

Kelly Starrett ir Juliet Starrett

# ŽMOGUS SUKURTAS JUDĖTI

10 įpročių, skatinančių judėti ir patirti  
gyvenimo džiaugsmą





Kelly Starrett ir Juliet Starrett

# ŽMOGUS SUKURTAS JUDĖTI

10 įpročių, skatinančių judėti ir patirti  
gyvenimo džiaugsmą

Iš anglų kalbos vertė  
*Elena Belskytė*



VILNIUS, 2024

Versta iš:

Juliet Starrett & Kelly Starrett

*Built to Move: The Ten Essential Habits to  
Help You Move Freely and Live Fully*

Bibliografinė informacija

pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų  
informacinės sistemos (LIBIS) portale *ibiblioteka.lt*

© 2023 by Kelly Starrett and Juliet Starrett

Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC.

© Vertimas į lietuvių kalbą, Elena Belskytė, 2024

© Iliustracijos, Josh McKible

© Viršelis, Algimanta Sirvydaitė, 2024

© Leidykla VAGA, 2024

ISBN 978-5-415-02811-5

Mūsu dukroms Georgijai ir Carolinai



Judu, vadinasi, esu.

HARUKI MURAKAMI





# TURINYS

## **I VADAS 13**

### **1-as gyvybinis rodiklis**

#### **ATSISĖSTI IR ATSISTOTI NUO GRINDŲ 39**

VERTINIMAS: **atsisėdimo-atsisėjimo testas**

VEIKSMAI: **sėdėjimo ant grindų padėtys ir mobilizacijos**

### **2-as gyvybinis rodiklis**

#### **KVĖPUOKITE LAISVAI 62**

VERTINIMAS: **kvėpavimo sulaikymo iškvėpus testas**

VEIKSMAI: **kvėpavimo pratimai ir mobilizacijos**

### **3-ias gyvybinis rodiklis**

#### **IŠTIESKITE KLUBUS 86**

VERTINIMAS: **sofos testas**

VEIKSMAI: **klubo sąnario mobilizacija**

### **4-as gyvybinis rodiklis**

#### **VAIKŠČIOKITE 109**

VERTINIMAS: **žingsnių skaičius per dieną**

VEIKSMAI: **sąmoningas vaikščiojimas ir žingsnių strategijos**

## **5-as** gyvybinis rodiklis

### **SAUGOKITE KAKLĄ IR PEČIUS ATEIČIAI** 137

VERTINIMAS: **1-a dalis:** rankų kėlimo aukštyn testas;

**2-a dalis:** peties sąnario rotacijos testas

VEIKSMAI: **pečių lanko, viršutinės nugaros dalies ir rotatorių manžetės mobilizacijos**

## **6-as** gyvybinis rodiklis

### **VALGYKITE, TARSİ KETINTUMĖTE GYVENTI AMŽINAI** 158

VERTINIMAS: **1-a dalis:** 800 g vaisių ir daržovių;

**2-a dalis:** baltymų kiekis

VEIKSMAI: **800 g vaisių ir daržovių tikslas ir didesnio baltymų kiekio vartojimas**

### **SPECIALUS SKYRIUS: KĄ DARYTI, KAI SKAUDA** 196

## **7-as** gyvybinis rodiklis

### **TUPĖKITE!** 204

VERTINIMAS: **tupėjimo testas**

VEIKSMAI: **pritūpimo variantai**

## **8-as** gyvybinis rodiklis

### **IŠLAIKYKITE PUSIAUSVYRĄ** 218

VERTINIMAS: **1-a dalis:** stovėjimo ant vienos kojos

**užsimerkus testas; 2-a dalis:** senio pusiausvyros testas

VEIKSMAI: **pusiausvyros pratimai ir mobilizacijos**

**9-as** gyvybinis rodiklis

**SUKURKITE JUDĖJIMUI PALANKIĄ APLINKĄ** 237

VERTINIMAS: sėdėjimo trukmės apskaita

VEIKSMAI: stovimos darbo vietos įrengimas; dinaminis sėdėjimas

**10-as** gyvybinis rodiklis

**IŠLAISVINKITE SAVO SUPERGALIĄ – MIEGĄ** 258

VERTINIMAS: valandų skaičius

VEIKSMAI: gero miego planas

**KAD VISA TAI VEIKTŲ** 279

Dienotvarkė ir 21-os dienos judėjimo planas

**BAIGIAMASIS ŽODIS** 292

Visada ką nors veik: argumentai už fizinį aktyvumą

**PADĖKOS** 297

**ŠALTINIAI** 302



# ĮVADAS

*Sveikata – tai gebėjimas įgyvendinti planuotas ir neplanuotas svajones.*

Moshé Feldenkrais

Buvo 2000-ieji, Čilė, mes atvykome dalyvauti pasaulio plaukimo plaustais čempionate Futaleufu upėje.

Nors anksčiau nebuvo susitikę, abu jau kurį laiką buvome profesionalūs irkluotojai. Jungtinėse Amerikos Valstijose toks karjeros pasirinkimas atrodo egzotiškas, nors kitose šalyse nėra toks neįprastas. Pas mus plaukimas pripučiamais plaustais yra egzotiškiausia sporto šaka iš visų įmanomų, tačiau Rytų Europoje, Australijoje, Naujojoje Zelandijoje ir Japonijoje toks sportas nieko nestebina. Kai kuriose šalyse komandos gauna net valstybės finansavimą.

Tais metais JAV moterų komandą sudarė labai patyrusios sportininkės, ilgametės čempionės, kelios iš jų – plaukimo sunkiausiais maršrutais legendos. Vyrų komanda buvo šiek tiek mažiau pajėgi: grupė adrenalino mėgėjų, nusprendusių, kad gali užsidirbti pinigų, rizikuodami savo gyvybe ir plaukdami penktos kategorijos upėmis – ilgomis, sudėtingomis, siautulingomis tėkmėmis.

Pirmą kartą vienas kitą pamatėme, kai vyrų ir moterų komandos atvyko prie upės į pirmąjį treniruočių plaukimą. Tai buvo meilė iš pirmo žvilgsnio. Vietinių mapučių kalba *futaleufú* – didžioji upė. Vietiniai slėnio gyventojai ją vadina *un paisaje pintado por Dios* – Dievo nutapytu kraštovaizdžiu. Akimirka, kai susitikome, atrodė kaip iš Biblijos. Ji iš esmės pakeitė mūsų gyvenimą.

Kai abi grupės ruošėsi lipti į plaustus, mes kalbėjome ir flirtavome taip, ką suprasti gali tik irkluotojai, ir tai pasirodė pranašiška. Juliet priveržė Kelly gelbėjimosi liemenę, o jis atlaisvino jos – taip pasijuokėme iš vienas kito saugumo „stiliaus“. Juliet dėvėjo tvirtai suveržtą gelbėjimosi liemenę, nes, kaip ir jos komandos draugės, buvo pragmatiška. (Neatsitiktinai ji yra dviejų pasaulio ir penkių nacionalinių čempionatų nugalėtoja.) Kai gelbėjimosi liemenė nėra gerai priglundusi, įkritus į vandenį ji plūduriuoja virš galvos ir nelaiko kūno pakelto ties vandens paviršiumi, vadinasi, nepadeda išsigelbėti. Tačiau kalbant apie Kelly ir kitus plausto vaikus, na, jie turėjo tradiciją dėvėti savo gelbėjimosi liemenes laisvai – numoję ranka į atsargumą įžūliai rinkosi patogumą. Ne itin gera idėja.

Gelbėjimosi liemenių tvarkymas baigėsi, kai abi mūsų komandos sutelkė dėmesį į svarbiausius dalykus: šniokščiančius, žydrus Futaleufu vandenį. Sėdome kiekvienas į savo plaustus ir leidomės upe žemyn legendinių Mundakos slenksčių link. Mundaka – tai milžiniškas vandens srautas, besileidžiantis tarsi liftas, kurio šoninės sienos maždaug statmenai pastatyto mokyklinio autobuso aukščio. Tai stulbinanti vieta, šiurpinanti net patyrusius plaustininkus. Netoli Mundakos moterų komanda sustojo prie upės kranto ir pirmiausia apdairiai tyrinėjo slenksčius. Taip randami geriausi ir saugiausi maršrutai. O ką darė vyrų komanda? Leidosi tiesiai į Mundaką. Vyrukai jautėsi gerai išžvalgę šią Čilės baltųjų vandenų sieną, juk anksčiau mes visi ją apžiūrėjome iš beveik kilometro atstumo. Ir kas iš to? Tai tas pats, kas mesti boulingo kamuolį iš tribūnos. Tokia informacija bevertė.

Po dviejų sekundžių plaukimo Mundakos slenksčiais vyrų plaustas apsivertė.

Penktos kategorijos slenksčiai – tai ne tik sekus akmenuotas upės ruožas su labai sraunia vandens tėkme, bet ir dugne esančios įdubos, kurios įtraukia jus į vandens pragarą. Taigi, plaustui apvirtus, Kelly buvo nusviestas į šniokščiantį vandenį ir pasijuto tempiamas į upės gelmes, dar spėjęs pamatyti, kaip jo 400 JAV dolerių kainuo-

jantis irklas skrieja pasroviui. Tuo metu jis – na, taip – dar bandė tvirčiau suveržti savo gelbėjimosi liemenę, tikėdamasis, kad ji padės jam pakilti virš vandens. Ir staiga atėjo pagalba: atskriejo moterys savo plaustu, tarsi iš padangės nusileidžianti superherojų komanda užpulto miesto gelbėti. Štai tada Juliet ištiesė ranką vyrui, su kuriuo susipažino vos prieš valandėlę, lyg sakydama: „Laikykis manęs, jei nori gyventi.“ Manome, kad ši istorija yra gana graži, kaip ir visos romantiškos istorijos, prasidėjusios keistu susitikimu, – ir verta pažymėti, kad moterų komanda užėmė antrąją vietą ir išgelbėjo visą vyrų komandą, – bet ne todėl ją papasakojome. Tą dieną supratome, kad negalima atsisakyti pagrindinių dalykų. Nesvarbu, kiek kartų jums pavyko išsisukti, bet jeigu nebūsime tinkamai pasirengę, galite atsidurti metaforiškai (o gal ir tiesiogine prasme) penktos kategorijos upėje be irklo.

„Žmogus sukurtas judėti“ – tai gelbėjimosi liemenė, kurią jums įteikiame su instrukcijomis, kaip paruošti savo kūną bet kokiems sunkumams – senėjimui, traumoms ar tiesiog fiziniams skausmams, kurie gali atsirasti gyvenant šiame kėdžių, technologijų ir kofeino kupiname pasaulyje. Jeigu vadovausitės šia knyga, jums neteks patirti ūmaus veriančio nugaros skausmo klojant lovą. Nebebus sunku pasilenkti atsistojus nuo kėdės po ilgo darbo prie rašomojo stalo. Jūsų pečiai atsipalaiduos. Numesite svorio ir tapsite mažiau linkę sirgti gretutinėmis ligomis, pavyzdžiui, cukriniu diabetu. Jūsų stuburas taps stabilesnis, energija atsinaujins, o protas taps aiškesnis. Jeigu esate sportininkas ar daug mankštinatės, tapsite greitesnis, stipresnis ir bus mažesnė tikimybė susižaloti peties ar šlaunų raumenis. Išnyks kelių skausmai. Iš esmės kursite itin tvirtą kūną. Ir tai darysite gal kartais ir labai netikėtais būdais.

Kad suprastumėte, ką turime omenyje, nusiaukite batus. Būtent taip: reikia nusiauti batus. Na, o dabar darykite taip, kaip nurodyta toliau: atsistokite lygioje švarioje vietoje, pastatykite vieną koją priekyje. Nesilaikydami už nieko (nebent jaučiatės labai nestabiliai),

sulenkite kelius ir sėskitės ant grindų, kol atsisėsite sukryžiuotomis kojomis. Dabar iš sukryžiuotų kojų padėties pasilenkite į priekį, laikydami rankas ištiestas į priekį, kad išlaikytumėte pusiausvyrą, ir atsistokite nuo grindų. Jeigu įmanoma, nesiremkite rankomis ar keliais į grindis ir nesinaudokite jokia kita atrama.

Ką tik atlikote vadinamąjį atsisėdimo-atsistojimo testą. Kaip sekėsi? Nesijaudinkite, jei nepavyko jo įveikti. Per televiziją oficialiai nepranešama, kad kiekvienam reikia pratintis atsisėsti ir atsistoti nuo grindų. Apie tai niekada neužsimena gydytojai. Kūno rengybos treneriai turi kitų reikalų. Tačiau gebėjimas atsisėsti ir atsistoti nuo grindų be atramos yra vienintelis būdas nustatyti, ar kūnas yra dinamiškas ir geba judėti taip, kad jaustumėtės gyvybingi – ir kartu tai priemonė prailginti gyvenimą. Tas pats pasakytina ir apie visus kitus paprastai nepastebimus kriterijus, apie kuriuos sužinosite skaitydami šią knygą.

Atsisėdimo-atsistojimo testą pateikiame pačioje pradžioje (išsamiai jį aptarsime nuo 40 psl.), nes norime, kad susimąstytumėte apie tai, ką reiškia gebėjimas atsisėsti ir atsistoti nuo grindų – o jis atspindi mobilumą. Mobilumas – toks keistokas terminas, apibūdinantis kai ką labai gražaus: darnų visų elementų, leidžiančių laisvai ir be pastangų judėti erdvėje ir gyvenime, veikimą. Synchroniškai veikia viskas: sąnariai, raumenys, sausgyslės, raiščiai, fascijos, nervai, smegenys ir per kūną nusidriekusios kraujagyslės. Šios knygos užduotis – ir mūsų gyvenimo darbas – pažinti ir įvaldyti visą judėjimo komponentų tinklą. Pasinaudodami jo galia pasieksite didesnio vikrumo, lengvumo ir greitumo, o kartu įveiksite suvaržymą, nelankstumą ir skausmą.

Skirtingai nei tikėjotės, norint pasiekti gero judrumo, nebūtina mankštintis. Jokių kardio pratimų. Jokių jėgos treniruočių. Vietoj to reikia atlikti keletą paprastų veiksmų, kurie didina kūno gebėjimą laisvai ir lengvai judėti, o kartu gerina visas organizmo sistemas (virškinimo, kraujotakos, imuninę, limfotakos), kurioms judėjimas turi įtakos. Taip judant kūno infrastruktūra naudojama, ji ne-



prarandama. Geras mobilumas suteikia galimybę treniruotis, jeigu to norite. Tačiau dar svarbiau yra tai, kad jis paruošia kūną gyvenimui.

Knygos „Žmogus sukurtas judėti“ idėja paprasta: 10 testų + 10 fizinių praktikų = 10 būdų, padedančių kūnui geriau veikti. Knygoje pristatomi geros savijautos elementai, apie kuriuos dauguma žmonių anksčiau nėra girdėję, ir iš jų sudarytas planas, kurį vienokia ar kitokia forma gali įgyvendinti kiekvienas. Kaip ir ką tik atliktas atsisėdimo-atsistojimo testas, kiti testai yra vadinamieji gyvybiniai rodikliai, kurie parodo, kaip gerai judate, kiek judate arba kaip gerai judėjimą palaiko tam tikros jūsų įprastinės veiklos. Netrukus sužinosite ar galite laisvai pakelti rankas virš galvos, ar gebate išlaikyti pusiausvyrą stovėdami ant vienos kojos, kiek (o gal per mažai) per parą suvartojate mikroelementų ir kiek valandų per parą miegate. Tai nėra dalykai, kurie tradiciškai vadinami gyvybiniais rodikliais, tačiau mes teigiame, kad rinkti informaciją apie šiuos sveikatos aspektus taip pat svarbu, kaip ir fiksuoti pulsą, kraujospūdį ir cholesterolio koncentraciją. Šie gyvybiniai rodikliai padeda išsiaiškinti, kodėl jus kamuoja diegliai, skausmai ir nuovargis; jie parodo, ar galėsite sėkmingai atsigausti po ligos ar traumos; pagal juos galima spręsti, kiek aktyvūs būsite senėdami.

Tai informacija, kuria galėsite naudotis, nes kiekvienas testas yra susietas su tam tikra praktika – nuo mobilizacijos pratimų iki miego ar mitybos strategijos arba veiklų derinio, – kuri padės pagerinti atitinkamą gyvybinį rodiklį. Visus juos sudėjome į glaustą, įgyvendinamą planą, kurio kiekvienas gali ir, mūsų kuklia nuomone, privalo laikytis. Daug metų dirbdami kūno rengybos srityje įsitikinome minėtų dešimties punktų svarba, nepriklausomai nuo to, kas esate ir kaip leidžiate laiką. Jie yra pamatiniai. Jeigu jums trisdešimt keleri, sporto salė jūsų nedomina, o didžiąją dienos dalį praleidžiate įbedę akis į kompiuterį, jie turi būti jums svarbūs. Jeigu esate triatlonininkas, „CrossFit“ atletas, į pensiją išėjęs golfo entuziastas ar vidutinio

amžiaus profesionalas, kuris tik savaitgaliais turi laiko pasivaikščioti su šunimi, jie taip pat jums svarbūs.

Gal neatrodo, kad dvidešimt trejų metų olimpinio lygio kalnų dviratininkas, pirmą kartą patyręs traumą, ir šešiasdešimt aštuoneerių metų močiutė, kurios sąnariai girgžda, turi ką nors bendro, bet jiems abiem reikia tų pačių pagrindinių judrumo priežiūros priemonių, kitaip tariant, kaip puoselėti, išsaugoti ir pagerinti natūralią žmogaus kūno būklę. Galbūt siekiate perplaukti audringą vandens sūsiurį kaip karinio jūrų laivyno specialiosios grupės karys arba nubėgti Niujorko maratoną. O gal tik norite, kad po interneto naršymo maratono galėtumėte atsistoti nuo darbo stalo, nejausdami nugaros skausmo, arba ritinėtis ant žolės su vaikais ar anūkais. Bet kuriuo atveju ši knyga jums padės. Ir patikėkite, jausitės gerai.

Sveikatos srityje (kaip ir gyvenime) žmonės paprastai skirstomi pagal tam tikrus požymius: amžių, aktyvumo lygį, gebėjimus, skausmus ir negalavimus. „Žmogus sukurtas judėti“ padeda įveikti šią takoskyrą, nes visi kūnai yra „sukurti judėti“! Net jeigu mokate ir reguliariai praktikuojate pažangias mobilizacijos ir judėjimo technikas, aprašytas Kelly Starrett knygoje „Tapti lanksčiu leopardu: geriausias vadovas, kaip pašalinti skausmą, užkirsti kelią traumoms ir optimizuoti sportinius rezultatus“ (*Becoming a Supple Leopard: The Ultimate Guide to Resolving Pain, Preventing Injury, and Optimizing Athletic Performance*), kuri buvo išleista 2011 metais ir atnaujinta 2015-aisiais, dar daug ką sužinosite perskaitę šią knygą. Nesvarbu, kuo užsiimate po darbo, mes visi, kaip žmonės, nuolat kovojame su gravitacija, technologijų įsigalėjimu, maisto painiava, stresu, miego sutrikimais ir neišvengiamu senėjimo procesu.

Ši knyga padės jums tinkamai pasiruošti ilgalaikiam žaidimui. Jos puslapiuose rasite informacijos, kurią sukaupėme dirbdami su aukšto meistriškumo asmenimis. Tačiau, kad ir kokie naudingi ir įdomūs būtų šie išminties grynuoliai, iš tikrųjų mus labiau domina tai, ko galima pasimokyti iš tarp mūsų esančių žmonių, išsiskiriančių sveikatos tvarumu. Kalbame ne apie tai, kaip tampama futbolo

žvaigžde. Daug įdomiau, kaip paprasti žmonės tampa patvariausiais. Pavyzdžiui, kaip atsitinka, kad paprastas septyniasdešimt septynerių metų vyras gali ryte išeiti į didelį kiemą, nukasti visą sniegą, o likusią dienos dalį važinėti rogutėmis su anūkais ir nė kiek nepavargti? Teko girdėti, kaip į penktąją ir šeštąją dešimtį įkopę žmonės sako: „Oi, jaučiu, kad staiga viskas ėmė šlubuoti.“ O kas vyksta su tokio pat amžiaus žmonėmis, kurių sveikata nešlubuoja? Kodėl jie sako: „Ei, jaučiuosi kaip visada žvalus“? Atsakymus į šiuos klausimus rasite skaitydami apie dešimt gyvybinių rodiklių, su kuriais jus toliau supažindinsime.

Kai jums dvidešimt, trisdešimt ar net keturiasdešimt, gali būti sunku suvokti ilgalaikį žaidimą. Negalvojate apie tai, ar jums gresia pavojus pargriūti, ar, senstant, dėl judėjimo stokos netapsite našta jus mylintiems žmonėms. Nesvarbu, kiek jums metų, ar priklausote jaunesnių „man nerūpi“ amžiaus grupei, ar esate tokio amžiaus, kai pradeda nerimauti dėl to, kaip seksis gyventi bėgant metams, geri sveikatai palankūs judėjimo įpročiai tikrai atsipirks kiekvienam. O geriausia tai, kad naudos gausite tiek iš karto, tiek vėliau.

2010 m. įsteigėme įmonę „MobilityWOD“ (kasdienė mobilumo mankšta) ir pradėjome kasdien „YouTube“ skelbti vaizdo įrašus, kuriuose daugiausia dėmesio skyrėme, kaip rodo pavadinimas, mobilumui. Mums tai buvo natūrali evoliucija, nes viskas, ką darėme anksčiau metais, mums sakė, kad raktas ne tik į geresnius sportinius rezultatus, bet ir į geresnį gyvenimą yra naudoti kūną taip, kaip gamtos numatyta. O tai daro nedaugelis žmonių, net ir iš profesionalių sportininkų tarpo. Turėjome gerą apžvalgos tašką: kol abu deriname šeimyninį gyvenimą su kasdieniu darbu, pradėjome dirbti kūno rengybos srityje, rengdami „CrossFit“ stiliaus treniruotes savo kieme San Fransiske, o galiausiai atidarėme „CrossFit“ filialą mieste. Mums tapo aišku, kad nepaisant to, ar žmonės dirba sporto salėje ir nieko nepasiekia, ar atsigula ant Kelly fizioterapijos stalo dėl nepagydomo skausmo ar traumų, juos trukdo nesupratimas, kaip kūnas turi

judėti, ir nepakankamas dėmesys pagrindiniams judėjimo įgūdžiams. Be to, daugelis jų buvo įgiję nesveikų įpročių, kaip susidoroti su perkrautu tvarkaraščiu: dieną vartojo kofeiną, kad pakeltų darbingumą, o naktį – alkoholį ar miegą gerinančius vaistus, kad nurimtų. Netrukus mes metėme kitus darbus ir pasitraukėme iš sporto salės, kad sutelktume dėmesį į tai, ko kūno rengybos pasaulis nepastebėjo: į sveikatos stiprinimą judėjimu.

Kai 2010 m. pradėjome rodyti „MobilityWOD“ vaizdo įrašus, net neįsivaizdavome, kad tai sukels revoliuciją. Dar nespėjus susivokti, „mobilumas“ tapo sporto ir fitneso ekspertų madingu žodžiu. Plintant šiam žodžiui, mums skambino žmonės iš viso pasaulio ir norėjo sužinoti daugiau. Netrukus „MobilityWOD“ virto dabartine mūsų įmone „The Ready State“, o mes dirbome judėjimo ir mobilumo srityje su visų kariuomenės šakų atstovais, su NFL, NBA, MLB ir NHL žaidėjais ir treneriais, su olimpiniais sportininkais, universitetų sporto komandomis, „Fortune 500“ kompanijomis, atskirais vadovais ir tūkstančiais kitų.

Kalbant apie mobilumą, reikia pakartoti, kad jis suteikia galimybę ne tik elitinės fizinės būklės ar turintiems gerą padėtį žmonėms siekti aukščiausių rezultatų. Tai yra tai, kas suteikia galimybę visiems pasiekti geriausią rezultatą, net jei tas žaidimas yra „Minecraft“ ar „Fortnite“, kuris paprastai žaidžiamas beveik snaudžiant kėdėje. Judrumą didinanti veikla yra vienodai naudinga visiems. Pasirodo, kad tai, kas elitiniams sportininkams padeda pasiekti puikių rezultatų, padaro ir nesportuojantį žmogų judresnį, gyvybingesnį ir nepatiriantį skausmo. Puiku yra tai, kad nereikia būti sportininku, norint į savo gyvenimą įtraukti judrumo praktiką.

Vėlgi, kalbame ne apie mankštą. Fizinis aktyvumas yra gyvybiškai svarbus širdžiai ir plaučiams, raumenims, kūno sudėjimui, dvasinei ramybei ir šimtams kitų dalykų. Kaip galite įtarti, esame jų gerbėjai. Labai rekomenduojame reguliariai mankštintis be jokių papildomų sąlygų, išskyrus vieną: darykite tai, kas jums labai patinka (ar bent jau tiesiog patinka). Tai gali būti pilatesas, irklavimas, bėgi-

mas, plaukimas, kardio šokių treniruotė (zumba), važinėjimas dviračiu, „CrossFit“ treniruotės, vaikščiojimas, joga, jėgos trikovė, bet kas kita. Mes neišskiriame kokios nors fizinės veiklos kaip geriausios. O kalbant apie šią temą – mobilumą – mankšta yra papildoma veikla. (Daugiau apie mankštą pasakosime 293 puslapyje.) Nė viena iš pirmiau minėtų veiklų nepakeičia praktikų, kurių metu raumenys, audiniai, kaulai ir sąnariai įtraukiami į paprastus, bet gyvybiškai svarbius judesius. Jos taip pat negali pakeisti praktikų, kurios palaiko tuos judesius. Pavyzdžiui, nuo to, kiek miegate, priklauso, ar jaučiate skausmą, taigi ir tai, kiek judate per dieną. Kaip pamatysite toliau, viskas yra susiję.

Tikriausiai jau supratote, kad sėdimas darbas gali sukelti įvairių problemų, iš kurių blogiausia – ankstyva mirtis. Bet kažkaip ši žinia virto mintimi, kad jei valandą minate „SoulCycle“, „Peloton“ ar kito dviračio treniruoklio pedalus, tai įveikiate sėdėjimo dilemą. Nusipelnėte pagyrimo už mankštinimąsi, bet tai neatstoja judėjimo visą dieną ir visais sveikais būdais, kuriais judėti žmogaus kūnas yra sukurtas. Judėjimas – tai kūno veikimas žingsniuojant, lenkiantis, pritūpiant, perkeliant svorį, siekiant, stumiant, traukiant ir net maivantis. Tai įvairių funkcinių veiksmų derinys, padedantis palaikyti gerą viso organizmo – nuo sąnarių iki virškinimo sistemos – būklę. Mes visi kasdien vienaip ar kitaip judame, tačiau dauguma iš mūsų juda nepakankamai arba ne visais reikalingais būdais.

Visas žmogaus kūnas, nuo galvos smegenų iki pėdų, yra sukurtas judėti. Ir ne visada dėl tokių priežasčių, kaip galbūt manote. Niekas neabejoja, kad žmogui yra būdinga vaikščioti, dėl šio gebėjimo pirmą kartą žmonės išgyveno medžiogą ir rinkdami maistą. Nuo judėjimo priklausė apsirūpinimas maistu (ir vis dar priklauso, jeigu jam priskirsime atsikėlimą nuo sofos ir ėjimą iki šaldytuvo). Kiti gyvybę palaikantys procesai yra neatsiejami nuo judėjimo. Taigi, mums reikia vaikščioti, nes vaikščiojant mūsų organizme viskas teka. Taip mes aprūpiname maistinėmis medžiagomis visus savo audi-

nius, išvalome kvėpavimo takus, skatiname organizmą šalinti atliekas. Esame užprogramuoti reguliariai liestis su žeme. Pirmykščiai žmonės sėdėjo ant žemės, miegojo ant žemės, tuštinosi ant žemės. Daugelyje kultūrų žmonės tai tebedaro, ir tai iš dalies lemia, kad iki gilos senatvės jie išlieka aktyvesni nei vidutinis amerikietis. Dėl tos pačios priežasties Vakarų pasaulio žmonės dažniau patiria sąnarių skausmą, jiems dažniau prireikia sąnarių keitimo operacijų.

Tai nereiškia, kad visi turėtume valgyti vakarienę tupėdami priešais kavos staliuką ar atsisakyti modernių vonios kambarių. Nėra prasmės romantiškai žvelgti į paleolito laikus – nieko romantiško, kai gali numirti nuo tokio paprasto dalyko kaip pūliuojantis dantis. Visgi mums visiems praverstų šiek tiek to, ką, pasiskolinus terminą iš gamtosaugos, vadiname *atkūrimu*. Apskritai, atkūrimas apibrėžiamas kaip „gamtinių procesų atkūrimas ir apsauga“. Kaip ir bet kuri ekosistema, žmogaus kūnas yra sukurtas taip, kad funkcionuotų optimaliai. Viskas, kas pateikiama šioje knygoje, yra nukreipta į prigimtines kūno funkcijos atkūrimą. Arba – sugražinimą.

Akivaizdu, kad to mums reikia. Kaip rodo daugybė duomenų, gyvename visuomenėje, kur į sporto salę važiuojama automobiliu, pirkiniai pristatomi į namus ir prie ekrano praleidžiama daugiau laiko, nei net Steveas Jobsas ir Billas Gatasas būtų galėję įsivaizduoti savo drąsiausiose svajonėse. Savo kūnui nesuteikiame kaulus ir audinius praturtinančio svorio, kurį galėtų suteikti kad ir tie maisto produktai, o stuburą, pečius, klubus ir kelius valandų valandas laikome užfiksuotus nenatūraliose padėtyse. Vėlgi, esame sukurti judėti tam tikrais būdais. Kitaip elgtis būtų tas pats, kas lėktuvui važiuoti greitkeliu: taip, jis kažkaip riedės ir greitkeliu, bet tik pakilęs į orą, tai yra į tą erdvę, kuriai buvo sukurtas, pasieks sau būdingą greitį.

JAV ligų kontrolės ir prevencijos centro duomenimis, 73 proc. suaugusių amerikiečių turi antsvorio. Dar vieną didelį skaičių pateikia Džordžtauno universiteto Sveikatos politikos institutas: 65 milijonai amerikiečių nurodė, kad neseniai patyrė nugaros skausmą; apie

16 milijonų suaugusiųjų jaučia chroniškus nugaros skausmus. Štai organizacija „Global Wellness Institute“\* apskaičiavo, kad kūno rengyba yra 868 mlrd. dolerių vertės verslas. Sprendžiant pagal duomenis, sportuojame daugiau nei bet kada anksčiau. Visgi panašu, kad čia esama didelio neatitikimo. Jeigu tiek daug žmonių moka pinigų sporto klubams, jogos ir dviračių studijoms, bėgimo batelių gamintojams ir panašiai, kodėl diduma šalies gyventojų turi antsvorio ir kenčia nuo skausmo? Amerikiečiai darosi storesni, daugiau serga, yra mažiau fiziškai pajėgūs, atlieka daugiau sąnarių keitimo operacijų... sąrašą galima tęsti.

Iš dalies dėl to kaltiname pranešimus iš kūno rengybos pasaulio. Jeigu nesate iš prigimties linkę į fizinį aktyvumą arba turite fizinių trūkumų, kūno rengybos rekomendacijos gali jus bauginti. Daugybė žmonių galiausiai išvis nustoja ką nors daryti, nes nepasiruošę fiziniam krūviui imasi to, ką, jų manymu, turėtų daryti, ir tai baigiasi pasibjaurėjimu, traumomis ir atsisakymu. Džiaugiamės galėdami pranešti, kad dabar visoje šalyje kūno rengybos treneriai savo klientams pristato mūsų išpopuliarintus judėjimo pratimus, padedančius paruošti kūną treniruotėms, o tai palengvina pratimų atlikimą ir suteikia daugiau malonumo. Vis dėlto daugybė nuoširdžiai sportuoti mėgstančių žmonių, ir net kai kurie elitiniai sportininkai, vis dar nesupranta, kad gera fizinė forma pasiekama ne tik per varginančią treniruotę sporto salėje ar bėgimo trasoje. Bėgikams, norintiems pasitikrinti savo fizinio pasirėngimo lygį, siūlome apsilankyti dviračių sporto užsiėmimuose, plaukikams užsiimti pilatesu, jogos entuziastams išbandyti „CrossFit“ treniruotes; tą patį patartume ir kitiems: pasitikrinkite, ar pajėgiate judėti skirtingose srityse. Jeigu esi taip siaurai specializuotas, kad sutrinki gavęs svarmenį ir paprašytas padaryti atsilenkimą, reiškia, kad nesi funkcionalus. O kokie mes visi norime būti? Funkcionalūs tiek, kad galėtume daryti viską, ką norime ir pagal prigimtį turime daryti.

\* „Global Wellness Institute“ – 2014 m. Floridoje įsteigta nekomercinė organizacija, daugiausia tirianti pasaulinę sveikatingumo rinką. (Čia ir toliau – vert. past.)

Akivaizdu, kad reikalingas kitoks požiūris, ir mes manome, kad galime suteikti jums įrankių, padedančių atlikti pagrindinius sveikatos stiprinimo judėjimu veiksmus, taikant įvairias viena kitą papildančias technikas. Ši programa yra bazinė. Turėdami pagrindą galite įkopti į bet kurią viršūnę. Norite treniruotis 10 000 metrų bėgimui ar maratonui? Apvažiuoti dviračiu tolimą šalį? O gal jūsų „viršūnė“ yra įprasti savaitgalio žygiai ar rytiniai pasivaikščiojimai po apylinkes. Nesvarbu, kokie jūsų tikslai – tai gali būti tiesiog kasdienių išsipareigojimų vykdymas, neapkraunant skaudančio kūno, – pradėkite jų siekti šiandien ir siekite ateityje. Šiuo metu puoselėjamas judrumas palengvins jūsų vėlesnius metus, panašiai kaip geras papildomos pensijos planas.

Per pastarąjį dešimtmetį dešimtys tūkstančių žmonių išbandė šioje knygoje pateiktus nurodymus ir pasiekė puikių rezultatų. Ir mes ne tik kalbame apie idėjas, bet ir patys praktikuojame dešimties veiksmų programą. Dėl verslo, kuriuo užsiimame, turime galimybę naudotis visomis priemonėmis, treniruočių planais, įranga ir pažangiomis lengvojo kultūrizmo technologijomis, kokias tik galite sugalvoti. Galime paskambinti didžiausiems, garsiausiems pasaulio sportininkams ir gauti patarimų. Tai – gausybės gėrybių šaltinis. Tačiau visų pirma mes atliekame šioje knygoje aprašytus veiksmus, ir tai darome kasdien. Nuo to mes ir pradėdame, ir, atvirai kalbant, kai gyvenimas tampa chaotiškas – o jis dažnai toks būna dviem normaliems žmonėms, dirbantiems visą darbo dieną ir turintiems du vaikus, – šios praktikos yra viskas, ką galime padaryti. Kartais pavyksta ne daugiau kaip sėdėti ant grindų žiūrint filmą (likite su mumis ir sužinokite, kodėl ši iš pažiūros pasyvi veikla didina judrumą), suvalgyti trijų rūšių daržovių ir gerai išsimiegoti.

Tuo norime pasakyti, kad nesame tobuli ir nesitikime, kad jūs tokie būsite. Mūsų programa yra paremta šia etika. Visa tai labai lengvai įgyvendinama, jums nebūtina eiti į sporto salę, be to, yra daug įvairių būdų, kaip tai daryti, ir apie juos išsamiai papasakosime skyriuje „Kad visa tai veiktų: dienotvarkė“ 279 psl.). Nesiruošiamo



meluoti ir sakyti, kad jums nereikės tam skirti laiko (deja, negalite tiesiog perskaityti knygos ir osmozės būdu gauti visą jos naudą!). Nesileiskite įtikinami, kad gerą sveikatą galima pasiekti be didesnių pastangų. Taip, jų reikia. Tačiau kaip du užsiėmę žmonės, kurie šią praktiką įtraukė į savo kasdienybę, galime užtikrinti, kad laiko sąnaudos yra protingos ir įmanomos, ypač jeigu į šią veiklą įtrauksite savo draugus, šeimą ir net bendruomenės narius, taip prisidėdami prie atskaitomybės ir draugystės.

Ši knyga pasakoja apie sąmoningą gyvenimą, o ne apie bandymą gyventi pagal neįmanomus standartus. Nesvarbu, ką veikiate gyvenime, norime jus paskatinti dažniau pakilti nuo kėdės, kelias minutes pastovėti ant vienos kojos pusiausvyrai palavinti (ką dar galima daryti valantis dantis?), į vakarieniškos racioną įtraukti skrudintų brokolių, užsidengti akis miego kauke, kad būtų lengviau užmigti. Pasivaikščioti. Žiūrėti televizorių sėdint ant grindų. Mobilizuoti klubus, pečius, stuburą. Jei tokias praktikas buvote apleidę, raginame vėl imti praktikuoti. Tegul jos būna kasdienybės pamatas, viso gyvenimo geros savijautos kelrodis. Ir tegul jos padeda kiekvienam lengvai slysti gyvenimo keliu, jaučiant, kad yra sukurtas judėti. Nes taip ir yra!

### **DEŠIMT SVARBIAUSIŲ DALYKŲ, KURIUOS SUŽINOSITE IŠ ŠIOS KNYGOS**

- Supratimas, kaip judesių amplitudė ir kūno padėtis susijusi su sveikata, judėjimo lengvumu ir skausmo buvimu (ar nebuvimu).
- Išmatuojama ir pakartojama diagnostika, kuri padeda įvertinti dabartinę būklę, nustatyti, kur reikia eiti ir kaip tai pasiekti.
- Mobilizacijos technikos, skirtos sustingimui mažinti ir skausmui šalinti.

- Išvalgos apie tai, kaip dažnai sėdite, stovite ir vaikštote – ir kodėl tai svarbu.
- Idėjos, kaip sutvarkyti aplinką, kad būtų skatinami sveikatai palankūs įpročiai.
- Gero miego strategijos.
- Lengvi būdai, kaip į savo mitybą įtraukti daugiau mikroelementų ir baltymų; patarimai dėl produktų, kurie, galbūt jūsų manymu, reikalingi, bet kurių geriau nevartoti.
- Žinios, kaip kvėpavimu pagerinti judrumą, bendrą savijautą ir sumažinti stresą.
- Pirmosios pagalbos rinkinys minkštųjų audinių problemoms spręsti. Ką daryti, kai ką nors skauda?
- Išsamios žinios, kaip atlikti pagrindinę savipriežiūrą.
- Įgūdžių rinkinys, padedantis siekti geresnės sveikatos ir patvaresnio kūno.

## Kaip naudotis šia knyga

Savo programą „Žmogus sukurtas judėti“ apibendrinome fraze „10 testų + 10 fizinių praktikų = 10 būdų, padedančių kūnui geriau veikti“. Nenustebsime, jeigu ką nors toks pavadinimas sudomins ar išgąsdins. Nors kažin, ar yra žmonių, nenorinčių, kad jų kūnas veiktų geriau? Vargu bau. Kiekvienas nori kuo geriau veikiančio kūno. Bet vis dėlto daug kam gali kilti klausimas: ar įmanoma į savo gyvenimą įtraukti dešimt naujų dalykų? Taip, įmanoma. Kiekvienas gali papildyti savo gyvenimą dešimčia naujų dalykų, ir mes papasakosime, kaip tai padaryti.

Bet pirmiausia turime paaiškinti, kad daugelis iš tų dešimties dalykų iš tikrųjų tėra jau atliekamų veiksmų pakeitimai, o ne visiškai nauja veikla, kurią reikėtų įtraukti į kasdienę rutiną. Jūs ir dabar sėdite, valgote, miegate, stovite, kvėpuojate ir vaikštote; mes tik

parodysime, kaip tai šiek tiek pakeisti. Bus ir kai kurių naujų dalykų – daugiausia mobilizacijos technikų, tačiau jos nėra varginančios, jas nesunku įtraukti net į įtemptą dieną. Ir, kaip minėjome, nesūlome siekti tobulumo: mes patys iš savęs reikalaujame tik to, ką galime ir kada galime, ir tą patį veikimo būdą siūlome jums.

Šioje knygoje daugiausia dėmesio skiriama kūnui, tačiau ji prasideda nuo proto. Siūlome kitaip mąstyti apie savo kasdienes įpročius, ieškoti judėjimo galimybių ten, kur anksčiau galvojote, kad jų nėra, ir iš naujo apmąstyti, ką reiškia būti sveikam. Verta pakartoti, kad širdies ir kvėpavimo sistemos naudinga, jeigu kasdien ryte valandą sportuojate kaip pašėlę, tačiau tai nereiškia, kad likusią dieną dalį galite praleisti prilipę prie kėdės ir laikyti save sveiku žmogumi. Dauguma iš mūsų jau daug metų girdi žinią, kad kelis kartus per savaitę gana ilgai ir intensyviai sportuojant, užtektinai pasirūpinama kūnu. Jeigu sportuojate, skirtas laikas ir pastangos tikrai nenuveina veltui, tačiau kūnui reikia judėti visą dieną. Jam taip pat naudinga, kai mažiau sėdite ir daugiau stovite.

Dar yra pusiausvyros veiksnys. Kas, jei ne pagyvenę žmonės, bijantys potencialiai sunkių griuvimo padarinių, dažniausiai pagalvoja apie pusiausvyrą? Tačiau yra dvi priežastys, dėl kurių apie ją verta susimąstyti kiekviename amžiuje. Viena jų – normalaus atsitiktinumo teorija. Pagal ją atsitiktinumų pasitaiko visose sudėtingose sistemose. Gyvename pasaulyje, kuriame šaligatvis būna slidus, dviračiai atsitrenkia į nelygumus, sutuoktiniai palieka batus gulėti vidury kambario. Kitaip tariant, nebūtina sulaukti tam tikro amžiaus, kad kiltų rizika pargriūti. Be to, visi mes artėjame prie „tam tikro amžiaus“ kategorijos, jeigu jos dar nepasiekėme. Pusiausvyros ir kitų judėjimo aspektų lavinimas – tai tarsi pinigų kaupimas banke, kad ateityje galėtum įveikti visokius gyvenimo netikėtumus.

Įvertinkite tai, kas vyksta dabar. Jeigu jaučiate skausmą arba turite tam tikrų fizinių apribojimų, mobilizacijos pratimai, su kuriais jus supažindinsime, gali padėti išspręsti daugybę įvairių problemų. Ar jie sprendžia visas įmanomas ortopedines ir minkštųjų audinių

problemas? Atsakant reikėtų pateikti enciklopedinę medžiagą, gero-  
kai viršijančią šios knygos apimtį. Tačiau tokia enciklopedinė me-  
džiaga egzistuoja! Jeigu čia nerasite atsakymo į rūpimą klausimą,  
kviečiame apsilankyti mūsų interneto svetainėje [thereadystate.com](http://thereadystate.com).

Galiausiai keletas žodžių apie testus. Atminkite, kad žmogaus kū-  
nas yra dinamiškas. Nuo kasdienės veiklos priklauso, kaip keičiasi  
judesių amplitudė. Visi šioje knygoje pateikti testai yra diagnostiniai  
įrankiai, padedantys įvertinti situaciją ir parodantys, į ką reikia at-  
kreipti dėmesį. Štai ir viskas. Jie nėra galutiniai teiginiai. Gyvenime  
vyksta daugybė dalykų. Būna įtampų šeimoje. Slegia darbo įsiparei-  
gojimai. Per daug intensyviai treniruojatės siekdami sportinių rezul-  
tatų. Egzistuoja daugybė kintamųjų. Judesių amplitudė, miego ir mi-  
tybos įpročiai, kvėpavimas – visa tai yra tarsi individualūs pasiekimų  
balai. Jie būna pastovūs, o paskui pamatote, kad jie keičiasi. Jus tu-  
rite tik šiandien, o rytoj gali tekti ko nors imtis jiems pakoreguoti.  
Turėdami šiuos judėjimo gyvybinius rodiklius kaip savo stebėsenos  
priemonę – tarsi eitumėte pas gydytoją, tik dažniau ir be sėdėjimo  
laukiamajame – galite suprasti, kokių korekcijų jums reikia imtis.  
O iš karto pastebėjus perspėjantį požymį, bus lengva atlikti pakeitimus.

Šią programą galima pradėti įvairiais būdais. Derėtų nepamiršti, kad  
gyvybiniai rodikliai išvardyti ne pagal svarbą, o išdėstyti tokia seka,  
kuri, kaip rodo mūsų patirtis, padeda sklandžiai juos įtraukti į savo  
gyvenseną. Tiesą sakant, juos galite įsisavinti bet kokia norima tvar-  
ka, visus iš karto arba po kelis. Kai kurie iš jūsų norės perskaityti visą  
knygą, atlikti kiekvieną testą ir įsisavinti kiekvieną techniką. Nuo  
rytojaus galite pradėti gyventi pagal visai naują režimą. Tai įmano-  
ma. Bet tai ne vienintelis būdas. Atsižvelgiant į individualų gebėji-  
mą elgtis su pokyčiais, laipsniškas jų įtraukimas į gyvenimą yra ne  
tik priimtinas, bet ir praktiškesnis. Vėliau šioje knygoje pateiksime  
įvairių pavyzdžių, kaip įtraukti naujas praktikas į savo kasdienybę  
(žr. 279 psl.), tačiau galite ir tiesiog pasirinkti savąjį kelią. Tegul jūsų  
poreikiai ir interesai būna jums gairės, nuo kurių praktikų pradėti

ir kokių tempų pridėti kitas. Atsižvelgdami į savo dienos tvarką galite pasirinkti, kaip per dieną paskirstyti mobilizacijas ir pratimus.

Gali būti, kad pažvelgę į dažnai atliekamų praktiškų sąrašą, suprassite, kad kai kurias iš jų jau atliekate. Galbūt jau suvalgote daugiau nei 800 g vaisių ir daržovių per dieną arba kiekvieną naktį miegate aštuonias valandas. Galbūt dėl stovimo darbo stalo jums didumą dienos pavyksta išvengti sėdėjimo. Atlikite visus testus ir sužinosite, kokia yra jūsų padėtis, o tada paaiškės, kur jums reikia eiti.

Viena išlyga: testo, ypač judėjimo, įveikimas dar nereiškia, kad galite nesirūpinti gyvybiniais rodikliais. Galbūt tai šiek tiek nuvilia. Tačiau negalima apeiti fakto, kad nėra įgūdžių ar kokybės, kuriems nereikėtų pastangų norint juos išlaikyti. Nors gali taip būti, kad kam nors reikės mažiau pastangų nei nuo nulio pradedančiam žmogui. Pavyzdžiui, jeigu gebate tinkamai atsitūpti ir išverti penkis įkvėpimo ir iškvėpimo ciklus, jums nereikia atlikti pratimų (atsisėdimo ir atsistojimo nuo kėdės pratimai), lavinančių gebėjimą taisyklingai atsitūpti. Tačiau vis tiek reikia keletą kartų per savaitę giliai pritūpti. Galutinis tikslas – į savo kasdienybę įtraukti visas reikalingas praktikas. Nėra griežtų taisyklių, kaip tai padaryti, tad pasirinkite individualų būdą, geriausiai padėsiantį pasiekti sėkmę.

O kas yra sėkmė? Visų pirma – pasijusti pastebimai geriau, nei jautėtės prieš pradėdami taikyti šioje knygoje aprašytas praktikas. Antra, pasiekti, kad kiekvienas pokytis taptų rutina, įpročiu, kurio laikotės apie tai negalvodami. Ir trečia, sėkmė – tai galimybė po daugelio metų pasakyti: „Aš vis dar esu aktyvus ir sveikas, nes dažnai ir tinkamais būdais judinau savo kūną.“ Taip pat verta paminėti, kad sėkmę galima pasiekti bet kada. Niekada nevēlu pradėti arba, prireikus, pradėti viską iš naujo.

Tikrindami savo gyvybinius rodiklius ir imdamiesi apgalvotų veiksmų jiems tobulinti, daug sužinosite apie save. Suprassite, kad turite daugiau galių, nei kada nors manėte: galią apsaugoti nuo skausmo, galią suteikti energijos kiekvienai veiklai, kurios imsitės, ir galią išlaikyti tvirtą kūną ir gerą sveikatą metai iš metų.

**„Žmogus sukurtas judėti“** (*Built to Move*) – veiksmingas įrankis, padėsiantis džiaugtis tvirtesniu kūnu ir geresne sveikata, nepriklausomai nuo to, koks yra jūsų amžius, savijauta, profesija ar finansinė padėtis. Šis praktinis vadovas atskleidžia, kas lemia žmogaus ištvermę, kaip jaustis puikiai senstant, kaip kovoti su priklausomybėmis nuo sėdimo gyvenimo būdo bei kitų šiuolaikinio gyvenimo palydovų, stabdančių natūralų kūno poreikį judėti. Visgi, svarbiausia, kad juo remdamiesi galėsite pagerinti gyvenimo kokybę nekeisdami įprastos rutinos ir neinvestuodami tūkstančių.

Knygos autoriai Kelly ir Juliet Starrett – gerai žinomas šeimyninis kinetiterapeuto ir profesionalios sportininkės tandemas. Dešimtmečius dirbę su sportininkais mėgėjais ir profesionalais, olimpiečiais, karinio jūrų laivyno jūrų pėstininkais, jie susistemino savo įžvalgas ir patirtį bei pritaikė kiekvienam iš mūsų. Leidinyje pateikiama lengvai pritaikoma mobilumo formulė: **10 testų + 10 fizinių praktikų = 10 būdų**, skirtų padėti kūnui veikti geriau.

#### **Knygoje „Žmogus sukurtas judėti“ rasite:**

- mobilumo praktiką, skirtą padidinti judesių amplitudę ir išvengti traumų;
- gyvybinių funkcijų testus, padedančius numatyti tikėtiną gyvenimo trukmę;
- paprastus būdus, kaip išvengti sėdimo darbo įpročių ir daugiau judėti kasdien;
- ilgaamžiškumą lemiančius mitybos ir miego patarimus;
- tikslingus kvėpavimo pratimus stresui ir skausmui malšinti.

