

ALANA COLLINS

TRENING SIŁOWY PO CZTERDZIEŚTCE

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



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 978-83-8429-005-7

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 zwiotczałą 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 ciało, 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 wypływ 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.

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.





ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



BIBLIA TRENINGU SIŁOWEGO

Grzegorz Andrzejewski

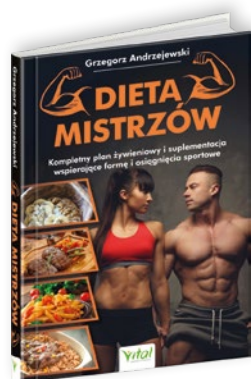


Jak szybko i schudnąć, zadbać o zdrowie, odporność i zaplanować idealny program treningu siłowego? Ten poradnik pozwoli ci zyskać motywację i ułożyć indywidualny plan aktywności fizycznej i zyskać idealną sylwetkę. Przykłady ponad 200 ćwiczeń pomogą ci zbudować masę mięśniową i zredukować tkankę tłuszczową. 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!

DIETA MISTRZÓW

Grzegorz Andrzejewski



Szukasz skutecznego sposobu na lepsze wyniki, więcej energii i trwałą zmianę nawyków? Dieta Mistrzów to książka, która pokaże ci, jak odżywiają się sportowcy osiągający szczyty swoich możliwości. Znajdziesz tu gotowe plany, wskazówki dotyczące suplementacji i strategie wspierające twoje zdrowie, aktywność fizyczną i regenerację oraz odporność. To także impuls do rozwoju osobistego i pracy nad sobą każdego dnia. Zyskaj nową motywację, by jeść bardziej, trenować lepiej i osiągać więcej, budując silne mięśnie. Sięgnij po wiedzę, która naprawdę działa – i działaj jak mistrz! Książka oparta jest na doświadczeniach mistrzów

różnych dyscyplin, którzy osiągnęli sukces dzięki świadomemu podejściu do żywienia. To nie teoria, ale praktyka z najwyższego poziomu. Dzięki tej publikacji dowiesz się, co działa naprawdę. Dieta Mistrzów – klucz do doskonałej formy i zdrowia!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



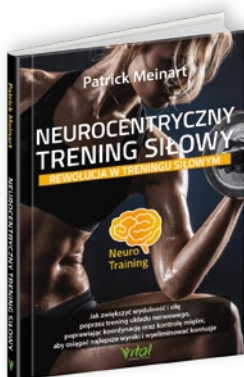
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



NEUROCENTRYCZNY TRENING SIŁOWY

Patrick Meinart



Odkryj, jak neurocentryczny trening siłowy może poprawić twoje zdrowie, motywację i osiągnięcia sportowe. Dzięki tej książce wzmocnisz mięśnie, zdrowe kości oraz zredukujesz ból mięśni i stawów. Ćwiczenia oddechowe nauczą cię, jak prawidłowo oddychać, co wpłynie na większą siłę i wytrzymałość. Neuro Training rozwija mózg, poprawia neuroplastyczność i pomaga lepiej ćwiczyć umysł, a to przekłada się na lepsze wyniki. Znajdziesz tu terapie wspierające walkę z chorobami neurodegeneracyjnymi takimi jak parkinson. Odkryjesz skuteczne sposoby na stres, które zwiększą twoją koncentrację i rozwój osobisty.

Poprawisz wydolność fizyczną i mentalną, zbudujesz większą masę mięśniową minimalizując ryzyko kontuzji. Wprowadź nowoczesne techniki do swojej rutyny i zobacz, jak ciało oraz umysł pracują w harmonii. Trenuj z głową i osiągasz więcej!

TRENING CORE

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 uni-

kania 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

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



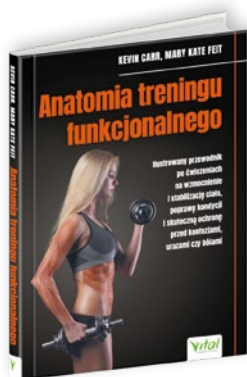
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



ANATOMIA TRENINGU FUNKCJONALNEGO

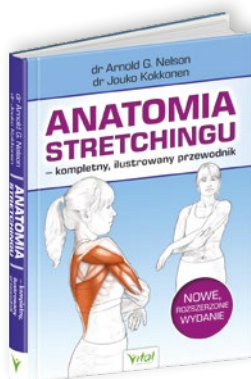
Kevin Carr, Mary Kate Feit



Dzięki temu przewodnikowi zdobędziesz wszechstronną wiedzę na temat ćwiczeń treningu funkcjonalnego. Na przykład dowiesz się, jak wzmocnić mięśnie brzucha i nóg. Oprócz ćwiczeń siłowych opracowanych przez znanych na świecie ekspertów, w książce znajdziesz też skuteczne sposoby na stres oraz wskazówki dotyczące masażu powięzi, który poprawia funkcjonowanie mięśni. A jeśli borykasz się z ograniczeniami ruchowymi, będziesz mógł skorzystać z profesjonalnych ćwiczeń na stawy. Wsparciem specjalistycznych porad są ilustracje anatomiczne – pozwolą one zoptymalizować aktywność fizyczną i osiągnąć lepsze efekty. Stosując się do wskazówek Autorów, wzmocnisz swoją motywację do poprawy zdrowia i rozwoju osobistego. Trening funkcjonalny kluczem do sprawności.

ANATOMIA STRETCHINGU

dr Arnold G. Nelson, dr Jouko Kokkonen



Stretching to prosta aktywność fizyczna, która służy wzmocnieniu mięśni i uelastycznieniu ciała. Wpływa także korzystnie na umysł, gdyż jest doskonałym sposobem na stres. Jeśli nie wiesz, od czego zacząć, wszystkie niezbędne informacje znajdziesz w tym bogato ilustrowanym przewodniku po stretchingu dla początkujących. Anatomia stretchingu zawiera zestaw opracowanych przez specjalistów ćwiczeń rozciągających kręgosłup, plecy i nogi. Szczegółowe ilustracje oraz instrukcje umożliwią ich prawidłowe wykonanie. Oprócz ćwiczeń na stawy są tu również wskazówki dotyczące masażu powięzi. Zaprezentowane w książce techniki skutecznie uśmierzą nie tylko ból mięśni czy stawów, ale też bóle kręgosłupa oraz pleców. Bądź w formie i zadbaj o swoje zdrowie i kondycję.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



DIETA ROŚLINNA DLA SPORTOWCÓW

Matt Frazier, Robert Cheeke

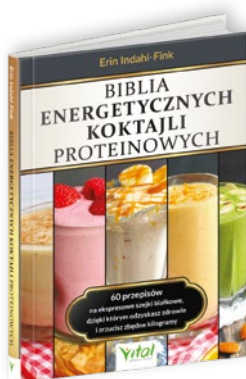


Czy można zbudować mięśnie, nie jedząc mięsa i nabiału? Jak zbilansować dietę wegańską dla sportowców? Jakie makroskładniki oraz mikroelementy są niezbędne w diecie wegetariańskiej? Ludzkie ciało nie potrzebuje mięsa, jajek, nabiału, aby być zdrowe i silne! Badania dowodzą, że świadomie skomponowana dieta roślinna zapewnia najkrótszy czas regeneracji, utlenianie komórek, zapobiega urazom. A sportowcom pozwala trenować bardziej efektywnie i przyspieszyć metabolizm. Ta dieta ma też właściwości przeciwzapalne. Jeśli uprawiasz aktywność fizyczną, a weganizm to podstawa twojego żywienia,

sięgnij po tę przełomową książkę. Znajdziesz tu informacje o prawidłowym zbilansowaniu diety roślinnej, makro- i mikroelementach oraz białku. Nie zabrakło przepisów na pyszne potrawy. Zdrowie i supermoc dzięki roślinom!

BIBLIA ENERGETYCZNYCH KOKTAJLI PROTEINOWYCH

Erin Indahl-Fink



Marzysz o smukłej sylwetce, większej energii i lepszym samopoczuciu? Ta książka to klucz do zdrowego stylu życia bez wyrzeczeń! Znajdziesz w niej 60 przepisów na odżywcze smoothie, które pomogą ci szybko schudnąć i skutecznie przyspieszyć metabolizm, a co najważniejsze – zadbać o dobre zdrowie. Każdy koktajl białkowy to bomba witamin, minerałów i białka – idealna dla osób na diecie, budujących mięśnie sportowców i zabieganych, którzy chcą jeść zdrowo bez tracenia czasu. Znajdziesz tu przepisy na koktajle śniadaniowe, na odchudzanie, regenerację, koktajle deserowe. Przygotowanie zajmuje

tylko 5 minut, a efekty zobaczysz szybciej, niż myślisz! Proste składniki, pyszny smak i zero sztucznych dodatków. Przekonaj się, że tak wygląda odżywianie, które działa. Pij na zdrowie, chudnij z przyjemnością!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



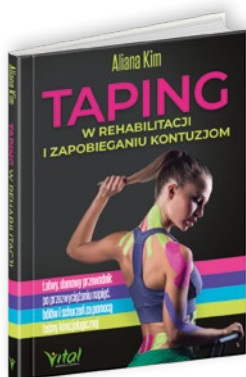
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



TAPING W REHABILITACJI I ZAPOBIEGANIU KONTUZJOM

Aliana Kim

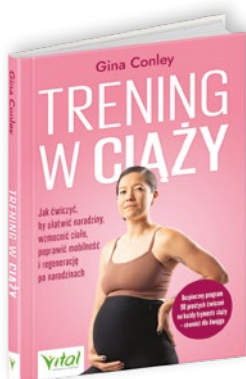


Uprawiasz aktywność fizyczną? Cierpisz z powodu bólu pleców? Zdiagnozowano u ciebie zespół cieśni nadgarstka, łokieć tenisisty lub haluksy? Kinesiotaping to terapia manualna dla twoich dolegliwości! Dzięki temu poradnikowi dowiesz się, jak samodzielnie używać taśmy kinetologicznej, aby złagodzić codzienne dolegliwości i urazy. Praktykę ułatwi ci 200 zdjęć i instrukcji dotyczących każdej części ciała. Poznasz najpopularniejsze metody tapingu. Będziesz mógł uśmierzyć bóle mięśni i stawów oraz przywrócić ciału prawidłowy zakres ruchu i zdrowie. Dzięki informacjom zawartym w poradniku

zastosujesz taping kolana, barku, na skręcenia, zapalenie ścięgna Achillesa, stan zapalny powięzi podszewowej i wiele innych. Samodzielny taping – ulga w twoich dolegliwościach.

TRENING W CIĄŻY

Gina Conley



Zadbaj o swoje zdrowie i komfort w czasie ciąży! Dzięki tej książce dowiesz się, jak bezpiecznie utrzymać aktywność fizyczną, wzmocnić mięśnie, skutecznie łagodzić ból kręgosłupa, pleców oraz stawów. Znajdziesz tu praktyczne ćwiczenia oraz trening siłowy w ciąży, które poprawią mobilność i przygotują ciało do porodu. Regularny ruch pomoże ci zmniejszyć napięcia mięśniowe, poprawić postawę ciała i zwiększyć wytrzymałość. Otrzymasz niezbędną motywację do dbania o siebie na każdym etapie ciąży i po porodzie. Dzięki starannie opracowanym planom treningowym szybko wrócisz do formy, wzmacniając kluczowe partie ciała. Książka zawiera cenne wskazówki, które pomogą uniknąć przeciążeń. To idealny przewodnik dla przyszłych mam, które pragną zadbac o swoje ciało i zdrowie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

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

- 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





ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

Zioła, nalewki

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Lampy solne, dyfuzory

Produkty prozdrowotne

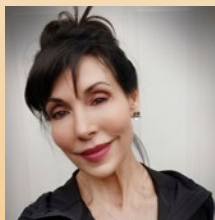
E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





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

Patroni:

