



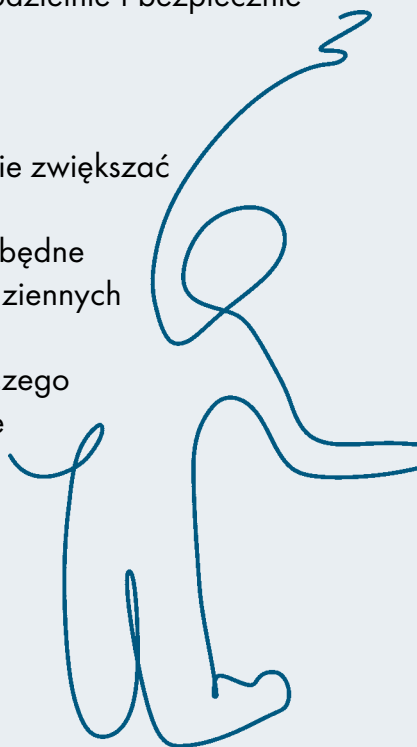
Czy zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego niektórzy ludzie po pięćdziesiątce tryskają energią, podczas gdy inni z trudem wstają z krzesła? To nie kwestia genów, ale strategii, które stosują na co dzień. Ta książka to coś znacznie więcej niż typowy zbiór ćwiczeń – to kompletny, oparty na faktach, przewodnik, 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](#)



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.

## ĆWICZENIE ZE STRONY 66

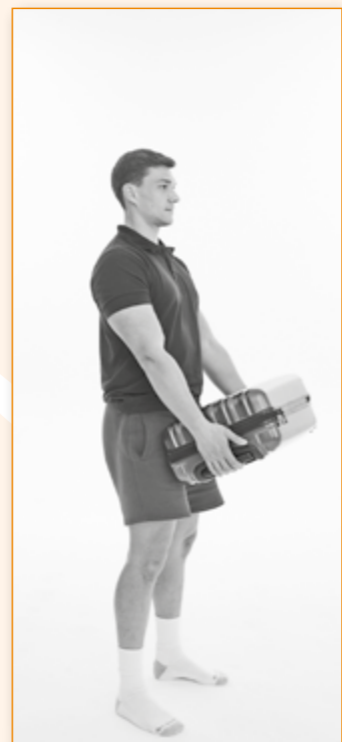


Wyjazd na wakacje to coś, na co wielu z nas czeka miesiącami. Ale podróż niosą ze sobą również nieoczekiwane wyzwania fizyczne, z którymi nie mamy do czynienia w ciągu roku. Jednym z nich jest dźwiganie walizek, szczególnie gdy urlop trwa ponad tydzień.

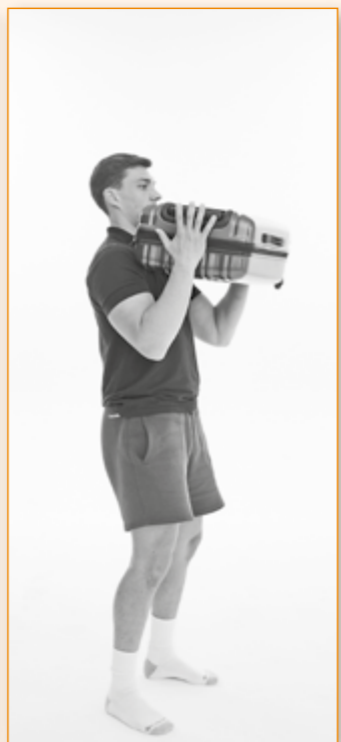
### Dlaczego ten ruch jest kluczowy?

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.

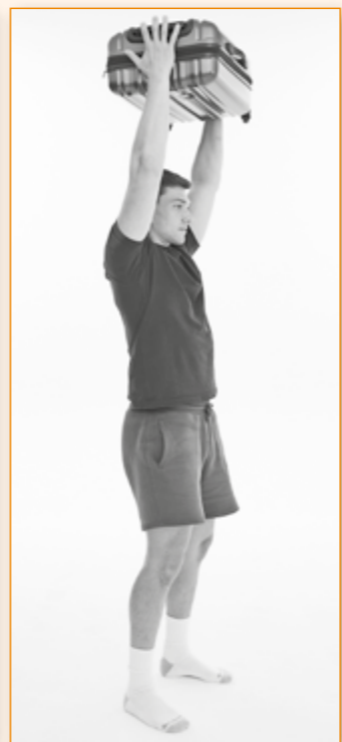
Więcej kluczowych ruchów i sposoby pracy nad nimi znajdziesz w książce.



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.



## Sprawdź, czy masz dobrą mobilność ruchową:

**W przypadku ramion** powinieneś być w stanie podnieść je wysoko nad głowę bez bólu i bez wyginania pleców. Powinieneś także móc sięgnąć ręką za plecy aż do łopatki, jakbyś próbował sięgnąć po ramiączko biustonosza. Idąc w drugą stronę, powinieneś łatwo dotknąć tylnej części głowy, swobodnie odwodząc łokcie. Jeśli którykolwiek z tych ruchów sprawia ci trudność, może to oznaczać ograniczoną mobilność ramion.

**Jeśli chodzi o biodra**, nie powinieneś mieć problemu z zakładaniem butów i skarpetek. Wsiadanie i wysiadanie z samochodu powinno być łatwe i nie powinno wymuszać skręcania ciała lub „obracania się w tył”. Jeżeli masz trudności z wsiadaniem i wysiadaniem z niskiego samochodu lub z dużym oporem sięgasz w kierunku butów, możesz mieć ograniczoną mobilność bioder. Nawet niewielki wysiłek włożony w poprawę ruchomości bioder może znacząco ochronić ten obszar przed przyszłymi komplikacjami.



**W przypadku kolan** powinieneś być w stanie przysiąść i podnieść coś z podłogi, zginając kolana, bez nadmiernego pochylania się w talii. Kiedy siedzisz na kanapie z nogami wyciągniętymi przed sobą, powinieneś móc zablokować kolana, aby były całkowicie wyprostowane. Jeśli jednak podczas próby zablokowania kolan zauważysz, że lekko się uginają, może to wskazywać na ograniczenie pełnego wyprostowania stawu kolanowego, co może prowadzić do problemów z chodzeniem.

**Na koniec, w przypadku kostek**, powinieneś być w stanie przysiąść tak, aby uda znajdowały się równolegle względem podłogi, przy czym pięty pozostają na ziemi. Jeśli nie możesz tego wykonać z powodu sztywnych lub napiętych kostek i łydek, może to zaburzyć mechanikę całego ruchu przysiadu, nadmiernie obciążając kolana i kręgosłup.



Warto poświęcić trochę czasu na przetestowanie mobilności każdego z tych stawów. Zachowaj jednak ostrożność. Jeśli odczujesz ból, sztywność lub ucisk, nie martw się - nikt z nas nie jest doskonały. Ważne jest jednak, abyś zobowiązał się do pracy nad poprawą ruchomości tych obszarów. Twoje ciało jest jednym z twoich największych atutów, więc dbaj o nie - w końcu masz tylko jedno!