

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Siedzę Cały Dzień i Czuję, Że Krzesło Wygrywa

Jak wprowadzić więcej ruchu do zwykłego dnia
bez przebudowy życia wokół siłowni, zegarka sportowego
i pudełek z kurczakiem



**Mamy problem. Ale spokojnie.
Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.**

Siedzę Cały Dzień i Czuję, Że Krzesło Wygrywa

Jak wprowadzić więcej ruchu do zwykłego
dnia bez przebudowy życia wokół siłowni,
zegarka sportowego i pudełek z
kurczakiem

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

ISBN: 978-83-8483-631-6

SPIS TREŚCI

INTRO	5
Rozdział 1 - Dzień pełen obowiązków, pusty od ruchu	11
Rozdział 2 - Dlaczego krzesło zawsze ma przewagę	22
Rozdział 3 - Siedź prosto, czyli jak zamienić kręgosłup w projekt budowlany	35
Rozdział 4 - Godzina na siłowni nie daje immunitetu na cały dzień siedzenia	46
Rozdział 5 - Nie mam czasu na ruch, bo kalendarz nie przewidział takiej atrakcji	58
Rozdział 6 - Wszyscy patrzą, czyli dlaczego czasem łatwiej siedzieć niż wyglądać na aktywnego	69
Rozdział 7 - Nie musisz się zajechać, żeby zasłużyć na odpoczynek	82
Rozdział 8 - Pogoda, sprzęt i inne warunki, które muszą być idealne, zanim ruszysz palcem	94
Rozdział 9 - Mikroprzerwa, czyli jak odzyskać ciało bez ogłaszania ewakuacji biura	107
Rozdział 10 - Spacer bez wielkiej wyprawy, czyli najprostszy ruch, który nie potrzebuje fanfar	118
Rozdział 11 - Domowe obowiązki też mają nogi, czyli jak ruszać się przy okazji zwykłego życia	130
Rozdział 12 - Mięśnie nie sprawdzają karnetu, czyli siła bez zamieszkania na siłowni	142
Rozdział 13 - Dojazd nie musi oznaczać transportu głowy na siedząco	155

Rozdział 14 - Tydzień ruchu bez wojskowego rozkazu, czyli jak połączyć wszystko w jedną sensowną całość	166
Rozdział 15 - Nie mam siły nawet na odpoczynek, a ktoś proponuje mi jeszcze przysiady	178
Rozdział 16 - Kiedy ruch boli, a dobre rady mają wyjątkowo mało kwalifikacji	190
Rozdział 17 - Wszystko szło dobrze, dopóki życie nie przewróciło harmonogramu	202
Rozdział 18 - Nie wszystko, co się liczy, da się policzyć krokami.....	214
Rozdział 19 - Krzesło odzyskuje teren po cichu, czyli jak zauważyć nawrót, zanim urządzi się na stałe.....	226
Rozdział 20 - Nie musisz zostać sportowcem, żeby przestać być meblem	238

INTRO

Jest godzina 17:43. Kończysz pracę, zamykasz laptop i przeciągasz się tak ostrożnie, jakby ktoś przez ostatnie osiem godzin przechowywał cię w kartonie oznaczonym „nie zginać”. Wstajesz z krzesła, kolana zgłaszają uwagi formalne, plecy proszą o kontakt z działem reklamacji, a ty próbujesz sobie przypomnieć, kiedy właściwie ostatnio przeszedłeś więcej niż kilkanaście metrów bez konkretnego powodu. Rano dotarłeś do biurka. Później odwiedziłeś kuchnię, łazienkę i jeszcze raz kuchnię, ponieważ pierwsza kawa nie rozwiązała problemów, które sama obiecała rozwiązać. Telefon pokazuje liczbę kroków sugerującą, że twoją główną aktywnością fizyczną było poszukiwanie telefonu. Najbardziej niepokojące jest jednak coś innego. Przecież cały dzień byłeś zajęty. Bardzo zajęty. Zmęczenie jest prawdziwe, lista obowiązków długa, a organizm zachowuje się tak, jakbyś właśnie wrócił z wyprawy przez trzy kontynenty. Tyle że wszystkie trzy kontynenty znajdowały się na jednym krześle.

Witaj w osobliwym świecie, w którym można być kompletnie wykończonym, prawie się nie ruszając. To rzeczywistość ludzi pracujących przy komputerze, prowadzących samochód, uczestniczących w spotkaniach, uczących się, załatwiających sprawy przez internet i odpoczywających przed kolejnym ekranem. W tej rzeczywistości ciało służy głównie do transportowania głowy między punktami dostępu do Wi-Fi. Ruch pojawia się jako wydarzenie specjalne, wymagające wcześniejszego przygotowania, odpowiedniego ubrania i najlepiej aplikacji, która pogratuluje nam wykonania czynności znanej ludzkości od bardzo dawna. Tymczasem siedzenie nie jest

osobistą porażką ani dowodem słabego charakteru. Często stanowi zwyczajny element obowiązków i otoczenia, w którym większość czynności zaprojektowano tak, żebyśmy nie musieli wstawać. Problem zaczyna się wtedy, gdy ta wygoda zajmuje niemal cały dzień, a ruch zostaje przesunięty do kategorii ambitnych planów na bliżej nieokreśloną przyszłość.

Być może próbowałeś już coś zmienić. Kupiłeś sportowe buty, które wyglądały tak dynamicznie, że samo postawienie ich w przedpokoju wydawało się początkiem transformacji. Zainstalowałeś aplikację treningową, obejrzałeś kilka filmów o mobilności albo obiecałeś sobie, że od poniedziałku zaczniesz chodzić na siłownię. Nie wiadomo, dlaczego poniedziałek ma tak wielką odpowiedzialność za poprawę ludzkiego życia, ale najwyraźniej piątek odmówił przyjęcia tego stanowiska. Przez chwilę wszystko wyglądało obiecująco. Później pojawiło się więcej pracy, gorsza noc, deszcz, pilne zakupy albo zwykła potrzeba odpoczynku. Plan, który wymagał idealnych warunków, przestał pasować do rzeczywistości. Zamiast znaleźć prostszy sposób, uznałeś, że tym razem zabrakło ci konsekwencji. Buty zostały. Wyrzuty sumienia również. Jedyne aktywność fizyczna dyskretnie opuściła spotkanie.

Właśnie tutaj kryje się jedna z największych pułapek. Przyzwyczajaliśmy się myśleć o ruchu jak o osobnym przedsięwzięciu, które musi być wystarczająco intensywne, długie i profesjonalne, żeby zasługiwało na uznanie. Spacer po obiedzie wydaje się zbyt zwyczajny. Kilka minut poruszania się podczas pracy wygląda podejrzenie skromnie. Wejście po schodach nie brzmi jak materiał na motywacyjny film z dramatyczną muzyką. Skoro nie możemy poświęcić godziny na porządny trening, często nie

robimy nic. To trochę tak, jakbyśmy odmawiali umycia jednego talerza, ponieważ nie mamy czasu na generalny remont kuchni. Rzeczywistość nie wymaga jednak, żeby każda porcja ruchu była wydarzeniem sportowym. Krótkie aktywności mogą mieć sens, a regularny trening i ograniczanie wielogodzinnego bezruchu to dwa powiązane, lecz różne zadania. Jedno nie musi czekać na drugie.

Ta książka powstała dla człowieka, który chce lepiej traktować swoje ciało, ale nie zamierza organizować całego życia wokół aktywności fizycznej. Nie musisz pokochać biegania, kupować zegarka, liczyć każdego kroku ani znać składu odżywczego własnego śniadania z dokładnością do trzeciego miejsca po przecinku. Nie będziemy też udawać, że każdy dysponuje wolną godziną, spokojnym porankiem i pracą pozwalającą spontanicznie wyjść na spacer. Są ludzie, którzy siedzą, bo tak wygląda ich zawód. Są tacy, którzy wieczorem mają jeszcze obowiązki rodzinne, dojazdy albo zwyczajnie niewiele siły. Są również osoby, dla których ruch wiąże się z bólem, ograniczeniami sprawności czy potrzebą indywidualnego dostosowania. Nie wszyscy startujemy z tego samego miejsca i nie wszystkim służą te same rozwiązania. Rozsądne zwiększanie aktywności powinno uwzględniać te różnice, a nie zamieniać je w kolejne powody do poczucia winy.

Zajmiemy się więc czymś mniej efektownym od spektakularnej metamorfozy, ale znacznie bliższym codzienności: odzyskiwaniem okazji do poruszania się. Przyjrzymy się temu, dlaczego potrafimy siedzieć godzinami, nawet kiedy obiecaliśmy sobie regularne przerwy. Sprawdzimy, jak odróżnić rzeczywistą przeszkodę od przyzwyczajenia, które tylko wygląda na nieusuwalne. Nauczysz się dostrzegać momenty, w których odrobina

aktywności może naturalnie wejść między istniejące obowiązki, zamiast domagać się osobnego miejsca w kalendarzu. Porozmawiamy też o spacerach, prostych ćwiczeniach, pracy przy biurku, odpoczynku i sytuacjach, w których cały starannie przygotowany plan rozbija się o życie. Bo życie, jak wiadomo, nie czyta naszych harmonogramów. Gdyby czytało, przynajmniej czasami wysyłałoby wcześniej informację o zmianie terminu.

Ważne będzie również uwolnienie się od przekonania, że aktywność można oceniać wyłącznie za pomocą liczb. Krokomierz bywa pomocny, podobnie jak kalendarz czy przypomnienie w telefonie. Żaden z tych przedmiotów nie powinien jednak zostawać twoim osobistym kierownikiem do spraw rozczarowania. Jeśli jednego dnia ruszasz się mniej, licznik pokazuje określoną informację, a nie wydaje wyroku na twoją wartość jako człowieka. Zamiast bez końca ścigać kolejne rekordy, warto nauczyć się obserwować własny dzień. Kiedy najdłużej pozostajesz w jednej pozycji? Co powoduje, że odkładasz przerwę? Które aktywności są dla ciebie przyjemne, a które kojarzą się wyłącznie z przymusem? Odpowiedzi pozwolą podejmować rozsądniejsze decyzje niż najbardziej ambitny plan skopiowany od osoby, której codzienność wygląda zupełnie inaczej.

Nie obiecuję, że dzięki kilku spacerom wszystkie dolegliwości znikną, a wchodzenie po schodach zacznie przypominać finał zwycięskiego maratonu. Aktywność fizyczna wspiera zdrowie, lecz nie stanowi uniwersalnego lekarstwa, a jej odpowiednia forma i intensywność zależą od możliwości człowieka. Uporczywy ból, niepokojące objawy lub istotne ograniczenia zdrowotne wymagają właściwej oceny specjalisty, a nie heroicznego wykonywania ćwiczeń

znalezionych między przepisem na naleśniki a reklamą materaca. W tej książce interesuje nas rozsądny, stopniowy ruch, który można dostosować do siebie. Będziemy szukać rozwiązań wykonalnych, bezpiecznych i wystarczająco elastycznych, żeby przetrwały również wtorek, kiedy poniedziałkowa motywacja zdąży już wrócić do swoich obowiązków.

Na początek możesz zrobić jedną drobną rzecz. Przy najbliższej naturalnej przerwie od siedzenia zastanów się, czy da się ją odrobinę wydłużyć. Możesz przejść się po mieszkaniu, wykonać kilka spokojnych ruchów w komfortowym zakresie albo załatwić prostą sprawę bez pozostawiania na krześle. Bez ustanawiania rekordu, przebierania się i ogłaszania rodzinie rozpoczęcia nowej ery. Zauważ jedynie, co ułatwiło ci wstanie i co zazwyczaj sprawia, że zostajesz w miejscu. To małe doświadczenie nie rozwiąże wszystkiego, lecz pokaże ważną różnicę między ruchem wymagającym wielkiego wydarzenia a ruchem, na który można znaleźć miejsce w zwyczajnym dniu. Kiedy przestaniesz traktować każdą aktywność jak egzamin z dyscypliny, łatwiej będzie wypróbować coś ponownie, nawet jeśli poprzednia próba nie wyszła.

Naszym celem nie jest wypowiedzenie wojny krześlom. Krzesła są całkiem użytecznym wynalazkiem. Pozwalają pracować, odpoczywać, jeść i uczestniczyć w rodzinnych spotkaniach, podczas których ktoś nieuchronnie zaczyna opowiadać historię znaną wszystkim od piętnastu lat. Chodzi o to, żeby siedzenie odzyskało właściwe miejsce wśród innych czynności, zamiast po cichu przejmować kontrolę nad całą dobą. Nie musisz zmieniać się w sportowca ani udowadniać, że potrafisz funkcjonować bez odpoczynku. Możesz pozostać człowiekiem, który ma pracę, rodzinę,

zainteresowania, obowiązki i czasami ogromną ochotę po prostu usiąść. Tyle że od tej pory będziesz wiedzieć, jak częściej i świadomiej wybierać również ruch.

A jeśli podczas czytania odkryjesz, że od dłuższego czasu siedzisz w tej samej pozycji, potraktuj to jako doskonały przykład problemu, którym właśnie się zajmujemy. Książka nigdzie nie ucieknie, jeśli wstaniesz na chwilę. Krzesło prawdopodobnie też nie, chociaż po tylu wspólnych godzinach mogło już nabrać przekonania, że jesteście w związku na wyłączność.

Czas delikatnie wyjaśnić mu, że potrzebujesz trochę przestrzeni.

Rozdział 1 - Dzień pełen obowiązków, pusty od ruchu

O godzinie 8:12 zaczynasz dzień pracy. O 10:30 masz już za sobą trzy rozmowy, siedem wiadomości oznaczonych jako pilne i jedną dyskusję, która mogłaby być e-mailem, gdyby uczestnicy nie traktowali spotkań jak sportu zespołowego. O 13:00 czujesz, że zasługujesz na przerwę. O 16:45 masz wrażenie, że ktoś wykorzystał cię jako dodatkowy procesor do obsługi problemów całej firmy. Wykonałeś mnóstwo zadań, rozwiązałeś kilka kryzysów i podjąłeś tyle decyzji, że wybór kolacji wydaje się już niebezpiecznie ambitnym przedsięwzięciem. Jest jednak jedna rzecz, której prawie nie zrobiłeś. Nie poruszałeś się. Przez większość dnia twoje ciało pozostawało w pozycji tak konsekwentnej, że można by je wykorzystać jako punkt odniesienia przy pomiarach geodezyjnych. I właśnie tu zaczyna się historia naszego problemu.

Zanim uznasz, że to kolejna opowieść o człowieku, który powinien więcej ćwiczyć, warto zauważyć coś istotnego. Wiele osób naprawdę nie ma poczucia, że prowadzi spokojny, wygodny tryb życia. Przeciwnie, ich codzienność jest intensywna, wymagająca i momentami absurdalnie przeładowana. Praca nie zwalnia, telefon dzwoni, ktoś czegoś potrzebuje, a lista spraw rośnie szybciej niż liczba nieprzeczytanych wiadomości po tygodniowym urlopie. Problem polega na tym, że intensywność psychiczna i aktywność fizyczna nie są tym samym. Możesz być zaangażowany, zestresowany, skuteczny, przeciążony i jednocześnie spędzać ogromną część dnia bez większego ruchu. Organizm nie otrzymuje dodatkowej porcji

aktywności tylko dlatego, że uczestniczyłeś w trudnej rozmowie z człowiekiem, który od dwudziestu minut tłumaczy, dlaczego zadanie miało zostać wykonane wczoraj.

To rozróżnienie jest ważne, ponieważ zmienia sposób patrzenia na własne zmęczenie. Po ciężkim dniu naturalnie chcesz odpocząć. Jeśli większość obowiązków wykonywałeś na siedząco, odpoczynek często również oznacza siedzenie. Wracasz do domu, jesz, sprawdzasz wiadomości, oglądasz serial albo przeglądasz internet. Twoja głowa może rzeczywiście potrzebować oderwania od wymagań, ale ciało przez kolejne godziny pozostaje w podobnej sytuacji jak wcześniej. Nie oznacza to, że odpoczywasz źle. Odpoczynek jest potrzebny, a leżenie na kanapie nie stanowi wykroczenia przeciwko zdrowemu rozsądkowi. Warto jednak dostrzec, że dzień może być jednocześnie bardzo męczący i mało aktywny. Jeżeli nie odróżniasz tych dwóch rzeczy, trudno znaleźć rozwiązanie, które nie będzie wyglądało jak dokładanie kolejnego obowiązku do już przepełnionego kalendarza.

Przyjrzyjmy się zwyczajnemu porankowi. Budzik dzwoni, wstajesz, wykonujesz podstawowe czynności, ubierasz się i zaczynasz organizować dzień. Jeśli pracujesz poza domem, być może jedziesz samochodem albo komunikacją miejską. Jeśli pracujesz zdalnie, droga do stanowiska pracy może być krótsza niż kolejka do ekspresu do kawy. W obu przypadkach istnieje ryzyko, że najwięcej spontanicznego ruchu wykonujesz, zanim oficjalnie rozpoczniesz obowiązki. Później następują kolejne okresy pozostawania w jednej pozycji. Dojazd, biurko, spotkanie, następne spotkanie, szybki posiłek. Każdy fragment wygląda niewinnie. Żaden nie wydaje się szczególnie istotny. Dopiero kiedy połączysz je w całość, odkrywasz, że większość dnia została

zaprojektowana wokół możliwości wykonywania zadań bez konieczności przemieszczania się.

Najbardziej podstępne jest to, że siedzenie rzadko wymaga świadomej decyzji. Nikt nie budzi się rano z ambitnym planem: „Dzisiaj spędzę jedenaście godzin w pozycji siedzącej i sprawdzę, czy uda mi się poprawić wynik”. Po prostu siadasz, ponieważ tak jest wygodnie wykonać następną czynność. Otwierasz komputer, odbierasz telefon, jesz śniadanie, prowadzisz samochód, oglądasz coś wieczorem. Każda sytuacja ma swoje uzasadnienie. Dopiero ich suma zaczyna mieć znaczenie. To przypomina drobne opłaty pobierane automatycznie z konta. Pojedyncza kwota wydaje się nieistotna, ale po pewnym czasie zaczynasz podejrzewać, że ktoś finansuje z twoich pieniędzy niewielką wyspę. Tutaj walutą jest czas spędzany bez ruchu, a rachunek przez długi okres może pozostawać niezauważony.

Warto również zrozumieć, że ciało nie ocenia naszego dnia według liczby wykonanych zadań. Mięśnie i stawy potrzebują różnorodności obciążeń oraz okazji do pracy, choć oczywiście możliwości poszczególnych osób bywają bardzo różne. Długie pozostawanie w jednej pozycji może sprzyjać uczuciu sztywności czy dyskomfortu, ale nie każdy ból wynika z siedzenia i nie każdy ustąpi dzięki większej aktywności. Nie istnieje także jedna magiczna pozycja przy biurku, która pozwala siedzieć bez ograniczeń i automatycznie rozwiązuje wszystkie problemy. Ergonomiczne stanowisko jest pomocne, lecz nawet bardzo wygodny fotel nie zamienia bezruchu w ruch. Możesz mieć regulowane podłokietniki, zaawansowane podparcie lędźwiowe i zagłówek przypominający wyposażenie statku

kosmicznego, a mimo to potrzebować okazji do zmiany pozycji i poruszania się.

Tutaj pojawia się pierwszy ważny krok: przestań oceniać swoją aktywność wyłącznie na podstawie tego, jak bardzo jesteś zmęczony. Zamiast pytać wieczorem, czy miałeś ciężki dzień, spróbuj odpowiedzieć na inne pytanie: w których jego częściach rzeczywiście się poruszałeś? Nie musisz znać dokładnej liczby kroków ani instalować dodatkowego oprogramowania. Wystarczy odtworzyć przebieg dnia w kilku wyraźnych fragmentach. Co działo się między rozpoczęciem pracy a pierwszym większym posiłkiem? Jak wyglądało popołudnie? Ile czasu po zakończeniu obowiązków spędziłeś w pozycji siedzącej? Nie chodzi o stworzenie aktu oskarżenia przeciwko własnym nawykom. Chodzi o zobaczenie czegoś, co wcześniej ukrywało się pod warstwą codziennych spraw.

Taką obserwację najlepiej wykonać bez poprawiania wyniku w trakcie. Jeśli postanowisz przez jeden zwykły dzień zauważać swoje okresy siedzenia, nie zamieniaj tego od razu w konkurs aktywności. W przeciwnym razie zobaczysz wyjątkowy dzień, w którym zachowujesz się inaczej, ponieważ wiesz, że jesteś obserwowany. To trochę jak generalne sprzątanie mieszkania piętnaście minut przed wizytą gości. Efekt może być imponujący, lecz niewiele mówi o codziennych zwyczajach domowników. Zwracaj uwagę zwłaszcza na momenty, gdy siedzenie przedłuża się bez świadomego wyboru. Miałeś sprawdzić jedną informację, a minęło czterdzieści minut. Planowałeś krótką rozmowę, lecz kolejne tematy pojawiały się automatycznie. Wieczorem miałeś obejrzeć jeden odcinek, a platforma streamingowa postanowiła, że jesteście teraz współnikami w przedsięwzięciu wymagającym całego sezonu.

Przy takiej obserwacji łatwo popełnić błąd polegający na wrzucaniu wszystkich okresów siedzenia do jednej kategorii. Tymczasem różnią się one możliwościami zmiany. Kierowca nie może po prostu wstać podczas prowadzenia pojazdu. Osoba uczestnicząca w wymagającym spotkaniu nie zawsze ma swobodę poruszania się. Ktoś pracujący przy stanowisku wymagającym stałej obecności musi uwzględniać bezpieczeństwo, klientów i organizację pracy. Istnieją jednak również odcinki dnia, w których siedzenie wynika przede wszystkim z przyzwyczajenia. Przeglądanie prywatnych wiadomości, telefonowanie bez konieczności patrzenia w ekran czy oczekiwanie na zakończenie niezbyt angażującego procesu mogą czasami pozwalać na zmianę pozycji. Rozpoznanie różnicy jest ważniejsze niż przekonywanie siebie, że od jutra będziesz aktywny podczas wszystkich czynności.

Wyobraź sobie pracownika, który każdego dnia spędza znaczną część czasu na rozmowach telefonicznych. Niektóre wymagają notowania, sprawdzania dokumentów i skupienia na ekranie. Inne polegają na krótkim omówieniu prostych ustaleń. Dotychczas wszystkie odbywały się przy biurku, ponieważ tam leżał telefon. Po przyjrzeniu się swoim zwyczajom człowiek zauważa, że kilka rozmów można bez problemu przeprowadzić na stojąco lub podczas spokojnego przemieszczania się po pomieszczeniu. Nie potrzebuje do tego specjalnego planu treningowego. Nie musi też chodzić w kółko podczas każdej rozmowy, doprowadzając współpracowników do przekonania, że przygotowuje się do startu w zawodach chomików. Wystarczy rozpoznać konkretną sytuację, w której dotychczasowa pozycja była kwestią automatyzmu, nie konieczności.

Inny przykład dotyczy osoby, która po powrocie do domu zajmuje się przygotowaniem posiłków, porządkowaniem rzeczy i codziennymi obowiązkami. Taki człowiek może uważać, że jego dzień składa się niemal wyłącznie z siedzenia, ponieważ nie odbył żadnego zaplanowanego treningu. Tymczasem prace domowe, przemieszczanie się, noszenie przedmiotów czy wykonywanie innych czynności również angażują ciało, choć ich intensywność i znaczenie zdrowotne bywają różne. Nie ma powodu udawać, że umycie garnka zastępuje wszystkie formy aktywności. Równie niepotrzebne jest uznawanie, że ruch istnieje wyłącznie wtedy, gdy towarzyszy mu sportowa nazwa. Uczciwe spojrzenie na dzień powinno uwzględniać zarówno okresy bezruchu, jak i aktywności, które wykonujesz bez zastanawiania się nad nimi.

To szczególnie ważne dla osób, które porównują się z innymi. Jedna osoba ma możliwość spacerowania w ciągu dnia, druga przez wiele godzin musi pozostawać przy stanowisku pracy. Ktoś mieszka blisko sklepów i może załatwiać sprawy pieszo, a ktoś inny codziennie pokonuje duże odległości samochodem. Rodzic małego dziecka, opiekun bliskiej osoby czy człowiek pracujący zmianowo nie dysponuje tym samym zestawem możliwości co osoba z elastycznym grafikiem. Jeśli porównujesz wyłącznie końcową liczbę kroków albo długość treningu, tracisz z oczu warunki, w których powstał wynik. Możesz zacząć uważać się za mniej zdyscyplinowanego, podczas gdy w rzeczywistości masz znacznie mniej swobody. Sensowna zmiana wymaga poznania własnych ograniczeń, a nie kopiowania cudzej codzienności wraz z jej niewidzialnymi udogodnieniami.

Zmęczenie nie jest licznikiem ruchu

Warto zatrzymać się przy jeszcze jednej pomyłce. Kiedy czujesz zmęczenie, możesz automatycznie uznać, że organizm nie potrzebuje żadnego dodatkowego wysiłku. Czasami rzeczywiście potrzebuje przede wszystkim odpoczynku, snu albo rozwiązania problemu zdrowotnego. Jednak uczucie przeciążenia po dniu pełnym decyzji nie zawsze mówi nam, jaką aktywność fizyczną jesteśmy w stanie komfortowo wykonać. Krótka, dostosowana do możliwości zmiana aktywności może być czymś innym niż intensywny trening. Nie musisz sprawdzać tej różnicy przez zmuszanie się do wysiłku. Możesz po prostu nauczyć się rozpoznawać, czy jesteś senny, psychicznie przeciążony, fizycznie wyczerpany, czy może czujesz sztywność po długim pozostawaniu w jednej pozycji. Te doświadczenia mogą współistnieć, lecz nie są identyczne.

Zauważ także, jak często dzień rozgrywa się wokół punktów, które same w sobie sprzyjają zatrzymaniu. Siadasz przy komputerze i zostajesz tam, dopóki nie pojawi się konieczność zrobienia czegoś innego. Siadasz w samochodzie i pozostajesz w nim do końca podróży. Siadasz przy stole, a po posiłku przenosisz się do kolejnego miejsca siedzącego. Nie zauważasz chwili, w której czynność została zakończona, ale pozycja pozostała. Właśnie takie przejścia są cenną informacją. Czasami obowiązek naprawdę wymaga siedzenia. Czasami jednak kończy się po dwudziestu minutach, a ty pozostajesz w tym samym miejscu przez następną godzinę, ponieważ pojawiła się kolejna okazja do skorzystania z ekranu. To nie jest dowód słabej woli. To przykład tego, jak łatwo jedna wygodna czynność przykleja się do następnej.

Możesz odkryć, że największą przeszkodą nie jest pojedynczy ośmiogodzinny blok pracy, lecz brak wyraźnych

granic między aktywnościami. Jeszcze niedawno wiele codziennych spraw wymagało fizycznego przejścia w inne miejsce. Trzeba było podejść do współpracownika, odebrać dokument, wyjść po konkretną informację albo osobiście załatwić drobną sprawę. Dziś część takich czynności można wykonać bez ruszania się z miejsca. To wielka wygoda, której nie ma sensu demonizować. Problem pojawia się wtedy, gdy oszczędzony ruch nie zostaje niczym zastąpiony. Technologia skraca drogę między zadaniami, a my często wykorzystujemy odzyskane minuty na następne zadanie wykonywane dokładnie w tej samej pozycji. W rezultacie dzień staje się efektywniejszy organizacyjnie, ale coraz mniej różnorodny fizycznie.

Jednocześnie nie należy wyciągać z tego wniosku, że im więcej ruchu, tym zawsze lepiej. Organizm potrzebuje również regeneracji, a rodzaj i ilość odpowiedniej aktywności zależą od zdrowia, sprawności oraz codziennych obciążeń. Ktoś wykonujący ciężką pracę fizyczną ma inną sytuację niż osoba siedząca przez większość doby. Z kolei człowiek odczuwający zawroty głowy, nietypową duszność, nasilający się ból lub inne niepokojące objawy nie powinien traktować ich jako zwykłego dowodu, że za długo siedział. Takie sygnały wymagają właściwej oceny medycznej. W tej książce nie będziemy organizować zawodów na najbardziej aktywnego człowieka w pomieszczeniu. Chodzi o sensowniejszą proporcję między pozostawianiem w jednej pozycji, codziennym poruszaniem się i odpoczynkiem, nie o nieustanne zmuszanie ciała do działania.

Po pierwszym uczciwie zaobserwowanym dniu możesz odkryć coś zaskakującego. Być może wcale nie brakuje ci tak wielu możliwości, jak początkowo sądziłeś, ale

większość z nich umyka niezauważona. Możliwe też, że rzeczywiście masz bardzo niewielką swobodę, a twoje długie okresy siedzenia wynikają z konkretnych obowiązków. Oba wyniki są wartościowe. Pierwszy pokazuje przestrzeń do zmiany. Drugi chroni przed tworzeniem planów, które wymagają od ciebie rzeczy niemożliwych. Nie ma sensu obiecywać sobie spacerów między spotkaniami, jeśli spotkania odbywają się jedno po drugim, a ty prowadzisz je wszystkie. Lepiej wiedzieć, że akurat ten fragment dnia jest trudny do zmiany, niż codziennie przegrywać z harmonogramem, który ani razu nie zapytał o twoje dobre intencje.

Spróbuj więc ocenić swoje codzienne zajęcia za pomocą trzech prostych kategorii. Pierwsza obejmuje sytuacje, w których pozostawanie na miejscu jest konieczne lub wyraźnie uzasadnione. Druga dotyczy czynności, przy których możesz czasami zmienić pozycję, ale wymaga to uwzględnienia okoliczności. Trzecia to okresy, podczas których siedzenie jest po prostu domyślnym wyborem. Nie potrzebujesz specjalnego formularza ani szczegółowego dziennika. Wystarczy, że rozpoznasz po dwa lub trzy typowe przykłady z własnego życia. Dzięki temu przestaniesz traktować cały dzień jak jedną nieprzeniknioną bryłę obowiązków. Zobaczysz, że poszczególne fragmenty różnią się stopniem swobody, a możliwość wprowadzenia ruchu zależy od sytuacji. To znacznie użyteczniejsze niż ogólne postanowienie, że od jutra trzeba „być bardziej aktywnym”.

Na tym etapie nie musisz jeszcze wybierać zestawu ćwiczeń, ustalać tygodniowych celów ani kupować czegokolwiek, co ma słowo „fitness” na opakowaniu. Wystarczy porządnie zrozumieć własny dzień. Możesz

nawet odkryć, że pewne naturalne formy aktywności całkiem lubisz, tylko nie traktowałeś ich dotąd jako czegoś wartościowego. Inne mogą okazać się męczące albo zwyczajnie niepraktyczne. Nie chodzi o zmuszanie się do wszystkiego, co zwiększa wynik na liczniku. Chodzi o budowanie bardziej realistycznego obrazu tego, jak funkcjonujesz. Dopiero na takim fundamencie warto podejmować decyzje. Bez niego łatwo zamienić ruch w kolejną kategorię obowiązków, która będzie konkurowała z pracą, rodziną i odpoczynkiem o resztki czasu.

Jest w tym również pewna dobra wiadomość. Skoro duża część siedzenia nie wynika ze świadomego wyboru, to zmiana nie zawsze wymaga heroicznej walki z samym sobą. Najpierw trzeba zobaczyć, gdzie bezruch pojawia się automatycznie, a gdzie jest nieuniknioną częścią dnia. Nie musisz od razu naprawiać wszystkich nawyków. Nie musisz też udawać, że twoje dotychczasowe życie było pasmem błędów. Funkcjonowałeś w określonych warunkach, wykonując zadania w sposób, który miał sens. Teraz po prostu zaczynasz uwzględniać coś, co wcześniej nie miało własnego miejsca w planie: potrzebę regularniejszego poruszania się. To rozsądna korekta, a nie konieczność wymiany całej osobowości.

Pod koniec takiej obserwacji warto zadać sobie jedno konkretne pytanie: „Która część mojego dnia daje mi największą możliwość wyboru, choć dotychczas z niej nie korzystałem?”. Odpowiedź może być niewielka. Być może chodzi o kilka minut między czynnościami, sposób załatwiania drobnych spraw albo moment, w którym praca już się skończyła, lecz ty nadal pozostajesz przy biurku. Nie oceniaj rozmiaru odkrycia. Jego wartość polega na tym, że dotyczy twojej rzeczywistości, a nie idealnego

harmonogramu wymyślonego przez człowieka, który nigdy nie musiał wybierać między obowiązkami a wolną chwilą.

Bo krzesło nie wygrywa dlatego, że jesteś za słaby, żeby z niego wstać. Bardzo często wygrywa dlatego, że przez większość dnia nawet nie zauważasz, iż trwa jakakolwiek rozgrywka. A kiedy zaczynasz widzieć jej zasady, przestajesz być wyłącznie biernym uczestnikiem.

Możesz nadal mieć mnóstwo obowiązków. Możesz nadal spędzać znaczną część dnia na siedząco. Ale od tej chwili potrafisz odróżnić momenty, w których naprawdę musisz siedzieć, od tych, w których po prostu robisz to z przyzwyczajenia. I to już konkretna zmiana. Bez karnetu, bez specjalistycznego sprzętu i bez konieczności udowadniania komukolwiek, że twoje życie właśnie weszło w fazę sportowej rewolucji.

Krzesło może zachować swoje miejsce w mieszkaniu. Nie musi jednak automatycznie zajmować całego twojego dnia.

Rozdział 2 - Dlaczego krzesło zawsze ma przewagę

O 9:58 kończy się spotkanie. Następne rozpoczyna się o 10:00. Masz dokładnie dwie minuty, podczas których mógłbyś wstać, przeciągnąć się albo po prostu zmienić pozycję. Zamiast tego otwierasz pocztę, ponieważ przecież dwie minuty to za mało na cokolwiek sensownego. O 10:00 zaczyna się kolejna rozmowa. O 10:47 ktoś mówi: „Jeszcze tylko jedna rzecz”, co w języku korporacyjnym oznacza, że właśnie rozpoczęło się nieplanowane przedłużenie spotkania. O 11:16 wreszcie masz chwilę spokoju, ale jesteś tak pochłonięty zaległymi zadaniami, że nawet nie przychodzi ci do głowy, żeby się poruszyć. Nie podjąłeś żadnej wielkiej decyzji o pozostaniu na krześle. Po prostu kontynuowałeś to, co robiłeś wcześniej. Gdyby krzesło posiadało dział marketingu, jego główne hasło brzmiałoby: „Po co wstawać, skoro już siedzisz?”.

Ta niewinna sytuacja pokazuje mechanizm, który odpowiada za znaczną część naszego codziennego bezruchu. Człowiek zazwyczaj wybiera zachowanie najłatwiej dostępne w danym momencie, szczególnie kiedy jest zajęty, zmęczony albo skupiony na czymś innym. Siedzenie ma pod tym względem ogromną przewagę. Nie wymaga przygotowania, dodatkowego czasu, specjalnego miejsca ani zastanawiania się, co właściwie należy zrobić. Już siedzisz, więc możesz po prostu siedzieć dalej. Ruch natomiast często wymaga przerwania aktualnej czynności, podjęcia decyzji i pokonania choćby niewielkiej niedogodności. Nawet jeśli ta niedogodność jest obiektywnie mała, w zatłoczonym dniu może wystarczyć, żebyś odłożył

aktywność na później. A później, jak wiadomo, jest niezwykle pojemnym terminem. Można w nim przechowywać obowiązki, marzenia, postanowienia i całkiem sporą kolekcję nierozpoczętych zmian.

Dlatego jednym z najważniejszych błędów jest przekonanie, że większa ilość ruchu zależy przede wszystkim od silnej woli. Oczywiście decyzje mają znaczenie. Problem zaczyna się wtedy, gdy każda drobna aktywność wymaga osobnego aktu determinacji. Jeśli musisz kilkanaście razy dziennie przekonywać siebie, żeby zrobić coś korzystnego, prędzej czy później trafisz na moment, w którym zwyczajnie nie będziesz miał ochoty prowadzić kolejnych negocjacji. To nie oznacza, że twój charakter jest wadliwy. Oznacza raczej, że stworzyłeś system, w którym ruch za każdym razem musi ubiegać się o specjalne pozwolenie. Siedzenie takiego pozwolenia nie potrzebuje. Ma bezterminową przepustkę, stałe stanowisko i najwyraźniej bardzo dobre relacje z zarządem.

Spójrz, jak zorganizowane są przedmioty wokół ciebie. Telefon leży w zasięgu ręki. Ładowarka znajduje się obok biurka. Pilot czeka przy kanapie, a komputer pozwala wykonać dziesiątki czynności bez zmiany pozycji. Wszystko zostało przygotowane tak, żeby codzienność przebiegała sprawniej. To oczywiście wygodne. Nie ma żadnej potrzeby udawać, że każda nowoczesna technologia jest częścią spisku przeciwko naszym mięśniom. Warto jednak zauważyć pewną konsekwencję. Im mniej przemieszczania wymaga otoczenie, tym mniej ruchu pojawia się przypadkiem. Dawniej część drobnych aktywności stanowiła naturalny koszt wykonywania zwyczajnych zadań. Dziś ten koszt został skutecznie obniżony. Zyskaliśmy czas i wygodę, ale jednocześnie straciliśmy część okazji do

poruszania się, których wcześniej nie trzeba było specjalnie planować.

Spróbuj wykonać niewielki eksperyment dotyczący wygody. Wybierz jedną codzienną czynność, którą wykonujesz bez zastanowienia, i sprawdź, jakie warunki powodują, że zawsze robisz ją na siedząco. Być może podczas krótkich przerw sięgasz po telefon, ponieważ leży bezpośrednio przed tobą. Możesz spróbować odkładać go po zakończeniu pracy w inne, łatwo dostępne miejsce, tak żeby korzystanie z niego nie przedłużało automatycznie pobytu przy biurku. Nie chodzi o ukrywanie przedmiotów ani utrudnianie sobie życia na siłę. Celem jest zobaczenie, jak niewielka zmiana otoczenia wpływa na zachowanie. Jeśli musisz mieć telefon stale pod ręką z powodów zawodowych lub bezpieczeństwa, wybierz inną czynność. Dobre rozwiązanie nie powinno sprawiać, że w zamian za kilka dodatkowych kroków przestajesz odbierać ważne połączenia.

Takie drobne zmiany bywają skuteczniejsze od wielkich deklaracji, ponieważ dotyczą rzeczywistej przyczyny zachowania. Jeżeli wieczorem automatycznie pozostajesz przy komputerze po zakończeniu obowiązków, być może problemem nie jest brak chęci do aktywności, lecz brak wyraźnego zakończenia pracy. Zamykasz dokument, ale nadal widzisz ekran, powiadomienia i otwartą przeglądarkę. Jedna czynność przechodzi w następną. Możesz sprawdzić, czy fizyczne uporządkowanie stanowiska po pracy pomaga ci zakończyć ten ciąg. Odłożenie słuchawek, zamknięcie laptopa albo przeniesienie prywatnych czynności w inne miejsce stanowi wtedy sygnał zmiany aktywności. Nie musisz wykonywać z tej okazji uroczystego rytuału godnego

przekazania władzy. Wystarczy wyraźna granica, której wcześniej brakowało.

Warto tu rozróżnić dwa sposoby wprowadzania zmiany. Pierwszy polega na ciągłym przypominaniu sobie, co powinieś robić. Drugi na takim przygotowaniu codzienności, żeby potrzebne zachowanie łatwiej pojawiało się we właściwym momencie. Pierwszy wymaga stałej uwagi. Drugi wykorzystuje istniejące sytuacje. Jeśli na przykład chcesz częściej zmieniać pozycję podczas wykonywania obowiązków, możesz powiązać tę decyzję z konkretnym, regularnie występującym wydarzeniem. Zakończenie określonego rodzaju zadania bywa czytelniejszym sygnałem niż ogólne postanowienie: „Będę pamiętać o ruchu”. Kluczowe jest wybranie zdarzenia, które rzeczywiście się powtarza, oraz działania, które można wykonać bez zakłócania innych obowiązków. Samo przypomnienie niczego jeszcze nie ułatwia, jeśli za każdym razem pojawia się w najgorszej możliwej chwili.

Dobrym przykładem są alarmy ustawiane w telefonie. Z pozurow stanowią idealne rozwiązanie. Urządzenie informuje, że należy wstać, a człowiek posłusznie realizuje zalecenie. W praktyce alarm może odezwać się podczas rozmowy z klientem, ważnego zadania albo prowadzenia samochodu. Wtedy go wyłączasz. Następnym razem również. Po kilku dniach przypomnienie staje się kolejnym dźwiękiem, którego główną funkcją jest przeszkadzanie. Telefon informuje, że najwyższy czas się poruszyć, a ty odpowiadasz mu gestem człowieka, który ma już wystarczająco dużo przełożonych. Problem nie leży koniecznie w samym przypomnieniu. Może ono zwyczajnie nie pasować do rytmu dnia. Jeśli masz bardzo zmienny harmonogram, sygnał związany z