

**DR RICKY FISHMAN**

# PROSTE I SKUTECZNE ĆWICZENIA NA BÓL PLECÓW

**20-minutowy program, który wyeliminuje ból,  
wzmocni mięśnie, skoryguje sylwetkę  
i poprawi kondycję**

# **PROSTE I SKUTECZNE ĆWICZENIA NA BÓL PLECÓW**

**DR RICKY FISHMAN**

ILUSTRACJE: CHRISTY NI

# PROSTE I SKUTECZNE ĆWICZENIA NA BÓL PLECÓW

20-minutowy program, który wyeliminuje ból,  
wzmocni mięśnie, skoryguje sylwetkę  
i poprawi kondycję

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Mariusz Golak  
SKŁAD: Tomasz Sauć  
PROJEKT OKŁADKI: Tomasz Sauć  
TŁUMACZENIE: Julia Cudowska  
ILUSTRACJE © Christy Ni, 2021

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8272-332-8

Tytuł oryginału: *The Back Pain Relief Plan.*  
*A 20-minute Exercise-Based Program to Prevent, Manage, and Ease Pain*

Copyright © 2021 by Rockridge Press, Emeryville, California

© 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 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.



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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

*Wszystkim pacjentom, z którymi pracowałem  
w ciągu mojej wieloletniej praktyki.  
Dziękuję, że mogłem dzielić z wami tę ścieżkę uzdrowienia.*

# Spis treści

|     |                                              |
|-----|----------------------------------------------|
| 7   | <b>Wprowadzenie</b>                          |
| 9   | <b>CZĘŚĆ I: ZROZUM SWOJE PLECY</b>           |
| 13  | <b>ROZDZIAŁ 1: HISTORIA BÓLU</b>             |
| 27  | <b>ROZDZIAŁ 2: DIAGNOZA I LECZENIE</b>       |
| 41  | <b>ROZDZIAŁ 3: DOBRE ZWYCZAJE</b>            |
| 55  | <b>CZĘŚĆ II: BÓL PLECÓW – PLAN DZIAŁANIA</b> |
| 57  | <b>ROZDZIAŁ 4: PROGRAMY ĆWICZENIOWE</b>      |
| 63  | <b>ROZDZIAŁ 5: ROZCIĄGANIE</b>               |
| 83  | <b>ROZDZIAŁ 6: WZMACNIANIE</b>               |
| 155 | <b>Epilog</b>                                |
| 157 | <b>Źródła</b>                                |
| 159 | <b>Bibliografia</b>                          |
| 161 | <b>Wyrazy uznania</b>                        |
| 162 | <b>O Autorze</b>                             |

# Wprowadzenie

**Już w bardzo młodym wieku** poczułem powołanie, by uzdrawiać. Instynktownie wyłapywałem to, co czują inni – nie tylko ich radość i szczęście, ale i cierpienie. Gdy odkryłem świat chiropraktyki, zrozumiałem, że mogę realnie działać, aby przynieść ludziom ukojenie – tylko za pomocą własnych dłoni i umysłu.

Chiropraktyka jest bardzo skuteczna w leczeniu bólu pleców. Prawie wszyscy pacjenci, których spotykałem w moim gabinecie, cierpieli z powodu tej dolegliwości. Zwalczanie jej stało się więc głównym zadaniem, na którym się koncentrowałem. I bardzo się z tego cieszę.

Na wczesnym etapie kariery oferowałem moim klientom standardowe usługi kręgarskie. Pracowałem z kręgosłupem w sposób, który pomagał złagodzić podrażnienie nerwów i zatrzymać ból, ale często tylko tymczasowo. Niektórzy pacjenci musieli przychodzić wielokrotnie, co mnie nie satysfakcjonowało. Musiałem zrozumieć, dlaczego ból nie ustępował, i dowiedzieć się, jakie dać im narzędzia, by już nie powrócił.

Przez dziesięciolecia praktyki i badań odkryłem jedną prostą prawdę: dla wielu ludzi, niezależnie od przyczyny dyskomfortu, najskuteczniejszym lekarstwem jest zbudowanie silnego i elastycznego ciała poprzez rozciąganie i ćwiczenia.

Celem mojego planu jest dostarczenie ci (lub bliskiej ci osobie czy komukolwiek, kto cierpi z powodu bólu pleców) programu treningowego, który można dostosować do indywidualnych potrzeb. Cieszę się, że mogę podzielić się z tobą bezpiecznym i skutecznym sposobem, który opracowałem wraz z pacjentami. Mój program koncentruje się na dolnej części pleców, najczęstszym obszarze bólu i dyskomfortu, ale możesz go wykorzystać również do leczenia innych części.

Książka ta zawiera serię ćwiczeń, w tym rozciągających, oraz mało obciążających treningów cardio, które są uszeregowane od łatwych do trudniejszych. Ponadto znajdują się w niej zalecenia dotyczące diety, snu i ergonomii miejsca pracy.

Kiedy cierpisz z powodu bólu, może być ci trudno wyobrazić sobie życie bez niego, zwłaszcza jeśli dyskomfort pojawia się i znika – często powraca właśnie wtedy, gdy wydaje ci się, że już się z nim uporałeś. Wiem wszystko o tej frustracji, ale jest nadzieja. Kiedy doświadczasz najgorszego bólu, wiedz, że niezliczone rzesze ludzi pokonały ból pleców dzięki mądrym, konsekwentnemu programowi ćwiczeń i rozciąganiu.

Zachęcam cię do przyswojenia informacji zawartych w tej książce. Kiedy już zrozumiesz, dlaczego cierpisz na ból pleców, możesz zabrać się do pracy nad jego leczeniem. Posiadasz niesamowitą moc uzdrawiania, ale potrzeba odwagi i hartu ducha, aby ją wykorzystać. Mam nadzieję, że ta książka pomoże ci odnaleźć tę siłę i wyruszyć w podróż w kierunku życia bez bólu i dyskomfortu.



# **CZĘŚĆ I**

## **ZROZUM SWOJE PLECY**

[Kup książkę](#)

Ból dolnej części pleców jest jednym z najczęstszych problemów zdrowotnych, który kieruje ludzi do gabinetu lekarskiego. Ta dolegliwość nikogo nie dyskryminuje. Dotyka młodych i starszych, zdrowych i borykających się z innymi schorzeniami, osoby wykonujące pracę biurową, jak i operatorów wózków widłowych czy pracowników zakładów produkcyjnych, którzy większość dnia spędzają na stojąco. Podane statystyki American Chiropractic Association (Amerykańskiego Stowarzyszenia Chiropraktyków) rzucają światło na ten problem:

- Około 31 milionów Amerykanów – prawie 1 na 10 – doświadcza stałego bólu dolnej części pleców.
- Ból pleców jest jedną z wiodących przyczyn niepełnosprawności, uniemożliwiając wielu ludziom wykonywanie codziennych obowiązków.
- Od 1990 do 2015 roku liczba wniosków o rentę z tytułu niezdolności do pracy powiązanych z bólem pleców wzrosła o 54%.
- Około 80% populacji doświadczy bólu pleców w jakimś momencie życia.
- Co roku ból pleców kosztuje Amerykanów przynajmniej 50 miliardów dolarów, nie uwzględniając utraconych pensji oraz obniżonej produktywności.

Aby zrozumieć, dlaczego ból pleców, zwłaszcza w dolnej części, jest tak powszechny, cofnijmy się do przeszłości. Około 25 tys. lat temu człowiek dysponował już takim ciałem, jak ludzie współcześni. Zajęło setki tysięcy lat, aby nasza anatomia ewoluowała tak, by wspierać niezwykle aktywny tryb życia: codzienne przemieszczanie się w poszukiwaniu jedzenia, gonienie zwierząt (a czasem również uciekanie przed nimi), wspinanie się na drzewa, by zebrać owoce, a także kopanie w ziemi, by wydobyć jadalne korzonki.

Ludzkie ciało nie jest już zsynchronizowane z bieżącą rzeczywistością. Wielu z nas utraciło siłę w konsekwencji siedzącego trybu życia. Inni są zmuszeni do codziennego wykonywania

powtarzalnych, obciążających dolną część pleców czynności. W obu przypadkach robimy rzeczy, do których nasze ciało nie zostało w żaden sposób przygotowane.

Ból dolnej części pleców ma obecnie tendencję wzrostową. Jak wiele innych przewlekłych dolegliwości, takich jak cukrzyca czy choroby kardiologiczne, jest wypadkową wielu współczesnych czynników: niezdrowej diety, nadmiernego tycia, niewysypiania się, spędzania długich godzin w pozycji siedzącej, braku czasu i energii na ćwiczenia fizyczne, a także obciążenia stresem.

Istnieje wiele rodzajów bólu dolnej części pleców. Każdy doświadcza go w innej intensywności, od tępego do palącego i ostrego. Niektórzy mierzą się z nim w efekcie wypadku lub urazu, u innych zaś nasila się on z czasem.

Niezależnie od przyczyny bóle pleców można podzielić na trzy główne kategorie: ostre, podostre i przewlekłe.

**Ostry.** Ten ból jest najpopularniejszy. Prawie każdy z nas doświadczy go chociaż raz w życiu, nawet jeśli ogólnie cieszymy się dobrym zdrowiem. Ostry ból przychodzi nagle, jest silny i najczęściej ustępuje w wyniku zastosowania prostych remediów.

**Podostry.** To ból, który utrzymuje się przez okres dłuższy niż 6 tygodni. Może być zarówno szarpiący lub piekący, jak i tępy, pozostaje jednak uporczywy.

**Przewlekły.** Jeżeli trwa dłużej niż 12 tygodni, ból określamy jako chroniczny (przewlekły).

Dobór odpowiedniego leczenia zależy, ogólnie rzecz biorąc, od typu bólu. Zanim zagłębimy się w szczegóły, warto poznać swoje plecy – poszczególne mięśnie i ścięgna, więzadła i dyski, nerwy i naczynia krwionośne. Zanim będziesz mógł zastosować odpowiednią terapię, musisz odnaleźć źródło problemu.

## Rozdział 1

# Historia bólu

Mimo że ból pleców jest powszechny, nie zawsze łatwo jest odnaleźć jego przyczynę. Dolna część pleców jest bardzo złożonym obszarem. Wiele części naszego ciała współpracuje ze sobą, abyśmy działali jak dobrze naoliwiona maszyna. Jednak tak jak w przypadku prawdziwej maszyny wystarczy, że jeden jej element jest popsuty, zużyty lub nieodpowiednio przytwierdzony, aby wywołać reakcję łańcuchową kolejnych usterek, które uniemożliwią działanie całego układu.

Leczenie pleców jest trudne, bowiem wiele osób nie zdaje sobie sprawy z problemu, dopóki nie zaczną czuć bólu. W wielu przypadkach dyskomfort jest mocno oddalony od swojej faktycznej przyczyny. Możesz na przykład spędzać za dużo czasu przy biurku, co spina mięśnie i stawy dolnej części pleców, a to z kolei podrażnia nerwy i staje się źródłem bólu.

Ostatnia uwaga zanim przejdziemy do lekcji anatomii: napisałem tutaj tyle, ile mogłem, aby pomóc ci w ustaleniu źródła bólu, dzięki czemu będziesz mógł zastosować najbezpieczniejszy i najbardziej efektywny plan ćwiczeń. W miarę wsłuchiwania się w swoje ciało może się jednak okazać, że potrzebujesz profesjonalisty, który wykona detektywistyczną robotę i pomoże ci wybrać odpowiedni dla twoich potrzeb sposób postępowania.

## Lekcja anatomii

Wszystkie struktury tworzące plecy są niezbędne do ich prawidłowego funkcjonowania, ale każda z nich może być również potencjalnym źródłem bólu i dysfunkcji.

**Kręgosłup.** Kręgi, czyli kości kręgosłupa, współpracują ze sobą nawzajem. Istnieje kilka grup kręgów, w sumie 24: 7 z nich tworzy szyję (kręgosłup szyjny), 12 – środkową część pleców (kręgosłup piersiowy), a 5 – dolną część pleców (kręgosłup lędźwiowy).

Kość krzyżowa, która łączy się z najniższym odcinkiem lędźwiowym, zbudowana jest z pięciu kręgów, które połączyły się ze sobą we wczesnym okresie życia. Z kością krzyżową połączona jest natomiast kość ogonowa.

**Miednica.** To element składający się z trzech połączonych kości: kulszowej, biodrowej i łonowej. Kość krzyżowa łączy się z kością

biodrową w stawie krzyżowo-biodrowym. Staw ten jest często odpowiedzialny za ból i dysfunkcje dolnej części pleców.

**Dyski.** Krążki (lub tarcze) międzykręgowe to zbudowane z miękkiej tkanki poduszki znajdujące się pomiędzy kręgami. Każda z tarczy składa się z dwóch głównych części: twarda, włóknista powłoka zewnętrzna to Annulus fibrosus (pierścień włóknisty), a wodnista, galaretowata część wewnętrzna to jądro miazdżyste (Nucleus pulposus). Dyski działają jak amortyzatory, pomagając w rozłożeniu zarówno normalnych, jak i urazowych sił działających na kręgosłup. Współpracują też z kręgami, umożliwiając wykonywanie ruchów zginających. Tworzą one również jedną z części otworu międzykręgowego, przestrzeni, przez którą przechodzą nerwy rdzeniowe. Obszar ten jest ograniczany zarówno przez dyski, jak i kręgi.

**Mięśnie i ścięgna.** Mięśnie oraz ścięgna pełnią funkcję stabilizującą dla stawów i są odpowiedzialne za to, w jaki sposób plecy się ruszają. Ścięgna są delikatną, miękką tkanką, która łączy mięśnie z kośćmi.

Mięśnie są dobrze ukrwione, ponieważ zużywają sporo energii na kurczenie się i poruszanie, co powoduje powstawanie naturalnych odpadów. Do tych normalnych produktów przemiany materii mięśniowej należą kwasy organiczne. Jeśli nie są one skutecznie usuwane, mogą przyczyniać się do bólu pleców.

Ścięgna zbudowane są z twardej, włóknistej tkanki łącznej, której zadaniem jest stabilizowanie struktur, a nie ich przemieszczanie. Ponieważ nie kurczą się one tak jak mięśnie, nie wymagają silnego ukrwienia. Ta różnica ma istotne znaczenie w procesie gojenia się urazów.

**Więzadła.** Podobnie jak ścięgna, więzadła są rodzajem tkanki łącznej. Cechują się wytrzymałością i łączą ze sobą kości, jednocześnie stabilizując stawy. Wszędzie tam, gdzie jeden kręg tworzy staw z kręgiem znajdującym się powyżej lub poniżej, jest on zabezpieczony i ustabilizowany przez więzadła.

**Nerwy.** Nerwy w obrębie pleców (i reszty ciała) są przedłużeniem centralnego układu nerwowego. Rozpoczynając się w mózgu, biegnie on dalej przez rdzeń kręgowy, chroniony przez kości kręgosłupa. Rdzeń rozgałęzia się następnie na korzenie nerwowe, które wychodzą z kręgosłupa jako nerwy rdzeniowe. Nerwy te tworzą sieć, która łączy się z każdą strukturą w twoim ciele.

Ta książka skupia się na dwóch rodzajach nerwów: ruchowych i czuciowych. Pierwsze z nich wysyłają sygnały do działania. Jeśli chcesz zgiąć łokieć, ta prosta czynność wymaga wielu działań „zakulisowych”. Najpierw formułujesz myśl w mózgu, który następnie wysyła wiadomość przez rdzeń kręgowy do nerwu rdzeniowego. Ta informacja dociera do mięśnia dwugłowego ramienia, który jest odpowiedzialny za zginanie. Mięsień dwugłowy się kurczy, a łokieć zgina.

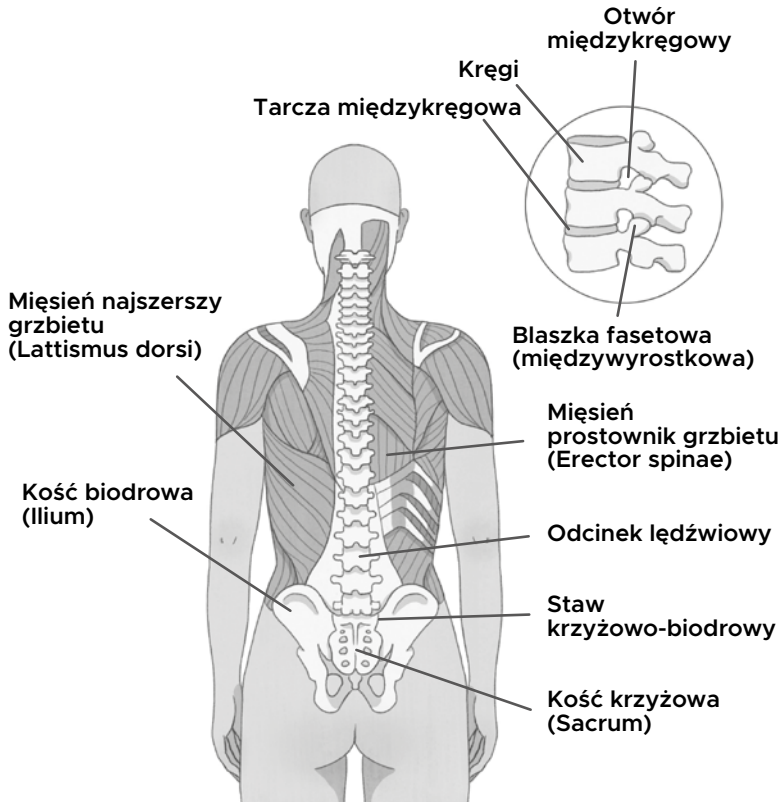
Z kolei zakończenia nerwów czuciowych są osadzone w kręgach, mięśniach, więzadłach, ścięgnach, dyskach i reszcie ciała. Nerwy te reagują na różnego rodzaju bodźce i wysyłają sygnały wzdłuż nerwu rdzeniowego do rdzenia oraz mózgu. Mózg odbiera sygnał i interpretuje go w oparciu o rodzaj stymulacji. Na przykład masaże pleców może wywoływać pozytywne doznania, dobre samopoczucie i odprężenie. Upadek z drabiny i twarde lądowanie będzie stymulować zakończenia nerwowe i wywoływać uczucie ostrego, pulsującego bólu.

**Kompleks stawów międzykręgowych.** Znajomość anatomii opisanych powyżej struktur jest bardzo ważna, ale równie istotne jest zrozumienie, w jaki sposób wszystkie te części współpracują ze sobą. Nie są to tylko pojedyncze elementy: razem tworzą złożony, wysoce funkcjonalny system.

Kręgi są połączone ze sobą na różne sposoby – w odcinku przednim za pomocą oddzielającego je dysku, natomiast z tyłu – za pomocą blaszek międzywyrostkowych. Razem tworzą one staw międzykręgowy. Uszkodzenie przedniej lub tylnej części stawu ma zazwyczaj różne przyczyny i w różny sposób uwidacznia się podczas badania fizykalnego. Więzadła, które łączą ze sobą kręgi oraz

mięśnie, które stabilizują i poruszają kośćmi, składają się na szerszy zespół stawów międzykręgowych. Stanowi on funkcjonalną jednostkę kręgosłupa umożliwiającą poruszanie się.

Powierzchnie międzywyrostkowe mają gładką wyściółkę wykonaną z chrząstki, innego rodzaju tkanki łącznej. W bardzo cienkiej



przestrzeni pomiędzy okładzinami chrzęstnymi znajduje się mały staw, która umożliwia swobodne poruszanie się kości w stawie.

## USUWANIE BÓLU MIĘŚNI I KRĘGOSŁUPA W 4 PROSTYCH KROKACH

Richard Finn



Zmagasz się z chronicznym bólem? Chciałbyś przywrócić prawidłowe funkcjonowanie swoim mięśniom, stawom i kościom? Sięgnij po prostą i skuteczną terapię naturalną, która – podobnie jak masaż powięzi i akupresura – wykorzystuje właściwy nacisk palcami na ciało. W ten sposób odkryjesz naturalny sposób na ból i znowu poczujesz ulgę, przywracając jakość swojemu życiu, wreszcie wolnemu od chorób i dolegliwości. Dzięki tej książce dowiesz się, jak złagodzić ból i odzyskać zdrowie, stosując terapię punktów spustowych. Poznasz konkretne techniki masażu, polecane sprzęty oraz wskazówki dotyczące mentalnego podejścia do zabiegów. Proces samoleczenia będzie możliwy bez przyjmowania leków lub korzystania z pomocy specjalistów. Terapię punktów spustowych – Twoja odpowiedź na ból!

## USUWANIE BÓLU STAWÓW I KRĘGOSŁUPA ZGODNIE Z TMA

Klaus Karsch, Rolf Bickelhaupt



Niniejsza książka przybliży zasady praktykowania metody Skribben®. To terapia manualna wywodząca się z Tradycyjnej Medycyny Alpejskiej. Eliminuje ona dolegliwości stawów i kręgosłupa, a także sprawdza się w leczeniu bólów mięśniowo-szkieletowych. Wcale nie musisz być specjalistą od masażu lub mieć wykształcenia medycznego, by ją stosować. Dzięki tej publikacji nauczysz się techniki uzdrawiającej, której skuteczność potwierdziła wielowiekowa tradycja medycyny ludowej. Dowiesz się, w przypadku których dolegliwości przynosi najlepsze efekty i jakie są przeciwwskazania. Równocześnie Autor udziela wskazówek, jak zwiększyć skuteczność tej metody i ułatwić jej stosowanie. Podaje przepisy na maści ziołowe, radzi, jak przygotować lecznicze kadzidła czy okłady. Szybko i skutecznie uwolnij się od bólu pleców, kręgosłupa i mięśni!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)

## PODRĘCZNIK PRAWIDŁOWEJ POSTAWY

Lora Pavilack, Nikki Alstedter



Cierpisz na chroniczny ból pleców i sztywność karku? Bolać cię łopatki? To mogą być objawy choroby zwyrodnieniowej kręgosłupa! Dotyka ona osoby spędzające dużo czasu przy komputerze lub w pozycji siedzącej. Odkryj proste i przyjemne ćwiczenia na prawidłową postawę ciała, które możesz wykonywać w domu, pracy, jadąc samochodem, a nawet... siedząc na kanapie i oglądając ulubiony serial! Poznaj terapie i ćwiczenia oddechowe, które uaktywnią Twój przywspółczulny układ nerwowy odpowiedzialny za poczucie relaksu i odprężenia! Autorki, trenerki pilatesu, zainspirują Cię i pomogą wzmocnić mięśnie, stawy i kości, a także umysł i ducha. Poczuj na własnej skórze wpływ prawidłowej postawy, nie tylko na Twoje zdrowie i aktywność fizyczną, ale również emocje oraz pewność siebie! Prawidłowa postawa ciała kluczem do pozbycia się bólu!

## PROSTE SPOSOBY NA PRZEWLEKŁE NAPIĘCIE MIĘŚNIOWE I BÓL

Paulina Jasińska



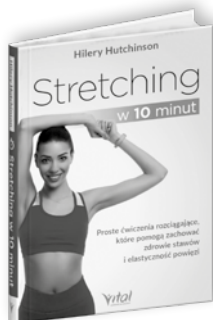
Wiele badań naukowych wskazuje na połączenie układu nerwowego i emocji (psychosomatyki) z układem odpornościowym. Im większy poziom szczęścia i relaksu osiągniesz, tym lepiej będzie działać twoja odporność, organizm szybciej się zregeneruje, zwalczy choroby i przywróci zdrowie. Dzięki tej książce, napisanej przez doświadczoną fizjoterapeutkę, dowiesz się, jak prawidłowo oddychać i przeciwdziałać wzmożonemu napięciu mięśniowemu. Na przewlekły ból pomogą ci proste techniki oparte na medycynie naturalnej, które samodzielnie zastosujesz w domu: joga, masaż i inne terapie manualne, EFT, ćwiczenia oddechowe mindfulness. Ćwiczenia zilustrowane są czytelnymi zdjęciami i opisami. Dodatkowo wyciszysz się i zyskasz ładną, wyprostowaną sylwetkę. Pokonaj choroby, stres, ból mięśni i kręgosłupa – skuteczne ćwiczenia na zdrowie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

## STRETCHING W 10 MINUT

Hilery Hutchinson



Dzięki temu poradnikowi przekonasz się, jak łatwo możesz pokonać choroby, poprawić elastyczność swojego ciała i złagodzić ból za pomocą zaledwie kilku minut aktywności fizycznej każdego dnia. Stretching w 10 minut to bogato ilustrowany przewodnik, w którym znajdziesz podstawową wiedzę o ćwiczeniach rozciągających oraz dużą dawkę motywacji i instrukcje, jak wykonać 35 prostych sekwencji. Znajdziesz sposób, aby zadbać o zdrowie i relaks oraz zwiększyć siłę mięśni i gibkość ciała, pokonać ból stawów i mięśni czy wspomóc leczenie kontuzji. Wśród 60 zaprezentowanych ćwiczeń znajdziesz

również te na stawy i masaż powięzi. 10 minut dla zdrowia. Ćwiczenia rozciągające na odporność, pokonanie stresu, bólu mięśni i stawów.

## STRETCHING DLA ZACHOWANIA MŁODOŚCI

Jessica Matthews



Siedzący tryb życia negatywnie wpływa na nasze mięśnie, stawy i kości. Rozwiązaniem tego problemu jest stretching! To delikatna i prosta aktywność fizyczna, którą z łatwością możesz wykonać w domu. Ćwiczenia rozciągające pomogą ci wyeliminować ból stawów, pleców czy różnego rodzaju choroby. Pozytywnie wpłyną na utrzymanie prawidłowej postawy ciała, ochronią przed kontuzjami, zmniejszą stres i pomogą się zrelaksować. Dzięki tej książce odkryjesz proste ćwiczenia rozciągające na wszystkie partie ciała, np. po bieganiu, a nawet podczas oglądania telewizji. Dowiesz się czym jest masaż

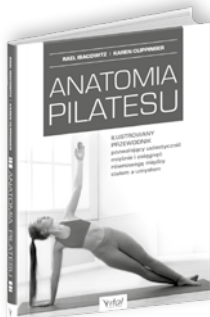
powięzi i dlaczego jest tak ważny dla zdrowia. Czytelne ilustracje, szczegółowe opisy i porady pomogą ci uniknąć częstych błędów i cieszyć przyjemnością z rozciągania. Zwiększ swoją elastyczność i wzmocnij ciało dzięki rozciąganiu!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

## ANATOMIA PILATESU

Rael Isacowitz, Karen Clippinger



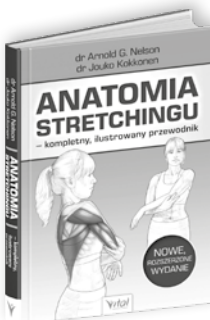
Pilates jest prostą formą treningu, która ma wielu zwolenników na całym świecie. W książce ta przyjemna gimnastyka zarówno dla ciała, jak i dla ducha zaprezentowana jest ze strony anatomicznej. Ćwiczenia można wykonywać samemu w domu i dość szybko cieszyć się ich wspaniałymi efektami. Dzięki temu profesjonalnemu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

## ANATOMIA STRETCHINGU –

KOMPLETNY, ILUSTROWANY PRZEWODNIK

dr 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.

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**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **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





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

[Kup książkę](#)



**Dr Ricky Fishman** jest chiropraktykiem i jednym z dyrektorów Chiromedica – holistycznego centrum zdrowia. Założył stronę internetową Condition: Health News That Matters, która prezentuje informacje i nowatorskie metody z dziedziny medycyny integracyjnej. Oprócz prowadzenia prywatnej praktyki od 2002 roku jest też zatrudniony jako chiropraktyk w Emeryville Occupational Medical Center.

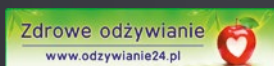
## **Ból pleców towarzyszy ci na każdym kroku? Myślisz, że jesteś na niego skazany do końca życia?**

Ból pleców jest jednym z najczęstszych problemów zdrowotnych. Zdaniem specjalistów około 80% ludzi na świecie doświadczy go w którymś momencie swojego życia. Dotyka on zarówno starszych, jak i młodych, zdrowych i borykających się z innymi chorobami, osoby wykonujące pracę biurową i fizyczną. W każdym przypadku potrafi skutecznie uprzykrzyć życie. Na szczęście, stosując proste, dostępne każdemu ćwiczenia, możesz szybko poprawić stan zdrowia.

Dzięki tej książce poznasz skuteczny 4-tygodniowy program treningowy, który nie tylko złagodzi ból pleców, ale też wzmocni mięśnie i zapewni prawidłową sylwetkę. Jest on w pełni bezpieczny i bez trudu możesz go dopasować do indywidualnych potrzeb. Publikacja zawiera serię ćwiczeń rozciągających oraz mało obciążających treningów cardio. Są one uszeregowane według poziomu trudności. Ponadto znajdują się w niej także zalecenia dotyczące diety, snu i ergonomii miejsca pracy.

## **Ból pleców? Zapomnij o nim dzięki prostym i skutecznym ćwiczeniom!**

Patroni:



[Kup książkę](#)