

dr Jonathan Su

TRENING CORE

6-MINUTOWE ĆWICZENIA NA SILNY KORPUS

Wzmocnij tułów dzięki prostym
i bezpiecznym ćwiczeniom,
które poprawią twoją postawę,
zbudują równowagę i złagodzą ból pleców



TRENING
CORE
6-MINUTOWE ĆWICZENIA
NA SILNY KORPUS

dr Jonathan Su

TRENING CORE

6-MINUTOWE ĆWICZENIA NA SILNY KORPUS

Wzmocnij tułów dzięki prostym
i bezpiecznym ćwiczeniom,
które poprawią twoją postawę,
zbudują równowagę i złagodzą ból pleców



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Bartosz Bartkiewicz

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8272-754-8

Tytuł oryginału: *6-Minute Core Strength: Simple Core Exercises to Improve Posture, Build Balance, and Relieve Back Pain*

Copyright © 2021 by Jonathan Su

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023
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 jakiegokolwiek 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 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wstęp	11
Dlaczego mogę ci pomóc?	12
Oto czego się dowiesz	12
Wybór ćwiczeń i planów treningowych	13
Chcę ci coś obiecać	14
CZĘŚĆ 1	
Zrozumieć siłę core	15
1. Siła core - podstawy	16
Czym jest siła <i>core</i> ?	16
Dlaczego warto dbać o siłę <i>core</i> ?	17
2. Przyjrzyjmy się mięśniom core	19
Mięśnie rozruchowe i stabilizujące	19
Główne i pomniejsze mięśnie <i>core</i>	20
Główne mięśnie <i>core</i>	20
Pomniejsze mięśnie <i>core</i>	24
3. Trening core - czym różni się od tradycyjnego treningu siłowego?	28
Jak stabilizatory kontrolują ruch?	28
Trening <i>core</i>	29
4. Robienie brzusków i spięcie może nie być najlepszym pomysłem	31
Nadmierne zginanie tułowia jest szkodliwe	31
Kto powinien unikać robienia brzusków i spięcia brzucha?	32
5. Sześciominutowe treningi core - dlaczego są skuteczne?	35
Konsekwencja	35
Superserie	36
Superserie i wzmacnianie <i>core</i>	37

CZĘŚĆ 2

Jak w prosty sposób opanować techniki świadomości i napinania core?

39

- 6. **„Świadomość core” i „napinanie core”
- dlaczego te techniki są tak ważne?** **40**
 - Schematy ruchu 40
 - Świadomość core pomaga w walce z zaburzeniami ruchu 41
 - Napinanie core i kontrola motoryczna 42

- 7. **Rozwijanie prawidłowej świadomości core
w sześciu krokach** **43**
 - Krok 1: Centrowanie 43
 - Krok 2: Świadomość ruchu kręgosłupa 44
 - Krok 3: Świadomość mięśni dna miednicy 46
 - Krok 4: Świadomość mięśni brzucha 47
 - Krok 5: Świadomość mięśni pleców 47
 - Krok 6: Oddychanie przeponowe 48

- 8. **Napinanie core (w odpowiedni sposób)
dla początkujących i zaawansowanych** **50**
 - Napinanie core dla początkujących 51
 - Napinanie core dla zaawansowanych 52

CZĘŚĆ 3

Ćwiczenia wzmacniające core

57

9. Przednie mięśnie brzucha	58
Martwy robak	58
Statyczne unoszenie tułowia	61
Statyczne unoszenie nóg	63
Deska	65
10. Boczne mięśnie brzucha	68
Antyrotacja przy ścianie	68
Skośny półskręt	72
Podnoszenie ciała na boku	74
Deska boczna	76
Stanie na jednej nodze	78
11. Plecy i barki	80
Pies gończy	80
Zmodyfikowany superman	83
Unoszenie ramion TUY	85
Odpychanie się od podłogi	92
12. Biodra i pośladki	94
Unoszenie bioder	94
Wznosy na piętach z „maszerowaniem”	96
Unoszenie nogi na boku	99
Podkurczanie nogi	101
Ściskanie poduszki	104
Deska boczna przy krześle	107
13. Rozciąganie	110
Przyciąganie kolana do biodra	110
Rozciąganie mięśnia gruszkowatego na siedząco	111
Rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych z ręcznikiem	113
Rozciąganie mięśni czworogłowych na boku	114
Rozciąganie łydek na stojąco	115
Rozciąganie górnej części mięśnia czworobocznego	117
Rozciąganie mięśnia najszerszego grzbietu w pozycji kłęczącej	118
Rozciąganie klatki piersiowej przy ścianie	119

CZEŚĆ 4

Plany treningowe 121

- 14. Plany treningowe o różnym poziomie zaawansowania 122**
Tygodniowe programy 122

- Treningi dla początkujących 125**
Trening mięśni tułowia 126
Trening bioder 127
Trening barków 128

- Treningi dla średnio zaawansowanych 129**
Trening mięśni tułowia 130
Trening bioder 131
Trening barków 132

- Treningi dla zaawansowanych 133**
Trening mięśni tułowia 134
Trening bioder 135
Trening barków 136

- 15. Poprawa postawy 137**
Tygodniowe programy 137

- Treningi postawy 140**
Trening postawy A 141
Trening postawy B 142
Trening postawy C 143
Trening postawy D 144

- 16. Uśmierzanie bólu pleców i kolan 145**
Tygodniowe programy 146

- Treningi pleców 148**
Trening pleców A 149
Trening pleców B 150
Trening pleców C 151
Trening pleców D 152

Treningi kolan	153
Trening kolan A	153
Trening kolan B	154
Trening kolan C	155
Trening kolan D	156
17. Równowaga i zapobieganie upadkom	157
Tygodniowe programy	157
Treningi równowagi	159
Trening równowagi A	160
Trening równowagi B	161
Trening równowagi C	162
Trening równowagi D	163
18. Zapobieganie urazom związanym z chodzeniem lub bieganiem i poprawa wydajności	164
Rozgrzewka	165
Schładzanie	166
Zakończenie	167
Źródła	168
O Autorze	172

Darmowe materiały dodatkowe

Chcę, abyś wyciągnął z lektury tej książki jak najwięcej korzyści, dlatego przygotowałem pakiet darmowych materiałów dodatkowych, które ci w tym pomogą. Znajdziesz w nich:

- Nagrania wideo prezentujące proces wykonywania każdego z ćwiczeń we wszystkich wariantach umożliwiających modyfikowanie poziomu wyzwania.
- Starannie zaprojektowane plany treningowe dostępne w formatach PDF oraz Excel.
- Comiesięczny newsletter ze wskazówkami, które pomogą ci podczas podróży ku dobremu zdrowiu i sprawności fizycznej.

By zdobyć natychmiastowy dostęp do darmowych materiałów,
odwiedź stronę:

www.sixminutefitness.com/corebonus

Jeśli masz jakieś pytania lub napotkasz trudności
podczas wykonywania któregoś z ćwiczeń,
wystarczy, że napiszesz do mnie na adres
jonathan@sixminutefitness.com
Zrobię wszystko, co w mojej mocy, by ci pomóc!

Wstęp

Prawdopodobnie słyszałeś już, jak ważne jest posiadanie silnego *core*, czyli mięśni głębokich tułowia. Rzeczywiście, coraz więcej materiałów naukowych sugeruje, że silny *core* jest niezbędny dla osób w każdym wieku i na dowolnym poziomie sprawności fizycznej, a także, że z jego posiadania płyną niezliczone korzyści¹.

Mocny *core* może:

- pomóc ci zadbać o lepszą równowagę i prawidłową postawę, dzięki czemu zachowasz siłę i pewność siebie do późnej starości;
- zapewnić ulgę od bólu pleców lub kolan oraz ochronić twoje stawy przed problemami związanymi z nadmierną eksploatacją;
- zapobiec urazom związanym z ćwiczeniami lub pracą oraz ułatwić wykonywanie codziennych zajęć;
- pomóc w uzyskaniu lepszych wyników sportowych.

Krótko mówiąc, mięśnie głębokie tułowia są niezbędne do wykonywania niemal każdej czynności, ponieważ należy uznać je za podstawę, która umożliwia ci siedzenie, stanie, skręcanie, zginanie, podnoszenie, chodzenie, bieganie i skakanie.

To oczywiście, że powinieneś zadbać o siłę mięśni głębokich. A co, gdybym pokazał ci, jak zrobić to szybciej, niż kiedykolwiek uważałeś za możliwe? Co, gdybym zademonstrował ci naukowy, sprawdzony w praktyce sposób, który zajmie ci jedynie 6 minut dziennie – i którego rezultaty mógłbyś dostrzec już po 15 dniach?

Znajdziesz tu prostą naukę, która pomoże ci zbudować silny *core* szybko, bezpiecznie i skutecznie, z użyciem niewielkiej ilości sprzętu (lub w ogóle bez niego). Niezależnie od wieku, wagi, kondycji fizycznej lub sytuacji finansowej po przeczytaniu tej książki poczujesz, że możesz zmienić swoje ciało i życie.

Dlaczego mogę ci pomóc?

Nazywam się dr Jonathan Su, jestem fizjoterapeutą, specjalistą od fitnessu i autorem bestsellerowej książki *6-minute Fitness at 60+*.

W trakcie mojej kariery przeczytałem tysiące stron publikacji naukowych i wypróbowałem niemal wszystkie metody leczenia, techniki oraz programy ćwiczeń, jakie tylko możesz sobie wyobrazić.

Jestem nawet współautorem podręcznika klinicznego *Netter's Orthopaedic Clinical Examination*, z którego pracownicy służby zdrowia uczą się, jak rozpoznawać i leczyć dysfunkcje fizyczne.

W tym momencie mogę z pełnym przekonaniem stwierdzić, że choć nie wiem wszystkiego, to wiem, co działa, a co nie.

Oto, czego się dowiesz

- Poznasz mięśnie, które składają się na *core* i dowiesz się, dlaczego do ich rozwoju należy podejść inaczej niż do tradycyjnego treningu siłowego.
- Dowiesz się, dlaczego nadmierne poleganie na brzuskach, spięciach i innych ćwiczeniach wymuszających zginanie się do przodu może przynieść więcej szkody niż pożytku.
- Poznasz wartość technik świadomości oraz napinania korpusu podczas ćwiczeń mięśni głębokich i wykonywania większości codziennych ruchów. Dowiesz się również, jakie proste kroki należy wykonać, by opanować obie techniki.
- Nauczysz się 25 najbardziej skutecznych ćwiczeń, które można wykonywać w domu z pomocą niewielkiej ilości sprzętu lub bez niego, w wariantach dostosowanych do każdego poziomu sprawności fizycznej.
- Przeczytasz o treningach ukierunkowanych na osiągnięcie konkretnych celów, takich jak poprawa postawy lub równowagi, łagodzenie bólu – i nie tylko.

Wyobraź sobie, że każdego ranka budzisz się podekscytowany, ponieważ wiesz, że twoje ciało wreszcie zaczęło z tobą współpracować. Wyobraź sobie, że czujesz się bardziej sprawny i pewny siły swojego ciała,

jesteś gotowy zająć się tym, co pragniesz robić w życiu. To wszystko znajduje się w twoim zasięgu – i możesz to schwycić z większą łatwością, niż podejrzewasz.

Wybór ćwiczeń i planów treningowych

Opracowując ćwiczenia i treningi opisane w tej książce, skupiłem się na dużej elastyczności i szerokiej gamie wariantów, by dopasować je do potrzeb niemal każdego człowieka.

Jeśli jesteś nowicjuszem w dziedzinie wzmacniania mięśni głębokich, wracasz do ćwiczeń po długiej przerwie albo po prostu czujesz, że powinieneś odświeżyć sobie podstawowe techniki, sugeruję, byś dokładnie przestudiował część 2 tej książki. Pomoże ci ona zrozumieć i zastosować w praktyce techniki świadomości oraz napinania korpusu, które są niezbędne podczas wykonywania ćwiczeń wzmacniających mięśnie głębokie i większości codziennych ruchów.

Jeśli masz już doświadczenie z ćwiczeniami wzmacniającymi *core* i chciałbyś mieć swobodę w sposobie układania własnych planów treningowych z mojego „menu”, możesz przejść bezpośrednio do części 3. Składa się ona z prostych instrukcji wykonywania 25 ćwiczeń, którymi możesz zająć się w domu – z użyciem niewielkiej ilości sprzętu lub bez niego – i które rozszerzone są o warianty dopasowane do każdego poziomu sprawności fizycznej.

Jeśli preferujesz bardziej normatywne podejście do wzmacniania *core*, w części 4 znajdziesz ćwiczenia dla początkujących, średnio zaawansowanych i zaawansowanych, które znakomicie nadają się na początek dla każdego, kto chce zająć się treningiem mięśni głębokich bez przesadnego kombinowania. Potrzebujesz na nie zaledwie 6 minut. Dla osób, które chcą ćwiczyć więcej, dostępne są również treningi 12- i 18-minutowe.

W części 4 zawarłem również treningi ukierunkowane na osiągnięcie określonych celów, takich jak poprawa postawy, uśmierzenie bólu, wzmacnianie równowagi oraz zwiększenie wydajności chodu i biegu. Jeśli nie znajdziesz w niej tego, czego szukasz, wyślij mi wiadomość na adres jonathan@sixminutefitness.com, a z przyjemnością wskażę ci właściwy kierunek.

Chcę ci coś obiecać

Pracowałem z tysiącami ludzi reprezentującymi wszystkie grupy wiekowe oraz poziomy sprawności fizycznej i stosowałem z nimi program, o którym przeczytasz na kartach tej książki. Jeśli dokładnie się do niego zastosujesz, obiecuję, że dostrzeżesz efekty – obejmujące nie tylko twoje ciało, ale również życie – w ciągu zaledwie 15 dni.

Nie czekaj! Przewróć stronę i rozpocznij swoją podróż ku transformacji, która odmieni twoje życie.

CZĘŚĆ 1

Zrozumieć siłę *core*

Część 1 pomoże ci ruszyć właściwą ścieżką dzięki solidnym fundamentom pozwalającym zrozumieć ideę wzmacniania mięśni głębokich. Po jej przeczytaniu:

- zrozumiesz, dlaczego niemal każdy powinien wzmacniać mięśnie głębokie;
- poznasz najważniejsze mięśnie, z których składa się *core*;
- dowiesz się, dlaczego wzmacnianie *core* różni się od zwykłego treningu siłowego;
- zrozumiesz, dlaczego robienie zbyt wielu brzuszków i spięcie może przynieść więcej szkody niż pożytku.

Na zakończenie tej sekcji wyjaśnię ci, na czym polega skuteczność 6-minutowych treningów mięśni głębokich. Czuję się podekscytowany i zaszczycony, że mogę być twoim przewodnikiem podczas tej podróży!

1. Siła core - podstawy

Jestem przekonany, że słyszałeś już o wzmacnianiu *core*, ale czy wiesz, czym w ogóle jest ten cały *core* i dlaczego należy go wzmacniać? Większość ludzi uważa, że chodzi po prostu o mięsień prosty brzucha, zwany również „sześciopakiem”. Ale *core* to tak naprawdę znacznie więcej.

Core to centrum ludzkiego ciała. Składa się z warstw mięśni, które otaczają przód, boki oraz tył tułowia, a także mięśni miednicy, bioder i barków².

Dlaczego powinieneś zwiększać siłę właśnie tej grupy mięśni? Już od początku lat 80. XX wieku badania wskazują, że posiadanie silnych mięśni głębokich jest niezbędne do wykonywania niemal wszystkich ruchów i czynności³. Dotyczy to ludzi w każdym wieku i na dowolnym poziomie sprawności fizycznej oraz znajduje zastosowanie zarówno w codziennym życiu, jak i podczas udziału w aktywnościach sportowych.

Czym jest siła core?

Siła *core* oznacza wytrzymałość mięśni głębokich.

W naszym społeczeństwie ludzie nierzadko spędzają większość czasu w pozycji siedzącej, co skutkuje potencjalnie szkodliwym poziomem nacisku na kręgosłup. Dlatego potrzebujemy mocnego rdzenia, który ochroni nasz kręgosłup przed siłami, które oddziałują na nas, gdy siedzimy, stoimy, biegamy, skaczemy, podnosimy ciężary lub wykonujemy właściwie dowolną inną aktywność⁴.

Kiedy angażujesz mięśnie *core*, twój korpus zmienia się w twardy, ale elastyczny walec przypominający naturalny gorset ortopedyczny lub pas obciążeniowy, który chroni kręgosłup przed szkodliwym naciskiem.

Naturalny gorset mięśni głębokich chroni również kręgosłup przed potencjalnie szkodliwym zginaniem i naprężaniem się na skutek pozornie prostych ruchów, takich jak pchanie, ciągnięcie, uginanie i podnoszenie. Bez stabilności zapewnianej przez *core* działanie tych sił może uszkodzić dyski, więzadła oraz kości kręgosłupa, co skutkuje pojawieniem się bólu.

Co więcej, *core* jest również kinetycznym ogniwem pomiędzy rękami i nogami, które umożliwia skuteczne poruszanie całym ciałem⁵. Energia kinetyczna to energia ruchu, a twój rdzeń transportuje ją z rąk do nóg i vice versa, dzięki czemu możesz poruszać się z większą siłą, efektywnością i łatwością.

Bez napięcia mięśni głębokich trudno byłoby ci przejść z pozycji leżącej do siadu. Spróbuj to zrobić bez użycia ramion – zegnij kolana i przesunij je w kierunku klatki piersiowej, a następnie wyrzuć nogi do przodu bez napinania *core*. Zwróć uwagę, jak trudne – może nawet niemożliwe? – jest to zadanie.

Ponownie spróbuj usiąść, ale tym razem napnij *core*. Zauważ, że przejście do tej pozycji jest teraz łatwiejsze. Zaangażowanie lub napięcie mięśni głębokich znacznie ułatwia ten ruch, ponieważ energia kinetyczna generowana przez twoje nogi przemieszcza się przez tułów i bez wysiłku unosi górną część ciała – niczym huśtawka.

Rdzeń nie tylko łączy ręce z nogami. Odgrywa także ważną rolę w procesie dążenia do optymalnej wydajności podczas wykonywania aktywności fizycznych, ponieważ wszystkie ruchy mają swój początek w centrum ciała, a następnie promieniują na zewnątrz. Zamachy kijem w golfie, serwy w tenisie, kopnięcia w piłce nożnej – niemal każdy ruch, który angażuje ręce lub nogi zaczyna się w rdzeniu i promieniuje na zewnątrz, by wygenerować maksymalną siłę.

Dlaczego warto dbać o siłę *core*?

Ponieważ *core* stanowi podstawę wszystkiego, co robisz, a z dbania o jego siłę i stabilność płyną liczne korzyści, takie jak:

- **Utrzymywanie prawidłowej postawy:** większość ludzi, którzy mają nieprawidłową postawę, stoi z głową wysuniętą naprzód, zaokrąglonymi ramionami i przygarbionym tułowiem – to wina słabego *core*. Jeśli wzmocnisz gorset mięśniowy otaczający twój tułów i plecy, będziesz mógł stać z uniesioną głową i poprawnie ułożonym ciałem. Utrzymywanie prawidłowej postawy niesie ze sobą liczne korzyści, takie jak łagodzenie napięcia szyi, większa pewność siebie i poprawa jakości oddychania dzięki otwarciu dróg oddechowych.

9. Przednie mięśnie brzucha

Ćwiczenia opisane w tym rozdziale angażują mięśnie przedniej części tułowia, między innymi mięsień prosty brzucha oraz mięsień poprzeczny brzucha.

Martwy robak

Nazwa tego ćwiczenia wzięła się od pozycji, którą człowiek przyjmuje podczas jego wykonywania – przypomina wtedy martwego robaka leżącego na plecach. Angażuje ono mięśnie brzucha.

Większość ludzi może wykonywać to ćwiczenie bez obaw o bezpieczeństwo, ale jeśli masz problemy z plecami lub barkami, postępuj ostrożnie. Jeśli poczujesz, że ćwiczenie wywołuje bądź nasila ból pleców lub barków, przerwij je.

Instrukcje krok po kroku

1. Przyjmij pozycję wyjściową:
 - Połóż się na plecach, zegnij kolana i ułóż stopy płasko na podłodze.
 - Unieś ręce nad klatkę piersiową z wyprostowanymi łokciami i rękoma skierowanymi wewnętrzną stroną dłoni do siebie.



- Unieś stopy nad podłogę i zegnij biodra oraz kolana pod kątem 90 stopni.
2. Aktywuj mięśnie dna miednicy i brzucha, kierując przy tym oddech w stronę pępka, by napiąć *core*. Dociśnij dolną część pleców do podłogi i utrzymuj ją w tej pozycji aż do zakończenia ćwiczenia.
 3. Zacznij od opuszczenia powoli jednej ręki i przeciwległej nogi w dół, aż zawisną kilka centymetrów nad podłogą. Utrzymaj tę pozycję przez 3 sekundy, a następnie powoli cofnij kończyny do pozycji wyjściowej. Powtórz ten sam ruch drugą ręką i nogą.



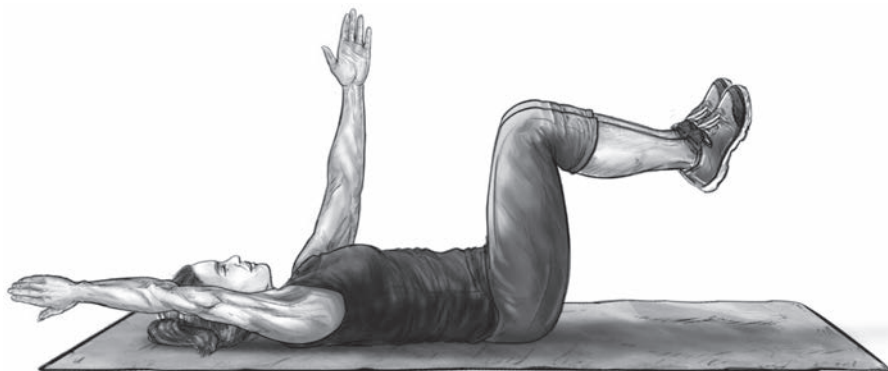
4. Wykonaj 12–20 powtórzeń na każdą stronę.

Najczęstsze błędy

- **Zbyt szybkie ruchy:** powolne ruchy zwiększają efektywność tego ćwiczenia, dlatego warto dążyć do tego, by każdy z nich – opuszczanie kończyn, przytrzymanie ich w powietrzu oraz cofnięcie się do pozycji wyjściowej – wykonywać w tempie 3 sekund.
- **Odrywanie dolnej części pleców od podłogi:** zwiększasz w ten sposób obciążenie dolnej części pleców, co może wywołać ból. By tego uniknąć, dociśnij dolną partię pleców do podłogi i utrzymaj ją w tej pozycji do końca ćwiczenia. Jeśli masz z tym trudności, być może powinieneś zacząć od wariantu dla początkujących.

Wariant dla początkujących

Martwy robak z oddzielnymi ruchami kończyn: postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi podstawowej wersji tego ćwiczenia, ale podczas wykonywania kroku 3. opuść jedynie rękę, a następnie cofnij ją do pozycji wyjściowej.



Przesuń w dół przeciwną nogę, po czym cofnij ją do pozycji startowej.



Powtórz te ruchy drugą ręką i nogą.

Wariant dla osób pragnących wyzwania

Martwy robak z obciążeniem: postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi podstawowej wersji tego ćwiczenia, ale załóż obciążniki na kostki i weź hantle w obie ręce. Zaczynij od 0,5–1 kilograma i stopniowo zwiększaj ciężar.

Statyczne unoszenie tułowia

To ćwiczenie wykonujemy w pozycji leżącej na plecach. Angażuje ono górne mięśnie brzucha i wzmacnia głębokie mięśnie szyi.

Postępuj ostrożnie, jeśli masz problemy z szyją lub barkami. Jeśli poczujesz, że ćwiczenie wywołuje bądź nasila ból szyi lub barków, przerwij je.

Instrukcje krok po kroku

1. Przyjmij pozycję wyjściową.
 - Połóż się na plecach, zegnij kolana i ułóż stopy płasko na podłodze.
 - Unieś ręce nad głowę z wyprostowanymi łokciami i rękoma skierowanymi wewnętrzną stroną dłoni do siebie.
 - Oderwij głowę od podłogi na wysokość 2,5–5 centymetrów.
2. Aktywuj mięśnie dna miednicy i brzucha, kierując przy tym oddech w stronę pępka, by napiąć *core*. Dociśnij dolną część pleców do podłogi i utrzyj ją w tej pozycji aż do zakończenia ćwiczenia.
3. Zaczynaj ćwiczenie od uniesienia całej klatki piersiowej w stronę sufitu – nie przekrzywiając przy tym kręgosłupa – aż cała górna część pleców oderwie się od podłogi na wysokość 2,5–5 centymetrów.



4. Utrzymaj tę pozycję przez 30–60 sekund.

Najczęstsze błędy

- **Przechylenie głowy:** nadmierne przechylenie głowy do przodu lub do tyłu może doprowadzić do nadwyrężenia szyi. By tego uniknąć, unieś głowę na wysokość 2,5–5 centymetrów i wyrównaj ją z tułowiem.

TRENING PLECÓW D

1. Przyciąganie kolana do biodra
-



2. Rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych z ręcznikiem
-



3. Rozciąganie mięśnia gruszkowatego na siedząco
-



4. Rozciąganie mięśnia najszerzego grzbietu w pozycji klęczącej
-



Treningi kolan

TRENING KOLAN A

1. Unoszenie nogi na boku



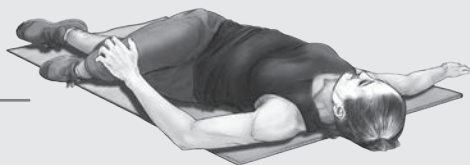
2. Unoszenie bioder



3. Ściskanie poduszki



4. Przyciąganie kolana do biodra



5. Rozciąganie mięśni czworogłowych na boku

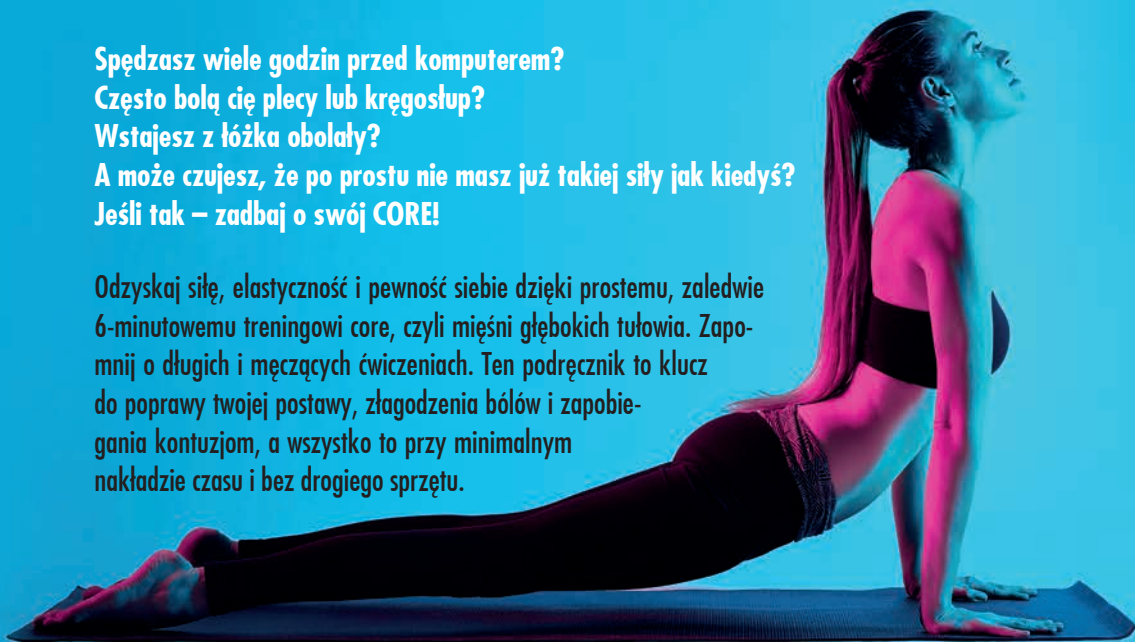




Dr Jonathan Su – jest fizjoterapeutą i ekspertem w dziedzinie fitnessu, który pragnie uczynić przystępnym dla każdego, niezależnie od wieku, wagi i kondycji fizycznej. Jest również byłym oficerem US Army, w której odpowiadał za zapobieganie urazom, rehabilitację i zwiększanie wydajności ponad 4500 żołnierzy w czynnej służbie wojskowej. Pomogło mu to pozyskać specjalistyczną wiedzę na temat taktycznego treningu atletycznego i ekspresowej rehabilitacji.

**Szpendzasz wiele godzin przed komputerem?
Często bolą cię plecy lub kręgosłup?
Wstajesz z łóżka obolały?
A może czujesz, że po prostu nie masz już takiej siły jak kiedyś?
Jeśli tak – zadбай o swój CORE!**

Odzyskaj siłę, elastyczność i pewność siebie dzięki prostemu, zaledwie 6-minutowemu treningowi core, czyli mięśni głębokich tułowia. Zapomnij o długich i męczących ćwiczeniach. Ten podręcznik to klucz do poprawy twojej postawy, złagodzenia bólów i zapobiegania kontuzjom, a wszystko to przy minimalnym nakładzie czasu i bez drogiego sprzętu.



W książce znajdziesz:

- sekrety mięśni core i wyjaśnienie, dlaczego wymagają one unikalnego podejścia treningowego;
- proste techniki do zwiększenia świadomości i usztywnienia core, które zmieniają sposób, w jaki wykonujesz ćwiczenia i poruszasz się każdego dnia;
- ponad 25 łatwych do wykonania ćwiczeń, które możesz zacząć praktykować w zaciszu własnego domu, bez potrzeby kupowania specjalistycznego sprzętu;
- personalizowane treningi dostosowane do twoich indywidualnych celów: od poprawy równowagi po złagodzenie bólu;
- ponad 90 instruktażowych ilustracji i 60 wideoprzewodników, dzięki którym każdy ruch będzie prosty i bezpieczny.

Silny core – silny ty!

Patroni:

MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach


SZTUKATER.PL

Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl


Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM

Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-8272-754-8



9 788382 727548