

Tamara Ludwig

PILATES W DOMU

Bezpieczny trening wzmacniający mięśnie głębokie
oraz poprawiający postawę, stabilność i kontrolę ruchu



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM

vital
GWARANCJA ZDROWIA

PILATES W DOMU

Tamara Ludwig

PILATES W DOMU



Bezpieczny trening wzmacniający mięśnie głębokie
oraz poprawiający postawę, stabilność i kontrolę ruchu

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Małgorzata Lipska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Maria Stożek-Dahl
ILUSTRACJE: Depositphotos.com

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-176-4

Tytuł oryginału: *Pilates für zuhause: Mit einfachen Pilates Übungen Step-by-Step fit, gesund und schlank im Alltag - inkl. Trainingsplänen, Körper-Check*

Copyright © 2025
First published in Germany by Edition Lunerion

© 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

vital
GWARANCJA ZDROWIA

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 superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Systematyczny trening całego ciała	7
Siła pochodząca z centrum ciała	11
Joseph Hubertus Pilates: historia sukcesu	17
<i>Powerhouse</i> : silne centrum naszego ciała	23
Dobra kondycja fizyczna i długie życie w zdrowiu	34
Zalety uprawiania pilatesu	37
Sprzęt do ćwiczeń	41
Osiem filarów skutecznego treningu	45
Pierwszy filar: koncentracja i kontrola	46
Drugi filar: właściwa technika oddychania	48
Trzeci filar: płynne ruchy	51
Czwarty filar: precyzja	52
Piąty filar: centrum ciała	53
Szósty filar: stabilność	54
Siódmy filar: elastyczność	55
Ósmy filar: sprzeczność ruchów	56

Ćwiczenia	59
W pozycji stojącej	61
W pozycji siedzącej	75
Na czworakach	95
Na brzuchu	111
Na plecach	133
Na boku	179
Pozycja spoczynkowa	199
Zestawy ćwiczeń	201
Ćwiczenia o niskim poziomie trudności	204
Ćwiczenia o średnim poziomie trudności	215
Ćwiczenia o wysokim poziomie trudności	226
Test kondycji	241
Zmniejszanie ryzyka wystąpienia kontuzji dzięki odpowiedniemu treningowi	241
Ruch czy siła?	247
Nieprawidłowa postawa ciała	254
Trening holistyczny	262
10 wskazówek na temat codziennego treningu	270
Zadbaj o motywację!	277

Systematyczny trening całego ciała

Pilates posiada tę szczególną właściwość, że każdemu człowiekowi może dać coś innego – czyli dokładnie to, czego on w danym momencie potrzebuje. Jednak nie każdy od razu to sobie uświadamia. Z jednej strony wielu ludzi bardzo szybko korzysta z dobrodziejstw treningu całego ciała, a z drugiej inni potrzebują nieco więcej czasu, żeby przestać utożsamiać pilates ze śmiesznymi i nudnymi ćwiczeniami. Jednak najpóźniej po paru miesiącach również jego najwięksi krytycy zauważają wyjątkowość tego specjalnego treningu. Nie mogą więc już dłużej zaprzeczać, że dzięki pilatesowi odkryli w sobie nowe poczucie własnego ciała.

Każdy człowiek jest inny i ma różne potrzeby, które chce realizować, aby czuć się dobrze. To zupełnie oczywiste. Jak pilates sprawdza się w poszczególnych przypadkach, jeśli nie ma na to gotowego rozwiązania?

Jeden mężczyzna, uprawiający sporty ekstremalne, powiedział kiedyś, że pilates wydawał mu się nudny, ponieważ był przyzwyczajony do doświadczania dreszczyku emocji i kiedy go nie było, to po prostu czegoś mu brakowało. Jednak coś zmusiło go do dalszego regularnego uprawiania pilatesu przez kolejne miesiące.

I oto, co się wydarzyło. Mimo iż ta forma treningu najwyraźniej nie dostarcza silnych emocji sportowcom ekstremalnym, to ten mężczyzna dostrzegł to, jak bardzo poprawiła się jego kondycja dzięki ciągłemu kontrolowanemu wzmocnieniu centrum ciała. Ta zmiana umożliwiła mu osiągnięcie jeszcze większych sukcesów w sportach ekstremalnych. Nawet dawna kontuzja, po latach bólu, przestała całkowicie dawać mu się we znaki.

Ta historia nie jest pojedynczym przypadkiem, ponieważ wielu innych ludzi odkryło w pilatesie dokładnie to, czego szukało. Pewien młody mężczyzna po ponad dziesięciu latach stracił wszelką nadzieję na wyzdrowienie, ponieważ stale odczuwał ból pleców. Nic mu nie pomagało. Jednak dolegliwości znikły po tym, jak zaczął trenować pilates.

Pilates motywuje do przekraczania własnych możliwości i przypomina nam, do czego właściwie jest zdolne nasze ciało i duch.

Osobom rozpoczynającym trenowanie pilatesu niektóre ćwiczenia mogą wydawać się na początku zbyt skomplikowane i mogą wątpić w to, czy kiedykolwiek uda im się je wykonać. Jednak po paru tygodniach intensywnego i regularnego treningu wykonywanie poszczególnych sekwencji ruchów staje się całkiem proste, a ciało dzięki ćwiczeniom robi się bardziej gibkie, ruchliwe i silniejsze. To największy prezent, jaki ten wyjątkowy trening może dać człowiekowi.

Również pewna kobieta w podeszłym wieku, która przez całe swoje życie nigdy nie wykonywała żadnych ćwiczeń gimnastycznych, była całkowicie zaskoczona elastycznością i siłą własnego ciała. Wcześniej nie wierzyła w to, że biorąc pod uwagę wiek i kondycję jej ciało może zrobić to wszystko – jednak udało jej się pokonać własne ograniczenia i została za to wynagrodzona.

Te oraz inne historie różnych ludzi świadczą o tym, że i ty także możesz osiągnąć sukces. Dzięki tej książce dowiesz się, na jakie zmiany możesz liczyć i nie tylko poznasz różne ćwiczenia, ale też całe zestawy ćwiczeń, które przydadzą ci się w treningu indywidualnym.

Na początku przedstawię ci **podstawy** pilatesu. Dowiesz się również, jakie znaczenie dla treningu ma **centrum ciała**. Następnie poznasz osiem filarów pilatesu, na których opiera się każda skuteczna jednostka treningowa i które powinny stanowić dla ciebie punkt orientacyjny. Dzięki obszernej liście skutecznych **ĆWICZEŃ** i **sekwencji ruchowych** przygotujesz się na swoje pierwsze praktyczne doświadczenia z pilatesem. Ponadto przy każdym ćwiczeniu znajdziesz najważniejsze informacje, które są potrzebne do jego prawidłowego wykonania. W kolejnym rozdziale umieszczono skrócone opisy ćwiczeń z różnych **jednostek treningowych**, odpowiadają one każdej kondycji fizycznej i przestrzeni czasowej. W ostatniej części książki jeszcze raz opisano trening całego ciała oraz jak zminimalizować **ryzyko kontuzji** przy treningu pilatesu, a także jak dane ćwiczenia mogą pomóc przy **nieprawidłowej postawie ciała i dysbalansach**.

Życzę Ci dużo radości przy lekturze tej książki i mam głęboką nadzieję, że otrzymasz największy prezent, jaki może ci dać pilates.

Siła pochodząca z centrum ciała

Zacznijmy ten rozdział od małej gry umysłowej. Jakie masz skojarzenia ze słowem *pilates*?

Być może pierwsze, co przychodzi ci do głowy, to myśl o kilku starszych babciach, które wykonują łagodne ruchy, aby utrzymać ciało w dobrej kondycji. Może przypominasz sobie, kiedy ostatni raz rzuciłeś okiem w stronę studia pilatesu i wystraszyłeś się tych wszystkich narzędzi tortur, które tam stały. Istnieje też możliwość, że słowo *pilates* kojarzy ci się z powtarzaniem w kółko robieniem brzuszaków i nudą.

Jeśli nie zaliczasz się do grona osób, które już doświadczyły zalet pilatesu, to zapewne twoje pierwsze myśli na jego temat będą podobne do opisanych powyżej. Nie martw się jednak – w rzeczywistości pilates bardzo się różni od tych stereotypowych opinii. Ta książka ma na celu pokazanie ci, jakim dobrodziejstwem dla ludzi jest pilates i jak duży potencjał tkwi w tych ćwiczeniach. Daj się zaskoczyć! Już po krótkim czasie będziesz mógł doświadczyć zalet pilatesu na własnej skórze.

Dlaczego pilates jest trudny – wprowadzenie

Pilates to metoda treningowa, której celem jest wzmocnienie całego ciała. Od innych dyscyplin sportowych odróżnia ją to, że angażuje również umysł, ponieważ podchodzi ona do człowieka w sposób **holistyczny**. Pilates polega na **systematycznym** treningu całego ciała, który mimo łagodnej formy ćwiczeń, jest bardzo skuteczny. Dzięki kontrolowanemu i świadomemu wykonywaniu określonych ćwiczeń oraz ich sekwencji celowo rozciąga, wzmacnia i rozluźnia konkretne mięśnie i grupy mięśni. Ponadto podczas treningu zwraca się uwagę na określony rytm oddychania, dopasowany do danych ćwiczeń. Ten rodzaj treningu sprawia, że zanikają niezdrowe przyzwyczajenia w przyjmowaniu postawy ciała i wykonywaniu ruchów. Pilates może zatem uczynić nasze życie lepszym.

Ta metoda treningowa opiera się na budowie ciała noworodka, którego **kręgosłup** uważany jest za ideał. Stan kręgosłupa mówi wiele o prawdziwym wieku człowieka – im bardziej przypomina on kręgosłup niemowlęcia, tym zdrowsze i młodsze jest jego ciało. Niestety zdrowe plecy stały się rzadkością w czasach siedzącego trybu życia. Dzięki ćwiczeniom fizycznym powinno nam się udać osiągnąć naturalną kondycję kręgosłupa lub przynajmniej się do niej zbliżyć.

Sekwencje ćwiczeń i ćwiczenia opierają się na wrodzonych ruchach **zwierząt**. Wydajność, z jaką się one poruszają, np. podczas polowania lub wspinania się, jest zdumiewająca, posłużyło to za materiał poglądowy Josephowi Pilatesowi. Inspirując się elementami **azjatyckich sztuk walki, jogą, gimnastyką i tańcem** stworzono ponad 500 ćwiczeń z obszaru pilatesu. Wykonuje się je zwykle **na podłodze**. Można rozszerzyć lub zwiększyć poziom trudności ćwiczeń za pomocą **określonego sprzętu**. W centrum zainteresowania znajdują się ćwiczenia, które aktywują i wspomagają nie tylko określone części (np. poszczególne grupy mięśni),

ale też **całe ciało**. **Świadomy oddech** w naturalny sposób towarzyszy ruchom ciała, nadaje im rytm, stymuluje aktywność mięśni i wspomaga w ten sposób ich strukturę. Większa siła mięśni oraz ich elastyczność umożliwi bardziej wydajne i sensowne – z punktu widzenia biomechaniki – funkcjonowanie ciała bez zwiększania ryzyka obciążenia stawów. Poprawne wykonywanie ćwiczeń wymaga jednak stałej **koncentracji** umysłu, który kontroluje każdy ruch z osobna. Trudność – jednocześnie kryjąca w sobie ogromny potencjał – polega na aktywowaniu podczas treningu wyłącznie tych mięśni, które będą potrzebne w danym ćwiczeniu, i rozluźnianiu wszystkich pozostałych tkanek. Należy skupić się w szczególności na centrum własnego ciała, które trzeba aktywować. Ta aktywacja polega na napinaniu mięśni brzucha, przez co całe ciało staje się bardziej stabilne. Tylko w takim stanie będzie mogło ono korzystać z licznych dobrodziejstw treningu – ale o tym będzie jeszcze mowa później.

Celem **kontrolowanego treningu oporowego** jest **zwiększenie siły fizycznej**. Ponadto precyzyjne wykonywanie określonych ruchów i intensywne rozciąganie ciała umożliwi zwiększenie elastyczności tkanek. W końcu skomplikowane sekwencje ćwiczeń wymagają **dobrej koordynacji** ze strony ćwiczącego. Będzie on radził sobie z zestawem trudniejszych ćwiczeń, które nie będą już powodować bólu, regularnie powtarzając wyuczony ruchy.

Łatwo zauważyć, że osoby, które trenują pilates, wyróżnia chód w wyprostowanej pozycji, który jest jednocześnie bardzo lekki i naturalny. Ludzie, regularnie uprawiający ten rodzaj sportu, mają szczupłą i bardzo atletyczną posturę. Celem poszczególnych ćwiczeń jest nadanie lekkości ruchom poprzez wzmocnienie mięśni głębokich w okolicy talii i miednicy. Dzięki temu okolice barków i miednicy stają się bardziej ruchome, ponieważ mogą lepiej obracać się w stosunku do siebie. Te wspiane efekty trenowania

pilatesu można osiągnąć **bez przeciążania** stawów, mięśni i kości – jednocześnie zmniejszając ryzyko wystąpienia kontuzji.

Co kryje się za filozofią tej techniki?

Trening pilatesu na płaszczyźnie fizycznej dopełnia jego własna filozofia. Za ćwiczeniami z obszaru pilatesu kryje się wizja zdrowego człowieka, który czuje się dobrze. Joseph Pilates, który opracował tę metodę treningu, sformułował jej **trzy podstawowe zasady**:

- **Zdrowie całego ciała: dobrze wytrenowane ciało**, które jest w stanie realizować wszystkie formy ruchu – tak że potrafi z łatwością i radością wykonywać czynności dnia codziennego – to zdrowe ciało. Nie należy jednak zapominać o **umyśle i duszy**, ponieważ tylko jedność tych trzech aspektów zapewnia człowiekowi zdrowie jako całości na każdej płaszczyźnie. Równowaga między nimi powstaje dzięki prowadzeniu takiego **trybu życia**, który cechuje wykonywanie ćwiczeń fizycznych, odpowiedni sposób odżywiania, pielęgnacja ciała, higiena, wystarczająca ilość snu, duża dawka ruchu, przebywanie na słońcu i świeżym powietrzu oraz równowaga pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym.
- **Mobilizacja całego ciała**: jednorazowe wykonanie określonych ćwiczeń nie przyniesie w twoim życiu żadnych zmian. Jeśli naprawdę chcesz osiągnąć swój cel, musisz być **zdiscyplinowany**. Wymaga to ciągłego starania się, aby dać z siebie wszystko, i przekraczania własnych granic. Joseph Pilates radzi, aby wykonywać ćwiczenia **cztery razy w tygodniu**. Już po trzech miesiącach zauważysz u siebie zmiany fizyczne i mentalne.

- **Oddech.** Joseph Pilates nazywał oddychanie **wewnętrznym prysznicem**, który oczyszcza, wzmacnia i odmładza nasz organizm oraz dba o jego zdrowie. Z tego powodu przypisuje mu on znaczącą rolę podczas treningu i uznaje **poprawny sposób oddychania** za niezbędny element tej metody treningowej. Tylko w ten sposób możemy zapewnić **optymalne funkcjonowanie** naszego organizmu, co umożliwi nam wprowadzanie zmian na płaszczyźnie fizycznej i psychicznej w naszym życiu.

Dla kogo pilates okaże się odpowiedni – a dla kogo nie

Kolejna specyfika tych fascynujących ćwiczeń fizycznych polega na tym, że **niemal każdy człowiek** może korzystać z dobrodziejstw pilatesu niezależnie od wieku i kondycji fizycznej. Jeśli w danej dyscyplinie sportowej w grę wchodzi korzystanie z dużych ciężarów, wykonywanie gwałtownych ruchów lub duża wytrzymałość ćwiczącego, to pewne grupy docelowe trzeba wykluczyć jeszcze przed rozpoczęciem treningu, ponieważ nie poradzą sobie one z wykonywaniem tego rodzaju ruchów.

W przypadku pilatesu nie będzie to jednak miało miejsca: ćwiczenia mają na celu świadomą ochronę **mięśni i stawów**, przez co ryzyko kontuzji jest bardzo niewielkie. To bardzo łagodna metoda treningowa, która może być jednak intensywna – jeśli osoba ćwicząca sobie tego życzy. To, ile będzie wymagać od swojego ciała podczas treningu, zależy tylko od niej. To ty decydujesz o poziomie intensywności ćwiczeń.

Te cechy pilatesu są odpowiednie również dla starszych osób i ludzi, którzy zmagają się z przejściowymi lub długotrwałymi ograniczeniami na płaszczyźnie fizycznej. Ćwiczenia **można**

indywidualnie dopasować do potrzeb poszczególnych osób, ponieważ istnieją różne warianty ćwiczeń o różnym poziomie intensywności.

Nie ma znaczenia, czy masz zamiar trenować pilates, aby poprawić swoją ogólną kondycję fizyczną i postawę ciała, zredukować stres, potraktować go jako przeciwwagę do innych dyscyplin sportowych, zmniejszyć bóle pleców czy też oczyścić umysł i zyskać więcej energii, ponieważ w każdym z opisanych przypadków pilates jest odpowiedni dla Ciebie.

Mimo to zaleca się **rozmowę z zaufanym lekarzem** na ten temat na wypadek, gdyby występowały u Ciebie schorzenia układu ruchu. Również w przypadku przejściowych dolegliwości, takich jak grypa, infekcja lub zapalenie, lepiej pozwolić sobie na chwilę spokoju i dać swojemu ciału czasu na odpoczynek, zanim rzucisz się w wir treningu.

ZALETY UPRAWIANIA PILATESU:

1. Wzmocnienie całego ciała

W pierwszej kolejności pilates wzmacnia mięśnie ciała. Podczas wykonywania ćwiczeń aktywowane są te obszary ciała, których zwykle nie używa się w dużym stopniu na co dzień, i przez to stają się one coraz słabsze. Pilates przeciwdziała wykonywaniu jednostronnych rutynowych ruchów i aktywuje ciało w sposób, w jaki zaprojektowała je natura.

2. Zwiększenie siły, elastyczności, koordynacji i równowagi

Przy pilatesie zwraca się uwagę nie tylko na siłę mięśni, ale też na poprawę ruchliwości i równowagi. To sprawia, że ta forma treningu jest tak wartościowa, ponieważ uwzględnia wszystkie podstawowe aspekty fitnessu. Niektóre dyscypliny sportowe są bardzo jednostronne pod tym względem, np. podczas biegania kładzie się nacisk przede wszystkim na wytrzymałość, a przy podnoszeniu ciężarków na ćwiczenie siły. Trening pilatesu polega na możliwie całościowym doskonaleniu ciała.

3. Optymalizacja postawy ciała

W społeczeństwie, w którym za zupełnie normalne uchodzi pozostawanie przez wiele godzin w pozycji siedzącej, nie możemy się dziwić, że problemy z prawidłową postawą stały się normą. Pilates jest w tym przypadku czynnikiem równoważącym, ponieważ jego celem jest wzmocnienie, rozciągnięcie i mobilizacja mięśni, które szybko mogą osłabnąć z powodu zbyt częstego przebywania

w pozycji siedzącej. Ponadto wzmocnienie powerhouse pomaga przyjąć prawidłową pozycję kręgosłupa.

4. Wzrost wydajności przy innych aktywnościach i dyscyplinach sportowych

Osoby trenujące pilates szybko zauważają, jak nagle łatwiejsze stało się dla nich wykonywanie codziennych czynności. Jeśli upuścisz jakiś przedmiot na podłogę, to już bez żadnych trudności schylisz się nisko, aby go podnieść. Dodatkowo poszczególne ćwiczenia wspomagają wzrost siły, równowagi i koordynacji oraz poczucie własnego ciała. Wszystkie te umiejętności przyniosą korzyści w trenowaniu praktycznie każdej dyscypliny sportu. Ponadto pilates zapobiega powstawaniu kontuzji, pomaga w rozpoznaniu słabych stron w postawie, jak i w ruchu oraz przygotowuje ciało do podjęcia każdej formy aktywności.

5. Zwiększenie zdolności kognitywnych

Ten, kto uważa, że pilates wywiera pozytywny wpływ na organizm tylko na płaszczyźnie fizycznej, ten nie odkrył jeszcze pełnego potencjału tej metody treningowej. Po treningu pilatesu zwiększa się ukrwienie mózgu, komórki nerwowe lepiej się rozwijają, zwiększa się liczba neuroprzekazników a te neurony, które są odpowiedzialne za zdolność uczenia się, spostrzegawczość i funkcje wykonawcze, żyją dłużej.

6. Redukcja stresu

Stres zmniejsza się dzięki ruchowi – w tym również dzięki pilatesowi. Kiedy uprawiamy sport, to nasze ciało wydziela hormony szczęścia, czyli endorfiny. To substancje odpowiedzialne za nasze dobre samopoczucie, które organizm produkuje samodzielnie. Oprócz tego niektóre ćwiczenia z pilatesu kładą nacisk na

aspekt oddychania. Dzięki takim ćwiczeniom nie tylko rozciągamy i wzmacniamy określone grupy mięśni, ale też włączamy w nie aspekt medytacji* i przez to dodatkowo się rozluźniamy.

7. Prostota wykonania

Pilates jest tak nieskomplikowaną metodą treningową, że można go trenować o każdej porze dnia i w każdym miejscu. W dodatku naprawdę każdy – niezależnie od wieku i kondycji – może wykonywać sekwencje różnych ćwiczeń, więc nie ma miejsca na wymówki. Program treningowy można dopasować do indywidualnych potrzeb, wykorzystując przy tym bogaty zestaw ćwiczeń o różnym stopniu trudności. Naprawdę nie potrzeba wiele, o czym przekonasz się w następnym rozdziale.

8. Złagodzenie i zapobieganie bólowi oraz innym dolegliwościom

Uwaga: w przypadku występowania niewyjaśnionych problemów zdrowotnych należy zawsze skonsultować się z lekarzem w celu wykluczenia ich poważnych przyczyn (np. endometriozy w przypadku bardzo silnego bólu menstruacyjnego). Poproś najpierw lekarza o odpowiednie zaświadczenie, zanim zaczniesz trenować pilates np. w ramach terapii bólu.

Podczas treningu świadomie napinamy i rozluźniamy różne obszary ciała, co pobudza ukrwienie w tkankach. W ten sposób tlen i substancje odżywcze przepływają przez osłabione fragmenty ciała i wyrównują potencjalny dysbalans. To ogólnie poprawia

* Medytacje i ćwiczenia oddechowe opisuje Peter Beer w książce „Trening uważności do pokonania lęku, ataków paniki i przewlekłego stresu”. Publikację można kupić w sklepie vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

przemianę materii, ponieważ organizm uczy się wtedy lepiej obchodzić się z działaniem substancji przekazujących sygnały bólowe (np. hormon tkankowy, prostaglandyna F, który bierze udział w powstawaniu skurczy podczas menstruacji), które są odpowiedzialne za odczuwanie bólu i innych dolegliwości, np. problemów menstruacyjnych lub bólu pleców. Jednocześnie trening – dzięki któremu mamy więcej energii i sił witalnych – przeciwdziała wielu chorobom. Ćwicząc pilates, zmniejszamy ryzyko zachorowania na cukrzycę, osteoporozę, nadwagę, nadciśnienie tętnicze krwi, miażdżycę, bezsenność, raka i wiele innych chorób.

9. Wzmocnienie układu odpornościowego

Lepsze ukrwienie i przez to swobodniejszy przepływ krwi i limfy dzięki trenowaniu pilatesu wiąże się również automatycznie ze wzmocnieniem układu odpornościowego. Przez to osoby trenujące są mniej podatne na choroby wywołane przez drobnoustroje i szkodliwe substancje.

10. Poprawa nastroju

Ten, kto regularnie ćwiczy pilates, będzie miał też lepszy nastrój. Pilates nie tylko pozwala zredukować poziom stresu, ale też może znacznie osłabić stany lękowe, wyczerpanie, a nawet stany depresyjne.

Twój domowy sposób na silne ciało, zdrowe plecy i piękną sylwetkę

Masz dość napięć w ciele, bólu pleców, sztywności i wrażenia, że codzienny pośpiech odbiera ci siłę? Odzyskaj sprawność, lekkość ruchu i poczucie kontroli nad własnym ciałem – bez wychodzenia z domu i bez skomplikowanego sprzętu. Książka pomoże ci wprowadzić do codzienności trening, który wzmocni mięśnie, odciąża stawy i pomaga poczuć się lepiej.

Ćwicząc z tą książką:

- nauczysz się bezpiecznej techniki,
- wzmocnisz mięśnie,
- poprawisz postawę ciała,
- zwiększysz elastyczność,
- zmniejszysz ryzyko przeciążeń i kontuzji,
- otrzymasz motywację i siłę do działania.



Znajdziesz tu praktyczne ćwiczenia i gotowe zestawy treningowe, które z łatwością dopasujesz do swoich możliwości, stylu życia i poziomu sprawności. Dzięki regularnej praktyce zadbasz o kręgosłup, wzmocnisz mięśnie odpowiedzialne za stabilność, poprawisz ruchomość ciała i poczujesz większy komfort na co dzień – zarówno podczas pracy, jak i odpoczynku.

Zyskaj siłę, lekkość i swobodę ruchu

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)