

PROF. DR INGO FROBÖSE

KRĘGOSŁUP BEZ BÓLU

W 60 SEKUND

EKSPRESOWE ĆWICZENIA
DLA OSÓB PROWADZĄCYCH
SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA,
ŁAGODZĄCE NAPIĘCIE,
SZTYWNOŚĆ I BÓL



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



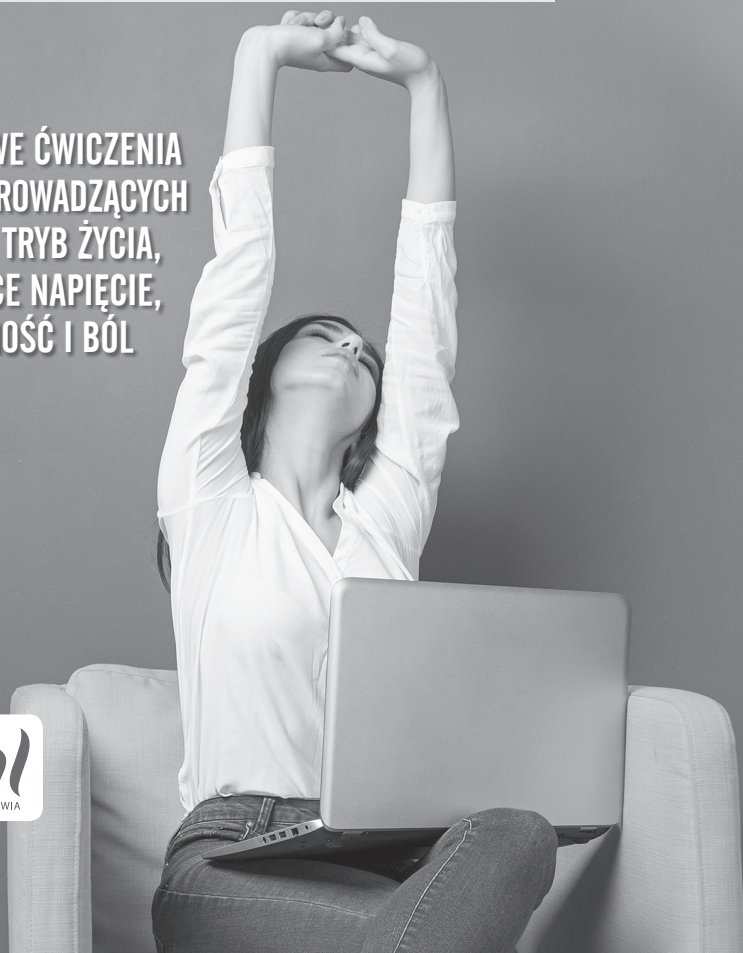
**KRĘGOSŁUP
BEZ BÓLU
W 60 SEKUND**

PROF. DR INGO FROBÖSE

KRĘGOSŁUP BEZ BÓLU

W 60 SEKUND

EKSPRESOWE ĆWICZENIA
DLA OSÓB PROWADZĄCYCH
SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA,
ŁAGODZĄCE NAPIĘCIE,
SZTYWNOŚĆ I BÓL



REDAKCJA: Paweł Uklejski
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Maria Stożek-Dahl
ZDJĘCIA W ŚRODKU: Getty Images, iStock: 162, Unsplash: 160; ZDJĘCIE AUTORA: Sebastian Bahr

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-172-6

Tytuł oryginału: *Rücken Express für Vielsitzer: Soforthilfe für Nacken, Schultern und unteren Rücken.
Mit 60-Sekunden-Ritualen und 5-Minuten-Programmen*



© 2025 by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München
Polish translation copyright: © 2026 by Wydawnictwo Vital

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – vitalni24.pl – detal

strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści



TEORIA

Przedmowa	7
SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA BEZ BÓLU	9
Siedź prosto i nie wierć się?	10
Długotrwałe przebywanie w pozycji siedzącej nie aktywuje naszego ciała w wystarczającym stopniu i dodatkowo je obciąża	11
Nie ma nieprawidłowej pozycji siedzącej!	12
FAQ: Ergonomiczny sposób siedzenia w pracy i w samochodzie	14
Jeden zespół – mięśnie, nerwy i kręgi	16
Mięśnie – nasz silnik i stabilizator	17
Powięzi – coś więcej niż osłony	19
Techniczne mistrzostwo – kręgosłup	21
Test: Jak bardzo elastyczne są twoje plecy?	26
Ból – język ciała	30
Sensory wysyłają nam informacje	31
Ból – system alarmowy naszego ciała	32
Stres – bagatelizowana przyczyna bólu	34
FAQ: Ból i jego przyczyny	38



PRAKTYKA

AKTYWNE DBANIE O KONDYCJĘ PLECÓW

41

Unikanie pokusy przebywania w pozycji siedzącej

42

Ćwiczenia – proste i skuteczne

43

Rozciąganie – coś więcej niż tylko
przysługa dla pleców

44

Ćwiczenia

48

Krótkie programy ćwiczeń na co dzień

132

Włącz ćwiczenia do swojej codzienności

133

Ćwiczenie uważności

146

W jaki sposób siedzisz?

147

Rytuály relaksujące

154

Jak rytuały zmniejszają nasz poziom stresu

155

Niedoceniana siła oddechu

160



Siedzący tryb życia bez bólu

Długotrwałe i częste przebywanie w pozycji siedzącej nie pozostaje bez wpływu na nasze zdrowie i daje się szczególnie we znaki karkowi, barkom i dolnej części pleców. Jednak wcale nie musi tak być.

SIEDŹ PROSTO I NIE WIERĆ SIĘ?	10
JEDEN ZESPÓŁ - MIĘŚNIE, NERWY I KRĘGI	16
BÓL - JĘZYK CIAŁA	30

Siedź prosto i nie wierć się?



Czy twoi rodzice zwracali ci uwagę jak byłeś małym lub już nieco starszym dzieckiem, żebyś siedział cicho, nie wiercił się i trzymał ręce na stole tak jak należy? A może sam wymagasz tego od swoich własnych dzieci lub wnuków?

Już w ten sposób kładziesz podwaliny pod siedzenie w bezruchu, co utrwała się dodatkowo podczas chodzenia do szkoły i staje się normą w późniejszym życiu zawodowym dla wielu z nas.



Siedzimy przed ekranem lub w samochodzie, jakbyśmy zamienili się w słup soli, a w wolnym czasie nie przychodzi nam nic lepszego do głowy, jak tylko ślęczenie przed telewizorem lub patrzenie przez cały czas na smartfon lub tablet. Według raportu Niemieckiej Kasy Chorych z 2023 roku Niemcy siedzą przeciętnie 9,2 godziny dziennie. W grupie wiekowej 18-29 lat jest to nawet około 10,5 godziny.

Jeśli udaje nam się potem wstać, to nie jest to wcale przyjemne uczucie. Odczuwamy skurcze barków i karku, a dolna część pleców boli być może bardziej niż tylko trochę. Odruchowo zaczynamy się wtedy przeciągać i rozciągać – i dobrze! Dokładnie tego potrzebują nasze stale przeciążone pod wpływem długotrwałego siedzenia plecy.

Długotrwałe przebywanie w pozycji siedzącej nie aktywuje naszego ciała w wystarczającym stopniu i dodatkowo je obciąża

Siedzenie można zaliczyć do naszej codziennej aktywności ruchowej, tak jak chodzenie, stanie czy leżenie. Jak to się jednak dzieje, że długotrwałe przebywanie w pozycji siedzącej przeciąża nasze ciało i jednocześnie nie aktywuje go w wystarczającym stopniu?

Jeśli zawsze przebywasz w tej samej pozycji siedzącej, to przez cały czas używasz mięśni, które pozwalają ci tę pozycję utrzymać i przez to je przeciążasz. Z kolei inne mięśnie nie są w tym czasie aktywne, bo za mało z nich korzystasz. Przykładowo mięsień piersiowy większy zmniejsza się, kiedy siedzisz przed komputerem z barkami pochylonymi do przodu i jednocześnie nadmiernie rozciągasz górne mięśnie pleców, które muszą tę pozycję utrzymywać.

Przebywanie w takiej pozycji przez długi czas powoduje garbienie się, co ma wpływ na całą statykę kręgosłupa.

NIEAKTYWOWANE MIĘŚNIE PLECÓW ZAPADAJĄ W ŚPIĄCZKĘ

Jeśli zbyt długo utrzymujesz sztywną pozycję pleców, to ich mięśnie zapadają w śpiączkę! Brzmi to dramatycznie, ale tak to właśnie wygląda z perspektywy twoich pleców. Podobnie jak w przypadku śpiączki mózgu mięśnie nie są wystarczająco zaopatrywane w tlen i substancje odżywcze. W konsekwencji zaczynają się kurczyć. Ból tym spowodowany jest tym większy, im dłużej trwało przebywanie w nieruchomej pozycji. Tlen i substancje odżywcze docierają do mięśni w wystarczającej ilości tylko wtedy, kiedy mięśnie są w ruchu. Każdy ruch – choćby był niewielki – aktywuje przepływ krwi i limfy. Krew i limfa transportują tlen i substancje odżywcze w całym organizmie do wszystkich tkanek a ponadto wydalają zużyte i niepotrzebne substancje z komórek.

Siedzenie w bezruchu nie przyczynia się zatem do utrzymania dobrej kondycji pleców i jest zachowaniem kontraproduktywnym. Zatem *wiercipięta* przy stole jest tą osobą, która po zjedzeniu różnych dań prawdopodobnie nie będzie narzekała na ból pleców.

Nie ma nieprawidłowej pozycji siedzącej!

Czy zwróciłeś kiedyś uwagę na pozycję, w której zwykle siedzisz? Lub na to, co jest w tym siedzeniu niewygodne? Każdy człowiek jest inny i w różny sposób odczuwa obciążenie ciała. Z tego powodu nie ma prawidłowej czy nieprawidłowej pozycji siedzącej. Jedna osoba może położyć całą nogę na siedzeniu krzesła, a druga umieścić stopy za krzesłem. Tylko jedna rzecz na pewno szkodzi



każdemu i jest niewłaściwa – **Nigdy nie siedź zbyt długo w tej samej pozycji!**

Jeśli poczujesz tylko lekkie ukłucie w jakimś obszarze swojego ciała, to powinien to zawsze być dla ciebie znak, że pora zmienić pozycję i zacząć się trochę ruszać, aby nie bolały cię plecy!

NIEDBAŁE SIEDZENIE? ALEŻ PROSZĘ BARDZO!

Jeśli jakaś osoba często zmienia swoją pozycję podczas rozmowy, kładzie rękę na oparciu krzesła lub spleta dłonie za głową i przechyla się do tyłu, słuchając rozmówcy, to nie należy zakładać, że nie interesuje ją temat rozmowy lub jest znudzona. Wręcz przeciwnie, za pomocą tych lekkich ruchów odżywia ona komórki swojego ciała i mózgu i dba o lepszą koncentrację. Dzięki temu może dłużej skupić się na rozmowie. Kiedyś uważało się, że takie niedbałe siedzenie szkodzi plecom i wywołuje ich ból. Ten mit został jednak już dawno obalony.

Decydujące znaczenie przy siedzeniu ma unikanie nadmiernego przeciążania mięśni. Potrzebują one okazji do relaksu i odpoczynku. Jeśli przez dłuższy czas przebywasz w tej samej pozycji siedzącej, to będziesz nadmiernie obciążać mięśnie i przyczyniać się do ich kurczenia się.

DYNAMICZNE SIEDZENIE JAKO OPTYMALNE ROZWIĄZANIE

Zmieniaj zatem często swoją pozycję. Czasami się oprzyj, czasami się wyprostuj, a potem usiądź niedbale lub podeprzyj się o stół. Te zachowania mają swoje określenie – dynamiczne siedzenie. Wykorzystaj całą paletę zmian w postawie siedzącej, jaką masz do dyspozycji na co dzień. Wtedy twoje mięśnie się nie zmęczą i odciążysz też kręgi oraz krążki międzykręgowe. Postaraj się w miarę możliwości wstawać co godzinę na krótką chwilę. Dzięki temu wesprzesz mięśnie pleców i zaopatrzysz krążki międzykręgowe w płyny i substancje odżywcze.

Ergonomiczny sposób siedzenia w pracy i w samochodzie

Nie da się uniknąć wielogodzinnego siedzenia w miejscu pracy lub w samochodzie, kiedy wybieramy się w dłuższą podróż. Z tego względu należy pamiętać o przyjęciu takiej postawy siedzącej, która będzie w miarę możliwości korzystna dla naszego zdrowia i pozwoli przy tym zadbać o plecy.

Jak powinno wyglądać krzesło przy biurku?

Wybierz taką wysokość krzesła, która pozwoli ci swobodnie trzymać przedramiona mniej więcej pod kątem prostym. Stopy powinny spoczywać na podłodze na szerokości bioder, ale od czasu do czasu trzeba je przesuwać w inne miejsce lub podeprzeć do góry.

Nowoczesne krzesła biurowe wspomagają dynamiczne siedzenie. Ich elastyczność umożliwia aktywowanie mięśni do pracy.

Na co należy zwrócić uwagę przy wyborze monitora?

Ekran powinien znajdować się w odległości mniej więcej jednego ramienia od ciebie a górny brzeg ekranu na wysokości oczu.

Jak najlepiej ustawić siedzenie w samochodzie?

Siedzenie podczas dłuższych podróży jest szczególnie problematyczne, ponieważ nie można się wtedy prawie w ogóle ruszać. W takim przypadku najlepiej by było, gdyby siedzenie było wyłożone tapicerką na wysokości odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Dzięki temu wesprzesz swoje mięśnie i ochronisz je przed przeciążeniem. Dobrą alternatywą może okazać się też poduszka. Ramiona i nogi powinny być lekko ugięte, tak aby swobodnie można było trzymać kierownicę i naciskać na pedały.

Jak włączyć ruch do siedzącego trybu życia?

Przy biurku:

W miarę możliwości zmieniaj pozycję siedzącą co dziesięć minut. Rozciągaj się co jakiś czas.

W samochodzie:

Nigdy nie wykonuj żadnych eksperymentów ruchowych podczas jazdy samochodem, lepiej zrób postój.

Kiedy stoisz w korku lub na światłach możesz się przeciągnąć. Zrób krążenia barków i świadomie przeciągaj je do tyłu i do przodu. Możesz również przechylać biodra do przodu i do tyłu oraz wykonać parę okrążeń, aby odciążyć lędźwiowy odcinek kręgosłupa.

10 powodów, dlaczego jeszcze dziś warto zacząć codziennie poświęcać czas na ruch

Już 15-30 minut celowej aktywności fizycznej dziennie pozwoli ci czerpać korzyści z ruchu

1.

Ruch wzmacnia układ krążenia wieńcowego. Pozwala zwiększyć naszą wytrzymałość, wzmacnia mięśnie sercowe i usuwa toksyny z organizmu.

2.

Ruch odżywia krążki międzykręgowe i *naoliwia* stawy, dzięki czemu zachowują sprawność.

3.

Ruch wzmacnia mięśnie. Jędrne i silne mięśnie nie tylko wyglądają dobrze, ale są korzystne dla naszego zdrowia.

4.

Ruch pozwala zachować dobrą kondycję, elastyczność i witalność aż do podeszłego wieku.

5.

Ruch dodaje siły i energii.

Zwiększa sprawność ciała.

Wykonywanie zadań przychodzi z większą łatwością.

6.

Ruch oznacza zużycie energii.

Spalamy kalorie, tłuszcz zanika a mięśnie rosną.

To optymalne warunki do osiągnięcia ładnej sylwetki.

7.

Ruch pozwala lepiej radzić sobie ze stresem.

Można wtedy łatwiej pokonywać codzienne trudności.

8.

Ruch odmładza.

Jest najbardziej naturalnym środkiem przeciwstarzeniowym.

Tlen w komórkach zapewnia witalność przez całe życie.

9.

Ruch wspomaga lepsze poczucie własnego ciała.

Szybko zaczniesz zauważać, co dzieje się w twoim organizmie.

Ciało stanie się twoim sprzymierzeńcem.

10.

Ruch wzmacnia układ odpornościowy.

Przeziębienia i infekcje już nie będą ci dokuczać.

Rozciąganie się w pozycji siedzącej

Poniżej przedstawione ćwiczenia możesz bez problemu wykonywać przy biurku w pracy. W domu możesz zrobić je na fotelu lub sofie. Wkrótce zauważysz, że nawet te proste ćwiczenia potrafią wiele zmienić w twoim życiu.

ZBIERANIE CZEREŚNI

1. Usiądź w pozycji wyprostowanej na krześle. Nogi powinny być ustawione na podłodze.
 2. Unoś na zmianę wyprostowane ramiona do góry, poruszając dłońmi tak, jakbyś próbował zerwać czereśnie z drzewa. ①
- Powtórz ćwiczenie 15-20 razy lub częściej, jeśli chcesz.

Działanie

- + Dzięki temu ćwiczeniu rozciągasz mięśnie barków i karku oraz wspomagasz ich elastyczność.

Wskazówka

Świadomie prostuj i zginaj palce przy próbie zbierania czereśni.

Poczuj satysfakcję z rozciągania!

1



ZGIĘCIE BOCZNE

1. Usiądź w pozycji wyprostowanej na krześle. Nogi powinny być rozstawione na podłodze na szerokość bioder, a ramiona leżeć swobodnie obok ciała. Napnij mięśnie pleców i brzucha.
 2. Przechyl górną część ciała na lewą stronę, tak aby lewa ręka przybliżyła się do podłogi. Głowa powinna stanowić przedłużenie kręgosłupa. Jeśli poczujesz lekkie pociągnięcie po prawej stronie ciała, to znaczy, że prawidłowo wykonujesz to ćwiczenie. ❶
- Powtórz ćwiczenie 8-12 razy na każdą stronę.

Działanie

- + To ćwiczenie pozwala rozciągnąć zarówno mięśnie pleców, jak i brzucha. Jednocześnie wspomaga elastyczność boków ciała. Podczas wykonywania tego ćwiczenia aktywowana jest w szczególności najgłębsza warstwa mięśni pleców. Dodatkowo wspomagana jest funkcja stabilizująca tych mięśni.

Wskazówka

Zwróć uwagę, aby nie przechylać górnej części ciała do przodu. Wyobraź sobie, że znajduje się ona pomiędzy dwoma szklanymi szybami.

1





Prof. dr Ingo Froböse, emerytowany profesor Niemieckiej Akademii Sportu w Kolonii i były wybitny sportowiec, postawił sobie za cel propagowanie idei zdrowia w społeczeństwie, edukacji i polityce. Jest cenionym mówcą i autorem licznych bestsellerów na temat zdrowia i sprawności fizycznej.

**Tvoja praca wymaga ciągłego siedzenia,
a ból pleców staje się nieznosną codziennością?
Poczuj szybką ulgę dla twojego kręgosłupa
– bez wysiłku i skomplikowanego sprzętu.**

Być może sądzisz, że walka ze sztywnością karku czy odcinka lędźwiowego kręgosłupa wymaga godzin spędzonych na rehabilitacji, na co zwykle nie masz czasu. Ten poradnik udowadnia, że wystarczy zaledwie minuta dziennie, aby poczuć wyraźną różnicę. Zamiast nużącej teorii otrzymujesz zestaw ekspresowych ćwiczeń zaprojektowanych specjalnie dla osób pracujących przy biurku, kierowców i wszystkich prowadzących siedzący tryb życia. To konkretne rozwiązania, które „odblokują” twoje ciało w dowolnym miejscu i czasie.

Dzięki programowi opracowanemu przez eksperta:

- błyskawicznie zredukujesz napięcie w karku, barkach i plecach, wykonując ćwiczenia trwające zaledwie 60 sekund,
- wdrożysz gotowe rutyny, które działają jak tarcza ochronna przed skutkami długotrwałego siedzenia,
- odzyskasz swobodę ruchu i energię w ciągu dnia bez konieczności przebijania się w strój sportowy czy używania maty,
- zbudujesz proste nawyki, które trwale uwolnią cię od sztywności i bólu stawów, poprawiając twoją postawę ciała.

Zainwestuj 60 sekund dziennie i pożegnaj ból pleców

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

