¡MUEVE EL CULO!

10 claves para un cuerpo saludable

+ 1 programa **8 SEMANAS** para estar a tope

Un superkinesiólogo a tu rescate

DOLOR DE ESPALDA
PERDER PESO
DOLORES CRÓNICOS
TENDINITIS
«BUENAS» POSTURAS
AUTOESTIMA

OBERON

Montaje de cubierta y dirección de arte
CELIA ANTÓN SANTOS

Responsable editorial
EVA MARGARITA GARCÍA

Traducción
IRIA GONZÁLEZ ALLEGUE

Primera edición digital: 2022

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

Título original: ***Major Mouvement. 10 clés pour un corps en bonne santé***
© Hachette Livre (Marabout) 2020

© Copyright de las fotografías: ©Tancrède Lecasble y François-Xavier Cayron, excepto la página 75 (maratón de las arenas): Alexis Berg.
© Copyright de las ilustraciones:

Material: Laurent Labat de 4Trainer (www.4trainer.fr)
Maquillaje: Shaina Lemée (shainabeauty.com)
Vestuario: Tonsor & Cie (www.tonsor-cie.com)

©EDICIONES OBERON (G. A.), 2022
Juan Ignacio Luca de Tena, 15. 28027 Madrid
ISBN: 978-84-415-4646-2
Edición electrónica sobre la 1.ª edición impresa

¡MUEVE EL CULO!

10 claves para un cuerpo saludable

OBERON

ÍNDICE

Introducción 8

CLAVE 1
COMPRENDER CÓMO FUNCIONA EL CUERPO 10
El abecé de la anatomía del cuerpo humano

Los huesos, sin huesos no hay esqueleto 14
El ligamento, ¡todo está bien atado! 20
Los músculos, indispensables para moverse 22
El movimiento > ¡Es la vida! 24

CLAVE 2
TENER UNA BUENA POSTURA, CUESTIÓN DE ACTITUD 28
Luchar contra las creencias populares

Tener mala postura, ¿el mal de este siglo? 32
El sedentarismo, el verdadero problema 34
El movimiento > La posición buena es moverse 40

CLAVE 3
EL DOLOR TAMBIÉN ESTÁ EN LA CABEZA 46
El cerebro, el invitado sorpresa que cambie el juego

Pues sí, el dolor está en tu cabeza, pero no estás loco 50
Cómo disminuir el dolor – Cambiar la percepción 56
El movimiento > Para diminuir el dolor y fortalecer el cuerpo 60

CLAVE 4
SOLUCIONES PARA NO TENER MÁS DOLOR DE ESPALDA 66
¡En realidad es fácil fortalecer la espalda!

Fortalecer tu espalda, sí, pero haciéndote las preguntas correctas 70
Identificar tus necesidades para responder a tus deseos 74
Los 12 movimientos > para reforzar la espalda 80

CLAVE 5
EVALUARTE Y VOLVER A TU ZONA DE CONFORT 88
¿Lo que hago está bien o mal?

Cuestión de dosis, entre el demasiado y el no suficiente 92
El movimiento > Para conocerse bien 104

CLAVE 6
ACEPTARSE Y RECUPERAR EL CONTROL 112
Cuando no nos gusta nuestro cuerpo, sentimos dolor, estamos cansados

El poder de las cosas simples, mover, comer, dormir, reír. *Repeat* 116
La rutina del bienestar del cerebro, meditación, gratitud y deporte 122
El movimiento > Para conectarse con uno mismo 128

CLAVE 7 **CONSTRUIRSE UN CUERPO QUE NOS GUSTE** 130
¿Cómo volver a hacer ejercicio y conseguir tonificarse?
Elegir los ejercicios correctos y saber de cuáles mejor nos olvidamos 134

CLAVE 8 **GESTIONAR LAS LESIONES CRÓNICAS** 144
Para no decir más: «no puedo, tengo tendinitis»
En caso de lesión, ¿ponemos hielo, reposamos o estiramos? 150
El movimiento > 4 ejercicios para terminar con la tendinitis 154

CLAVE 9 **FABRICARSE UN CUERPO FUERTE** 156
Por aquí los glúteos de acero, las espaldas y rodillas de toro
Un *booty* de acero para devolverle fuerza al cuerpo 160
Unas rodillas fuertes que no te fallarán 166
Una espalda poderosa y unos hombros estables 168

CLAVE 10 **SABER MOVILIZARSE O ESTIRARSE** 174
Esa es la cuestión
¿Estiramiento o movilidad? No es lo mismo 178
¿Cómo y cuándo? Modo de empleo 184

UN PROGRAMA DE 8 SEMANAS 186
Para que te sientas bien en tu cuerpo
Movilidad 192
Plancha dinámica 196
Cardio 198
Fuerza 200
Finisher 201
Semana 1 202
Semana 2 204
Semana 3 206
Semana 4 208
Semana 5 210
Semana 6 212
Semana 7 214
Semana 8 216

Conclusión 219
Agradecimientos 221

Los ejercicios y los consejos presentados
en este libro no sustituyen a una consulta.
Si aparece dolor, hay que consultar con un profesional sanitario.

A Tania, mi mujer, y a mis dos hijos, que serán siempre mis más bonitas fuentes de inspiración.

Si estás leyendo estas líneas es porque deseas retomar el control sobre tu salud. Y te felicito... Pero ¿por dónde empezar? ¿Cómo hacerlo BIEN?

Soy kinesiólogo autónomo desde hace diez años, profesor de terapia manual y soy un apasionado de la divulgación médica.

En este libro, he decidido resumir todo lo que le explico a mis pacientes cada día. Comprender el cuerpo humano es adquirir el lenguaje de uno mismo.

Y para ello, simplemente me gusta hablar, con humor y benevolencia.

He concebido este libro en diez claves con las preguntas que realizas en cuanto entras en una consulta médica.

El dolor de espalda, la tendinitis, los dolores articulares y musculares: ¿cómo curarlos?

¿Cómo colocarte en LA «buena postura»?

¿Cómo perder peso de forma duradera?

¿Cómo volver a hacer deporte?

Pero también entro en esos temas de los que no siempre te atreves a hablar en la consulta: los complejos, las cicatrices, la autoestima, la carga mental, la mirada de los demás...

En diez años de práctica, he aprendido a escuchar, lo que me dicen y lo que no me dicen.

He aprendido a leer en el malestar y en los cuerpos.

Y es de todo esto de lo que tengo ganas de hablar, sin tabúes y con respuestas concretas.

Que son las de la vida verdadera.

Con este libro, comprenderás cómo funciona tu cuerpo, para POR FIN poder reconciliarte con él e incluso empezar a quererlo…

Verás un poco de teoría, bastante humor —o al menos, eso espero ;-)—, ilustraciones y fotos para ayudarte, muchos ejercicios para que puedas poner en práctica todo lo que habrás aprendido. Por último, conocerás las soluciones para tener una espalda fuerte, para gestionar mejor el dolor. ¡Tendrás pistas para hacer las paces contigo mismo y encontrar el camino del… movimiento!

Y como tengo ganas de acompañarte hasta el final, como bonus, te he preparado un programa de ocho semanas de fitness adaptado a cada uno (sí, sí, ¡es posible!), para recuperar la forma física.

Este libro es TODO lo que siempre he soñado con decirle a mis pacientes para que puedan recuperar la confianza en ellos mismos y en su cuerpo.

Grégoire (*Major Mouvement*)

Ear (ossicles)
Vertebrae
Left Foot
MAJOR
MOUVEMENT

CLAVE 1
COMPRENDER
CÓMO
FUNCIONA
EL CUERPO
El abecé de la anatomía
del cuerpo humano

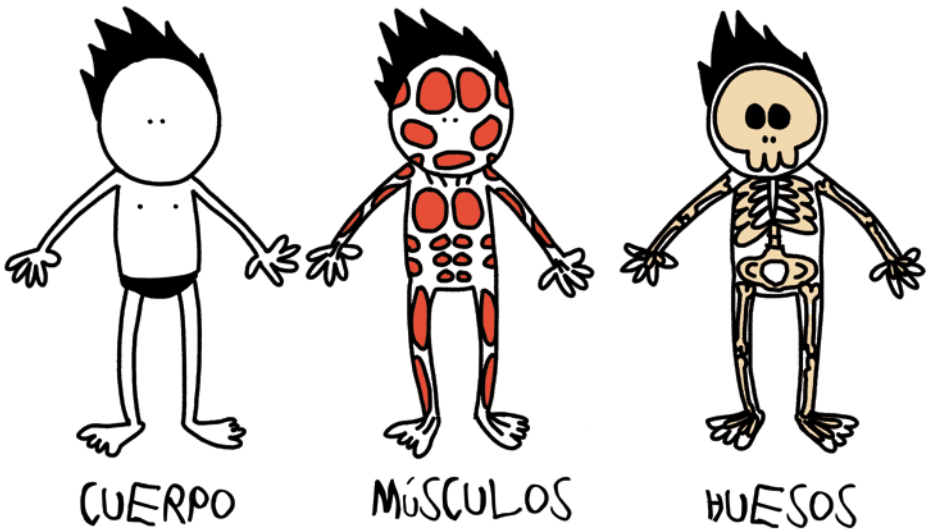
Este primer capítulo tiene como objetivo el sintetizar TODO lo que tienes que saber sobre el cuerpo humano, en particular sobre el sistema musculoesquelético.

Mi profe de mates de 2º de la ESO siempre decía: «algunas cosas funcionan sin decirlas, pero aun así funcionan mejor cuando se dicen». Detesté las mates por su culpa, pero tengo que reconocer que tenía razón: no obtenemos nada sin trabajo.

Tranquilo, no voy a hacerte trabajar, pero en este capítulo voy a repasar las bases, sin aturullarte, solo para que estemos de acuerdo respecto a las palabras, las nociones, la anatomía... En fin, que voy a hacer un poco de divulgación, con toda tranquilidad.

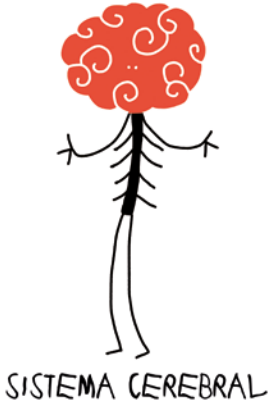
Bueno, ¿y qué es el sistema musculoesquelético?

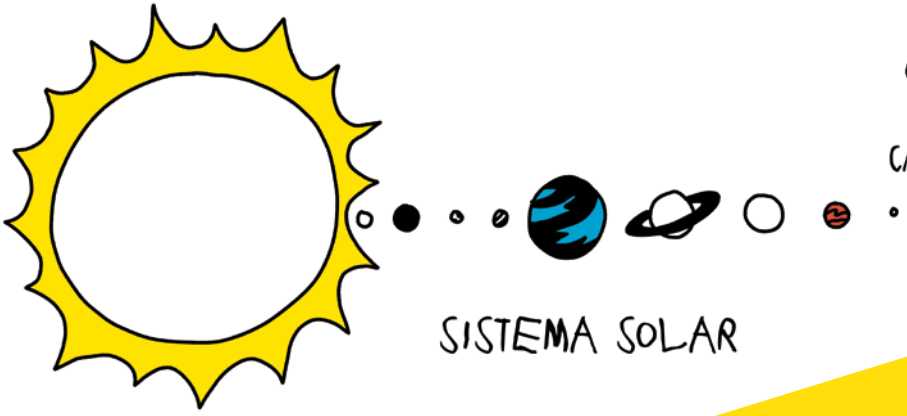
Se trata del conjunto de los músculos, tendones, huesos y ligamentos (tejidos que conectan los huesos en una articulación) del cuerpo humano.



Es el sistema que permite que el cuerpo se mueva. En otras palabras, es la arquitectura del movimiento.

¿Por qué hablamos de sistema? Pues porque este sistema, como el sistema cerebral (cerebro) o el sistema cardiorrespiratorio (corazón-pulmones), o incluso el sistema solar, se rige por una cierta lógica. ¡Y comprender esta lógica es mi especialidad!





LOS HUESOS

Sin huesos no hay esqueleto

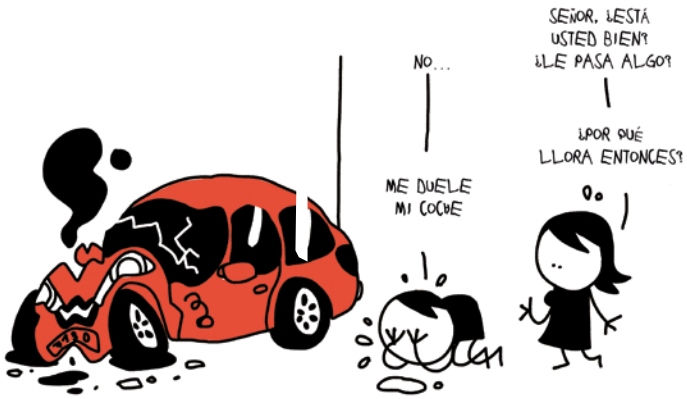
Un hueso está duro. Mega duro, más bien. ¿Y qué más?

1 Los huesos forman la arquitectura del cuerpo.

El esqueleto se compone, en la edad adulta, de 206 huesos que, apilados los unos sobre los otros, garantizan que seas más fuerte que un mejillón.

2 Los huesos están vivos y unidos por una articulación.

Y la articulación es SUPERIMPORTANTE: sin las articulaciones no podríamos movernos. El hueso en sí mismo no tiene nervios. Es decir, que si se rompe, la información de la fractura no será enviada al cerebro. Un poco como cuando destrozas la puerta de tu coche: te sentará fatal, pero no sentirás nada*.



**Aunque estés muy unido a tu coche, no puedes sentir su dolor.*

Y entonces, ¿por qué duele? Lo que duele son todos los elementos alrededor del hueso (ligamentos, cápsula, tendón, músculo, etc.), en particular los concentrados alrededor de las articulaciones. Es por eso por lo que tenemos frecuentemente dolor en la espalda, en el hombro, en la rodilla y no en la T9 (la 9ª. vértebra torácica), en el húmero o en el fémur.

3 El mejor modo de fortalecer un hueso es usándolo.

Para conservar los huesos fuertes (¡y duros!), hay que someterlos con regularidad a tensiones. Y al revés: el mejor modo de debilitar un hueso es no usándolo. Veamos un poco más esto, porque es crucial.

Durante mucho tiempo se pensó que el deporte y el ejercicio eran malos para los huesos y las articulaciones. Sobre todo, que estas dos actividades favorecían la artrosis.

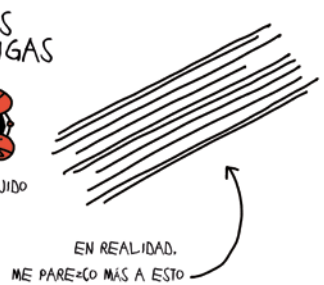
Pues atención [*redoble de tambor*]: ¡es completamente **FALSO**!

Bueno, completamente falso quizás sea exagerado, pero vamos, que no es cierto.

Veámoslo juntos. Porque para comprender el resto del libro, es necesario (vamos, que te saques el dedo de la nariz y atiendas) comprender lo que viene a continuación.

De la célula al cerebro

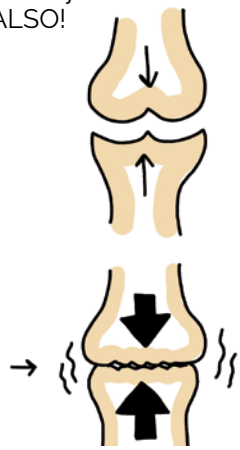
Te presento a **la célula**.
La célula es el elemento que compone **un tejido**.
Y un tejido es lo que compone **un órgano**.



Zoom sobre

¿QUÉ ES LA ARTROSIS?

Es el nombre que se le da a la patología que se produce en las articulaciones, ocasionando dolor, hinchazón y que entorpece el movimiento. Estaría ligada al desgaste del hueso.
Ejercicio + deporte = fricción del hueso = debajo del mortero = desgaste = dejar de ejercitarse y de hacer deporte = ¡FALSO!

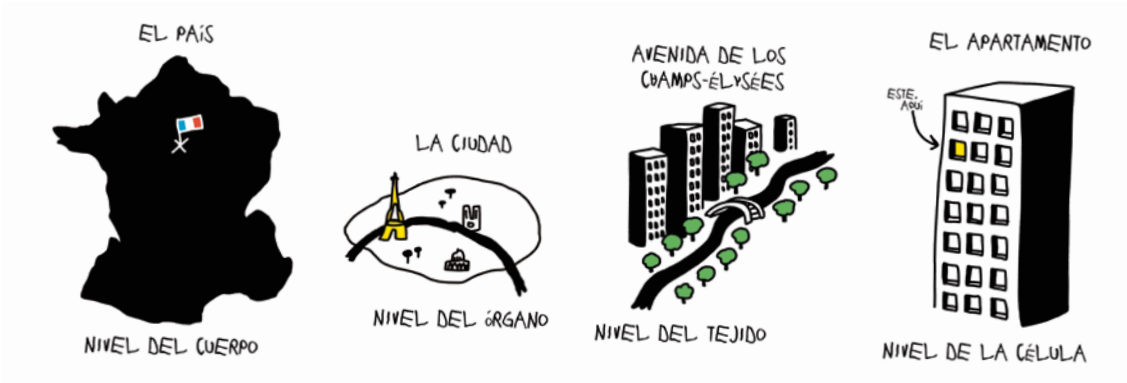


Para que todo el mundo lo entienda, digamos que:

• Si Francia es el cuerpo humano y la ciudad de París un órgano…

• El tejido sería la avenida de los Champs-Élysées.

• El número 127 es un pequeño conjunto de células y el apartamento B72 del número 127 es una célula.



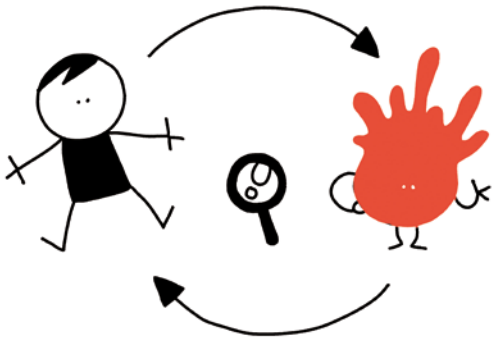
El apartamento B72 de la avenida de los Champs-Élysées vive su vida tan traquilito, a su escala, por el bien de su ciudad, París, que a su vez funciona por el bien de su país, Francia. *[Marsellesa]*

Podemos comprender que individualmente una célula no tiene ningún interés mayor, a escala del país. Ni tan siquiera a escala de la ciudad. Sin embargo, un conjunto de células que empieza a volverse loco tendrá consecuencias en la ciudad, y a veces en el país al completo.

Imaginemos esto: si algunos apartamentos de la avenida de los Champs-Élysées se quemaran, los comercios de alrededor sufrirían consecuencias directas, y la ciudad también. Y el país entero.

Así que es cuestión de escala. Las cosas pequeñas gobiernan sobre las grandes, aunque no lo veamos. Y al revés: si solo nos fijamos en lo pequeño, desatenderemos las cosas grandes.

Por lo tanto, para comprender el cuerpo humano es necesario tener permanentemente **una visión a varias escalas**.



La adaptación

Volvamos a nuestros huesos.

Contrariamente a la idea normalmente difundida, el hueso se fortalece cuando se somete a tensiones. En realidad, es bastante lógico.

El objetivo de la especie humana es sobrevivir, cueste lo que cueste.

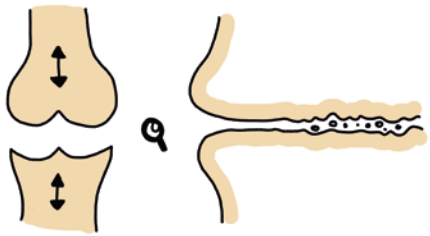
También, cuando el cuerpo humano está expuesto a algo, se adapta. Y la palabra que quiero que recuerdes es esta: «ADAPTACIÓN». Porque es de esto de lo que se trata.

Cuando sometemos al hueso a cualquier presión (por ejemplo, caminar un km), con cada paso, el peso del cuerpo hará entrechocar los huesos y crear microtraumatismos. ¡Pero el cuerpo va a adaptarse!

Zoom sobre

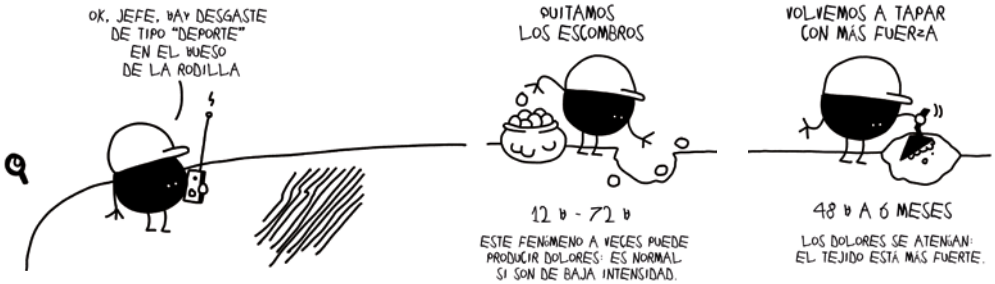
¿CÓMO SE ADAPTA EL CUERPO?

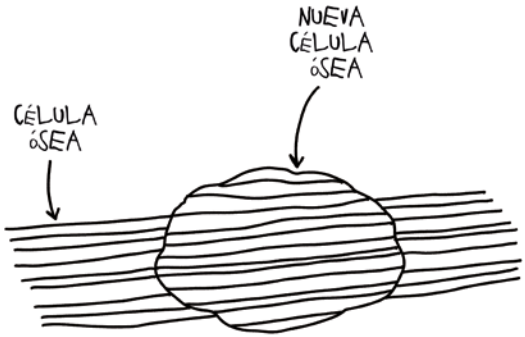
1 Contrariamente a lo que se dice, los microtraumatismos suben hasta el cerebro.



2 El cerebro recibe el mensaje:

3 Los osteoblastos y osteoclastos (las células del hueso que limpian y reparan) entran entonces en acción.

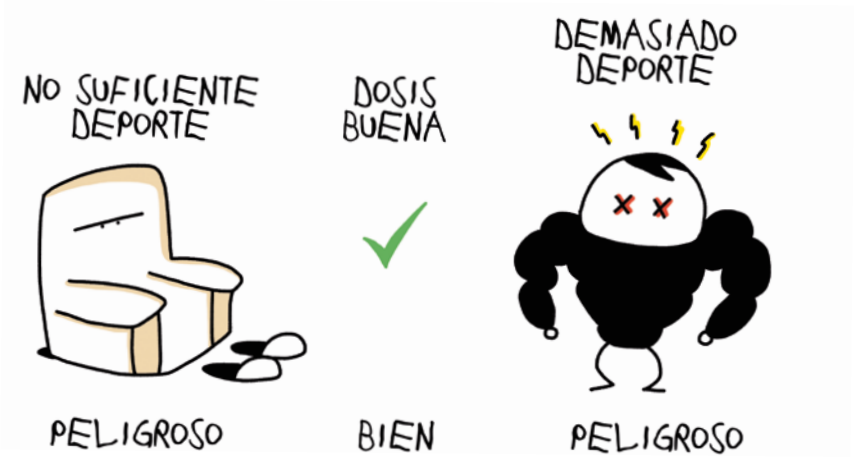




El cuerpo se adapta, envía entonces células para limpiar y reparar los microtraumatismos, pero esto lleva tiempo.

Es por esto por lo que el deporte o el ejercicio son considerados como nocivos. Pero es que entonces no se está hablando de una cosa indispensable: **el contexto**.

Podemos resumir la cosa de manera muy simple:



Y este esquema vale para TODO el sistema musculoesquelético.

- La auténtica pregunta no es ya «¿el deporte es bueno o malo?» sino más bien «¿cuál es la cantidad apropiada de deporte para mí?».

Es un poco como si hicieras un pastel de chocolate.
Los huevos, ¿son buenos o malos?
Sin huevos=no hay pastel.
Demasiados huevos=tortilla de chocolate.

El cuerpo se adapta para sobrevivir, siempre. Pero para eso, ya lo hemos visto, necesita tiempo. Y la paradoja con el tiempo es que cuanto más pasa, más perdemos las capacidades de adaptación. Así, entre 0 y 9 meses en el útero nos adaptamos más que entre 32 años y 9 meses: en 9 meses, mientras José Alberto se dejó crecer el bigote, a Mateo le han crecido dos riñones, 12 metros de intestino y una pirindolilla de 3 cm.

¿Moraleja? Ten paciencia.

Cuando caminas una vez un kilómetro, se dan microtransformaciones en tu cuerpo. Pero si caminas todos los días durante tres meses, entonces tu cuerpo dirá «caminar es la normal, tengo por lo tanto que sobrevivir a eso. Voy a fortalecerme, desarrollar mis músculos, mi corazón, mis pulmones para no pararme entre la panadería y casa».

Retén que **es la acumulación de cambios pequeños lo que cambia el cuerpo**. Al igual que la acumulación de pequeños apartamentos son los que cambian una calle, un barrio, una ciudad y un país.

Nuestra capacidad de adaptación varía en función de los tejidos. Pero la capacidad de un tejido de adaptarse depende de su **vascularización**, del aporte en sangre que contiene todos los elementos necesarios para la adaptación. Así, algunos tejidos ricamente vascularizados, como la piel, se adaptan muy rápido; otros, como el cartílago o los ligamentos, casi no. En caso de no vascularización (ruptura total del tejido), el tejido muere.

Esta es la duración media de adaptación de los tejidos (si no hay complicaciones):

- Piel: de algunos minutos a algunas semanas.
- Músculos: de algunos días a 3 meses.
- Huesos: de 3 semanas a 3 meses.
- Ligamentos: de 3 semanas a 6 meses.
- Nervios: de algunos días a 3 años.
- Tendones: de 3 semanas a 3 años.

Y así podrás empezar a comprender por qué las tendinitis duran tanto tiempo...

En resumen

- El hueso es muy resistente.
- Es un componente mayor de la articulación.
- Se refuerza cuando es sometido a un esfuerzo.
- No suficiente esfuerzo=no adaptación.
- Demasiado esfuerzo=no suficiente tiempo para adaptarse.

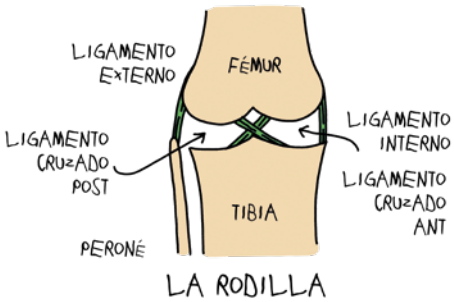
EL LIGAMENTO

¡Todo está bien atado!

El ligamento es un tejido duro, pero lo suficientemente flexible para unir dos huesos alrededor de una articulación.

Aunque el ligamento permite el movimiento, también evita que los huesos se muevan demasiado. Hay algunas particularidades que conviene saber:

- El ligamento no tiene habilidad para contraerse, al contrario que el músculo.
- Asegura la estabilidad pasiva (ya que no se contrae) de una articulación.
- Está vascularizado débilmente, así que tarda tiempo en cicatrizar.



LA RODILLA

Cuando un ligamento se desgarra un poco, hablamos de un **esguince**. Cuando se desgarra completamente, hablamos de **ruptura** (por ejemplo, ruptura del ligamento cruzado). Una vez roto, únicamente la cirugía permite la reparación. Sin embargo, no es siempre necesario operar, ya que existe otro medio de estabilizar una articulación: los músculos.

Zoom sobre

TENDÓN-LIGAMENTO-MÚSCULO: ¿QUIÉN HACE QUÉ?

Agradecimientos

Tengo que darle las gracias a mi mujer, sin la cual no soy nada.

A mi hija y mi hijo, por el nuevo mundo que me ofrecen cada día.

A mis padres, que han hecho de mí un adulto que se siente bien en sus zapatos.

A mi hermano, que siempre me ha empujado a dar lo mejor de mí mismo.

A mi familia y mis amigos, que están a mi lado desde más o menos siempre, y que, a pesar de la distancia, siempre saben cómo estar cerca.

Al *Institute Therapie Manuelle et de Physiothérapie*, que ha hecho de mí un kinesiólogo competente.

Pienso también en todas esas personas que han contribuido de cerca o de lejos a la creación de este libro. Vuestros consejos, vuestras historias y vuestra experticia me han ayudado a lo largo de este trabajo que resume DIEZ años de mi carrera.

Gracias a todo el equipo de Tonsor & Cie por la barba, el pelo y la ropa.

Gracias a *4trainer* por el equipo deportivo.

Gracias a Valérie e hijos, propietarios de la bonita casa donde se han tomado las fotos.

En fin, siempre tengo en mente a todos mis pacientes, que me empujan cada día a intentar ser una persona de bien.

Mis progresos