

ADIÓS

a la

SILLA

EL MÉTODO
KATY BOWMAN
contra el
sedentarismo

KATY BOWMAN
autora de *Mueve tu ADN*

 **SIRIO**



Título original: DON'T JUST SIT THERE

Traducido del inglés por Roc Filella Escolá

Diseño de portada: Natalia Arnedo

Maquetación de interior: Teleservicios Editoriales S.L.

© de la edición original

2015 Katy Bowman

Publicado inicialmente por Propriometrics Press, www.propriometricspress.com

Derechos de edición obtenidos a través de Sylvia Hayse Literary Agency, LLC. USA

© de la presente edición

EDITORIAL SIRIO, S.A.

C/ Rosa de los Vientos, 64

Pol. Ind. El Viso

29006-Málaga

España

www.editorialsirio.com

sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-19105-035

Puedes seguirnos en [Facebook](#), [Twitter](#), [YouTube](#) e [Instagram](#).

Si este libro te ha interesado y deseas que te mantengamos informado de nuestras publicaciones, puedes suscribirte a nuestro boletín de noticias en www.editorialsirio.com/newsletter

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Para mis padres, que trabajaron muy, muy duro

Contenido

[CUBIERTA](#)

[CRÉDITOS](#)

[PRÓLOGO](#)

[PIENSA](#)

[EL SEDENTARISMO NO ES EL NUEVO TABAQUISMO](#)

[¿LA MEJOR POSICIÓN ERGONÓMICA? NO EXITE TAL COSA](#)

[MONTA TU ESPACIO DE TRABAJO PERFECTO](#)

[LA MECANOSENSIBILIDAD](#)

[MESAS PARA TRABAJAR DE PIE](#)

[¿EXISTE EL TECLADO PERFECTO?](#)

[MESAS CON CINTA DE ANDAR INCORPORADA](#)

[CINTAS DE ANDAR Y FORMA DE ANDAR](#)

[LA LUZ Y LOS APARATOS](#)

[LA BARRA FIJA](#)

[ESPACIOS DE TRABAJO ADAPTABLES](#)

[MUÉVETE](#)

[SIÉNTATE BIEN](#)

[EL BALÓN TERAPÉUTICO O FISIOLÓGICO](#)

[EN BUSCA DE LA SILLA PERFECTA](#)

[OLVÍDATE DE LA SILLA Y PIENSA EN EL ASIENTO](#)

[ESTAR DE PIE EN POSICIÓN CORRECTA](#)

[PASO 1: PIES HACIA DELANTE](#)

[PASO 2: SEPARA LOS PIES HASTA EL ANCHO DE LA PELVIS](#)

[PASO 3: PIERNAS EN VERTICAL](#)

[PASO 4: PELVIS EN POSICIÓN NEUTRA](#)

[PASO 5: COSTILLAS HACIA ABAJO](#)

[PASO 6: CORVAS EN POSICIÓN NEUTRA](#)

[PASO 7: LIBERAR LA RÓTULA](#)

[PASO 8: CABEZA ERGUIDA](#)

[TODO EL DÍA DE PIE Y CON ZAPATOS](#)

[HAZ EJERCICIO MIENTRAS TRABAJAS: LOS DETALLES](#)

[ESTIRAMIENTO DE GEMELOS](#)

[ESTIRAMIENTO DEL MÚSCULO SÓLEO](#)

[DESPLAZAMIENTO DEL PESO](#)

[EJERCICIOS CON EL PIE](#)

[LOS OJOS](#)

[LA RECETA DEL MOVIMIENTO SUTIL Y CONSTANTE](#)

[MOVIMIENTOS AMPLIOS MIENTRAS TRABAJAS](#)

[ESTIRAMIENTO TORÁCICO](#)

[DOBLE ESTIRAMIENTO DE pantorrilla](#)

[ÁNGELES EN LA PARED](#)

[ESTIRAMIENTO DEL PIRIFORME, SENTADO Y DE PIE](#)

[DESLIZAMIENTO DE LA PELVIS](#)

[ESTIRAMIENTO DE LOS NERVIOS](#)
[EL CAMARERO](#)
[ANDAR SOBRE ESTERILLA DE GUIJARROS](#)
[POSIBLES LESIONES POR PERMANECER DE PIE](#)
[LA IMAGEN COMPLETA](#)
[EL PROGRAMA](#)
[INDICACIONES BREVES](#)
[APÉNDICE Y REFERENCIAS](#)
[MATERIAL DE UTILIDAD](#)
[PIES](#)
[TECLADOS](#)
[ILUMINACIÓN](#)
[ESTERILLAS](#)
[RATONES](#)
[SOFTWARE](#)
[TABURETES](#)
[MESAS Y OTRO MOBILIARIO](#)
[VARIOS](#)
[REFERENCIAS Y LECTURAS RECOMENDADAS](#)
[LA AUTORA](#)

Prólogo

COMO BIEN SABEN los lectores habituales de MarksDailyApple.com, soy una de la primeras *fans* del movimiento «ponte de pie» que en los últimos tiempos ha cobrado un gran auge. Hace unos años, en nuestras oficinas centrales de Primal Blueprint en Malibú, montamos unas mesas para trabajar de pie, muy rudimentarias, apilando diversos tipos de cajas de embalaje de USPS para colocar a mayor altura ordenadores y teclados. Hoy en día, todos los espacios de trabajo están equipados para que podamos «hacer ejercicio» mientras trabajamos. Los amigos que se acercan y ven todo mi montaje dicen que parece que escribo los correos sentada en un *pogo stick*¹. Como quiera que sea, no se puede negar que tengo los flexores de la cadera más flexibles y elásticos.

Actualmente, muchos trabajadores pueden hacer tres o cuatro kilómetros sin moverse de la oficina y sin robar tiempo al trabajo gracias a las cintas de andar. Entre tanto, los principales medios de comunicación se han apuntado al lema de moda de «El sedentarismo es el nuevo tabaquismo». Las grandes empresas de mentalidad progresista modernizan los espacios de trabajo con mobiliario que permite trabajar de pie, y millones de personas que trabajan desde casa, e incluso en el dormitorio, se están concienciando de la necesidad de evitar prolongados períodos de inmovilidad con el cuerpo doblado sobre el teclado.

Prologar el libro es un honor para mí, ya que creo que es la líder mundial en este pujante campo de la biomecánica y la relación de esta con la salud y el desarrollo humanos, no solo en el trabajo, sino también durante la actividad física e incluso en las horas de sueño y descanso. En sus explicaciones sobre biomecánica, Katy aúna con un enfoque práctico y asequible los «distintos» campos de la biología, la física y la kinesiología. También ella lo pone en práctica en su día a día: escribe, enseña y sigue un ajetreado programa de viajes por todo el mundo sin por ello dejar de atender la necesidad de movimiento de su cuerpo.

Cuando al principio me puse en contacto con Katy para colaborar en la busca de una solución al problema de «el sedentarismo es el nuevo tabaquismo», promoviendo para ello mis queridas mesas para trabajar de pie, debo admitir que sus comentarios iniciales me sorprendieron. «¿El sedentarismo es el nuevo tabaquismo? Pues la verdad es que no

—replicó Katy—. No todo está en cambiar una mesa estándar por otra alta. Si estás de pie frente a ella todo el día en la misma posición, no habrá ninguna diferencia... salvo que estarás más cansado, agarrotado y dolorido».

Intuyo perfectamente a qué se refiere Katy. Pese a mi entusiasta decisión de trabajar de pie, reconozco que en cuanto llego a casa, me rindo: agarro el portátil y me siento con él sobre el estómago entre los mullidos cojines del comodísimo sofá que tengo al aire libre (procurando mantener recta la columna, eso sí), o, para cambiar, me siento en el taburete alto de la cocina. Cuando hablaba con Katy, me sentía culpable, como si estuviera haciendo trampas o no tuviera aún fuerza suficiente para aguantar el trabajo de pie todo el día. Ahora me doy cuenta de que simplemente hago lo que mis genes me reclaman: cambiar de postura y de rutina.

En realidad, en este sentido estamos ante un complejo problema biomecánico para el que no existe fácil solución. Cuando tengo que decidir entre diversas opciones para contrarrestar los efectos dañinos que la vida altamente tecnológica tiene para la salud, siempre me remito al modelo ancestral y al ejemplo de nuestros antepasados. Lo más probable es que la mayoría de los cazadores-recolectores de la prehistoria llevaran una vida con una actividad física que fluctuaba muchísimo de un día para otro. Eran auténticos «hombres orquesta» en el más amplio sentido de la palabra, porque su vida dependía de que poseyeran una gran diversidad de destrezas y capacidades físicas para desenvolverse entre los siempre presentes desafíos y peligros de la vida primigenia.

En la actualidad, para ser rentables en un universo tecnológico, se nos ha obligado a convertirnos en especialistas. La especialización nos parece una gran idea cuando necesitamos un electricista que nos cambie la instalación del cuarto de baño o un traumatólogo que nos examine la rodilla. Sin embargo, como individuos tenemos que reconocer que desde la perspectiva de la evolución, desde una perspectiva física y celular, y también desde un punto de vista intelectual, esta especialización no es sino un desajuste. Richard A. Heinlein, autor de *Forastero en tierra extraña*, lo plasmó de manera memorable cuando dijo: «El ser humano ha de saber cambiar un pañal, planificar una invasión, matar un cerdo, pilotar un barco, diseñar un edificio, escribir un soneto, cuadrar unas cuentas, levantar un muro, recolocar un hueso en su sitio, consolar al moribundo, cumplir órdenes, dar órdenes, colaborar, actuar solo, resolver ecuaciones, analizar un problema nuevo, esparcir estiércol, programar un ordenador, preparar un plato suculento, combatir con eficacia, morir con dignidad. La especialización es asunto de los insectos».

Como bien detalla Katy en este libro, los humanos estamos diseñados para una existencia fractal que nos aboca a infinidad de retos físicos diarios. Y no me refiero solo a desafíos rutinarios como tus dos kilómetros a pie o en bici y el programa de

siete aparatos del gimnasio; el ser humano en su estado natural está diseñado genéticamente para enfrentarse también a retos espontáneos que obligan a su cuerpo a realizar movimientos nuevos y extraordinarios.

Y siento tener que decíroslo, pero ser entusiasta del ejercicio físico, o incluso un concienzudo deportista de competición, no es garantía de nada. Como los más recientes estudios científicos han desvelado con el llamado síndrome del teleadicto activo, ni siquiera quienes siguen un estricto programa diario de ejercicios físicos están libres del riesgo de contraer la enfermedad de una vida sedentaria cuando pasan la mayor parte de sus días yendo y viniendo del trabajo en algún medio de transporte, sentados frente a la mesa del despacho, y divirtiéndose sin moverse con pasatiempos de pantalla. Además, también quienes ejercen trabajos activos –por ejemplo, el técnico de mantenimiento, el constructor o el operario de carga y descarga de mercancías– normalmente realizan tareas repetitivas con las que solo mueven una pequeña parte de sus músculos y articulaciones. Y la repetición en el trabajo físico (en especial cuando se emplea una mecánica ineficaz) puede provocar, por exceso de uso, diversas lesiones y problemas de salud.

En este sentido, la solución no son más sesiones en el gimnasio ni caminar más kilómetros, ni siquiera montarse una mesa para trabajar de pie ni cosas parecidas. Todo pequeño paso que aleje del sedentarismo ayuda, por supuesto, pero el cambio tiene que ser general y extensivo a todas las actividades de la vida diaria, e imponérselo como obligación. Hemos de tener cuidado con las rutinas, con las comodidades modernas y con todo lo que incite al sedentarismo. Si te gusta ver la televisión por la noche, ¿puedes ponerte en cuclillas, estirar las piernas hacia atrás y volver a la posición de cuclillas varias veces? ¿Pueden sobrevivir tu despacho y tu empresa si a menudo atiendes las llamadas de teléfono y hasta las reuniones personales mientras paseas por el patio de la oficina?

No te preocupes, no te van a faltar aquí ideas ni recomendaciones, pero has de ser tú quien se ponga en marcha. Es posible que, al principio, utilizar las escaleras en vez del ascensor o aparcar siempre lo más lejos posible en lugar de buscar la plaza más próxima te incomode y te fastidie, pero pronto vas a incorporar nuevos hábitos de este tipo, y el movimiento creativo se convertirá en una segunda naturaleza. Entonces, serás un sólido ejemplo para tus semejantes que ciegamente se afanan en formas y estrategias que elevan su grado de pereza y desidia a cotas de primer orden.

Dejemos la especialización para los insectos y rechacemos la monotonía, la indolencia y las convenciones sociales obsoletas. En su lugar, un poco más consciente y con nuevas herramientas y destrezas, puedes empezar a disfrutar de tu apuesta por una vida diaria activa, espontánea y lúdica. ¡Buena suerte en tu viaje!

¹ *Pogo stick* o «pogo saltarín» es un dispositivo para saltar en posición de pie con ayuda de un resorte. Se compone de un bastón con un manillar en la parte superior para sujetarse y almohadillas en la parte inferior para poner los pies.

1ª parte



Piensa