pomoc wymaga sięgnięcia do mechaniki ludzkiego ciała – co wyjaśnia też, dlaczego z pokorą powinniśmy zastosować się do praw natury. Jednak wymaga to od nas przede wszystkim zrozumienia tych praw oraz zasad. Pisząc „my” mam tutaj na myśli nie ekspertów czy naukowców, lecz ciebie i mnie. Jest to również jeden z powodów, dlaczego razem z Gerdem Schnackiem chciałem napisać tę książkę. Pragnąłem dowiedzieć się, co sprawia, że świat jest jedną całością. A przede wszystkim, w jaki sposób wiedza może do pewnego stopnia pomóc ci zachować sprawność nawet w podeszłym wieku. Goethe napisał już dwieście lat temu: „Tak zwane zdrowie może istnieć wyłącznie w stanie równowagi przeciwstawnych sił, tak samo jak podnoszenie ma miejsce dzięki dominacji jednej siły nad drugą”. Zdrowie znaczy o wiele więcej niż to, że nie czujemy się chorzy, nie odczuwamy żadnych bólów pleców i cieszymy się sprawnym trawieniem. Jest to stan, w którym możemy aktywnie cieszyć się i kształtować nasze życie. A któż z nas by tego nie chciał?

Frank Elstner

Frank Elstner

ROZDZIAŁ 3

Energia czerpana z przysiadu w kucki



- ⊙ F.E: Jakie ćwiczenia mogą mi pomóc, jeżeli w moim przypadku test elastyczności nie wypadł zbyt dobrze?
- ⊙ G.S: To co już robiliśmy: przysiad w kukki. Jest to jedno z najefektywniejszych ćwiczeń, jakie istnieją.
- ⊙ F.E: Wreszcie coś prostego.

- ⊙ G.S: Oj, z tym proszę zaczekać. Mówimy tutaj o swobodnym przysiadzie w kukki. Obie stopy spoczywają równolegle, pięty ściśle przylegają do podłoża. Równolegle są ustawione też stawy kolanowe, które są przy tym skierowane do przodu. Stawy ramion opierają się o stawy kolanowe.

Jest pan optymalnie elastyczny, jeżeli pańskie plecy są wygięte w łuk, a stawy ramion sięgają stawów kolanowych. W pozycji głębokiego przysiadu w kukki obie pięty dotykają podłoża, a dolna krawędź miednicy zbliża się do pięt na odległość równą szerokości dwóch złożonych ze sobą palców, co ilustruje rysunek ze strony 128.

Swobodny przysiad w kukki potwierdza elastyczność dolnych mięśni pleców oraz powięzi lędźwiowej, mięśni pośladków, mięśnia dwugłowego ud, powięzi rzepki kolanowej, mięśni łydek oraz ścięgna Achillesa, powięzi podeszwy stóp oraz mięśni zginaczy palców u stóp.

Poniższy rysunek przedstawia perfekcyjny przysiad w kukki. Sam batik pochodzi z położonego w Malezji Penangu. Plecy są optymalnie rozluźnione i zaokrąglone, pięty opierają się pewnie o podłoże, a kość kulszowa miednicy ma bezpośredni kontakt z kością piętową.

Kolejne zdjęcie wykonałem sam na głównej ulicy ówczesnego Sajgonu, czyli TuDo. Widzimy na nim Wietnamkę,

która przez cały dzień oferuje swoje towary w pozycji przysiadu w kucki. Wszystko jest tutaj poprawne: i ułożenie pleców, i stawów kolanowych, czego nie można powiedzieć o niemieckim koledze ze statku „Helgoland”.

- ⊙ F.E: Czy nie wymaga to od nas szalonego wysiłku? Choć –właściwie wygląda to na zupełnie swobodną pozycję, w przeciwieństwie do mężczyzny z lewej strony...



Wzorowa elastyczność zaokrąglonych pleców, mięśni tydek oraz ścięgna Achillesa, której dowodzi brak odstępu między kością kulszową a piętami.

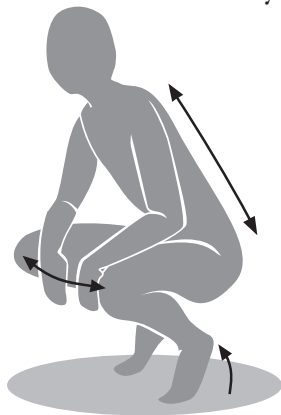


Wzorowy przysiad w kucki Wietnamki oraz niewłaściwy przysiad kolegi z „Helgolandu”.

- ⊙ G.S: Kobieta ze zdjęcia wszystko robi dobrze, ona wręcz zyskuje energię, podczas gdy Europejczyk tę energię traci. Chodzi o to, że: u Wietnamki stawy kolanowe są skierowane dokładnie do przodu, jej stopy stoją równolegle, a pięty spoczywają stabilnie na podłożu. Zaokrąglone niczym łuk plecy zostały optymalnie odciążone. Kobieta uśmiecha się szeroko, ponieważ fizycznie czuje się świetnie, w przeciwieństwie do jej niemieckiego kolegi z „Helgolandu”. Co tutaj widzimy: u niego stawy kolanowe są nieprawidłowo obciążone, ponieważ zostały wykręcone na zewnątrz, napięcie łydek wymusza uniesienie pięt do góry. Plecy są sztywne i wyprostowane, dlatego ich obciążenie wcale się nie zmniejsza. W tej oto nieprawidłowej pozycji praktycznie w całych Niemczech wykonuje się wszystkie prace podłogowe, czego w dłuższym okresie nie wytrzyma żaden staw kolanowy. W konsekwencji wielu z nas cierpi na starość z powodu artretyzmu kolan.

W takiej pozycji pracujemy w domu, w ogrodzie i na wszystkich placach budowy. Nasze plecy nie są odciążone, a jednocześnie nieprawidłowe ułożenie stawów kolanowych na dłuższą metę prowadzi do ich uszkodzenia, przy czym z reguły najbardziej cierpi na tym wewnętrzna łąkotka, co wpędza kolana w bolesne zapalenie stawów kolanowych.

Wietnamka ze zdjęcia – bez jakiegokolwiek większego wykształcenia i bez jakichkolwiek studiów medycznych – potrafi wykonać przysiad w kucki perfekcyjnie! Na-

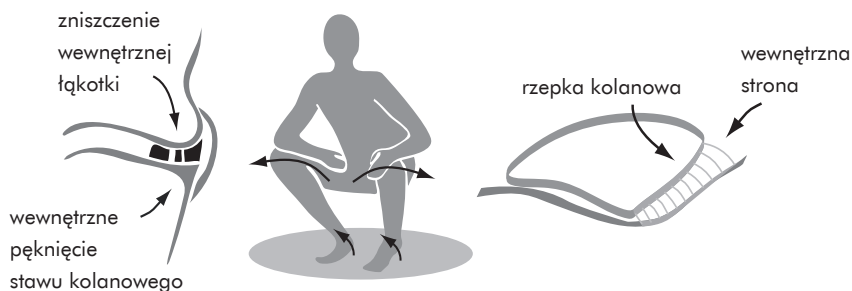


Nie rób tak! W europejskim przykurczonym przysiadzie w kucki plecy są sztywne i wyprostowane, a napięcie łydek unosi pięty do góry. Jednocześnie stawy kolanowe są wykręcone na zewnątrz, co z kolei obciąża łąkotki.

tomiał jej niemiecki kolega dysponujący szerokim wykształceniem ogólnym oraz z dyplomem studiów medycznych to przykład złej postawy ciała w przysiadzie w kucki! Proszę udać się kiedyś na plac budowy, gdzie zobaczy pan, że w zdecydowanej większości przypadków pracownicy, których pan tam spotka, również źle wykonują ten przysiad, mianowicie tak samo jak może to pan zobaczyć na zdjęciu niemieckiego kolegi.

Przez wiele lat byłem lekarzem – doradcą dla moich kolegów po fachu z Hamburga. Jednym z moich zadań było wydawanie opinii, z których wynikało, jakie choroby zawodowe powstają na skutek niewłaściwej pozycji ciała. Oceniałem też, czy stan pacjenta zmieni się po pobycie w szpitalu. Na przykład po operacji łokotki zawsze pytałem pacjenta, w jaki sposób będzie zabierał się w przyszłości do prac wykonywanych na ziemi. Za każdym razem demonstrowano mi z dumą „europejski skurczony przysiad w kucki”. I to pomimo że nierzadko ten sam pacjent miał za sobą wiele sesji terapeutycznych ćwiczeń. Nikt nie pokazał mu, jak ma prawidłowo wykonać przysiad w kucki podczas pracy i nikt go nie ostrzegł, że taka niewłaściwa pozycja prawdopodobnie będzie go kosztowała wkrótce uraz drugiej łokotki.

- ⊙ F.E: Ale co takiego złego jest w moim przysiadzie w kucki?
- ⊙ G.S: W „europejskim przykurczonym przysiadzie w kucki” wykręcone na zewnątrz kolano znajduje się pod ogromną siłą nacisku naszego ciała. W warunkach zewnętrznej rotacji kolana, czyli wtedy gdy nasze kolana są rozstawione, na chrząstkę kręgową działają dodatkowe siły, co wynika stąd, że szczególnie wewnętrzne łokotki są silnie zrośnięte z wewnętrznym więzadłem.



W europejskim przysiadzie w kucki najstabszym ogniwem jest środkowa łąkotka, która może w każdej chwili spontanicznie pęknąć.

Przy takim ustawieniu kolano musi przemieścić się do tyłu. A jeżeli w tym momencie chociażby zupełnie lekko przesunie pan górną połowę ciała w bok, między brzegiem kości piszczelowej oraz wewnętrznym kłykciem udowym dojdzie do typowego „zakleszczenia”, które skutkuje zmiażdżeniem tkanki łąkotek. Niewłaściwie obciążona jest również rzepka kolanowa. Na skutek skręcenia rzepki kolanowej, wymuszonego nieprawidłowym przysiadem w kucki, szczególnemu naciskowi zostaje poddana jej wewnętrzna powierzchnia, co sprzyja rozwojowi artretyzmu (zwyrodnienia stawu rzepkowo–udowego).

Tyle że pracownicy budowlani mogą pracować w takiej fatalnej pozycji przez całych dziesięć czy dwadzieścia lat, po czym pewnego dnia wystarcza już lekkie skręcenie kolana, aby doszło u nich do zerwania łąkotki. Rzeczoznawca określa to jako tak zwane pęknięcie łąkotki. Zasadę powstawania tego urazu zna pan ze sznurowania butów, ponieważ sznurówki zawsze zrywają się w oczku, czyli miejscu najsilniejszego tarcia, jakie powstaje przy zginaniu sznurówek.

- ⊙ F.E: I do tego one zawsze zrywają się w najmniej dogodnym momencie.
- ⊙ G.S: Jeżeli w takiej sytuacji łakotka będzie obciążana na skutek uprawiania takich dyscyplin sportowych jak piłka nożna czy narciarstwo, ogólne ryzyko urazu znacznie wzrasta.

Dawniejsi mleczarze mieli jeszcze lepsze metody. Meklemburscy rolnicy obchodzili się ze swoim zdrowiem o wiele ostrożniej niż czynią to dzisiejsi pracownicy budowlani. Mleczarze przywiązywali do siebie stołek do dojenia krów, dzięki czemu mieli wolne ręce. Rolnicy mogli siadać obok krowy i to z dużym pożytkiem dla pleców oraz stawów kolanowych. Równie dobrze zachowują się także greccy rybacy, którzy zajmują się splataniem sieci, ponieważ podczas pracy pozycja ich ciała przypomina szczyryk, co umożliwia optymalny transfer energii podczas całej pracy.



Poprawnie zachowuje się również plotący sieci grecki rybak.

- ⊙ F.E: Tylko że nie da się przez cały dzień biegać po placu budowy ze stołkiem do dojenia krów przywiązanym do pośladków...
- ⊙ G.S: Ależ istnieją również i inne, lepsze rozwiązania. Tym, co liczy się tutaj najbardziej, jest opanowanie zgodnego z naturą przysiadu w kucki. Nasze społeczeństwo powinno zrobić

wszystko, żeby nasze dzieci nigdy nie utraciły nabytej jeszcze w okresie płodowym umiejętności prawidłowego przyjmowania tej pozycji. Z drugiej strony można byłoby skonstruować dla nich lekki stółek z plastiku, który byłby dla nich dostępny w każdej chwili i na każdym placu budowy. Przed laty na postoju przy autostradzie udało mi się zrobić zdjęcie pewnego płytkarza. Zatrzymałem samochód i natychmiast zagadną-

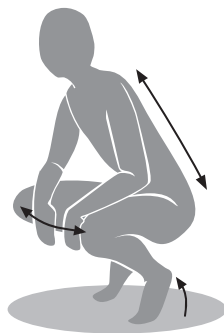


Wzorowa postawa płytkarza podczas pracy, który dzięki poprawnemu przysiadowi w kukki odciąża plecy oraz stawy kolanowe.

łem tamtego mężczyznę, ponieważ jak na niemieckie standardy zachowywał się dość dziwnie: leżał na ziemi, wykonując przy tym tajemnicze ruchy: „Tego nauczył mnie na praktykach mój dawny szef. W przeciwieństwie do wszystkich moich kolegów, jak dotąd nigdy nie miałem problemów z plecami czy kolanami, pomimo że od dawna pracuję jako płytkarz!”, odpowiedział z dumą.

Proszę wziąć pod uwagę, że człowiek rodzi się z pozycji przysiadu w kukki. Najmłodsze dzieci w Niemczech w pierwszych latach swojego życia też robią wszystko jak trzeba, co może zobaczyć zresztą każdy z nas.

Jednak wtedy rodzice wbijają stopy swoich pociech w buty na obcasie i zanim jeszcze maluchy zdążą iść do szkoły, ich ścięgno Achillesa zostaje już tak silnie skrócone, że nie mogą już wykonywać zgodnego z naturą przysiadu w kukki i muszą unosić pięty do góry, przekręcając przy tym stawy kolanowe na zewnątrz, co z kolei silnie obciąża łąkotki.



Rodzimy się z naturalnego przysiadu w kucki. W pierwszych latach życia dzieci bawią się, przybierając prawidłową pozycję.

Wraz z pójściem do szkoły zgodny z naturą przysiad w kucki zmienia się w jego nienaturalną postać.



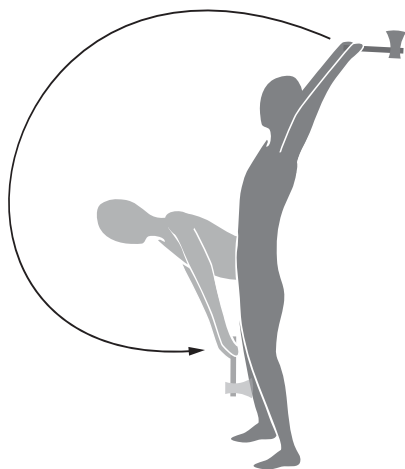
W przysiadzie w kucki wywołany od-machem efekt katapulty przesuwają ciężar z powięzi lędźwiowej do góry.

Moja rada: podczas podnoszenia z ziemi czegoś ciężkiego zrób najpierw głęboki przysiad w kucki, odczekaj chwilę, po czym świadomie wypuść powietrze z płuc. Następnie lekko zakolysz się do przodu, co pozwoli powięzi lędźwiowej aktywować efekt katapulty. Z kolei taka siła *vis a tergo*, czyli działająca z tyłu, na zasadzie działania sprężyny wypchnie cię do pionu. W tej sposób podnoszenie ciężarów stanie się dla ciebie dziecinnie proste.

W Azji istnieje coś takiego jak „drgający miecz”, ty mógłbyś zmienić go w „drgającą siekierę”, gdybyś tylko pozwolił zadziałać olbrzymiej sile potencjału powięzi lędźwiowej.

Jeżeli opanujesz perfekcyjne wykonywanie przysiadu w kucki, wkrótce bez takiej nowej „potęgi kucania” nie będziesz mógł już się obyć, dotyczy to również wiązania butów.

A jeżeli ci się to spodobą, możesz swój przysiad w kucki udoskonalić jeszcze bardziej. Z plecami opartymi o ścianę opadnij w głęboki przysiad w kucki, twoje stopy stoją przy tym równolegle, pięty opierają się pewnie o podłoże, a miednica kołysze się tuż nad ziemią. Teraz obejmij przedramionami stawy kolanowe, a jednocześnie

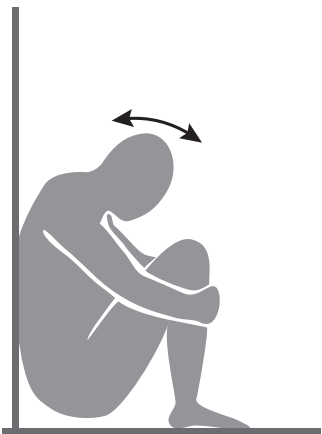


Siła uderzenia „drgającej siekiry” bierze się z wysokiego potencjału powięzi.

pochyl górną połowę ciała maksymalnie do przodu, tak aby twoja głowa znalazła się między stawami kolanowymi. W ten sposób aktywnie dotrzesz do długich mięśni przebiegających w okolicach pleców. Teraz, aby rozciągnąć powięzi, w znany ci już sposób poruszaj górną połowę ciała tam i z powrotem.

A jeżeli jesteś już przy rozciąganiu, to możesz wypróbować trójwymiarowe rozciąganie powięzi. Zrobisz je przy pomocy odpowiednio głębokiego oddziaływania na położone w obrębie miednicy krętarze, gdyż technika ta pozwala na dotarcie do jednego z mięśni odpowiadających za rotację miednicy. Jest nim mający kształt gruszki mięsień gruszkowaty, który przebiega bezpośrednio nad nerwem kulszowym. Ponieważ mięsień gruszkowaty jest często napięty, łatwo powoduje bolesną rwę kulszową, która z reguły pojawia się u nas jednostronnie.

Czas przejść do następnego poziomu: w pozycji przysiadu w kucki przed ścianą obejmij przedramionami prawe kola-



Dynamiczne rozciąganie powięzi przy ścianie rozciąga dużą powięź lędźwiowego odcinka kręgosłupa oraz kanał kręgowy.

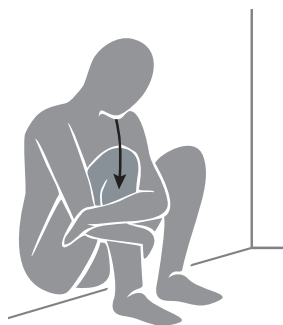
no, po czym przechył ukośnie głowę do przodu w prawo, tak aby lewy policzek opierał się na zewnętrznej stronie prawego stawu kolanowego. W takiej pozycji zakołysz kilkukrotnie górną połowę ciała tam i z powrotem, a następnie powtórz cały ten układ drugą stroną ciała.

Teraz będzie jeszcze trudniej: w pozycji przysiadu w kucki przed ścianą załóż prawą nogę na lewą. Następnie obejmij ramionami oba stawy kolanowe i przyciągnij je do siebie. Gdy naprawdę dobrze opanujesz przysiad

w kucki, w pełnym stresu codziennym życiu wielokrotnie będziesz powracał do takiego ochronnego kokonu „potęgi kucania”, i to zarówno w miejscu pracy, jak też w podróży, podczas lotu ciasnym samolotem oraz każdej pieszej wędrówki.

Ta nowa „potęga kucania” jest po prostu cool, podczas pracy przy komputerze pozwala nam na kilkukrotne rozluźnienie się tak zupełnie przy okazji: wystarczy wykonać półprzysiad oraz pełny przysiad w kucki. W tym celu nie trzeba nawet zmieniać pozycji dłoni na klawiaturze. Nasze ciało porusza się po prostu w dynamicznym rozciąganiu tam i z powrotem – po czym to samo powtarzamy z drugą stroną ciała.

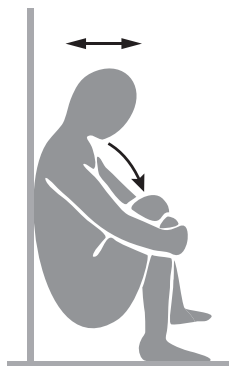
Takie trójwymiarowe rozciąganie pleców umożliwia nam najlepsze



Dzięki swojemu głębokiemu oddziaływaniu, trójwymiarowe rozciąganie pozwala dobrać do krętarza większego.

możliwe odciążenie pleców, jakie istnieje. Najskuteczniejsza istniejąca forma rozciągania pleców, która sprawdza się szczególnie dobrze przy rwie kulszowej, to właśnie trójwymiarowy stretching. Działanie tego ćwiczenia ukierunkowane jest na mięśnie krętarze.

Ćwiczenie to rozciąga nie tylko mięśnie pleców, lecz również mięśnie krętarze, co ma szczególnie pozytywne oddziaływanie przy bolesnym ataku rwy kulszowej. Jednocześnie ćwiczenie to pozwala na skrajne rozszerzenie kanału kręgowego!



Najskuteczniejsza forma rozciągania pleców, która sprawdza się szczególnie dobrze przy rwie kulszowej to silny trójwymiarowy stretching mięśni krętarzy.

- ⊙ F.E: Czy ma pan dla nas jeszcze jakieś ćwiczenia na bóle pleców? Nie znam chyba nikogo, kto od czasu do czasu nie miałby problemów z krzyżem.
- ⊙ G.S: Dobrze, w takim razie podzielę się z panem moim wzmacniającym „trio dla pleców”, gdyż dla zachowania zdrowych pleców potrzebujemy naturalnie nie tylko elastycznych, lecz również silnych pleców. W szczególności program ten pozwala mieć na starość osteoporozę pod kontrolą. To bardzo skuteczny trening, ponieważ wy-



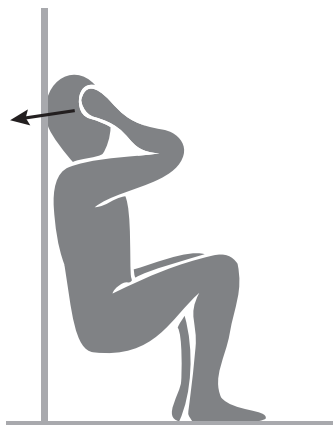
Szybko, prosto i kompleksowo oraz skutecznie: półprzysiad oraz pełny przysiad w kucki wykonywany przy długiej pracy przed ekranem komputera.

konujemy go w pozycji przysiadu w kucki, czyli w pozycji, w której mięśnie pleców są rozciągnięte na tyle, że możemy optymalnie dotrzeć również do powięzi. Oprócz tego również i tutaj uwzględniamy koncepcję „treningu przy okazji”, a jako przyrząd treningowy wykorzystujemy otaczające nas ściany.

Ból pleców to przeważnie ból powięzi. Mianowicie to właśnie w tym miejscu znajduje się największa ilość mechanoreceptorów – czyli komórek czuciowych, które mają duże znaczenie w procesie powstawania bólu. Oprócz tego z powięziami wiąże się także nasilające się wraz z wiekiem przykurczenie postawy ciała, gdyż wraz z upływem czasu powięzi mają tendencję do skracania swojej długości.

Huśtawka szyjnej części kręgosłupa

Rozpoczynamy od wykonania huśtawki szyjnej części kręgosłupa. W pozycji głębokiego przysiadu w kucki przed ścianą naciskamy potylicę maksymalnie do tyłu, tak aby stawy ramion oraz cały miedniczny odcinek kręgosłupa oderwał się od ich miejsc podparcia. Taki dynamiczny układ: napiąć–rozluźnić powtarzamy w trzech seriach po siedem powtórzeń. Jeżeli chcemy szczególnie zadbać o swoje stawy, możemy też przez siedem sekund wytrzymać w stanie napięcia bez jakiegokolwiek ruchu, sposób ten jest typowy dla treningu izometrycznego.



Trening przez opór z wykorzystaniem nacisku głowy o ścianę.

Kołysanie na łokciach

Następnie wykonujemy kołysanie na łokciach: rozstawiamy ręce z obu stron na wysokości łopatek po czym odpychamy się pan całym ciałem od ściany, myśląc przy tym o maksymalnym rozstawieniu palców. Również i w tym przypadku za każdym razem wykonujemy trzy serie, każda po siedem dynamicznych jednostek lub też z przytrzymaniem trwającym siedem sekund.

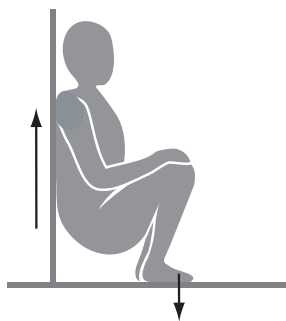


Przemieszczenie głowy, kręgosłupa oraz miednicy dzięki naciskowi łokci o ścianę.

Huśtawka

Trzecia część to huśtawka. Próbuje maksymalnie obciążyć przednią część stóp, lekko odrywając przy tym pięty od podłoża. Jednocześnie dociskamy plecy na wysokości ramion do ściany. Proszę sobie po prostu wyobrazić, że stoimy na trampolinie i chcemy podskoczyć do góry. Robimy trzy serie po siedem dynamicznych powtórzeń każda lub przytrzymujemy pozycję przez siedem sekund.

Trening siłowy kończy pan waha-dłem w przysiadzie w kucki, który wykonujemy przy ścianie. Przynajmniej raz dziennie powinniśmy wykonać specjalne ćwiczenie wzmacniające plecy, gdyż potrzebujemy nie tylko elastycznych, lecz również silnych pleców. Trio dla pleców to optymalny tre-



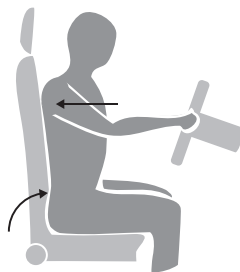
Związany z uciskiem silny impuls, który działa na całe ciało, wywołujemy dzięki dociskaniu ramion do ściany przy jednoczesnym uniesieniu pięt do góry, podobnie jak przy podskoku

ning przeciwko osteoporozie, ponieważ zaproponowany tutaj program aktywuje osteoblasty, czyli komórki, które są odpowiedzialne za tworzenie masy kostnej. Często słyszymy hasła, które głoszą że zdrowe plecy to silne plecy. Z mojego punktu widzenia jest to zbyt jednostronne ujęcie, według mnie każdy, kto chce mieć zdrowe plecy, potrzebuje takich pleców, które jednocześnie będą i silne, i elastyczne, jeżeli chcemy być przy okazji w zgodzie z naturą.

- ⊙ F.E: I dzięki tym ćwiczeniom bóle pleców staną się przeszłością? Naturalnie byłby to prawdziwy bonus. Jednak, drogi profesorze Schnack, realizując pański program, bylibyśmy nim zajęci przez cały dzień – od porannego przebudzenia w łóżku aż do późnego wieczora. Nie wiem, czy wtedy w ogóle zostałyby nam chociażby odrobina czasu na jakiekolwiek inne aktywności. Gdy tylko pomyślę o tym, które ćwiczenia powinienem wykonać przeciwko bólom pleców oraz stresowi, to już zaczynam się stresować.
- ⊙ G.S: Życie bez bólu? To raczej niewyobrażalne. Całkowicie zdrowy człowiek to marzenie ściętej głowy. Przez całe życie nigdy nie jesteśmy zupełnie zdrowi. Całkowita pełnia zdrowia była i pozostaje nadal odwiecznym marzeniem ludzkości. To tylko wyobrażony cel, ponieważ przez całe nasze życie zawsze jesteśmy mniej lub bardziej zdrowi albo mniej lub bardziej chorzy. W rzeczywistości coś takiego jak trening prozdrowotny rozumiany jako sens życia nie istnieje i nie możemy się nim kierować. Z tego powodu opracowaliśmy specjalny „program przy okazji”, czyli trening na skróty, wyróżniający się oświecającą mocą rytuałów, które gwarantują nam kontynuowanie takiego zachowania przez całe życie.

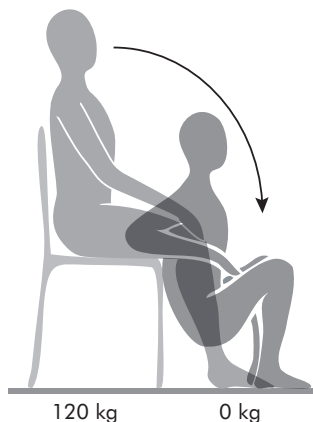
To właśnie dlatego zaproponowane tutaj ćwiczenia są bardzo krótkie. Nie wymagają też żadnych specjalnych przyrządów, no może oprócz zwykłej trampoliny. Nie musimy jechać do żadnego studia fitness ani biegać godzinami przez las czy katować się na basenie – i, co najlepsze – możemy nawet od czasu do czasu ćwiczyć, niewiele się przy tym ruszając! Nazywamy to pragmatyczną profilaktyką środowiskową, w ramach której elementy pańskiego najbliższego otoczenia, takie jak łóżko, krzesło, ściana czy schody zmieniają się w łatwo dostępne przyrządy do ćwiczeń. Do pańskiej trasy biegowej pasuje również minitrampolina, z tą różnicą, że nie spotka pan na niej śniegu ani deszczu.

- ⊙ F.E: Cóż, to naprawdę interesująca perspektywa, na czym to polega?
- ⊙ G.S: W ramach treningu pleców zgodnie z koncepcją „ćwiczeń przy okazji” wyobrażamy sobie, że jedziemy konno. Jako przykładem posłużmy się tutaj staniem na czerwonym świetle. Jak zaczarowani czekamy w napięciu na zielone światło, a czas w ogóle nie chce iść do przodu. Jednak z łatwością możemy to zmienić dzięki ćwiczeniu rodeo pleców. Najpierw wyobrażamy sobie, że właśnie jesteśmy na porannej konnej przejażdżce po plaży nad Morzem Północnym – afirmacja ta ułatwi nam trening pleców.



Na każdym czerwonym świetle wykonuj rodeo pleców, a zdziwisz się, jak szybko światło zmieni się na zielone.

Na każdym czerwonym świetle polecam panu rodeo pleców: cyklicznie napinamy lędźwiowy odcinek kręgosłupa,



W pozycji siedzącej nacisk na dolną chrząstkę międzykręgową odpowiada sile nacisku około 120 kilogramów, w pozycji siedzącej z oparciem na łokciach – zeru.

co polega na naciskaniu rękoma kierownicy. Lędźwiowy odcinek kręgosłupa może się przy tym lekko przesunąć do przodu. Pozostajemy w tej pozycji tak długo, aż światło zmieni się na żółte.

Zdziwi się pan, jak szybko upłynie panu czas oczekiwania na zmianę światła, a w przyszłości będzie się pan cieszył z konieczności postoju na czerwonym świetle, zgodnie z hasłem: „nie protestuj przeciwko stresowi, którego nie możesz uniknąć, zamiast tego uznaj go i zrób z nim to, co możesz najlepszego!”.

W ten sposób każde czerwone światło zmieni się dla pana w rytuał antystresowy, a po czterech tygodniach adaptacji nie będzie pan już mógł zachowywać się inaczej, gdyż mózg podyktuje panu: czerwone światło – rodeo pleców! Informacja ta dotyczy także podróży autobusem czy pociągiem: za każdym razem gdy pociąg zatrzyma się na stacji, co trwa z reguły jedynie trzy minuty, warto wykonać rozciąganie pleców, ponieważ, jak już powiedzieliśmy, długie siedzenie wpędza nas w chorobę.

W tym miejscu polecałbym panu również „rytuał zwisu” (patrz 233), który ćwiczył już pan rano na brzegu łóżka, a który równie dobrze może wykonać pan na każdej ławce w parku, na skraju drogi lub podczas czekania na dworcu. Dla pleców to ogromne odciążenie, gdyż w pozycji siedzącej siła nacisku na chrząstkę międzykręgową odpowiada około 120 kilogramom, zaś podczas wykonywania „rytuału zwisu” - zero! Im częściej będzie się pan posługiwał tym rytuałem

w codziennym dniu, tym lepiej dla zdrowia pańskiej chrząstki międzykręgowej!

W tym kontekście wspomnijmy jeszcze o chorobie zwyrodnieniowej stawu kolanowego, którą wywołuje tak zwana chondromalacja, czyli rozmiękczenie tkanki chrzęstnej kolana. Dolegliwość ta szczególnie często dotyczy kobiety, ponieważ płeć piękna ma skłonność do deformacji rzepki kolanowej. Tymczasem wszelkie nadmierne obciążenia, jakie towarzyszą „europejskiemu skurczonemu przysiadowi w kucuki” pojawiają się dlatego, że wewnętrzna strona rzepki kolanowej podlega zbyt silnej kompresji.

Ponieważ dorastająca młodzież prawie nie wspina się już po drzewach w lesie, na łące czy polu, za to coraz więcej wolnego czasu spędza, grając na komputerze, łóżysko rzepki kolanowej często nie ulega wystarczającemu zaokrągleniu, przez co podczas uginania stawu kolanowego sama rzepka kolanowa nie może prawidłowo wpasować się w swoje łóżysko. W konsekwencji rzepka luźno ślizga się po łóżysku, a wtedy wystarczy proste przekręcenie kolana – chociażby podczas gry w siatkówkę, piłkę ręczną czy koszykówkę, aby rzepka kolanova skręciła się w swoim łóżysku ślizgowym, co wielokrotnie stwierdzałem w swoich opiniach rzeczoznawczych. Radziłem wtedy pacjentom: zamiast zajmować się uprawianiem sportów wymagających rotacji, przerzućcie się na takie dyscypliny sportowe, które wymagają orientacji ciała do przodu czyli bieganie, jazdę na rowerze lub pływanie kraulem.

- ⊙ F.E: A jeżeli wspomina pan już o młodzieży: Czytałem, że fundacja Stiftung Kindergesundheit opublikowała w sierpniu 2016 roku wyniki badań, z których wynikało, że niemal połowa dzieci i młodzieży w wieku od jedenastu do siedem-

nastu lat w ciągu ubiegłych trzech miesięcy cierpiała z powodu bólu pleców. Tendencja ta jedynie się nasila. To stwierdzenie było dla mnie szokujące.

- ⊙ G.S: Naturalnie w niektórych przypadkach może mieć to przyczyny organiczne. Dzieci mogą cierpieć z powodu bólów pleców na przykład w wyniku nieprawidłowej budowy kręgosłupa lub choroby Scheuermanna, to jest kifozy młodzieńczej, czyli pewnego szczególnego rodzaju skrzywienia kręgosłupa. Natomiast przeważająca część wszystkich przypadków bólu kręgosłupa ma inne przyczyny, mianowicie te, o których rozmawiamy tutaj już o dłuższego czasu. Proszę powiedzieć, w jaki sposób dawniej dzieci docierały do szkoły?
- ⊙ F.E: No tak, najczęściej pieszo. Albo rowerem.
- ⊙ G.S: Tak. Dzisiaj dzieci są podwożone przez mamy SUV-ami tuż przed drzwi szkoły. W południe zostają odebrane w ten sam sposób, po czym jadą prosto do domu. kiedyś Proszę zwrócić uwagę, jak wygląda okolica placówek oświatowych tuż przed początkiem lekcji. Chaos komunikacyjny w najczystszej postaci. Trzeba o tym w końcu pomyśleć – rodzice podwożą dzieci samochodem pod budynek szkoły podstawowej, ponieważ boją się, że po drodze do szkoły ich pociechom może się coś stać. Tymczasem w najbliższej okolicy budynku powoduje to niesłychane zamieszanie: uczniowie przebiegają przez ulicę, w ogóle przy tym nie uważając, a przejścia dla pieszych są całkowicie zatarasowane samochodami. Niewątpliwie, pokonując drogę do szkoły autem dzieci nie są wcale bardziej bezpieczne, niż gdyby chodziły do szkoły pieszo – potwierdzają to istniejące dane niemieckiego urzędu staty-

stycznego. W roku 1970 wypadkom ulegało jedno na dziesięć chodzących do szkoły dzieci, dzisiaj jest dokładnie odwrotnie. W międzyczasie powstało już nawet coś takiego jak strefy „kiss and go”. Warto podkreślić, że samodzielne pokonywanie drogi do szkoły stanowi dla dzieci ważny etap na drodze do samodzielności. Tymczasem dzieci siedzą w szkole, po czym popołudniu zostają odebrane i siadają od razu przed komputerem albo telewizorem. A pan dziwi się, że zaczynają je boleć plecy?

- ⊙ F.E: No tak, teraz już nie...
- ⊙ G.S: Jak już ustaliliśmy – większość z nich siedzi za długo, a do tego w złej pozycji. Dzieci niewątpliwie za mało się ruszają i to właśnie jest główna przyczyna bólu pleców. Możemy obracać i rozciągać plecy jak tylko chcemy, ponieważ, powtórzmy to jeszcze raz świadomie – bóle pleców wywoływane są przez deficyt ruchu, brakujący oddech oraz niewłaściwe buty. Wiemy o tym i dlatego próbujemy teraz temu zapobiec.
- ⊙ F.E: Przy pomocy przysiadu w kukki.
- ⊙ G.S: Zgadza się.
- ⊙ F.E: Tak oto poznaliśmy już kilka przesłanek dla premii lat – medytujemy, rozciągamy powięzi i tak często jak to możliwe robimy przysiad w kukki.
- ⊙ G.S: Najlepiej również na sedesie!

* Angielskie określenie specjalnych stref, w których rodzice mogą zatrzymać na chwilę samochód i wysadzić dzieci. Obecnie również na lotniskach. Dosłownie oznacza ono: „pocałuj i idź”, przyp. tłum.



Frank Elstner, rocznik 1942, jest dziennikarzem, moderatorem telewizyjnych programów rozrywkowych oraz showmanem. Jego wieloletnia działalność jako popularyzatora sportu we współpracy z prezydium Niemieckiego Związku Sportowego przez całe dziesięciolecie motywowała go do podejmowania zdrowej aktywności fizycznej.

Profesor Gerd Schnack, rocznik 1934, jest chirurgiem, ekspertem w dziedzinie medycyny sportowej oraz profilaktyki. Pracuje w Centrum Medycyny Prewencyjnej w Allensbach i specjalizuje się w prowadzeniu seminariów z zakresu zapobiegania chorobom oraz coachingu dotyczącego tematyki zdrowotnej.

Poznaj odpowiedź na najważniejsze pytanie: jak żyć nie tylko długo, ale i komfortowo?

Autorzy prezentują proste, krótkie ćwiczenia do codziennego wykonywania. Każdy będzie mógł z nich skorzystać dosłownie wszędzie – w domu, pracy czy podczas podróży. Wyjaśniają, dlaczego takim zainteresowaniem cieszą się energetyczne przysiady relaksacyjne określane mianem stretchingu totalnego. Instruuja, jak w każdej wolnej chwili samodzielnie pracować z powięziami dzięki joggingowi. Opisują medytację nerwu błędnego oraz metodę na głęboki, regenerujący relaks. W zrozumiały sposób tłumaczą, czym jest reguła Hebba i jak wyrobić w sobie zdrowe nawyki. A wszystko po to, żeby ciało zachowało optymalną sprawność w każdym wieku.

Podaruj sobie dodatkowe lata życia w pełni zdrowia!

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-65846-44-0

