

Tamara Ludwig

# PILATES W DOMU

Bezpieczny trening wzmacniający mięśnie głębokie  
oraz poprawiający postawę, stabilność i kontrolę ruchu



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

**PILATES**  
**W DOMU**

Tamara Ludwig

# PILATES W DOMU



Bezpieczny trening wzmacniający mięśnie głębokie  
oraz poprawiający postawę, stabilność i kontrolę ruchu

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Małgorzata Lipska  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Maria Stożek-Dahl  
ILUSTRACJE: Depositphotos.com

Wydanie I  
Białystok 2026  
ISBN 978-83-8429-257-0

Tytuł oryginału: *Pilates für zuhause: Mit einfachen Pilates Übungen Step-by-Step fit, gesund und schlank im Alltag - inkl. Trainingsplänen, Körper-Check*

Copyright © 2025  
First published in Germany by Edition Lunerion

© 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. 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.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[facebook.com/wydawnictwovital](https://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 – [vitalni24.pl](https://vitalni24.pl) – detal

strona wydawnictwa: [wydawnictwovital.pl](https://wydawnictwovital.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [superodzywianie.pl](https://superodzywianie.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

<b>Systematyczny trening całego ciała</b> .....	7
<b>Siła pochodząca z centrum ciała</b> .....	11
Joseph Hubertus Pilates: historia sukcesu .....	17
<i>Powerhouse</i> : silne centrum naszego ciała .....	23
Dobra kondycja fizyczna i długie życie w zdrowiu .....	34
Zalety uprawiania pilatesu .....	37
Sprzęt do ćwiczeń .....	41
<b>Osiem filarów skutecznego treningu</b> .....	45
Pierwszy filar: koncentracja i kontrola .....	46
Drugi filar: właściwa technika oddychania .....	48
Trzeci filar: płynne ruchy .....	51
Czwarty filar: precyzja .....	52
Piąty filar: centrum ciała .....	53
Szósty filar: stabilność .....	54
Siódmy filar: elastyczność .....	55
Ósmy filar: sprzeczność ruchów .....	56

<b>Ćwiczenia</b> .....	59
W pozycji stojącej .....	61
W pozycji siedzącej .....	75
Na czworakach .....	95
Na brzuchu .....	111
Na plecach .....	133
Na boku .....	179
Pozycja spoczynkowa .....	199
<b>Zestawy ćwiczeń</b> .....	201
Ćwiczenia o niskim poziomie trudności .....	204
Ćwiczenia o średnim poziomie trudności .....	215
Ćwiczenia o wysokim poziomie trudności .....	226
<b>Test kondycji</b> .....	241
Zmniejszanie ryzyka wystąpienia kontuzji dzięki odpowiedniemu treningowi .....	241
Ruch czy siła? .....	247
Nieprawidłowa postawa ciała .....	254
Trening holistyczny .....	262
10 wskazówek na temat codziennego treningu .....	270
<b>Zadbaj o motywację!</b> .....	277

# Systematyczny trening całego ciała

Pilates posiada tę szczególną właściwość, że każdemu człowiekowi może dać coś innego – czyli dokładnie to, czego on w danym momencie potrzebuje. Jednak nie każdy od razu to sobie uświadamia. Z jednej strony wielu ludzi bardzo szybko korzysta z dobrodziejstw treningu całego ciała, a z drugiej inni potrzebują nieco więcej czasu, żeby przestać utożsamiać pilates ze śmiesznymi i nudnymi ćwiczeniami. Jednak najpóźniej po paru miesiącach również jego najwięksi krytycy zauważają wyjątkowość tego specjalnego treningu. Nie mogą więc już dłużej zaprzeczać, że dzięki pilatesowi odkryli w sobie nowe poczucie własnego ciała.

Każdy człowiek jest inny i ma różne potrzeby, które chce realizować, aby czuć się dobrze. To zupełnie oczywiste. Jak pilates sprawdza się w poszczególnych przypadkach, jeśli nie ma na to gotowego rozwiązania?

Jeden mężczyzna, uprawiający sporty ekstremalne, powiedział kiedyś, że pilates wydawał mu się nudny, ponieważ był przyzwyczajony do doświadczania dreszczyku emocji i kiedy go nie było, to po prostu czegoś mu brakowało. Jednak coś zmusiło go do dalszego regularnego uprawiania pilatesu przez kolejne miesiące.

I oto, co się wydarzyło. Mimo iż ta forma treningu najwyraźniej nie dostarcza silnych emocji sportowcom ekstremalnym, to ten mężczyzna dostrzegł to, jak bardzo poprawiła się jego kondycja dzięki ciągłemu kontrolowanemu wzmacnianiu centrum ciała. Ta zmiana umożliwiła mu osiągnięcie jeszcze większych sukcesów w sportach ekstremalnych. Nawet dawna kontuzja, po latach bólu, przestała całkowicie dawać mu się we znaki.

Ta historia nie jest pojedynczym przypadkiem, ponieważ wielu innych ludzi odkryło w pilatesie dokładnie to, czego szukało. Pewien młody mężczyzna po ponad dziesięciu latach stracił wszelką nadzieję na wyzdrowienie, ponieważ stale odczuwał ból pleców. Nic mu nie pomagało. Jednak dolegliwości znikły po tym, jak zaczął trenować pilates.

Pilates motywuje do przekraczania własnych możliwości i przypomina nam, do czego właściwie jest zdolne nasze ciało i duch.

Osobom rozpoczynającym trenowanie pilatesu niektóre ćwiczenia mogą wydawać się na początku zbyt skomplikowane i mogą wątpić w to, czy kiedykolwiek uda im się je wykonać. Jednak po paru tygodniach intensywnego i regularnego treningu wykonywanie poszczególnych sekwencji ruchów staje się całkiem proste, a ciało dzięki ćwiczeniom robi się bardziej gibkie, ruchliwe i silniejsze. To największy prezent, jaki ten wyjątkowy trening może dać człowiekowi.

Również pewna kobieta w podeszłym wieku, która przez całe swoje życie nigdy nie wykonywała żadnych ćwiczeń gimnastycznych, była całkowicie zaskoczona elastycznością i siłą własnego ciała. Wcześniej nie wierzyła w to, że biorąc pod uwagę wiek i kondycję jej ciało może zrobić to wszystko – jednak udało jej się pokonać własne ograniczenia i została za to wynagrodzona.

Te oraz inne historie różnych ludzi świadczą o tym, że i ty także możesz osiągnąć sukces. Dzięki tej książce dowiesz się, na jakie zmiany możesz liczyć i nie tylko poznasz różne ćwiczenia, ale też całe zestawy ćwiczeń, które przydadzą ci się w treningu indywidualnym.

Na początku przedstawię ci **podstawy** pilatesu. Dowiesz się również, jakie znaczenie dla treningu ma **centrum ciała**. Następnie poznasz osiem filarów pilatesu, na których opiera się każda skuteczna jednostka treningowa i które powinny stanowić dla ciebie punkt orientacyjny. Dzięki obszernej liście skutecznych **ĆWICZEŃ** i **sekwencji ruchowych** przygotujesz się na swoje pierwsze praktyczne doświadczenia z pilatesem. Ponadto przy każdym ćwiczeniu znajdziesz najważniejsze informacje, które są potrzebne do jego prawidłowego wykonania. W kolejnym rozdziale umieszczono skrócone opisy ćwiczeń z różnych **jednostek treningowych**, odpowiadają one każdej kondycji fizycznej i przestrzeni czasowej. W ostatniej części książki jeszcze raz opisano trening całego ciała oraz jak zminimalizować **ryzyko kontuzji** przy treningu pilatesu, a także jak dane ćwiczenia mogą pomóc przy **nieprawidłowej postawie ciała i dysbalansach**.

Życzę Ci dużo radości przy lekturze tej książki i mam głęboką nadzieję, że otrzymasz największy prezent, jaki może ci dać pilates.

# Siła pochodząca z centrum ciała

Zacznijmy ten rozdział od małej gry umysłowej. Jakie masz skojarzenia ze słowem *pilates*?

Być może pierwsze, co przychodzi ci do głowy, to myśl o kilku starszych babciach, które wykonują łagodne ruchy, aby utrzymać ciało w dobrej kondycji. Może przypominasz sobie, kiedy ostatni raz rzuciłeś okiem w stronę studia pilatesu i wystraszyłeś się tych wszystkich narzędzi tortur, które tam stały. Istnieje też możliwość, że słowo *pilates* kojarzy ci się z powtarzaniem w kółko robieniem brzuszaków i nudą.

Jeśli nie zaliczasz się do grona osób, które już doświadczyły zalet pilatesu, to zapewne twoje pierwsze myśli na jego temat będą podobne do opisanych powyżej. Nie martw się jednak – w rzeczywistości pilates bardzo się różni od tych stereotypowych opinii. Ta książka ma na celu pokazanie ci, jakim dobrodziejstwem dla ludzi jest pilates i jak duży potencjał tkwi w tych ćwiczeniach. Daj się zaskoczyć! Już po krótkim czasie będziesz mógł doświadczyć zalet pilatesu na własnej skórze.

## Dlaczego pilates jest trudny – wprowadzenie

Pilates to metoda treningowa, której celem jest wzmocnienie całego ciała. Od innych dyscyplin sportowych odróżnia ją to, że angażuje również umysł, ponieważ podchodzi ona do człowieka w sposób **holistyczny**. Pilates polega na **systematycznym** treningu całego ciała, który mimo łagodnej formy ćwiczeń, jest bardzo skuteczny. Dzięki kontrolowanemu i świadomemu wykonywaniu określonych ćwiczeń oraz ich sekwencji celowo rozciąga, wzmacnia i rozluźnia konkretne mięśnie i grupy mięśni. Ponadto podczas treningu zwraca się uwagę na określony rytm oddychania, dopasowany do danych ćwiczeń. Ten rodzaj treningu sprawia, że zanikają niezdrowe przyzwyczajenia w przyjmowaniu postawy ciała i wykonywaniu ruchów. Pilates może zatem uczynić nasze życie lepszym.

Ta metoda treningowa opiera się na budowie ciała noworodka, którego **kręgosłup** uważany jest za ideał. Stan kręgosłupa mówi wiele o prawdziwym wieku człowieka – im bardziej przypomina on kręgosłup niemowlęcia, tym zdrowsze i młodsze jest jego ciało. Niestety zdrowe plecy stały się rzadkością w czasach siedzącego trybu życia. Dzięki ćwiczeniom fizycznym powinno nam się udać osiągnąć naturalną kondycję kręgosłupa lub przynajmniej się do niej zbliżyć.

Sekwencje ćwiczeń i ćwiczenia opierają się na wrodzonych ruchach **zwierząt**. Wydajność, z jaką się one poruszają, np. podczas polowania lub wspinania się, jest zdumiewająca, posłużyło to za materiał poglądowy Josephowi Pilatesowi. Inspirując się elementami **azjatyckich sztuk walki, jogą, gimnastyką i tańcem** stworzono ponad 500 ćwiczeń z obszaru pilatesu. Wykonuje się je zwykle **na podłodze**. Można rozszerzyć lub zwiększyć poziom trudności ćwiczeń za pomocą **określonego sprzętu**. W centrum zainteresowania znajdują się ćwiczenia, które aktywują i wspomagają nie tylko określone części (np. poszczególne grupy mięśni),

ale też **całe ciało**. **Świadomy oddech** w naturalny sposób towarzyszy ruchom ciała, nadaje im rytm, stymuluje aktywność mięśni i wspomaga w ten sposób ich strukturę. Większa siła mięśni oraz ich elastyczność umożliwi bardziej wydajne i sensowne – z punktu widzenia biomechaniki – funkcjonowanie ciała bez zwiększania ryzyka obciążenia stawów. Poprawne wykonywanie ćwiczeń wymaga jednak stałej **koncentracji** umysłu, który kontroluje każdy ruch z osobna. Trudność – jednocześnie kryjąca w sobie ogromny potencjał – polega na aktywowaniu podczas treningu wyłącznie tych mięśni, które będą potrzebne w danym ćwiczeniu, i rozluźnianiu wszystkich pozostałych tkanek. Należy skupić się w szczególności na centrum własnego ciała, które trzeba aktywować. Ta aktywacja polega na napinaniu mięśni brzucha, przez co całe ciało staje się bardziej stabilne. Tylko w takim stanie będzie mogło ono korzystać z licznych dobrodziejstw treningu – ale o tym będzie jeszcze mowa później.

Celem **kontrolowanego treningu oporowego** jest **zwiększenie siły fizycznej**. Ponadto precyzyjne wykonywanie określonych ruchów i intensywne rozciąganie ciała umożliwi zwiększenie elastyczności tkanek. W końcu skomplikowane sekwencje ćwiczeń wymagają **dobrej koordynacji** ze strony ćwiczącego. Będzie on radził sobie z zestawem trudniejszych ćwiczeń, które nie będą już powodować bólu, regularnie powtarzając wyuczony ruchy.

Łatwo zauważyć, że osoby, które trenują pilates, wyróżnia chód w wyprostowanej pozycji, który jest jednocześnie bardzo lekki i naturalny. Ludzie, regularnie uprawiający ten rodzaj sportu, mają szczupłą i bardzo atletyczną posturę. Celem poszczególnych ćwiczeń jest nadanie lekkości ruchom poprzez wzmocnienie mięśni głębokich w okolicy talii i miednicy. Dzięki temu okolice barków i miednicy stają się bardziej ruchome, ponieważ mogą lepiej obracać się w stosunku do siebie. Te wspiane efekty trenowania

pilatesu można osiągnąć **bez przeciążania** stawów, mięśni i kości – jednocześnie zmniejszając ryzyko wystąpienia kontuzji.

## Co kryje się za filozofią tej techniki?

Trening pilatesu na płaszczyźnie fizycznej dopełnia jego własna filozofia. Za ćwiczeniami z obszaru pilatesu kryje się wizja zdrowego człowieka, który czuje się dobrze. Joseph Pilates, który opracował tę metodę treningu, sformułował jej **trzy podstawowe zasady**:

- **Zdrowie całego ciała: dobrze wytrenowane ciało**, które jest w stanie realizować wszystkie formy ruchu – tak że potrafi z łatwością i radością wykonywać czynności dnia codziennego – to zdrowe ciało. Nie należy jednak zapominać o **umyśle i duszy**, ponieważ tylko jedność tych trzech aspektów zapewnia człowiekowi zdrowie jako całości na każdej płaszczyźnie. Równowaga między nimi powstaje dzięki prowadzeniu takiego **trybu życia**, który cechuje wykonywanie ćwiczeń fizycznych, odpowiedni sposób odżywiania, pielęgnacja ciała, higiena, wystarczająca ilość snu, duża dawka ruchu, przebywanie na słońcu i świeżym powietrzu oraz równowaga pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym.
- **Mobilizacja całego ciała**: jednorazowe wykonanie określonych ćwiczeń nie przyniesie w twoim życiu żadnych zmian. Jeśli naprawdę chcesz osiągnąć swój cel, musisz być **zdiscyplinowany**. Wymaga to ciągłego starania się, aby dać z siebie wszystko, i przekraczania własnych granic. Joseph Pilates radzi, aby wykonywać ćwiczenia **cztery razy w tygodniu**. Już po trzech miesiącach zauważysz u siebie zmiany fizyczne i mentalne.

- **Oddech.** Joseph Pilates nazywał oddychanie **wewnętrznym prysznicem**, który oczyszcza, wzmacnia i odmładza nasz organizm oraz dba o jego zdrowie. Z tego powodu przypisuje mu on znaczącą rolę podczas treningu i uznaje **poprawny sposób oddychania** za niezbędny element tej metody treningowej. Tylko w ten sposób możemy zapewnić **optymalne funkcjonowanie** naszego organizmu, co umożliwi nam wprowadzanie zmian na płaszczyźnie fizycznej i psychicznej w naszym życiu.

## **Dla kogo pilates okaże się odpowiedni – a dla kogo nie**

Kolejna specyfika tych fascynujących ćwiczeń fizycznych polega na tym, że **niemal każdy człowiek** może korzystać z dobrodziejstw pilatesu niezależnie od wieku i kondycji fizycznej. Jeśli w danej dyscyplinie sportowej w grę wchodzi korzystanie z dużych ciężarów, wykonywanie gwałtownych ruchów lub duża wytrzymałość ćwiczącego, to pewne grupy docelowe trzeba wykluczyć jeszcze przed rozpoczęciem treningu, ponieważ nie poradzą sobie one z wykonywaniem tego rodzaju ruchów.

**W przypadku pilatesu nie będzie to jednak miało miejsca:** ćwiczenia mają na celu świadomą ochronę **mięśni i stawów**, przez co ryzyko kontuzji jest bardzo niewielkie. To bardzo łagodna metoda treningowa, która może być jednak intensywna – jeśli osoba ćwicząca sobie tego życzy. To, ile będzie wymagać od swojego ciała podczas treningu, zależy tylko od niej. To ty decydujesz o poziomie intensywności ćwiczeń.

Te cechy pilatesu są odpowiednie również dla starszych osób i ludzi, którzy zmagają się z przejściowymi lub długotrwałymi ograniczeniami na płaszczyźnie fizycznej. Ćwiczenia **można**

**indywidualnie dopasować do potrzeb poszczególnych osób**, ponieważ istnieją różne warianty ćwiczeń o różnym poziomie intensywności.

Nie ma znaczenia, czy masz zamiar trenować pilates, aby poprawić swoją ogólną kondycję fizyczną i postawę ciała, zredukować stres, potraktować go jako przeciwwagę do innych dyscyplin sportowych, zmniejszyć bóle pleców czy też oczyścić umysł i zyskać więcej energii, ponieważ w każdym z opisanych przypadków pilates jest odpowiedni dla Ciebie.

Mimo to zaleca się **rozmowę z zaufanym lekarzem** na ten temat na wypadek, gdyby występowały u Ciebie schorzenia układu ruchu. Również w przypadku przejściowych dolegliwości, takich jak grypa, infekcja lub zapalenie, lepiej pozwolić sobie na chwilę spokoju i dać swojemu ciału czasu na odpoczynek, zanim rzucisz się w wir treningu.

## ZALETY UPRAWIANIA PILATESU:

### **1. Wzmocnienie całego ciała**

W pierwszej kolejności pilates wzmacnia mięśnie ciała. Podczas wykonywania ćwiczeń aktywowane są te obszary ciała, których zwykle nie używa się w dużym stopniu na co dzień, i przez to stają się one coraz słabsze. Pilates przeciwdziała wykonywaniu jednostronnych rutynowych ruchów i aktywuje ciało w sposób, w jaki zaprojektowała je natura.

### **2. Zwiększenie siły, elastyczności, koordynacji i równowagi**

Przy pilatesie zwraca się uwagę nie tylko na siłę mięśni, ale też na poprawę ruchliwości i równowagi. To sprawia, że ta forma treningu jest tak wartościowa, ponieważ uwzględnia wszystkie podstawowe aspekty fitnessu. Niektóre dyscypliny sportowe są bardzo jednostronne pod tym względem, np. podczas biegania kładzie się nacisk przede wszystkim na wytrzymałość, a przy podnoszeniu ciężarków na ćwiczenie siły. Trening pilatesu polega na możliwie całościowym doskonaleniu ciała.

### **3. Optymalizacja postawy ciała**

W społeczeństwie, w którym za zupełnie normalne uchodzi pozostawanie przez wiele godzin w pozycji siedzącej, nie możemy się dziwić, że problemy z prawidłową postawą stały się normą. Pilates jest w tym przypadku czynnikiem równoważącym, ponieważ jego celem jest wzmocnienie, rozciągnięcie i mobilizacja mięśni, które szybko mogą osłabnąć z powodu zbyt częstego przebywania

w pozycji siedzącej. Ponadto wzmacnianie powerhouse pomaga przyjąć prawidłową pozycję kręgosłupa.

#### **4. Wzrost wydajności przy innych aktywnościach i dyscyplinach sportowych**

Osoby trenujące pilates szybko zauważają, jak nagle łatwiejsze stało się dla nich wykonywanie codziennych czynności. Jeśli upuścisz jakiś przedmiot na podłogę, to już bez żadnych trudności schylisz się nisko, aby go podnieść. Dodatkowo poszczególne ćwiczenia wspomagają wzrost siły, równowagi i koordynacji oraz poczucie własnego ciała. Wszystkie te umiejętności przyniosą korzyści w trenowaniu praktycznie każdej dyscypliny sportu. Ponadto pilates zapobiega powstawaniu kontuzji, pomaga w rozpoznaniu słabych stron w postawie, jak i w ruchu oraz przygotowuje ciało do podjęcia każdej formy aktywności.

#### **5. Zwiększenie zdolności kognitywnych**

Ten, kto uważa, że pilates wywiera pozytywny wpływ na organizm tylko na płaszczyźnie fizycznej, ten nie odkrył jeszcze pełnego potencjału tej metody treningowej. Po treningu pilatesu zwiększa się ukrwienie mózgu, komórki nerwowe lepiej się rozwijają, zwiększa się liczba neuroprzekazników a te neurony, które są odpowiedzialne za zdolność uczenia się, spostrzegawczość i funkcje wykonawcze, żyją dłużej.

#### **6. Redukcja stresu**

Stres zmniejsza się dzięki ruchowi – w tym również dzięki pilatesowi. Kiedy uprawiamy sport, to nasze ciało wydziela hormony szczęścia, czyli endorfiny. To substancje odpowiedzialne za nasze dobre samopoczucie, które organizm produkuje samodzielnie. Oprócz tego niektóre ćwiczenia z pilatesu kładą nacisk na

aspekt oddychania. Dzięki takim ćwiczeniom nie tylko rozciągamy i wzmacniamy określone grupy mięśni, ale też włączamy w nie aspekt medytacji\* i przez to dodatkowo się rozluźniamy.

## 7. Prostota wykonania

Pilates jest tak nieskomplikowaną metodą treningową, że można go trenować o każdej porze dnia i w każdym miejscu. W dodatku naprawdę każdy – niezależnie od wieku i kondycji – może wykonywać sekwencje różnych ćwiczeń, więc nie ma miejsca na wymówki. Program treningowy można dopasować do indywidualnych potrzeb, wykorzystując przy tym bogaty zestaw ćwiczeń o różnym stopniu trudności. Naprawdę nie potrzeba wiele, o czym przekonasz się w następnym rozdziale.

## 8. Złagodzenie i zapobieganie bólowi oraz innym dolegliwościom

**Uwaga:** w przypadku występowania niewyjaśnionych problemów zdrowotnych należy zawsze skonsultować się z lekarzem w celu wykluczenia ich poważnych przyczyn (np. endometriozy w przypadku bardzo silnego bólu menstruacyjnego). Poproś najpierw lekarza o odpowiednie zaświadczenie, zanim zaczniesz trenować pilates np. w ramach terapii bólu.

Podczas treningu świadomie napinamy i rozluźniamy różne obszary ciała, co pobudza ukrwienie w tkankach. W ten sposób tlen i substancje odżywcze przepływają przez osłabione fragmenty ciała i wyrównują potencjalny dysbalans. To ogólnie poprawia

---

\* Medytacje i ćwiczenia oddechowe opisuje Peter Beer w książce „Trening uważności do pokonania lęku, ataków paniki i przewlekłego stresu”. Publikację można kupić w sklepie [vitalni24.pl](http://vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).

przemianę materii, ponieważ organizm uczy się wtedy lepiej obchodzić się z działaniem substancji przekazujących sygnały bólowe (np. hormon tkankowy, prostaglandyna F, który bierze udział w powstawaniu skurczy podczas menstruacji), które są odpowiedzialne za odczuwanie bólu i innych dolegliwości, np. problemów menstruacyjnych lub bólu pleców. Jednocześnie trening – dzięki któremu mamy więcej energii i sił witalnych – przeciwdziała wielu chorobom. Ćwicząc pilates, zmniejszamy ryzyko zachorowania na cukrzycę, osteoporozę, nadwagę, nadciśnienie tętnicze krwi, miażdżycę, bezsenność, raka i wiele innych chorób.

## **9. Wzmocnienie układu odpornościowego**

Lepsze ukrwienie i przez to swobodniejszy przepływ krwi i limfy dzięki trenowaniu pilatesu wiąże się również automatycznie ze wzmocnieniem układu odpornościowego. Przez to osoby trenujące są mniej podatne na choroby wywołane przez drobnoustroje i szkodliwe substancje.

## **10. Poprawa nastroju**

Ten, kto regularnie ćwiczy pilates, będzie miał też lepszy nastrój. Pilates nie tylko pozwala zredukować poziom stresu, ale też może znacznie osłabić stany lękowe, wyczerpanie, a nawet stany depresyjne.

## BIBLIA TRENINGU SIŁOWEGO

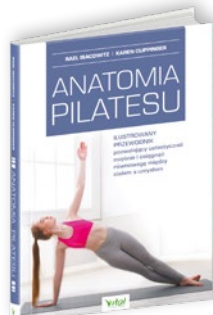
Grzegorz Andrzejewski



Jak szybko i schudnąć, zadbać o zdrowie, odporność i zaplanować idealny program treningu siłowego? Ten poradnik pozwoli ci zyskać motywację i ułożyć indywidualny plan aktywności fizycznej i zyskać idealną sylwetkę. Przykłady ponad 200 ćwiczeń pomogą ci zbudować masę mięśniową i zredukować tkankę tłuszczową. Proponowane treningi są odpowiednie zarówno dla mężczyzn, jak też kobiet (są przetestowane przez zawodników kulturystyki i fitnessu). Efektywne ćwiczenia uwzględniają też bezpieczeństwo mięśni, stawów i kości. Czytelne ilustracje, obrazujące prawidłowy sposób wykonywania każdego ćwiczenia ułatwią ci zadanie. Znajdziesz tu treningi dla 11 grup mięśni: grzbietu, „kapturów”, tricepsów, bicepsów, przedramion, klatki piersiowej, brzucha i talii, przedniej i tylnej części ud, podudzi i barków. Skuteczne i bezpieczne ćwiczenia – stwórz własny program treningu!

## ANATOMIA PILATESU

Rael Isacowitz, Karen Clippinger



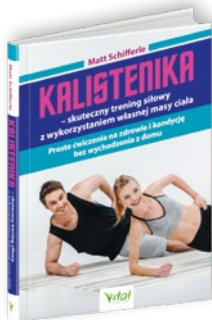
Pilates jest prostą formą treningu, która ma wielu zwolenników na całym świecie. W książce ta przyjemna gimnastyka zarówno dla ciała, jak i dla ducha zaprezentowana jest ze strony anatomicznej. Ćwiczenia można wykonywać samemu w domu i dość szybko cieszyć się ich wspaniałymi efektami. Dzięki temu profesjonalnemu poradnikowi poznasz 46 ćwiczeń na różne partie ciała. Specjalnie dla siebie stworzysz unikalny program treningowy zawierający zestawy ćwiczeń na płaski brzuch czy mocny kręgosłup, a także ćwiczenia oddechowe i rozciągające. Kolorowe ilustracje podpowiedzą ci, jak powinieneś efektywnie ćwiczyć, by aktywować określone mięśnie podczas każdego ćwiczenia. To sprawi, że zwiększysz płynność ruchów i mobilność stawów, a także wytrzymałość i siłę mięśni. Pilates dla ciała i ducha.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

[vitalni24.pl](http://vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35

## KALISTENIKA – SKUTECZNY TRENING SIŁOWY...

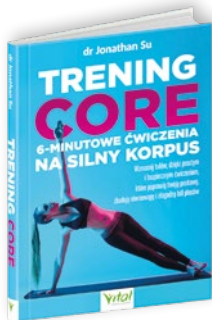
Matt Schifferle



Trening siłowy bez sprzętu to doskonała propozycja dla tych wszystkich, którzy chcieliby zadbać o swoje zdrowie i kondycję bez wychodzenia z domu. Stosując proste ćwiczenia kalisteniczne, wzmocnisz mięśnie, rozluźnisz kręgosłup, wyeliminujesz ból pleców, stawów, mięśni i kręgosłupa. Przy okazji odkryjesz idealny sposób na stres. Do osiągnięcia tych celów wystarczą ćwiczenia z wykorzystaniem własnego ciężaru, w tym ćwiczenia na stawy. Dzięki tej książce poznasz 3-etapowy program kalisteniczny. Ułatwi on spełnienie marzeń o atrakcyjnej sylwetce, sprężystym ciele i silnych mięśniach. Od tej pory aktywność fizyczna nie będzie ci się kojarzyła z niemożliwymi do osiągnięcia celami, lecz z przyjemnością związaną z doskonaleniem swojego ciała. Kalistenika w domu – wzmocnij swoje mięśnie i miej zdrowe kości.

## TRENING CORE – 6-MINUTOWE ĆWICZENIA NA SILNY KORPUS

dr Jonathan Su



Godzinami siedzisz zgarbiony przed komputerem, czując narastający ból w plecach, kręgosłupie lub mięśniach? Budzisz się, odczuwając ból, jakby każdy dzień przynosił nowe wyzwania dla twojego ciała? Jeżeli odpowiedziałeś twierdząco, to znak, że nadszedł czas, aby zatroszczyć się o kluczowy element twojej fizyczności – core. Odkryj siłę, gibkość i pewność siebie, jakie niesie za sobą prosty, lecz niezwykle efektywny trening core, który zajmuje tylko 6 minut dziennie. Ten poradnik jest twoim przewodnikiem do lepszego zdrowia, doskonałej postawy, minimalizacji dolegliwości bólowych oraz unikania urazów. Oferuje 25 prostych ćwiczeń, skupiających się na wzmocnieniu tułowia, oraz treningi dostosowane do twoich potrzeb. Aktywność fizyczna to także doskonały sposób na stres. Silny core – silny ty!

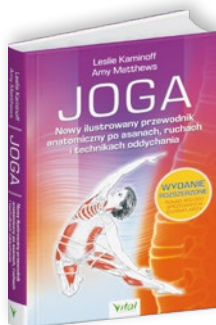
ZAMÓW JUŻ TERAZ ✓ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

✦ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✦  
wydawnictwovital.pl

## JOGA. NOWY ILUSTROWANY PRZEWODNIK ANATOMICZNY...

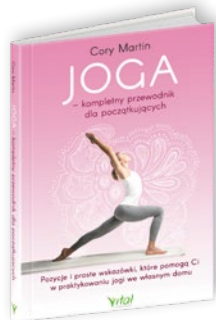
Leslie Kaminoff, Amy Matthews



Nowe, rozszerzone wydanie tego światowego bestsellera znowu dostępne jest na rynku. Znajdziesz w nim jeszcze więcej profesjonalnych ilustracji oraz uaktualnione informacje na temat anatomii jogi i ćwiczeń oddechowych. Przewodnik ten łączy wiedzę medyczną, atlas anatomiczny i praktyczny kurs jogi rozciągającej. Dzięki niemu zyskasz sprawdzone sposoby na stres, poprawisz zdrowie, zlikwidujesz choroby, a także wzmocnisz mięśnie, stosując prostą terapię opartą na aktywności fizycznej. Dodatkowo odkryjesz, czym jest masaż powięzi i jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia na stawy, by złagodzić ból kręgosłupa, płuców i stawów. Publikacja ta będzie narzędziem doskonalenia twoich umiejętności służących osiągnięciu pozytywnego myślenia oraz harmonii ducha i ciała. To twój osobisty trener jogi.

## JOGA – KOMPLETNY PRZEWODNIK DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Cory Martin



Chcesz praktykować jogę ale nie wiesz jak zacząć? Wszystkie pozycje wydają ci się zbyt skomplikowane i wymagające nadludzkiej gibkości? Jeśli tak, to ta książka jest dla ciebie! Autorka, doświadczona instruktorka jogi, opracowała specjalny zestaw ćwiczeń dla początkujących. W swojej książce przedstawia 35 podstawowych pozycji jogi wraz z dokładnymi ilustracjami i wskazówkami jak je wykonywać. Odpowiada na pytania jakich akcesoriów do ćwiczeń będziesz potrzebować i jak samodzielnie tworzyć dopasowane do twoich potrzeb sekwencje. Zwraca uwagę na korzyści zdrowotne płynące z praktykowania jogi: zwiększenie siły i elastyczności, przyspieszenie metabolizmu. To również świetny sposób na stres. Dzięki temu poradnikowi będziesz w stanie stosować ćwiczenia, które do niedawna wydawały ci się niewykonalne. Joga dla początkujących to naprawdę proste!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

## JOGA POWIĘZI – ĆWICZENIA NA NADGARSTKI, SZYJĘ I RAMIONA

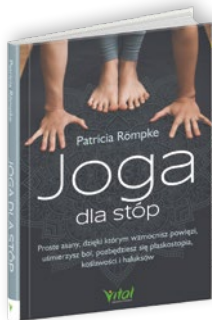
Lucia Nirmala Schmidt



W przypadku dolegliwości objawiających się bólami szyi, ramion czy nadgarstków doskonale sprawdza się joga powięziowa. Ta prosta aktywność fizyczna polecana jest szczególnie osobom spędzającym dużo czasu przed komputerem lub narażonym na obciążenia fizyczne. Dzięki tej książce dowiesz się, jak złagodzić ból szyi, ramion czy nadgarstków, by znów cieszyć się pełną sprawnością i zdrowiem. Poznasz skuteczne ćwiczenia na cieśń nadgarstka i nauczysz się masażu powięzi. Jest to bardzo uniwersalna terapia. Dla jednych będzie ćwiczeniem na stawy, dla innych zaś skutecznym sposobem na stres. W prezentowanej formie równie dobrze może być traktowana jako joga dla początkujących, jak i bardziej zaawansowanych osób. Sprawdź, jak dzięki jodze powięziowej uwolnić się od bólu mięśni i stawów.

## JOGA DLA STÓP

Patricia Römpke



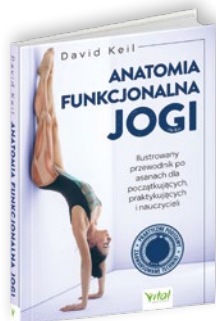
Spędzasz dzień na stojąco? Puchną ci stopy? Drewnienie i ból nie pozwalają spać? Masz kłopoty ze zdrowiem – płaskostopie lub haluksy? Ta książka jest dla ciebie! Czas zapewnić stopom komfort, na jaki zasługują! Pomogą ci w tym joga stóp i masaż powięzi z elementami refleksologii. Przedstawione tu asany i ćwiczenia na stawy pomogą ci pozbyć się bólu stawów, utrzymać ich elastyczność, budować mięśnie, zachować zdrowe kości i zwiększyć zakres ruchu. W tym ilustrowanym podręczniku znajdziesz jasne instrukcje i proste ćwiczenia na stopy, które będziesz mógł wykonać w domu, bez konieczności drogiego sprzętu i terapii. Joga to połączenie zasobów medycyny naturalnej i aktywności fizycznej dla każdego. Joga dla stóp – twoja ścieżka do zdrowych, silnych i zrelaksowanych stóp.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

## ANATOMIA FUNKCJONALNA JOGI

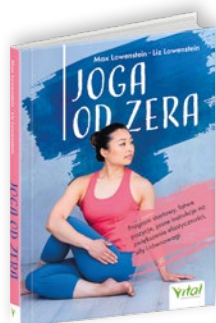
David Keil



Ta książka to niezastąpiony przewodnik zarówno dla początkujących, praktykujących, jak i nauczycieli jogi. Znajdziesz w niej nie tylko praktyczne ćwiczenia jogi, ale również skuteczne sposoby na radzenie sobie ze stresem, w tym ćwiczenia oddechowe, masaże powięzi oraz terapie jogą. Anatomia funkcjonalna jogi to klucz do zdrowia i lepszego zrozumienia swojego ciała. Zrozumiesz procesy, jakie zachodzą w mięśniach, stawach i narządach wewnętrznych podczas praktykowania jogi. To wiedza, która pozwoli ci czerpać jeszcze większe korzyści z każdej sesji. Cierpisz na ból kręgosłupa, pleców lub stawów? Ta książka dostarczy ci dostosowaną aktywność fizyczną, która pomoże pozbyć się tego dyskomfortu. Popraw swoją sprawność i komfort życia. Odkryj tajemnice swojego ciała w praktyce jogi.

## JOGA OD ZERA

Max Lowenstein, Liz Lowenstein



Czy wiesz, że możesz zacząć ćwiczyć jogę bez żadnego doświadczenia, specjalnego sprzętu ani doskonałej kondycji fizycznej? Dzięki prostemu programowi dla początkujących szybko zauważysz poprawę swojego zdrowia: wzmocnisz mięśnie, zwiększysz elastyczność i odzyskasz swobodę ruchów. Pozbędziesz się bólu pleców, sztywności stawów i dolegliwości kręgosłupa, które ograniczają twoje codzienne funkcjonowanie. Jasne instrukcje wraz z czytelnymi ilustracjami pozwolą ci bezpiecznie praktykować konkretny zestaw ćwiczeń we własnym domu o każdej porze dnia. To przystępne kompendium krok po kroku prowadzi cię przez łatwe pozycje jogi, dzięki którym od pierwszej sesji odczujesz znaczną ulgę fizyczną oraz głęboki relaks psychiczny. Zainwestuj w siebie i zacznij świadomą pracę z ciałem oraz umysłem już dzisiaj!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♻️ TO TAKIE PROSTE

[vitalni24.pl](http://vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35

## SILNE CIAŁO PO 50-TCE

Will Harlow



Czy sztywność stawów i nawracający ból kręgosłupa zaczynają ograniczać twoją codzienną niezależność? Nie musisz godzić się na to, że wraz z wiekiem sprawność fizyczna zanika ani polegać wyłącznie na środkach przeciwbólowych. Dzięki sprawdzonym metodom fizjoterapeutycznym nauczysz się bezpiecznie odbudowywać siłę mięśni i przywracać mobilność bez ryzykownych operacji. 111 praktycznych strategii pomoże ci zrozumieć mechanizmy ciała, zapobiegać urazom i usuwać przyczyny dolegliwości zamiast maskować ich objawy. To praktyczny przewodnik wspierający aktywne, samodzielne i zdrowe życie na długie lata. Twoja mapa do sprawności i życia bez bólu.



## TRENING SIŁOWY PO CZTERDZIESTCE

Alana Collins



Chcesz odzyskać formę, wzmocnić mięśnie i zadbać o zdrowie bez presji? Ten plan treningowy to skuteczne rozwiązanie dla kobiet i mężczyzn po czterdziestce. Dla początkujących oraz dla tych, którzy wracają do aktywności fizycznej po przerwie. Ćwicz w domu lub na siłowni, z hantlami lub bez sprzętu. Pozbądź się bólu pleców, kręgosłupa i stawów, popraw postawę i mobilność. Znajdziesz tu ćwiczenia na stawy, zasady zdrowego odżywiania, porady na odchudzanie i na redukcję oraz codzienną motywację. Nauczysz się, co jeść przed i po treningu, by wspierać regenerację i rozwój mięśni. To także sposób na rozwój osobisty i aktywność fizyczną w zgodzie z twoim ciałem, bez wyrzeczeń. Twój prosty i bezpieczny plan treningowy. Buduj formę, mobilność i zdrowie każdego dnia.



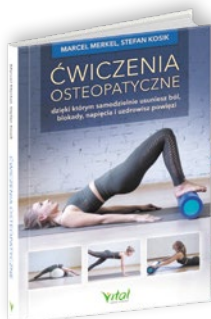
ZAMÓW JUŻ TERAZ ✓ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

✓ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✓  
wydawnictwovital.pl

## ĆWICZENIA OSTEOPATYCZNE, DZIĘKI KTÓRYM SAMODZIELNIE...

Marcel Merkel, Stefan Kosik



Ćwiczenia osteopatyczne opisane w tej książce służą jako idealna pomoc w dolegliwościach przewlekłych. Ręce osteopaty zastępowane są tu wałkiem do pilatesu. Codzienna praktyka przede wszystkim poprawi ruchliwość, ukrwienie, wzrost mięśni i funkcjonowanie narządów. Dzięki mobilizacji kręgosłupa uwolnione zostaną blokady, narządy przyjmą pozycję wyjściową, a tkanka łączna i powięzi pozbędą się napięcia. Organizm otrzyma impuls do samodzielnego wyleczenia się. Wskazania do leczenia są bardzo obszerne i obejmują bóle kręgosłupa, szczęki i stawów, czynnościowe choroby organów, zaburzenia krążenia wieńcowego, ograniczenia w oddychaniu, zaburzenia układu moczowo-płciowego, bóle laryngologiczne, podrażnienia nerwów i choroby dziecięce. Ćwiczenia zamiast operacji.

## PRZEWODNIK TAPINGU DLA KAŻDEGO

John Langendoen, Karin Sertel



Taping to metoda uśmierzania bólu polegająca na oklejaniu wybranych fragmentów ciała plastrami o specjalnej strukturze. Stanowi uzupełnienie terapii manualnej i fizjoterapii. Dzięki tej książce poznasz z 80 sposobów dynamicznego plastrowania na 160 dolegliwości. Taping twarzy czy taping kolana są objaśnione krok po kroku i zwizualizowane fotografiami, abyś mógł skutecznie stosować je na sobie i innych. Elastyczne plastry można wykorzystać przy skręconej kostce, bólu kręgosłupa, bólu stawów i powięzi, rwie kulszowej czy łokciu tenisisty. Znajdziesz tu też opis i zastosowanie małych kratkowanych i magnetycznych plastrów, które wykorzystasz, np. w przypadku bólu głowy, zapalenia zatok przynosowych, skurczy mięśni czy dolegliwościach bioder. Plastry zdrowia na każdy ból.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✓ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



# STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).  
Masz chęć pomagania sobie i innym.  
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,  
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA – MASTER**

- Rozwiniiesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

## Twój czas na rozwój!

[studiumzycia.pl](http://studiumzycia.pl), tel. 609 602 624

15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19

Białystok, Warszawa, Katowice





**ATRAKCYJNE CENY • SUPER PROMOCJE • SZYBKA WYSYŁKA**

- **Bańki lekarskie** - naturalne wsparcie dla ciała
- **Masażery** - relaks i regeneracja
- **Olejki eteryczne** - zapach, który działa
- **Hydrolaty** - delikatna moc natury
- **Plastry łagodzące ból** - ulga tam, gdzie jej potrzebujesz
- **Świece do konchowania uszu** - rytuał głębokiego odprężenia
- **Kremy i maści** - codzienna pielęgnacja i odnowa
- **Energetyzatory i harmonizatory** - równowaga dla ciała i przestrzeni
- **Inhalatory** - swobodne oddychanie każdego dnia
- **E-booki i audiobooki** - wiedza zawsze pod ręką
- **Książki** - sprawdzone porady dla zdrowia i dobrego samopoczucia



**ZDOBĄDŹ WŁASNY KLUCZ DO ZDROWIA**

Zamów już dziś [vitalni24.pl](http://vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35



## Twój domowy sposób na silne ciało, zdrowe plecy i piękną sylwetkę

Masz dość napięć w ciele, bólu pleców, sztywności i wrażenia, że codzienny pośpiech odbiera ci siłę? Odzyskaj sprawność, lekkość ruchu i poczucie kontroli nad własnym ciałem – bez wychodzenia z domu i bez skomplikowanego sprzętu. Książka pomoże ci wprowadzić do codzienności trening, który wzmacnia mięśnie, odciąża stawy i pomaga poczuć się lepiej.

### Ćwicząc z tą książką:

- nauczysz się bezpiecznej techniki,
- wzmocnisz mięśnie,
- poprawisz postawę ciała,
- zwiększysz elastyczność,
- zmniejszysz ryzyko przeciążeń i kontuzji,
- otrzymasz motywację i siłę do działania.



Znajdziesz tu praktyczne ćwiczenia i gotowe zestawy treningowe, które z łatwością dopasujesz do swoich możliwości, stylu życia i poziomu sprawności. Dzięki regularnej praktyce zadbasz o kręgosłup, wzmocnisz mięśnie odpowiedzialne za stabilność, poprawisz ruchomość ciała i poczujesz większy komfort na co dzień – zarówno podczas pracy, jak i odpoczynku.

**Zyskaj siłę, lekkość i swobodę ruchu**

Patroni:

