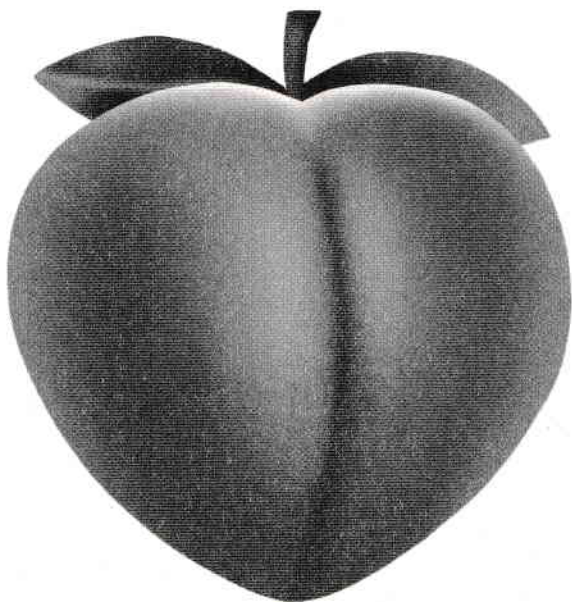


Funduri

Povestea din spate



Heather Radke

Traducere din limba engleză
de Andrei Dósa



2026



Cuprins

<i>Introducere</i>	9
--------------------------	---

ORIGINI

Mușchi	27
Grăsimi	39
Pene	44

SARAH

Viață	57
Moștenire	75

FORMĂ

Mare	87
Mic	100

NORMA

Creație	119
Proliferare	130
Rezistență	140

FIT

Oțel	151
Bucurie	169

BOOTYLICIOUS

Kate	181
Mix	185
Jennifer	199
Kim	211

MIȘCARE

Twerk	227
Miley	234
Anul fundului	241
Recuperare	246
<i>Încheiere</i>	255
<i>Mulțumiri</i>	261
<i>Note</i>	265
<i>Index</i>	305

Origini

Mușchi

Dacă s-ar fi întâmplat să te afli în apropierea țărmului arid al lacului Turkana din Kenya în urmă cu 1,9 milioane de ani, te-ai fi putut întâlni cu primul hominid cunoscut care avea fund. Această creatură era mai apropiată de un om modern decât de o maimuță: avea un nas care se distingea de față, mai degrabă un adaos cartilaginos în loc de două găuri în craniu. Fața era plată, cu ochi care priveau înainte. Avea o arcadă supraorbitală osoasă, iar fruntea se înclina abrupt spre spate. Mergea și alerga pe două picioare. Și avea câte un mușchi gluteal proeminent în partea superioară a fiecărui sold, carnea de dedesubt formând un posterior rotund și puternic.

Zona în care trăia trebuie să fi semănat mult cu savana africană așa cum o știm acum, cu puțini copaci și pășuni deschise, o schimbare relativ recentă față de pădurea luxuriantă, deasă ca o junglă pe care rudele sale îndepărtate o populaseră milioane de ani. Strămoșii lui *Homo erectus* aveau corpuri adaptate la viața în copaci: picioare și tălpi agile, flexibile, concepute pentru cățărare, precum și boturi asemănătoare celor ale maimuțelor, corpuri păroase și fălci enorme care le permiteau să macine cantități masive de vegetație. Fundurile lor erau plate și mici – cu greu se puteau numi funduri. Însă până să-și facă *Homo erectus* apariția, corpurile hominizilor se adaptaseră la

noul teren plat. Ca să supraviețuiești în savană, aveai neapărat nevoie de mușchi fesieri mari.

Câteva milenii bune mai târziu, în vara anului 1974, Bernard Ngeneo mergea fără grabă pe malul estic al aceluiași lac Turkana, scrutând atent solul întunecat, nisipos. Se afla acolo în calitate de membru a ceea ce el și colegii lui numeau afectuos Gașca Hominizilor, un grup de kenieni care lucrau în cadrul expedițiilor lui Richard Leakey, un paleontolog și ecologist faimos și adesea controversat. Membrii Găștii Hominizilor erau cunoscuți pentru abilitatea lor deosebită de a găsi fosile umane îngropate adânc în rocă sau ascunse printre oase și cochilii – cu doar doi ani în urmă, Ngeneo descoperise un craniu îngropat sub un morman de fosile animale, despre care se credea că ar fi o dovadă a existenței unei specii cu totul noi din familia *Homo*.

Ngeneo și-a îndreptat privirea pătrunzătoare spre o stâncă încrustată cu pietricele și scoici, vestigii de pe fundul unui lac antic ce fusese acoperit de sedimente timp de milioane de ani. Acolo, printre rămășițele solide ale vieții acvatice, Ngeneo a zărit ceva promițător care se ițea din stâncă. La o privire mai atentă, s-a descoperit că expertul în găsirea hominizilor dăduse din nou lovitura. Ngeneo găsisese fosila KNM-ER 3228, un os al șoldului drept, ultima parte rămasă dintr-un hominid de sex masculin ce pășise pe malurile lacului Turkana cu 1,9 milioane de ani în urmă, cel mai vechi os al șoldului găsit vreodată de cineva. Și, cu toate că nu există documente care să sugereze că cineva s-a gândit mult la acest os specific în timpul săpăturilor – era una dintre numeroasele părți de hominid găsite în vara aceea –, descoperirea lui Ngeneo avea să ofere științei un instrument crucial pentru înțelegerea scopului și a istoriei evolutive a fundului uman.

*

Cel care m-a îndrumat către fosila KNM-ER 3228 a fost dr. Daniel Lieberman, profesor de științe biologice Edwin M. Lerner II și președinte al Departamentului de Biologie evolutivă

umană de la Harvard. Deși oamenii de știință ai secolului al XIX-lea au pus bazele unei pseudoștiințe robuste a fundului – ca parte a unui proiect mai larg de creare și justificare a ierarhiilor rasiale –, pentru cea mai mare parte a secolului XX acesta nu a fost un subiect de studiu din cale-afară de ofertant. În ultimii douăzeci de ani însă, Lieberman s-a dedicat studiului biologiei fundului, fiind probabil omul de știință care a arătat cel mai mare interes fosilei KNM-ER 3228.

În anii 1990, când a aflat de existența fosilei, Lieberman a găsit cheia răspunsului la o întrebare pe care puțini biologi evoluționiști o luaseră vreodată în serios, una care, timp de mulți ani, ajunsese să fie singura lui preocupare. Nu era însă vorba de o întrebare legată de funduri – sau, cel puțin, nu se ivise în forma aceasta. Era mai degrabă o întrebare despre alergare.

În timpul studiilor postuniversitare de la Harvard, Lieberman fusese învățat că oamenii nu sunt alergători grozavi și că alergarea e o adaptare relativ neimportantă în istoria evoluției umane. Biologii înțelegeau prin alergarea umană ceva mai mult decât mersul rapid, un produs secundar al condiției bipede pentru care oamenii nu sunt prea bine echipați. În schimb, credeau că cei mai buni alergători ai regnului animal sunt patrupedele suple, ca antilopele și gheparzii, ale căror patru picioare le permit să galopeze și să țâșnească înainte cu toate cele patru picioare deodată, aceasta conferindu-le manevrabilitate și capacitatea de a se furișa. Fiind imposibil să galopezi cu două picioare, animalele patrupede vor avea întotdeauna un avantaj până și față de cei mai rapizi oameni. (De exemplu, Usain Bolt poate sprinta cu zece metri pe secundă timp de câteva secunde, dar o antilopă sau un cal poate sprinta cu 15 metri pe secundă timp de câteva minute.) Oamenii sunt buni la o mulțime de lucruri, erau de părere biologii evoluționiști, dar alergatul nu se numără printre ele. Pe parcursul studiilor sale însă, Lieberman a început să creadă că perspectiva convențională ar putea fi greșită.

A ajuns la această concluzie când efectua un experiment în care observa porci pitici mergând la trap pe benzi de alergare. Într-o zi, un coleg pe nume Dennis Bramble a trecut pe la el să

observe experimentul. Bramble i-a semnalat faptul că capetele porcilor se legănau încolo și-ncoace când alergau, probabil pentru că le lipsea un ligament special (numit ligamentul nucal) în partea din spate a craniului, care să-i ajute să-și stabilizeze capul în timpul mișcării. Toți marii alergători ai regnului animal au acest ligament – caii, câinii, gheparzii, iepurii-de-câmp. Animalele care nu sunt mari alergătoare, inclusiv mai-muțele și cimpanzeii, nu-l au. Dar, pe măsură ce discutau, Lieberman și Bramble și-au adus aminte că un animal despre care se presupunea că e un alergător groaznic are acest ligament: omul.

Bramble și Lieberman erau intrigati. Amândoi citiseră o lucrare – la acel moment respinsă de mulți biologi – care susținea că alergatul ar fi fost de fapt un element crucial al evoluției umane, și nu un simplu efect secundar al condiției bipede. Reflectând mai mult la ligamentul nucal, au început să se întrebe dacă nu cumva ar putea exista un sâmbure de adevăr în această idee.

Ca să înțeleagă cum stau lucrurile, Bramble și Lieberman au mers la Muzeul Harvard și au început să caute printre fosile ca să-și dea seama când a devenit ligamentul nucal parte din povestea evoluției umane și de ce. Au descoperit repede că apăruse în registrul fosilelor într-un moment foarte important al evoluției umane – cu aproximativ două milioane de ani în urmă, când *Homo erectus* își făcea apariția pe scenă. *Homo erectus* a fost primul strămoș uman care a mers pe două picioare și, de asemenea, în mod crucial, primul strămoș cu un creier de dimensiuni mari.

Examinând registrul fosilelor, Lieberman și Bramble au descoperit că aproape toate trăsăturile fizice care le permit oamenilor să alerge au apărut cam în aceeași perioadă în care strămoșii noștri au devenit bipezi. Acest fapt le-a sugerat că hominizii ar fi putut deveni bipezi, cel puțin parțial, ca să poată alerga. *Homo erectus* era prima specie hominidă care avea degete scurte ce se puteau îndoi și încorda când se lansa înainte; prima specie care avea partea interioară a tălpii arcuită și un tendon al lui Ahile lung, care funcționau ca niște arcuri și amortizoare; prima specie care avea șolduri capabile să se răsucească

și genunchi care să suporte impactul puternic al unei creaturi ce aleargă. Era, de asemenea, prima specie care avea un fund.

Această descoperire l-a determinat pe Lieberman să-și înceapă studiul aprofundat despre rolul fundului în alergarea umană. A examinat îndeaproape diferențele anatomice dintre fundul oamenilor și cel al rudei lor primare celei mai apropiate, atașând electrozi pe fundul subiecților de cercetare umani care alergau pe bandă, încercând să determine ce face, mai exact, gluteus maximus atunci când o persoană începe să alerge. În 2013, când a apărut în emisiunea *The Colbert Report* pentru a descrie scopul evolutiv al fundului, Lieberman era deja faimos pentru cercetările sale. „Dacă vă uitați la fundul unui cimpanzeu, o să vedeți că este minuscul. Au niște funduri foarte, foarte amărâte”, a explicat el. Oamenii, pe de altă parte, au funduri enorme; gluteus maximus este cel mai mare mușchi din corpul nostru și încă suntem singurele animale de pe Pământ care au un mușchi gluteal atât de mare. La fel ca albul ochilor și bolta picioarelor, gluteus maximus este o caracteristică exclusiv umană. Lieberman l-a îndemnat pe Colbert să meargă cu palmele ferm lipite de fund, astfel încât să poată simți cât de flasci sunt mușchii în mers. Apoi i-a cerut lui Colbert să alerge. „Simți cum se contractă?”

Când am vorbit cu Lieberman, mi-a sugerat să fac același test, cu toate că în cazul meu a trebuit să apăs tare ca să-mi simt mușchii mișcându-se, fiindcă fundul meu nu e format doar din mușchi, nici pe departe. Cum alergam roată prin apartamentul meu, degetele de la picioare mă propulsau înainte, șoldurile mi se răsuceau, fundul mi se contracta. Deși abia reușesc să înconjur blocul de două ori în alergare ușoară, Lieberman m-a asigurat că trupul meu e proiectat pentru această sarcină și că dovada acestui fapt putea fi găsit în deșertul Arizona.

*

În fiecare octombrie din 1983 încoace, în aerul rarefiat din Prescott, Arizona, un inimos comerciant de jaluzele pe nume

Ron Barrett organizează o cursă numită simplu Omul împotriva Calului. Potrivit lui Barrett, cursa a luat naștere într-un bar, în urma unui pariu pus între un consilier local și un ofițer de poliție ce iubea caii. Consilierul, beat, a susținut că un om bine antrenat poate învinge un cal într-o cursă de alergare. Polițistul nu a fost de acord și, sigur pe șansele lui, a sugerat un pariu. Cei doi au stabilit un traseu și o versiune a acelei curse avea să fie o tradiție anuală pentru următoarele patru decenii. Conceptul e simplu: un grup format din oameni și cai traversează deșertul într-o cursă de anduranță de o zi ce pune față în față animal contra animal, om contra om și, cel mai important, pe unul împotriva celuilalt.

Oamenii și caii se înfruntă în ziua de azi pe muntele Minus, un vârf de 2.300 de metri acoperit cu pini, la 48 de kilometri de Prescott. Barrett organizează și curse de 20 și 40 de kilometri, dar adevărata cursă – care îi atrage pe unii dintre cei mai buni alergători de cursă lungă și călăreți de anduranță din lume – este ultramaratonul de 80 de kilometri.

Sceptică, dar curioasă, am călătorit până acolo, să văd ceea ce Lieberman a descris drept o luptă primordială. Caii își azvârleau înaintea corpurile de 680 de kilograme (plus călărețul) pe o mică potecă stâncoasă, ținându-și echilibrul pe patru copite, fiecare mai mică decât mâna unui om. După ce parcurgeau distanța unui maraton complet pe același traseu, concurenții urmau să atace cei 518 metri de pe versantul din spate al muntelui abrupt „cu genunchii la gură”, după cum descria Ron Barrett nivelul de dificultate. Însă chiar și atunci erau abia la jumătatea cursei – trebuiau să mai alerge aproape 32 de kilometri până să treacă linia de sosire. Și apoi, după o zi de competiție primordială, toți oamenii se îndopau cu grătare.

Când am ajuns, am descoperit că punctul de pornire al evenimentului se află pe o întindere plată și aridă, unde alergătorii și călăreții își instalaseră tabăra cu o seară înainte. Pe unul dintre malurile unui pârâu era terenul cailor. Fiecare animal sosește într-o remorcă uriașă cu tot ce era nevoie pentru îngrijirea sa: fân, scobitori pentru copite, șei și o încălțăminte specială – arătau ca niște crocși –, concepută să le protejeze copitele mici

de terenul accidentat. Călăreții improvizau padocuri, mici zone împrejmuite în care caii să se odihnească și să mănânce. Animalele pufneau și nechezau, fornăiau și mihoteau ușor, proiectând o siluetă îndrăzneță pe cerul de un albastru strălucitor al deșertului.

Pe celălalt mal era tărâmul alergătorilor. Veniseră cu mașini Subaru eficiente energetic, consumau un gel vegan din pliculețe și purtau haine care puteau fi strânse într-un săculeț cât un pumn. „Poponețe mici”, i-a numit pe alergători unul dintre călăreții de anduranță, iar descrierea li se potrivea aproape tuturor: mici de înălțime, supli și zvelți, cu fese musculoase și bine definite – funduri construite să învingă uriașele și puternicele animale care pășteau dincolo de pârâu.

În ciuda șanselor aparent mici, la fiecare ediție a cursei Omul împotriva Calului, cel puțin un alergător învinsese cel puțin un cal. Lieberman însuși o făcuse – și, își amintea el, întrecuse „aproape toți caii” –, cu toate că era „doar un profesor de vârstă mijlocie!”. Dar nu a existat niciodată un alergător care să fi învins toți caii. Când am fost și eu acolo, erau zvonuri prin tabără despre un alergător anume: Nick Coury, un inginer software din Phoenix, care se-ntâmpla să fie unul dintre cei mai buni ultramaratoniști din lume și despre care se credea că ar putea avea calitățile necesare pentru a obține victoria umană supremă.

L-am întâlnit pe Nick în dimineața cursei. Ridicase hayonul mașinii sale și ședea acolo, în spate, căscând și frecându-și ochii. După ce înfulecase o pizza întreagă cu cârnați pe drum – venise noaptea din Phoenix –, se culcase în mașină. L-am întrebat dacă crede că ar fi în stare să învingă caii. Mi-a zâmbit și mi-a spus modest „Nu-mi place să mă grăbesc cu concluziile”, apoi s-a îmbrăcat în pantaloni scurți, și-a încheiat șireturile și s-a îndreptat în fugă spre toaletele mobile. Chiar și în lumea ultramaratoanelor, unde cursele de optzeci de kilometri sunt obișnuite, cea care-l aștepta era dificilă: Nick trebuia să urce 850 de metri pe o potecă întortocheată, unde urma să aibă de-a face cu pietriș instabil, teren accidentat și schimbări semnificative de temperatură – ca să nu mai vorbim de uriașele cabaline fornăitoare ce aveau să alerge alături de el.