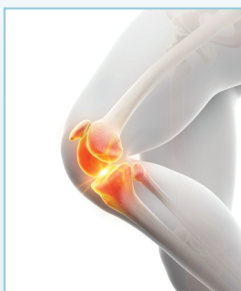


**PETE  
EGOSCUE**

**WOLNY OD  
BÓLU**

DO ZDROWIA PRZEZ RUCH  
METODĄ EGOSCUE

G A L A K T Y K A



Od ponad 30 lat wiernie stosuję Metodę Egoscue. Nie tylko zmieniła ona moje życie, ale także stała się podstawą mojego zdrowia i sprawności. Trafiłem do kliniki Pete'a jako 25-latek z ostrym bólem pleców po wypadku samochodowym. Nie mogłem już uprawiać sportu. W ciągu kilku dni zmieniła się moja postawa, sposób chodzenia i całkowicie pozbyłem się bólu. Metoda Egoscue pozwoliła mi dalej grać w golfa, a także jeździć na nartach wodnych i klasycznych na wysokim poziomie niemal do sześćdziesiątki. Skierowałem wielu przyjaciół, członków rodziny, klientów i pracowników do Pete'a Egoscue, aby uwolnili się od bólu i ponownie mogli robić to, co kochają. Metoda Egoscue to sprawdzony sposób na pozbycie się bólu na całe życie i zachowanie sprawności!

**Scott Blanchard**

prezes The Ken Blanchard Companies

Na własne oczy widziałem, jak metody Pete'a Egoscue wyleczyły osoby, które od lat cierpiały z powodu przewlekłego bólu. Kiedy trafiła do niego Sonia, młoda matka z porażającym bólem pleców, pomógł jej na nowo stać się silną, pewną siebie, młodą kobietą. Cała moja rodzina i przyjaciele wykorzystują Metodę Egoscue, aby nasze ciała wróciły do formy, a tym samym, byśmy pozbyli się bólu i wykorzystali swój pełny potencjał. To może spotkać i Ciebie. Nikt nie zna ludzkiego ciała lepiej od Pete'a Egoscue. Jest prawdziwym geniuszem i cudotwórcą, a ta książka, zmieniając ciało, naprawdę może zmienić świat.

**Sonia i Paul Tudor Jones**

Zrodzone z geniuszu Pete'a Egoscue proste i skuteczne ćwiczenia opisane w *Wolnym od bólu* to najnowocześniejsze techniki fizjoterapii. Niesamowita książka, z radością polecam ją każdemu, kto chce w ogromnym stopniu poprawić zdrowie.

**Tony Robbins**

autor *Obudź w sobie olbrzyma* i *Nasza moc bez granic*

**PETE  
EGOSCUE**

**WOLNY OD  
BÓLU**

DO ZDROWIA PRZEZ RUCH  
METODĄ EGOSCUE

Przekład:  
Jakub Sytar

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:

PAIN FREE

A revolutionary method for stopping chronic pain

Revised and updated second edition

Copyright © 1998, 2021 by Pete Egoscue

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie © 2023 by Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17

e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-879-1

Konsultacja: Marcin Romanowski

Redakcja: Agnieszka Arciszewska

Korekta: Monika Ulatowska

Redakcja techniczna: Renata Kozłowska

Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Projekt okładki: Master

Skład: Garamond, Master

Druk i oprawa: Drukarnia im. A. Półtawskiego

Niniejsza książka zawiera porady oraz informacje dotyczące zdrowia i opieki zdrowotnej. Powinna być traktowana jako uzupełnienie, a nie zastępstwo konsultacji z lekarzem czy innym wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia. Jeśli wiesz albo podejrzewasz, że cierpisz z powodu jakiegoś problemu zdrowotnego, wskazane jest, abyś zasięgnął porady lekarza, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program zdrowotny na własną rękę. Wszelkie decyzje zdrowotne powinny być podejmowane w porozumieniu z lekarzem.

Informacje zawarte w niniejszej publikacji nie zastępują odpowiedniego treningu, a jedynie go uzupełniają. Każdy rodzaj ćwiczeń wiąże się z ryzykiem. Wydawca doradza czytelnikowi wzięcie pełnej odpowiedzialności za swoje bezpieczeństwo i przystąpienie do wykonywania ćwiczeń wyłącznie ze świadomością własnych ograniczeń oraz najlepiej pod okiem wykwalifikowanego trenera. Zanim rozpoczniesz trening, upewnij się, że sprzęt, którego będziesz używał, jest sprawny, i nie podejmuj ryzyka przekraczającego twoje doświadczenie, umiejętności, wytrenowanie oraz sprawność fizyczną. Podobnie jak w przypadku wszystkich programów treningowych oraz dietetycznych, zanim zaczniesz je stosować, powinieneś skonsultować się z lekarzem i uzyskać jego zgodę.

Choć autor i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, jak również za skutki stosowania porad zawartych w niniejszej książce. Autorzy i wydawca nie mieli też zamiaru nikogo obrazić ani przedstawić w złym świetle miejsc i organizacji.

Adresy internetowe oraz numery telefonów podane w książce były aktualne w chwili oddawania tekstu do druku.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

# Spis treści

Przedmowa .....	9
Wstęp.....	13
1. Współczesna epidemia bólu.....	15
2. Ruch: supermoc przetrwania .....	24
3. Ciało – wspaniały projekt .....	35
4. Zrozumieć ból: percepcja kontra rzeczywistość .....	45
5. Metoda Egoscue: życie w równowadze .....	54
6. Stopy i stawy skokowe: fundamenty ciała .....	64
7. Kolana: biologia zginania.....	95
8. Biodra i miednica: centrum dowodzenia.....	123
9. Kręgosłup: podstawa sprawności .....	154
10. Barki: mistrzowie mobilności.....	183
11. Głowa i szyja: królowa równowagi.....	210
12. Łokcie, nadgarstki i dłonie: skomplikowane piękno .....	239

Wnioski: Kilka słów na pożegnanie.....	268
Podziękowania.....	270
Źródła.....	272
O autorze.....	274
Indeks.....	275

---

# Lista ćwiczeń dla stawów skokowych

Krążenia ramion w pozycji stojącej. ....	86
Wspięcie na palce z klockiem. ....	88
Odwiedzenie-przywiedzenie z wąskim i szerokim ustawieniem stóp . . . . .	89
Leżenie przy ścianie . . . . .	90
Kot-krowa . . . . .	91
Statyczny wyprost . . . . .	92
Martwy robak . . . . .	93
Krążenie i zginanie stopy . . . . .	94

## Krążenia ramion w pozycji stojącej

**CEL:** Wzmacnianie mięśni górnej partii pleców i barków, przywracanie równowagi górnego łańcucha kinematycznego oraz miednicy.

**JAK:** Stań prosto z uniesioną głową, stopy skierowane przed siebie, ręce po bokach. Ustaw dłonie w chwycie golfisty. Podnieś ręce do boków, łokcie mają być wyprostowane, dłonie skierowane do dołu, a kciuki do przodu. Podnieś ręce na wysokość barków. Jeśli jeden bark będzie wysuwał się do przodu lub będzie niestabilny, obniż ręce do wysokości, gdzie obie będą na jednym poziomie. Teraz lekko ściągnij łopatki i zacznij wykonywać rękami małe, kilkunastocentymetrowe kółka do przodu (w tym samym kierunku, w który celują kciuki). Następnie obróć kciuki do tyłu i zacznij robić to samo w drugą stronę. Zawsze wykonuj ruch w stronę, w którą skierowane są kciuki. Nie pozwól, aby w trakcie ćwiczenia ramiona opadły.

**ILE:** Wykonaj 50 powtórzeń w każdym ustawieniu.





## Chwyt golfisty

Użyj chwytu golfisty, z podwiniętymi, zaciśniętymi palcami i podniesionymi kciukami. Nadgarstki, dłonie i palce aż do pierwszej kostki powinny być w jednej prostej linii. Palce powinny być podwinięte, próbuj wbić czubki palców w dłoń, nie pozwól jednak, by pierwszy palec wyszedł z ustawienia w jednej linii z nadgarstkiem.

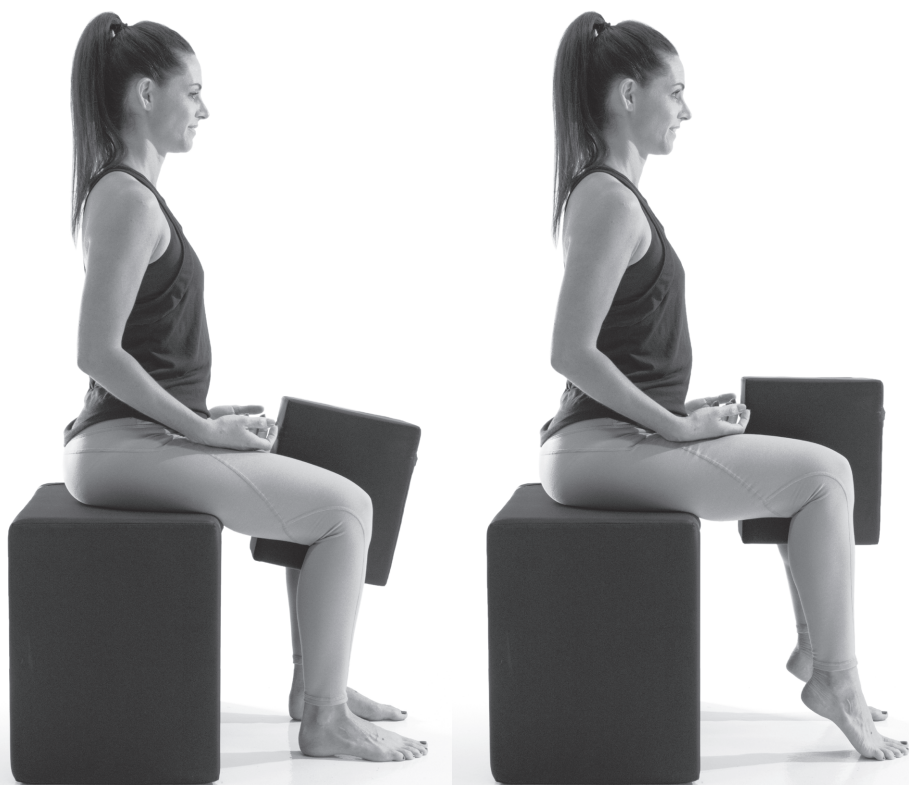


# Wspięcie na palce z klokiem

**CEL:** Pomoc w skoordynowaniu ruchu całej kończyny dolnej.

**JAK:** Usiądź na brzegu krzesła lub ławki i nieco pochyl miednicę do przodu, lekko i naturalnie wyginając dół pleców (zaznaczając lordozę lędźwiową). Włóż między nogi poduszkę lub piankowy klocek do jogi i delikatnie ściśnij go udami. Palce stóp powinny być skierowane prosto przed siebie, a podczas całego ruchu duże palce mają być głównym punktem kontaktu z podłogą. Oderwij pięty od podłogi. Nie odpychaj się palcami stóp, wykorzystaj w tym celu zginacze bioder (wyobraź sobie, że palce stóp opierają się na skorupkach od jajek).

**ILE:** Wykonaj 3 serie po 10 powtórzeń.



# Odwiedzenie-przywiedzenie z wąskim i szerokim ustawieniem stóp

**CEL:** Pomoc w poprawie rotacji kości udowej i zmniejszenie asymetrii w miednicy i tułowiu.

**JAK:** Połóż się na plecach z nogami ugiętymi pod kątem prostym i stopami opartymi na ścianie. Stopy powinny być ustawione równoległe do siebie w odległości około 8 centymetrów i skierowane w stronę sufitu. Ciało powinno być rozluźnione, wnętrze dłoni skierowane ku górze, ręce ułożone płasko na ziemi pod kątem około 45 stopni od tułowia. Powoli ściągnij kolana do środka, aż się dotkną. Stopy cały czas utrzymuj skierowane w stronę sufitu.

Następnie powoli wypchnij kolana na zewnątrz, tak by obciążone były zewnętrzne krawędzie stóp. Podeszwy stóp oderwą się od ściany, lecz ich krawędzie powinny cały czas jej dotykać. Wróć kolanami do pozycji początkowej. Powtórz ruch, lecz tym razem ustaw stopy w odległości około 60 centymetrów, zaczynając od ruchu kolan na zewnątrz. Pilnuj, aby kolana łączyły się na linii środka ciała.

**ILE:** Wykonaj 2 serie po 10 powtórzeń w obu pozycjach.



# Leżenie przy ścianie

**CEL:** Angażowanie i przywracanie równowagi mięśni z przodu ud, podudzi oraz miednicy.

**JAK:** Połóż się na plecach, następnie połóż proste nogi na ścianie, stopy mają być rozstawione na szerokość bioder. Postaraj się ułożyć tak, aby pośladki i tył ud były jak najbliżej ściany (im bliżej, tym lepiej), nogi powinny być proste. Jeśli kolana się ugięły, odsuń się, aż będziesz w stanie je wyprostować. Napnij uda i podwiń palce stóp w kierunku podłogi. Te mięśnie mają pracować przez całe ćwiczenie.

**ILE:** Utrzymaj pozycję przez 3–5 minut.



# Kot-krowa

**CEL:** Angażowanie bioder, kręgosłupa i szyi w skoordynowanym ruchu zgięcia i wyprosty.

**JAK:** Ustaw się w pozycji klęku podpartego na rękach i kolanach (na czworakach). Kolana powinny być bezpośrednio pod biodrami, a nadgarstki pod barkami. Uda powinny być ustawione równoległe do siebie, stopy luźne, z podwiniętymi palcami stóp. Upewnij się, że masz równo rozłożony ciężar ciała. Płynnym ruchem zegnij plecy, chowając podbródek i tworząc płynne zaokrąglenie od bioder aż do karku (to pozycja kota). Następnie równie płynnym ruchem wygnij się w drugą stronę, podnosząc głowę (to pozycja krowy). Spróbuj zacząć ruch od miednicy. Staraj się, aby jeden ruch przechodził płynnie w kolejny – unikaj ruchu gwałtownego i szarpanego.

**ILE:** Wykonaj 1 serię z 10 powtórzeniami.



# Statyczny wyprost

**CEL:** Wyrównanie asymetrii miednicy i kręgosłupa oraz poprawa funkcjonowania stawów.

**JAK:** Uklęknij na pufie lub innym podobnym meblu, opierając się rękami na podłodze. Przesuń biodra do przodu o kilkanaście centymetrów, tak aby znajdowały się nieco przed kolanami. Ustaw ręce tak, aby dłonie znajdowały się bezpośrednio pod barkami. Pozwól, by głowa i plecy opadły swobodnie w dół, a łopatki zbliżyły się do siebie. Rozluźnij mięśnie brzucha. Spróbuj wypchnąć biodra w stronę sufitu, zwróć uwagę na mocniejsze wygięcie odcinka lędźwiowego.

**ILE:** Utrzymaj przez 1–2 minuty.



# Martwy robak

**CEL:** Pomoc w przywróceniu poprawnego i skoordynowanego ruchu jednoczesnego zgięcia i wyprostu bioder i barków.

**JAK:** Połóż się na plecach z wyprostowanymi nogami, stopami skierowanymi do góry, a rękami po bokach ciała (wnętrze dłoni w dół). Jednocześnie podnieś jedną rękę i nogę po przeciwnej stronie ciała. Podnieś prostą rękę za głowę, aż dotknie podłogi (teraz wnętrze dłoni jest skierowane w stronę sufitu). Równocześnie ugnij nogę po przeciwnej stronie ciała i podnieś ją do zgięcia w biodrze pod kątem prostym. Kolano także powinno być zgięte pod tym kątem. Opuść jednocześnie rękę i nogę, wracając do pozycji początkowej, następnie zmień strony.

**ILE:** Wykonaj 2 serie po 10 powtórzeń na każdą stronę.



# To niezwykła książka i z radością polecę ją każdemu, kto chce znacząco poprawić swoje zdrowie fizyczne.

**TONY ROBBINS**

Od dzisiaj nie musisz już żyć z bólem. Na tym polega rewolucyjny przekaz Metody Egoscue, przełomowego systemu, który pomoże ci wyeliminować ból układu mięśniowo-szkieletowego bez leków, operacji lub kosztownej fizjoterapii. Metoda obejmuje serię łagodnych ćwiczeń i starannie dobranych pozycji rozciągania, które pomogą ci przywrócić poprawne funkcjonowanie mięśni i stawów.

To jedna z najbardziej zaskakujących książek o ludzkim ciele, na jakie możesz natrafić. Egoscue stosuje rozwiązania, które czasem wydają się nielogiczne (np. leczenie bólu stopy w serii ćwiczeń na biodra), jednak w praktyce sprawdzają się znakomicie. Twierdzi, że współczesny tryb życia zmienia sposób funkcjonowania na-

szego ciała. Wobec zmniejszonego fizycznego wysiłku ograniczeniu ulega także funkcjonalny zakres ruchu mięśni i stawów.

W tej przełomowej książce znajdziesz instrukcje, jak krok po kroku wykonać ćwiczenia przynoszące trwałą ulgę w przypadku:

- bólu pleców i szyi; bolących kolan, bioder i barków; zapalenia stawów oraz kontuzji stawów skokowych;
- problemów mięśni i tkanek miękkich, w tym urazów stożka rotatorów, zapalenia ścięgien oraz częstych problemów bólowych stóp;
- promieniującego i ostrego bólu, w tym rwy kulszowej i zespołu cieśni nadgarstka;
- wielu innych dolegliwości, w tym bólu głowy, zawrotów głowy i zmęczenia.

**Pete Egoscue przywraca wiarę w zdolność samoleczenia i odzyskania sprawności. Z tą książką w ręku jesteś gotów odzyskać swój największy skarb: ciało wolne od bólu!**



**Pete Egoscue** nauczył się wiele o bólu, kiedy jako oficer marines został ranny w Wietnamie. Z pacjenta stał się fizjoterapeutą i obecnie prowadzi słynną klinikę w San Diego. Jak podaje, pomógł tam 90 procentom swoich pacjentów wyleczyć przewlekły ból – w tym Jackowi Nicklausowi i Charlesowi Barkleyowi, którzy dzięki niemu nie musieli przedwcześnie kończyć swoich karier.

