

Hilery Hutchinson

Stretching

w 10 minut



Proste ćwiczenia rozciągające,
które pomogą zachować
zdrowie stawów
i elastyczność powięzi

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Stretching

w **10** minut

Hilery Hutchinson

Stretching

w 10 minut

AUTORKA ILUSTRACJI:
CHRISTY NI

Proste ćwiczenia rozciągające,
które pomogą zachować
zdrowie stawów
i elastyczność powięzi

vital
GWARANCJA ZDROWIA



REDAKCJA: Katarzyna Masłowska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Izabela Nietupska

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-252-9

Tytuł oryginału: *10-Minute Stretching: Simple Exercises to Build Flexibility into Your Daily Routine*

Copyright © 2021 by Rockridge Press, Emeryville, California
Illustration © 2020 Christy Ni. All other art used under license from iStock.com

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
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. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wprowadzenie	8
Glosariusz	10

Część I Nauka

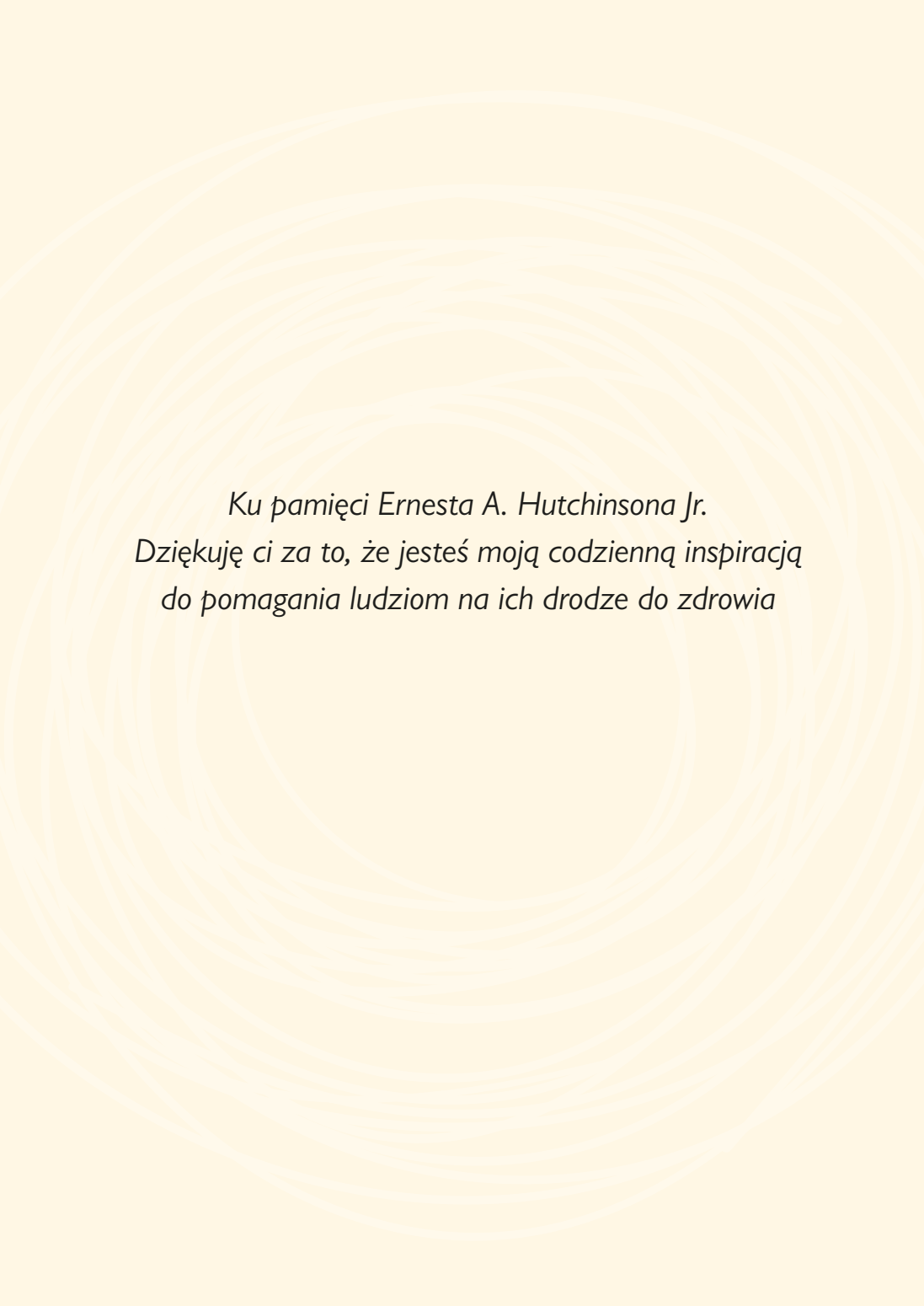
Rozdział 1	Dlaczego rozciąganie się opłaca?	15
Rozdział 2	Poprawne techniki rozciągania	23
Rozdział 3	Wyrobienie nawyku	35

Część II Ćwiczenia rozciągające

Rozdział 4	Szyja	45
Rozdział 5	Ramiona i barki	57
Rozdział 6	Nadgarstki i ręce	79
Rozdział 7	Tułów i plecy	91
Rozdział 8	Biodra	123
Rozdział 9	Górna część nóg i kolana	135
Rozdział 10	Dolna część nóg, stopy i kostki	157

Część III Zestawy ćwiczeń rozciągających

Rozdział 11	Codzienne czynności	181
Rozdział 12	Aktywne życie	199
Rozdział 13	Rekonwalescencja pourazowa	217
Rozdział 14	Bóle i dolegliwości	235
Rozdział 15	Pełny relaks	253
Rozdział 16	Tworzenie własnego zestawu ćwiczeń	261
Źródła		265
Odniesienia		266
Wyrazy uznania		267
O Autorce		268



*Ku pamięci Ernesta A. Hutchinsona Jr.
Dziękuję ci za to, że jesteś moją codzienną inspiracją
do pomagania ludziom na ich drodze do zdrowia*

Wprowadzenie

Rozciąganie jest proste – nie wymaga pieniędzy, specjalnego miejsca ani sprzętu – a ma moc wprowadzania wielkich zmian w życiu. Świetna sprawa, prawda?

Moje zainteresowanie rozciąganiem zaczęło się, gdy jako 6-letnia dziewczynka próbowałam zrobić szpagat na lekcji gimnastyki. Spędziłam godziny na tym ćwiczeniu, a czasem nawet odrabiałam lekcje, siedząc w szpagacie. Jednak dopiero gdy w wieku dwudziestu kilku lat zostałam trenerem osobistym, zaczęłam badać ten temat na poważnie, co pozwoliło mi na zrozumienie pojęcia *gibkości* na głębszym poziomie, wykraczającym poza moje dotychczasowe doświadczenia. Szybko dowiedziałam się, jak brak gibkości ogranicza nas na różne sposoby i odbija się nie tylko na naszym stylu życia, lecz także na zdrowiu, oraz ma wpływ na nasilenie odczuwanego bólu. Napięte mięśnie przyczyniają się zarówno do powstawania kontuzji, jak i rozwijania się złej postawy, co z kolei może prowadzić do problemów zdrowotnych, trudności z równowagą oraz innych urazów. Żeby nasze ciała działały jak najlepiej, muszą być elastyczne.

To właśnie wpływ, jaki poziom gibkości ciała ma na nasze codzienne życie, w największej mierze zainspirował mnie do zainwestowania tak wiele czasu w naukę. Historie sukcesów osób, które poprawiły swoją kondycję i samopoczucie, łąły miód na moje serce, dlatego postanowiłam skupić się właśnie na gibkości w rozwoju swojej kariery instruktorki fitness i wellness. Zawsze odczuwam satysfakcję, gdy klient osiąga swoją docelową wagę ciała, a gdy zmienia się nie tylko waga, lecz także jakość całego życia, wręcz „wibruję” w środku z zadowolenia. Zachwygam się, gdy dostaję od klienta wiadomość, że po raz pierwszy jedzie na wycieczkę ze swoimi wnukami albo z łatwością wykonuje jakies prace remontowe w domu – wszystko dzięki lepszej mobilności, wytrzymałości

i równowagi po ćwiczeniach rozciągających. Poprawia mi się humor, gdy rozciąganie usuwa bóle stawów i mięśni lub pomaga sportowcowi osiągać lepsze wyniki czy szybciej wrócić do formy. Według mnie to niesamowite, jak rozciąganie może ułatwiać wykonywanie codziennych czynności bez względu na wiek – w dodatku rezultaty można zauważyć bardzo szybko.

Mam nadzieję, że dzięki tej książce pomogę wielu osobom nauczyć się czerpania korzyści z przedstawionych ćwiczeń. Znajdziesz tutaj wszystko, co musisz wiedzieć o bezpiecznym i efektywnym rozciąganiu oraz o samej gibkości i jej zaletach. Instrukcje krok po kroku dotyczące 60 indywidualnych ćwiczeń rozciągających zostały opatrzone odpowiednimi ilustracjami. Znajdziesz też przy nich opisy alternatywnych sposobów wykonywania ćwiczenia dla osób o różnych typach budowy ciała i określonym poziomie sprawności. Następnie zapoznasz się z 35 podstawowymi zestawami ćwiczeń rozciągających, które można wykonać w 10 minut lub krócej, razem ze wskazówkami, jak prawidłowo oddychać i wykonywać każdą sekwencję. Te zestawy mają na celu wspomóc cię w codziennym funkcjonowaniu, w wysiłkach sportowych, rehabilitacji po kontuzjach i złagodzeniu bólu. Na koniec dowiesz się, jak tworzyć swoje własne, unikalne zestawy ćwiczeń, które będą zarówno bezpieczne, jak i skuteczne.

Wykonanie jednej sekwencji ćwiczeń nie zajmuje dużo czasu, a korzyści przyniosą ci wielką satysfakcję. Wszystkie zestawy opisane w tej książce można wykonać w mniej niż 10 minut. Regularność jest kluczem do sukcesu, więc pamiętaj, aby wplatać te ćwiczenia do swojego planu dnia, gdy tylko możesz! Większość moich klientów zauważa różnicę już po tygodniu rozciągania, więc nie trzeba długo czekać na doświadczenie pierwszych pozytywnych zmian.

Dlaczego rozciąganie się opłaca?

Jak dobrze znasz swoje mięśnie? Ta wiedza jest ważna, ponieważ będzie pomocna w uzyskaniu jak najlepszych efektów z sesji rozciągania.

Czy wiesz, że w ludzkim ciele jest 650 mięśni szkieletowych albo że sam twój język porusza się za sprawą 8 różnych mięśni? Mięśnie pomagają nam w wykonywaniu praktycznie wszystkich codziennych czynności – od brania prysznicza do podnoszenia ciężkich przedmiotów. Wszystkie są stworzone z tego samego materiału, chociaż mają one zróżnicowane kształty, rozmiary i pełnią różne funkcje. Tkanka mięśniowa jest bardzo elastyczna (niczym gumka recepturka), dzięki czemu może łatwo się przesuwac, kurczyć i rozciągać. Każdy mięsień w naszym ciele tworzą tysiące pomniejszych tkanek mięśniowych.

Komórki mięśniowe zawierają w sobie 2 włókna białkowe: aktywną i miozynę. Przesuwają się one obok siebie, powodując skurcz, który zmienia kształt oraz długość komórek mięśniowych. Za każdym razem gdy wykonujesz ruch, w mięśniach zachodzi niewielka reakcja chemiczna. Nasze mięśnie są przyłączone do kości za pomocą ścięgien – mocnych pasm tkanki łącznej zbudowanej z kolagenu. Dzięki temu każdy z nich w naszym ciele „dostaje” odrębne zadanie w misji poruszania naszymi kośćmi i stawami w pożądany sposób.

W mięśnie wbudowane są 2 różne mechanizmy, które chronią przed ich nadmiernym rozciąganiem: wrzeciona nerwowo-mięśniowe oraz narządy ścięgniste Golgiego. Wrzeciona biegną równolegle do wszystkich zewnętrznych włókien mięśniowych, wykrywają zmiany długości mięśni i regulują ich skurcze, aby chronić cię przed ich nadwężeniem. Narządy ścięgniste Golgiego znajdują się w ścięgnach i służą jako czujki tempa zmian napięcia – „każą” mięśniom się rozluźnić, gdy napięcie jest zbyt duże, i w ten sposób chronią ścięgna przed zerwaniem. Posiadanie wiedzy na ten temat pomaga zrozumieć, że lepiej jest rozciągać się powoli, zamiast od razu „dociskać się” do granic możliwości.

Mięśnie muszą być rozciągnięte, aby mogły zachować swoją elastyczność i dobrą kondycję. Bez rozciągania z czasem w naturalny sposób stają się krótsze i skurczone. Im mniej się ruszasz, tym bardziej wszystko w tobie się zacieśnia. Życie jest dużo prostsze, gdy możesz poruszać się ze swobodą, bez żadnych ograniczeń! Im częściej się rozciągasz, tym większą gibkość nabywasz – to z kolei pomaga ci we wszystkich codziennych czynnościach i poprawia ogólny stan twojego zdrowia oraz jakość życia.

Istnieje kilka różnych czynników wpływających na twoją gibkość:

Struktura stawów – struktura stawów może ograniczać twoją elastyczność. Najlepszym tego przykładem jest staw biodrowy. Z wyglądu przypomina on kulkę w gnieździe – ta kulka może znajdować się w 3 nieco innych położeniach, w zależności od wrodzonej anatomii ciała danej osoby. Jedną z tych pozycji może skazać cię na niezdolność do wykonania pełnego, męskiego szpagatu, gdyż kości po prostu nie mogą poruszać się w takim zakresie ruchu.

Wiek – gdy nasze ciała się starzeją, przechodzą przez powolny proces odwadniania. Odpływ wody z ciała wiąże się z utratą elastyczności mięśni i ścięgien, co doprowadza do uczucia sztywności. Jednak to nie oznacza, że nie można robić postępów również w tym okresie naszego życia.

Płeć – niezależnie od wieku, kobiety z natury są bardziej gibkie niż mężczyźni ze względu na strukturę stawów. W czasie ciąży u kobiet zwiększa się poziom hormonu zwanego *relaksyną*, dzięki czemu ich ciała stają się jeszcze bardziej elastyczne.

Urazy i operacje – kiedy doznajemy urazu, nasze ciała się goją i regenerują w procesie zwanym zwłóknieniem. Rezultatem tego procesu mogą być blizny, zagęszczenie powięzi i zrosty ograniczające pełny zakres ruchu.

Postawa – w miarę upływu czasu mięśnie zaczynają wpływać na twoją postawę. Gdy się przykurczają, ciągną kości i zmuszają ciało do przyjęcia bardziej ograniczonej pozycji, co z kolei zmniejsza zakres ruchu. Innymi wadami postawy, które wpływają na gibkość z powodu skrzywienia kręgosłupa, są: kifoza, lordoza i skolioza.

COŚ NIECOŚ O POWIĘZI

W działaniu naszych mięśni musimy jeszcze uwzględnić powięź – rodzaj tkanki łącznej zbudowanej z kolagenu, utrzymującej w miejscu wszystkie narządy, naczynia krwionośne, kości, włókna nerwowe i mięśnie. Bob Cooley, autor Resistance Flexibility 1.0, porównuje powięź do bulionu, w którym [...] *mięśnie, ścięgna, kości, więzadła itp. są jak marchew, seler, ziemniaki i inne warzywa w zupie. I tak samo jak bulion powięź również wnika w „warzywa” na wielu płaszczyznach. Z tego też powodu zmiana kondycji powięzi ma ogromny wpływ na wszystkie inne tkanki.*

W powięzi nie ma nerwów, więc sama w sobie nie może przynosić ci bólu, ale za to może grubieć i gęstnieć, jednocześnie ograniczając zdolność prawidłowego funkcjonowania mięśni oraz zmniejszając gibkość i mobilność. Jeśli chcemy móc swobodnie się poruszać, musimy dbać o naszą powięź*.

Zdarzyło ci się kiedyś zauważyć, że rano, tuż po obudzeniu, czujesz w ciele większą sztywność niż pod koniec dnia? Dzieje się tak, ponieważ im mniej się poruszasz, tym bardziej powięź twardnieje, i odwrotnie – im więcej się ruszasz, tym bardziej plastyczna się staje. Leżenie w bezruchu przez 8 godzin w nocy sprawia, że powięź zaczyna krzepnąć. Z tego powodu schorzenia typu zapalenie powięzi podeszwowej są dużo dokuczliwsze z samego rana. Rozciąganie, rolowanie za pomocą wałka piankowego, masaż i nawadnianie ciała są najlepszymi sposobami na poprawę stanu powięzi.

* Więcej o funkcjach powięzi oraz skutecznym programie ćwiczeń na usunięcie blokad tkanki powięziowej dowiesz się dzięki informacjom zawartym w książce „Wzmocnij swoje powięzi” autorstwa Daniel Fenster. Publikacja jest dostępna w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

Masa mięśniowa – duże mięśnie mogą ograniczać zdolność poruszania się w pełnym zakresie ruchu. Wyobraź sobie kulturystę z nieprzeciętnie dużymi mięśniami klatki piersiowej i pleców. Ich rozmiar może ograniczać ruchy barków i ramion.

Mięśnie przeciwstawne – mięsień może wydłużyć się tylko o tyle, o ile przeciwstawny mięsień może się skurczyć lub skrócić. Na przykład w sytuacji gdy próbujesz rozciągnąć swój mięsień czworogłowy uda, ale mięsień dwugłowy nie może się skurczyć w równie wielkim stopniu, to elastyczność w tym mięśniu jest ograniczona.

Innym ważnym czynnikiem jest *genetyka*. Niektórzy ludzie od urodzenia są gibcy, ale ta gibkość zwykle jest spowodowana wrodzoną hipermobilnością. Nie każdy ma potencjał, aby zostać akrobatą, nawet po zainwestowaniu w to wiele czasu i wysiłku.

Korzyści z rozciągania

Rozciąganie statyczne, rozciąganie dynamiczne czy rozciąganie według metody PNF zostały zaliczone do skutecznych metod w celu poprawy elastyczności, ale w większości badań naukowych odnotowano zindywidualizowaną reakcję na rozciąganie. To oznacza, że należy dostosowywać jego zakres do potrzeb własnego ciała. Jeśli masz jakieś obawy, porozmawiaj o nich ze swoim lekarzem lub fizjoterapeutą.

Prosty, krótki zestaw ćwiczeń może przynieść wiele korzyści, a jeśli wykonuje się go regularnie, to te korzyści się potęgują. Może w twoim mniemaniu po prostu urodziłeś się zdrewniały i ciężko ci dać wiarę rezultatom, jakie może przynieść proste rozciąganie

w domu (a mogą one być takie same jak wymyślne pozycje na zajęciach jogi). Wiedz również, że bez względu na to, w jakim zakresie się rozciągasz, będziesz odnosić takie same korzyści jak wszyscy inni.

Czuję, że mogłabym napisać cały rozdział o korzyściach płynących z rozciągania! Moi klienci zawsze się dziwią, kiedy po raz pierwszy udaje się im dotknąć palców u stóp i usiąść wygodnie na podłodze. Potem zaczynają dostrzegać, jak gibkość ciała przyczynia się do poprawy różnych aspektów ich życia. Oto 8 typowych profitów z rozciągania:

Łagodzenie bólu – rozciąganie to naturalny środek przeciwbólowy. Poprawia krążenie (co pomaga w szybszym gojeniu się ran), rozluźnia przykurczone mięśnie (które ciągną stawy i powodują ból), a także uwalnia endorfiny (takie jak dopamina), które poprawiają ci humor.

Zwiększenie gibkości – elastyczne ciało ułatwia wykonywanie codziennych czynności, takich jak choćby ubieranie się lub prace domowe. Nasz poziom gibkości w naturalny sposób zmniejsza się wraz z wiekiem, ale dzięki rozciąganiu możemy spowolnić ten proces i pozostać w ruchu przez wiele lat.

Poprawienie krążenia – rozciągając swoje mięśnie, rozciągasz również naczynia krwionośne. To umożliwia łatwiejszy przepływ krwi w twoim ciele.

Zwiększenie poziomu energii – twój zasób energii automatycznie wzrasta w odpowiedzi na poprawę krążenia i wzrost poziomu endorfin.

Poprawienie postawy – zła postawa jest wynikiem nadmiernego przykurczenia danego mięśnia i osłabienia mięśnia przeciwnego. W każdym planie korekty postawy wykorzystuje się kombinację rozciągania i ćwiczeń siłowych w celu przywrócenia ciała równowagi.

Złagodzenie stresu – stres powoduje napięcie mięśni. Jest to część naturalnej reakcji, kiedy znajdujemy się w trybie „walcz lub uciekaj”. Poprzez rozciąganie ciała i głębokie oddychanie możemy wprowadzić nasz układ nerwowy w fazę spoczynku, podczas której nasze mięśnie się rozluźniają, a poziom odczuwanego stresu spada.

Zapobieganie urazom – dzięki rozciągnięciu mięśnie robią się długie i elastyczne, a to umożliwia im łatwiejsze poruszanie się w pełnym zakresie ruchu. Utrzymanie elastyczności mięśni na właściwym poziomie to najlepszy sposób na ochronę przed upadkami oraz zapobieganie urazom, na przykład takim jak naciągnięcie mięśnia.

Poprawienie kondycji i równowagi – rozciąganie zwiększa poziom propriocepcji, a w dodatku gdy twoje ciało jest mobilniejsze, może szybciej reagować w sytuacjach wymagających zarówno koordynacji, jak i równowagi. Rozciąganie dolnych partii ciała pomaga zmniejszyć ryzyko upadków.

Dlaczego akurat 10 minut?

Od 18 lat pracuję z ludźmi, pomagając im w wypracowaniu u siebie gibkości. W tym czasie przeprowadziłam wiele różnych eksperymentów, aby zobaczyć, co się najlepiej sprawdza w szybkim zwiększaniu elastyczności. Odkryłam w końcu, że wykonywanie dwóch 10-minutowych sesji rozciągania w tygodniu jest wystarczające, żeby znacznie zwiększyć ogólną gibkość moich starszych klientów w zaledwie 6 tygodni.

Najnowsze badania wykazują, że nawet 5-minutowa sesja dziennie, powtarzana 5 dni w tygodniu może w znacznej mierze pomóc w poprawieniu zakresu ruchu. Dziesięciominutowy zestaw ćwiczeń to optymalny wybór, który pozwoli ci na poprawę elastyczności ciała i uprzyjemni twój dzień.

KRĘCENIE GŁOWĄ

Rodzaje rozciągania	<ul style="list-style-type: none">• Rozciąganie dynamiczne• Rozciąganie statyczne
Główne formy ruchu	<ul style="list-style-type: none">• Obroty
Zaangażowane części ciała	<ul style="list-style-type: none">• Szyja• Mięśnie pochyłe• Mięsień czworoboczny
Korzyści	<ul style="list-style-type: none">• To ćwiczenie zapobiega utracie wraz z wiekiem sprężystości ruchów szyi – ten problem może utrudnić ci prowadzenie pojazdu lub wykonywanie innych codziennych czynności. Kręcenie głową zmniejsza również napięcie w mięśniach szyi.

Instrukcja:

1. Usiądź prosto na krześle.
2. Powoli i ostrożnie przekręć głowę w prawo (jak najdalej możesz).
3. Wytrzymaj w tej pozycji przez 10 sekund.
4. Powoli i ostrożnie przekręć głowę w lewo (jak najdalej możesz).
5. Wytrzymaj w tej pozycji przez 10 sekund.
6. Powtórz 5 razy dla prawej strony i lewej strony.

Modyfikacje:

- Nie spiesz się i wykonuj ruchy powoli. Żeby było to dynamiczne rozciąganie, ciągle kręć głową w lewo i w prawo, robiąc tylko krótką przerwę po każdej stronie. Możesz również zmienić to w rozciąganie statyczne, trzymając głowę zwróconą w bok przez dłuższy czas.
- Możesz spróbować podjąć się małego wyzwania i wykonać to ćwiczenie na stojąco. Im bliżej siebie postawisz stopy, tym trudniej będzie ci utrzymać równowagę.



Ważne:

- Żeby zyskać jak najwięcej z tego ćwiczenia, siedź prosto na krześle ze spuszczoneymi i rozluźnionymi ramionami.

KIWANIE GŁOWĄ

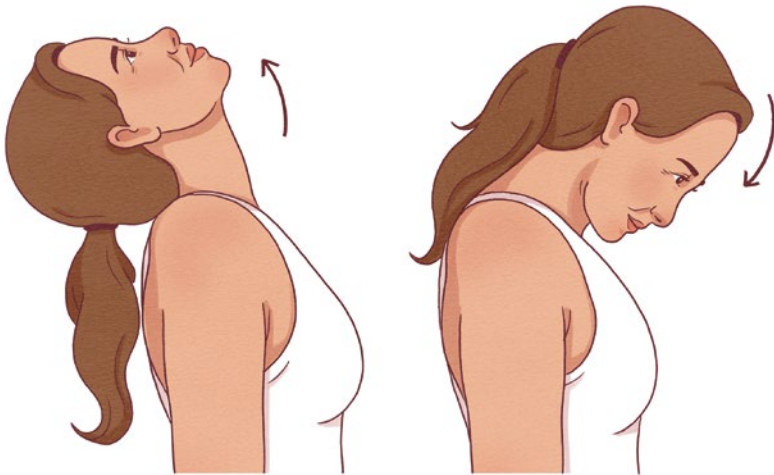
Rodzaje rozciągania	<ul style="list-style-type: none">• Rozciąganie dynamiczne• Rozciąganie statyczne
Główne formy ruchu	<ul style="list-style-type: none">• Zgięcie• Przedłużenie
Zaangażowane części ciała	<ul style="list-style-type: none">• Szyja
Korzyści	<ul style="list-style-type: none">• To ćwiczenie pomaga poprawić elastyczność szyi oraz skorygować wystającą do przodu głowę. Świetnie sprawdza się jako fizjoterapeutyczne ćwiczenie na bóle odcinków kręgosłupa szyjnego i karku.

Instrukcja:

1. Usiądź prosto i z wdechem powoli unieś brodę do góry aż do chwili, gdy poczujesz przyjemne ciągnięcie u podstawy szyi.
2. Wróć głową do pozycji początkowej.
3. Z wydechem powoli zbliż brodę do klatki piersiowej i zrób przerwę.
4. Powtórz 10 razy.

Modyfikacje:

- Mięśnie szyi są małe i delikatne, co sprawia, że łatwo jest je nadwreżyć. Pamiętaj, aby przechodzić do kolejnych kroków powoli i ostrożnie. Żeby było to rozciąganie statyczne, pozostań w pozycji przez dłuższy czas, zamiast po prostu robić krótką przerwę przy osiągnięciu granicznego zakresu ruchu.
- Spróbuj przetestować swoją równowagę, wykonując to ćwiczenie w formie rozciągania dynamicznego w pozycji stojącej ze złączonymi stopami i zamkniętymi oczami. Możesz też zrobić to w pozycji klęku podpartego, aby zobaczyć, jak grawitacja zmieni twoje ruchy.



Ważne:

- Jeśli poczujesz jakikolwiek dyskomfort podczas odchylania głowy do tyłu, to wróć do pozycji początkowej i zanim spróbujesz ponownie, cofnij lekko podbródek.



Hilery Hutchinson jest ekspertką z zakresu fitnessu i wellness z ponad 50 certyfikatami. Od wielu lat pomaga ludziom w tym, aby poczuli się komfortowo w swoim ciele. Podróżuje po całym świecie i przekazuje wiedzę na temat swoich programów certyfikacyjnych w zakresie treningu personalnego i tajskiego masażu jogicznego. Choroba, którą przeżyła, skłoniła ją do zgłębiania leczniczych aspektów rozciągania, co z kolei pozwala jej pomagać ludziom odzyskać zdrowie i gibkość ciała. Mieszka w Bostonie w USA.

Z tą książką łatwo poprawisz elastyczność swojego ciała, złagodzisz ból i pozbędziesz się stresu. Zajmie ci to zaledwie kilka minut dziennie.

Stretching w 10 minut to ilustrowany przewodnik, w którym znajdziesz podstawową wiedzę o rozciąganiu oraz opisy 35 prostych sekwencji i ćwiczeń. Jest to idealna książka dla tych, którzy pragną zwiększyć swój zakres ruchu, pokonać ból czy też poszukują uzupełnienia fizjoterapii.

Poradnik zawiera **60 autorskich ćwiczeń rozciągających** wszystkie części ciała od szyi aż do stóp, ze szczegółowymi instrukcjami i ilustracjami. Znajdziesz tu wszystko, czego możesz potrzebować, aby włączyć rozciąganie do swojego codziennego życia oraz samodzielnie opracować krótkie sekwencje ćwiczeń, zajęcia ruchowe, a nawet wspomóc leczenie kontuzji.

10 minut dla zdrowia

Patroni:

