Jessica Matthews

STRETCHING DLA ZACHOWANIA MŁODOŚCI

Elastyczność ciała, witalność i eliminacja bólu dzięki prostym domowym ćwiczeniom

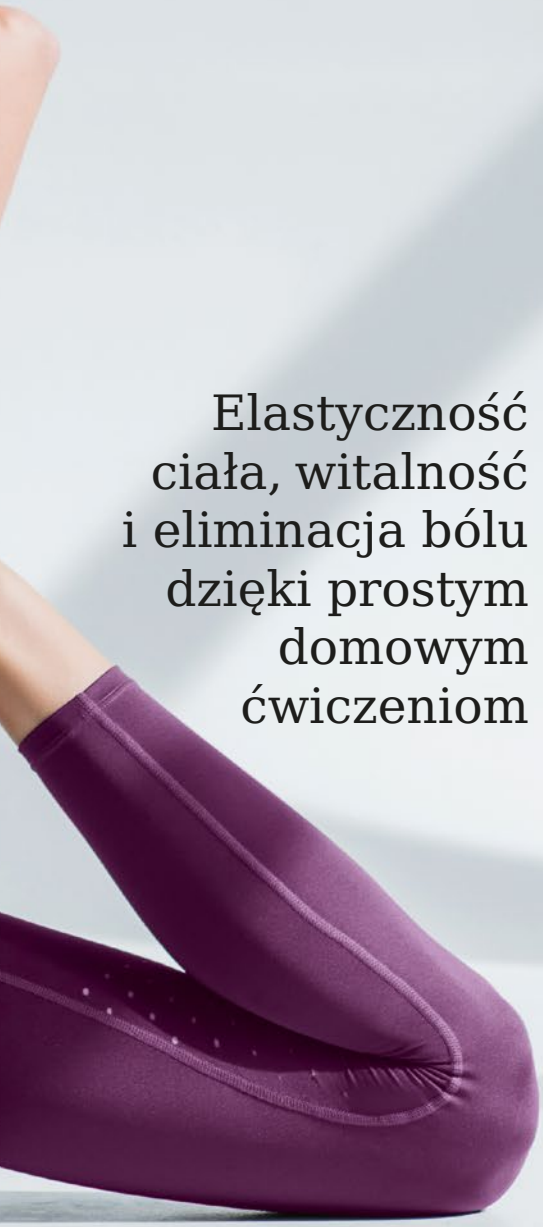
Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Jessica Matthews

STRETCHING

DLA ZACHOWANIA MŁODOŚCI

Elastyczność ciała, witalność i eliminacja bólu dzięki prostym domowym ćwiczeniom



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Ewelina Kuryłowicz
Skład: Krzysztof Nierodziński
Projekt okładki: Krzysztof Nierodziński
Tłumaczenie: Renata Czernik
Ilustracje: © 2016 Christian Papazoglakis / IlloZoo

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-979-3

Tytuł oryginału: *Stretching to Stay Young*

Copyright © 2016 by Jessica Matthews

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
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 jakikolwiek 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 jakiekolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

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

Wprowadzenie 10

CZĘŚĆ 1: WIEDZA NAUKOWA

ROZDZIAŁ 1: **Dlaczego stretching jest tak ważny?** 17

ROZDZIAŁ 2: **Odpowiednio wykonany stretching** 23

ROZDZIAŁ 3: **Twoja praktyka stretchingu** 31

CZĘŚĆ 2: ĆWICZENIA STRETCHINGOWE

ROZDZIAŁ 4: **Szyja, klatka piersiowa i ramiona** 43
Pozycja nawlekania igły 44
Pozycja aniołów na podłodze 46
Pozycja otwartego serca 48
Stretching mięśni szyi w pozycji siedzącej 50
Krążenie ramion 52
Pozycja zawiasu i zasięgu 54
Pozycja stołu 56

ROZDZIAŁ 5: **Ramiona, dłonie i nadgarstki** 59
Stretching mięśni dwugłowych ramion 60
Stretching mięśni trójgłowych ramion znad głowy 62
Stretching mięśnia prostownika promieniowego nadgarstka 64
Stretching zginacza nadgarstka 66

ROZDZIAŁ 6: **Kręgosłup i tułów** **69**
Autorozluźnienie mięśniowo-powięziowe w środkowej i dolnej części kręgosłupa **70**
Pozycja kobry **72**
Pozycja kot-krowa **74**
Pozycja odpoczywającego mędrca **76**
Pozycja stojącego półksiężyca **78**
Pozycja niedźwiedziego uścisku **80**
Stretching kręgosłupa w pozycji klęczącej **82**
Stretching od stóp do głów **84**
Pozycja ptak-pies **86**
Stretching mięśnia czworobocznego ramion w klęku podpartym **88**

ROZDZIAŁ 7: **Biodra i pośladki** **91**
Półpozycja skrętu mędrca Matsyendra **92**
Pozycja spętanego kąta **94**
Pozycja 4 **96**
Autorozluźnienie mięśniowo-powięziowe pośladków **98**
Wymachy nogami **100**
Pozycja 8 **102**
Naprzemienne wymachy nóg i rąk w pozycji stojącej **104**

ROZDZIAŁ 8: **Kolana i uda** **107**
Stretching ścięgien podkolanowych w pozycji leżącej ze wspomaganiem **108**
Stretching mięśnia czworogłowego uda w pozycji stojącej z podparciem **110**
Stretching ramion w pozycji rozkroku i z pochylonym kręgosłupem **112**
Niski wypad z podparciem **114**

ROZDZIAŁ 9: **Podudzia, kostki i stopy** **117**
Krążenia stopami **118**
Stretching łydek w pozycji stojącej **120**
Stretching mięśnia piszczelowego przedniego **122**
Autorozluźnienie mięśniowo-powięziowe łydek **124**
Pozycja psa skierowana ku dołowi **126**

CZĘŚĆ 3: **TRENINGI**

ROZDZIAŁ 10: **Codzienna aktywność** 131

Stretching w dni robocze 132
Stretching podczas podróży 136
Stretching poranny 139
Stretching przed snem 142
Stretching podczas oglądania telewizji 145
Stretching po długiej rozmowie telefonicznej 148
Stretching przed pracą w ogrodzie 152
Stretching przed odśnieżaniem 156
Stretching przed dźwiganiem i po dźwiganiu ciężkich rzeczy 160

ROZDZIAŁ 11: **Aktywny tryb życia** 165

Spacerowanie 166
Bieganie 170
Pływanie 174
Jazda na rowerze 178
Gra w golfa 182
Taniec 186
Gra w tenisa 189
Piesze wędrówki 194
Baseball/softball 198
Narciarstwo biegowe 202
Trening siłowy na górne partie ciała 206
Trening siłowy na dolne partie ciała 210

ROZDZIAŁ 12: **Stretching łagodzący ból i dyskomfort** 215

Sztywność karku 216
Ból nadgarstków i łokci 218
Sztywność barków 221
Napięte mięśnie biodrowe 225
Ból kolan i kostek 228
Artretyzm 231
Cukrzyca 234

ROZDZIAŁ 13: **Specjalistyczne techniki stretchingowe** 239

Podstawowa rozgrzewka 240
Podstawowa faza rozluźnienia 244
Inspiracja jogą 248
Rolowanie i rozciąganie 252
Przyrządy i podparcia 254

ROZDZIAŁ 14: **Indywidualny trening** 259

Źródła 263
Bibliografia 265

Mojemu niesamowitemu mężowi
i mojej cudownej mamie.

Dziękuję Wam obojgu za Waszą
bezwarunkową miłość i wsparcie,
które zapewnia mi solidny fundament
i pozwala mieć pozytywne podejście
do życia.

WPROWADZENIE

Od ponad 16 lat pomagam ludziom sprawniej się poruszać, czuć się lepiej i cieszyć się pełnią życia. Zainteresowałam się zdrowiem i sprawnością fizyczną po tym, kiedy na własne oczy zobaczyłam, jak niszczycielski wpływ na zdrowie mojej rodziny miały choroby przewlekłe, takie jak na przykład cukrzyca. Postanowiłam wtedy zrobić wszystko, aby sobie i moim bliskim zapewnić lepszą jakość życia. Dlatego też zaczęłam zdobywać szerszą wiedzę na temat tego, jak zdrowy styl życia – w tym regularna aktywność fizyczna – może poprawić nasze samopoczucie. Szybko zrozumiałam, że moim powołaniem zawodowym jest aktywność fizyczna i postanowiłam skupić się na zdobyciu odpowiedniego wykształcenia i skoncentrować się w swojej pracy zawodowej na edukowaniu i inspirowaniu innych do zdrowszego i bardziej aktywnego życia.

Od samego początku mojej kariery, najpierw będąc studentką wychowania fizycznego, potem grupową instruktorką fitness i trenerką personalną, większość czasu spędzałam na pogłębianiu wiedzy na temat fizycznych uwarunkowań ludzkiego ciała. Prowadziłam szereg zajęć grupowych cardio, w tym step aerobik i cardio kickboxing, a także opracowałam dla klientów indywidualne programy treningu wytrzymałościowego. W międzyczasie, w ramach mojej pracy licencjackiej, studiowałam zagadnienia specjalistyczne, takie jak fizjologia ćwiczeń i biomechanika.

Mimo że zdobyłam ogromną wiedzę książkową na temat treningów elastyczności, to jednak dopiero wtedy, kiedy uczestniczyłam w moich pierwszych zajęciach jogi, tak naprawdę zdałam sobie sprawę, jak ważna jest elastyczność dla ogólnego stanu zdrowia i dobrego samopoczucia. W tamtym okresie, podobnie jak wielu ludzi, wykonywałam głównie treningi cardio i siłowe, nie poświęcając zbyt wiele uwagi i czasu na stretching. Jako że nadal przed treningami i po treningach zaniedbywałam ćwiczenia rozciągające, zauważyłam, że intensywne zajęcia, które prowadziłam, nie wspominając o długich

godzinach spędzonych na nauce, lekcjach i pisaniu artykułów, odbiły się na mnie i spowodowały ciągłe uczucie napięcia.

Nigdy nie zapomnę dnia, kiedy pierwszy raz postawiłam stopę na macie do jogi i z jaką pokorą przyjęłam swój rażący brak elastyczności. Szczerze mówiąc, byłam daleka od możliwości dotknięcia palców u nóg! Kiedy jednak zaczęłam regularnie się rozciągać, odczułam ogromną zmianę w sposobie poruszania się – nie tylko podczas ćwiczeń, lecz także w życiu codziennym.

Zwiększyłam swój zakres ruchu, dzięki czemu zyskałam ogromną elastyczność, zniwelowałam wszelkie bóle i napięcia, do których przywykłam, myśląc, że są nieodzownym elementem mojego życia. Ponadto czas, który każdego dnia poświęcałam na stretching i odpowiednie oddychanie, ukazał mi piękno zwolnienia tempa i dostrajania się do własnego ciała, jednocześnie dając mi możliwość swobodniejszego poruszania się i radzenia sobie z najbardziej nieprzewidzianymi wydarzeniami w moim życiu.

Mam nadzieję, że dzięki tej książce odkryjesz to, czego tak długo szukałam dla samej siebie: sposób na poprawę kondycji, zdrowia i dobrego samopoczucia. Mądrość, którą się tu z tobą dzielę, pochodzi z najbardziej aktualnych badań i jest potwierdzona naukowo. Wyjaśniłam w tej książce wiele powszechnie panujących stereotypów na temat stretchingu i przedstawiłam zestaw łatwych do naśladowania ćwiczeń rozciągających, skoncentrowanych na zwiększeniu elastyczności, aby zapewnić ci życie, na jakie zasługujesz.

CZĘŚĆ PIERWSZA

WIEDZA NAUKOWA

WSZYSCY SIĘ ROZCIĄGAJĄ

Podobnie jak zwierzęta, my ludzie, musimy się poruszać. W rzeczywistości nasze ciała są wyjątkowo przystosowane do wykonywania szerokiego zakresu ruchów. Jednak ze względu na postęp w dziedzinie transportu i technologii, w ciągu dnia poruszamy się znacznie mniej aniżeli w przeszłości. Zamiast wchodzić po schodach, korzystamy z windy. Do lokalnego sklepu jeździmy samochodami, mając nadzieję, że zdobędziemy najbliższe wejścia miejsce parkingowe, aby za daleko nie iść. Jeździmy na kosiarkach, zamiast je pchać, a śniegu nie odgarniamy łopatami, tylko używamy pługów śnieżnych. Wymieniamy niezliczone e-maile z kolegami, zamiast podejść do nich i porozmawiać z nimi twarzą w twarz. Wszystko to sprawia, że godzinami pozostajemy w pozycji siedzącej.

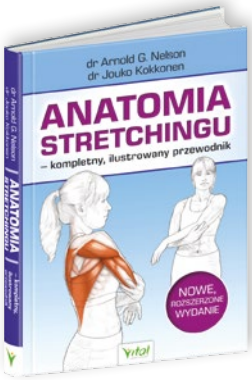
Do każdego ćwiczenia rozciągającego, zawartego w tej książce, dołączyłam łatwe do wykonania, ponumerowane kroki opisujące, jak prawidłowo wykonywać dany ruch, wraz z informacjami o korzyściach płynących z każdego ćwiczenia i kluczowych obszarach ciała odpowiedzialnych za poprawny stretching. Wykorzystaj w pełni bogactwo płynące ze stretchingu, czerpiąc z moich wskazówek, jak dostosować swoją formę do zaleceń dotyczących urozmaicenia ćwiczeń. Korzystaj z rozmaitych pomocnych formy podparcia (takich jak stół, ściana lub krzesło), aby sprostać swojemu poziomowi sprawności fizycznej, niezależnie od tego, czy chcesz, aby dane ćwiczenie było mniej intensywne, czy aby rozciąganie było dla ciebie bardziej przystępne, czy też bardziej wymagające.

Stretching nie jest nową koncepcją. Od dawna jest przedstawiany zarówno w literaturze, jak i sztuce na całym świecie. Odgrywa również dużą rolę w aktywności fizycznej – od pradawnych do najnowszych programów terapii fizjoterapeutycznych, a nawet w treningu bojowym. Prawidłowo wykonany stretching poprawia samopoczucie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne i polepsza ogólną kondycję. Niezależnie od wieku, stylu życia, kondycji fizycznej czy aktualnego poziomu elastyczności, możesz dostosować ćwiczenia do swoich osobistych potrzeb i celów. Kiedy będziesz wykonywać regularnie ćwiczenia rozciągające opisane w tej książce, z poczuciem odprężenia, radykalnie poprawisz sposób poruszania się i pozytywnie wpłyniesz na ogólną poprawę jakości swojego życia.

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

ANATOMIA STRETCHINGU – KOMPLETNY, ILUSTROWANY PRZEWODNIK

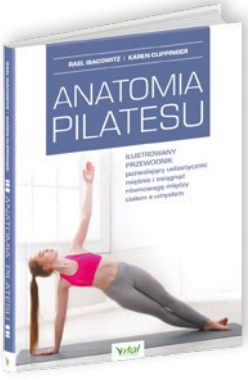
Arnold G. Nelson, dr Jouko Kokkonen



Stretching to niezwykła sztuka rozciągania mięśni, łagodzenia bólu stawów oraz zdrowa aktywność fizyczna. Wpływa korzystnie na ciało i umysł, likwiduje stres, odmładza, relaksuje, a przede wszystkim wzmacnia mięśnie, stawy i kości. Dzięki nowemu, rozszerzonemu wydaniu Anatomii stretchingu poznasz programy ćwiczeń, które pozwolą Ci utrzymać codzienną elastyczność, nawet jeśli prowadzisz siedzący tryb życia. Ponadto zawiera zestawy ćwiczeń rozciągających, które pomogą obniżyć poziom glukozy we krwi. Znajdziesz tu także ćwiczenia stretchingu dynamicznego i stretchingu statycznego dopasowane do dyscyplin sportowych. Dodatkowo opisany jest też masaż powięzi likwidujący napięcie i ból. To wszystko w jednej bestsellerowej książce z dokładnymi anatomicznymi ilustracjami. Bądź w formie i zadbaj o swoje zdrowie i kondycję.

ANATOMIA PILATESU

Rael Isacowitz, Karen Clippinger



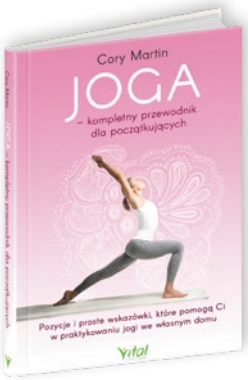
Pilates jest prostą formą treningu, która ma wielu zwolenników na całym świecie. W książce ta przyjemna gimnastyka zarówno dla ciała, jak i dla ducha zaprezentowana jest ze strony anatomicznej. Ćwiczenia można wykonywać samemu w domu i dość szybko cieszyć się ich wspaniałymi efektami. Dzięki temu profesjonalnemu 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
www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

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

JOGA – KOMPLETNY PRZEWODNIK DLA POCZĄTKUJĄCYCH

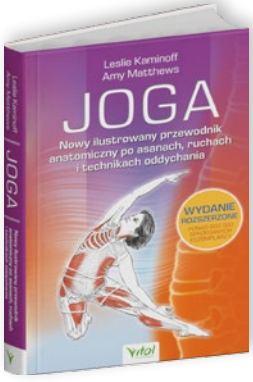
Cory Martin



Wieloletnia instruktorka jogi, przedstawia 35 prostych i podstawowych pozycji wraz z dokładnymi ilustracjami oraz wskazówkami dotyczącymi ich wykonywania. Dzięki informacjom przedstawionym przez Autorkę zrozumiesz czym jest joga, poznasz jej style (hatha joga, kundalini, ashtanga) oraz odkryjesz korzyści jakie niesie jej praktykowanie. Dowiesz się również jakich akcesoriów do ćwiczeń będziesz potrzebować np. mata do jogi czy wałek, w jaki sposób samodzielnie tworzyć dopasowane do swoich potrzeb sekwencje oraz dlaczego warto włączyć ćwiczenia oddechowe, medytacje i zdrowe odżywianie do praktyki. To jedyny poradnik jakiego potrzebujesz aby zacząć uprawiać jogę w domowym zaciszu. Joga na zdrowie!

JOGA – NOWY ILUSTROWANY PRZEWODNIK...

Leslie Kaminoff, Amy Matthews



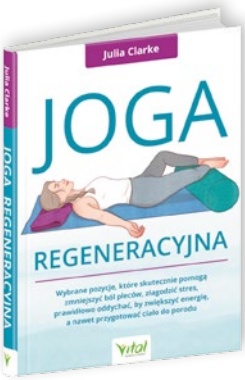
Nowe, rozszerzone wydanie światowego bestsellera ponownie dostępne na rynku. Znajdziesz w nim jeszcze więcej kolorowych, profesjonalnych ilustracji oraz uaktualnione informacje, dzięki którym zrozumiesz struktury i zasady kryjące się za każdym ruchem w pozycjach i za samą jogą. Ten innowacyjny, ilustrowany przewodnik, który łączy w sobie zarówno wiedzę medyczną, atlas anatomiczny i praktyczny kurs jogi, to najlepsze źródło doskonalenia swoich umiejętności w celu osiągnięcia pełnej harmonii ducha i ciała. Nowatorskie przedstawienie udziału poszczególnych mięśni w układzie statycznym lub w ruchu umożliwi Ci samodzielne ułożenie efektywnego zestawu ćwiczeń. Dzięki nim poprawisz pracę mięśni, stawów i powięzi. To Twój osobisty trener jogi.

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE
www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

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

JOGA REGENERACYJNA

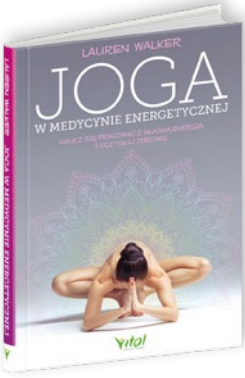
Julia Clarke



Marzysz o relaksie, o tym, by skutecznie złagodzić stres i różnego rodzaju bóle, wzmocnić ciało, mięśnie, stawy i kości. Myślisz o jodze, ale obawiasz się, że nie dasz rady wykonać jej standardowych pozycji. Spróbuj jogi regeneracyjnej! W terapii jogi regeneracyjnej głęboki relaks, pozycje z podparciem, delikatne ćwiczenia oddechowe i medytacja współdziałają, by zredukować stres, pomóc Ci wrócić do zdrowia i aktywności fizycznej po operacji czy kontuzji. Autorka przedstawia 36 najlepszych asan jogi regeneracyjnej oraz 20 sekwencji. Wielką zaletą tego poradnika jest to, że pozycje są świetnie opisane i zilustrowane. Całość dopełniają rady i praktyczne wskazówki Autorki dotyczące m.in. akcesoriów do jogi, które możesz wykonać sam. Zrelaksuj się, odpręż i zregeneruj.

JOGA W MEDYCYNIE ENERGETYCZNEJ

Lauren Walker



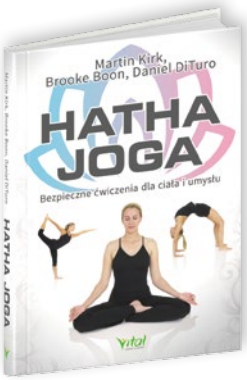
Odkryj potężne wymiary odczuwania, energii i uzdrawiania. Dzięki tej książce poznasz terapie naturalne wywodzące się z medycyny energetycznej, służące wsłuchiwaniu się w sygnały wysyłane przez ciało, które nie tylko pogłębią Twoją praktykę jogi, ale także wzmocnią Twoje zdrowie. Ten przewodnik pomoże Ci odkryć podstawowe przyczyny fizycznych, emocjonalnych i psychicznych dolegliwości zdrowotnych. Zyskasz dostęp do potężnych praktyk służących samoleczeniu, ćwiczeń oddechowych czy oczyszczania organizmu. Znajdziesz proste instrukcje do nauki diagnozowania subtelnej energii Twojego ciała i pracy z energią. Poznasz wiele technik EMjogi, automasaż abhyanga, nasya, oczyszczanie czakr, masaż tantryczny, Pięć Przemian. Joga energetyczna – idealna równowaga w życiu.

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE
www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

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

HATHA JOGA

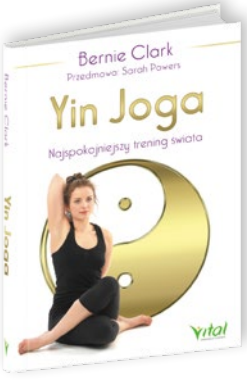
Martin Kirk, Brooke Boon, Daniel DiTuro



Hatha joga jest jedną z najpopularniejszych form jogi praktykowanej na Zachodzie. Bazuje głównie na pozycjach ciała zwanych asanami, procesach oczyszczających oraz kontroli oddechu (pranajama). Niezwykle korzystnie wpływa na giętkość i elastyczność całego ciała, wzrost wytrzymałości fizycznej, odprężenie mięśni, normowanie pracy serca, układu krążenia i nerwowego. Na poziomie duchowym natomiast pozwala osiągnąć koncentrację i spokój umysłu. Poradnik zawiera 650 kolorowych zdjęć, przedstawiających 77 standardowych pozycji hatha jogi. Każda z nich jest zaprezentowana od początku do końca, z opisem pozwalającym osiągnąć odpowiednie ustawienie i oddychanie, które umożliwia ich bezpieczne wykonanie. Rezultatem tego jest wspaniałe fizyczne i umysłowe doświadczenie. Hatha joga – źródło zdrowia i harmonii.

YIN JOGA

Bernie Clark



Yin joga jest spokojną, bardzo odprężającą praktyką dla wszystkich. Jest idealna dla osób z kontuzjami, bólami kolan, ramion czy szyi. Koncentruje się na stawach, ścięgnach, więzadłach oraz tkance łącznej. W książce odnajdziesz fizyczne korzyści płynące z ćwiczeń yin jogi oraz wyjaśnienie sposobów, w jakie ona może Ci pomóc energetycznie, emocjonalnie i umysłowo. Asany przedstawione są w przystępny sposób, co pozwala na pełne ich doświadczanie i bezpieczne wykonywanie. Regularna praktyka tej formy jogi poprawia nie tylko zdrowie, ale także wzmacnia ciało i co najważniejsze, poszerza zakres wykonywanych ruchów. Pozwala na lepsze poznanie siebie, zmniejszenie poziomu stresu, rozluźnienie, a także poprawę trawienia i pracy serca. Spokojny trening – zrelaksowane ciało.

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE
www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM

ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

•

Zioła, nalewki

•

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•

Publikacje o zdrowym odżywianiu

•

Lampy solne, dyfuzory

•

Produkty prozdrowotne

•

E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.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:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniesz 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!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice

Jessica Matthews – jest certyfikowaną nauczycielką jogi (E-RYT-500), profesorem kinezjologii na Uniwersytecie Point Loma Nazarene oraz profesorem studiów jogi w MiraCosta College w San Diego w Kalifornii. Pełni funkcję starszej doradczyni ds. Edukacji zdrowotnej i fitness w American Council on Exercise (ACE) oraz redaktorki magazynu „SHAPE". Regularnie współpracuje z CNN, „Yoga Journal", „Women's Health", „The Wall Street Journal" i „The Washington Post".

Twoje ciało zostało zaprojektowane do ruchu, ale wraz z wiekiem stawy i mięśnie stają się coraz bardziej sztywne i napięte. Rozwiązaniem tego problemu jest stretching! To delikatna i prosta aktywność fizyczna, którą każdy z łatwością może wykonać w swoim domu. Ćwiczenia rozciągające pomogą ci wyeliminować ból, pozytywnie wpłyną na utrzymanie prawidłowej postawy ciała, ochronią przed kontuzjami. Zwiększą również twoją siłę fizyczną, zmniejszą stres, a także sprawią, że będziesz czerpał więcej radości z życia intymnego!

Ta książka poprowadzi cię przez każdy trening rozciągający. Odkryjesz ćwiczenia na wszystkie części ciała, poczynając od szyi, klatki piersiowej, ramion, przez biodra i pośladki, a kończąc na podudziach, kostkach i stopach. Poznasz różnicę między stretchingiem statycznym a dynamicznym i będziesz mógł wybrać idealny rodzaj rozciągania, dostosowany do twoich potrzeb. Dzięki czytelnym ilustracjom, szczegółowym opisom i poradom Autorki nie tylko unikniesz częstych błędów, ale również będziesz mógł czerpać maksimum przyjemności z rozciągania.

Zwiększ swoją elastyczność
i wzmocnij ciało dzięki rozciąganiu!

Patroni: