

WILL HARLOW

SILNE CIAŁO PO 50-TCE



111 sprawdzonych strategii,
dzięki którym skutecznie
zatrzymasz starzenie,
wyeliminujesz ból
i wzmocnisz organizm

SILNE
CIAŁO
PO 50-TCE

WILL HARLOW

SILNE CIAŁO PO 50-TCE

111 sprawdzonych strategii,
dzięki którym skutecznie
zatrzymasz starzenie,
wyzelimujesz ból
i wzmocnisz organizm

vital
GWARANCJA ZDROWIA



REDAKCJA: Katarzyna Rogalska-Wasilewska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Emilia Kiszycka

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-204-4

Tytuł oryginału: *Thriving Beyond Fifty (Expanded Edition): 111 Natural Strategies to Restore Your Mobility, Avoid Surgery and Stay Off Pain Pills for Good*

THRIVING BEYOND FIFTY (EXPANDED EDITION)

Copyright © 2024 by Will Harlow MSc, MCSP, Cert. MA

Originally published in 2024 by Hay House UK, Ltd.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital



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

PRINTED IN POLAND

*Dla mamy i taty, którzy od najmłodszych lat zachęcali mnie
do czytania i pisania, odkąd tylko potrafiłem trzymać ołówek w ręku.*

*Dla moich dziadków, niekończącego się źródła inspiracji
(mam nadzieję, że znajdziecie coś przydatnego na tych stronach).*

I dla B., za nieustające wsparcie, nawet podczas moich porannych rytuałów.

„Nie daj się przygnać starzeniu. Zbyt trudno jest się podnieść”.

JOHN WAGNER, AUTOR KOMIKSÓW

Spis treści

<i>Lista ćwiczeń</i>	13
<i>Dlaczego zaktualizowałem książkę Silne ciało po 50-tce?</i>	17
<i>Wprowadzenie</i>	19
<i>Jak czytać tę książkę?</i>	21
<i>Ważne informacje</i>	23
Część pierwsza: Opanowanie podstaw	25
Podstawowe pojęcia	27
Proces starzenia się	31
Czym jest mobilność?	35
Czym jest siła?	39
Czym jest wytrzymałość?	41
Kluczowe umiejętności ruchowe (dziewiątka po dziewięćdziesiątce!)	43
„Magiczna formuła” na leczenie urazów	55
Moje zasady leczenia problemów zdrowia fizycznego	57
Część druga: Głowa, szyja i ramiona	61
Wprowadzenie	63
Sześć kluczowych ruchów szyi	65
Cztery najważniejsze ruchy ramion	69
Jak dbać o zdrowie ramion przez całe życie?	73
Czy problemy z szyją mogą powodować ból głowy?	75
Pozbądź się bólu i sztywności karku dzięki jednemu ćwiczeniu!	79
Naturalny sposób leczenia migreny	81
Dlaczego masaż to za mało, by pozbyć się bólu szyi	83
Cała prawda o postawie ciała	85
Pobudź do pracy leniwe mięśnie	89

Moje ulubione ćwiczenia na mobilność górnej partii ciała	91
Małe mięśnie szyi, które mogą zapobiec artretyzmowi	93
Przeciwdziałaj skutkom siedzącego trybu życia	97
Ułga dla zamrożonego barku	99
Uruchom zamrożony bark	101
Najważniejsze mięśnie ramion, o których nie miałeś pojęcia	103
Jak uporać się z bólem barku?	107
Jak uwolnić uwięziony nerw?	109
Cała prawda o urazie biczowym	113
Ciekawy przypadek sztywnego barku	115
Część trzecia: Nadgarstki, łokcie i dłonie	117
Wprowadzenie	119
Pokonaj zespół cieśni nadgarstka	121
Cała prawda o łokciu tenisisty	125
Cała prawda o łokciu golfisty	129
Sposób na mocny chwyt	133
Ułga przy artretyzmie kciuków	135
Zapobieganie urazom przeciążeniowym	139
Część czwarta: Ból pleców i rwa kulszowa	141
Wprowadzenie	143
Cała prawda o bólu pleców	145
Twój przewodnik po prawidłowej postawie dolnej części pleców	149
W jaki sposób plecy mogą powodować ból w nodze?	155
Wszystko, co musisz wiedzieć o „wypadającym dysku”	159
Trwała ulga przy stenozie kręgosłupa	165
Nieuchwytny zespół mięśnia gruszkowatego	169
Mój sposób na rozciąganie ciała w celu złagodzenia rwy kulszowej	173
Jak pozycja siedząca wpływa na plecy?	177
Wzmocnij mięśnie głębokie brzucha	179
Łagodzenie bólu poprzez wzmocnienie pleców	181
Jak stopy mogą powodować ból pleców?	183
Złota reguła bólu pleców	187
Najważniejsze mięśnie podtrzymujące plecy	191
Łagodzenie rwy kulszowej poprzez „flossing” nerwu	195

Kiedy ból pleców stanowi nagły przypadek?	197
Ułga w bólu pleców poprzez oddychanie	199
Mały mięsień odpowiedzialny za wiele problemów z plecami	201
Prosty sposób na ulgę w bólu łydki przy rwie kulszowej	205
Część piąta: Biodra i kolana	207
Wprowadzenie	209
Odzyskanie mobilności kolana	211
Odzyskanie mobilności biodra	213
Jak biodra mogą powodować ból kolana?	215
Cała prawda o strzelających kolanach	219
Ból rzepki – co za nim stoi?	221
Czy twoje biodra się skręcają?	225
Kłopoty z chodzeniem? Spójrz na swoją miednicę	229
„Bez rąk!” – klucz do utrzymania siły i równowagi po pięćdziesiątce	231
Cała prawda o zapaleniu stawu kolanowego	235
Cała prawda o zapaleniu stawu biodrowego	239
Najlepsze ćwiczenia bioder i kolan	243
Ból w biodrze? To nie musi oznaczać stanu zapalnego!	247
Co zrobić, gdy ból kolana uniemożliwia chodzenie?	251
Uczucie „chwytania” w biodrze	255
Chron swój naturalny amortyzator – łąkotkę	259
Kiedy potrzebna jest operacja biodra lub kolana?	263
Jak wzmocnić kolana, by nie ustępowały?	267
Priming mięśniowy – prosty sposób na ból kolana	269
Część szósta: Stopy i kostki	273
Wprowadzenie	275
Ukryte znaczenie mobilności kostki	277
Zatrzymaj ból Achillesa, zanim przejmie kontrolę	281
Skoryguj płaskostopie i popraw swój chód	285
Jak zapobiegać skręceniom kostki?	289
Poczuj stopy na nowo	293
Trzy proste kroki, by pozbyć się bólu pięty przy zapaleniu powięzi podeszwowej	295
Kiedy zastosować ortezę?	301
Problem z napiętymi łydkami	305

Jakie buty są dla mnie odpowiednie?	307
Jedna niesamowita sztuczka, która poprawi twój chód	309
Część siódma: Zdrowie całego ciała	311
Wprowadzenie	313
Problem ze stanem zapalnym (i jak stwierdzić czy ci dolega)	315
Popraw swoją gospodarkę hormonalną (po pięćdziesiątce)	321
Zwalczanie osteoporozy	325
Trening siłowy po pięćdziesiątce	329
Jak wrócić do formy po złamaniu kości?	335
Cała prawda o glukozaminie	339
Naukowe podwaliny snu	341
Znaczenie zdrowej wagi	345
Jak schudnąć, nawet jeśli nie możesz ćwiczyć?	349
Kawa czy herbata? Trzy sprawdzone zalety obu opcji	355
Ile kroków wystarczy, by zachować zdrowie?	359
Korzystaj z sauny	363
Sięgasz po leki przeciwzapalne? Pomyśl o kwasach omega-3	365
Chłodzenie całego ciała	369
Dokonuj świadomych wyborów żywieniowych	371
Unikaj soków owocowych	375
Cała prawda o suplementach kolagenowych	377
Jak zbudować mięśnie po pięćdziesiątce?	381
Najlepsze porady na redukcję tkanki tłuszczowej	385
Jak wstać z podłogi?	389
Najbardziej niebezpieczny ruch po pięćdziesiątce	393
12 wskazówek, jak poprawić chód	397
Usprawnienie krążenia krwi w nogach	403
Część ósma: Potęga umysłu	407
Wprowadzenie	409
Twoja nowa mantra	413
Naucz się medytować	417
Jak stres może przyspieszyć objawy starzenia?	421
Co nauka mówi o stresie i zdrowiu?	425
Korzystaj z niesamowitej mocy dotyku	427
Odzyskaj życie seksualne pomimo bólu	429
Śledź postępy za pomocą dziennika	433

Zagraj w grę „I co z tego?”	435
Jak zachować młodość umysłu?	439
Stwórz zdrowy nawyk	443
<i>Wnioski</i>	447
<i>Bibliografia</i>	451
<i>O Autorze</i>	463

Lista ćwiczeń

Część pierwsza: Opanowanie podstaw

Przysiad przy krześle (z obciążeniem)	43
Podnoszenie walizki	45
Wchodzenie po schodach (z obciążeniem)	46
Wstawanie z podłogi	47
Kopanie dołka	49
8-kilometrowy spacer	50
Głęboki przysiad	50
Podnoszenie pudła	52
Rąbanie drewna	53

Część druga: Głowa, szyja i ramiona

Zgięcie, odwodzenie i rotacja szyi	66
Zgięcie, odwodzenie i rotacja ramienia	70
Zgięcie, odwodzenie i rotacja ramienia (z kijem)	71
Wspomagane zgięcie w barku	74
Martwy zwis	74
Rotacja szyi z pomocą ręcznika	80
Rozciąganie z pomocą taśmy oporowej	90
Wyprost odcinka piersiowego	92
Cofanie podbródka	94
Rotacja w pozycji siedzącej	98
Ćwiczenie wahadłowe barku	100
Zgięcie wspomagane drugą ręką	102
Rotacja boczna z taśmą oporową	105
Rotacja boczna z hantlem	105
Wciąganie podbródka	110
Zgięcia boczne	110
Flossing nerwu pośrodkowego	111

Kluczowe umiejętności ruchowe (dziewiątka po pięćdziesiątce!)

Kiedy zastanowimy się nad czynnościami, które wykonujemy każdego dnia, okazuje się, że istnieje kilka wspólnych, ale jednocześnie bardzo wymagających ruchów, które regularnie musimy powtarzać. Po dokładnej analizie zebrałem listę dziewięciu podstawowych ruchów, które moim zdaniem każdy z nas powinien być w stanie wykonać nawet w wieku pięćdziesięciu lat.

Jeśli potrafisz wykonywać każdy z nich bez bólu i ograniczeń, istnieje bardzo duże prawdopodobieństwo, że codzienne życie nie będzie stanowić dla ciebie żadnego fizycznego wyzwania, z którym nie mógłbyś sobie poradzić. Tak więc przedstawiam dziewięć kluczowych, fundamentalnych ruchów człowieka, nazywanych przeze mnie „dziewiątką po pięćdziesiątce”, które, o ile będziesz je pielęgnować przez całe życie, zapewnią ci najlepszą szansę na zachowanie zdrowia, siły i długowieczności. Dzięki nim żadne zadanie nie będzie zbyt trudne, a żadne fizyczne wyzwanie nie do pokonania. Kolejność tych czynności jest przypadkowa.

1. Przysiad na krześle (z obciążeniem)

To ruch, który wykonujemy wielokrotnie każdego dnia, ale większość z nas znajduje zaskakująco pomysłowe sposoby, by go sobie „ułatwić”. Niestety, przez to tracimy korzyści płynące z jego prawidłowego wykonania, a z czasem także zdolność do wykonywania go bez wysiłku, gdy naprawdę tego potrzebujemy. O jakim ruchu mowa? Oczywiście o siadaniu i wstawaniu z krzesła!

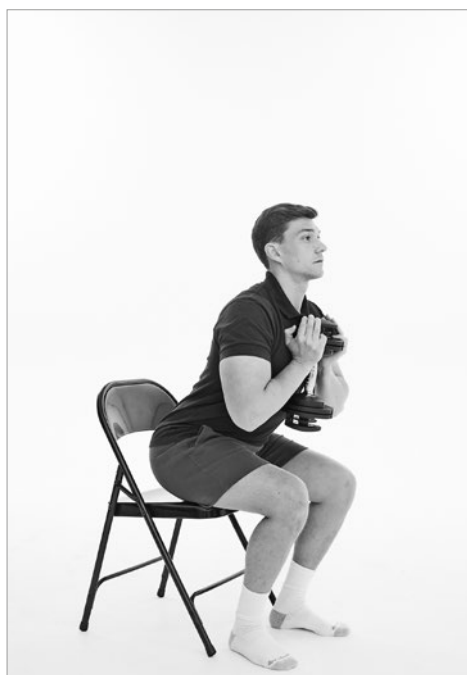
Najczęstsze „oszustwa” to:

- używanie rąk jako dźwigni, opierając się o podłokietniki,
- „opadanie” na krzesło w ostatniej fazie ruchu, bez kontroli nad grawitacją.

Twoje pierwsze wyzwanie jest proste w teorii, ale wymagające w praktyce: bez użycia rąk usiądź i wstań z niskiego krzesła, na którym twoje kolana tworzą kąt 90 stopni. Aby zwiększyć skuteczność ćwiczenia, a przy okazji uniemożliwić sobie opieranie się o podłokietniki, spróbuj trzymać przed sobą niewielki ciężar, stanowiący najlepiej około 10% masy ciała. Dzięki temu twoje ręce będą zajęte i nie przyjdzie ci do głowy opieranie się o podłokietniki.



1. Weź do rąk niewielki ciężarek i unieś go przed sobą, blisko klatki piersiowej. Stań tak, aby tylna część nóg delikatnie dotykała siedziska krzesła.



2. Zginając biodra i kolana, powoli (przez około cztery sekundy) zbliżaj pośladki w kierunku siedziska, utrzymując prosty kręgosłup i napięte mięśnie brzucha. Pamiętaj, aby nie „opuszczać się” na krzesło w ostatniej chwili. Aby zachować pełną kontrolę, zatrzymaj ruch tuż przed zetknięciem się z siedziskiem.

Dlaczego ten ruch jest kluczowy?

Możliwość siadania i wstawania przy pełnej kontroli ruchu i bez użycia rąk świadczy o doskonałej sile i kontroli mięśni ud oraz pośladków, czyli kluczowych grup przy niemal każdej codziennej czynności. To ćwiczenie jest jednym

z moich ulubionych testów przesiewowych podczas pracy z pacjentami. Gdy widzę, że ktoś ma problem z tym ruchem, wiem, że należy wzmocnić dolne partie jego ciała, zanim przejdziemy do bardziej zaawansowanych zadań.

2. Podnoszenie walizki

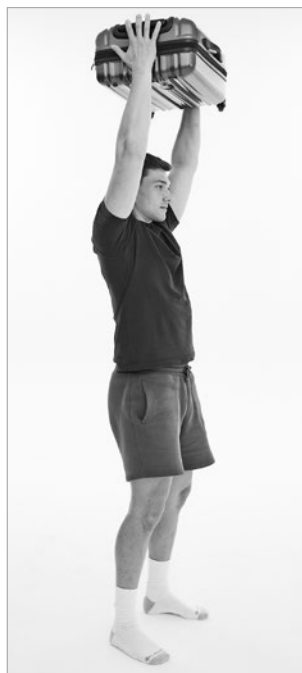
Wyjazd na wakacje to coś, na co wielu z nas czeka miesiącami. Ale podróże niosą ze sobą również nieoczekiwane wyzwania fizyczne, z którymi nie mamy do czynienia w ciągu roku. Jednym z nich jest: dźwiganie walizek, szczególnie gdy urlop trwa ponad tydzień.



1. Wykorzystując siłę nóg, a nie pleców, unieś walizkę i oprzyj ją o przednią część ud.



2. Użyj siły ramion i barków, aby podnieść walizkę do wysokości klatki piersiowej.



3. Mocno napinając pośladki, wyprostuj plecy, wyciągnij ręce i unieś walizkę nad głowę.

Na lotnisku niejednokrotnie musimy przeciskać się z walizkami przez tłum, wsiadać z nimi do busów transferowych. Często przy tym korzystamy z łatwo dostępnej pomocy w postaci wózków. Natomiast dla wielu osób właśnie podniesienie walizki i umieszczenie jej w schowku nad głową okazuje się jednym z największych sprawdzianów siły. Przerzucenie tego zadania na „młodsze plecy” w samolocie pełnym pasażerów staje się bardzo żenującym doświadczeniem.

Budując wystarczającą siłę, aby bezpiecznie i skutecznie unieść walizkę, niezależnie od tego czy podnosisz ją z podłogi, czy unosisz nad głowę, zachowujesz niezależność i kontrolę nad własnym ciałem. Co więcej, możesz pomóc innym, którzy mogą nie być w tak dobrej formie jak ty. To piękny moment, w którym z osoby potrzebującej pomocy stajesz się tą, która jej udziela – i robisz to bez obaw, że zapłacisz za ten gest bólem pleców następnego dnia.

Dlaczego ten ruch jest kluczowy?

Uniesienie bagażu ponad głowę i bezpieczne jego umieszczenie w schowku, a następnie ponowne wyjęcie go po wylądowaniu, wymaga znacznej siły i stabilności górnej części ciała. Podczas tego ruchu intensywnie pracują mięśnie ramion, barków oraz głębokie mięśnie brzucha, a dobra mobilność obręczy barkowej pozwala uniknąć przeciążeń i bólu. Jeśli jesteś w stanie unieść ciężką walizkę nad głowę w ciasnej przestrzeni samolotu i zrobić to w sposób kontrolowany, możesz być pewien, że żadne zadanie wymagające sięgania nad głowę w codziennym życiu nie sprawi ci problemu.

3. Wchodzenie po schodach (z obciążeniem)

Dla większości z nas schody to codzienna przeszkoda. Ale zarazem stanowi to świetny sposób na utrzymanie mięśni nóg i stawów w dobrej formie. Zawsze martwię się o pacjentów, którzy przeprowadzają się z domu piętrowego do parterowego, ponieważ tracą wtedy ponad 10 razy dziennie szansę na wchodzenie po schodach i w rezultacie nie mogą poświęcić cennych minut na ćwiczenia wzmacniające.

Jednak umiejętność wchodzenia po schodach to tylko połowa sukcesu. Ważne jest, aby potrafić wchodzić po schodach bez użycia poręczy, gdy nie jest ona dostępna. Równie istotna jest zdolność przenoszenia ciężkich przedmiotów w obu dłoniach, zarówno w górę, jak i w dół schodów, gdy jest to konieczne. Doskonałym przykładem takiego obciążenia są torby z ciężkimi zakupami. Możemy na przykład kupić nową lampę, chcieć udekorować sypialnię, a może nawet mamy kuchnię na piętrze. W każdym przypadku samodzielne przenoszenie ciężaru jest ważnym zadaniem, które warto regularnie wykonywać.

Dlaczego ten ruch jest kluczowy?

Każdy krok w górę schodów to moment, w którym cały ciężar ciała przenosi się na jedną nogę. Wymaga to równowagi, stabilności i koordynacji.

Natomiast podczas schodzenia intensywnie pracują mięśnie ud i pośladków, które kontrolują tempo opuszczania nóg. Chodzenie po schodach z torbami zakupów w obu rękach to doskonały test siły, stabilności i wytrzymałości nóg. Jeśli potrafisz wykonać to zadanie bez większego wysiłku, możesz mieć pełne zaufanie do swojego ciała w codziennym życiu.

4. Wstawanie z podłogi

Jedną z rzeczy, z których jestem najbardziej dumny w leczeniu, które oferuję w mojej klinice, jest to, że regularnie pomagam moim pacjentom uniknąć prze-rażającej perspektywy upadku. Upadek może być katastrofalny dla każdego, ale szczególnie dla osób powyżej siedemdziesiątego roku życia. W Wielkiej Brytanii upadki kosztują służbę zdrowia ponad dwa miliardy funtów rocznie, wyłącznie ze względu na rozmiar szkód fizycznych, które mogą wystąpić w wyniku uderzenia. Mając na uwadze fakt, że osoby starsze mają bardziej kruche kości niż ogólna populacja, zagrożenia związane z upadkiem są ogromne i należy im zapobiegać, o ile to możliwe.

Jednak większość z nas doświadczy upadku na pewnym etapie życia. Na szczęście dla wielu osób upadki nie powodują większych szkód niż utrata pewności siebie, ale po upadku pojawia się kolejny problem, z którym trzeba się zmierzyć. Jest nim utrata zdolności wstania z podłogi, zwłaszcza gdy w pobliżu nie ma nikogo, kto mógłby nam pomóc.

Wytyczne brytyjskiej służby zdrowia, których nauczyliśmy się podczas szkoleń w szpitalu, zalecały użycie krzesła, aby przejść z pozycji leżącej do klęczącej, a następnie użycie tego samego krzesła, by z klęku przejść do pozycji stojącej. Co jednak zrobić, gdy w zasięgu ręki nie ma krzeseł ani innych odpowiednich ku temu mebli? Miałem do czynienia z niejedną starszą osobą, która upadła w domu i pomimo braku obrażeń, musiała czekać na przybycie ratowników medycznych, aby móc wstać. To było szczególnie niepokojące doświadczenie i nie życzyć go nikomu.

Dlatego możliwość wstawania z podłogi bez użycia krzesła lub innego mebla jest jednym z podstawowych ruchów w moim programie „dziewiątka po dziewięćdziesiątce”. Jest to również ruch, który można uznać za najtrudniejszy, ponieważ angażuje całe ciało i wymaga złożonej, skoordynowanej serii ruchów.



1. Połóż się płasko na podłodze.



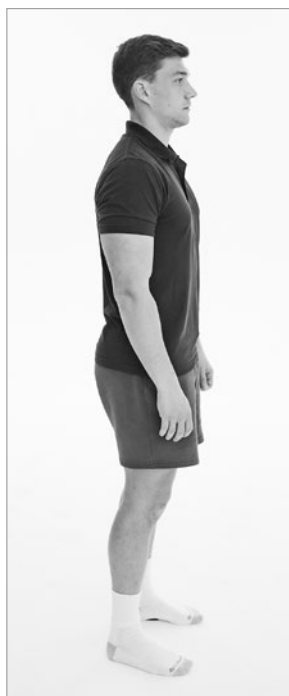
2. Zegnij prawe kolano tak, aby prawa stopa leżała płasko na podłodze, a następnie przenieś prawą nogę nad lewą i wykorzystując zamach, obróć się na lewą stronę.



3. Podpierając się rękoma o podłogę, obracaj się, zginając przy tym lewe kolano, aż znajdziesz się w pozycji klęczącej.



4. Następnie przesunij nogę do przodu i oprzy stopę na podłodze, po czym unieś się do pozycji klęczącej na jednej nodze.



5. Przesuń prawą nogę do przodu i oprzy prawą stopę na podłodze, a następnie odepchnij się rękoma i powoli wyprostuj się do pozycji stojącej.

Dlaczego ten ruch jest kluczowy?

Pisałem już, dlaczego możliwość wstawania z podłogi jest tak ważna, ale co tak naprawdę jest potrzebne, aby to zrobić? Na początek potrzebujesz imponującej siły „core”, czyli zdolności mięśni głębokich brzucha i tułowia do stabilizowania ciała podczas przechodzenia od leżenia do klęku, a następnie do stania. Gdy jesteś w pozycji klęczącej, potrzebna jest duża siła nóg, aby przejść do pozycji stojącej bez ryzyka przewrócenia się.

Podsumowując, jest to ruch, który, gdy uda ci się go w pełni opanować, da ci uczucie imponującej pewności siebie, a inne podstawowe czynności z tej listy będą wydawać się w porównaniu do niego znacznie łatwiejsze.

Ostatnia wskazówka dotycząca ćwiczenia tego ruchu: zacznij na miękkiej wykładzinie i posilkuj się kimś, kto będzie nadzorował to, co robisz. Zapewnij też sobie dużą liczbę mebli w zasięgu ręki, aby móc wstać, jeśli ta czynność cię przerośnie.

5. Kopanie dołka

Czy jest jakieś zadanie w ogrodzie bardziej fizycznie wymagające niż kopanie dużego dołu? Kopanie dołków może przynosić dużo satysfakcji, a ja zawsze cieszyłem się, że mogłem to robić, tym samym pomagając мамie w ogrodzie.

Kopanie dołków to nie tylko niezbędny element przekształcania ogrodu, ale także świetny wyznacznik siły i wytrzymałości. Kopanie za pomocą ciężkiej łopaty angażuje wiele grup mięśni, co prowadzi do wielu korzyści płynących z tej aktywności. Prawdopodobnie zauważysz, że podczas kopania tracisz oddech, co pokazuje, że do pracy włącza się również układ sercowo-naczyniowy, co w rezultacie sprawia, że się wzmacnia.

Dlaczego ten ruch jest kluczowy?

Podczas kopania dołka potrzebujesz zarówno siły górnej, jak i dolnej części ciała. Każdy ruch łopaty wymaga maksymalnego wysiłku mięśni, a cały proces angażuje również do pracy serce i płuca. Dlatego możliwość kopania dołków odzwierciedla zdolność do wykonywania naprawdę praktycznej aktywności fizycznej, która przekłada się na wiele innych zadań w ogrodzie i przy innych pracach majsterskich.

6. 8-kilometrowy spacer

Do tej pory omawialiśmy ruchy wymagające dużej siły i imponującej mobilności. Ale jaka jest najczęstsza aktywność w codziennym życiu, szczególnie dla osób powyżej pięćdziesiątego roku życia? Odpowiedź brzmi: chodzenie.

Możliwość chodzenia bez uczucia dyskomfortu jest absolutną koniecznością dla zdrowego i szczęśliwego życia. Eksperci od dawna uważali, że 10 000 kroków dziennie jest skutecznym sposobem na zmniejszenie ryzyka wielu problemów zdrowotnych. Jednak ilu z nas naprawdę potrafi przejść taką liczbę kroków za jednym razem?

Możliwość pokonania 8 kilometrów jest doskonałym wskaźnikiem ogólnej mobilności i wytrzymałości. Umożliwia to uczestniczenie w wielu aktywnościach społecznych i odkrywanie pięknych miejsc na świeżym powietrzu.

Dlaczego ten ruch jest kluczowy?

Średnio- i długodystansowe spacery są świetnym testem ogólnej mobilności. Na takich dystansach mogą ujawnić się drobne problemy z techniką chodzenia, wskazując obszary wymagające poprawy. Ponadto możliwość przejścia dystansu 8 kilometrów daje pewność siebie w sytuacjach awaryjnych, np. znalezienie się gdzieś daleko od domu bez możliwości wezwania pomocy, kiedy zepsuje się auto. Są to scenariusze rzadkie, ale możliwe.

7. Głęboki przysiad

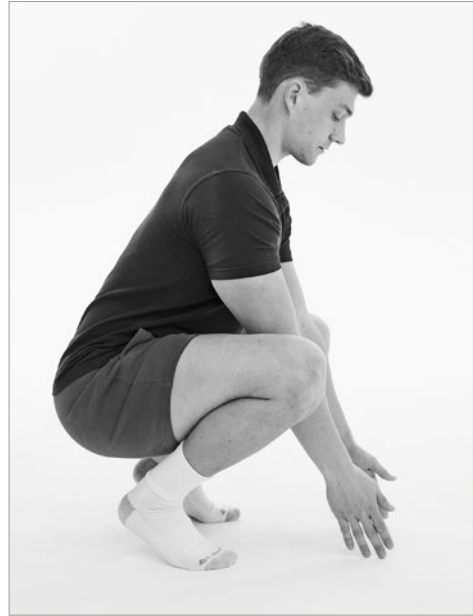
Ten ruch nie ogranicza się wyłącznie do prac w ogrodzie, chociaż prawdopodobnie właśnie tam będzie on najbardziej potrzebny. Głęboki przysiad polega na przykucnięciu i siadaniu na piętach, aby sięgnąć po coś znajdującego się nisko nad ziemią. Ten ruch będzie również potrzebny w sytuacjach takich, jak sięganie po coś z niskiej szafki w kuchni. Wyobraź sobie, że musisz wyrwać chwast z ziemi, ale nie chcesz ubrudzić sobie kolan błotem. Będziesz musiał przykucnąć, opierając się na obu stopach. Na tym właśnie polega głęboki przysiad:

Głęboki przysiad jest przede wszystkim oznaką dobrej ruchomości stawów. Aby móc wygodnie utrzymać tę pozycję, potrzebna jest doskonała mobilność kostek, kolan i bioder. Często, gdy ludzie nie mają wystarczającej ruchomości kończyn dolnych, zamiast wykonać głęboki przysiad zginają się w talii i sięgają do podłogi, używając ruchów dolnej części pleców. Jeśli wykonuje się takie

zgięcie raz lub dwa razy nie jest to szkodliwe, jednak ciągłe powtarzanie tego ruchu może prowadzić do bólu pleców i na dłuższą metę nie jest dobre dla zdrowia kręgosłupa.



1. Głęboki przysiad, widok z przodu.



2. Głęboki przysiad, widok z boku.

Przy głębokim przysiadzie ciężar ciała rozkłada się na kostkach, kolanach i biodrach, czyli stawach, które są naturalnie przystosowane do obciążeń. Najprostszym sposobem, by sprawdzić czy jesteś w stanie wykonać ten ruch, jest przypomnienie sobie, jak ostatnio przenosiłeś małą roślinę z doniczki do ogrodu lub sięgałeś po coś z niskiej szafki. Jak wtedy się schylałeś? Czy zgiąłeś się w talii mając proste nogi? Czy może usiadłeś na podłodze? A może uklęknąłeś?

Jeśli zrobiłeś którąkolwiek z tych rzeczy zamiast przysiadu, możliwe, że twoje stawy w nogach, zwłaszcza kolana lub biodra, mają ograniczoną mobilność. Nie przejmuj się jednak, w dalszej części książki omówię, jak poprawić zakres ruchu w tych obszarach, jeśli faktycznie są one przykurczone lub sztywne.

Głęboki przysiad wymaga niemal pełnego zgięcia kolan, co może wymagać czasu, by ponownie osiągnąć ten zakres ruchu.

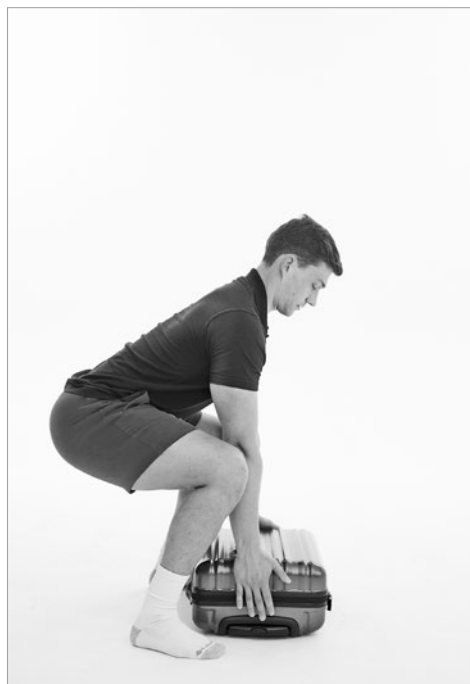
Dlaczego ten ruch jest kluczowy?

Ten ruch znalazł się w zestawie „dziewiątka na dziewięćdziesiątkę”, ponieważ świadczy o doskonałej kondycji bioder, kolan i kostek. Nie da się utrzymać ciężaru ciała na w pełni zgiętych kolanach, jeśli stawy są sztywne lub osłabione.

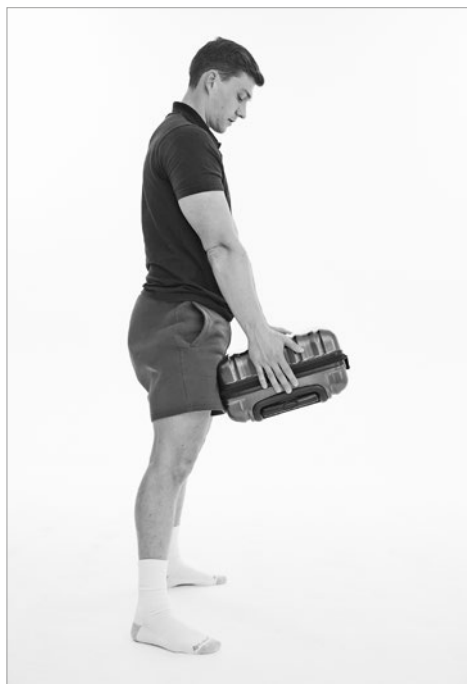
Choć w ruchu tym wykorzystywana jest również siła mięśni, jego prawdziwym sprawdzianem jest mobilność dolnych kończyn w jeszcze większym stopniu niż w przypadku innych ćwiczeń z tej listy.

8. Podnoszenie pudła

Możliwość podniesienia ciężkiego przedmiotu z bardzo niskiego poziomu bez ryzyka urazu to umiejętność, którą warto zachować na całe życie. Wyobraź sobie, że w salonie stoi ciężkie pudło, które musisz przenieść do kuchni. Aby to zrobić, pochylasz się zginając w biodrach i kolanach, chwytasz pudło za dolne krawędzie, a następnie prostujesz plecy i nogi unosząc je do góry i przenosząc w bezpieczny sposób.



1. Utrzymując proste plecy, ugnij biodra i kolana, i opuść ręce na tyle nisko, aby mogły sięgnąć pod przedmiot.



2. Naciskając stopami na podłoże unieś biodra i wyprostuj kolana, pilnując prostych pleców. Następnie wyprostuj się, trzymając przedmiot w ramionach.

Ten ruch wymaga solidnej siły chwytu, czyli sprawnych palców i dłoni, które są kluczowe w każdym wieku. W dalszej części książki znajdziesz wskazówki, jak utrzymać ich sprawność i siłę.



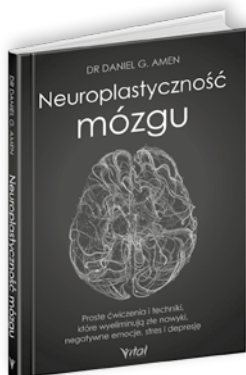
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

wydawnictwovital.pl



NEUROPLASTYCZNOŚĆ MÓZGU

dr Daniel G. Amen



Pewnie codziennie dbasz o swój wygląd. Być może uprawiasz też sport, by zapewnić sobie dobrą kondycję. Ale czy wiesz, jak ćwiczyć i dbać o mózg? Zapewne nie. A przecież ten organ jest twoim osobistym centrum dowodzenia. Najwyższa więc pora zatroszczyć się także o niego. Niniejsza książka przybliży ci najnowsze osiągnięcia neuronauki w zakresie neuroplastyczności mózgu. Czym jest neuroplastyczność? Adaptacją mózgu do zmian. W książce tej znajdziesz techniki i ćwiczenia, które pozwolą ci przemodelować własny mózg. Dzięki temu wzmocnisz swoje zdrowie i rozwój osobisty. Wpłyniesz na poprawę pamięci i odkryjesz skuteczne sposoby na stres. A jeśli cierpisz na depresję, stany lękowe czy chroniczny niepokój, otrzymasz narzędzia do poprawy swojego zdrowia. Jak ćwiczyć i dbać o mózg, by cieszyć się zdrowiem i szczęściem.

ZMIENIAJ SWÓJ MÓZG KAŻDEGO DNIA DZIĘKI NEUROPLASTYCZNOŚCI

dr Daniel G. Amen



Choroby psychiczne i zaburzenia emocjonalne są określane mianem współczesnej epidemii. Odbijają się na zdrowiu coraz większej liczby ludzi, a w przypadku innych – znacznie ograniczają rozwój osobisty. Dzięki tej książce dowiesz się, jak dbać o mózg, wykorzystując jego neuroplastyczność, czyli zdolność do zmian. Użyjesz do tego celu praktyk, które przygotował światowej sławy specjalista w dziedzinie neuronauki, dr Amen. Są wśród nich m.in. sposoby na stres, techniki służące poprawie pamięci, metody skutecznego radzenia sobie z depresją, stanami lękowymi, napadami paniki i niepokojem. Wiedząc, jak ćwiczyć mózg, zyskasz siłę, by sprawniej realizować życiowe plany. Czy mózg się regeneruje? Tak! I jesteś w stanie mu w tym pomóc. Zastosuj proste ćwiczenia, by poprawić pracę mózgu i opóźnić jego starzenie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



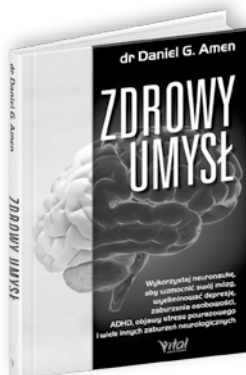
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

wydawnictwovital.pl



ZDROWY UMYŚŁ

dr Daniel G. Amen

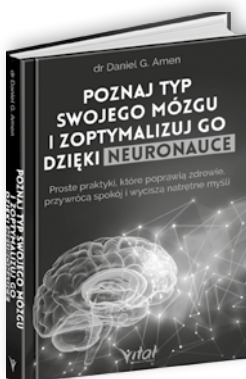


Według WHO, zaburzenia psychiczne są epidemią, a depresja jest 20 przyczyną niepełnosprawności. Autor książki, światowej sławy lekarz i psychiatra, chce zmienić postrzeganie, diagnozowanie i leczenie chorób psychicznych. Ponieważ choroba umysłu to nic innego jak choroba mózgu. Depresja, ADHD, zaburzenia kompulsywne, choroby Alzheimera czy Parkinsona są objawami chorób mózgu. Książka określa 11 stopni ryzyka i plan, jak je wyeliminować, by zapobiec chorobom neurologicznym. Dziesięciopunktowy program zdrowego umysłu uaktywni neuroplastyczność mózgu. O skuteczności

zaleceń zdrowego odżywiania, stosowania suplementów diety, redukcji stresu przekonują obrazy mózgu SPECT przed i po kuracji oraz, ich stosowanie w wielu placówkach na całym świecie. Zdrowy umysł to zdrowy mózg!

POZNAJ TYP SWOJEGO MÓZGU...

dr Daniel G. Amen



Zrównoważony, spontaniczny, uporczywy, wrażliwy i ostrożny. To pięć głównych typów mózgu, które odkrył Autor po przeanalizowaniu ponad 200 tysięcy skanów mózgu. Dlaczego warto znać swój typ mózgu? Pomoże ci to dowiedzieć się więcej o tym, jak komunikujesz się ze światem. Ułatwi poznanie strategii, dzięki którym możesz zoptymalizować mózg, by pokonać niektóre niedoskonałości w swoim życiu i odzyskać spokojny umysł. Zaufaj neuroauce oraz neuroplastyczności i zainwestuj w swój rozwój osobisty. Dzięki informacjom z tego poradnika skutecznie zadbasz też o zdrowie mózgu, stosując dietę dla mózgu i preparaty wzmacniające organizm. Poznanie swojego typu mózgu zdecydowanie podniesie twoje poczucie własnej wartości, motywację, a nawet wzmocni relacje z bliskimi. Szczęśliwsze życie zaledwie w 30 dni!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



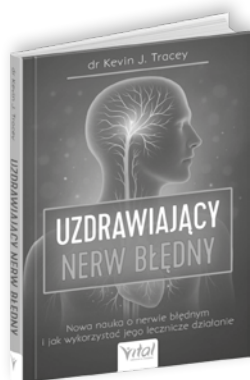
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

wydawnictwovital.pl



UZDRAWIAJĄCY NERW BŁĘDNY

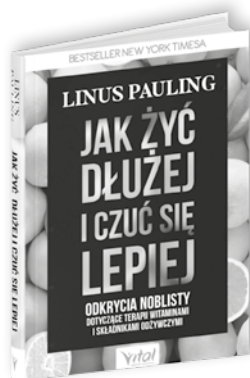
dr Kevin J. Tracey



Ta książka to wyjątkowa propozycja oparta na badaniach dr Kevina J. Tracey'ego – światowego eksperta w dziedzinie neuroimmunologii. Autor odkrywa przed tobą, jak nerw błędny wpływa na odporność, emocje i procesy zapalne, a także jak go świadomie aktywować. Nauczysz się, jak prawidłowo oddychać, by uruchomić mechanizmy regeneracji. Znajdziesz konkretne ćwiczenia oddechowe, skuteczne terapie naturalne i sposoby na stres oparte na fizjologii. Nerw błędny – ćwiczenia to nie teoria, lecz gotowe narzędzia do codziennego stosowania – z myślą o twoim zdrowiu, równowadze i lepszym samopoczuciu. Wiedza, którą tu znajdziesz, może stać się brakującym ogniwem w twojej drodze do głębokiego, trwałego dobrostanu. Zdrowie zaczyna się od nerwu błędnego – poznaj jego niezwykłą moc!

JAK ŻYĆ DŁUŻEJ I CZUĆ SIĘ LEPIEJ

Linus Pauling



Ta publikacja stanowi uwieńczenie działalności dwukrotnego noblisty. Autor propaguje w niej medycynę ortomolekularną opartą na wykorzystywaniu dużych dawek witamin i innych składników odżywczych. Znajdziesz tutaj dwanaście kroków diety szczęśliwego i zdrowego człowieka. Dowiesz się jak wzmocnić odporność dzięki witaminie C, witaminie D i innym preparatom wzmacniającym organizm. Z ich pomocą łatwo poradzisz sobie z przeziębieniem i grypą. Przyspieszysz gojenie się ran i przywrócisz optymalną aktywność mięśniom. Wespiesz serce, układ krążenia, mózg i narządy zmysłów. Opóźnisz proces starzenia się oraz wyeliminujesz alergie, artretyzm i reumatyzm. Zrozumiesz również, dlaczego witaminy stanowią doskonałą alternatywę dla leków. Twoja recepta na zdrowie bez skutków ubocznych.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

wydawnictwovital.pl



ODBLOKUJ MOC SWOICH GENÓW – EPIGENETYKA W PRAKTYCE

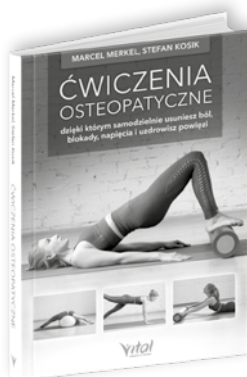
Kashif Khan



Czy kiedykolwiek zadałeś sobie pytanie, dlaczego dziedziczymy pewne choroby? Jak skutecznie schudnąć i kontrolować wagę przy pomocy swoich genów i diety? W książce Autor przybliży ci genetykę w praktyce, którą przedstawia w prosty i łatwy do zrozumienia sposób. Odnajdziesz w publikacji odpowiedź na pytanie jak naprawić DNA, abyś mógł cieszyć się dobrym zdrowiem przez długie lata. Dowiesz się co to jest kod genetyczny, a także poznasz specyficzne połączenia w mózgu. Dzięki tym wszystkim poradzom poprawisz pamięć i, co najważniejsze – pozbędziesz się chorób przekazywanych z pokolenia na pokolenie. Co więcej, uwolnisz się od stanów lękowych i depresji, nauczysz się kontrolować swój sen, odnajdziesz właściwe miejsce pracy, a nawet cofniesz skutki starzenia się. Genetyka w praktyce – odblokuj moc swoich genów!

ĆWICZENIA OSTEOPATYCZNE

Marcel Merkel, Stefan Kosik



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

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



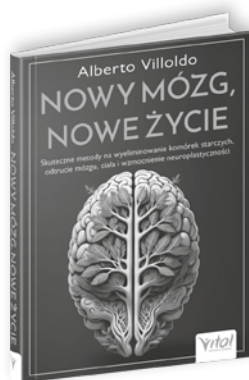
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

wydawnictwovital.pl



NOWY MÓZG, NOWE ŻYCIE

dr Alberto Villoldo



Dzięki tej książce odkryjesz, jak dieta i medycyna naturalna mogą wspierać zdrowie mózgu, przywracając równowagę w mikrobiomie i eliminując przewlekłe stany zapalne, które przyspieszają proces starzenia. Autor wyjaśnia, jak poprawić pracę mózgu poprzez wzmacnianie neuroplastyczności i regenerację neuronów, wykorzystując zioła na odporność oraz rośliny lecznicze wspomagające funkcje poznawcze. Poznasz starożytne techniki ziołolecznictwa połączone z nowoczesną nauką, aby skutecznie wspierać organizm w walce ze stresem, zmęczeniem i toksynami. Dowiesz się, jak aktywować naturalne mechanizmy samouzdrawiania,

które nie tylko poprawiają zdolności kognitywne, ale także pomagają wzmocnić odporność na poziomie komórkowym. Odkryjesz proste, ale skuteczne sposoby na rewalizację mózgu i ciała, dzięki czemu odzyskasz energię i vitalność na długie lata.

TRENING SIŁOWY PO CZTERDZIESTCE

Alana Collins



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

także sposób na rozwój osobisty i aktywność fizyczną w zgodzie z twoim ciałem, bez wyrzeczeń. Twój prosty i bezpieczny plan treningowy. Buduj formę, mobilność i zdrowie każdego dnia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

wydawnictwovital.pl



ĆWICZENIA SOMATYCZNE NA STRES, NAPIĘCIA, WYCZERPANIE

Julia Wohlfarth

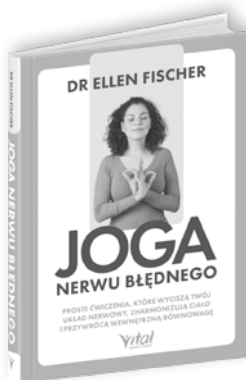


Masz dość zmęczenia, bólu i napięcia w ciele, którego nie rozumie nawet medycyna? Ćwiczenia somatyczne to proste, ale skuteczne narzędzie na stres i napięcie w ciele oparte na psychosomatyce, neuronauce i neuroplastyczności. Pomogą ci wyciszyć układ nerwowy, poradzić sobie ze stanami lękowymi, niepokojem i odzyskać równowagę psychiczną. Poznasz techniki relaksacji, sposoby na stres oraz metody radzenia sobie z napięciem i objawami, które często ignorujemy. Dowiesz się, czym jest trauma w twoim ciele i jak ją bezpiecznie uwolnić. Zrozumiesz, jak stres wpływa na ciało i jak przerwać błędne

koło napięcia. Ta książka wspiera poczucie własnej wartości, samoakceptację i daje realną szansę na poprawę zdrowia i jakości życia. Zredukuj stres i odzyskaj kontrolę nad swoim ciałem.

JOGA NERWU BŁĘDNEGO

dr Ellen Fischer



Czujesz, że twoje ciało jest w nieustannym stanie gotowości, a stres nie pozwala ci głęboko odetchnąć nawet w chwilach odpoczynku? To sygnał, że twój autonomiczny układ nerwowy potrzebuje wsparcia i regulacji. Odkryj metodę, która łączy medyczną precyzję z łagodną praktyką jogi, by skutecznie aktywować twój nerw błędny i przywrócić harmonię. Dzięki sekwencjom porannym i wieczornym odzyskasz energię do działania o świcie i zapewnisz sobie regenerującą noc. Poznasz ponad 25 prostych technik, które nie tylko wyciszą lęk i natłok myśli, ale także usprawnią trawienie i wzmocnią twoją odporność.

To program stworzony przez lekarza, który pozwoli ci zrozumieć język twojego ciała bez zbędnej analizy.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



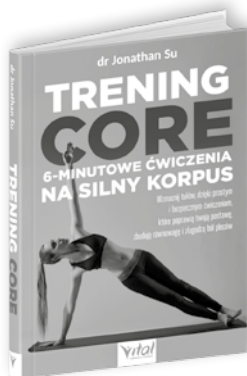
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

wydawnictwovital.pl



TRENING CORE

dr Jonathan Su

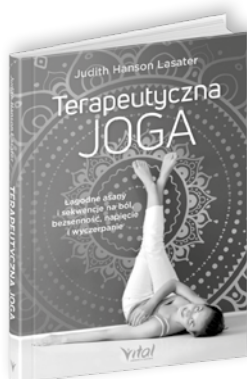


Godzinami siedzisz zgarbiony przed komputerem, czując narastający ból w plecach, kręgosłupie lub mięśniach? Budzisz się, odczuwając ból, jakby każdy dzień przynosił nowe wyzwania dla twojego ciała? Jeżeli odpowiedziałeś twierdząco, to znak, że nadszedł czas, aby zatroszczyć się o kluczowy element twojej 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-

kiania 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!

TERAPEUTYCZNA JOGA

Judith Hanson Lasater



Terapeutyczna joga regeneracyjna pomoże ci zredukować stres, pokonać bóle mięśni i stawów oraz poprawić jakość snu. To praktyczny przewodnik autorstwa światowej sławy ekspertki Judith Hanson Lasater, która w klarowny sposób przedstawia łagodne asany, techniki oddechowe oraz proste sekwencje do codziennego wykorzystania. Dzięki zawartym w nim wskazówkom każdy, niezależnie od wieku, kondycji fizycznej, ograniczeń czy wcześniejszego doświadczenia z jogą, szybko uzyska relaks i poczuje poprawę zdrowia. Poradnik oferuje także specjalne programy ćwiczeń przygotowane dla ko-

biet w ciąży, seniorów oraz osób z dolegliwościami bólowymi. Zainspiruj swoich klientów do świadomej troski o zdrowie – to inwestycja w lepsze samopoczucie, więcej energii oraz życie wolne od napięcia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE



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

Zapraszamy na kierunki:

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

- 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, wspaniętych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

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





ATRAKCYJNE CENY • SUPER PROMOCJE • SZYBKA WYSYŁKA

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



ZDOBAJ WŁASNY KLUCZ DO ZDROWIA

Zamów już dziś **vitalni24.pl** tel. 85 654 78 35



Czy zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego niektórzy ludzie po pięćdziesiątce tryskają energią, podczas gdy inni z trudem wstają z krzesła? To nie kwestia genów, ale strategii, które stosują na co dzień. Ta książka to coś znacznie więcej niż typowy zbiór ćwiczeń – to kompletny, oparty na faktach, przewodnik, który obala mit, że sztywność i ból są nieuchronną przyszłością. Zamiast oferować chwilową ulgę w postaci tabletek przeciwbólowych, otrzymujesz 111 sprawdzonych klinicznie strategii, dzięki którym twoje ciało przestanie być źródłem ograniczeń.

Dzięki unikalnemu modelowi oceny sprawności „Nine at Ninety” (dziewiątka po dziewięćdziesiątce) oraz jasnemu, czterostopniowemu schematowi radzenia sobie z urazami, zyskasz narzędzia, by samodzielnie i bezpiecznie poprawić jakość swojego życia.

Dzięki tej książce:

- **odzyskasz mobilność** – nauczysz się bezpiecznie zwiększać zakres ruchu w sztywnych stawach i kręgosłupie,
- **zbudujesz realną siłę** – wzmocnisz mięśnie niezbędne do zachowania niezależności i wykonywania codziennych czynności bez dyskomfortu czy zadyszki,
- **zrozumiesz przyczyny bólu** – dowiesz się, dlaczego twoje plecy, kolana czy barki bolą i jak skutecznie temu zaradzić, zamiast tylko maskować objawy.

**Życie zaczyna się po pięćdziesiątce,
dlatego zadbaj,
aby były to najlepsze lata
twojego życia**

Patroni:

