

**10 HÁBITOS ESENCIALES PARA MEJORAR
TU MOVILIDAD Y RETRASAR EL ENVEJECIMIENTO**

NACISTE

PARA

KELLY STARRETT Y JULIET STARRETT

MOVERTE

DIANA

KELLY STARRETT Y JULIET STARRETT

NACISTE PARA MOVERTE

10 hábitos esenciales para mejorar tu
movilidad y retrasar el envejecimiento

Traducción de Montserrat Asensio

Salud natural

DIANA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Build to move: the ten essential habits to help you move freely*

© Kelly Starrett y Juliet Starrett, 2023

Publicado por acuerdo con Folio Literary Management, LLC y International Editors' Co.

© de la traducción, Montserrat Asensio, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.dianaeditorial.com

www.planetadelibros.com

Ilustraciones del interior, Josh McKible

Primera edición: septiembre de 2024

Depósito legal: B. 9.530-2024

ISBN: 978-84-1119-173-9

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Limpergraf, S. L.

Impreso en España - *Printed in Spain*



SUMARIO

Introducción.	11
Signo Vital 1. Agáchate y vuélvete a agachar	39
Evaluación: el test de sentarse y levantarse	40
Ejercicio: posturas y movilizaciones sentado en el suelo . . .	52
Signo Vital 2. Respira hondo	63
Evaluación: contener la respiración.	66
Ejercicio: prácticas y movilizaciones para respirar mejor . . .	83
Signo Vital 3. Mueve las caderas	89
Evaluación: el test del sofá.	91
Ejercicio: movilizaciones de cadera	108
Signo Vital 4. Levántate y anda	115
Evaluación: recuento de pasos diarios.	119
Ejercicio: caminatas intencionales y estrategias para acumular pasos.	136
Signo Vital 5. Asegura el futuro de hombros y cervicales.	147
Evaluación: parte 1: levantar los brazos como en el control de seguridad del aeropuerto; parte 2: rotación de hombros	151
Ejercicio: flexión de hombros y movilizaciones de la región dorsal y del manguito rotador.	165

Signo Vital 6. Come como si fueras a vivir para siempre	171
Evaluación: parte 1: contar 800 gramos; parte 2: contar proteínas	178
Ejercicio: Reto de los 800 Gramos; contar proteínas	203
Apartado especial: qué hacer cuando te duela algo	213
 Signo Vital 7. ¡Ponte en cuclillas!	 223
Evaluación: el test de la sentadilla	225
Ejercicio: variaciones de sentadillas.	233
 Signo Vital 8. Encuentra el equilibrio	 239
Evaluación: parte 1: test PCOC (a la pata coja con los ojos cerrados); parte 2: test del equilibrio del anciano	241
Ejercicio: ejercicios y movilizaciones para el equilibrio	254
 Signo Vital 9. Crea un entorno lleno de movimiento	 261
Evaluación: recuento de horas sentado	264
Ejercicio: organizar la estación de trabajo; sentarse en modo dinámico	278
 Signo Vital 10. Activa tu superpoder: dormir.	 285
Evaluación: recuento de horas de sueño	288
Ejercicio: planificar un buen descanso	299
 Haz que funcione (Ciclo de 24 horas y Reto de 21 días)	 309
 Epílogo. Haz siempre algo: los beneficios del ejercicio físico. . .	 321
 Agradecimientos.	 327
Referencias bibliográficas.	333
Índice analítico y onomástico	351

Agáchate y vuélvete a agachar

EVALUACIÓN

El test de sentarse y levantarse

EJERCICIO

Posturas y movilizaciones sentado en el suelo

¿Puede tu capacidad para sentarte y levantarte del suelo determinar cuánto vivirás? Un grupo de investigadores brasileños y estadounidenses pensaron que sí y se propusieron demostrarlo. En un estudio conjunto que se publicó en 2014 en el *European Journal of Preventive Cardiology*, los investigadores sometieron a 2.002 hombres y mujeres de entre cincuenta y uno y ochenta años a la prueba de sentarse y levantarse que te hemos presentado en la introducción del libro y que estamos a punto de pedirte que repitas. Los científicos se dedicaron a sus cosas durante los seis años siguientes y, entonces, volvieron para ver cómo les iba a los participantes en el estudio.

Durante ese periodo de seis años, 179 (casi el 8 por ciento) de los participantes en el estudio habían muerto. Hicieron sus cálculos y concluyeron que, según los datos del estudio, no ser capaz de sentarse y levantarse del suelo sin ayuda se asociaba a un mayor riesgo de mortalidad. Por el contrario, cuanto más elevada fuera la puntuación

de los participantes en la prueba, más mejoraba la probabilidad estadística de que siguieran vivos.

Sería razonable pensar: «Bueno, sí, claro, seguramente las personas que murieron eran muy mayores y, como las personas mayores pierden movilidad, probablemente se caían, no se podían levantar y les empezaron a pasar todo tipo de cosas malas. Yo no soy mayor (y, aunque lo fuera, ¡no soy un enclenque!), así que no hace falta que me preocupe mucho por si eso me pasa a mí». Sin embargo, sería un error. El estudio de los investigadores brasileños y estadounidenses concluyó que las personas que obtienen buenos resultados en la prueba tienen más movilidad y que esa mayor movilidad hace que a) la probabilidad de que se caigan sea menor, y b) tengan mejor salud general. Y esto significa que, tanto si las caídas te preocupan como si no, poder sentarte y levantarte del suelo refleja tu estado de salud (además, cualquiera se puede caer a cualquier edad, así que no desdeñes lo valioso que es poder levantarse del suelo). Si te puedes mover de todas las maneras necesarias para poder sentarte y levantarte sin apoyos (o con muy pocos apoyos), tu cuerpo es estable, flexible y eficiente. Es decir, tiene cualidades que te ayudarán a evitar el dolor, a sentirte con más energía y a participar en todas las actividades que te encanta hacer. Y eso es algo a lo que aspiran personas de todas las edades.

Una de las cosas que nos encanta del test de sentarse y levantarse, y el motivo por el que lo usamos en nuestro trabajo, es que hace visible lo invisible. Día tras día, nos movemos de la manera habitual y usamos el cuerpo de maneras tan automáticas que ni siquiera pensamos en ello. Sin embargo, ¿qué puede hacer nuestro cuerpo en realidad? ¿En qué áreas puede mejorar? No lo sabremos nunca a no ser que lo pongamos a prueba. Evaluar este Signo Vital abre la puerta al autoconocimiento y prepara el camino para un cambio constructivo.

EVALUACIÓN: EL TEST DE SENTARSE Y LEVANTARSE

El objetivo principal de esta prueba es determinar si tienes un buen rango de movimiento en la cadera. También evalúa la fuerza de las

piernas y de la faja abdominal, además del equilibrio y la coordinación, que son los atributos que te ayudan a sentarte y levantarte del suelo sin ayuda. La potencia combinada de estos elementos te ayuda a moverte con fluidez y, cuando lo necesitas, también con rapidez: si tienes que caminar con rapidez o correr, agacharte rápidamente para coger algo del suelo, subir unas escaleras o bailar en la boda de tu hermana, tu cuerpo se sentirá más libre y notarás menos resistencia creada por la rigidez de músculos y articulaciones.

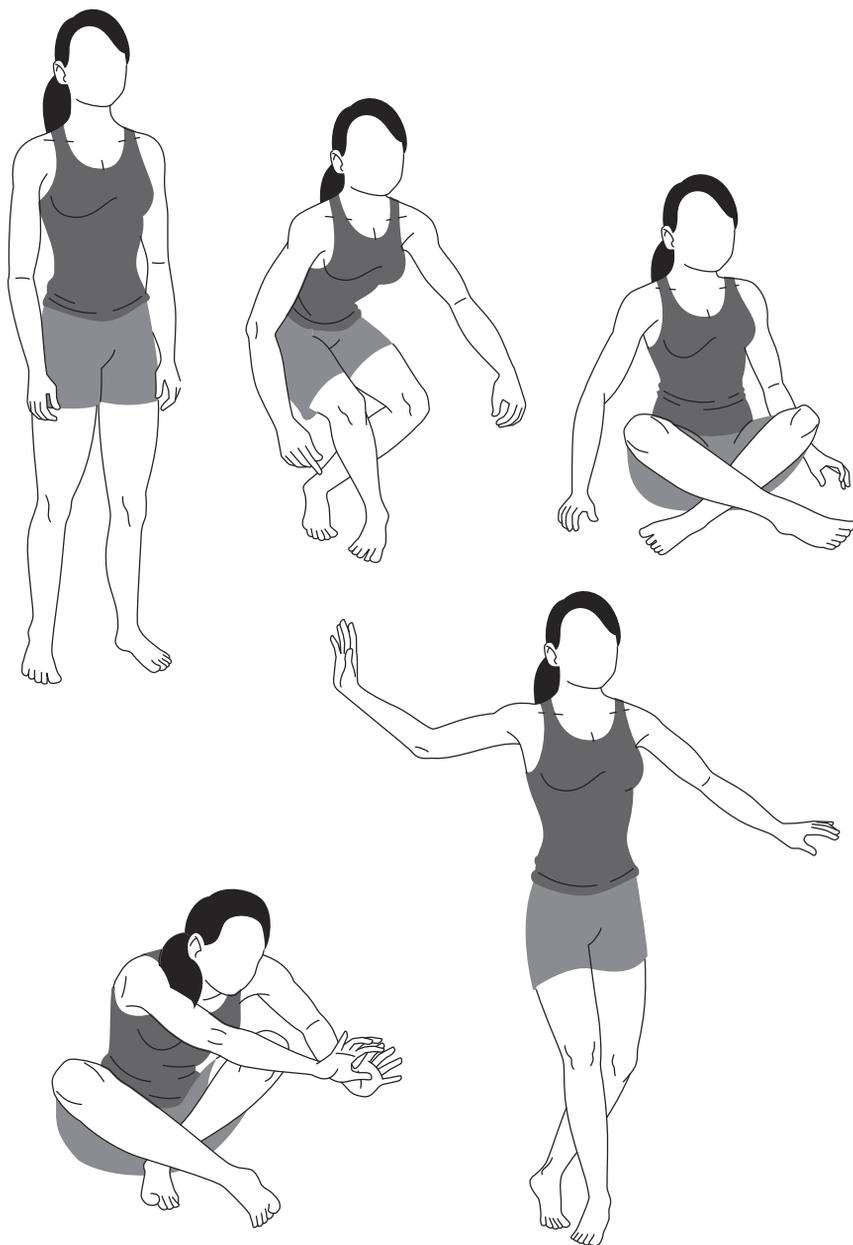
Antes de seguir, hay un par de cosas que cabe tener en cuenta. Si te puedes sentar con las piernas cruzadas y levantarte directamente sin ayuda, te puedes poner una medalla de oro. Eso demuestra que tienes una buena flexibilidad base de cadera. Sin embargo, también puedes usar un apoyo. Pon una mano (o las dos) en el suelo, avanza sobre las rodillas para equilibrarte o incluso agárrate al respaldo de una butaca. Ser capaz de levantarte ya está muy bien. Y si no te sale demasiado bien o no te sale en absoluto, no te preocupes. Sentarse y levantarse del suelo no es algo que hagamos cada día, así que nadie espera que lo hagas bien a la primera. Lo importante es que lo harás, puedes estar seguro de ello. Una vez que tengas tu puntuación, sea la que sea, te enseñaremos a mejorarla. Así que haz la prueba, a ver qué tal se te da.

Preparación

Ponte ropa que no te apriete ni limite tus movimientos y descázate. Elige una zona en la que no haya cosas por el suelo.

El test

Si crees que necesitarás ayuda, ponte de pie cerca de una pared o de un mueble estable. Una vez allí, cruza un pie delante del otro y ve bajando hasta quedar sentado con las piernas cruzadas. No te agarres a nada (a no ser que sientas que estás a punto de caer). Ahora, desde esa misma posición con las piernas cruzadas, levántate y ponte de pie, si es posible sin tocar el suelo ni con las manos ni con las rodillas, y sin ningún otro apoyo. Consejo: inclínate hacia delante con los brazos estirados frente a ti. Te ayudará a mantener el equilibrio.



El test de sentarse y levantarse: practica y te será cada vez más fácil.

Interpretar el resultado

Comienza con 10 puntos y resta uno por cada una de los siguientes problemas o necesidades de ayuda:

- Apoyar una mano en la pared o en otra superficie sólida
- Apoyar una mano en el suelo
- Apoyar una rodilla en el suelo
- Apoyarte en el lateral de las piernas
- Perder el equilibrio

¿Cómo te ha ido? Tanto si ha sido bueno como malo, tu resultado no es más que un punto de partida que te permite medir tu capacidad y, a partir de ahí, mejorar si es que lo necesitas (casi todo el mundo tiene margen de mejora). TENGAS LA EDAD QUE TENGAS Y SEA CUAL SEA TU NIVEL DE FORMA FÍSICA, aspira al 10. Tu objetivo debería ser poder sentarte y levantarte del suelo sin ningún punto de apoyo. Sin más. ¿Significa eso que eres un desastre si no consigues un 10? En absoluto. Todos te seguiremos apreciando. Sí, nosotros también. Sencillamente, significa que irás ganando méritos a medida que mejores tu puntuación al adoptar los ejercicios físicos que te recomendaremos. Eso sí, no pares hasta lograr el 10.

Por otro lado, al margen de la puntuación que hayas obtenido, la receta para mejorarla (o mantenerla, en el mejor de los casos) es la misma. Tal vez sientas que es un poco engañoso (normalmente, a mejor puntuación, menos trabajo), pero los ejercicios y las movilizaciones que harás sentado en el suelo mejoran la movilidad y tienes que practicarlos a diario tanto si tu objetivo es mejorar tu resultado como mantenerlo. De nuevo, la puntuación solo sirve para determinar tu punto de partida. Esto es lo que significa.

10 puntos. La puntuación ideal. Es obvio que tienes un buen rango de movilidad en la cadera y que disfrutas de otras cualidades esenciales para la movilidad. Eso no significa que te puedas dormir en los laureles. Haz los ejercicios y mantén tu habilidad.

7-9 puntos. ¡Enhorabuena! Estás muy cerca. Con un poquito de práctica conseguirás ese 10 (quizás solo sea cuestión de mejorar el equilibrio o la flexibilidad de la cadera).

3-6 puntos. Vas en la buena dirección, pero tienes mucho margen de mejora. Da prioridad a estos ejercicios, que te ayudarán a mejorar el rango de movimiento de cadera que parece que te falta.

0-2 puntos. Sentarte en el suelo y levantarte te cuesta mucho o te resulta imposible. No te desanimes. Lo puedes conseguir y, si practicas, lo conseguirás. Levantarte sin apoyos exige control de piernas y de tronco, además de equilibrio y rango de movimiento de la cadera. Puedes desarrollar todas estas cualidades sentándote y levantándote del suelo y haciendo movilizaciones específicas.

¿Cuándo has de repetir el test?

Puedes volver a hacer la prueba de sentarte y levantarte y comprobar tus avances siempre que te sientes en el suelo (idealmente, cada día).

LO MARAVILLOSO DE SENTARSE EN EL SUELO Y CÓMO (Y POR QUÉ) MEJORAR TU PUNTUACIÓN EN EL TEST DE SENTARSE Y LEVANTARSE

El Olympic Club de San Francisco es un elegante establecimiento privado orientado al deporte que abrió sus puertas en 1860. Los socios pueden cenar alumbrados por lámparas de araña, jugar al golf en campos inmaculados y nadar en una piscina clásica con bóvedas de cristal. Es un lugar de lo más estiloso. Por lo tanto, no nos sorprendió demasiado que nos miraran raro cuando pedimos a todos los socios que habían acudido a nuestra charla sobre movilidad que se sentaran en el suelo. De hecho, tampoco es que pudieran hacer otra cosa. No habíamos dejado ni una sola silla a la vista.

Era evidente que los asistentes esperaban oírnos hablar acerca de estiramientos especiales, ejercicios isométricos novedosos o técnicas de movilidad dignas de los Navy SEAL. Y se encontraron con que les

dábamos instrucciones para que se sentaran en el suelo con las piernas cruzadas, como niños pequeños. Los observamos mientras se movían, incómodos.

El mensaje que queríamos transmitir ese día en el Olympic Club era que una de las cosas que nos puede ayudar a desarrollar la capacidad de sentarnos en el suelo y volver a levantarnos sin apoyos es... sentarnos en el suelo a diario. Además, tiene el beneficio añadido de que contrarresta algunas de las posiciones compensatorias menos efectivas (y que, en ocasiones, provocan dolor) que el cuerpo adopta cuando pasa horas sentado en una silla (o en el sofá, o en el coche... o en cualquier lugar en que el cuerpo esté en un ángulo recto) un día sí y el otro también. El cuerpo está hecho para sentarse en el suelo, así que cuando pasamos algo de tiempo en el agradable suelo de parque o en la mullida alfombra del comedor, ayudamos a «renaturalizar» las articulaciones de la cadera. Sentarnos en el suelo les devuelve el rango de movimiento, lo cual no solo facilita sentarse en el suelo y volver a levantarse, sino que también puede remediar problemas musculoesqueléticos asociados a pasar tanto tiempo sentados. A continuación, entraremos un poco en detalle.

Cuidado con la silla

Los niños no tienen el menor problema en sentarse en el suelo y quedarse ahí durante horas en todo tipo de posiciones. Por lo tanto, no es casualidad que también se les dé muy bien volver a levantarse. Esta última acción es tan básica durante la infancia que ni siquiera nos damos cuenta de que los niños lo hacen continuamente. Sin embargo, si se observa con atención a los niños pequeños, como hicieron psicólogos evolutivos de la Universidad de Nueva York en un estudio de 2012, se hace evidente la facilidad (y la frecuencia) con que se sientan y se levantan del suelo. Los investigadores concluyeron que los niños de entre 12 y 19 meses se caen un promedio de 17 veces cada hora. Estos intrépidos niños dieron unos 2.000 pasos en ese mismo periodo de tiempo, lo que significa que también se levantaron unas 17 veces cada hora. Por suerte, los adultos no tenemos necesidad de sentarnos y le-

vantarnos con tanta frecuencia. Pero podríamos hacerlo: somos capaces tanto de sentarnos en el suelo como de volver a levantarnos cómodamente.

Entonces, ¿por qué la mayoría de nosotros perdemos estas habilidades? Al final, todas las explicaciones llevan a un objeto muy sencillo: la silla. Nos sentamos en sillas y otros objetos similares desde hace al menos unos doce mil años, en el Neolítico. Los antiguos egipcios las usaban con frecuencia y el faraón Tutankamón fue enterrado con una. Sin embargo, tal y como Galen Cranz explica en *The Chair: Rethinking Culture, Body, and Design*, algunas culturas se resistieron (y se siguen resistiendo) a la atracción de lo que se convirtió en un elemento tan omnipresente en la cultura occidental. Cranz, que es profesora en el Departamento de Arquitectura de la Universidad de California en Berkeley, escribe que solo entre un tercio y la mitad de las personas del mundo han adquirido la costumbre de sentarse en ángulo recto. Señala también que en los países no occidentales es habitual que la gente se siente de cuclillas mientras espera el autobús, se arrodille ante la mesa para comer o se siente con las piernas cruzadas para escribir una carta. Tal vez esto explique por qué la incidencia del dolor por artritis de cadera en la población china, por ejemplo, es entre un 80 y 90 por ciento menor que en la población occidental. Usar las articulaciones de la cadera para lo que la naturaleza las ha diseñado ayuda a mantenerlas sanas y a evitar el dolor.

Las culturas no occidentales son especialmente aficionadas a sentarse con las piernas cruzadas. El antropólogo Gordon Hewes, que llevó a cabo un estudio de alcance mundial acerca de los distintos estilos posturales, concluyó que es la manera predominante de sentarse en las áreas desde el norte de África hasta Oriente Medio y luego India, el Sureste Asiático e Indonesia, así como en muchos lugares de Asia Central, Corea, Japón, Micronesia y Polinesia. La investigación de Hewes es algo antigua (finales de la década de 1950), pero las diferencias culturales que identificó siguen siendo ciertas hoy. Según Cranz, «hay algo seguro: nuestro hábito [occidental] de sentarnos en sillas fue creado, modificado, cultivado, reformado y democratizado

como respuesta a fuerzas sociales, no genéticas, anatómicas o ni siquiera fisiológicas».

Dicho de otro modo, esa necesidad de sentarte que te asalta mientras esperas que tu número aparezca en la pantalla de Correos es más un hábito que una cuestión innata. No estamos hechos para pasarnos el día recostados en un respaldo y, de hecho, se trata de un hábito muy fácil de romper. Una vez te empieces a sentar en el suelo y te acostumbres a permanecer más tiempo de pie (Signo Vital 9), descubrirás que no solo te resulta natural, sino que te gusta.

A continuación, te daremos una breve lección de anatomía que te ayudará a entender por qué sentarte durante largos periodos de tiempo altera tu fisiología. Te prometemos que no será demasiado complicado, pero saber cómo funciona el cuerpo te ayudará a entender por qué te pedimos que hagas algunas cosas de manera distinta a la que acostumbrabas.

Cuando nos sentamos en una silla, el peso de la parte superior del cuerpo descansa sobre todo en los isquiotibiales (los grandes músculos y el tejido conectivo en la parte posterior de la pierna, que van de la rodilla a la cadera) y el fémur (el hueso en la parte superior del muslo). El fémur se conecta a la cadera, la gran estructura ósea en la base de la columna vertebral, a través del acetábulo, una cavidad en la superficie externa del hueso de la cadera. La parte superior del fémur (la cabeza del fémur) es como una pelota y encaja exactamente en esa cavidad. La relación entre el fémur y la cadera es muy importante, porque da estabilidad a todo el cuerpo. Y la estabilidad es importante porque permite que el cuerpo funcione a pleno rendimiento. Si la relación entre la cadera y la pierna no es estable, es muy probable que aparezcan todo tipo de problemas, como dolor de espalda o de rodilla. Todos necesitamos estabilidad.

La relación fémur-cadera proporciona estabilidad al cuerpo, la cual se empieza a desarrollar desde la más tierna infancia. De hecho, este es precisamente uno de los motivos por los que no conviene que los bebés se salten el gateo y empiecen a caminar directamente (resulta que echar a andar muy pronto no es la medalla de oro en las olim-

piadas de «mi hijo es más extraordinario que el tuyo», como tanta gente cree). El gateo somete al fémur a unas presiones que preparan a la cadera para el trabajo que tendrá que hacer en el futuro.

De adultos, nos conviene mucho que la cadera y el fémur sigan colaborando y creando estabilidad. Sin embargo, cuando nos sentamos en una silla en el ángulo recto habitual (y, sobre todo, cuando lo hacemos durante los maratónicos periodos que nos exige la vida a muchos), el fémur acaba pasando el día descansando en una misma posición, que, además, no es precisamente la mejor para fomentar la estabilidad.

¿Qué sucede cuando carecemos de ese apoyo? Que el cuerpo resuelve el problema de otras maneras, normalmente activando los músculos largos de la espalda y de las piernas para impedir que el cuerpo se mueva en varias direcciones. (Llamamos los «cuatro jinetes» a esos músculos: psoas mayor, ilíaco, cuadrado lumbar y recto femoral). Los esfuerzos de estos músculos pasan factura cuando pasamos mucho tiempo sentados. Se han mantenido tensos para mantenernos estables y el cerebro se ha acostumbrado a ordenarles que se tensen. Cuando nos levantamos, siguen activos y tiran de la columna, de modo que estamos incómodos. ¿Cuántas veces has notado que la espalda estaba completamente tensa y te dolía después de haber pasado mucho tiempo sentado?

Las rodillas también pueden doler. Los fisioterapeutas hablan del dolor de rodillas asociado a pasar mucho tiempo sentados como del «mal del espectador de teatro». El recto femoral, uno de los grandes flexores de cadera que cruza sobre la rótula, se vuelve rígido y sensible por el esfuerzo que le supone mantenerte erguido.

Otra consecuencia nefasta de pasar mucho tiempo sentados es que los huesos no se «cargan» de la manera adecuada. Como has leído en la página 31, la carga (poner peso sobre una parte del cuerpo) estimula el proceso cíclico normal de desintegración y reconstrucción de la masa ósea y muscular. En la cadera hay superficies diseñadas para soportar peso, llamadas «tuberosidades isquiáticas», también conocidas como «isquiones», de los que oyes hablar a menudo en yoga. Si se

pasan el día en una silla, no reciben la carga que merecen y necesitan. Por el contrario, el peso descansa sobre la parte superior del fémur y de los isquiotibiales. Si nos quedamos así durante mucho tiempo, y sobre todo si somos una persona de tamaño relativamente grande, los isquiotibiales y los tejidos adyacentes se aplastan como un *panini* bajo una bota. Y eso es malísimo para todo el sistema. Fluidos como la linfa se estancan en los tejidos (músculos, fascia, tejido conectivo) y dejan de deslizarse y de lubricar, lo que inhibe la fluidez de movimiento. Es como tenderse en uno de esos colchones de viscoelástica con memoria. Los tejidos, aplastados por la reducción del flujo sanguíneo y de linfa, no vuelven a ascender durante un tiempo y eso perjudica a la movilidad. Hablaremos de ellos más adelante.

Cómo sentarte en una silla para no perjudicar tanto al cuerpo

No se nos ocurriría pedirte que no te sientes nunca en una silla. No sería compatible con la vida real y, sobre todo, con la vida laboral. Te sentarás, nos sentaremos y la mayoría de las personas en el mundo occidental se sentarán en una silla en algún momento a lo largo de la jornada. Así que, a continuación, te damos tres consejos sobre cómo abordar lo inevitable.

1. Elige una silla cómoda. Sabemos que parece una obviedad, pero no te dejes engañar por la idea de que una silla de despacho de 1.000 euros que se anuncia como el no va más del soporte lumbar será la solución a todos tus problemas. Por la sencilla razón de que la mayoría de las personas se inclinan hacia delante para escribir en el teclado y, por lo tanto, nunca usan el soporte lumbar. Si trabajas con la espalda apoyada en el respaldo la mayor parte del tiempo, una silla así quizás te ayude. Pero antes de invertir mucho dinero en una silla superergonómica, sé consciente de cómo trabajas.
2. Ya que hablamos de respaldos, te recordaremos que, antaño, los respaldos eran cosa de ricos. La mayoría de las personas, si es que se

llegaban a sentar en algo que no fuera el suelo, se sentaban en un taburete o en un banquito, según señala Daniel Lieberman, biólogo evolutivo de Harvard, en su libro *Ejercicio*. Los asientos sin respaldo son una buena idea porque, cuando uno no tiene un respaldo en el que recostarse, activa más músculos, desarrolla más estabilidad y evita la debilidad que puede llevar al dolor de espalda. Si puedes elegir un taburete sin respaldo, adelante. Sin embargo, no te decantes por las pelotas de equilibrio, que últimamente se han convertido en sustitutas habituales de las sillas de despacho. Además de que no permiten regular la altura (lee el siguiente consejo), mantener una postura estable sobre una pelota de equilibrio resulta imposible porque necesitamos un terreno sólido para crear estabilidad. Intenta estar de pie sobre el colchón de la cama durante diez minutos y verás lo incómoda que te resulta esa superficie inestable.

3. Ajustar la altura de la silla permite conseguir una posición más estable una vez sentados (solo funciona en sillas con ruedas). Pon la silla a una altura más alta de la habitual y comprueba si puedes conseguir tracción suficiente con los pies para mover la silla hacia delante y hacia atrás. Cuando la silla está alta, es difícil mover la silla con fuerza. Y eso es lo que buscas. Ahora baja la silla un par de centímetros y repite la prueba. No la bajes más cuando llegues al punto en el que puedes usar las piernas para mover la silla hacia delante y hacia atrás con fuerza. Notarás la diferencia respecto a cuando estaba demasiado alta. Poder moverte con cierta potencia significa que puedes colocar los pies y la altura de la cadera de tal manera que soporten bien la columna mientras estás sentado.

Cuando nos sentamos en el suelo...

Al final, lo más importante es que permanecer sentados durante horas y horas seguidas inhibe el movimiento sano, tanto si nos sentamos en una silla como en el suelo. Pero todos nos sentamos al menos una vez al día, y si reservamos parte de ese tiempo a sentarnos en el suelo, evi-

taremos muchos de los problemas derivados de pasar horas y horas sentados en una silla. Y, por supuesto, entrenaremos al cuerpo para lograr un 10 en el test de sentarse y levantarse.

Cuando hablamos de sentarnos en el suelo, no nos referimos meramente a sentarnos con las piernas cruzadas. Podemos aprovechar los beneficios de sentarnos en el suelo adoptando distintas posturas. Por ejemplo, poniéndonos de rodillas o en cuclillas, algo de lo que hablaremos en el Signo Vital 7. Estas posturas permiten que el cuerpo se organice de tal modo que reduce la fuerza a la que la columna se ve sometida y facilitan la respiración completa. Si sentarse con las piernas cruzadas o de rodillas son las posturas preferidas para meditar (sobre todo la primera), es por algo. Cuando te sientas con las plantas de los pies juntas y dejas caer las rodillas hacia los lados (estiramiento de mariposa), la cabeza del fémur de sendas piernas rota en los acetábulos (es una rotación externa de cadera hasta el límite distal del rango), lo que forma una plataforma muy estable sobre la que sentarse. Si tenemos que permanecer sentados durante un periodo de tiempo prolongado, como cuando meditamos, esta es la mejor manera de hacerlo. Sería como si comparásemos entre equilibrar la mitad superior del cuerpo sobre la cabeza de un alfiler frente a distribuirla sobre una tabla de un metro por un metro. Una de las dos opciones ofrece muchísima más estabilidad. Y mientras que sentarnos en una silla desregula para mal la relación fémur-cadera, sentarnos con las piernas cruzadas la refuerza.

Nuestro objetivo no es entrenarte como si fueras un monje budista para que puedas sentarte a meditar con las piernas cruzadas durante cuatro horas. No tienes por qué sentarte siempre de esta manera, o ni siquiera hacerlo durante periodos de tiempo prolongados (reiteramos que no conviene estar sentado, sea en la postura que sea, durante mucho tiempo). Estar en el suelo en otras posturas también ofrece algunos de estos beneficios, como cargar los huesos, las articulaciones y los tejidos de maneras que los ayudan a seguir funcionando bien.

Una última cosa acerca de sentarse en el suelo: todo lo que baja ha de subir. ¿Te acuerdas de esos bebés que se levantaban del suelo 17

veces cada hora? Sería fantástico que nos tuviéramos que levantar del suelo a lo largo de toda nuestra vida. No con tanta frecuencia como un niño pequeño, claro está, pero al menos una o dos veces al día.

EJERCICIO: POSTURAS Y MOVILIZACIONES SENTADO EN EL SUELO

Aunque acabamos de cantar las alabanzas de sentarse en el suelo, esta no es en absoluto la única manera de mejorar la puntuación en el ejercicio de sentarse y levantarse. Hay movilizaciones específicas que también te pueden ayudar. Tanto sentarse en el suelo como las movilizaciones mejoran la movilidad porque trabajan la flexión de cadera, o el movimiento hacia delante de la articulación de la cadera (en el Signo Vital 3, trabajarás el movimiento contrario, la extensión de cadera). Si practicas a diario los dos ejercicios, obtendrás los mejores resultados.

Si bien es probable que los ejercicios de sentarte en el suelo te resulten muy conocidos, dudamos que ningún instructor de gimnasio, entrenador o libro de fitness te los haya recomendado como una manera de mejorar tu bienestar o tu rendimiento físico. Y, probablemente, eso explique por qué son tan pocos los occidentales que los practican (a excepción de los niños en edad preescolar). Para que te hagas una idea de lo poco acostumbrados que estamos a hacerlos, algunos de los miembros del Olympic Club (un grupo bastante atlético) tuvieron que tumbarse porque no fueron capaces de sentarse con las piernas cruzadas, sobre las rodillas o de lado. La mayoría de los adultos (a excepción de los padres y las madres de niños pequeños) no adoptan esas posiciones, a pesar de que son maneras fundamentalmente humanas de configurar el cuerpo. Así que no te preocupes si no puedes adoptar todas las posturas. Practicar te ayudará a mejorar y, además, tienes cierto margen, porque te presentaremos varias opciones. Haz lo que puedas hasta que puedas hacer más.

Para terminar, y antes de que te lances a los ejercicios, recuerda que harán mucho más que ayudarte a mejorar tu capacidad para sen-

tarte y levantarte del suelo. Todas las posturas de estos ejercicios contribuyen a desarrollar la estabilidad y la agilidad, y alivian la presión a la que los movimientos repetitivos someten los músculos y otros tejidos. Si los haces a diario, te notarás más suelto, el cuerpo te dolerá menos y te sentirás mejor en general.

Posturas para sentarse en el suelo

Lo único que te pedimos aquí es que te sientes en el suelo de varias maneras distintas. Te puedes reclinar ligeramente en el respaldo de un sofá o de una butaca, o en una pared (la idea es que, al final, no necesites recostarte en absoluto), y no es necesario que mantengas siempre la misma posición. Si te sientas con las piernas cruzadas, la articulación de la cadera rotará de un modo muy distinto a cuando te sientas en una silla. Sin embargo, hay otras posturas que también amplían el rango de movimiento y, por lo tanto, mejoran la movilidad. Sentarse en la posición 90/90 (pág. 55), por ejemplo, rota la cadera de dos maneras distintas. Cuando te sientas con las piernas estiradas (pág. 55), activas lo que llamamos la «cadena posterior», compuesta por los músculos isquiotibiales, los glúteos y los gemelos, que actúan como motores de movimiento del cuerpo.

Disponer de un abanico de posturas permite cambiar de posición con frecuencia. Y eso es muy bueno. Por el contrario, sentarse en una silla limita mucho los movimientos y los cambios de posición. Piensa en las butacas reclinables. Están diseñadas, precisamente, para que puedas cambiar de posición sin apenas moverte. Lo que nosotros queremos es que te muevas y que cambies de postura en el suelo, porque así rotarás las articulaciones de la cadera en direcciones distintas y hasta su máxima amplitud de rango, aliviarás la presión sobre los tejidos y evitarás la rigidez y el dolor. El cerebro te ordenará que te muevas mientras estás en el suelo y eso es exactamente lo que creemos que debes hacer.

El objetivo es que, poco a poco, vayas aumentando el tiempo que pasas en el suelo hasta un total de treinta minutos diarios. Comienza por lo que puedas en este momento y aumenta progresivamente hasta

llegar a los treinta minutos. Si lo necesitas, apóyate en el respaldo de un sofá o de una silla, o en la pared. Si no puedes estar en el suelo más de cinco minutos, ese es tu punto de partida. Comienza por cinco minutos en la posición 1. Una vez que puedas añadir cinco minutos más, incorpora la posición 2. Y poco a poco ve aumentando hasta que puedas pasar por las cuatro posturas que describimos a continuación, permaneciendo en cada una durante tanto tiempo como te resulte cómodo y pasando a la siguiente si te parece adecuado. Puedes pasar treinta minutos seguidos sentado en el suelo mientras ves la televisión o repartirlos a lo largo del día. Pasa diez minutos sentado en el suelo mientras trabajas con el portátil (en el mercado encontrarás multitud de escritorios para trabajar de pie ajustables, escritorios para el suelo y mesas bajas que te permitirán teclear sentado con las piernas cruzadas); otros diez minutos mientras hablas por el móvil, y los últimos diez mientras disfrutas de una taza de té. Nosotros pasamos en el suelo media hora del tiempo que pasamos frente al televisor. Y nuestras hijas hacen lo mismo.

1. Sentarse con las piernas cruzadas

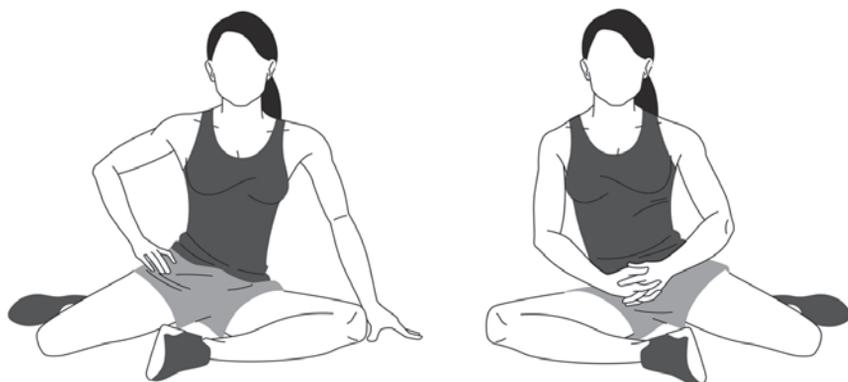
Con los glúteos en el suelo, flexiona ambas piernas y cruza una delante de la otra, con los tobillos bajo las rodillas. Intenta sentarte con la columna recta o con el torso ligeramente inclinado hacia delante. Descruza las piernas y vuélvelas a cruzar del revés para que ambas queden por delante parte del tiempo.



Sentarse con las piernas cruzadas mantiene y recupera la función de la cadera y de la zona lumbar.

2. Postura 90/90

Con los glúteos en el suelo, siéntate con una pierna en un ángulo de 90 grados frente a ti (el muslo sale en línea recta de la cadera). Traslada ligeramente el peso hacia el glúteo de la pierna que tienes adelantada y flexiona la otra pierna en un ángulo de 90 grados, de modo que el pie quede a tus espaldas. Mantén la postura durante cinco minutos (o el tiempo que te resulte cómodo) y cambia de lado.

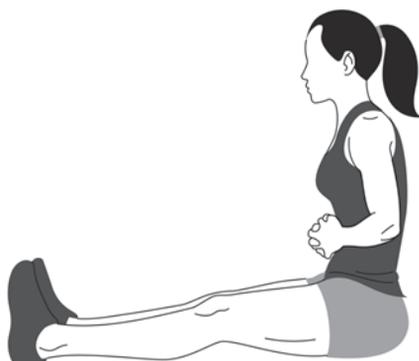


La postura 90/90 es una manera muy sencilla de mantener la capacidad y las opciones de movimiento.

3. Sentarse con las piernas estiradas

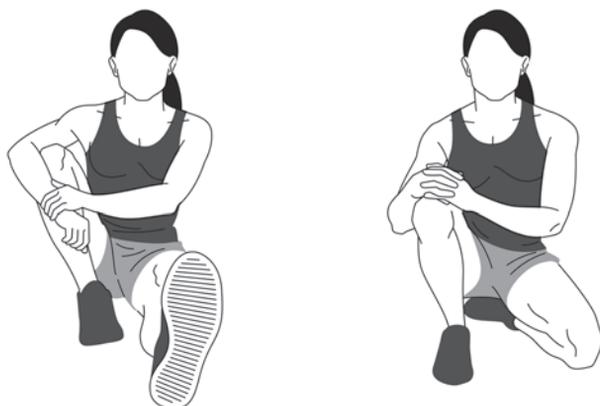
Con los glúteos en el suelo, siéntate con las piernas estiradas frente a ti. Intenta sentarte con la espalda recta o con el torso ligeramente inclinado hacia delante.

Sentarte con las piernas estiradas promueve la flexibilidad de los tejidos de los isquiotibiales y de los gemelos.



4. Sentarse con una pierna flexionada

Con los glúteos en el suelo, siéntate con las piernas estiradas frente a ti. Flexiona una rodilla y mantén el pie plano en el suelo. Agarra con ambas manos la rodilla flexionada para aumentar la estabilidad. Mantén la postura durante cinco minutos (o el tiempo que te resulte cómodo) y cambia de lado.



Despierta tu creatividad y busca la comodidad. No hay maneras equivocadas de sentarse en el suelo. El objetivo es la variedad.

Movilizaciones

Estas movilizaciones no solo se suman a las posturas sentadas en el suelo para mejorar tu capacidad para sentarte y levantarte, sino que también te ayudarán a adoptar las posturas en el suelo porque entrenarán al cuerpo para que puedas permanecer ahí durante más tiempo y levantarte con más facilidad. Pero eso tampoco es todo. La «movilización del isquiotibial sentado» parece un automasaje, pero en realidad afloja los tejidos de la parte posterior de las piernas para que se muevan con más fluidez. Otras movilizaciones enseñan al cerebro a controlar el movimiento. En conjunto, te ayudarán a conseguir ese 10 en el test de sentarse y levantarse.

Piensa en estas movilizaciones como en microdosis de movi-

miento. Son muy sencillas: no necesitas una intervención supersofisticada para mejorar la movilidad; basta con que empieces a familiarizar de nuevo el cuerpo con estos movimientos tan naturales. Son cuatro movilizaciones e, idealmente, deberías hacer dos de ellas cada par de días (sí, también tú que has superado la prueba de sentarte y levantarte). Puedes elegir qué dos prefieres hacer, pero los resultados serán mucho mejores si las vas alternando todas.

Necesitarás este material:

Una pelota de *lacrosse* o tenis, o de un tamaño similar.

Una correa, un cinturón flexible, una cuerda o una banda elástica.

1. Movilización del isquiotibial sentado

Esta acción te ayudará a recuperar las superficies deslizantes de los músculos y de otros tejidos que pierden funcionalidad cuando pasamos demasiado tiempo sentados.

Siéntate en una silla, taburete, mesa o cualquier superficie dura que te permita tener una pierna estirada frente a ti y la otra al lado. Coloca una pelota o un rodillo justo debajo del glúteo de la pierna que mira hacia delante y estira la pierna. Contrae y estira la pierna y, luego, relaja y flexiona la rodilla mientras te deslizas de lado a lado sobre la pelota o el rodillo, con movimientos en sierra. Repite el movimiento y haz rodar la pelota o el rodillo desde la cadera hacia la rodilla durante dos minutos o hasta cinco minutos con cada pierna.

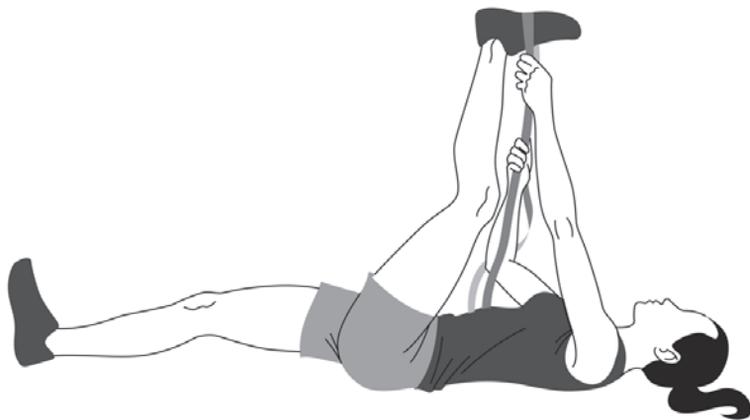


Las movilizaciones sedentes son una de nuestras maneras preferidas y fáciles de movilizar los tejidos blandos.

2. Bloqueo de isquiotibiales

Al contraer y relajar los músculos de la pierna en esta posición, enseñas al cuádriceps (el gran músculo en la parte anterior del muslo) a combatir la rigidez del isquiotibial. Esta movilización también es una manera de pasar dos minutos (con cada pierna) en el extremo de tu rango de movimiento. Si no tienes ni correa ni banda elástica, puedes usar un cinturón o una cuerda.

Túmbate en el suelo, con la correa o la banda elástica a tu lado. Levanta una pierna hasta que forme un ángulo de 90 grados con el torso (o lo más cerca posible) y pon la banda alrededor del puente del pie que hayas levantado. Tensa (flexiona) el muslo, de modo que la pierna quede tan recta como te sea posible, y tira del pie hacia la cabeza. No fuerces el movimiento, solo has de sentir cierta tensión. Relaja el muslo y, después, vuelve a tensarlo y tira del pie hacia la cabeza. Repite la secuencia de tensar y relajar durante dos minutos o hasta cuatro o cinco minutos. Cambia de pierna. Intenta mantener la tensión del isquiotibial cuando relajes el cuádriceps.



Los bloqueos son básicos en todos los grupos con los que trabajamos, desde deportistas profesionales a nuestros hijos.

3. Apertura de cadera

Esta movilización mejora la flexión de cadera, la extensión de cadera y la función de la cadera en general, porque trabaja los rincones más tensos de la cadera.

Agáchate, extiende la pierna izquierda hacia atrás y coloca la pierna derecha delante de ti, con la rodilla flexionada, la tibia en posición vertical sobre el tobillo y el pie plano en el suelo. Respira hondo varias veces. Mueve la rodilla derecha como si siguieras los «rayos» de los 360 grados del sol, avanzándola a lo largo de un rayo, volviéndola a llevar al centro y avanzando a lo largo del rayo siguiente, y así hasta que hayas completado toda la circunferencia. Usa estos movimientos para identificar los puntos donde sientes más limitaciones e insiste un poco en las zonas de tensión que detectes. Intenta acumular entre dos y tres minutos dando «vueltas al sol» antes de cambiar de pierna. Descansa tantas veces como necesites.



Esta movilización expone al cuerpo a más movimientos donde la cadera alcanza su rango completo de una manera segura y controlada.

4. La paloma elevada

Esta posición exagera la que ya has adoptado para sentarte con las piernas cruzadas. Es similar a la postura de la paloma que se usa en el yoga, pero en una versión mucho más sencilla.

Coloca el pie derecho sobre el lado izquierdo de un banco (o mesa), dejando que la rodilla caiga hacia el lado y que el gemelo repose sobre la superficie, de modo que quede perpendicular al cuerpo. Abre la pierna izquierda hacia atrás. Pon la mano izquierda sobre el pie derecho, como si fuera una grapa que lo sujetara sobre el banco, y

la mano derecha sobre la rodilla derecha, para ganar estabilidad. Bloquea los brazos y mantén los hombros hacia atrás. Rota hacia la izquierda y luego hacia la derecha. Alterna entre ambas posiciones durante dos a cinco minutos hacia cada lado. Cambia de pierna. Para tu comodidad, puedes poner un cojín debajo de la rodilla que estés trabajando o saca el pie más allá del borde de la mesa.

Si la posición de la paloma es básica en muchas tradiciones de movimiento, será por algo.



¿Y no basta con hacer yoga? ¿O pilates?

En una palabra, la respuesta a estas preguntas es «no». Yoga, pilates, taichí, chi kung... todas ellas son formas de ejercicio fantásticas, pero son ejercicios de movimiento. Es decir, son formas de practicar el movimiento, no formas de recuperar el rango de movimiento. También es cierto que todas estas prácticas incluyen posturas beneficiosas para el rango de movimiento. Los indios antiguos que desarrollaron el sistema físico del yoga sabían muy bien lo que hacían cuando diseñaron posturas que promovían que el cuerpo adoptara posturas sedentes con las piernas cruzadas, lo que, en sí mismo (como estás aprendiendo en este capítulo), ya lleva a las articulaciones de la cadera a su máximo rango. El yoga, el taichí y el chi kung también trabajan el equilibrio y te piden que respires por la nariz, dos elementos necesarios para una buena movilidad. Todos estos movimientos tradicionales se practican descalzo, lo que tiene sus propias ventajas: los pies transmiten muchísima información sensorial al cerebro, lo que ayuda a ser consciente de la postura y a usar el resto de cuerpo en consecuencia. Hay personas que plantean que parte del motivo por el que el dolor de espalda es casi omnipresen-

te en el mundo es porque privamos a los pies de la estimulación sensorial al ir calzados.

Si eres un devoto del yoga o de cualquier otra práctica de movimiento, los beneficios están garantizados. Estas prácticas se diseñaron con el propósito de resolver problemas físicos (Joseph Pilates fue un genio en este sentido). Sin embargo, por sí solas no ofrecen una solución completa. No son como este programa, que es un programa de entrenamiento básico con una serie de sistemas diseñados específicamente para mejorar la movilidad y la salud general. El yoga y el pilates, así como otras formas de ejercicio, son prácticas extracurriculares y no compensan las horas de sedentarismo durante el resto de la jornada. No compensan todo el tiempo que pasamos sentados, el no dormir lo suficiente o el no caminar bastante. El mensaje es el mismo que transmitimos a nuestros atletas, ciclistas o halterófilos: hay que trabajar las bases para mejorar en la actividad deportiva elegida y cubrir los espacios que esta no satisface.

Una de las cosas con las que nos hemos encontrado, sobre todo con las personas que practican yoga, es que están convencidas de que el yoga cubre todos los frentes. Sin embargo, en cuestión de salud, el yoga no es un curalotodo para cualquier problema físico (lo cierto es que no hay ninguna solución única para todos los problemas). Y lo que queremos dejar muy claro (porque es una idea errónea muy habitual) es que el yoga no aumenta la masa muscular de un modo significativo. En cambio, hacer ejercicios de fuerza puede ayudar a mejorar la práctica de yoga. Al igual que ampliar el rango de movimiento mediante las diez prácticas físicas que presenta el libro. Te ayudarán a acceder con mucha más facilidad a las *asanas* de yoga.