



ROZRUSZAJ SWOJE CIAŁO

wersja demo



Cześć!

Dziękuję za zaufanie. Mam nadzieję, że ten krótki, ale skuteczny zestaw ćwiczeń przyczyni się do poprawy Twojego zdrowia i podniesienia jakości życia na wyższy poziom.

Zanim jednak przejdziesz do ćwiczeń poznamy się lepiej!

A man with short brown hair, wearing a black t-shirt and grey shorts, is sitting on a black plyometric box. He is holding a silver laptop on his lap and looking towards the camera. He is wearing a black smartwatch on his left wrist and white socks with a black Nike logo. The background is dark with vertical wooden slats on the right side. The text 'O mnie' is written in white on the left side, underlined.

O mnie

Nazywam się Paul Spieweck i jestem certyfikowanym Trenerem Personalnym oraz akredytowanym przez Międzynarodową Federację REPs Polska. Pokazuje ludziom jak **dbać o swoje ciało poprzez ruch.**



Doświadczenie

Zaufało mi już **ponad 140 podopiecznych**. Ich głównymi celami było kształtowanie sylwetki, **poprawa mobilności** oraz powrót do **pełnej sprawności**. Większość z nich ma siedzący tryb życia, także w mniejszym lub większym stopniu musieliśmy poprawić również **zakresy ruchomości**. Aktualnie cieszą się lepszymi wynikami na każdej płaszczyźnie, traktując ruch jako nieodłączny element ich codzienności.



Przechodząc do konkretów

➡ Poniższe zestawy ćwiczeń obejmują kilka obszarów, które dostrzegam, że osoby z siedzącym trybem życia się borykają. A są nimi przede wszystkim biodra, kręgosłup, barki, a także przód i tył uda.

➡ Ćwiczenia te mają za zadanie **zmniejszyć sztywność** oraz **zwiększyć zakres ruchomości**, tak aby przywrócić aparat ruchu do pełnej sprawności.

➡ Dla większej różnorodności możesz wykonywać zestawy ćwiczeń zamiennie lub wybrać ćwiczenia z tych obszarów, nad którymi czujesz, że musisz bardziej popracować.

Zestaw ćwiczeń nr 1

Filmiki instruktażowe dostępne po kliknięciu w nazwę ćwiczenia

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Czas
Mobilizacja bioder	1	3-5 na stronę	5 sek
Mobilizacja kręgosłupa	1	3-5 na stronę	X
Mobilizacja obręczy barkowej	1	6-8 przód/tył	X
Rozciąganie zginaczy bioder	1	3-5 na stronę	5-10 sek
Mobilizacja nerwu kulszowego	1	1-2 na stronę	15-20 sek

Nie ma określonego czasu między ćwiczeniami, także możesz wykonywać je od razu po sobie. Jeśli czujesz większą sztywność w konkretnym obszarze ciała i potrzebujesz bardziej się na nim skupić, możesz wydłużyć czas/ilość powtórzeń lub też serie w danym ćwiczeniu.

Zestaw ćwiczeń nr 2

Filmiki instruktażowe dostępne po kliknięciu w nazwę ćwiczenia

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Czas
Mobilizacja bioder - ER/IR	1	4-6 na stronę	1-5 sek
Rotacja kręgosłupa w podporze	1	3-5 na stronę	3-5 sek
Rotacja obręczy barkowej	1	5-7	X
Mobilizacja zginaczy bioder	1	3-5 na stronę	X
Mobilizacja dwugłowego uda	1	5-7	3-5 sek



Wskazówki dotyczące ćwiczeń

➡ Żeby przedstawione ćwiczenia miały sens, musisz przyłożyć się do nich tak samo jak do treningu siłowego (o ile go robisz). By móc zwiększyć wcześniej wspomniany zakres ruchu musisz włożyć w to siłę, a powyższe ćwiczenia wykonywać **świadomie i starannie**. Prawdziwa mobilizacja wymaga pracy, także podejź do niej z pełną dokładnością, jeśli chcesz efektów.

➡ Oddech - wprowadź maksymalnie **luźny oddech**, bez żadnego wstrzymywania i napinania się. Dzięki temu dajesz ciału informację, że może się rozluźnić. **Protip** - w celu zwiększenia zakresu ruchu możesz dodać głęboki wydech w fazie rozciągnięcia.

➡ Dokładne wskazówki dotyczące poszczególnych ćwiczeń znajdziesz w podpiętym komentarzu pod filmem.



Pytania i odpowiedzi

Jak długo trzeba ćwiczenia wykonywać, żeby zobaczyć efekty?

Jest to bardzo indywidualna kwestia i odpowiedź na to pytanie nie jest jednoznaczna, ponieważ każdy z nas może borykać się z mniejszą lub większą sztywnością w poszczególnym obszarze. Jednak poprawę powinniśmy zauważyć już po 2-4 tygodniach pracy, mając na uwadze, że im częściej wykonujemy zestaw ćwiczeń, tym szybciej zauważymy zmiany.

Czy do ćwiczeń potrzebny jest sprzęt?

Do tych ćwiczeń nie potrzeba żadnego sprzętu, dlatego można wykonać je nawet w domu, bez konieczności kupowania dodatkowych akcesoriów czy też karnetu na siłownię.

Jak często wykonywać ćwiczenia?

Poniższy zestaw ćwiczeń można (a nawet warto) wykonywać codziennie, a jeśli jest taka możliwość to dwa razy dziennie (np. rano i wieczorem). Niech stanie się to Twoim nawykiem, który wdrożysz do swojego życia. Pora dnia nie ma w tym przypadku żadnego znaczenia.

**W razie pytań napisz do mnie wiadomość,
chętnie pomogę!**



Psst! Mam dla Ciebie info

Powyższy zestaw ćwiczeń jest jedynie małą częścią tego co mam planie napisać, dlatego jeśli chciałbyś:

- ➡ Poszerzyć bibliotekę ćwiczeń o kolejne narzędzia do pracy nad poszczególnymi segmentami ciała
- ➡ Dowiedzieć się z jakich mięśni się składają i za jakie ruchy są odpowiedzialne
- ➡ Pozbyć się bólu i wejść na wyższy poziom sprawności

...I to wszystko przeczytać w prostym języku.

To ten e-book będzie dla Ciebie idealny!

Zaobserwuj mój profil, żeby nie przegapić premiery



A man and a woman are high-fiving in a gym setting. The woman, on the left, has long blonde hair and is wearing a black hoodie with the text "USE IT OR LOSE IT" printed on the back. The man, on the right, is wearing a black long-sleeved shirt and black shorts. He has short brown hair and is looking towards the camera. The background consists of vertical wooden slats.

Podobało się?

Będę Ci bardzo wdzięczny, jeśli napiszesz mi na Instagramie w wiadomości prywatnej opinię o tym poradniku, którą będę mógł udostępnić :)