

WILL HARLOW

SILNE CIAŁO PO 50-TCE

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



**111 sprawdzonych strategii,
dzięki którym skutecznie
zatrzymasz starzenie,
wyeliminujesz ból
i wzmocnisz organizm**



**SILNE
CIAŁO
PO 50-TCE**

WILL HARLOW

SILNE CIAŁO PO 50-TCE

111 sprawdzonych strategii,
dzięki którym skutecznie
zatrzymasz starzenie,
wyliminujesz ból
i wzmocnisz organizm



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Katarzyna Rogalska-Wasilewska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Emilia Kiszycka

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-146-7

Tytuł oryginału: *Thriving Beyond Fifty (Expanded Edition): 111 Natural Strategies to Restore Your Mobility, Avoid Surgery and Stay Off Pain Pills for Good*

THRIVING BEYOND FIFTY (EXPANDED EDITION)
Copyright © 2024 by Will Harlow MSc, MCSP, Cert. MA
Originally published in 2024 by Hay House UK, Ltd.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

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 jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital

vital
GWARANCJA ZDROWIA

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 – vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

*Dla mamy i taty, którzy od najmłodszych lat zachęcali mnie
do czytania i pisania, odkąd tylko potrafiłem trzymać ołówek w ręku.*

*Dla moich dziadków, niekończącego się źródła inspiracji
(mam nadzieję, że znajdziecie coś przydatnego na tych stronach).*

I dla B., za nieustające wsparcie, nawet podczas moich porannych rytuałów.

„Nie daj się przygnać starzeniu. Zbyt trudno jest się podnieść”.

JOHN WAGNER, AUTOR KOMIKSÓW

Spis treści

<i>Lista ćwiczeń</i>	13
<i>Dlaczego zaktualizowałem książkę Silne ciało po 50-tce?</i>	17
<i>Wprowadzenie</i>	19
<i>Jak czytać tę książkę?</i>	21
<i>Ważne informacje</i>	23
Część pierwsza: Opanowanie podstaw	25
Podstawowe pojęcia	27
Proces starzenia się	31
Czym jest mobilność?	35
Czym jest siła?	39
Czym jest wytrzymałość?	41
Kluczowe umiejętności ruchowe (dziewiątka po dziewięćdziesiątce!)	43
„Magiczna formuła” na leczenie urazów	55
Moje zasady leczenia problemów zdrowia fizycznego	57
Część druga: Głowa, szyja i ramiona	61
Wprowadzenie	63
Sześć kluczowych ruchów szyi	65
Cztery najważniejsze ruchy ramion	69
Jak dbać o zdrowie ramion przez całe życie?	73
Czy problemy z szyją mogą powodować ból głowy?	75
Pozbądź się bólu i sztywności karku dzięki jednemu ćwiczeniu!	79
Naturalny sposób leczenia migreny	81
Dlaczego masaż to za mało, by pozbyć się bólu szyi	83
Cała prawda o postawie ciała	85
Pobudź do pracy leniwe mięśnie	89

Moje ulubione ćwiczenia na mobilność górnej partii ciała	91
Małe mięśnie szyi, które mogą zapobiec artretyzmowi	93
Przeciwdziałaj skutkom siedzącego trybu życia	97
Ulga dla zamrożonego barku	99
Uruchom zamrożony bark	101
Najważniejsze mięśnie ramion, o których nie miałeś pojęcia	103
Jak uporać się z bólem barku?	107
Jak uwolnić uwięziony nerw?	109
Cała prawda o urazie biczowym	113
Ciekawy przypadek sztywnego barku	115
Część trzecia: Nadgarstki, łokcie i dłonie	117
Wprowadzenie	119
Pokonaj zespół cieśni nadgarstka	121
Cała prawda o łokciu tenisisty	125
Cała prawda o łokciu golfisty	129
Sposób na mocny chwyt	133
Ulga przy artretyzmie kciuków	135
Zapobieganie urazom przeciężeniowym	139
Część czwarta: Ból pleców i rwa kulszowa	141
Wprowadzenie	143
Cała prawda o bólu pleców	145
Twój przewodnik po prawidłowej postawie dolnej części pleców	149
W jaki sposób plecy mogą powodować ból w nodze?	155
Wszystko, co musisz wiedzieć o „wypadającym dysku”	159
Trwała ulga przy stenozie kręgosłupa	165
Nieuchwytny zespół mięśnia gruszkowatego	169
Mój sposób na rozciąganie ciała w celu złagodzenia rwy kulszowej	173
Jak pozycja siedząca wpływa na plecy?	177
Wzmocnij mięśnie głębokie brzucha	179
Łagodzenie bólu poprzez wzmocnienie pleców	181
Jak stopy mogą powodować ból pleców?	183
Złota reguła bólu pleców	187
Najważniejsze mięśnie podtrzymujące plecy	191
Łagodzenie rwy kulszowej poprzez „flossing” nerwu	195

Kiedy ból pleców stanowi nagły przypadek?	197
Ulga w bólu pleców poprzez oddychanie	199
Mały mięsień odpowiedzialny za wiele problemów z plecami	201
Prosty sposób na ulgę w bólu łydki przy rwie kulszowej	205
Część piąta: Biodra i kolana	207
Wprowadzenie	209
Odzyskanie mobilności kolana	211
Odzyskanie mobilności biodra	213
Jak biodra mogą powodować ból kolana?	215
Cała prawda o strzelających kolanach	219
Ból rzepki – co za nim stoi?	221
Czy twoje biodra się skręcają?	225
Kłopoty z chodzeniem? Spójrz na swoją miednicę	229
„Bez rąk!” – klucz do utrzymania siły i równowagi po pięćdziesiątce	231
Cała prawda o zapaleniu stawu kolanowego	235
Cała prawda o zapaleniu stawu biodrowego	239
Najlepsze ćwiczenia bioder i kolan	243
Ból w biodrze? To nie musi oznaczać stanu zapalnego!	247
Co zrobić, gdy ból kolana uniemożliwia chodzenie?	251
Uczucie „chwytania” w biodrze	255
Chron swój naturalny amortyzator – łąkotkę	259
Kiedy potrzebna jest operacja biodra lub kolana?	263
Jak wzmocnić kolana, by nie ustępowały?	267
Priming mięśniowy – prosty sposób na ból kolana	269
Część szоста: Stopy i kostki	273
Wprowadzenie	275
Ukryte znaczenie mobilności kostki	277
Zatrzymaj ból Achillesa, zanim przejmie kontrolę	281
Skoryguj płaskostopie i popraw swój chód	285
Jak zapobiegać skręceniom kostki?	289
Poczuj stopy na nowo	293
Trzy proste kroki, by pozbyć się bólu pięty przy zapaleniu powięzi podeszwowej	295
Kiedy zastosować orteze?	301
Problem z napiętymi łydkami	305

Jakie buty są dla mnie odpowiednie?	307
Jedna niesamowita sztuczka, która poprawi twój chód	309
Część siódma: Zdrowie całego ciała	311
Wprowadzenie	313
Problem ze stanem zapalnym (i jak stwierdzić czy ci dolega)	315
Popraw swoją gospodarkę hormonalną (po pięćdziesiątce)	321
Zwalczanie osteoporozy	325
Trening siłowy po pięćdziesiątce	329
Jak wrócić do formy po złamaniu kości?	335
Cała prawda o glukozaminie	339
Naukowe podwaliny snu	341
Znaczenie zdrowej wagi	345
Jak schudnąć, nawet jeśli nie możesz ćwiczyć?	349
Kawa czy herbata? Trzy sprawdzone zalety obu opcji	355
Ile kroków wystarczy, by zachować zdrowie?	359
Korzystaj z sauny	363
Sięgasz po leki przeciwzapalne? Pomyśl o kwasach omega-3	365
Chłodzenie całego ciała	369
Dokonuj świadomych wyborów żywieniowych	371
Unikaj soków owocowych	375
Cała prawda o suplementach kolagenowych	377
Jak zbudować mięśnie po pięćdziesiątce?	381
Najlepsze porady na redukcję tkanki tłuszczowej	385
Jak wstać z podłogi?	389
Najbardziej niebezpieczny ruch po pięćdziesiątce	393
12 wskazówek, jak poprawić chód	397
Usprawnienie krążenia krwi w nogach	403
Część ósma: Potęga umysłu	407
Wprowadzenie	409
Twoja nowa mantra	413
Naucz się medytować	417
Jak stres może przyspieszyć objawy starzenia?	421
Co nauka mówi o stresie i zdrowiu?	425
Korzystaj z niesamowitej mocy dotyku	427
Odzyskaj życie seksualne pomimo bólu	429
Śledź postępy za pomocą dziennika	433

Zagraj w grę „I co z tego?”	435
Jak zachować młodość umysłu?	439
Stwórz zdrowy nawyk	443
<i>Wnioski</i>	447
<i>Bibliografia</i>	451
<i>O Autorze</i>	463

Lista ćwiczeń

Część pierwsza: Opanowanie podstaw

Przysiad przy krześle (z obciążeniem)	43
Podnoszenie walizki	45
Wchodzenie po schodach (z obciążeniem)	46
Wstawanie z podłogi	47
Kopanie dołka	49
8-kilometrowy spacer	50
Głęboki przysiad	50
Podnoszenie pudła	52
Rąbanie drewna	53

Część druga: Głowa, szyja i ramiona

Zgięcie, odwodzenie i rotacja szyi	66
Zgięcie, odwodzenie i rotacja ramienia	70
Zgięcie, odwodzenie i rotacja ramienia (z kijem)	71
Wspomagane zgięcie w barku	74
Martwy zwis	74
Rotacja szyi z pomocą ręcznika	80
Rozciąganie z pomocą taśmy oporowej	90
Wyprost odcinka piersiowego	92
Cofanie podbródka	94
Rotacja w pozycji siedzącej	98
Ćwiczenie wahadłowe barku	100
Zgięcie wspomagane drugą ręką	102
Rotacja boczna z taśmą oporową	105
Rotacja boczna z hantlem	105
Wciąganie podbródka	110
Zgięcia boczne	110
Flossing nerwu pośrodkowego	111

Część trzecia: Nadgarstki, łokcie i dłonie

Rozciąganie zginaczy nadgarstka	123
Unoszenie prostowników nadgarstka	126
Unoszenie zginaczy nadgarstka	130
Ściskanie gąbki	134
Chwył szczypcowy	137
Wyprost kciuka	137

Część czwarta: Ból pleców i rwa kulszowa

Rozciąganie zginaczy biodra	151
Pochylenie miednicy w siadzie	153
Rozciąganie mięśni tylnej części uda w pozycji siedzącej	153
Kobra	162
Rozciąganie mięśni pośladkowych	163
Zgięcie odcinka lędźwiowego w pozycji siedzącej	166
Skręty kolan	167
Zmodyfikowany maż	171
Rozciąganie pośladków w pozycji siedzącej	175
Rozciąganie mięśnia gruszkowatego	175
„Włączanie” mięśni „core”	180
Statyczne plecy	182
Zwijanie ręcznika	185
Zgięcie, wyprost i rotacja pleców	188
Odwodzenie biodra z gumą oporową	193
Maż	194
Odwodzenie biodra w leżeniu na boku	194
Flossing nerwu kulszowego	196
Test na TFL (naprężacz powięzi szerokiej)	202
Rozciąganie TFL	203
Uwolnienie TFL	204
Mobilizacja kości strzałkowej	206

Część piąta: Biodra i kolana

Pełen wyprost kolana	212
Wspomagane zgięcie biodra	214
Odwodzenie na bok zgiętego kolana	214
Unoszenie nogi w wyproście	223
Wzmacnianie mięśni czworogłowych w zakresie wewnętrznym	223

Wewnętrzna rotacja biodra	226
Zewnętrzna rotacja biodra	226
Rotacja biodra w leżeniu na plecach	227
Koci grzbiet i pozycja krowy	230
Balans w wąskim rozstawie nóg	232
Pozycja „tandem”	233
Stanie na jednej nodze	233
Wstawanie z pozycji siedzącej	234
Zgięcie biodra	240
Wyprost biodra	240
Odwodzenie biodra	240
Przysiad kielichowy	244
Maż z gumą oporową	250
Rozciąganie łydki	254
Przysiad na jednej nodze	256
Mostek	257
Odwodzenie biodra w pozycji stojącej z gumą oporową	271

Część szósta: Stopy i kostki

Test „kolano do ściany”	279
Mobilizacja kostki na krześle	279
Unoszenie pięt „na dwa w górę, na jeden w dół”	283
Unoszenie wewnętrzznego łuku stopy	287
Odwodzenie stóp z gumą oporową	292
Automasaż stóp	298
Unoszenie pięt wzmacniające powięź podeszwową	299
Wzmacnianie mięśnia piszczelowego przedniego	310

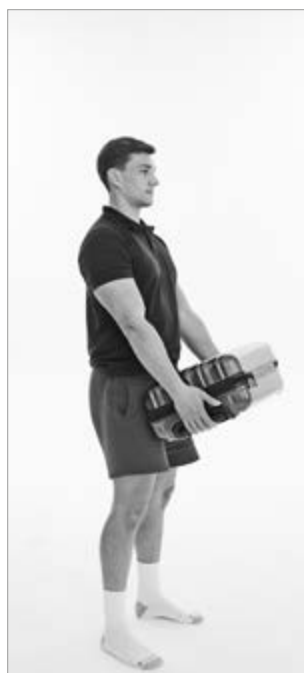
Część siódma: Zdrowie całego ciała

Wstawanie z podłogi	390
Schodzenie po schodach (krok ekscentryczny)	394
Energiczne zginanie kostek	404
Unoszenie kostek	405
Unoszenie pięt w pozycji siedzącej	405

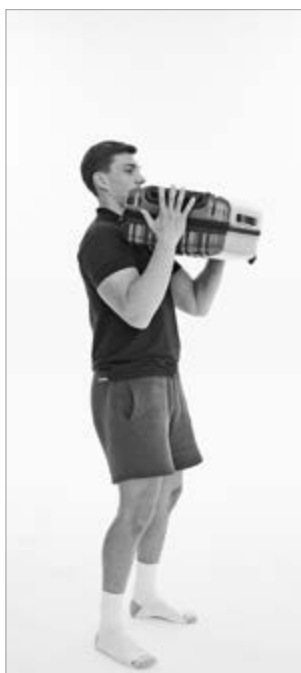
z moich ulubionych testów przesiewowych podczas pracy z pacjentami. Gdy widzę, że ktoś ma problem z tym ruchem, wiem, że należy wzmocnić dolne partie jego ciała, zanim przejdziemy do bardziej zaawansowanych zadań.

2. Podnoszenie walizki

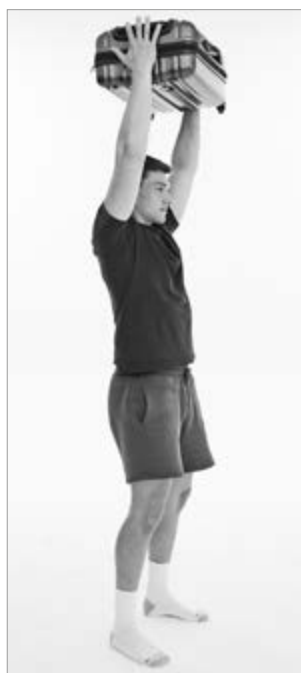
Wyjazd na wakacje to coś, na co wielu z nas czeka miesiącami. Ale podróże niosą ze sobą również nieoczekiwane wyzwania fizyczne, z którymi nie mamy do czynienia w ciągu roku. Jednym z nich jest: dźwiganie walizek, szczególnie gdy urlop trwa ponad tydzień.



1. Wykorzystując siłę nóg, a nie pleców, unieś walizkę i oprzyj ją o przednią część ud.



2. Użyj siły ramion i barków, aby podnieść walizkę do wysokości klatki piersiowej.



3. Mocno napinając pośladki, wyprostuj plecy, wyciągnij ręce i unieś walizkę nad głowę.

Na lotnisku niejednokrotnie musimy przeciskać się z walizkami przez tłum, wsiadać z nimi do busów transferowych. Często przy tym korzystamy z łatwo dostępnej pomocy w postaci wózków. Natomiast dla wielu osób właśnie podniesienie walizki i umieszczenie jej w schowku nad głową okazuje się jednym z największych sprawdzianów siły. Przerzucenie tego zadania na „młodsze plecy” w samolocie pełnym pasażerów staje się bardzo żenującym doświadczeniem.

Budując wystarczającą siłę, aby bezpiecznie i skutecznie unieść walizkę, niezależnie od tego czy podnosisz ją z podłogi, czy unosisz nad głowę, zachowujesz niezależność i kontrolę nad własnym ciałem. Co więcej, możesz pomóc innym, którzy mogą nie być w tak dobrej formie jak ty. To piękny moment, w którym z osoby potrzebującej pomocy stajesz się tą, która jej udziela – i robisz to bez obaw, że zapłacisz za ten gest bólem pleców następnego dnia.

Dlaczego ten ruch jest kluczowy?

Uniesienie bagażu ponad głowę i bezpieczne jego umieszczenie w schowku, a następnie ponowne wyjęcie go po wylądowaniu, wymaga znacznej siły i stabilności górnej części ciała. Podczas tego ruchu intensywnie pracują mięśnie ramion, barków oraz głębokie mięśnie brzucha, a dobra mobilność obręczy barkowej pozwala uniknąć przeciążeń i bólu. Jeśli jesteś w stanie unieść ciężką walizkę nad głowę w ciasnej przestrzeni samolotu i zrobić to w sposób kontrolowany, możesz być pewien, że żadne zadanie wymagające sięgania nad głowę w codziennym życiu nie sprawi ci problemu.

3. Wchodzenie po schodach (z obciążeniem)

Dla większości z nas schody to codzienna przeszkoda. Ale zarazem stanowi to świetny sposób na utrzymanie mięśni nóg i stawów w dobrej formie. Zawsze martwię się o pacjentów, którzy przeprowadzają się z domu piętrowego do parterowego, ponieważ tracą wtedy ponad 10 razy dziennie szansę na wchodzenie po schodach i w rezultacie nie mogą poświęcić cennych minut na ćwiczenia wzmacniające.

Jednak umiejętność wchodzenia po schodach to tylko połowa sukcesu. Ważne jest, aby potrafić wchodzić po schodach bez użycia poręczy, gdy nie jest ona dostępna. Równie istotna jest zdolność przenoszenia ciężkich przedmiotów w obu dłoniach, zarówno w górę, jak i w dół schodów, gdy jest to konieczne. Doskonałym przykładem takiego obciążenia są torby z ciężkimi zakupami. Możemy na przykład kupić nową lampę, chcieć udekorować sypialnię, a może nawet mamy kuchnię na piętrze. W każdym przypadku samodzielne przenoszenie ciężaru jest ważnym zadaniem, które warto regularnie wykonywać.

Dlaczego ten ruch jest kluczowy?

Każdy krok w górę schodów to moment, w którym cały ciężar ciała przenosi się na jedną nogę. Wymaga to równowagi, stabilności i koordynacji.

Natomiast podczas schodzenia intensywnie pracują mięśnie ud i pośladków, które kontrolują tempo opuszczania nóg. Chodzenie po schodach z torbami zakupów w obu rękach to doskonały test siły, stabilności i wytrzymałości nóg. Jeśli potrafisz wykonać to zadanie bez większego wysiłku, możesz mieć pełne zaufanie do swojego ciała w codziennym życiu.

4. Wstawanie z podłogi

Jedną z rzeczy, z których jestem najbardziej dumny w leczeniu, które oferuję w mojej klinice, jest to, że regularnie pomagam moim pacjentom uniknąć przerażającej perspektywy upadku. Upadek może być katastrofalny dla każdego, ale szczególnie dla osób powyżej siedemdziesiątego roku życia. W Wielkiej Brytanii upadki kosztują służbę zdrowia ponad dwa miliardy funtów rocznie, wyłącznie ze względu na rozmiar szkód fizycznych, które mogą wystąpić w wyniku uderzenia. Mając na uwadze fakt, że osoby starsze mają bardziej kruche kości niż ogólna populacja, zagrożenia związane z upadkiem są ogromne i należy im zapobiegać, o ile to możliwe.

Jednak większość z nas doświadczy upadku na pewnym etapie życia. Na szczęście dla wielu osób upadki nie powodują większych szkód niż utrata pewności siebie, ale po upadku pojawia się kolejny problem, z którym trzeba się zmierzyć. Jest nim utrata zdolności wstania z podłogi, zwłaszcza gdy w pobliżu nie ma nikogo, kto mógłby nam pomóc.

Wytyczne brytyjskiej służby zdrowia, których nauczyliśmy się podczas szkoleń w szpitalu, zalecały użycie krzesła, aby przejść z pozycji leżącej do klęczącej, a następnie użycie tego samego krzesła, by z klęku przejść do pozycji stojącej. Co jednak zrobić, gdy w zasięgu ręki nie ma krzesła ani innych odpowiednich ku temu mebli? Miałem do czynienia z niejedną starszą osobą, która upadła w domu i pomimo braku obrażeń, musiała czekać na przybycie ratowników medycznych, aby móc wstać. To było szczególnie niepokojące doświadczenie i nie życzę go nikomu.

Dlatego możliwość wstawania z podłogi bez użycia krzesła lub innego mebla jest jednym z podstawowych ruchów w moim programie „dziewiątka po dziewięćdziesiątce”. Jest to również ruch, który można uznać za najtrudniejszy, ponieważ angażuje całe ciało i wymaga złożonej, skoordynowanej serii ruchów.



1. Połóż się płasko na podłodze.



2. Zegnij prawe kolano tak, aby prawa stopa leżała płasko na podłodze, a następnie przenieś prawą nogę nad lewą i wykorzystując zamach, obróć się na lewą stronę.



3. Podpierając się rękoma o podłogę, obracaj się, zginając przy tym lewe kolano, aż znajdziesz się w pozycji kłęczącej.



4. Następnie przesunij nogę do przodu i oprzy stopę na podłodze, po czym unieś się do pozycji kłęczącej na jednej nodze.



5. Przesuń prawą nogę do przodu i oprzy prawą stopę na podłodze, a następnie odepchnij się rękoma i powoli wyprostuj się do pozycji stojącej.

Dlaczego ten ruch jest kluczowy?

Pisałem już, dlaczego możliwość wstawiania z podłogi jest tak ważna, ale co tak naprawdę jest potrzebne, aby to zrobić? Na początek potrzebujesz imponującej siły „core”, czyli zdolności mięśni głębokich brzucha i tułowia do stabilizowania ciała podczas przechodzenia od leżenia do klęku, a następnie do stania. Gdy jesteś w pozycji klęczącej, potrzebna jest duża siła nóg, aby przejść do pozycji stojącej bez ryzyka przewrócenia się.

Podsumowując, jest to ruch, który, gdy uda ci się go w pełni opanować, da ci uczucie imponującej pewności siebie, a inne podstawowe czynności z tej listy będą wydawać się w porównaniu do niego znacznie łatwiejsze.

Ostatnia wskazówka dotycząca ćwiczenia tego ruchu: zacznij na miękkiej wykładzinie i posilkuj się kimś, kto będzie nadzorował to, co robisz. Zapewnij też sobie dużą liczbę mebli w zasięgu ręki, aby móc wstać, jeśli ta czynność cię przerośnie.

5. Kopanie dołka

Czy jest jakieś zadanie w ogrodzie bardziej fizycznie wymagające niż kopanie dużego dołu? Kopanie dołków może przynosić dużo satysfakcji, a ja zawsze cieszyłem się, że mogłem to robić, tym samym pomagając мамie w ogrodzie.

Kopanie dołków to nie tylko niezbędny element przekształcania ogrodu, ale także świetny wyznacznik siły i wytrzymałości. Kopanie za pomocą ciężkiej łopaty angażuje wiele grup mięśni, co prowadzi do wielu korzyści płynących z tej aktywności. Prawdopodobnie zauważysz, że podczas kopania tracisz oddech, co pokazuje, że do pracy włącza się również układ sercowo-naczyniowy, co w rezultacie sprawia, że się wzmacnia.

Dlaczego ten ruch jest kluczowy?

Podczas kopania dołka potrzebujesz zarówno siły górnej, jak i dolnej części ciała. Każdy ruch łopaty wymaga maksymalnego wysiłku mięśni, a cały proces angażuje również do pracy serce i płuca. Dlatego możliwość kopania dołków odzwierciedla zdolność do wykonywania naprawdę praktycznej aktywności fizycznej, która przekłada się na wiele innych zadań w ogrodzie i przy innych pracach majsterskich.

6. 8-kilometrowy spacer

Do tej pory omawialiśmy ruchy wymagające dużej siły i imponującej mobilności. Ale jaka jest najczęstsza aktywność w codziennym życiu, szczególnie dla osób powyżej pięćdziesiątego roku życia? Odpowiedź brzmi: chodzenie.

Możliwość chodzenia bez uczucia dyskomfortu jest absolutną koniecznością dla zdrowego i szczęśliwego życia. Eksperci od dawna uważali, że 10 000 kroków dziennie jest skutecznym sposobem na zmniejszenie ryzyka wielu problemów zdrowotnych. Jednak ilu z nas naprawdę potrafi przejść taką liczbę kroków za jednym razem?

Możliwość pokonania 8 kilometrów jest doskonałym wskaźnikiem ogólnej mobilności i wytrzymałości. Umożliwia to uczestniczenie w wielu aktywnościach społecznych i odkrywanie pięknych miejsc na świeżym powietrzu.

Dlaczego ten ruch jest kluczowy?

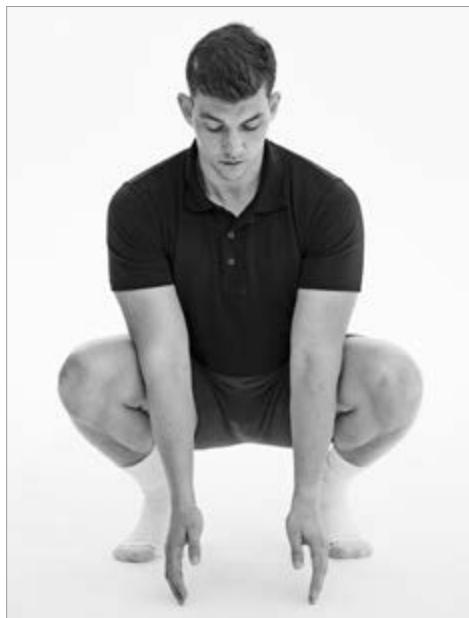
Średnio- i długodystansowe spacerowanie są świetnym testem ogólnej mobilności. Na takich dystansach mogą ujawnić się drobne problemy z techniką chodzenia, wskazując obszary wymagające poprawy. Ponadto możliwość przejścia dystansu 8 kilometrów daje pewność siebie w sytuacjach awaryjnych, np. znalezienie się gdzieś daleko od domu bez możliwości wezwania pomocy, kiedy zepsuje się auto. Są to scenariusze rzadkie, ale możliwe.

7. Głęboki przysiad

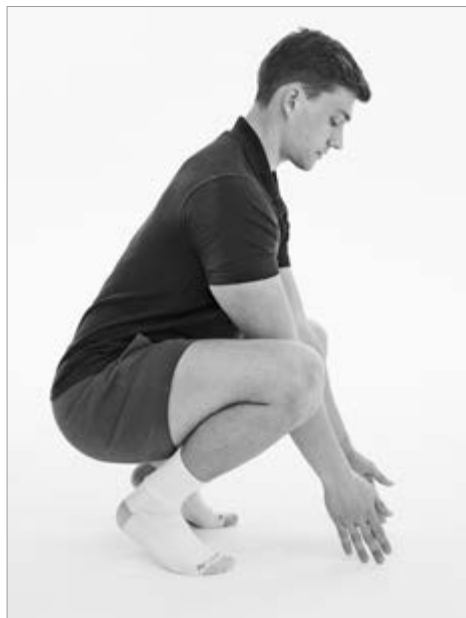
Ten ruch nie ogranicza się wyłącznie do prac w ogrodzie, chociaż prawdopodobnie właśnie tam będzie on najbardziej potrzebny. Głęboki przysiad polega na przykucnięciu i siadaniu na piętach, aby sięgnąć po coś znajdującego się nisko nad ziemią. Ten ruch będzie również potrzebny w sytuacjach takich, jak sięganie po coś z niskiej szafki w kuchni. Wyobraź sobie, że musisz wyrwać chwast z ziemi, ale nie chcesz ubrudzić sobie kolan błotem. Będziesz musiał przykucnąć, opierając się na obu stopach. Na tym właśnie polega głęboki przysiad:

Głęboki przysiad jest przede wszystkim oznaką dobrej ruchomości stawów. Aby móc wygodnie utrzymać tę pozycję, potrzebna jest doskonała mobilność kostek, kolan i bioder. Często, gdy ludzie nie mają wystarczającej ruchomości kończyn dolnych, zamiast wykonać głęboki przysiad zginają się w talii i sięgają do podłogi, używając ruchów dolnej części pleców. Jeśli wykonuje się takie

zgięcie raz lub dwa razy nie jest to szkodliwe, jednak ciągłe powtarzanie tego ruchu może prowadzić do bólu pleców i na dłuższą metę nie jest dobre dla zdrowia kręgosłupa.



1. Głęboki przysiad, widok z przodu.



2. Głęboki przysiad, widok z boku.

Przy głębokim przysiadzie ciężar ciała rozkłada się na kostkach, kolanach i biodrach, czyli stawach, które są naturalnie przystosowane do obciążeń. Najprostszym sposobem, by sprawdzić czy jesteś w stanie wykonać ten ruch, jest przypomnienie sobie, jak ostatnio przenosiłeś małą roślinę z doniczki do ogrodu lub sięgałeś po coś z niskiej szafki. Jak wtedy się schylałeś? Czy zgiąłeś się w talii mając proste nogi? Czy może usiadłeś na podłodze? A może uklęknąłeś?

Jeśli zrobiłeś którąkolwiek z tych rzeczy zamiast przysiadu, możliwe, że twoje stawy w nogach, zwłaszcza kolana lub biodra, mają ograniczoną mobilność. Nie przejmuj się jednak, w dalszej części książki omówię, jak poprawić zakres ruchu w tych obszarach, jeśli faktycznie są one przykurczone lub sztywne.

Głęboki przysiad wymaga niemal pełnego zgięcia kolan, co może wymagać czasu, by ponownie osiągnąć ten zakres ruchu.

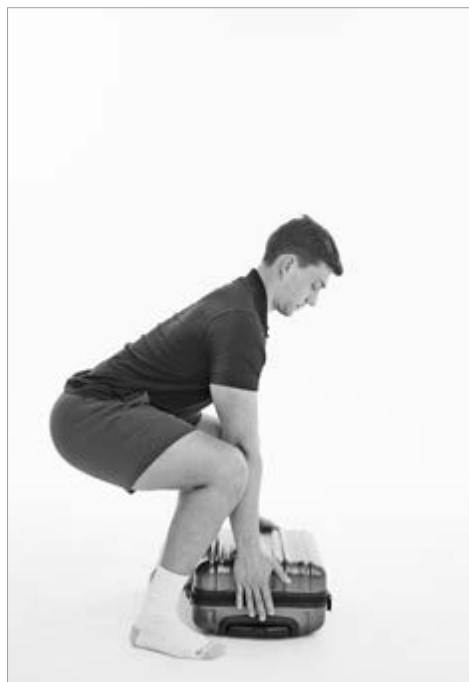
Dlaczego ten ruch jest kluczowy?

Ten ruch znalazł się w zestawie „dziewiątka na dziewięćdziesiątkę”, ponieważ świadczy o doskonałej kondycji bioder, kolan i kostek. Nie da się utrzymać ciężaru ciała na w pełni zgiętych kolanach, jeśli stawy są sztywne lub osłabione.

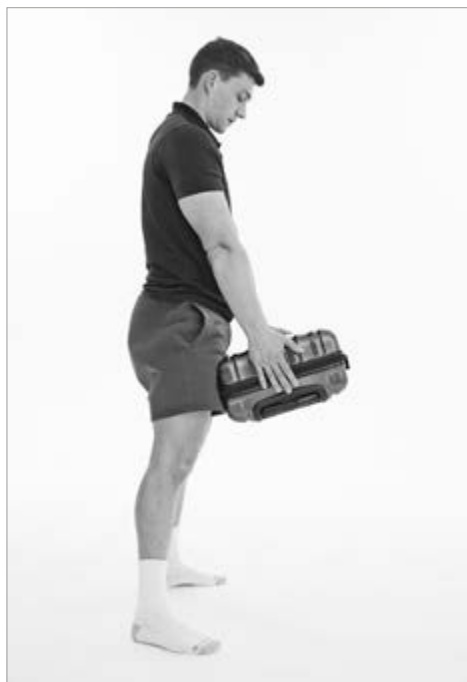
Choć w ruchu tym wykorzystywana jest również siła mięśni, jego prawdziwym sprawdzianem jest mobilność dolnych kończyn w jeszcze większym stopniu niż w przypadku innych ćwiczeń z tej listy.

8. Podnoszenie pudła

Możliwość podniesienia ciężkiego przedmiotu z bardzo niskiego poziomu bez ryzyka urazu to umiejętność, którą warto zachować na całe życie. Wyobraź sobie, że w salonie stoi ciężkie pudło, które musisz przenieść do kuchni. Aby to zrobić, pochylasz się zginając w biodrach i kolanach, chwytasz pudło za dolne krawędzie, a następnie prostujesz plecy i nogi unosząc je do góry i przenosząc w bezpieczny sposób.



1. Utrzymując proste plecy, ugnij biodra i kolana, i opuść ręce na tyle nisko, aby mogły sięgnąć pod przedmiot.



2. Naciskając stopami na podłoże unieś biodra i wyprostuj kolana, pilnując prostych pleców. Następnie wyprostuj się, trzymając przedmiot w ramionach.

Ten ruch wymaga solidnej siły chwytu, czyli sprawnych palców i dłoni, które są kluczowe w każdym wieku. W dalszej części książki znajdziesz wskazówki, jak utrzymać ich sprawność i siłę.

Równie ważna jest prawidłowa technika podnoszenia. Istnieje „poprawny” sposób wykonania tego ruchu, czyli taki, który pozwala w pełni wykorzystać potencjał mięśni nóg i pleców, a jednocześnie chroni kręgosłup. Kluczem jest używanie siły nóg i mięśni tułowia, zamiast nadmiernego obciążania pleców. Dzięki temu możesz bezpiecznie podnieść pudło, zachowując stabilność i kontrolę nad ciałem.

Dlaczego ten ruch jest kluczowy?

Dość często musimy podnosić rzeczy z podłogi. To codzienność, której nie da się uniknąć. Na szczęście większość przedmiotów, które podnosimy, jest lekka i nie stanowi zagrożenia, niezależnie od techniki. Jednak w momencie, gdy trafimy na coś ciężkiego, mocno osadzonego na ziemi, potrzebujemy odpowiedniej siły, koordynacji i mobilności, by podnieść to bez ryzyka urazu. Kluczową rolę odgrywają tutaj kostki i biodra oraz siła i koordynacja mięśni dolnych partii ciała. Bez nich każde podniesienie ciężaru staje się niepotrzebnym ryzykiem.

9. Rąbanie drewna

Ostatni z dziewięciu kluczowych ruchów to taki, z którym większość z nas nie ma już wiele wspólnego, ale który doskonale pokazuje znaczenie siły, stabilności i koordynacji całego ciała.

Jest nim rąbanie drewna. Wyobraź sobie drwala, który unosi siekierę nad głową i z pełną kontrolą sprowadza ją w dół, rozłupując pień na pół. Bynajmniej nie sugeruję, abyś udał się do sklepu z narzędziami w celu nabycia możliwie największej i najcięższej siekiery. Natomiast wiem, że są osoby, które wykonują taką pracę. Nie chodzi tu o to, by rzeczywiście chwycić za siekierę, lecz o zrozumienie, jak wiele obszarów ciała musi współpracować, by taki ruch był możliwy. Mając pełne wyobrażenie tego, co się kryje za taką czynnością, możesz sam zdecydować czy jest ona dla ciebie możliwa do wykonania.

Rąbanie drewna wymaga najpierw wygenerowania siły potrzebnej do zamachu siekierą za pomocą kończyn dolnych, a następnie przeniesienia tej siły przez tułów do ramion, zanim napięcie mięśni ramion i tułowia spowoduje opadnięcie siekiery. W ten sposób prawie każda grupa mięśniowa w ciele jest wykorzystywana w formie reakcji łańcuchowej.

Dlaczego ten ruch jest kluczowy?

Jak wcześniej wspomniałem, to zadanie nie jest czymś, co większość z nas musi wykonywać często, ale stanowi doskonały „audyt ruchowy” dla całego ciała.

Aby wykonać je skutecznie wymaga siły zarówno w kończynach górnych, jak i dolnych, a także świetnej mobilności kręgosłupa, bioder i ramion. Jeśli potrafisz bezpiecznie rąbać drewno będąc po dziewięćdziesiątce, oznacza to, że jesteś w znakomitej formie!

Co zrobić z „dziewiątką po dziewięćdziesiątce”?

Jeśli przeanalizowałeś opisane powyżej ruchy i uznałeś, że większość z nich mieści się w twoim obecnym zakresie możliwości, to wspaniale – zasługujesz na pochwałę. Twoim zadaniem jest utrzymać zdolność do wykonywania tych ruchów w miarę upływu lat, zwracając uwagę na pierwsze oznaki sztywności lub osłabienia, które mogą ograniczać swobodę ruchu.

Kluczowe, „problematyczne” obszary, na które warto zwracać uwagę, to utrata zakresu ruchu w stawach barkowych, napięcie w łydkach oraz sztywność bioder i kolan. Obserwuj te miejsca i reaguj, jeśli pojawi się uczucie sztywności lub ucisku.

Jeśli nie jesteś w stanie wykonać wszystkich zadań z listy „dziewiątki po dziewięćdziesiątce” nie martw się, prawdopodobnie po prostu brakuje ci praktyki. Gdy nie używamy regularnie pewnych części ciała, tracimy zdolność do korzystania z nich wtedy, gdy są potrzebne. W wielu przypadkach ten proces da się jednak odwrócić! Na przekór twoim obawom, dzięki ukierunkowanej pracy lub terapii prowadzonej przez wykwalifikowanego specjalistę, wiele z tych celów może okazać się bardziej wykonalnych.

Najpierw jednak warto ustalić czy przyczyną trudności w wykonywaniu ruchów jest brak praktyki, czy może kontuzja, która cię ogranicza. Moja rada jest następująca: w pierwszej kolejności, zanim spróbujesz ponownie podejmować te wyzwania, zajmij się urazem. Skonsultuj się ze specjalistą, który pomoże dobrać odpowiednie rozwiązanie do twojej sytuacji.

Gdy stan twojego zdrowia się poprawi, skorzystaj z porad dotyczących siły i mobilności zawartych w tej książce. Znajdziesz w nich sposoby, które pomogą ci usprawnić ruch i zbliżą cię do bezpiecznego wykonywania „dziewiątki po dziewięćdziesiątce”.

Jedną z kluczowych rzeczy, o których należy pamiętać, jest to, że poprawa siły i mobilności wymaga czasu. Prawdopodobnie minie co najmniej kilka miesięcy, zanim osiągniesz swoje cele. Jednak nawet krótki, codzienny czas poświęcony na pracę nad tymi obszarami przyniesie znaczące rezultaty, nie tylko w przypadku tych konkretnych ruchów, ale również w wielu innych codziennych czynnościach.



Czy zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego niektórzy ludzie po pięćdziesiątce tryskają energią, podczas gdy inni z trudem wstają z krzesła? To nie kwestia genów, ale strategii, które stosują na co dzień. Ta książka to coś znacznie więcej niż typowy zbiór ćwiczeń – to kompletny, oparty na faktach, przewodnik, który obala mit, że sztywność i ból są nieuchronną przyszłością. Zamiast oferować chwilową ulgę w postaci tabletek przeciwbólowych, otrzymujesz 111 sprawdzonych klinicznie strategii, dzięki którym twoje ciało przestanie być źródłem ograniczeń.

Dzięki unikalnemu modelowi oceny sprawności „Nine at Ninety” (dziewiątka po dziewięćdziesiątce) oraz jasnemu, czterostopniowemu schematowi radzenia sobie z urazami, zyskasz narzędzia, by samodzielnie i bezpiecznie poprawić jakość swojego życia.

Dzięki tej książce:

- **odzyskasz mobilność** – nauczysz się bezpiecznie zwiększać zakres ruchu w sztywnych stawach i kręgosłupie,
- **zbudujesz realną siłę** – wzmocnisz mięśnie niezbędne do zachowania niezależności i wykonywania codziennych czynności bez dyskomfortu czy zadyszki,
- **zrozumiesz przyczyny bólu** – dowiesz się, dlaczego twoje plecy, kolana czy barki bolą i jak skutecznie temu zaradzić, zamiast tylko maskować objawy.

**Życie zaczyna się po pięćdziesiątce,
dlatego zadbaj,
aby były to najlepsze lata
twojego życia**

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

