

WITAJ W PROGRAMIE

Cześć!

Bardzo się cieszę, że czytasz moje słowa. To też jest dowód na to, że nadszedł czas w Twoim życiu na zmianę - chcesz się wziąć za siebie! Cóż, są dwie prawdy objawione:

- nic nie trwa wiecznie, a tym bardziej forma
- małymi kroczkami można bardzo daleko zajść



POWITANIE

CEL I MISJA

Misją tego programu jest w prosty i jasny sposób ułatwić Ci wejście w rytm i Cię rozruszać. Nikt nie chce zdiadzić. Nawet dziadki. Program ten jest skierowany do dojrzałych osób, które z wielu powodów zaniedbały aktywność i poświęciły swoje życie dzieciom, pracy lub po prostu "zagapiły się". W przypadku bólu kręgosłupa, kolan czy chociażby barku wzmocnienie tych struktur potrafi skutecznie wyeliminować dolegliwości. I ten program też ma w tym pomóc.

Celem programu jest przeprowadzić Cię krok po kroku przez pierwszy etap powrotu do sprawności. Bezpiecznie i skutecznie. Po zakończeniu programu masz czuć, że coś się zmieniło, że się da! I że - co bardzo ważne - warto było.

BARDZO WAŻNA RZECZ: naszym wspólnym celem jest przejść cały program. Dopiero po sam ocenisz jak się czujesz, na ile Ci pomógł i co dalej z tym zrobisz. Potraktuj go jak eksperyment, czas który przeznaczasz sobie. Pamiętaj - dbając o siebie jednocześnie dbasz o swoich bliskich.

CYTAT

„Zdrowie to nie tylko brak choroby, ale pełnia fizycznej, psychicznej i społecznej harmonii. Dbaj o siebie, bo zdrowe ciało i umysł to najpiękniejszy dar, jaki możesz sobie podarować.”

OPINIA | PIOTR, 45 LAT

Nie znam drugiej osoby z takim zaangażowaniem i wiedzą jak Wojciech. Każda sesja z nim to dawka inspiracji i konkretnej wiedzy, którą można łatwo wprowadzić w życie. Podoba mi się, że nie tylko daje gotowe rozwiązania, ale też tłumaczy ich działanie, co pozwala zrozumieć własne ciało. Efekty? Rewelacyjne! Czuję się lepiej, mam więcej energii i pewności, że jestem w dobrych rękach.

KIM JESTEM?

Podobnie jak Ty jestem mężczyzną w dojrzałym wieku i chcę udowodnić, że to niczego nie zmienia. Ba! Uważam, że dopiero teraz rozumiem sygnały jakie wysyła mi mój organizm i jestem w stanie zapewnić mu tego co potrzebuje. I co ciekawe, dopiero jak zacząłem się godnie wysypiać i jak poczułem co to znaczy mieć energię i jasność umysłu w czasie dnia, zrozumiałem, jak może smakować życie. Warto się o tym przekonać!

PARĘ SŁÓW O MNIE:

Zajmuję się pomaganiem ludziom jako trener i fizjoterapeuta od prawie ćwierć wieku. W szczególności mężczyznom ułatwiam rozpocząć przygodę ze wzmacnianiem swojego ciała lub wspomóc ich w powrocie do formy. Zresztą kobietom też. Ale to inny temat. Uważam, że mężczyźni mają nieco prostszą drogę. I to jest kluczem - prostota, łatwość działań.



Mam za sobą kilkanaście tysięcy godzin spędzonych na zajęciach jeden na jeden, dzięki czemu poznałem najróżniejsze przypadki i historie.

Ale jest jeden element, który to wszystko łączy: niezależnie od powodu, zawsze ciężko się wraca, a pomoc i dobra rada partnera treningowego to jak WD40 przy zardzewiałej śrubie.

Dlaczego warto mi zaufać? Mam olbrzymie doświadczenie, kształcę się nieustannie i sam wracałem do formy niezliczoną ilość razy. Poza tym jest to moja pasja i robię to z serducha. Dopóki jestem aktywny i chcę się rozwijać, dopóty nie będę się starzeć.



KORZYŚCI

Najważniejsze korzyści, jakie osiągniesz po przejściu tego programu:

- zwiększysz ogólną sprawność, poprawisz mobilność i siłę
- poprawisz swój nastrój oraz poziom energii każdego dnia
- wesprzesz swoje zdrowie dzięki bezpiecznym i rozsądnym ćwiczeniom
- wpłyniesz na zmianę swoich nawyków ruchowych i ogólnego stylu życia

Program został zaprojektowany dla osób dorosłych, a w szczególności 40+, a wszystkie ćwiczenia i porady są bezpieczne i dostosowane do indywidualnych możliwości.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA I PRZECIWWSKAZANIA

Program jest przeznaczony dla osób 40+, które chcą poprawić swoją formę. Zawsze skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń. Uczestnik wykonuje program na własne ryzyko i odpowiada za swoje zdrowie.

1. PRZECIWWSKAZANIA:

Ćwiczenia izometryczne mogą być nieodpowiednie dla osób z:

1. Nadciśnieniem tętniczym – ćwiczenia zwiększają ciśnienie krwi.
2. Chorobami serca – unikaj ćwiczeń przy chorobie wieńcowej, niewydolności serca lub po zawale.
3. Arytmią – napięcie mięśni może nasilać problemy z rytmem serca.
4. Ciężką miażdżycą – wzrost ciśnienia krwi może zagrażać naczyniom.
5. Przepukliną – może dojść do pogorszenia problemu.
6. Zaawansowaną osteoporozą – obciążenie grozi uszkodzeniem kości.
7. Chorobami płuc (np. POChP) – ćwiczenia mogą utrudniać oddychanie.
8. Niewyrównaną cukrzycą – napięcia wpływają na poziom cukru we krwi.

2. OGRANICZENIE ODPOWIEDZIALNOŚCI:

Autor nie ponosi odpowiedzialności za urazy wynikające z programu. Przed rozpoczęciem konieczna jest konsultacja z lekarzem w celu oceny stanu zdrowia.

3. REKOMENDACJE:

1. Zawsze konsultuj się z lekarzem, szczególnie jeśli występują przeciwwskazania.
2. Jeśli poczujesz dyskomfort, przerwij ćwiczenia i skonsultuj się ze specjalistą.
3. Postępuj zgodnie z instrukcjami, unikając przeciążenia.



Twoje bezpieczeństwo jest najważniejsze. Upewnij się, że możesz ćwiczyć bez ryzyka.



JAK KORZYSTAĆ Z E-BOOKA

Program jest prosty i przejrzysty. Przez 12 tygodni będziesz realizować zadania krok po kroku. Każdy tydzień przynosi nowe wyzwania, które pomogą Ci osiągnąć cele.

JAK KORZYSTAĆ Z TREŚCI:

1. Czytaj uważnie, ale nie pośpiesznie. Skup się na szczegółach w każdym rozdziale. Jeśli coś jest niejasne, przeemyśl pytania przed kontynuowaniem.
2. Szukaj guzików z sygnetem „Cofnij Pesel” i linków → guziki prowadzą do dodatkowych materiałów. Możesz także znaleźć linki do sprzętu lub suplementów potrzebnych w programie.
3. Wydrukuj planer, który otrzymałeś wraz z e-bookiem. Powieś planer w widocznym miejscu, np. na lodówce, i zapisuj swoje wyniki, aby śledzić postępy.

INSTRUKCJE KROK PO KROKU:

Każdy tydzień wprowadza Cię w nowe zadania. Szczegółowe instrukcje znajdziesz w dalszej części ebooka, aby ćwiczyć prawidłowo i skutecznie.

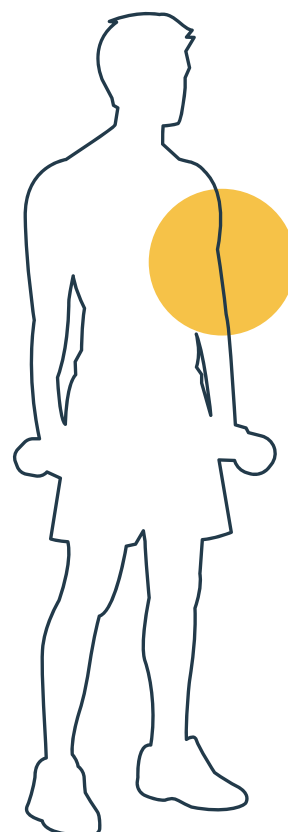
TWOJA ROLA:

Podążaj za instrukcjami, bądź systematyczny i dokładny. Jeśli masz pytania lub wątpliwości, wróć do wcześniejszych treści. Regularność i zapisywanie postępów pozwolą Ci w pełni wykorzystać program.

PAMIĘTAJ: ZAANGAŻOWANIE JEST KLUCZEM DO SUKCESU.

OPINIA | SEBASTIAN, 47 LAT

Długo szukałem takiego trenera jak Wojtek. Dzięki jego wiedzy fizjoterapeutycznej i kilkunastoletniemu doświadczeniu trenerskiemu ćwiczenia są każdorazowo idealnie dostosowane do potrzeb i możliwości mojego organizmu. Widzę realne efekty, czuję się dużo lepiej, ustąpiły dolegliwości „cywilizacyjne”, a do tego jestem sprawniejszy i silniejszy. To wszystko w wyjątkowo miłej atmosferze z nutką abstrakcyjnego humoru i ciekawej rozmowy na każdy temat. Ćwiczę z Wojtkiem już od czterech lat i nie wyobrażam sobie innej opcji.



WYTŁUMACZĘ CI, DLACZEGO NIE MOŻESZ SIĘ ZABRAĆ ZA SIEBIE I CO SIĘ PÓŹNIEJ WYDARZY

CIEKAWOSTKA

Lenistwo nie jest wadą, lecz odziedziczonym mechanizmem, który dawniej chronił nas przed wyczerpaniem i głodem. To taktyka oszczędzania energii z pożywienia, które ciężko było zdobyć. To nasze dzisiejsze zamiłowanie do odpoczynku - miłego "nicnierobienia". Najlepiej widać to w świecie zwierząt, które biegają tylko podczas ucieczki lub polowania.

Jednak nasi przodkowie, żyjący na rozległej sawannie, aby znaleźć jadalne rośliny, musieli przemierzać długie dystanse lub tropić zwierzynę i godzinami za nią biec. Inaczej umarliby z głodu lub padli ofiarą drapieżników. Naukowcy wyliczyli, że człowiek w tamtych czasach przemierzał ok. 15 km dziennie, a spożywał jedynie ok. 2200 kcal. I tak ewolucja zachęcała (i zachęca!) nas do odpoczynku - bo tej energii po prostu było mało.

DLACZEGO MIMO WSZYSTKO RUCH JEST PRZYJEMNY?

Jednak, aby zdobyć pożywienie, owa ewolucja wykształciła mechanizmy, które sprawiają, że ból i nieprzyjemny efekt obciążania mięśni jest łagodzony poprzez produkcję endorfin w naszym mózgu, działające jak środek przeciwbólowy.

Dodatkowo przy intensywnym, długotrwałym wysiłku organizm wytwarza endokannabinoidy, które działają podobnie do marihuany, powodując przyjemność. Dzięki temu przodkowie mogli przebyć naprawdę spore dystanse i czuli z tego przyjemność. I te mechanizmy działają do dzisiaj. Dlatego po treningu, biegu czy pracy w ogrodzie czujemy się dobrze. Nawet spacer z psem czy wyjście na zakupy częściowo uruchamiają ten mechanizm. Szczególnie w terenie zielonym.

ZMIANA

**CO SIĘ ZMIENIŁO,
ŻE RÓWNOWAGA POMIĘDZY
LENISTWEM, A AKTYWNOŚCIĄ
ZOSTAŁA ZABURZONA?**



Poprawa dostępności do pożywienia, przynajmniej w krajach rozwiniętych spowodowała, że częściej umieramy z jej nadmiaru niż z niedoboru. Jednocześnie wszystkie nasze zajęcia przestały być tak wymagające fizycznie, zarówno te związane z pracą jak i odpoczynkiem. Dzisiaj nie musisz nawet iść do kina czy wybrać się zjeść coś na miasto, bo odpalając Netflix'a możesz spokojnie czekać na dostawę jedzenia.

EFEKT

Ciągły stan oszczędzania energii, której mamy nadmiar, efektem czego jest nadwaga, a później otyłość, a w konsekwencji:

- choroby układu krążenia (np. nadciśnienie, choroby serca czy udary)
- choroby metaboliczne (np. insulinooporność, cukrzyca)
- choroby stawów, zanik mięśni
- ciągły stan zapalny prowadzący do nowotworów
- zaburzenia funkcjonowania mózgu i zmysłów
- droga do uzależnienia się od drugiej osoby

Dlatego jedynym sposobem, aby wyrwać się z tego błędnego koła jest świadome jedzenie i zapewnienie minimum ruchu. Ale, żeby usprawnić funkcjonowanie organizmu, potrzebny jest trzeci element - dobry sen i świadomy oddech.



4

FILARY PROGRAMU

Podążając za maksymą Leonarda da Vinci, ten program oparty jest na czterech filarach.

DLACZEGO MAJĄ TAKIE ZNACZENIE?

1. CODZIENNE NAWYKI RUCHOWE

Nasze ciało zostało stworzone do ruchu. I nie mam na myśli codziennych treningów, biegania, górskich wycieczek itp. Należy zapewnić mu minimalną dawkę ruchu, aby mogło wykorzystać swój potencjał do samoleczenia. Wynika to chociażby z krążenia krwi. Napinające i rozluźniające się mięśnie działają jak pompy, które usprawniają krążenie.



Serce, aby było mocne, potrzebuje zmiennego rytmu bicia. Woda, kiedy stoi, psuje się - musi płynąć, aby zachować świeżość.

2. ŻYWIENIE

Dobre paliwo i nawodnienie to gwarancja sprawnego funkcjonowania organizmu. Najczęściej dysfunkcje organizmu biorą się z nadmiaru, a nie z niedoboru. Nasz program zawiera maksymalnie uproszczone zmiany i proste zasady.

CYTAT

*„Prostota jest najwyższą formą
wyrafinowania”
Leonardo da Vinci*



3. ĆWICZENIA

Zewnętrzna część ludzkiego ciała otoczona jest skórą i powięzią, która powinna być mobilizowana ("rozciągana") i stymulowana. To jeden z czynników wpływający na zachowanie ruchomości i sprawności. Krótkotrwałe i średniointensywne treningi pozwalają na uruchomienie kluczowych elementów naszego ciała, które zdążyło się już przyzwyczaić do komfortu w siedzeniu.

4. REGENERACJA

To najczęściej zaniedbywany element naszego życia. Jesteśmy w ciągłym pośpiechu, co skutkuje dużym stresem, słabym snem i ogólnym przemęceniem. Program ten pomoże zmniejszyć wpływ stresu na Twoje zdrowie i samopoczucie. Kilka elementów sukcesywnie wprowadzanych tj. zmiana oświetlenia czy proste ćwiczenia oddechowe przed snem poprawią Twoją regenerację.

