



Naturell

FitBook

Twój kręgosłup w dobrej formie



Anna Koelner
– trenerka,
dietetyczka



Naturell

Wiemy, że **Twój organizm i potrzeby są unikalne**.
Dlatego na co dzień **współpracujemy z ekspertami**,
aby wspierać Cię **w trosce o zdrowie**.

Naszą misją jest, by pomóc Ci żyć
zdrowo **i wykorzystywać**
możliwości Twojego ciała i umysłu.

Żyjemy zgodnie ze szwedzką filozofią
szczęścia - naszym celem jest Twoje
zadowolenie ze zdrowia i życia.

Inspiruje nas **siła i czystość natury**
oraz **niezłomność Szwedów**.

Jakość stawiamy na pierwszym miejscu.



Mamy jeden cel, który się nie zmienia
– pragniemy zawsze oferować wygodne
w stosowaniu produkty. Naturalnie!

Spis treści



Rozdział I

Przekąska ruchowa:

ulga dla kręgosłupa
– szybkie ćwiczenia na co dzień.

Rozdział II

Przekąska ruchowa:

ulga dla kręgosłupa
i poprawa postawy
ciała w kilka minut.



Rozdział III

Składniki w diecie:

suplementacja przy
aktywności fizycznej.

Rozdział I

Przekąska ruchowa:
ulga dla kręgosłupa – szybkie
ćwiczenia na co dzień.



Wprowadzenie:

Kręgosłup to fundament naszego ciała – warto zadbać o jego kondycję każdego dnia.

W tym rozdziale znajdziesz zestaw prostych, krótkich ćwiczeń, które możesz wykonać w dowolnym momencie – w pracy, w domu lub podczas nauki.

To „przekąski ruchowe”, które: przynoszą szybką ulgę, poprawiają mobilność, pomagają zapobiegać przeciążeniom.



Wystarczy kilka minut, by poczuć różnicę.



W skrócie

Ćwiczenia, które można wykonać w przerwie, w pracy lub w domu. Zajmują kilka minut, a przynoszą ogromną ulgę kręgosłupowi.

Ćwiczenie 1:

Broda do klatki piersiowej i do góry.

Powolne pochylanie głowy – rozpoczęcie od położenia brody na klatce piersiowej, następnie łagodnie przesuwanie głowy ku górze.

- Rozciąga mięśnie szyi i karku, zapobiegając sztywności oraz napięciom.
- Wspomaga mobilność górnego odcinka kręgosłupa i poprawia postawę.



*Podnieś się z krzesła!
– świadomie wstawaj
z siedzącej pozycji i zmieniaj
postawę ciała na stojącą.*



Ćwiczenie 2:

Zejdźcie kręgosłup po kręgu w dół

Ćwiczenie polega na powolnym schodzeniu w dół, kręgosłup po kręgu, z pozycji stojącej, na lekko ugiętych kolanach, a następnie ponownym podnoszeniu się do góry.

- Pomaga w rozluźnieniu mięśni pleców i zmniejszeniu napięcia kręgosłupa.
- Usprawnia krążenie i poprawia elastyczność kręgosłupa.



Ćwiczenie 3:

Kołysanie z rozluźnieniem rąk

Ćwiczenie polega na kołysaniu się z boku na bok w zwisie tułowia i luźnych ramion, z głową pochyloną w dół.

- Zwiększa zakres ruchu kręgosłupa boczego.
- Pomaga w uwolnieniu napięć nagromadzonych w barkach i szyi.



*To regularność,
a nie intensywność,
daje najlepsze efekty.*



Ćwiczenie 1: Skręty tułowia na stojąco

Skręcanie tułowia z założonymi rękami, spoglądając za ramieniem, a następnie z rozłożonymi rękami, pogłębiając skręt ciała.

- Poprawia mobilność odcinka piersiowego kręgosłupa.
- Wspiera zdrowie stawów i zapobiega sztywności pleców.



Naturell



Ćwiczenie 1:

Kłęk podparty – koci grzbiet

Naprzemienne wyginanie pleców w górę („koci grzbiet”) i w dół, łącząc ruch z poruszaniem głowy

- Działa rozluźniająco na cały kręgosłup.
- Pobudza do pracy mięśnie głębokie tułowia.

Ćwiczenie 2:

Mobilizacja klatki piersiowej w kłęk podpartym

Zataczanie okręgów klatką piersiową i barkami, dodając płynność ruchu w kłęk podpartym.

- Usprawnia mobilność klatki piersiowej i obręczy barkowej.
- Wzmacnia koordynację ruchową górnej części ciała.





Ćwiczenie 3:

Okrężny ruch pośladkami w klęku podpartym

Wykonywanie okrężnych ruchów pośladkami i miednicą przy nieruchomych plecach.

- Poprawia zakres ruchu stawów biodrowych.
- Wspiera elastyczność dolnego odcinka kręgosłupa.



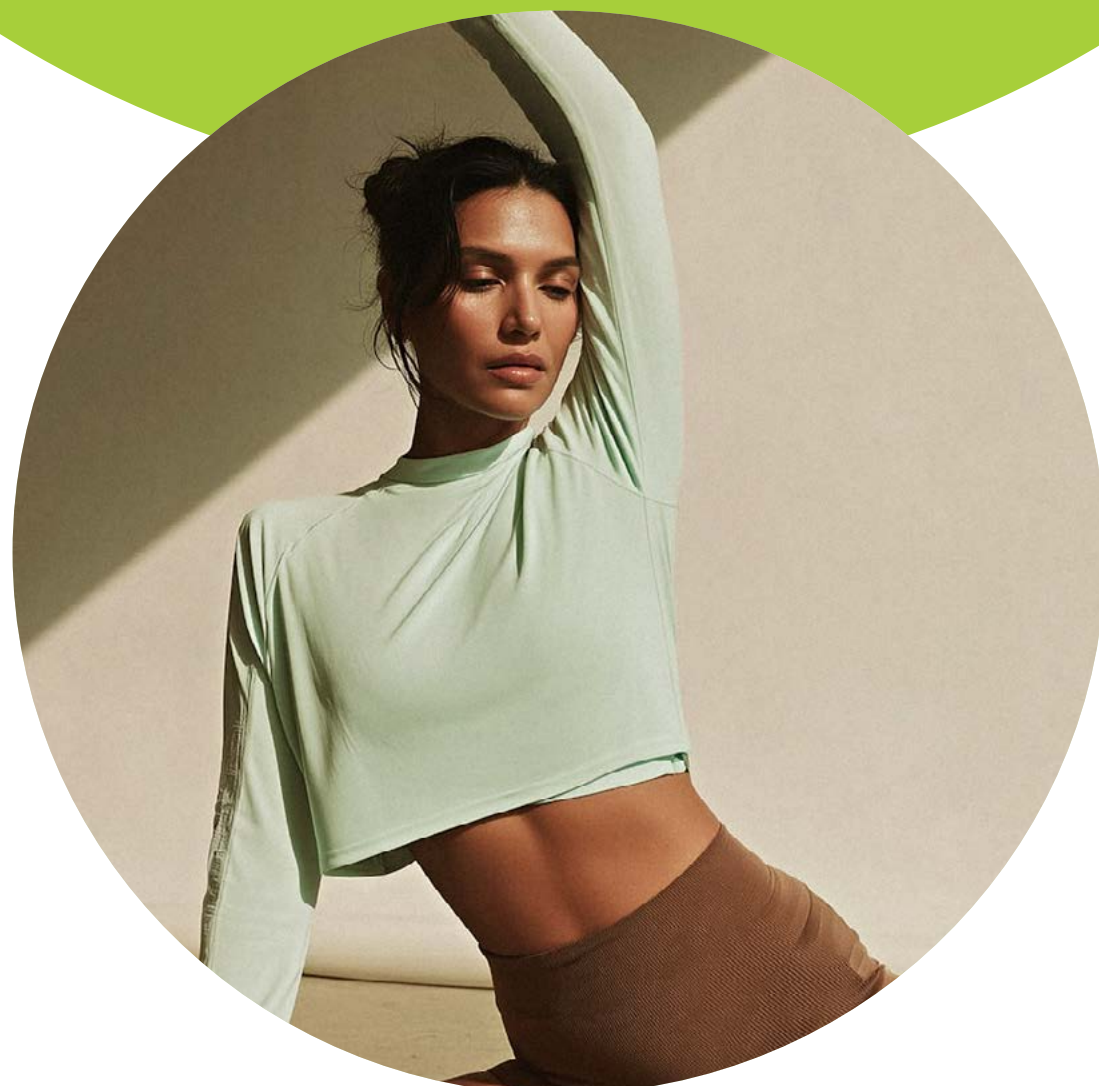
Ćwiczenie 4:

Pozycja dziecka z mobilizacją boków

Siad na piętach, rozstawienie kolan szeroko, wciąganie rąk mocno w prawo, a potem w lewo, rozciągając boki tułowia.

- Rozciąga mięśnie boczne tułowia oraz grzbietu.
- Przynosi ulgę napiętym plecom i pozwala na relaksację.





Ćwiczenie 1: Rozciąganie z rotacją kręgosłupa w leżeniu

Przyciągnięcie zgiętego kolana do przeciwległego boku w leżeniu na plecach jednocześnie wyciągając drugą rękę na bok.

- Zwiększa rotację w odcinku lędźwiowym kręgosłupa.
- Redukuje napięcia w mięśniach pośladków oraz dolnej części pleców.



Ćwiczenie 2: Rozciąganie bioder na leżąco

Zakładanie jednej kostki nad kolano drugiej nogi i przyciąganie nóg do siebie, pogłębiając rozciąganie bioder.

- Uelastycznia mięśnie biodrowe oraz pośladkowe.
- Zapobiega przeciążeniom w okolicy krzyża.



Ćwiczenie 3: Stretching tylnej części uda w leżeniu

Wyprostowanie nóg w kolanie i przyciąganie ich do siebie, trzymając pod kolanem za łydkę lub stopę.

- Poprawia elastyczność mięśni podkolanowych i tyłu uda.
- Wpływa pozytywnie na mobilność całych nóg oraz dolnego kręgosłupa.





Ćwiczenie 1: Końcowy stretching z oddechami

Siedzenie wygodnie, trzymając ręce za głowę, naprzemiennie otwieranie klatki piersiowej i zaokrąglanie pleców podczas głębokiego oddychania.

- Wzmacnia mięśnie odpowiedzialne za prawidłową postawę i poprawia sposób oddychania.
- Działa relaksująco i pomaga wyciszyć się po sesji ruchowej.



Bezpieczeństwo

W razie bólu lub problemów zdrowotnych skonsultuj się z lekarzem.

Rozdział II

**Przekąska ruchowa:
ulga dla kręgosłupa
i poprawa postawy ciała
w kilka minut.**



Wprowadzenie:

Poznaj prostą przekąskę ruchową, która szybko wyprostuje sylwetkę i przyniesie ulgę plecom. Ten zestaw ćwiczeń w klęku podpartym świetnie sprawdza się, gdy długo siedzisz przy biurku i czujesz napięcie w barkach czy górnej części pleców. Kilka minut wystarczy, by rozruszać ciało i odzyskać lekkość.

- Otworzysz Swoje łopatki i rozluźnisz klatkę piersiową.
- Zredukujesz garb i napięcia wynikające z siedzenia.
- Wrócisz do pracy z większą swobodą i energią.

Sprawdź nasze materiały wideo i zadbaj o swoje plecy każdego dnia!



Wystarczy kilka minut, by poczuć różnicę.

W skrócie



Kilka minut prostych ćwiczeń w klęku podpartym otworzy Twoje łopatki, rozluźni klatkę piersiową. Poprawisz swoją postawę i zyskasz nową energię do pracy.

Ćwiczenie 1:

Aktywacja przestrzeni między łopatkami w klęku podpartym

W pozycji klęku podpartego (dłonie pod barkami, kolana pod biodrami) aktywnie łącz i rozłącz łopatki, odpychając się od ziemi, bez poruszania resztą pleców i pośladków.

- Wzmacnia mięśnie odpowiedzialne za prostą postawę oraz redukuje garbienie się.
- Rozluźnia górną część pleców, ułatwiając odciążenie po długim siedzeniu.



Ćwiczenie 2:

Skręt barku w klęku podpartym (stretch rotacyjny)

Będąc w klęku podpartym, wyciągnij najpierw jedną rękę przed siebie. Drugą przełóż pod ciałem po skosie. Ugnij łokieć i połóż bark na ziemi, otwieraj ramię do góry – wykonaj na obie strony.

- Rozciąga mięśnie klatki piersiowej i pogłębia rotację w odcinku piersiowym kręgosłupa.
- Poprawia ruchomość i likwiduje napięcia w obręczy barkowej.



Ćwiczenie 1:

Otwieranie klatki piersiowej w klęku – stretch do pięty

Ustaw się w klęku z palcami stóp zaciągniętymi do góry. Dotykaj naprzemiennie jednej i drugiej pięty, drugą rękę unosząc do tyłu blisko ucha, wzrok do góry w stronę sufitu.

- Intensywnie rozciąga mięśnie z przodu klatki piersiowej i brzucha.
- Ułatwia wyprostowanie sylwetki i zapobiega zamykaniu klatki piersiowej.

Ćwiczenie 2:

Pozycja „otwarta klatka piersiowa” na dwóch piętach

W klęku, obiema dłońmi chwycić obie pięty. Wypchnij klatkę piersiową do sufitu, broda do góry, mocno otwórz całą przednią stronę ciała.

- Zwiększa elastyczność klatki piersiowej i poprawia mobilność kręgosłupa.
- Wspiera wyprostowaną postawę.



Ćwiczenie 1:

Rozciąganie szyi w siadzie

Usiądź po turecku, barki luźno. Powoli przyciągaj brodę do klatki, pogłębiając przy wydechu. Następnie skręcaj głowę w prawo i lewo, zatrzymując na kilka oddechów. Oddychaj spokojnie.

- Redukuje skutki zgarbionej pozycji podczas pracy z komputerem/telefonem.
- Poprawia ukrwienie i mobilność w odcinku szyjnym.



Ćwiczenie 2:

Boczne rozciąganie szyi w siadzie



Prawa ręka luźno wzdłuż ciała, lewa chwyta bok głowy, kieruj ucho do barku, bark rozluźniony; zatrzymaj i pogłębiaj ruch przy wydechu; powtórz na drugą stronę.

- Odciąża boczne mięśnie szyi i zapobiega sztywności.
- Działa prewencyjnie na bóle wynikające z długotrwałego patrzenia w dół.

Ćwiczenie 3: Mobilizacja klatki piersiowej w siadzie – kręcenie kółek klatką

Siedząc wygodnie, wykonuj krążenia klatką piersiową w różnych kierunkach, lekko garbiąc się i odchylając do przodu.

- Poprawia ruchomość kręgosłupa oraz uelastycznia odcinek piersiowy.
- Wspomaga rozruszanie ciała po bezruchu i dodaje energii.



Ćwiczenie 4: Przyciąganie barków do uszu – napinanie i luzowanie

Dłonie na kolanach, wielokrotnie przyciągaj barki do uszu, napnij, po chwili całkowicie rozluźnij – powtórz kilka razy.

- Usuwa napięcia z obręczy barkowej oraz szyi
- Błyskawicznie rozluźnia po stresie i statycznym siedzeniu.



Bezpieczeństwo

W razie bólu lub problemów zdrowotnych skonsultuj się z lekarzem.

Rozdział III

Składniki w diecie: Suplementacja przy aktywności fizycznej



Wprowadzenie:

W tym rozdziale poznasz sposoby na wsparcie swojego organizmu podczas aktywności fizycznej.

Poświęć kilka minut, aby poznać składniki wspierające zdrowy styl życia!



Ważne!

Aktywność fizyczna zwiększa zapotrzebowanie na niektóre składniki odżywcze.

Suplementacja nie zastępuje zdrowej diety, ale może ją uzupełniać.

*Suplementacja
uzupełnia dietę,
wspierając zdrowie!*

Magnez

- Pomaga w utrzymaniu zdrowych zębów i kości.
- Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni.
- Przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.
- Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego.
- Wspiera utrzymanie prawidłowych funkcji psychicznych.



Witamina D

- Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni.
- Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.
- Pomaga w utrzymaniu zdrowych kości.
- Pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu wapnia we krwi.



Kwasy Omega-3

- Kwas dokozaheksaenowy (DHA) przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu*.
- Kwas eikozapentaenowy (EPA) i kwas dokozaheksaenowy (DHA) przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca**.
- Kwas dokozaheksaenowy (DHA) przyczynia się do utrzymania prawidłowego widzenia*.

*Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg DHA dziennie.

**Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg EPA i DHA dziennie.



Witamina B12

- Przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego.
- Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego.
- Przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.
- Pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych.

