

ALANA COLLINS

TRENING SIŁOWY PO CZTERDZIESTCE

6-tygodniowy
program
budowania
mięśni,
poprawy
mobilności
i idealnej
sylwetki



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



TRENING SIŁOWY
PO
CZTERDZIESTCE

ALANA COLLINS

TRENING SIŁOWY PO CZTERDZIESTCE

6-tygodniowy
program
budowania
mięśni,
poprawy
mobilności
i idealnej
sylwetki



REDAKCJA: Małgorzata Lipska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Anna Jurga
ILUSTRACJE: Mat Edwards

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-935-1

Tytuł oryginału: *Strength Training Over 40: A 6-Week Program to Build Muscle and Agility*

Copyright © 2020 Callisto Publishing LLC
First Published in English by Rockridge Press, an imprint of Callisto Publishing LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
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. Dłożono 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.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital



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.superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

**Joshui i Beniaminowi.
Są moimi „dlaczego”.**

SPIS TREŚCI

WSTĘP 8

JAK KORZYSTAĆ Z KSIĄŻKI 9

CZĘŚĆ 1

Mocny start 11

ROZDZIAŁ 1: ŻYJ DŁUGO I W PEŁNI SIŁ 13

ROZDZIAŁ 2: DASZ RADĘ! 21

ROZDZIAŁ 3: OPANUJ RUCHY 31

CZĘŚĆ 2

Zbuduj siłę: 6-tygodniowy program 156

ROZDZIAŁ 4: TYDZIEŃ 1 159

ROZDZIAŁ 5: TYDZIEŃ 2 167

ROZDZIAŁ 6: TYDZIEŃ 3 175

ROZDZIAŁ 7: TYDZIEŃ 4 183

ROZDZIAŁ 8: TYDZIEŃ 5 191

ROZDZIAŁ 9: TYDZIEŃ 6 199

ROZDZIAŁ 10: TAK TRZYMAJ 207

BIBLIOGRAFIA 210

ŹRÓDŁA 212

INDEKS 214

PODZIĘKOWANIA 217

O AUTORCE 217

WSTĘP

Od 2012 roku jestem certyfikowaną instruktorką treningu siłowego. Pracuję głównie z kobietami i mężczyznami po 40 roku życia, a większość swojego dorosłego życia spędziłam w siłowni. Mam 62 lata i z ręką na sercu mogę powiedzieć, że jestem w najlepszej życiowej formie, co zawdzięczam głównie treningowi siłowemu. Wybrałeś tę książkę, co oznacza, że utrzymanie siły fizycznej jest dla ciebie równie ważne. Mam nadzieję, że moja książka będzie twoim łatwym, a zarazem dokładnym przewodnikiem w budowaniu i utrzymaniu silnego ciała, co z kolei umożliwi ci wykonywanie wszystkiego, co kochasz, przez długie lata. Gratuluję ci na tyle otwartego umysłu, żeby dać tej formie ćwiczeń szansę.

Przyrost masy ciała w średnim wieku jest bezpośrednio związany z utratą masy mięśniowej. Proces ten zaczyna się u każdego z nas w wieku około 35 lat. Utrzymanie masy mięśniowej przyspiesza metabolizm – to podwójna korzyść!

Wraz z wiekiem zaczynasz odczuwać bolesność stawów i zauważać przyrost wagi. Być może zakres twoich ruchów już nie jest taki, jak kiedyś. Być może gęstość twoich kości spadła poniżej normy. Może masz trudności z utrzymaniem prawidłowej postawy, a nawet te łatwe zadania wymagają więcej energii – zakładając, że w ogóle możesz je wykonać. Może zauważyłeś ogólne osłabienie i zmęczenie organizmu albo zwiótchałą skórę tam, gdzie kiedyś były mięśnie i przyjmujesz to jako nieunikniony element starzenia. Wcale nie musi tak być! W treningu siłowym najbardziej podnosi na duchu fakt, że nasze ciała *chcą* być silniejsze. Musimy tylko zapewnić im odpowiedni bodziec.

JAK KORZYSTAĆ Z KSIĄŻKI

Z tą książką ukończysz sześciotygodniowy ogólnorozwojowy trening siłowy. Zachęcam cię do pracy w porządku zaprezentowanym w kolejnych rozdziałach. Pierwsze rozdziały pomogą ci przygotować się do silnego startu i utrzymać kondycję po zakończeniu sześciotygodniowego treningu.

Do każdego ćwiczenia zostały dołączone programy treningowe i instrukcje wykonania, żeby każde z nich wykorzystać w pełni i bez ryzyka kontuzji.

Skupimy się na dobrze zbalansowanych ćwiczeniach całego ciała, które można wykonać w siłowni lub w domu w osiągalnym czasie 30 minut. Ćwiczenia można dopasować do bieżącej sprawności fizycznej.

Obok nazwy każdego ćwiczenia są wymienione docelowe grupy mięśni. Jeżeli działasz i myślisz jak ja, wiedza o korzyściach danych ruchów bardziej zmotywuje cię do wykonania danego ćwiczenia. Instrukcje wykonania ćwiczeń są dokładnie opisane, znajdziesz też łatwiejsze ich wersje w razie potrzeby.

Ponadto do opisu ćwiczeń dodałam porady w kwestii bezpieczeństwa oraz ogólne wskazówki, ponieważ moim celem jest twoje bezpieczeństwo i ochrona przed kontuzjami. Miniatury ilustracji w zestawach ćwiczeń w połączeniu z numerem strony znacznie ułatwią cały proces.

CZĘŚĆ

1

Mocny start

ŻYJ DŁUGO I W PEŁNI SIŁ

Mówi się nam, że musimy wzmacniać ciała, ale nie zawsze wyjaśnia się, dlaczego siła mięśni jest tak ważna. W tym rozdziale wytłumaczę, dlaczego musimy utrzymać – a w wielu przypadkach odbudować – masę mięśniową.

Być może myślisz, że bywalcy siłowni są tam z czystej próżności. To dalekie od prawdy. Istnieje wiele powodów, dlaczego trening siłowy jest tak istotny dla naszego zdrowia. Czas lepiej to zrozumieć.

CZAS, CIAŁO I Tajemna Broń

Ludzie nieaktywni fizycznie po 30 roku życia zaczynają tracić niewielki procent masy mięśniowej. To przyczynia się do ogólnego osłabienia i obniżenia jakości życia. To naturalny proces zwany sarkopenią.

Wielu ludzi wierzy, że aktywność, taka jak chodzenie, jazda na rowerze czy pływanie, wystarczy, żeby utrzymać siłę mięśni. To nieprawda. Ćwiczenia takie mogą być korzystne, jednak nie wystarczą, żeby zachować tkankę mięśniową w nienaruszonej formie.

Dołączenie treningu oporowego poprawi wygląd, równowagę i postawę ciała oraz pozwoli zachować siłę, a także wykonywać ulubione czynności.

Musimy zacząć więcej wymagać od swoich mięśni, żeby otrzymały sygnał do wzmożonej pracy. Bardzo mi się podoba powiedzenie „zmiana nie następuje w strefie komfortu”. To bardzo trafne nie tylko w kwestii rozwoju osobistego, lecz również budowania mięśni.

Ćwicząc ze zwiększonym oporem twoje ciało naprawia uszkodzone włókna tkanki mięśniowej i zastępuje je nowymi. Wspaniałe wieści są takie, że mięśnie odbudowują się *silniejsze*, żeby przystosować się do nowych wymagań. Zmiana nie następuje błyskawicznie, ale w końcu następuje. Często powtarzam moim klientom, że jeżeli narzucamy swojemu ciału te wymagania konsekwentnie i z zachowaniem bezpieczeństwa, nie ma ono wyjścia: musi stać się silniejsze.

Mięśnie nie liczą lat, ale im szybciej zaczniesz, tym lepszą jakość życia zagwarantujesz sobie po 40, 50, 60 roku życia i później!

MIĘŚNIE A HORMONY I METABOLIZM

Trening siłowy zwiększa produkcję hormonów kontrolujących metabolizm oraz buduje tkankę mięśniową. Uczymy się, że nasz układ mięśniowo-szkieletowy służy za pewnego rodzaju narząd układu dokrewnego odgrywający kluczową rolę w metabolizmie.

W ostatnich latach hormony insulina i kortyzol zagościły w konwersacjach o składzie ciała. Zaczęliśmy rozumieć, że chudnięcie to nie tylko „wpływ i wpływ kalorii”. W kwestii zmiany proporcji „mięśnie : tłuszcz” zarówno kalorie, jak i hormony mają znaczenie, szczególnie kiedy się starzejemy. Żeby przechowywana energia mogła zostać zużyta jako paliwo, musimy zachować

deficyt kaloryczny (przyjmować mniej kalorii niż spalamy). Niemniej zdolność opanowania zachcianek, kiedy usiłujemy ograniczyć spożycie kalorii, jest w większym stopniu związana z hormonami.

Trening siłowy może obniżać poziom insuliny, co oznacza, że poziom ten może się normalizować przy utrzymaniu poziomu kortyzolu pod kontrolą. Prawdopodobnie istnieje związek między kortyzolem a dominacją estrogenów (która może się nasilać u wielu kobiet w okresie okołomenopauzalnym), dlatego utrzymanie prawidłowych poziomów insuliny i kortyzolu jest istotne. Przewlekłe podwyższony poziom kortyzolu może prowadzić do problemów zdrowotnych, w tym do wzmożonego odkładania tłuszczu w okolicach brzucha.

Oporność insulinowa jest silniejsza u starszych ludzi, ale z przyczynami tego zjawiska wiąże się pewna kontrowersja. Czy to nieunikniona część starzenia się, czy może efekt wyborów i stylu życia? Osobiście zakładałabym, że insulinooporność jest w większym stopniu związana z wyborami żywieniowymi i jest odpowiedzialna za podwyższone ryzyko cukrzycy typu 2, a także zawału, udaru i nowotworów.

Najważniejsze jest to, że trening siłowy to najpotężniejsze narzędzie do budowy mięśni i redukcji tkanki tłuszczowej. Tu nie ma dróg na skróty ani alternatyw. Dzięki takiej zmianie kompozycji ciała z biegiem lat będziemy mogli lepiej zarządzać naszą skomplikowaną gospodarką hormonalną. Ponadto fundamentalnym faktem jest to, że mięśnie spalają więcej kalorii niż tłuszcz. Oznacza to, że im więcej masz mięśni, tym więcej kalorii spalisz – nawet podczas odpoczynku.

GĘSTOŚĆ KOŚCI

Większość ludzi wie, że trening siłowy – z obciążeniem własnego ciała, z hantlami, ze sztangą, z kettlami czy z taśmami oporowymi – może zbudować mięśnie i siłę. Ale czy wiesz, że poprzez wzmocnienie mięśni można również wzmocnić kości, co z kolei minimalizuje ryzyko osteoporozy? Osteoporoza to utrata wapnia i innych minerałów z kości, co czyni je podatnymi na złamania.

Siedzący tryb życia w największym stopniu przyczynia się do utraty masy kostnej z wiekiem. Szacuje się, że tracimy średnio 1% masy kostnej na rok po 40 roku życia, jeżeli nie ćwiczymy, żeby temu zapobiec. Im większa utrata masy kostnej, tym bardziej jesteśmy narażeni na złamania, nawet podczas nieskomplikowanych czynności.

Dobre wieści są takie, że trening siłowy może znacznie spowolnić utratę masy kostnej, a nawet – jak pokazują niektóre badania – odbudować ją. Podczas pierwszej konsultacji z nowymi klientami ze zdiagnozowaną osteopenią lub osteoporozą z radością dowiaduję się o zaleconym przez lekarza treningu siłowym zamiast farmaceutyków albo suplementów wapnia.

Ćwiczenia oporowe pomagają zmniejszać ryzyko osteoporozy. Podnoszenie ciężarów wywiera nacisk na kości poprzez wytworzenie ruchu ciągnięcia, co z kolei może stymulować namnażanie komórek tkanki kostnej. Najlepszym sposobem na wytworzenie takiego ruchu jest właśnie trening siłowy, chociaż niejaki korzyści można zyskać również dzięki ćwiczeniom aerobowym, takim jak marsz, piesze wędrówki, jogging, sporty rakietowe, a nawet taniec. Niemniej, jeżeli utrata masy kostnej stanowi poważny problem, trening siłowy przyniesie najlepszy regeneracyjny efekt dzięki celowemu ukierunkowaniu ćwiczeń na kości.

Jedna z najbardziej satysfakcjonujących części mojej pracy to moment, kiedy moi klienci zyskują wspaniałe poczucie pewności siebie w związku z silniejszym i stabilniejszym ciałem. Ta pewność siebie wydaje się napędzać ich do nowych zajęć i przyczyniać do rozwoju i wzbogacenia towarzyskich oraz emocjonalnych aspektów ich życia, a także sprawności fizycznej.

SIŁA, RÓWNOWAGA I MOBILNOŚĆ

Siła w połączeniu z równowagą wpływa na zdolność funkcjonalnego poruszania się. W związku z tym, jeżeli nasza mobilność jest ograniczona na skutek zaburzonej równowagi ciała i osłabienia, narażamy się na ogólne pogorszenie nie tylko struktury ciała, ale również czynników emocjonalnych, które najprawdopodobniej będą towarzyszyć utracie tej funkcji.

Jeżeli doprowadzimy do atrofii mięśni w takim stopniu, że znacznie osłabną i zauważalnie stracą na objętości, zostaną zagrożone zarówno równowaga, jak i mobilność.

Dobra równowaga wymaga koordynacji ruchów kilku części ciała, w tym mięśni, kości i stawów. Istnieją również inne kwestie, które mogą zaburzyć równowagę. Są to między innymi słaby wzrok lub problemy z uchem wewnętrznym. Jeżeli jednak zadbamy o siłę i utrzymamy zakres ruchów, będziemy mniej podatni na zaburzenie równowagi. A jeśli mimo wszystko pojawia się z tym problemy, sprawniej się z nimi uporamy. Równowaga ciała jest bardzo istotną kwestią w procesie starzenia. Upadki są jedną z wiodących przyczyn urazów wśród osób starszych.

Połączenie siły, równowagi i mobilności daje stabilność; stabilność zaś daje silne i mocne ciało. Wzmacnianie ruchów wolnymi ciężarami wymaga stabilności, ponieważ muszą się aktywować mięśnie stabilizujące, które na skutek tych ćwiczeń wzmacniają się wraz z docelowymi grupami mięśni. Przykładowo, podczas ćwiczeń naprzemiennych ruchów na jednej nodze musisz utrzymać równowagę choćby na sekundę lub dwie, co wymaga aktywacji mięśni stabilizujących biodra. Dzięki temu nie tylko wzmacniają się mięśnie połączone ze stawami biodrowymi, lecz również poprawia się ogólna stabilność ciała.

Dzisiaj kładzie się mniejszy nacisk na elastyczność niż wcześniej. Zamiast tego skupiamy się na zachowaniu *naturalnego* zakresu ruchów w połączeniu z siłą. Zachowanie naturalnego zakresu ruchów jest oczywiście ważne, nie mniej rozciąganie się *poza* ten zakres może przynieść więcej krzywdy niż pożytku. Zwiększenie elastyczności bez wzmacniania siły skutkuje zaburzeniem stabilności stawów. Zatem również w tym przypadku widzimy, jak ważne jest utrzymanie siły mięśni.

ZDROWIE MÓZGU

Różne badania przeprowadzone w ostatnich latach pokazały, że większa siła mięśni jest związana z lepszymi funkcjami poznawczymi u starzejących się mężczyzn i kobiet. Poznanie, czyli funkcje kognitywne, obejmuje funkcje mózgu związane z przyjmowaniem, przechowywaniem, przetwarzaniem i wykorzystywaniem informacji. Odkrycia te zostały opublikowane w czasopiśmie naukowym *European Geriatric Medicine Journal*.

Naukowcy z uniwersytetu Florida Atlantic odkryli, że sarkopenia i otyłość (występujące niezależnie, ale jednocześnie) mogą podwyższać ryzyko zaburzeń funkcji poznawczych na późniejszych etapach życia. Te dane zostały opublikowane w czasopiśmie *Clinical Interventions in Aging*. Tymczasem w badaniu opublikowanym w 2012 roku, przeprowadzonym na uniwersytecie British Columbia, porównano ćwiczenia cardio z siłowymi w randomizowanych, kontrolowanych analizach. Obrazowanie neurologiczne mózgu pokazało, że po treningu siłowym aktywność obszarów odpowiedzialnych za pamięć i funkcje wykonawcze była wzmożona.

To badanie pokazało, że starsi ludzie, którzy wykonywali trening siłowy oraz cardio, byli ogólnie zdrowsi w porównaniu z osobami ćwiczącymi jogę i pilates. Jednak najważniejszym odkryciem było to, że u ludzi, którzy

większość aktywności poświęcali treningowi z ciężarami, wykryto znacznie mniej zmian w mózgu. Badanie podsumowało, że podnoszenie ciężarów korzystnie wpływa na zdrowie mózgu.

Można śmiało powiedzieć, że trening siłowy jest dla nas dobry z wielu powodów, biorąc pod uwagę między innymi jego właściwości chroniące układ nerwowy. Podnoszenie ciężarów nie tylko pomaga odzyskać siłę fizyczną i wzmocnić metabolizm, lecz również utrzymać zdrowie mózgu.

DASZ RADĘ!

Wiedza to potęga, dlatego trzeba wziąć na siebie odpowiedzialność za naukę o fitnessie i odżywianiu. Ciało ludzkie to niesamowita maszyna i im więcej nauczymy się o jego funkcjonowaniu, tym lepiej o nie zadbamy.

Pamiętaj, że żadna magiczna pigułka, wywar czy inny produkt nie wykonają pracy za ciebie. Na początku twojego nowego stylu życia na pewno będzie czekać cię nieco prób i błędów. Kiedy popełnisz błąd lub wypadniesz z rytmu treningowego, wybaczone sobie. Podnieś się, otrzep i idź dalej.

ODŻYWIANIE

Nie można omawiać treningu siłowego bez tematu odżywiania. W siłowni często usłyszysz powiedzenie „trening nie zrekompensuje złej diety”. Jeżeli żyjemy się pustymi kaloriami w formie przetworzonych produktów z cukrem bez odpowiedniej ilości makroelementów, nasze wysiłki, jakie wkładamy w trening siłowy, skończą się jedynie frustracją. Przykładowo, osoba ważąca 70 kg będzie potrzebować około 45 minut biegu lub 50 minut energicznego podnoszenia ciężarów w celu spalenia 500 kalorii. Łatwiej zastąpić muffina jabłkiem. Jednak utrata tkanki tłuszczowej to nie tylko ograniczenie spożycia kalorii. Odpowiednie odżywianie to również stworzenie niezbędnego środowiska do zbudowania i wzmocnienia mięśni, co z kolei pomaga przyspieszyć metabolizm.

Mikro- i makroelementy

Mikroelementy to witaminy i minerały potrzebne organizmowi do utrzymania dobrego zdrowia. Odgrywają ważną rolę w rozwoju i dobrostanie człowieka, w tym w regulacji metabolizmu, rytmu serca i gęstości kości. Występują między innymi w owocach, warzywach, orzechach, nabiale i podrobach.

Makroelementy to białka, węglowodany i tłuszcze. Dobra proporcja przy budowaniu masy mięśniowej to 25% białka, 55% węglowodanów i 20% tłuszczu dla kobiet i mężczyzn. Niektórzy dietetycy zalecają proporcję 40% węglowodanów, 30% białka i 30% tłuszczu jako dobry cel zdrowego odchudzania. Do optymalnego funkcjonowania organizm potrzebuje dobrze zbalansowanego spożycia mikro- i makroelementów.

Białko

Białko (1 gram = 4 kalorie) to kluczowy składnik odżywczy w budowaniu siły i mięśni, spalaniu tkanki tłuszczowej oraz kontroli głodu.

Zalecane spożycie białka podczas budowania masy mięśniowej aktywnych dorosłych to 1,2-1,7 g białka na kilogram *docelowej* masy ciała dziennie.

W diecie z dziennym (niskim) spożyciem 1500 kalorii białko powinno stanowić od 375 do 450 kalorii, przy czym wyższe spożycie jest zalecane przy docelowej utracie tkanki tłuszczowej. Dla przykładu udko kurczaka zawiera 13,5 g białka i około 110 kalorii.

Węglowodany

Węglowodany (1 gram = 4 kalorie) często otacza zła sława, zwłaszcza w kwestii tycia. Jednak nie wszystkie węglowodany są złe. Dostarczają paliwa

mózgowi i energii mięśniom. Ogólnie węglowodany powinny stanowić około 40-45% dziennego spożycia kalorii przy odchudzaniu oraz 55-60% przy utrzymaniu wagi.

Ważne, żeby spożywać węglowodany złożone zamiast prostych. Węglowodany proste to „pokarmy” z dodatkiem cukru i przetworzonych zbóż, takie jak słodzone napoje, desery i słodczyce pełne bezużytecznych kalorii.

Przykłady węglowodanów złożonych:

- ♦ owoce bogate w błonnik (maliny, jabłka, awokado),
- ♦ warzywa (brokuły, dynia żółodziowa, groch, brukselka),
- ♦ orzechy (migdały, piniowe, pistacje),
- ♦ zboża i kasze (bulgur, jęczmień, amarantus, żyto),
- ♦ nasiona (chia, len, sezam),
- ♦ rośliny strączkowe (fasola limeńska, soczewica, fasola kidney).

Tłuszcz

Tłuszcz spożywczy (1 gram = 9 kalorii) dostarcza energii i sprzyja wchłanianiu składników odżywczych, a także wspomaga funkcje mózgu. Niektóre nienasycone kwasy tłuszczowe są niezbędne, co oznacza, że musimy pozyskiwać je z pokarmu, ponieważ organizm ludzki nie potrafi ich wyprodukować. Tłuszcze stałe, oleje i oliwy, nadają smak potrawom i sprzyjają dłuższemu poczuciu sytości. Powinny stanowić około 20 procent dziennego spożycia kalorii.

Rozróżnia się dwa rodzaje tłuszczów: nasycone i nienasycone. Tłuszcze nasycone przyjmują stan stały w pokojowej temperaturze, nienasycone zaś są płynne i uznawane za najzdrowsze tłuszcze spożywcze. Wybierając zdrowe tłuszcze nienasycone, obniżasz ryzyko chorób serca i udaru.

Propozycje żywieniowe przed treningiem

Lekkie posiłki

W zależności od pory treningu spożycie małego posiłku godzinę przed wysiłkiem może być lepsze niż przekąska energetyczna. Taki niewielki posiłek powinien składać się z równych części chudego białka i węglowodanów.

Przykłady:

- ♦ dwa gotowane jajka, pełnoziarnisty tost, plastry pomidora,
- ♦ smoothie z białka serwatkowego z owocami: ½ banana, jagodami lub jabłkiem,
- ♦ brązowy lub długoziarnisty biały ryż z ½ piersi kurczaka lub z łososiem i brokułem gotowanymi na parze,

rozdział 3

OPANUJ RUCHY

W tym rozdziale znajdziesz wskazówki, jak wykonywać ćwiczenia (również te z modyfikacjami) z rozdziałów od 4 do 9. Polecam przejrzeć ćwiczenia i wstępnie je wypróbować, zanim rozpoczniesz pierwszy tydzień treningu. Korzystaj z poniższych porad, aż opanujesz każde ćwiczenie.

DYNAMICZNE ROZCIĄGANIE (ROZGRZEWKA)

Dynamiczne rozciąganie to aktywne ruchy w pełni angażujące stawy i mięśnie. Najlepiej przygotowują ciało na ćwiczenia. Niektóre przykłady dynamicznej rozgrzewki uwzględniają:

- ♦ wymachy nóg (na boki oraz w przód i tył),
- ♦ krążenia ramion,
- ♦ marsz w miejscu z ugięciem ramion,
- ♦ pajacyki,
- ♦ krążenia bioder,
- ♦ wspinaczka w podporze przodem.

Dynamiczne rozciąganie to ćwiczenia, które uwzględniają ruch, natomiast statyczne rozciąganie (opisane w kolejnej sekcji) to pozycje, w których mięśnie są rozciągane i przytrzymywane w danej pozycji przez 15 do 30 sekund. Statycznego rozciągania nie powinno się wykorzystywać jako rozgrzewki.

Jeżeli masz dostęp do sprzętu cardio, skorzystaj z niego do rozgrzewki zamiast dynamicznych ruchów. Jeżeli jednak sprzęt ten nie uwzględnia górnej części ciała, dodaj ruchy, takie jak krążenia ramion.

STATYCZNE ROZCIĄGANIE (ROZLUŻNIENIE)

Zakresem ruchu nie zarządzają mięśnie, tylko kości i stawy, a mięśnie jedynie ułatwiają ich aktywność. Badania pokazały, że regularne intensywne rozciąganie poza naturalny zakres ruchów może przyczynić się do nierównego zużycia stawów i więzadeł, co z kolei może prowadzić do choroby zwyrodnieniowej stawów.

Naszym celem nie powinno być rozciąganie się poza naturalny zakres, mimo to większość ludzi nie utrzymuje pozycji rozciągnięcia dość długo. Jak już wspomniałam, rozciągnięcie statyczne powinno się utrzymać przez 15 do 30 sekund. Należy jednak pamiętać, że taka pozycja nie powinna wywoływać bólu. Skupienie na spokojnym oddechu zapewni więcej tlenu włóknom mięśniowym i usunie z nich odpady metaboliczne.

Poniższe ćwiczenia rozciągające to wspaniały sposób na „ostygnięcie” po treningu. Ponadto możesz je wykonać w dzień wolny od ćwiczeń, żeby utrzymać zakres ruchów optymalny dla twojego ciała.

ĆWICZENIA

Trening domowy uwzględnia różne wersje ćwiczeń z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała, hantli oraz taśm oporowych. Powinieneś zaopatrzyć się w dwa rodzaje taśm o różnej szerokości, zanim zaczniesz drugi tydzień treningu w domu. Jeżeli chcesz urozmaicić swój trening, kup hantle, które znajdziesz w większości sklepów sportowych. Rozważ kupno hantli w dwóch różnych ciężarach (na stronie 167 znajdziesz wskazówki dotyczące ciężaru hantli). Ogólnie będziesz korzystać z cieńszych taśm i lżejszych obciążeń do mniejszych grup mięśniowych, zaś do większych, takich jak mięśnie nóg, użyjesz szerszych taśm i cięższych odważników.

Ćwiczenia, które wykonasz w siłowni, uwzględniają ciężar własnego ciała oraz hantle, maszyny siłowe i piłkę stabilizującą. Większość siłowni jest zaopatrzona w ten sprzęt.

Niezależnie od sprzętu bardzo ważną kwestią jest odpowiednia forma ćwiczeń, żeby uniknąć kontuzji. Wykonując każde ćwiczenie świadomie kontroluj ruchy w obu fazach: unoszenia i opuszczania. Szybkie, nagłe ruchy mogą poskutkować kontuzją. Zwolnij i skoncentruj się na tym, co robisz, oraz na docelowych mięśniach. Pamiętaj – to nie ma być łatwe, co jednak nie oznacza, że nie może być zabawą!

STATYCZNE ROZCIĄGANIE

grupa mięśni

Czworogłowy uda

ROZCIĄGANIE MIĘŚNIA CZWOROGŁOWEGO UDA

Żeby poprawnie rozciągnąć wszystkie przednie mięśnie uda, musisz nie tylko ugiąć kolano, lecz również stać na tyle prosto, żeby poczuć rozciąganie w przedniej części biodra nogi, na której stoisz.

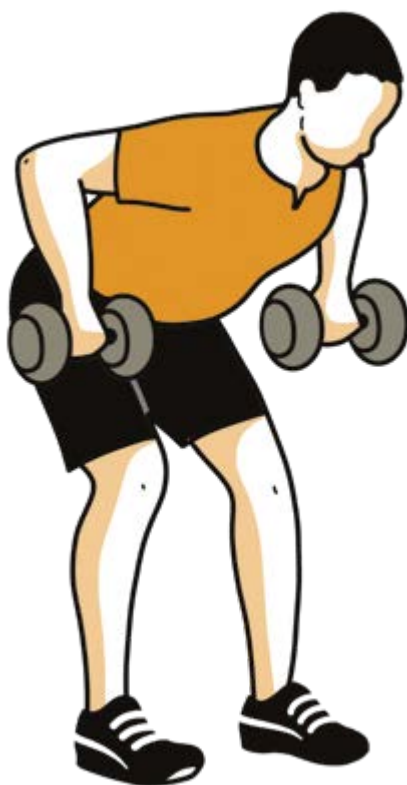
WYKONANIE

1. Stań prosto. Przytrzymaj się blatu lub oparcia krzesła dla równowagi.
2. Ugnij jedno kolano i chwyć dłonią za kostkę.
3. Przyciskaj mocno piętę do pośladków. Poluźnij nacisk, jeżeli poczujesz ból w kolanie.
4. Wypchnij biodra do przodu, żeby zaangażować zginacze bioder (przednie partie bioder w punkcie złączenia nóg z torsem). Utrzymaj pozycję przez 15 do 30 sekund (nie zapominaj o oddechu).
5. Opuść nogę. Powtórz ćwiczenie dla drugiej nogi.
6. Powtórz 2 lub 3 razy dla obu stron.

BEZPIECZNY TRENING: Uważaj, żeby nie ciągnąć uniesionej nogi zbyt mocno, jeżeli poczujesz ból w kolanie. W takim przypadku dociskaj podudzie tylko do momentu uczucia lekkiego ciągnięcia w przednich mięśniach uda.



BEZPIECZNY TRENING: Utrzymaj wyprostowany grzbiet. Nie zginaj kręgosłupa w przód.



ĆWICZENIA Z HANTLAMI (CIĘŻARAMI WOLNYMI)

grupy mięśni

Piersiowy większy

Piersiowy mniejszy

Trójędrowy ramienia

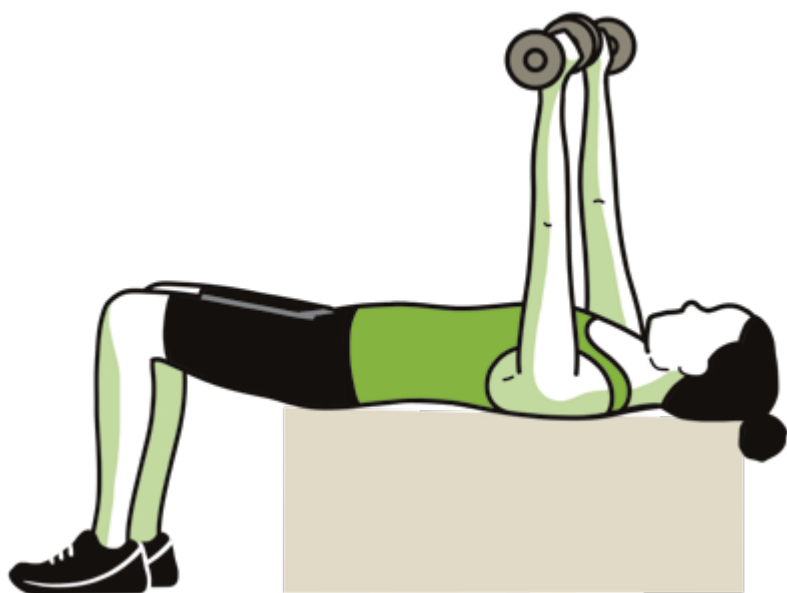
WYCISKANIE NA PODŁODZE LUB STOLIKU (W DOMU) ALBO NA ŁAWCE (W SIŁOWNI)

Użyj takiego obciążenia, które zmęczy twoje mięśnie po 12 powtórzeniach. Jeżeli masz mebel, który może być użyty zamiast ławki treningowej, skorzystaj z niego. Jeśli nie masz takiego, połóż się na plecach z wyprowadzonymi lub zgiętymi nogami i stopami postawionymi płasko na podłodze.

WYKONANIE

1. Połóż się na podłodze, ławce lub innej płaskiej powierzchni i weź dwa hantle.
2. Rozpocznij od pełnego wyprostu rąk.
3. Powoli opuść hantle, aż łokcie ustawią się na boki pod kątem 90 stopni. Jeżeli leżysz na podłodze, ramiona w tej pozycji powinny jedynie lekko dotknąć podłogi (nie odkładaj ich całkowicie).
4. Unieś hantle z powrotem w górę do wyprostu łokci.
5. Złącz hantle w górze. Powtórz.

BEZPIECZNY TRENING: Przytrzymuj hantle blisko brzucha i w ten sposób siadaj między powtórzeniami oraz po zakończeniu ćwiczenia. Unikaj nawyku odkładania obciążenia na podłogę w pozycji leżącej.



ĆWICZENIA Z HANTLAMI (CIĘŻARAMI WOLNYMI)

grupy mięśni

Naramienny – przednia część

Piersiowy większy

Piersiowy mniejszy

WYCISKANIE NA ŁAWCE SKOŚNEJ

To ćwiczenie celuje w górne partie klatki piersiowej. Wyciskanie na uniesionej powierzchni ćwiczy również przednią część mięśnia naramiennego, czyli przód barków, w większym stopniu niż wykonywane w pozycji horyzontalnej.

WYKONANIE

1. Unieś ławkę pod kątem mniej więcej 30 stopni.
2. Podnieś hantle z podłogi neutralnym chwytem, z wnętrzami dłoni skierowanymi do siebie. Ustaw hantle przy zgięciach bioder i usiądź na brzegu ławki.
3. Przejdź do pozycji startowej: połóż się i umieść hantle przy klatce piersiowej. Kiedy odpowiednio ustawisz ciało, z głębokim wdechem unieś hantle w kierunku sufitu, aż do pełnego wyprostu rąk.
4. Powoli opuść hantle, kontrolując ruch na tyle wygodnie, na ile możesz (hantle powinny znaleźć się na poziomie klatki piersiowej).
5. Napnij mięśnie piersiowe i unieś hantle z powrotem w górę do pozycji wyjściowej.
6. Powtórz tyle razy, ile chcesz.

BEZPIECZNY TRENING: Przytrzymuj hantle blisko brzucha i w ten sposób siadaj między powtórzeniami oraz po zakończeniu ćwiczenia. Unikaj nawyku odkładania obciążenia na podłogę w pozycji leżącej, co może nadwżyć stawy barkowe.



ĆWICZENIA Z TAŚMĄ OPOROWĄ I PIŁKĄ STABILIZUJĄCĄ

grupa mięśni

Trójgłowy ramienia

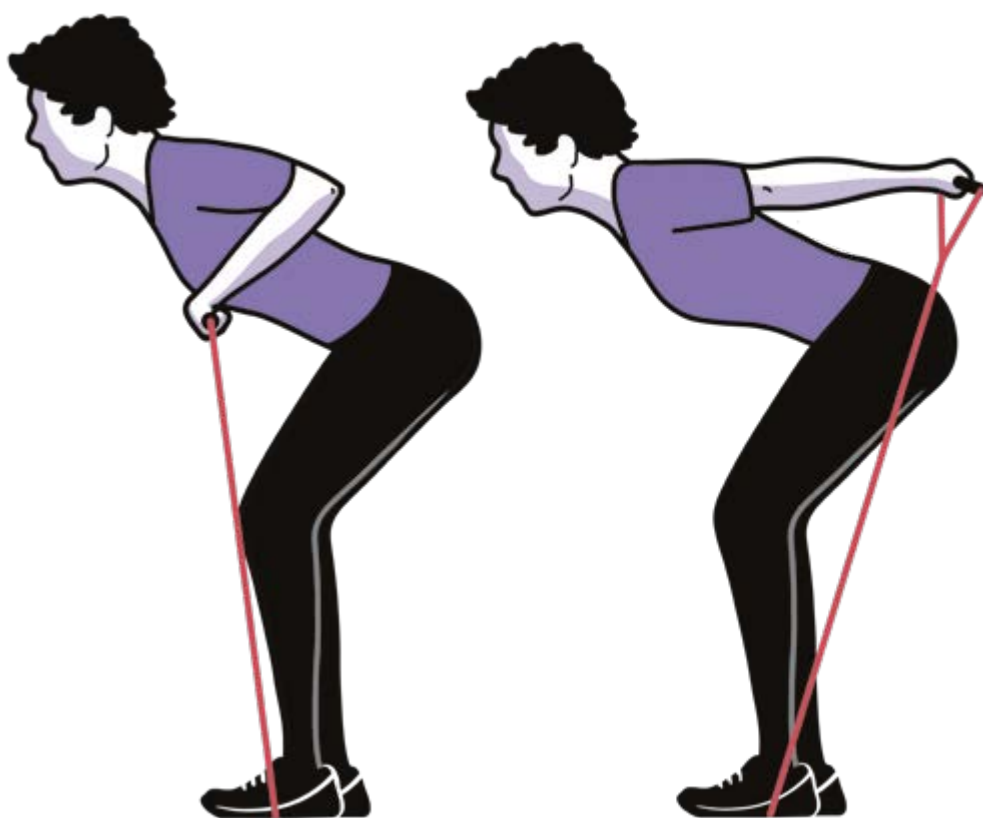
WYPROST MIĘŚNIA TRÓJGŁOWEGO W SKŁONIE

Triceps pomaga stabilizować staw barkowy i prostować ramię w łokciu i barku.

WYKONANIE

1. Trzymając za końce taśmy, stań na jej środku i rozstaw stopy na szerokość barków.
2. Zegnij się w biodrach pod kątem około 90 stopni, ale nie więcej. Plecy powinny znaleźć się równolegle do podłogi lub jak najbliżej tej pozycji.
3. Trzymaj taśmę z wnętrzami dłoni zwróconymi do siebie.
4. Ugnij łokcie i przyciśnij je do żeber.
5. Z wydechem wyprostuj całkowicie ręce za sobą, aż znajdą się równolegle do podłogi.
6. Z wdechem ponownie ugnij łokcie.

PORADA: Trzymaj łokcie blisko ciała. Poruszaj jedynie przedramionami.



ĆWICZENIA Z TAŚMĄ OPOROWĄ I PIŁKĄ STABILIZUJĄCĄ

grupy mięśni

Przywodziciele

Pośladkowe

Czworogłowy uda

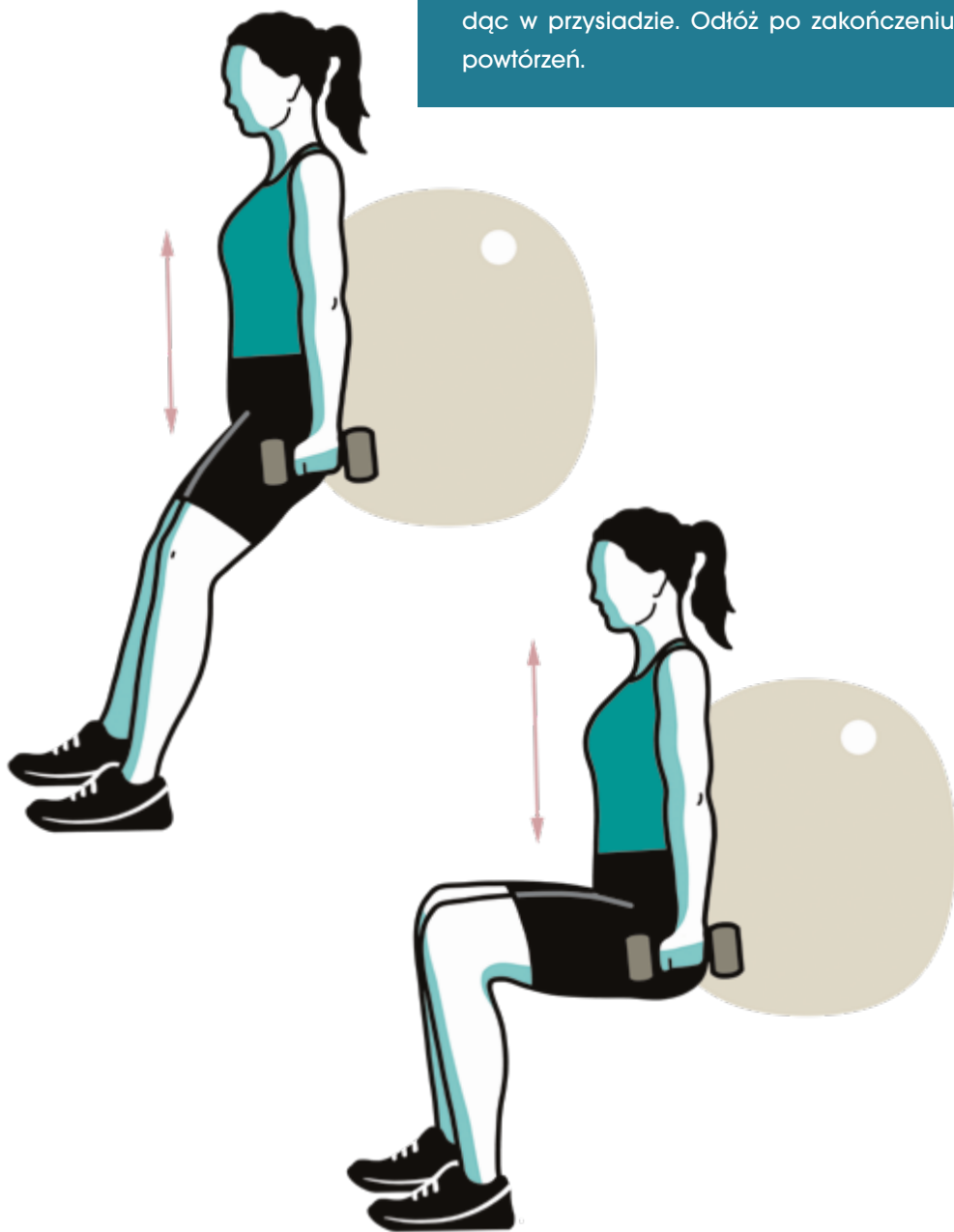
PRZYSIADY SUMO (LUB TRADYCYJNE) Z PIŁKĄ STABILIZUJĄCĄ (Z OBCIĄŻENIEM HANTLI LUB CIAŁA)

To świetne ćwiczenie dla osób, które czują się niestabilnie podczas przysiadów.

WYKONANIE

1. Ustaw piłkę stabilizującą między wklęsłym odcinkiem kręgosłupa a stabilną ścianą.
2. Przejdź stopami do przodu i rozstaw je do przysiadu sumo (skierowane na boki) lub zwrócone prosto do przodu. Stopy powinny znaleźć się w takiej odległości, żebyś mógł ugiąć kolana pod kątem 90 stopni na dole.
3. Wykonaj przysiad, aż uda znajdą się równolegle do podłogi lub jak najbliżej tej pozycji.
4. Ruch jest taki sam zarówno z hantlami, jak i bez dodatkowego obciążenia. Wykonuj powolne, płynne ruchy i wstając wciskaj pięty w podłogę.
5. Powtórz tyle razy, ile chcesz.

PORADA: Jeżeli korzystasz z hantli, upewnij się, że leżą na podłodze w miejscu, skąd będziesz mógł je wygodnie podnieść, będąc w przysiadzie. Odłóż po zakończeniu powtórzeń.



TYDZIEŃ 1: TRENING W SIŁOWNI

Dzień tygodnia: W tym tygodniu przeznacz na trening dwa lub trzy dni z dniem odpoczynku pomiędzy nimi.

Średni czas ćwiczeń: 35 minut (w tym 5 minut rozgrzewki i 10 minut rozluźnienia).

Opis: Dwie serie po 12 powtórzeń (dla obu stron). Minutowy odpoczynek pomiędzy seriami.

Przypomnienie: Rozgrzewka – strona 32, rozluźnienie – strony 32–51.

**PRZYSIADY Z PIŁKĄ
STABILIZUJĄCĄ**
(z hantlami dla utrudnienia)
STRONA 134



MOST
STRONA 76



LUB

UGIĘCIE NÓG NA MASZYNIE
STRONA 154



PIES GOŃCZY
STRONA 68



POMPKI DAMSKIE
STRONA 62



LUB



WYCISKANIE (STAŁY OPÓR)
STRONA 142



**UGIĘCIE RAMION W POZYCJI STOJĄCEJ
Z HANTLAMI LUB LEKKĄ SZTANGĄ**
STRONA 94, 96

**DESKA NA PRZEDRAMIONACH –
15-30 SEKUND**
STRONA 52



SPRAWDŹ SIĘ

1. Jaką miałem motywację do ukończenia programu fitness każdego dnia? Czy jest coś, co mógłbym zrobić inaczej, żeby wzmocnić tę motywację?
✦ *Otocz się ludźmi, którzy chcą, żebyś osiągnął swoje cele fitness.*
2. Czy zaobserwowałem zmiany apetytu w tym tygodniu? (Czy byłem bardziej/mniej głodny?).
✦ *Czy miałem ochotę na dania inne niż zazwyczaj? Prowadzenie dziennika pozawala wielu ludziom utrzymać cele dietetyczne.*
3. Czy świadomie starałem się pić więcej wody?
✦ *Wielu ludzi cały czas ma przy sobie butelkę wody, co pomaga im przyzwyczaić się do częstszego nawadniania się.*
4. Czy postarałem się spać dłużej? Czy mój sen był lepszej, takiej samej, czy gorszej jakości?
✦ *Badania pokazują, że wieczorne rutyny pozytywnie wpływają na jakość snu.*
5. Czy niektóre ćwiczenia były za trudne lub za łatwe?
✦ *Jeżeli któreś ćwiczenie okazało się zbyt trudne, wykonaj tylko wygodną liczbę powtórzeń. Z czasem, kiedy się przyzwyczaisz, zwiększysz ją do 10-12. Jeżeli ćwiczenie było zbyt łatwe, zwiększ obciążenie lub wykonaj trudniejszą wersję, jeżeli została dołączona.*

INDEKS

Ć

Ćwiczenia w domu

Ćwiczenia z ciężarem własnego ciała

Deska bokiem 60
Deska na przedramionach 52
Martwy robak 58
Most 76
Most na jednej nodze 78
Odwrócone brzuszki 56
Pies gończy 68
Pompki 62
Pompki damskie 62
Pompki francuskie 66
Pompki na stole lub krześle 64
Pompki tradycyjne 65
Pompki z prostymi nogami 67
Półbrzuszki 54
Przysiady na jednej nodze
z krzesłem lub ławką 72
Przysiady tradycyjne 70
Przysiady z krzesłem 70
Przysiady wykroczone 74

Ćwiczenia z hantlami (wolnymi ciężarami)

Martwy ciąg na jednej nodze 106
Naprzemienne ugięcie ramion
w pozycji siedzącej 98
Przysiady 74, 102, 104, 110, 116, 118, 134
Przysiady sumo 134
Przysiady sumo z uniesieniem
ramion do przodu 116
Przysiady wykroczone do boku
z ugięciem ramion 118
Przysiady wykroczone z ugięciem
ramion 110, 118
Przysiady wykroczone 74, 110
Przysiady z uniesieniem łydek 102
Przysiady z wyciskaniem nad głowę 114
Rumuński martwy ciąg z hantlami 140
Spacer wykroczny 108
Ugięcie ramion w pozycji stojącej 96

Ugięcie ramion z wyciskaniem nad głowę 94
Unoszenie łydek z hantlami 100
Unoszenie ramion do boku 86
Wiosłowanie w skłonie 80
Wyciskanie 82, 84, 88
Wyciskanie na ławce skośnej 84
Wyciskanie na podłodze lub stoliku 82
Wyciskanie nad głowę w pozycji
stojącej lub siedzącej 88
Wyprost mięśnia trójgłowego jednorącz 90
Wyprost mięśnia trójgłowego nad
głową w pozycji stojącej 92
Zakroki z ugięciem ramion 112

Ćwiczenia z taśmą oporową

Przysiady z taśmą 136
Rozciąganie taśmy na boki 122
Rumuński martwy ciąg z taśmą 140
Unoszenie ramion do boku 124
Wiosłowanie w skłonie 128
Wiosłowanie w pozycji siedzącej 120
Wyciskanie nad głowę 130
Wyciskanie w pozycji leżącej 126
Wyprost mięśnia trójgłowego
w skłonie 132

Ćwiczenia w siłowni

Ćwiczenia na maszynach

Przyciąganie liny wyciągu górnego
w pozycji siedzącej 146
Ściąganie drążka wyciągu górnego 144
Ugięcie nóg na maszynie 154
Wiosłowanie w pozycji siedzącej 148
Wyciskanie 142
Wypychanie nóg 150
Wypychanie nóg z uniesieniem łydek 152

Ćwiczenia z ciężarem własnego ciała

Deska bokiem 60
Deska na przedramionach 52
Martwy robak 58
Most 76
Most na jednej nodze 78

Odwrócone brzuszki 56
 Pies gończy 68
 Pompki 62
 Pompki damskie 62
 Pompki francuskie 66
 Pompki na stole lub krześle 64
 Pompki tradycyjne 65
 Pompki z prostymi nogami 67
 Półbrzuszki 54
 Przysiady 70, 72, 74, 102, 104
 Przysiady na jednej nodze
 z krzesłem lub ławką 72
 Przysiady tradycyjne 70
 Przysiady wykroczone 74
 Przysiady z uniesieniem łydek 102
 Przysiady z krzesłem 70

Ćwiczenia z hantlami

(wolnymi ciężarami)

Martwy ciąg na jednej nodze 106
 Naprzemienne ugięcie ramion
 w pozycji siedzącej 98
 Przysiady sumo z uniesieniem
 ramion do przodu 116
 Przysiady wykroczone do boku
 z ugięciem ramion 118
 Przysiady wykroczone z ugięciem
 ramion 110, 118
 Przysiady wykroczone 74, 104, 110
 Przysiady z uniesieniem łydek 102
 Przysiady z wyciskaniem nad głowę 114
 Rumuński martwy ciąg z hantlami 140
 Spacer wykroczony 108
 Ugięcie ramion w pozycji stojącej 96
 Ugięcie ramion z wyciskaniem nad głowę 94
 Unoszenie łydek z hantlami 100
 Unoszenie ramion do boku 86
 Wiosłowanie w skłonie 80
 Wyciskanie 82, 84, 88
 Wyciskanie na ławce skośnej 84
 Wyciskanie na podłodze lub stoliku 82

Wyciskanie nad głowę w pozycji
 stojącej lub siedzącej 88
 Wyprost mięśnia trójkłowego jednorącz 90
 Wyprost mięśnia trójkłowego nad
 głową w pozycji stojącej 92
 Zakroki z ugięciem ramion 112

Ćwiczenia z piłką stabilizującą

Przysiady sumo 134
 Ugięcie nóg 138

Ćwiczenia z taśmą oporową

Przysiady z taśmą 136
 Rozciąganie taśmy na boki 122
 Rumuński martwy ciąg z taśmą 140
 Unoszenie ramion do boku 124
 Wiosłowanie w pozycji siedzącej 120
 Wiosłowanie w skłonie 128
 Wyciskanie nad głowę 130
 Wyciskanie w pozycji leżącej 126
 Wyprost mięśnia trójkłowego w skłonie 132

D

Deska bokiem 60
 Deska na przedramionach 52

M

Martwy ciąg na jednej nodze 106
 Martwy robak 58
 Most 76
 Most na jednej nodze 78

N

Naprzemienne ugięcie ramion
 w pozycji siedzącej 98

O

Odwrócone brzuszki 56

P

Pies gończy 68
 Pompki 62, 64, 65, 67

Pompki damskie 62
 Pompki damskie 62
 Pompki francuskie 66
 Pompki na stole lub krześle 64
 Pompki tradycyjne 65
 Pompki z prostymi nogami 67
 Półbrzuski 54
 Program rozciągania statycznego (rozluźnienie) 50
 Przysiadanie liny wyciągu górnego
 w pozycji siedzącej 146
 Przysiady na jednej nodze z krzesłem lub ławką 72
 Przysiady sumo (lub tradycyjne)
 z piłką stabilizującą (z obciążeniem
 hantli lub ciała) 134
 Przysiady sumo z uniesieniem
 ramion do przodu 116
 Przysiady tradycyjne 70
 Przysiady wykroczone 74, 110
 Przysiady wykroczone do boku
 z ugięciem ramion 118
 Przysiady wykroczone z hantlami 110
 Przysiady wykroczone z ugięciem ramion 110
 Przysiady z hantlami 74, 104
 Przysiady z krzesłem 70
 Przysiady z taśmą 136
 Przysiady z uniesieniem łydek 102
 Przysiady z wyciskaniem nad głowę 114

R

Rozciąganie głębokich mięśni bioder 48
 Rozciąganie mięśni grzbietu 42
 Rozciąganie mięśni lędźwi 46
 Rozciąganie mięśni łydki 40
 Rozciąganie mięśni piersiowych 44
 Rozciąganie mięśni tylnych uda 36
 Rozciąganie mięśnia czworogłowego uda 34
 Rozciąganie taśmy na boki 122
 Rozciąganie wewnętrznych mięśni uda 38
 Rozluźnienie 50
 Rumuński martwy ciąg z taśmą lub hantlami 140

S

Spacer wykroczny 108

Ś

Ściąganie drążka wyciągu górnego 144

U

Ugięcie nóg na maszynie 154
 Ugięcie nóg na piłce stabilizującej 138
 Ugięcie ramion w pozycji stojącej
 z hantlami lub lekką sztangą 96
 Ugięcie ramion z wyciskaniem nad głowę 94
 Unoszenie łydek z hantlami 100
 Unoszenie ramion do boku 86
 Unoszenie ramion do boku z hantlami 86
 Unoszenie ramion do boku z taśmą 124

W

Wiosłowanie w pozycji siedzącej 120, 148
 Wiosłowanie w skłonie z hantlami 80
 Wiosłowanie w skłonie z taśmą 128
 Wyciskanie 82, 84, 88, 126, 130, 142
 Wyciskanie na ławce skośnej 84
 Wyciskanie na podłodze lub stoliku 82
 Wyciskanie nad głowę w pozycji
 stojącej lub siedzącej 88
 Wyciskanie nad głowę z taśmą 130
 Wyciskanie w pozycji leżącej z hantlami 82
 Wyciskanie w pozycji leżącej z taśmą 126
 Wyprost mięśnia trójgłowego jednorącz 90
 Wyprost mięśnia trójgłowego nad
 głową w pozycji stojącej 92
 Wyprost mięśnia trójgłowego w skłonie 132
 Wypychanie nóg 150
 Wypychanie nóg z uniesieniem łydek 152

Z

Zakroki z ugięciem ramion 112

PODZIĘKOWANIA

Chciałabym podziękować wszystkim moim klientom, którzy powierzyli mi swoje zdrowie i swoją kondycję, a jednocześnie tak wiele mnie nauczyli. Pomogli mi każdego dnia stawać się lepszą trenerką i lepszą osobą.

O AUTORCE



Alana Collins od 2012 roku jest certyfikowaną trenerką fitnessu w Victorii w Kolumbii Brytyjskiej. Specjalizuje się w pracy z kobietami i mężczyznami w średnim i starszym wieku.

W przeszłości Alana była łyżwiarką figurową, lecz kiedy zaczęła zbliżać się do 20 roku życia, zauważyła, że nie jest już w stanie konkurować z dziewczynami o naturalnie silnych nogach. Zdeteterminowana do wzmocnienia mięśni zapisała się do siłowni, gdzie często była jedyną dziewczyną na treningach. Od tamtej pory siłownia jest ważną częścią jej życia.

Obecnie Alana z pasją motywuje innych do rozwoju i samodoskonalenia, ucząc, jak budować siłę. Jest zwolenniczką treningu siłowego jako stylu całego życia, w przeciwieństwie do krótkoterminowych rozwiązań. Jej filozofia opiera się na skupieniu na sile, a nie na wadze – reszta przychodzi sama.

Najmłodsze dziecko Alany przyszło na świat tuż przed jej 45 urodzinami. Złożyła mu obietnicę, że pozostanie silna tak długo, jak to możliwe.

Więcej informacji o Alanie można znaleźć na jej stronie: AlanaCollinsFitnessCoach.com.



Alana Collins to doświadczona trenerka personalna i autorka programów treningowych dla osób po czterdziestce. Od lat pomaga kobietom i mężczyznom wracać do formy, wzmacniać mięśnie i poprawiać zdrowie bez względu na wiek. Jej podejście łączy aktywność fizyczną z rozwojem osobistym i dbałością o dobre samopoczucie.

Chcesz zachować sprawność, poprawić sylwetkę i pozbyć się kilku zbędnych kilogramów? Dzięki tej książce osiągniesz to szybko, skutecznie i bezpiecznie. To gotowy plan treningowy dla kobiet i mężczyzn. Idealny dla początkujących oraz tych, którzy wracają do aktywności fizycznej po dłuższej przerwie. Możesz ćwiczyć w domu lub na siłowni, bez skomplikowanego sprzętu.

Realizując 6-tygodniowy program:

- wzmocnisz mięśnie i odciążysz stawy,
- pozbędziesz się bólu kręgosłupa, pleców i stawów,
- zredukujesz tkankę tłuszczową i uregulujesz metabolizm,
- zwiększysz mobilność i poprawisz postawę,
- odzyskasz motywację i poczucie kontroli nad swoim ciałem,
- poznasz zasady odżywiania wspierające efekty treningu.

To twój prosty i bezpieczny plan treningowy, również na redukcję. Bez presji, bez nadmiaru teorii, tylko sprawdzone rozwiązania, które realnie poprawią twoje zdrowie i samopoczucie, niezależnie od wieku.

Forma, mobilność i zdrowie każdego dnia

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

