



**Kristin McGee**

Przedmowa Sue Hitzmann

# JOGA NA KRZEŚLE

Zdrowie i równowaga  
bez wstawania w 10 minut

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

## Rekomendacje dla Kristin McGee i jej książki *Joga na krześle*

*Podczas wykonywania ćwiczeń  
Kristin jest Twoją cheerleaderką numer jeden.*  
– Savannah Guthrie

*Kristin to najlepsze połączenie umiejętności i sztuki motywacji.  
Jest równie świetna z grupą czterdziestoletnich mam,  
jak i podczas sesji prywatnej.*  
– Tina Fey

*Kristin od wielu lat jest życiową siłą  
w praktyce jogi mojej żony oraz mojej.*  
– Steve Martin

*Podejście Kristin do jogi jest przyjazne i dostępne.  
Jest pracowita i słodka, a także pomaga dopasować jogę  
do normalnego trybu życia.*  
– Bethenny Frankel



# JOGA

## NA KRZEŚLE



**Kristin McGee**

Przedmowa Sue Hitzmann

# JOGA NA KRZEŚLE

**Zdrowie i równowaga  
bez wstawania w 10 minut**

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Anna Polaków  
FOTOGRAFIE: Chris Fanning (chrisfanning.com)  
ILUSTRACJA LOTOSU W RAMKACH: © Leone\_V/Shutterstock, Inc.

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2018  
ISBN 978-83-65846-79-2

Tytuł oryginału: *Chair Yoga*  
Copyright © 2017 by Kristin McGee. All rights reserved.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje z zakresu opieki zdrowotnej. Powinna być stosowana jako uzupełnienie zaleceń lekarza lub innego wyszkolonego pracownika służby zdrowia, a nie ich zamiennik. Jeśli wiesz lub podejrzewasz, że masz problem natury zdrowotnej, zaleca się zasięgnąć porady lekarza pierwszego kontaktu przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu medycznego lub leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby na dzień publikacji informacje zawarte w tej książce były możliwie najdokładniejsze. Wydawca i autor zrzekają się odpowiedzialności za wszelkie skutki medyczne, które mogą wystąpić w wyniku zastosowania metod zasugerowanych w tej książce.



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 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

*Dla mojej niesamowitej rodziny i ojca,  
który nigdy nie przestaje pomagać swojej córce*





# Spis treści

Przedmowa Sue Hitzmann.....	11
Wprowadzenie.....	13
Pierwsze kroki.....	17
1 Oddech .....	18
2 Rozgrzewki .....	34
3 Górna część ciała .....	52
4 Twarz.....	64
5 Barki, ramiona i nadgarstki.....	80
6 Tułów .....	110
7 Dolna część ciała.....	142
8 Dolna część pleców.....	174
9 Ćwiczenia na stojąco.....	184
10 Wszystko łączymy ze sobą.....	228
11 Medytacja.....	256
Podziękowania.....	263
O Autorce.....	267



## Przedmowa Sue Hitzmann

Choć joga była praktykowana od wieków, współcześnie istnieje potrzeba wprowadzania do niej innowacji oraz modyfikacji. Podobnie jak przy renowacji klasycznego domu, Kristin na nowo opracowała metody jogiczne, aby zaspokoić potrzeby kultury siedzącej, opartej na technologii, rozpaczliwie potrzebującej poczucia zakorzenienia, ruchu i szczęścia.

Jej połączenie uduchowienia i wiedzy funkcjonuje w branżach fitness oraz wellness od wielu lat, a mój podziw dla jej wytrwałości na tym polu, obecnie zaśmieconym licznymi metodami praktyk, wciąż nie gaśnie. Czy podczas zajęć na żywo, czy po lekcjach z jej licznych płyt DVD, zawsze kończę sesję podekscytowana, zrównoważona i lepiej się czuję w swoim ciele.

Podobnie jak Kristin, mam szczęście mieć pracę, która nie przywiązuje mnie każdego dnia do krzesła, chociaż piszę blogi, książki, artykuły i podręczniki trzymające mnie przy biurku przez wiele godzin w większość dni. Wiem, jak ważna jest znajomość prostych, łatwych technik, które należy stosować podczas pracy przy biurku.

Zamiast zachęcać ludzi do opuszczenia swojego biura w celu świadomej praktyki jogi, Kristin w *Jodze na krześle* znalazła proste sposoby, aby przynieść korzyści płynące z rozciągania, ćwiczeń oraz medytacji do przestrzeni roboczej. W moich blogach oraz książce nieraz powtarzałam, że siedzenie jest tym, co uważam za „biurkowy wyrok”, ponieważ w wyniku spędzania zbyt wielu godzin dziennie w pozycji siedzącej powoli tracimy witalność.

Prostota technik oddechowych, które Kristin zamieściła w swojej książce, a także wiele ze skoncentrowanych ćwiczeń i ruchów na pierwszy rzut oka mogą wyglądać na zbyt łatwe, w związku z czym mogą być postrzegane jako nieskuteczne. Jednakże znajomość powyższych technik oraz przedstawionego przez Kristin w *Jodze na krześle* sposobu ich zastosowania może szybko przywrócić równowagę, skupienie oraz pomoc w odzyskaniu dobrego samo-

poczucia w ciągu zaledwie kilku minut. Cóż za świetny sposób, by przygotować się na spotkanie lub rozmowę albo po prostu poradzić sobie ze stresem związanym z pracą w biurze!

Pomimo zaleceń, by ludzie wstawali z krzesel i poruszali się co godzinę, większość z nas zaledwie wstaje do łazienki w trakcie dnia pracy.

Kristin starannie opracowała ruchy, które należy praktykować, by twoja twarz, umysł i ciało pozostały wolne od napięć, w przeciwnym razie ciężar zwykłego pracującego dnia stanie się o wiele bardziej odczuwalny.

Technologia absorbuje naszą uwagę zarówno w pracy, jak i podczas wpatrywania się w telefon, gdy idziemy ulicą, jemy obiad lub czekamy na światło stopu. Nasza potrzeba znajomości prostych technik, takich jak te prezentowane przez Kristin, pomagających odpocząć od siedzącej pozycji i pochyłonej do przodu głowy sprawi, że książka ta przyniesie dodatkowe korzyści dla każdego stylu życia.

Nie pozwól, by siedzenie stało się twoim biurkowym wyrokiem. Czas usiąść i poćwiczyć *Jogę na krzesle*. Dzięki temu poczujesz się lepiej.

Rozważny i pełen zaangażowania sposób, w jaki Kristin nakłania ludzi do spróbowania czegoś nowego, jest naprawdę wciągający. Wiem, że wkrótce po rozpoczęciu lektury tej książki zrozumiesz, dlaczego tak wielu z nas uważa ją za kluczowego wychowawcę w dziedzinie wellness i w społeczności fitness.

# Wprowadzenie

Jestem bardzo szczęśliwa, że zdecydowałeś się rozruszać swoje ciało podczas całego siedzącego dnia! *Joga na krześle* to idealne rozwiązanie dla wszystkich tych, którzy na krzesłach spędzają dłuższy czas. Bezczynność fizyczna zwiększa ryzyko zachorowań, dlatego tak ważne jest, by uwzględnić ruch każdego dnia celem poprawy zdrowia. *Joga na krześle* jest treningiem składającym się z prostych ćwiczeń, które możesz wykonywać codziennie i które pomogą ci wzmocnić oraz rozciągnąć ciało podczas koncentracji umysłu oraz dobrze wykorzystać proces oddychania.

Czy prowadzisz siedzący tryb życia? Czy wstajesz rano z łóżka tylko po to, aby usiąść i zjeść śniadanie, potem usiąść w samochodzie, autobusie lub metrze w drodze do pracy, po czym siedzieć przy biurku przez cały dzień, siedzieć w drodze do domu, usiąść do kolacji, zasiąść na kanapie, żeby obejrzeć telewizję lub przejrzeć Internet, zanim znowu wrócisz do łóżka?

Czyż to nie brzmi znajomo? To może być nieco przesadzony obraz, bo wszyscy mamy inną pracę. Ja jestem wdzięczna, że moja wymaga ode mnie bycia na nogach przez większość dnia! Niestety zbyt wielu ludzi żyje, prowadząc siedzący tryb życia, jedząc, jeżdżąc, latając, pisząc, czytając, wymieniając dla przykładu zaledwie kilka z czynności. Nie da się całkowicie uciec przed krzesłami, a wszyscy w pewnym momencie musimy odpocząć. Niestety równowaga została zachwiana. Nasi wczesni przodkowie większość swojego czasu spędzali, stojąc i pracując. Jako ludzie, jesteśmy zaprojektowani do ruchu. We współczesnym świecie codziennego luksusu oraz dzięki wynalezieniu telewizji i komputerów zbyt łatwe jest spędzanie czasu, parkując na tylnej części ciała.

## Siedzenie to nowe palenie

Problem utknięcia w pozycji siedzącej przez cały dzień zaczął wreszcie przyciągać uwagę. Ostatnie badania pokazały, że siedzenie w jednej pozycji przez wiele godzin może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych. Według Światowej Organizacji Zdrowia brak aktywności fizycznej jest czwartym w kolejności czynnikiem ryzyka prowadzącym do śmierci ludzi na całym świecie.

Kiedy siedzimy przez cały dzień, jesteśmy narażeni na ryzyko rozwoju cukrzycy, wysokiego poziomu cholesterolu, nadciśnienia, problemów z sylwetką, braku równowagi mięśniowej itp. Lista jest długa. Podczas siedzenia nasze narządy nie działają na pełnych obrotach; nawet nasze płuca nie napełniają się całkowicie. Dodatkowo: tracimy energię, możemy nabawić się rwy kulszowej, kompresujemy dyski, tracimy siłę mięśni brzucha i generalnie szybciej się starzejemy. To raczej rzadkie, by ktoś siedział przez cały dzień z doskonałą postawą i pełną tego świadomością.

Wiele osób, jak na przykład osoby starsze czy osoby z ograniczeniami fizycznymi, a także ci, którzy podróżują do pracy, zmuszonych jest do ciągłego przebywania w warunkach usadzenia, na które nie mają wpływu. Na szczęście istnieje rozwiązanie, które może pomóc każdemu, kto utknął na krześle, by poczuł się lepiej, rozruszał, był bardziej produktywny i miał więcej energii, świadomości oraz radości życia!

## Co możemy z tym zrobić?

Joga to połączenie umysłu i ciała poprzez oddech. Świadomość oddechu jest kluczem do dłuższego, zdrowszego i pełniejszego życia. Jogini używają ruchu, medytacji i ćwiczeń oddechowych, aby rozciągnąć i wzmocnić ciało, skupić umysł oraz poprawić swoje samopoczucie. Korzyści z jogi są tak głębokie, że tak naprawdę każdy powinien ją w jakiejś formie ćwiczyć.

Najlepszą rzeczą w jodze na krześle jest to, że można ją praktykować w dowolnym miejscu i czasie! Nie potrzebujesz maty, nie musisz stać i nie musisz nosić spodni do jogi, chociaż możesz, jeśli chcesz. Joga na krześle jest dostępna dla wszystkich.

## Jogę na krześle możesz praktykować wszędzie!

Joga na krześle to idealne rozwiązanie dla pracowników biurowych, osób dojeżdżających do pracy, artystów, biznesmenów, zmęczonych matek, studentów, dzieci, osób starszych, z nadwagą, a także kanapowych i krzesłowych leniuchów. Joga na krześle jest najbardziej dostępną formą jogi, ponieważ ćwiczenia można wykonywać na siedząco i jest całkiem łatwa dla wszystkich poziomów zaawansowania. Jest świetna dla każdego, kto spędza czas przy biurku, ma ograniczoną swobodę ruchów lub uważa, że pewne tradycyjne postawy jogi są zbyt wymagające. Joga na krześle pomoże ci stać się bardziej uważnym w pracy, podczas posiłku, podróży lub oczekiwania pod gabinetem lekarskim. Można ją praktykować w dowolnym miejscu i na każdym rodzaju krzesła.



W samolocie



Czekając  
na wizytę u lekarza



W biurze

*Joga na krześle*, poprzez skuteczne i łatwe do powtórzenia ćwiczenia, wyjaśniane krok po kroku instrukcje oraz zdjęcia, dostarcza wskazówek, dzięki którym poprawisz stan zdrowia. Każdy rozdział koncentruje się na rozciąganiu i wzmacnianiu innej części ciała. Nietrudno jest znaleźć pięć lub dziesięć minut dziennie, aby poruszać się, pooddychać i wykonać te ćwiczenia. Korzyści w sferze zdrowia fizycznego i psychicznego, jakie dzięki niej osiągniesz, będą niezwykle.



## 6

# Tułów

Tułów to potęga! Po latach praktykowania i nauczania pilatesu oraz jogi wiem, jak ważny jest ten obszar naszego ciała. W tym miejscu prezentuję pozycje, które możesz wykonywać, by modelować mięśnie brzucha, rozciągać kręgosłup i wzmacniać cały tułów.

**B**ez solidnej podstawy nasz kręgosłup jest słaby, mięśnie brzucha zwiotczałe, a my narażeni na bóle pleców. Długotrwałe siedzenie zostało powiązane z ryzykiem gromadzenia nadmiaru tkanki tłuszczowej w rejonie tułowia. Przyrost masy w środkowej części ciała zwiększa ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych: od przepukliny krążka międzykręgowego, cukrzycy typu 2, zwiększonego poziomu kortyzolu, podwyższonego cholesterolu, na zwiększonym ryzyku zawału kończąc.

Nasz tors mieści w sobie dużo skumulowanej energii. Głębokie oddychanie podczas ćwiczeń boków, dołu pleców, przodu tułowia czy talii naprawdę wpływa na nasz nastrój i wytrzymałość. Niektóre z moich ulubionych rozciągań obejmują kręgosłup i okolice torsu.

Słynny cytat Josepha Pilatesa, „Jesteś tak młody jak elastyczny jest twój kręgosłup”, jest prawdziwy. Im lepiej wykorzystujemy energię drzemiącą

w naszym rdzeniu, używając jej do wsparcia kręgosłupa i torsu, tym młodszy się czujemy oraz mamy więcej energii.

Wiele z pozycji wymaga inicjowania ruchu lub utrzymywania ruchu przez mięśnie brzucha. Wyobraź sobie, że masz wewnątrz cylinder lub słomkę, która wznosi się od podstawy twojego kręgosłupa. Wciągnij energię do góry, przez cylinder, zaczynając od dna miednicy poprzez mięśnie poprzeczne, stabilizując w ten sposób całe ciało.

Twoje mięśnie głębokie są centralnym ogniwem łączącym górną i dolną część ciała. Słabe lub nieelastyczne mięśnie tułowia mogą osłabić poprawne funkcjonowanie ramion czy nóg. Niezależnie od tego czy uderzasz piłkę tenisową, czy zamiatasz podłogę, konieczne do tego ruchy powstają lub przepływają przez twój rdzeń.

Tak wiele aktywności zależy od silnego rdzenia: zaczynając od prostego zgięcia się, zakładania butów poprzez najbardziej ekstremalne sportowe przedsięwzięcia, prace domowe, ogrodnictwo, na seksie kończąc. Kiedy nauczysz się właściwie angażować mięśnie brzucha, odnajdziesz naturalny rytm ćwiczeń bez konieczności wymuszania na sobie czegokolwiek. Dzięki wspomnianym ćwiczeniom wzmocnisz rdzeń, odzyskasz ruchomość w kręgosłupie i tułowiu, a także będziesz mógł siadać z łatwością oraz opanowaniem.

Twoje mięśnie głębokie stabilizują ciało. Podstawowe ćwiczenia poprawiają równowagę i zmniejszają ryzyko upadku. Pokłosem słabych mięśni głębokich jest również garbienie się i zła postawa. Dobra postawa podkreśla sylwetkę i dodaje pewności siebie, a co ważniejsze zmniejsza napięcie pleców i pozwala głęboko oddychać. Silny środkowy odcinek ciała oraz tułów pomagają nam pozostać skupionymi, szczupłymi i zdrowymi.

## Uaktywnij rdzeń

Podczas wykonywania poniższych ćwiczeń i wszystkich ćwiczeń jogi angażuj kluczowe mięśnie ciała. Mięśnie brzucha są wytrzymałe i można je ćwiczyć cały czas. Oto kilka ruchów, które możesz wykonywać, aby wzmocnić mięśnie brzucha, rozciągnąć kręgosłup i wzmocnić cały obszar tułowia. Pamiętaj o używaniu oddechu ujjayi i inicjowaniu każdego ruchu z rdzenia.

## Skręt na krześle

---

*Skręty są bardzo korzystne dla naszego kręgosłupa i całego tułowia, dzięki nim możemy oglądać pod kątem 360 stopni. Uważam, że skręty ciała są najbardziej pomocne, gdy czuję, że moja energia słabnie i potrzebuję odświeżenia albo chcę pobudzić układ trawienny czy potrzebuję pomocy w ruszeniu z czymś z miejsca. Skręty smarują kręgosłup i otwierają plecy, ramiona oraz biodra. Pomagają nam zyskać nową perspektywę i zwiększyć zakres ruchu w krążkach międzykręgowych.*

**Ćwiczy:** Kręgosłup, rdzeń i mięśnie skośne.

**Zastosuj:** Kiedy chcesz zyskać nową perspektywę wokół siebie, potrzebujesz odświeżenia, wsparcia lub chcesz zmniejszyć obwód talii.



1. Usiądź wyprostowany, stopy stabilnie rozstawione na podłodze, na szerokość bioder, biodra skierowane ku krawędzi krzesła. Połóż prawą rękę za sobą na oparciu krzesła, a lewą na prawe kolano.
2. Przy wdechu wyciągnij w górę kręgosłup, a następnie na wydechu pogłęb skręt w prawo. Kontynuuj wyciągnię i skręt od 5 do 8 oddechów.
3. Wróć na środek i powtórz po drugiej stronie.
4. Powtarzaj od 2 do 3 razy dziennie, gdy potrzebujesz odświeżenia.

## Z boku na bok

---

*Poruszanie się do boków nie jest czymś, do czego jesteśmy przyzwyczajeni tak jak do poruszania się w przód i tył. Kiedy nasze ciało musi poruszyć się w nowy, inny sposób, buduje nowe połączenia neuronowe i przedłuża nam młodość. Możesz czuć się dziwnie lub że jesteś nieskoordynowany, wykonując ten ruch po raz pierwszy, ale ćwicz dalej, dopóki nie poczujesz, o co w nim chodzi. By przejść do wyższego poziomu, spróbuj ruchu z boku na bok talii (strona 130).*

**Ćwiczy:** Mięśnie skośne, rdzeń, talię i dolną partię grzbietu.

**Spróbuj:** Gdy chcesz pobudzić kreatywność, czujesz się zeszywniały lub spięty w dolnym odcinku kręgosłupa, musisz się skupić lub chcesz wyćwiczyć środkową część ciała.



1. Usiądź wyprostowany, stopy stabilnie rozstawione na podłodze, na szerokość bioder, biodra skierowane ku krawędzi krzesła.
2. Trzymając dolną część ciała i nogi nieruchomo, podczas wdechu przesun klatkę piersiową w prawo.
3. Przy wydechu powtórz ruch w lewą stronę.
4. Spróbuj poruszać się z boku na bok od 15 do 20 razy, szybciej lub wolniej w zależności poczucia komfortu.

## Skłony w bok

Przestrzenie pomiędzy naszymi biodrami i żebrami łatwo się kompresują, szczególnie po zbyt długim siedzeniu lub garbieniu na stojąco. W dole naszych pleców po obu stronach kręgosłupa są nerki. Nasze nerki są jak małe baterie, które dostarczają energii. Kiedy cały dzień je uciskamy, czujemy się ospali i wyczerpani. Otwieranie boków naszego ciała za pomocą skrętów i skłonów w bok pomaga utrzymać dobrą pracę naszych nerek, dzięki czemu ciało i umysł ładują się przez cały dzień.

**Ćwiczy:** Talię (w tym oponki) i mięśnie brzucha.

**Zastosuj:** By wykonać dłuższe, głębsze rozciągnięcie bocznych odcinków talii.



1. Usiądź wyprostowany, stopy stabilnie rozstawione na podłodze, na szerokość bioder, biodra skierowane ku krawędzi krzesła. Zrób wdech, podnieś prawą rękę do góry równoległe do ucha, dłoń skieruj do wewnątrz.
2. Przy wydechu zacznij powoli wychylać się w lewo. Możesz podprzeć się lewą ręką na siedzeniu lub pozwolić jej swobodnie zwisać przy lewym udzie.
3. Utrzymaj pozę na czas 5 do 8 oddechów, pogłębiając skłony przy wydechach. Po serii zrób wdech, by się wyprostować, i powtórz po przeciwnej stronie.

## Skręt pod rozszerzonym kątem

---

*Skręt pod rozszerzonym kątem to wspaniałe rozciąganie, które wymaga więcej przestrzeni do ćwiczeń, ponieważ nogi powinny przyjąć postawę wojownika II. Upewnij się, że masz miejsce i zwróć uwagę na wyraźne rozciągnięcie talii w kierunku sufitu.*

**Ćwiczy:** Biodra, nogi i dolny kręgosłup.

**Zastosuj:** Kiedy chcesz dotlenić płuca, musisz rozluźnić grzbiet lub poczuć się silniejszy i pełen energii.



1. Usiądź na krawędzi krzesła, przesun prawe kolano w bok, tak by prawa stopa ustawiła się pod kątem 90 stopni. Wyprostuj lewą nogę, a stopę ustaw pod kątek 75 stopni. W ten sposób wykonujesz pozycję wojownika II w wersji siedzącej.
2. Połóż prawe przedramię na prawym kolanie, dłoń skierowana w górę. Użyj tylnej części ramienia, by przesunąć kolano bardziej w prawo. Wyciągnij lewą rękę do góry nad głowę, wzdłuż lewego ucha, w kierunku prawego kolana.
3. Poczuj to rozciągnięcie aż od zewnętrznej strony lewej stopy przez całą drogę do palców lewej ręki. Utrzymaj na czas 5 do 8 oddechów po prawej stronie, wyprostuj się, by usiąść, i powtórz po lewej stronie. Powtórz ćwiczenie po każdej ze stron jeszcze dwa razy.



## Unoszenie na krzeselku

*Czyż nie jest fajnie pracować nad mięśniami brzucha podczas siedzenia? Ucząc się podnoszenia na siedzisku krzesła, uzyskujemy dostęp do naszych najgłębszych mięśni brzucha. Jest to również niczym kopnięcie w tyłek, gdy stwierdzimy, że utknęliśmy na siedzeniu zbyt długo. Na początku ćwiczenie to może stanowić pewne wyzwanie, ale z czasem dojdiesz do wprawy.*

**Ćwiczy:** Poprzeczne mięśnie brzucha, mięśnie dna miednicy i obszar rdzenia.

**Zastosuj:** Dla dobrego treningu mięśni brzucha lub jeśli zauważysz, że opadasz z sił czy masz wystający brzuch.



1. Usiądź wyprostowany, stopy na szerokość bioder. Ręce połóż po obu stronach siedziska krzesła lub chwyć za jego krawędź.
2. Odpręż się na chwilę, a następnie spróbuj unieść swoją tylną część ciała z krzesła, ale z jak najmniejszą pomocą nóg. Wyobraź sobie, że twoje mięśnie brzucha i ramiona unoszą cię w górę, opuść barki w dół.
3. Utrzymaj przez 1 do 2 sekund i opuść się w dół. Powtórz maksymalnie dziesięć razy.



Unoszenie na krzeselku wzmacnia obszar dna miednicy i aktywuje rdzeń. Jako nowo upieczona mama uwielbiam to ćwiczenie, ale nie jest ono zalecane wyłącznie dla kobiet po porodzie, tak naprawdę każdy z niego skorzysta.

## Pozycja wagi

---

*Pozycja wagi jest wymagającą pozą, podczas której podnosimy pośladki i nogi nad krzesło. Jeśli na początku jest to zbyt trudne, kontynuuj trening z unoszeniem na krzeselku (strona 118) i unoszeniem nóg (strona 120), aż w końcu uda ci się połączyć oba w pozycję wagi.*

**Ćwiczy:** Dolne mięśnie brzucha, mięśnie dna miednicy, cały obszar rdzenia i ramiona.

**Zastosuj:** Gdy potrzebujesz energii, utkniesz na siedzeniu lub chcesz mocno popracować nad mięśniami brzucha.



1. Usiądź na krawędzi siedziska, połóż ręce po obu stronach bioder i chwyć za krawędź krzesła.
2. Uaktywnij mięśnie głębokie i podczas wdechu oprzyj się mocno na dłoniach, unosząc biodra oraz nogi ponad siedzisko. Spróbuj przez chwilę utrzymać pozę.
3. Opuść się w dół i powtórz od 2 do 3 razy.

## Unoszenie nóg

---

*Unoszenie nóg to kolejny świetny sposób na wzmocnienie brzucha. Jest nieco łatwiejsze niż uniesienie całego ciała i pomaga odzyskać wigor, łagodzi zespół niespokojnych nóg, skurcze, a także pobudza przepływ krwi podczas lotu.*

**Ćwiczy:** Rdzeń, zginacze stawu biodrowego, mięsień lędźwiowy większy, wewnętrzną stronę ud i mięśnie dna miednicy.

**Zastosuj:** Gdy jesteś niespokojny, w samolocie, w poczekalni, chcesz poprawić nad rdzeniem lub musisz się skupić.

1. Usiądź na krawędzi krzesła i wyobraź sobie, że jesteś przypięty ciasnym pasem na wysokości kości biodrowych, podczas gdy napinasz i unosisz do góry swoje mięśnie brzucha.
2. Ruchem inicjowanym z mięśni brzucha podnieś prawą nogę o kilkanaście centymetrów nad podłogę. Utrzymaj przez dwie sekundy, a następnie opuść nogę z powrotem.
3. Powtórz, używając lewej nogi. Wykonuj naprzemiennie obydwojnami nogami w serii od 10 do 12 powtórzeń.
4. Następnie spróbuj unieść obie nogi łącznie. Być może będziesz musiał lekko się odchylić lub chwycić rękoma za krawędź krzesła. Powtórz od 10 do 12 razy. Staraj się nie korzystać z innych mięśni ciała i skoncentruj na używaniu rdzenia oraz tułowia, by inicjować ruch.





**Kristin McGee** po raz pierwszy zetknęła się z jogą na początku lat 90., kiedy została jej ona polecona jako sposób na połączenie się ze swoim ciałem. Po treningach z najbardziej renomowanymi instruktorami na świecie, stworzyła własny styl jogi, który błyskawicznie odniósł sukces z uwagi na jego optymistyczne, odświeżające i indywidualne podejście do klienta.

W tym poradniku znajdziesz 100 pozycji jogi i ćwiczeń, które można wykonywać na krześle, poświęcając im zaledwie kilka minut dziennie. Mogą je uprawiać również osoby:

- pracujące za biurkiem,
- o ograniczonym zakresie ruchów,
- które nigdy wcześniej nie korzystały z jogi,
- ubrane w mało wygodną odzież,
- które nie robiły nic dla swojego zdrowia od miesięcy czy lat!

## Zdrowie i równowaga dla zapracowanych!

*Kristin to najlepsze połączenie umiejętności i sztuki motywacji. Jest równie świetna z grupą czterdziestoletnich mam, jak i w sesji prywatnej.*

- Tina Fey

*Kristin od wielu lat jest życiową siłą w praktyce jogi mojej żony oraz mojej.*

- Steve Martin

Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-65846-79-2



9 788365 846792