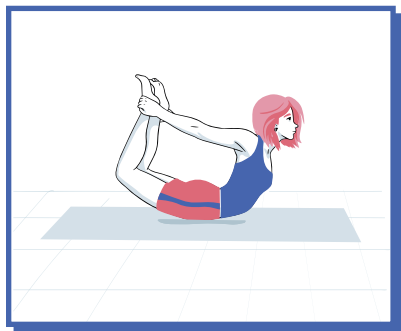
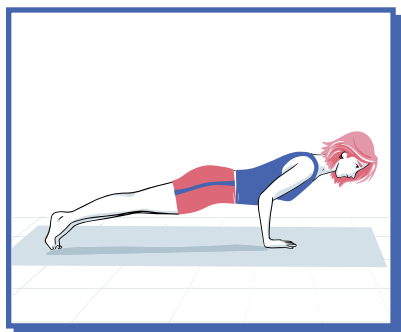
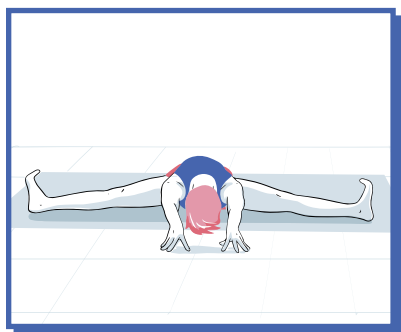
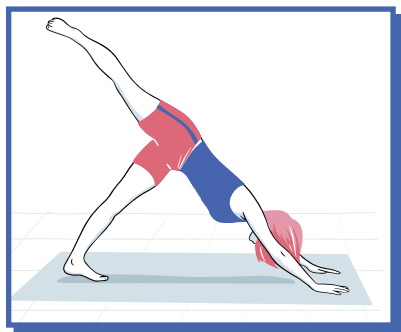
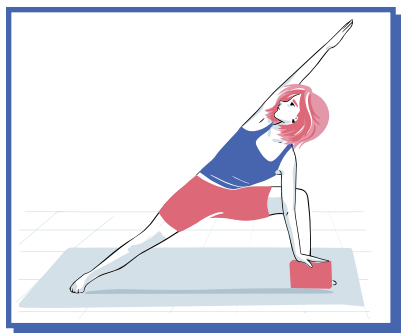
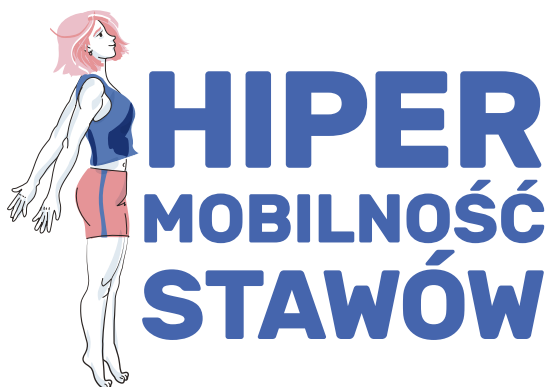


CELEST PEREIRA • ADELL BRIDGES

HIPER MOBILNOŚĆ STAWÓW

Ilustrowany przewodnik i plan ćwiczeń
na stabilizację stawów,
wzmocnienie mięśni
i utrwalenie
prawidłowej
postawy
ciała





[Kup książkę](#)

CELEST PEREIRA • ADELL BRIDGES

HIPER MOBILNOŚĆ STAWÓW



**Ilustrowany przewodnik i plan ćwiczeń
na stabilizację stawów, wzmocnienie mięśni
i utrwalenie prawidłowej postawy ciała**

Kup książkę

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Iwona Szopa
ILUSTRACJE: Yordan Terziev, Boryana Yordanova

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-404-2

Tytuł oryginału: *Too Flexible to Feel Good:
A Practical Roadmap to Managing Hypermobility* Wydawnictwo

**First published in 2021 by Victory Belt Publishing, Inc.
Copyright © 2021 Celest Pereira and Adell Bridges**

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022
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. Dłożono 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.



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
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	10
WPROWADZENIE	12
⇒ Co to jest hipermobilność?	13
⇒ Poznaj Adell i Celest	15
⇒ Dlaczego ludzie są hipermobilni?	19
⇒ Czym hipermobilność nie jest	23
 ROZDZIAŁ 1	
KRÓTKIE WPROWADZENIE DO UKŁADU NERWOWEGO	26
⇒ Czym są ścieżki neuronowe	27
⇒ Kilka słów o bólu	31
⇒ Zakresy ruchu aktywny i pasywny: obrońca AROM i jego wróg PROM (pasywny zakres Cierpiącego Nieszczęśnika).	34
⇒ Wzorce i nawyki	38
 ROZDZIAŁ 2	
JAK SIĘ PORUSZASZ	42
⇒ Struktury pasywne i aktywne	43
⇒ Mobilność a stabilność	44
 ROZDZIAŁ 3	
MÓZG	50
⇒ Mózg i hipermobilność	51
⇒ Mózgowe sztuczki hipermobilnych bohaterów	55

ROZDZIAŁ 4

GŁĘBOKIE ZGINACZE SZYI	68
---	-----------

ROZDZIAŁ 5

MIĘŚIEŃ POPRZECZNY BRZUCHA I DNO MIEDNICY	84
⇒ Mięsień poprzeczny brzucha (TVA)	85
⇒ Powrót TVA do świetności	88
⇒ Dno miednicy	96

ROZDZIAŁ 6

ŁAŃCUCH TYLNY	102
⇒ Odruchowa aktywacja łańcucha tylnego	106
⇒ Rozwijanie siły mięśniowej w łańcuchu tylnym	113
⇒ Chód	121
⇒ Stopy i mięsień pośladkowy wielki	122
⇒ Ściągną udowe	123

ROZDZIAŁ 7

STABILNOŚĆ PROKSIMALNA	126
⇒ Barki	127
⇒ Mięsień zębaty przedni – skrzydło w cieniu twojego ramienia	127
⇒ Odruchowa stabilność barków	137
⇒ Stabilność miednicy	138

ROZDZIAŁ 8

ELASTYCZNE KOŃCZYNY	148
⇒ Łokcie, kolana i cuda momentu obrotowego	149
⇒ Dłonie	156
⇒ Stopy	161

ROZDZIAŁ 9

DLACZEGO JOGA JEST PROBLEMEM DLA HIPERMOBILNYCH CIAŁ	168
---	------------

ROZDZIAŁ 10

JOGA – ZESTAW PRZETRWANIA DLA HIPERMobilNYCH	180
⇒ Nie zbliżaj się do końcowego zakresu ruchu	185
⇒ Nie pozostawaj zbyt długo w jednej pozycji	196
⇒ Wypełnianie luki między AROM i PROM	198
⇒ Wiedzieć, kiedy mikrozgnięcia są dobre, a kiedy nie	201
⇒ Ruch powtarzalny a różnorodność	202
⇒ Pożegnaj się z innymi złymi wskazówkami	209

ROZDZIAŁ 11

LĘK ZWIĄZANY Z HIPERMobilNOŚCIĄ	214
⇒ Możliwe przyczyny lęku u osób hipermobilnych	216
⇒ Oddychanie dla złagodzenia lęku	219
⇒ Lęk i plastyczność neuronalna	223

ROZDZIAŁ 12

HIPERMobilNOŚĆ I PROBLEMY Z JELITAMI	228
⇒ Problemy z brzuchem Giętkiego człowieka	230
⇒ Dieta a funkcjonowanie układu trawiennego	232

ROZDZIAŁ 13

HIPERMobilNOŚĆ I ZMĘCZENIE	240
⇒ Możliwe przyczyny zmęczenia	241
⇒ Jak radzić sobie ze zmęčeniem	248

ROZDZIAŁ 14

INNE PROBLEMY ZWIĄZANE Z HIPERMobilNOŚCIĄ	256
--	------------

ODNIESIENIA	266
--------------------	------------

INDEKS	282
---------------	------------

PRZEDMOWA

Nazywam się Eric Cobb, jestem lekarzem i założycielem Z-Health Performance – firmy edukacyjnej, która specjalizuje się w czymś, co nazywa się treningiem mózgowym lub też neuropoznawczym. Mówiąc prościej, w ciągu dwóch dekad nasza firma próbowała wprowadzić mózg do świata zdrowia, fitnessu, uśmierzania bólu i rehabilitacji. Naszym głównym zadaniem jest pomoc profesjonalistom w dokonaniu zmiany w postrzeganiu ciała i ruchu – z podejścia biomechanicznego na perspektywę neurobiomechaniczną.

W tym czasie poznałem tysiące wspaniałych osób z całego świata (z niektórymi miałem również przyjemność współpracować) – byli to lekarze, terapeuci, naukowcy, trenerzy, sportowcy i przedstawiciele innych jeszcze profesji. Chociaż nauczyłem się od nich bardzo dużo, to jednak trudno spotkać profesjonalistów nastawionych na naukę, rozwój i zmianę modelu, który już się sprawdził – rzadko towarzyszy im taka wizja pomocy swoim klientom. Tym bardziej jest mi niezmiernie miło, że zostałem poproszony o napisanie przedmowy do książki Celest i Adell.

Nieco ponad rok temu poznałem te dwie wspaniałe osoby za pośrednictwem cudów Instagrama. Chociaż jestem raczej technofobem, jeśli chodzi o media społecznościowe (z powodu ogromnej ilości dezinformacji co chwilę rozsyłanych po świecie), to muszę przyznać, że mogą one być potężną pozytywną siłą.

Po raz pierwszy zapoznałem się z ich pracą za pośrednictwem konta Hypermobile Yogis. Od razu zainteresowały mnie niektóre zdjęcia i treści, ponieważ wprost odzwierciedlały tak wiele z tego, co już wiemy o hipermobilności. Ich zestawione obok siebie fotografie, demonstrujące „zmniejszoną” elastyczność w rezultacie treningu w połączeniu z koncentracją na tych zmianach wzbudziły chęć dowiedzenia się więcej o ich podejściu. To doprowadziło do rocznej burzliwej wymiany pomysłów na głębsze włączenie neurologii do ich i tak już fantastycznej pracy.

A dlaczego ma to znaczenie?

Jako neurologa bardzo interesują mnie zauważalne różnice w funkcjonowaniu i strukturze (budowie) mózgu w różnych populacjach. Miałem doświadczenie w pracy z profesjonalnymi tancerzami i światowej klasy gimnastyczkami i już wcześniej poświęciłem sporo czasu na zgłębianie badań naukowych nad hipermobilnością i mózgiem.

Jak się okazuje, wiemy już bardzo dużo i jest to niezwykle fascynujące. Prosty wniosek z tych doniesień jest taki, że mózg hipermobilny jest inny, a różnice

te nie tylko mają znaczenie w zakresie ruchu, lecz także wpływają na zmęczenie, ból, niepokój i wiele innych kwestii. Pytanie brzmi (podobnie jak w przypadku wielu innych badań), w jaki sposób możemy wykorzystać te informacje – jak można przełożyć to na praktykę.

W tej książce znajdziesz kilka istotnych odpowiedzi na to pytanie. Chociaż niektóre materiały mogą początkowo wydawać się nieco dziwne, możesz być pewien, że opierają się one zarówno na wiarygodnych badaniach, jak i na praktyce.

Populacja osób z hipermobilnością przez długi czas nie była uwzględniana w tradycyjnych podejściach treningowych. To bardzo niedobrze, ponieważ, jak już wspominałem, badania wyraźnie pokazują, że mózgi takich osób są inne. Oznacza to, że niezbędny jest konkretny, ukierunkowany program treningowy, aby te giętkie ciała uwolnić od bólu i usprawnić.

Celest i Adell wykonały naprawdę wspaniałą pracę w ciągu ostatniego roku, studiując koncepcje treningu opartego na mózgu i integrując je z własnym treningiem osobistym i coachingiem; osiągnęły przy tym niesamowite rezultaty. Bardzo się cieszę, że włączyły te koncepcje do swojej książki i z podnieceniem czekam na wiadomości o rezultatach, których doświadczysz i które zmienią twoje życie, gdy zastosujesz je w swojej własnej praktyce.

Ruszaj się, nie stój w miejscu!

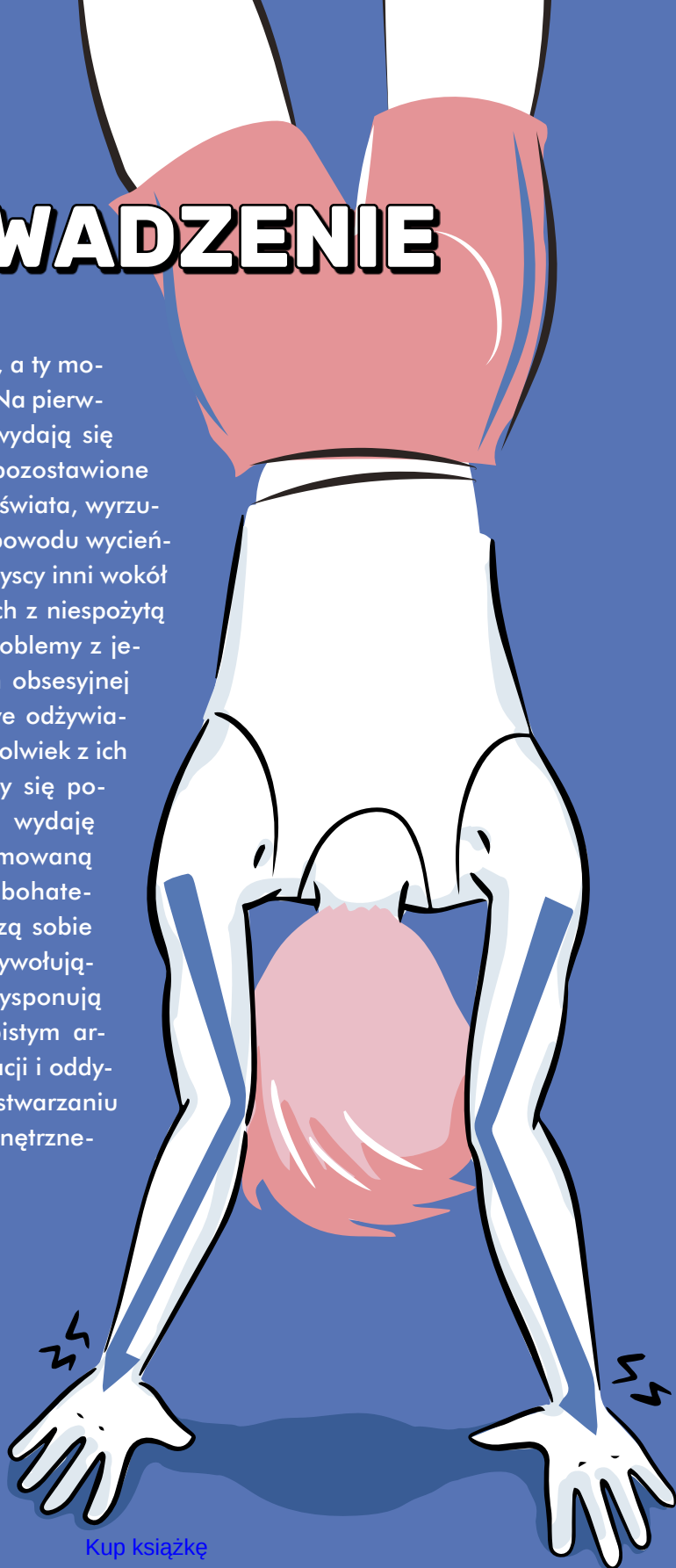
Dr Eric Cobb

Złożyciel Z-Health Performance



WPROWADZENIE

Wśród nas są nadludzie, a ty możesz być jednym z nich. Na pierwszy rzut oka osoby te wydają się żywymi wrakami. Są pozostawione same sobie, odcięte od świata, wyrzucone na brzeg wyspy z powodu wycieńczenia, podczas gdy wszyscy inni wokół pływają na motorówkach z niespożytą energią. Mają ciągłe problemy z jelitami, nawet po latach obsesyjnej wręcz dbałości o zdrowe odżywianie – większej niż którykolwiek z ich przyjaciół, który mógłby się pochwalić: „raz dziennie wydaję na świat idealnie uformowaną kupę”. To tajemniczy bohaterowie, którzy jakoś radzą sobie z dręczącym żołądek, wywołującym mdłości lękiem, dysponując bowiem bogatym osobistym arsenalem technik medytacji i oddychania, pomocnym w stwarzaniu pozorów spokoju i wewnętrznego wyciszenia.



Lekarze, rówieśnicy i reszta społeczeństwa sprawiają, że często czują się jak hipochondrycy lub dziwacy, podczas gdy w rzeczywistości bezwiednie wędrują po tym świecie z niewykorzystanymi nadludzkimi zdolnościami.

Mowa o osobach z zaburzeniami ze spektrum hipermobilności (nadruchomości) stawów (ang. *joint hypermobility spectrum disorder*, JHSD) lub w skrócie – z hipermobilnością, a powody, dla których one (a być może także i ty) są nadludźmi, staną się jasne w miarę lektury tej książki. Na razie wiedz, że jeśli sięgnąłeś po nią, ponieważ pomyślałeś sobie: *Zbyt elastyczny, aby czuć się dobrze? To o mnie!*, to nie do końca masz świadomość swoich objawów. Nie jesteś dziwakiem, nie jesteś hipochondrykiem i zdecydowanie nie jesteś sam.

CO TO JEST HIPERMOBILNOŚĆ?

Hipermobilność należy do spektrum zaburzeń, które dotyka od około piętnastu do dwudziestu procent populacji, co oznacza, że jest bardziej powszechna niż bycie leworęcznym, wzrost ponad sto osiemdziesiąt centymetrów czy posiadanie trzeciego sutka¹ (trudno dokładnie określić, ilu ludzi jest dotkniętych tą chorobą, ponieważ hipermobilność bardzo często pozostaje niezdiagnozowana i faktycznie jest lekceważona). Dlatego też zdumiewające jest, że można o tym wspominać na każdym przyjęciu, może nawet na przyjęciu pełnym lekarzy, i usłyszeć od większości: *Wow, nigdy o tym nie słyszałem!* (sam brak świadomości tego zaburzenia przyprawia o dreszcze).

Jednym z powodów jest to, że zakresowy charakter zaburzenia (spektrum) sprawia, że trudno je rozpoznać. To nie jest tak jak w przypadku trzeciego sutka, który możesz zobaczyć w całej okazałości za każdym razem, gdy spojrzysz w lustro. Ponadto spektrum zaburzeń ma minimalny wpływ na niektóre osoby i pozwala im prowadzić normalne, zdrowe życie, podczas gdy inni mogą być zmagającymi się z chroniczną chorobą tykającymi bombami zegarowymi, z mieszaną objawów, które, szczerze mówiąc, są do bani.

CHWILA NA POKŁONIE NIE SIĘ SUPERBOHATEROM Z EDS

Ci niesamowici superludzie, którzy znajdują się na skraju spektrum, mają tak zwany zespół Ehlersa-Danlosa (ang. *Ehlers-Danlos Syndrome*, EDS). To bardzo złożona, wyniszczająca choroba. Wchodzenie w szczegóły wykracza poza ramy tej książki, chcielibyśmy jednak skorzystać

z okazji, aby podziękować wszystkim naszym przyjaciołom z EDS za to, że są niezwykle dzielni – stawiają czoła ogromnym wyzwaniom w codziennym życiu.

Zespół Ehlersa-Danlosa to mutacja genetyczna, która sprawia, że problemy z rozciąganiem przybierają nowe, ogromne rozmiary. Bohaterowie ci borykają się z częstymi zwichnięciami stawów, złamaniami, siniakami, problemami z różnymi narządami i naczyniami krwionośnymi, ponadto mają wrażliwe (delikatne) oczy i trudności z oddychaniem – by wymienić tylko kilka dolegliwości, które może powodować EDS². Zanim przejdziemy dalej, chciałbyśmy przeprosić wszystkich naszych czytelników z EDS za to, że nie poświęciliśmy tej chorobie uwagi, na którą zasługuje. Być może, jeśli ta książka zostanie dobrze przyjęta, zdobędziemy fundusze na napisanie kolejnej, tylko dla tej zaniedbanej społeczności.

Po wielu poszukiwaniach i zagłębieniu się w temacie większość osób z JHSD odkrywa, że plasują się gdzieś w tym spektrum. Niektórzy są trochę zdezoriontowani z powodu swoich nietypowych objawów, a inni wręcz wyrwywają sobie włosy z głowy z powodu frustracji i góry rachunków za leczenie.

Jak więc prezentują się ludzie na skali hipermobilności? Czy jesteś jednym z nich? Skąd to wiesz? Jeśli jesteś nauczycielem jogi, instruktorem tańca lub trenerem sportowym, to jak to rozpoznać, by uchronić swoich klientów przed kontuzjami?

Cóż, po pierwsze uważamy, że *hipermobilność (nadmierna ruchomość)* to niewłaściwy termin. Osobiście sądzimy, że ten stan powinien być określany jako zaburzenie ze spektrum *hiperelastyczności stawów*. Najbardziej oczywistą cechą naszej elastycznej rodziny jest – tak, zgadłeś – *superelastyczność*³. Często (ale nie zawsze) kolana i łokcie są przeprostowane – nadmiernie wyprostowane (powyżej 180 stopni). Osoby takie mogą przemieścić sobie ramię dla zabawy, w ramach imprezowej sztuczki. Mogą się składać jak origami, siedząc na podłodze i grając w gry planszowe. Podczas jogi mogą włożyć głowę tam, gdzie nigdy nie powinna ona się znaleźć. Palce mogą się wyginać do tyłu podczas niewinnego dłubania w nosie.

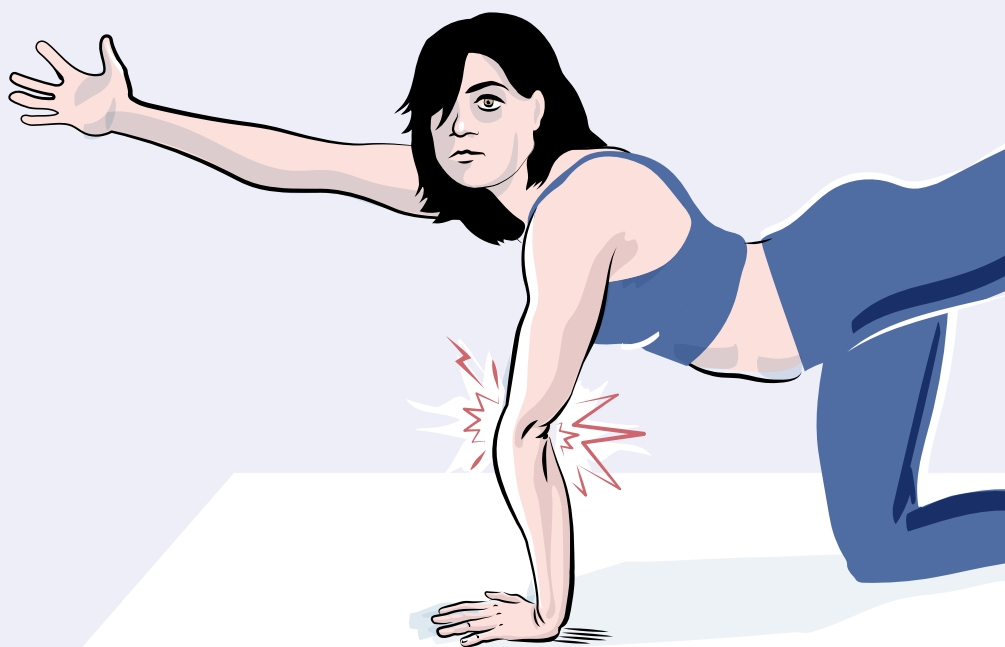
W dalszej części omówimy szereg innych objawów, które towarzyszą temu pozornie imponującemu zginaniu. Na ten moment należy zwrócić uwagę na jeden fakt – nasza rodzina Giętkich albo stopniowo dalej będzie zmierzać

w kierunku degenerującego końca skali, albo podejmie kroki niezbędne do usprawnienia swoich ciał. Na skali nie ma stania w miejscu – albo dochodzi do poprawy, albo do utraty kondycji. Tę książkę stworzyliśmy z myślą o osobach, które chcą okiełznać i wykorzystać swoje rozciągliwe moce, a nie tylko poprzestać na samym radzeniu sobie z objawami. Osoby takie nazwałyśmy „Giętkimi” lub naszą „rodziną Giętkich”, i to one są bohaterami tej historii. Są one bowiem [tu sygnał dla muzyki filmowej] **superludźmi** (w trakcie szkolenia).

POZNAJ ADELL I CELEST

KIEDYŚ MYŚLAŁAM, ŻE ŻYCIE W BÓLU JEST NORMALNE. COFAM TO. SVOJE ZDEZELOWANE KOLANA I SZPOTAWĘ RAMIONA UWAŻAŁAM ZA BLIZNY PONIESIONE W BOJU O SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ. „BEZ PRACY NIE MA KOŁACZY” TO MANTRA, KTÓRĄ WYNIOSŁAM Z MOICH ZAJĘĆ GIMNASTYKI I KTÓRA PRZYSWIECAŁA PRAKTYCE JOGI.

ADELL:



JOGA STAŁA SIĘ ZARÓWNO ARENĄ RYWALIZACJI O TO, DO JAKIEGO STOPNIA JESTEM W STANIE ZROBIĆ Z SIEBIE PRECLA, JAK I MIEJSCEM, GDZIE NAUCZYŁAM SIĘ DOŚWIADCZAĆ SWOJEGO CIAŁA W NOWY SPOSÓB. NAUCZYŁAM SIĘ SŁUCHAĆ. PRZYZNAJĘ, ŻE IGNOROWAŁAM TO, CO MOJE CIAŁO STARAŁO SIĘ MI PRZEKAZAĆ (JĘCZĄC Z BÓLU I BŁAGAJĄC MNIE, ŻEBYM PRZESTAŁA).



ZAMIAST TEGO DBAŁAM O TO, ABY CIĄGLE SPŁYWAŁY NA MNIE POCHWAŁY W STYLU JESTEŚ TAKA DOBRA W JODZE, A JEDNOCZEŚNIE IGNOROWAŁAM ROSNĄCĄ LISTĘ IRYTUJĄCYCH, ALE NIEZAGRAŻAJĄCYCH ŻYCIU PROBLEMÓW WKRADAJĄCYCH SIĘ DO MOJEGO CODZIENNEGO ŻYCIA - OD NIEWYJAŚNIONYCH STANÓW PARALIŻUJĄCEGO ZMĘCZENIA DO DZIWNYCH PROBLEMÓW TRAWIENNYCH, KTÓRE WYDAWAŁY SIĘ CAŁKOWICIE OBCE MOIM ZNAJOMYM I KTÓRE LEKARZE LEKCEWAŻYLI.



NA MOIM KURSIE DLA NAUCZYCIELI JOGI ZRODZIŁO SIĘ PRAGNIENIE ZGŁĘBIENIA ANATOMII I STAŁAM SIĘ CHYBA NAJLEPSZYM NA ŚWIECIE WYSZUKIWACZEM W GOOGLE KAŻDEGO RODZAJU RUCHU, JAKI MOŻNA SOBIE WYOBRAZIĆ. PEWNEGO DNIA, NIE PAMIĘTAM JUŻ DOKŁADNIE, CZEGO KONKRETNIE SZUKAŁAM - PRAWDOPODOBNI „JAK ZROBIĆ NADSZPAGAT” (SZPAGAT, KTÓREGO KĄT MIĘDZY ROZŁOŻONYMI NOGAMI WYNOŚI WIĘCEJ NIŻ 180 STOPNI) LUB „ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE NA GŁĘBSZE WYGIĘCIE DO TYŁU” - NATRAFIŁAM NA „KRÓLICZĄ NORĘ” HIPERMOBILNOŚCI STAWÓW (JAKBYM PRZENIOSŁA SIĘ DO INNEGO WYMIARU). KIEDY CZYTAŁAM O OBJAWACH, CZUŁAM SIĘ TAK, JAKBYM MIAŁA PRZED SOBĄ LISTĘ PROBLEMÓW, KTÓRYCH DOŚWIADCZAŁAM, I KTÓRE UWAŻAŁAM ZA COŚ NORMALNEGO.



CHCIAŁABYM MÓC POWIEDZIEĆ, ŻE OD RAZU ZROZUMIAŁAM WSZYSTKO, CO POWINNAM ROBIĆ INACZEJ W MOIM ŻYCIU I PRAKTYCE JOGI, ABY ZŁAGODZIĆ WSZYSTKIE OBJAWY. NIESTETY, NIEZNAJOMOŚĆ BIOMECHANIKI I PRZYWIĄZANIE DO SPOSOBU, W JAKI TO WYKONYWAŁAM, SPRAWIŁY, ŻE DROGA PRZED MNĄ BYŁA JESZCZE DŁUGA. DOŚĆ POWIEDZIEĆ, ŻE NADAL JESTEM W TEJ PODRÓŻY. Z CZASEM JEDNAK NIECHĘĆ DO ZMIAN W JODZE PRZERODZIŁA SIĘ W ENTUZJAZM - DOŚWIADCZYŁAM, JAKIE TO NAPŁUDZKIE UCZUCIE ŁĄCZYĆ HIPERELASTYCZNOŚĆ I NADWRAŻLIWOŚĆ Z SIŁĄ I STABILNOŚCIĄ.

CELEST:

KIEDY BYŁAM DZIECKIEM, DESPERACKO CHCIAŁAM DOSTAĆ SIĘ DO DRUŻYNY HOKEJOWEJ, ALE MOJE MAŁE NÓŻKI BYŁY ZAWSZE OSTATNIE W KOLEJCE NA KAŻDE WYPADZENIE SPORTOWE POD SŁOŃCEM, CO ŁAMAŁO MI SERCE. SZYBKOŚĆ I ZWINNOŚĆ NIE NALEŻAŁY DO MOICH NAJMOCNIEJSZYCH STRON, DOPÓKI TANIEC NIE STAŁ SIĘ MOIM HOBBY. W KOŃCU ZNALAZŁAM SPOSÓB NA UJĘCIE ENERGII W RUCHU, I NIEWAŻNE, ILE MIAŁAM WZROSTU. A PONADTO MIŁE WIDZIANE BYŁO TO, ŻE BYŁAM GIĘTKA JAK CHOLERA.

JEDNAK W DZIECIŃSTWIE I WE Wczesnej dorosłości zmagalam się niekontrolowanym bólem – był to zrozumiały ból, który towarzyszył różnego rodzaju urazom, ale też taki bez konkretnej przyczyny, trudny do wyjaśnienia. Miałam poważne problemy z jelitami – często pędziłam do toalety w środku zakupów spożywczych. I nierzadko też musiałam radzić sobie z kołataniem serca z niepokojem, gdy doświadczalam stresów dużych i małych.

PODZAS STUDIÓW NA KIERUNKU FIZJOTERAPIA POWIEDZIAŁEM SIĘ O HIPERMobilności, ale wciąż nie dostrzegałam związku z tym, co dzieje się z moim własnym ciałem. Dopiero Joga zaprowadziła mnie do kliniki fizjoterapeutycznej z wyniszczającymi kontuzjami. Mimo że moje ciało wołało o zmianę, moje ego zawsze brało górę w nadziei, że uda mi się zdobyć lajki na Instagramie za bycie "niesamowitą". Po licznych wizytach u fizjoterapeuty w końcu zdiagnozowano u mnie hipermobilność, i to właśnie ta diagnoza pomogła mi znaleźć bezpieczne dostosowania do mojej praktyki jogi.

HIPERMobilność!!!

PO DOKONANIU RADYKALNYCH ZMIAN I ODCZUCIU POZYTYWNYCH EFEKTÓW W CIELE PĘKAŁO MI SERCE, GDY OBSERWOWAŁAM, JAK INNI NA ZAJĘCIACH JOGI POPRZEC BÓŁ PRÓBOWALI OSIĄGAĆ GŁĘBSZE POZY.

KILKA SŁÓW, KTÓRE WARTO ZNAĆ

ROM: nasze pieśczożliwe określenie zakresu ruchu (a może to tylko inicjały – ang. *range of motion*). Zakres ruchu odnosi się do tego, jak daleko staw może się poruszać w danym kierunku. Omówimy to dokładnie w rozdziale 1. o układzie nerwowym oraz w rozdziale 10. (*Joga – zestaw przetrwania dla hipermobilnych*).

Mobilność (ruchomość): zakres ruchu, szczególnie przydatny termin. Ma zastosowanie na przykład przy poruszaniu częściami ciała w sposób kontrolowany.

Jednym ze sposobów myślenia o mobilności jest połączenie elastyczności i siły. Giętki ludzie często mają niewiele siły, a ich zdolność do przybierania imponujących pozycji lub postawy precla jest uzależniona od siły zewnętrznej, takiej jak grawitacja, pomocna dłoń lub rekwizyt (podpórka) do chwytania i ciągnięcia⁴. Pomyśl o osobie ze stopami uniesionymi na krzesłach i biodrami spoczywającymi na podłodze w nadmiernym rozkroku (nadszpagacie) tylko dzięki grawitacji, przy braku siły w mięśniach nóg. Jeśli krzesła zostałyby usunięte, nogi spadłyby bez kontroli na ziemię.

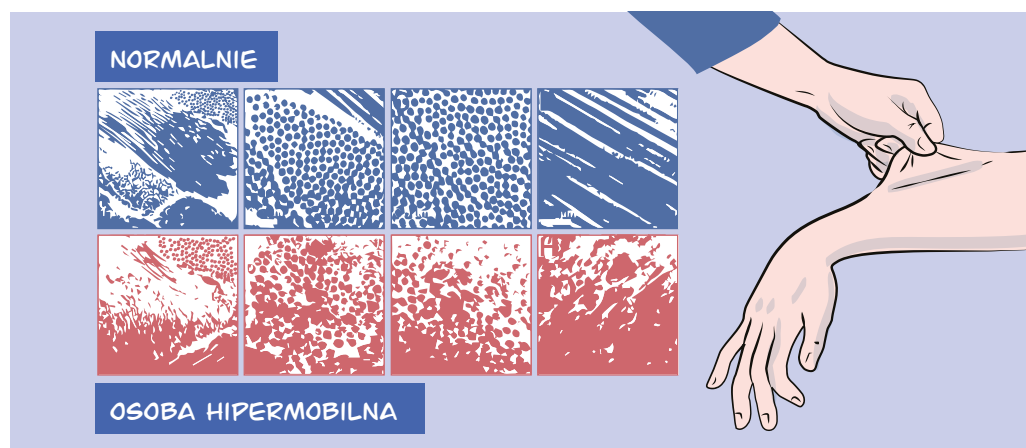


Kolagen: najbardziej rozpowszechnione białko w organizmie i główna struktura powięzi oraz tkanek miękkich, takich jak mięśnie, ścięgna i więzadła, a także wyściółki jelit, ścian tętnic i skóry⁵. Co najistotniejsze dla nas, przyczyną JHSD jest zaburzenie kolagenu. Giętcy ludzie są tak elastyczni, ponieważ struktura kolagenu jest bardzo rozciągliwa³.

Napięcie: w kontekście tej książki napięcie to zdolność struktury ciała do utrzymania swojego kształtu. Im większe napięcie, tym większa energia potencjalna, która może być w nim zgromadzona⁶. Pomyśl o gumce recepturce i porównaj ją z liną bungee. Chwyć gumkę za oba końce – możesz z łatwością ją rozciągnąć, ponieważ prawie w ogóle nie ma napięcia. Znacznie trudniej byłoby rozciągnąć linę bungee tylko przy użyciu rąk. Ale jeśli na jednym końcu gumki zawieszysz coś ciężkiego (możesz to być ty, śmiałku), to gumka pęknie, natomiast lina bungee pozwoli odważnemu skoczkowi bezpiecznie odbić się z powrotem w górę. Bęc! Potrzebujemy tego rodzaju napięcia w ciałach, aby utrzymać nasze struktury cielesne razem.

DLACZEGO LUDZIE SĄ HIPERMOBILNI?

Być może już zauważyłeś, że kolagen jest składnikiem nie tylko tych części ciała, które wpływają na zakres ruchu. Tak, Giętcy ludzie często mają również nadmiernie elastyczne naczynia krwionośne, wyjątkowo rozciągliwą skórę oraz przewód pokarmowy, któremu może brakować napięcia potrzebnego do prawidłowego wykonywania swojej pracy.



Przyczyną jest zaburzenie organizacji (tworzenia) kolagenu – może to dotyczyć niektórych lub wszystkich obszarów ciała w zależności od powagi schorzenia. Niestety, nie chodzi tu tylko o mięśnie i tkanki łączne ciała (tak zwany układ mięśniowo-powięziowy). Hipermobilność często (ale nie zawsze) wiąże się z częstszym występowaniem problemów z jelitami i układem trawiennym, takich jak zespół jelita nadwrażliwego (IBS – ang. *irritable bowel syndrome*), zarzucanie kwasu żołądkowego (refluks kwasowy) i zaparcia. Giętkich ludzi charakteryzuje też wyższy poziom lęku w porównaniu ze średnią w populacji⁷. Innym częstym objawem jest zmęczenie. Astma, migreny, fibromialgia, zespół posturalnej tachykardii ortostatycznej (POTS, ang. *postural orthostatic tachycardia syndrome*), hipotensja (niedociśnienie), bezsenność, wypadanie narządów, zapalenie pęcherza moczowego, hemoroidy, żylaki i inne irytujące problemy występują w większych proporcjach wśród członków naszej rodziny Giętkich⁸.

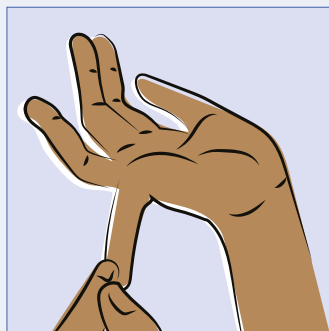
Na plus należy zaliczyć to, że rzadziej chorujemy na miażdżycę, a rodzenie dzieci jest generalnie trochę łatwiejsze... trochę. W końcu to nadal poród, ale uważa się, że rozciągliwe tkanki mogą złagodzić dyskomfort związany z przechodzeniem dziecka przez pochwę⁹.

Nie wpadaj w pułapkę myślenia, że ty lub ktoś, kogo znasz, jesteście hiper-mobilni tylko dlatego, że macie kilka z tych dolegliwości. W populacji Giętkich występują one po prostu w większej ilości.

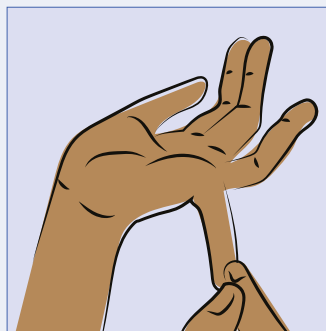
Zapoznaj się ze strasznie wadliwą i niejednoznaczną, ale wciąż najlepszą skalą, jaką mamy – skalą Beightona.

Diagnoza spektrum zaburzeń, z objawami dotyczącymi również członków populacji, którzy nie mają tego zaburzenia, jest rzeczą trudną. I tak skala Beightona jest używana do dziś, mimo że jej moc rozstrzygająca jest daleka od naukowej¹⁰.

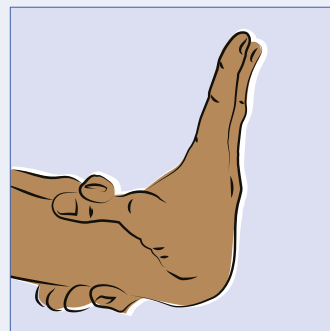
Oto test. Dostajesz jeden punkt za każdą rzecz, którą potrafisz zrobić:



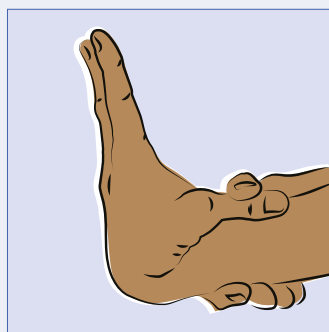
1 Twój mały palec prawej dłoni wygina się do tyłu o 90 stopni.



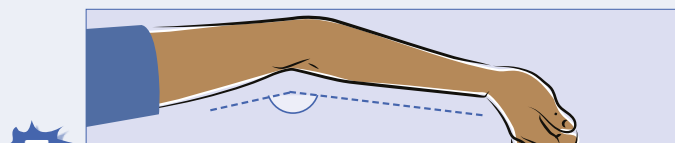
2 Twój mały palec lewej dłoni wygina się do tyłu o 90 stopni.



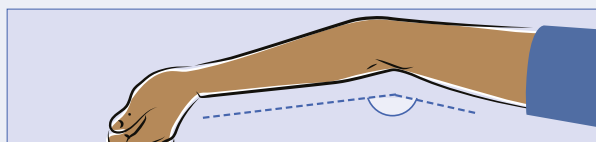
3 Jesteś w stanie tak zgiąć prawy nadgarstek, że kciuk dotyka przedramienia.



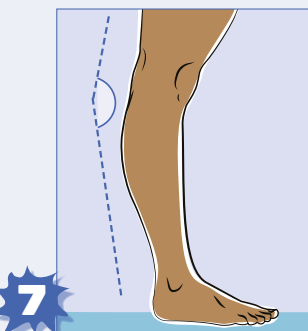
4 Jesteś w stanie tak zgiąć lewy nadgarstek, że kciuk dotyka przedramienia.



5 Prawy łokieć prostuje się nadmiernie, powyżej 180 stopni.



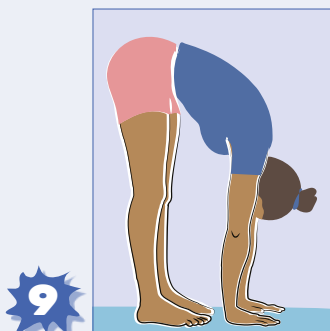
6 Lewy łokieć prostuje się nadmiernie, powyżej 180 stopni.



7 Twoje prawe kolano prostuje się nadmiernie, powyżej 180 stopni.



8 Twoje lewe kolano prostuje się nadmiernie, powyżej 180 stopni.



9 Możesz położyć ręce płasko na podłodze, stojąc z wyprostowanymi nogami.



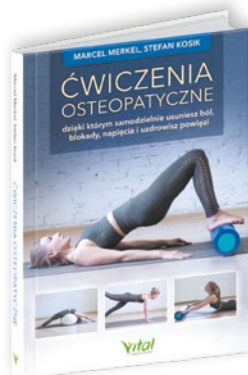
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



ĆWICZENIA OSTEOPATYCZNE

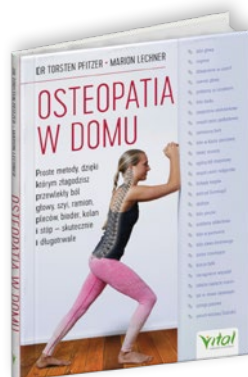
Marcel Merkel, Stefan Kosik



Ćwiczenia osteopatyczne opisane w tej książce służą jako idealna pomoc w dolegliwościach przewlekłych. Ręce osteopatę zastępowane są tu wałkiem do pilatesu. Codzienna praktyka przede wszystkim poprawi ruchliwość, ukrwienie, wzrost mięśni i funkcjonowanie narządów. Dzięki mobilizacji kręgosłupa uwolnione zostaną blokady, narządy przyjmą pozycję wyjściową, a tkanka łączna i powięzi pozbędą się napięcia. Organizm otrzyma impuls do samodzielnego wyleczenia się. Wskazania do leczenia są bardzo obszerne i obejmują bóle kręgosłupa, szczęki i stawów, czynnościowe choroby organów, zaburzenia krążenia wieńcowego, ograniczenia w oddychaniu, zaburzenia układu moczowo-płciowego, bóle laryngologiczne, podrażnienia nerwów i choroby dziecięce. Ćwiczenia zamiast operacji.

OSTEOPATIA W DOMU

dr Torsten Pfitzer, Marion Lechner



Czy cierpisz na przewlekły ból kręgosłupa, zawroty głowy, migreny lub szumy uszne? Czy zespół cieśni nadgarstka wpływa na twoje życie? Czy twoja szyja jest napięta, bołą cię mięśnie, a może masz wrażenie, że niektóre ruchy blokują stawy? Jeśli do tej pory nie znaleziono przyczyn tych objawów, może ci pomóc osteopatia, masaże powięzi i terapie manualne. Holistyczne koncepcje osteopatii opierają się na aktywacji samouzdrabiających sił organizmu i medycynie naturalnej. Autorzy, doświadczeni osteopaci, opracowali masaże i opisali, na czym polega terapia czaszkowo-krzyżowa. Testy, które znajdziesz w książce, pomagają sklasyfikować objawy i znaleźć środki do samoleczenia. Indywidualny plan ćwiczeń i aktywności fizycznej pomoże uwolnić się od bólu. Osteopatia – codzienna praktyka na poprawę zdrowia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

Kup książkę



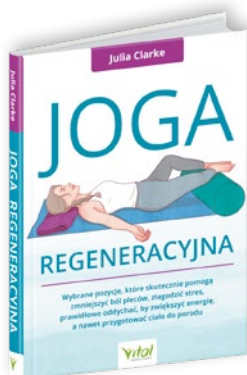
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



JOGA REGENERACYJNA

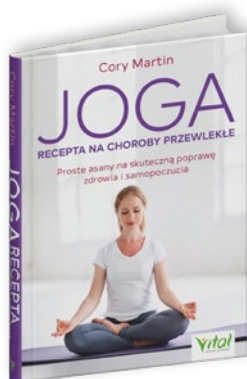
Julia Clarke



Marzysz o relaksie, o tym, by znaleźć skuteczny sposób na stres, bóle pleców i kręgosłupa, a także ćwiczenia na stawy, wzmocnić ciało i mięśnie. Myślisz o jodze, ale obawiasz się, że nie dasz rady wykonać jej standardowych pozycji. Spróbuj jogi regeneracyjnej! W terapii jogi regeneracyjnej głęboki relaks, pozycje z podparciem, delikatne ćwiczenia oddechowe i medytacja współdziałają, by zredukować stres, pomóc ci wrócić do zdrowia i aktywności fizycznej po operacji czy kontuzji. Autorka przedstawia 36 najlepszych asan jogi regeneracyjnej oraz 20 sekwencji. Wielką zaletą tego poradnika jest to, że pozycje są świetnie opisane i zilustrowane. Całość dopełniają rady i praktyczne wskazówki Autorki dotyczące m.in. akcesoriów do jogi, które możesz wykonać sam. Zrelaksuj się, odpręż i zregeneruj.

JOGA – RECEPTA NA CHOROBY PRZEWLEKŁE

Cory Martin



Bądźmy szczerzy, radzenie sobie z chorobą przewlekłą może być bardzo uporczywe. I chociaż plany leczenia są skuteczną metodą walki z objawami fizycznymi, metody te często ignorują emocjonalne obciążenie chorobą. Certyfikowana instruktorka jogi, która od lat choruje na stwardnienie rozsiane i toczeń, pokaże ci, jak z pomocą jogi cieszyć się zdrowiem fizycznym i emocjonalnym. W tym praktycznym poradniku odkrywa dobroczynny wpływ jogi nie tylko na twój umysł i duszę, ale również zwiększenie twojej wytrzymałości i siły. Znajdziesz tu proste asany, które pomogą ci wyeliminować ból stawów, pleców i kręgosłupa. Ale jogą to nie tylko aktywność fizyczna. Ćwiczenia oddechowe, medytacje i duża dawka motywacji podniosą cię na duchu i będą doskonałym sposobem na stres. Joga – terapią na choroby przewlekłe!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

Kup książkę



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



JOGA DLA KAŻDEGO CIAŁA

Jessamyn Stanley



Chcesz spróbować jogi, ale uważasz, że ważysz za dużo? A może wstydzisz się swojego ciała i dlatego nie praktykujesz? Łamiąca stereotypy Jessamyn Stanley w tej książce przekona cię, że joga dla osób plus size jest nie tylko możliwa, ale wręcz konieczna dla dobrego zdrowia i jako ćwiczenia wzmacniające stawy! To poradnik z 50 podstawowymi pozycjami jogi i 10 sekwencjami do wykonywania w domu. Książka pokazuje, że w jodze nie chodzi o to, jak się wygląda, ale o to, jak się czuje. Jessamyn pomoże ci odkryć moc jogi i wpleść ją w twoje życie. Przekonasz się, że joga to nie tylko aktywność fizyczna, a sposób na samoakceptację, wzmocnienie poczucia własnej wartości i rozwój osobisty. Pokochaj siebie, odzyskaj radość i poczuj szczęście dzięki terapii, jaką jest joga. Joga dla każdego – bez względu na rozmiar!

JOGA DLA BIEGACZY

Christine Felstead



Autorka prezentuje swój pionierski program dla biegaczy i wszystkich osób uprawiających tę aktywność fizyczną. Przedstawia określone pozycje jogi skoncentrowane na najbardziej newralgicznych punktach dla biegaczy, m.in. ścięgna, biodrach i dolnej części pleców. Zamieszcza je w różnorodnych sekwencjach o różnym stopniu trudności, ze szczegółowym opisem ich prawidłowego wykonania. Dzięki nim wzmocnisz swoje zdrowie i mięśnie oraz stawy kolanowe i skokowe. Wyćwiczysz stabilizację bioder, poprawisz krążenie krwi i przywrócisz zakres ruchu. Terapia ta pozwoli ci zastosować masaż powięzi i ćwiczenia na stawy zmniejszając ryzyko kontuzji i eliminując dokuczliwe bóle. Zdrowe bieganie bez kontuzji i bólu.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



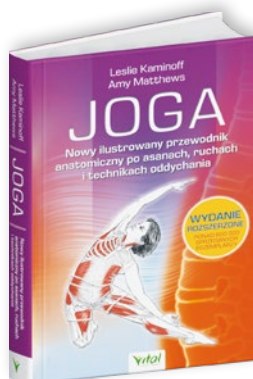
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



JOGA

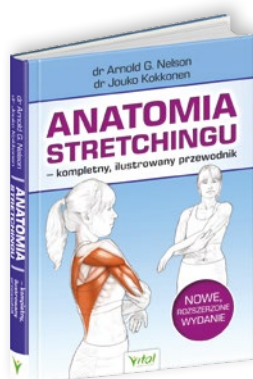
Leslie Kaminoff, Amy Matthews



Nowe, rozszerzone wydanie światowego bestsellera ponownie dostępne na rynku. Znajdziesz w nim jeszcze więcej kolorowych, profesjonalnych ilustracji oraz uaktualnione informacje na temat jogi i ćwiczeń oddechowych. Ten innowacyjny, ilustrowany przewodnik, łączy w sobie zarówno wiedzę medyczną, atlas anatomiczny i praktyczny kurs jogi. Dzięki niemu uspokoisz swój umysł, poprawisz zdrowie, zlikwidujesz stres i choroby, a także wzmocnisz mięśnie, stawy i kości. Dodatkowo zastosujesz zdrową aktywność fizyczną, osiągniesz relaks, odkryjesz czym jest masaż powięzi i jakie ćwiczenia wykonywać, by złagodzić ból stawów. To najlepsze źródło doskonalenia swoich umiejętności w celu osiągnięcia pozytywnego myślenia oraz pełnej harmonii ducha i ciała. Twój osobisty trener jogi.

ANATOMIA STRETCHINGU

dr Arnold G. Nelson, dr Jouko Kokkonen



Stretching to niezwykła sztuka rozciągania mięśni, łagodzenia bólu stawów oraz zdrowa aktywność fizyczna. Wpływa korzystnie na ciało i umysł, likwiduje stres, odmładza, relaksuje, a przede wszystkim wzmacnia mięśnie, stawy i kości. Dzięki nowemu, rozszerzonemu wydaniu Anatomii stretchingu poznasz programy ćwiczeń, które pozwolą ci utrzymać codzienną elastyczność, nawet jeśli prowadzisz siedzący tryb życia. Ponadto zawiera zestawy ćwiczeń rozciągających, które pomogą obniżyć poziom glukozy we krwi. Znajdziesz tu także ćwiczenia stretchingu dynamicznego i stretchingu statycznego dopasowane do dyscyplin sportowych. Dodatkowo opisany jest też masaż powięzi likwidujący napięcie i ból. To wszystko w jednej bestsellerowej książce z dokładnymi anatomicznymi ilustracjami. Bądź w formie i zadbaj o swoje zdrowie i kondycję.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

Kup książkę



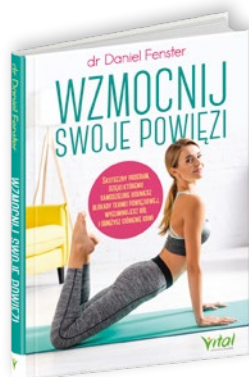
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



WZMOCNIJ SWOJE POWIĘZI

dr Daniel Fenster



Jeśli nigdy nie słyszałeś o powięziach albo myślisz, że to zbędny element tkanki łącznej, przygotuj się na szok! Dr Fenster udowodni Ci, że powięzi nie tylko podtrzymują mięśnie, stawy, kości i organy wewnętrzne, ale również mają realny wpływ na Twoje zdrowie, odporność, przepływ płynu limfatycznego, a nawet emocje i zachowanie. Jeśli powięzi są zablokowane lub pozbawione elastyczności, stają się przyczyną różnego chorób i dolegliwości, np. ból kręgosłupa, stawów czy podeszew stóp. Odkryj sprawdzone i bezbolesne terapie powięziowe, takie jak masaż powięzi, manipulacja czy rozciągania, które przywrócą Ci pełną sprawność, wzmocnią mięśnie, obniżą ciśnienie krwi, zredukują stres i sprawią, że aktywność fizyczna nie będzie stanowiła dla Ciebie wyzwania. Już czas, abyś uwolnił swoje powięzi!

PROSTE SPOSOBY NA PRZEWLEKŁE NAPIĘCIE MIĘŚNIOWE I BÓL

Paulina Jasińska



Wiele badań naukowych wskazuje na połączenie układu nerwowego i emocji (psychosomatyki) z układem odpornościowym. Im większy poziom szczęścia i relaksu osiągniesz, tym lepiej będzie działać twoja odporność, organizm szybciej się zregeneruje, zwalczy choroby i przywróci zdrowie. Dzięki tej książce, napisanej przez doświadczoną fizjoterapeutkę, dowiesz się, jak prawidłowo oddychać i przeciwdziałać wzmożonemu napięciu mięśniowemu. Na przewlekły ból pomogą ci proste techniki oparte na medycynie naturalnej, które samodzielnie zastosujesz w domu: joga, masaż i inne terapie manualne, EFT, ćwiczenia oddechowe mindfulness. Ćwiczenia zilustrowane są czytelnymi zdjęciami i opisami. Dodatkowo wyciszysz się i zyskasz ładną, wyprostowaną sylwetkę. Pokonaj choroby, stres, ból mięśni i kręgosłupa – skuteczne ćwiczenia na zdrowie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

Kup książkę



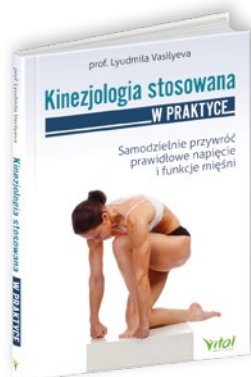
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



KINEZJOLOGIA STOSOWANA W PRAKTYCE

prof. Lyudmila Vasilyeva

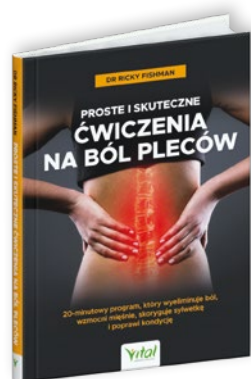


Do tej pory tylko fizjoterapeuci stosowali metody leczenia bólu stawów i mięśni. Z reguły udaje im się złagodzić stan pacjenta, ale nie na długo. Jednak specjaliści medycyny naturalnej, posiadający wiedzę z zakresu kineziologii stosowanej, potrafią wyleczyć ból kręgosłupa, mięśni, nóg czy barków. Ta książka pozwala każdemu w pełni opanować sztukę przywracania zdrowia stosując zasady kinezjoterapii. Poznasz terapie holistyczne oparte na terapiach manualnych, refleksologii i masażu powięzi. Liczne rysunki i schematy oraz niezbędne ćwiczenia i aktywność fizyczna pozwolą ci odkryć źródło

bólu i skorygować pracę mięśni tak, aby ból nie powrócił. Dowiesz się, jak należy prawidłowo przewracać się w łóżku, siadać, wstawać z pozycji siedzącej, chodzić, oddychać. Odkryj przyczynę bólu i pozbadz się go.

PROSTE I SKUTECZNE ĆWICZENIA NA BÓL PLECÓW

dr Ricky Fishman



Ból pleców towarzyszy ci na każdym kroku, a ty nie wiesz, jak sobie z nim poradzić? Boisz się, że nie opuszcisz cię do końca życia? Dobrym pomysłem na poprawę stanu zdrowia jest aktywność fizyczna. W książce tej znajdziesz przystępnie opisane ćwiczenia na stawy wraz z praktycznymi ilustracjami. Dzięki nim dowiesz się, jak złagodzić ból pleców samodzielnie, bez wychodzenia z domu. Doskonale sprawdzą się one również w przypadku bólów kręgosłupa, stawów czy mięśni. Poznasz proste sposoby na wzmocnienie kręgosłupa, a także dowiesz się, co zrobić, by mieć zdrowe kości

przez długie lata. Stosując 4-tygodniowy program treningowy, pozbędziesz się wielu chorób i wyeliminujesz uciążliwe dolegliwości. Ból pleców? Zapomnij o nim dzięki prostym i skutecznym ćwiczeniom!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).

Masz chęć pomagania sobie i innym.

Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspianiałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

Zioła, nalewki

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Lampy solne, dyfuzory

Produkty prozdrowotne

E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35



**Pokonaj kontuzje i hipermobilność.
Poznaj pierwszy na polskim rynku ilustrowany poradnik z ćwiczeniami
dla osób z wiotkością stawową.**

Jeśli obserwujesz u siebie:

- bóle stawów i mięśni, sztywność stawów;
- wyraźnie słyszalne „klikanie” w obrębie połączeń stawowych podczas ruchu (strzelanie w stawach);
- zwiększoną podatność na kontuzje w postaci skręceń, zwichnięć, złamań;
- pojawiające się problemy ze strony przewodu pokarmowego, takie jak zaparcia, zespół jelita drażliwego, fibromialgia, zawroty głowy, omdlenia;
- cienką i rozciągliwą skórę...

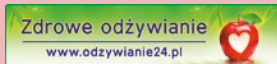
...to najprawdopodobniej cierpisz na hipermobilność stawów. Ta dolegliwość, nazywana także wiotkością stawową, hiperruchliwością lub nadmierną ruchomością stawów, dotyczy od 12 do 24 procent Polaków. Często nie jest zdiagnozowana, ponieważ jej objawy są nieoczywiste. Przeprosty w stawach, wyjątkową gibkość i podatność na rozciąganie często traktujemy jako atut, zwłaszcza kiedy trenujemy taniec, balet czy jogę. Niestety, takie nadmierne rozciągnięcie stawów często prowadzi do zmiany mechaniki ciała, nieprawidłowej postawy, niezgrabności w poruszaniu się, bólu, zmęczenia, czasami nadmiernej łamliwości kości i podatności na kontuzje.

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- poznasz specyfikę tej dolegliwości i wynikające z niej konsekwencje;
- samodzielnie zastosujesz ćwiczenia stabilizujące sylwetkę i poprawiające biomechanikę; wszystkie ćwiczenia są precyzyjnie opisane i zaprezentowane na kolorowych ilustracjach;
- wykorzystasz praktyczne wskazówki, które mówią, w jakiej pozycji trzymać swoje ciało, aby uzyskać optymalne rezultaty podczas treningu;
- zyskasz narzędzia pomagające budować świadomość pozycji stawów;
- poznasz strategie walki z niepokojem, który może ci towarzyszyć przy wiotkości stawowej;
- zastosujesz dietę oraz porady dotyczące snu i zmiany stylu życia, dzięki którym pokonasz dolegliwości związane z hipermobilnością.

Proste i skuteczne ćwiczenia na złagodzenie hipermobilności stawów

Patroni:



Kup książkę