



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 oparciu o badania naukowe**
i **doświadczenie specjalistów**.

Naszą misją jest, by z **pomocą nauki**
pomóc Ci żyć zdrowo i **w pełni 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**.

Skuteczność i jakość stawiamy na pierwszym miejscu.



Mamy jeden cel, który się nie zmienia –
pragniemy zawsze oferować skuteczne i 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 kręgosłupie w dół

Ćwiczenie polega na powolnym schodzeniu w dół, kręgosłup po kręgosłupie, 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.



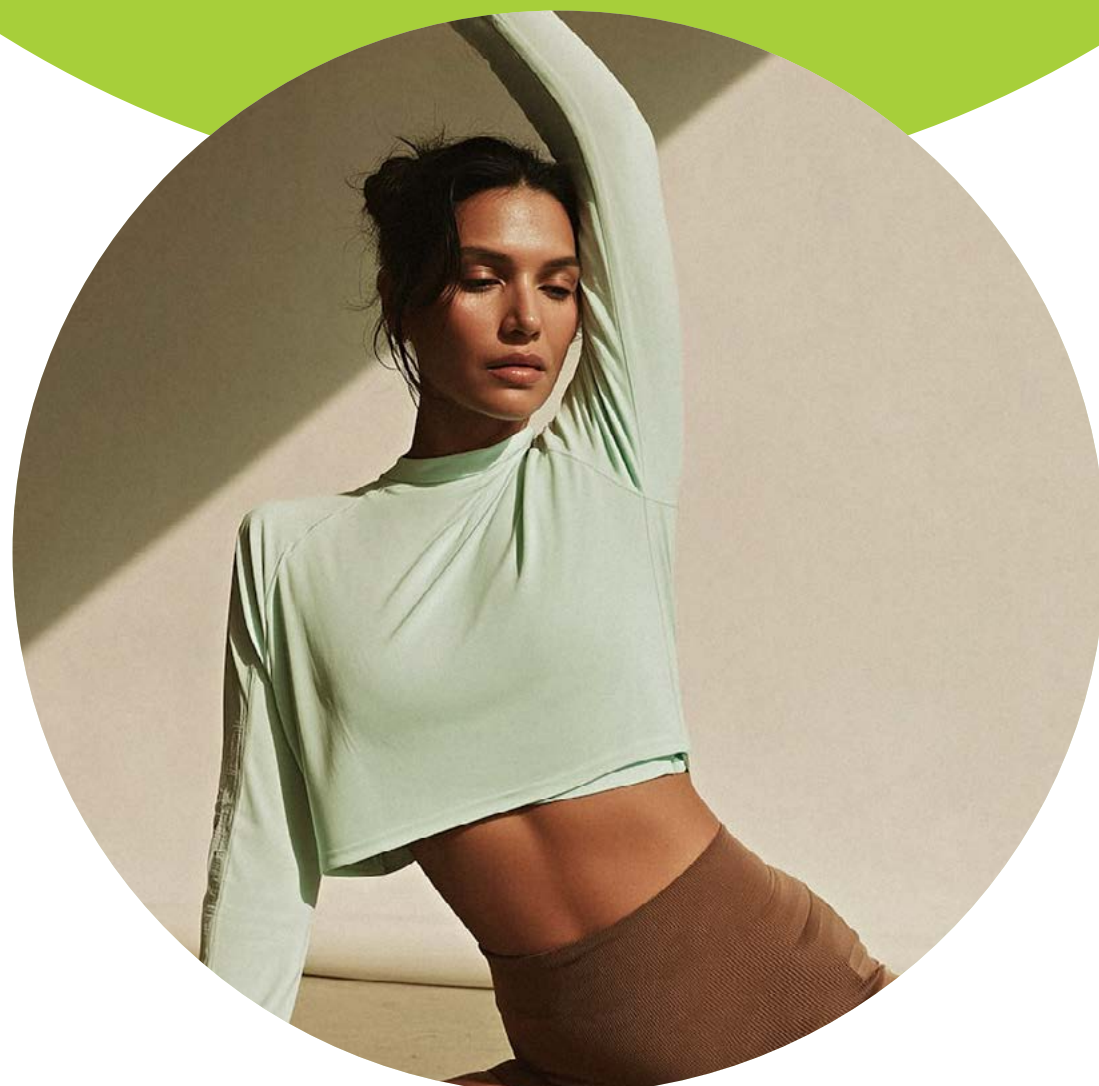
Ćwiczenie 4:

Pozycja dziecka z mobilizacją boków

Siad 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.



Naturell



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 chwyć 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.

Dowiesz się jak proste składniki — **magnez, witamina D, kwasy omega-3 oraz witaminy z grupy B** — mogą wspierać Twoją regenerację, dodawać energii i poprawiać samopoczucie.

To nie tylko teoria, lecz także praktyczne porady, które możesz zastosować od razu, by w pełni wykorzystać efekty ćwiczeń i zadbać o zdrowie każdego dnia.

Poświęć kilka minut, aby poznać skuteczne narzędzia wspierające zdrowy styl życia, regenerację i witalność!



*Suplementacja
i dieta wspierają
zdrowie, kondycję
i samopoczucie.*

Ważne!

Aktywność fizyczna zwiększa zapotrzebowanie na niektóre składniki odżywcze. Suplementacja nie zastępuje zdrowej diety, ale może ją skutecznie uzupełniać.



*Suplementacja
uzupełnia zdrową
dietę, wspierając
regenerację
i wydolność.*

Prosto i skutecznie!

Sprawdź jak możesz wesprzeć swój organizm przy aktywności fizycznej!

W filmie znajdziesz wyjątkową część poświęconą suplementacji, która wyjaśnia, jak proste składniki — magnez, witamina D, kwasy omega-3 i witaminy z grupy B — mogą wesprzeć Twoją regenerację, dodać energii i poprawić samopoczucie. Otrzymasz konkretne wskazówki, które pomogą Ci skutecznie wykorzystać suplementację na co dzień i maksymalnie zadbać o swoje zdrowie. Zainwestuj kilka minut i przekonaj się, jak suplementacja może stać się Twoim sprzymierzeńcem w drodze do witalności!

Podsumowanie suplementacji dla osób aktywnych

- Zwiększone zapotrzebowanie na składniki odżywcze przy aktywności fizycznej.
- Suplementacja uzupełnia zdrową dietę, wspierając regenerację i wydolność.
- Kluczowe składniki: witamina D, kwasy omega-3, magnez oraz witaminy z grupy B.



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 prawidłowe utrzymanie funkcji psychologicznych.



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.



Źródła

Magnez

- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11227245/>
- <https://www.mdpi.com/2072-6643/15/6/1439>
- https://hylonome-publications.fra1.digitaloceanspaces.com/jmni/published/83/jmni_21_001.pdf
- <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/3/679>
- https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11227245/?utm_source=user&utm_medium=mail&utm_campaign=sub_nl_kod&__ca__chat=3orbueudnmlg
- https://www.researchgate.net/publication/358731543_The_Role_of_Magnesium_in_Sleep_Health_a_Systematic_Review_of_Available_Literature
- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11381753/>

Witamina D

- <https://www.mdpi.com/2072-6643/15/3/695>
- <https://link.springer.com/article/10.1007/s00421-021-04674-9>
- <https://journals.humankinetics.com/view/journals/ijsnem/32/1/article-p2.xml?content=fulltext>
- <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/5/1076>
- <https://www.mdpi.com/2072-6643/16/3/391>
- Matras A, Nowak M, Parol D, Śliż D (2017) Prawidłowe odżywienie witaminą D a odporność i ryzyko kontuzji u sportowców – przegląd aktualnych doniesień. Med Sport 33:1–7

Kwas Omega 3

- <https://www.gssiweb.org/en/sports-science-exchange/Article/omega--fatty-acids-for-training-adaptation-and-exercise-recovery-a-muscle-centric-perspective-in-athletes>
- <https://academic.oup.com/advances/article-abstract/11/5/1300/5834649?login=false>
- <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/fsn3.2598>
- <https://www.frontiersin.org/journals/aging/articles/10.3389/fragi.2022.852643/full>
- <https://acrabstracts.org/abstract/vitamin-d-and-marine-n-3-fatty-acid-supplementation-and-prevention-of-autoimmune-disease-in-the-vital-randomized-controlled-trial/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35914448/>
- <https://www.mdpi.com/2072-6643/15/23/4925>

Witaminy z grupy B

- <https://www.nice.org.uk/guidance/ng239/chapter/Recommendations#managing-vitamin-b12-deficiency>
- <https://www.termedia.pl/wartowiedziec/Nowe-zalecenia-dla-witaminy-B12-,51366.html>
- <https://www.nature.com/articles/ejcn201014>
- Herrmann, M., R. Obeid, J. Scharhag, W. Kindermann, and W. Herrmann. Altered vitamin B-12 status in recreational endurance athletes. J. Sport Nutr. Exerc. Metab. 15:433-441, 2005.
- Garthe, Ina, and Ronald J. Maughan. “Athletes and supplements: prevalence and perspectives.” International journal of sport nutrition and exercise metabolism 28.2 (2018): 126-138
- Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw, B. Przygoda, H. Kunachowicz, I. Nadola, K. Iwanow, s.15, PZWL, 2019
- Brancaccio, M.; Mennitti, C.; Cesaro, A.; Fimiani, F.; Vano, M.; Gargiulo, B.; Caiazza, M.; Amodio, F.; Coto, I.; D’Alicandro, G.; et al. The Biological Role of Vitamins in Athletes’ Muscle, Heart and Microbiota. _J. Environ. Res. Public Health_2022, 19, 1249.

