Najlepsze jeszcze przede mną



Jak zadbać
o zdrowie,
sprawność
i dobre życie
po czterdziestce

Ola
Żelazo

DODATEK

GALAKTYKA

Ola Żelazo

Najlepsze jeszcze przede mną

Jak zadbać o zdrowie, sprawność i dobre życie po czterdziestce

DODATEK

GALAKTYKA

DODATEK

Niniejsza książka zawiera informacje i porady dotyczące aktywności fizycznej, zdrowia oraz profilaktyki. Ma charakter edukacyjny i informacyjny. Zawarte w niej treści nie stanowią porady medycznej, diagnozy ani indywidualnego zalecenia dotyczącego leczenia i nie zastępują konsultacji z lekarzem lub innym wykwalifikowanym specjalistą.

Jeśli masz problemy zdrowotne lub wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia, przed wprowadzeniem istotnych zmian w sposobie odżywiania, aktywności fizycznej lub innych elementach stylu życia skonsultuj się z odpowiednim specjalistą.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń oceń swój stan zdrowia i możliwości oraz dostosuj intensywność treningu do poziomu zaawansowania. W razie potrzeby skonsultuj się z lekarzem, fizjoterapeutą lub wykwalifikowanym trenerem.

Autorka i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby informacje zawarte w książce były rzetelne i zgodne z wiedzą dostępną w czasie przygotowywania publikacji. Wiedza medyczna i zalecenia dotyczące zdrowia mogą jednak ulegać zmianom, a sposób postępowania powinien być dostosowany do indywidualnej sytuacji. Autorka i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za skutki niewłaściwego lub niezgodnego z przeznaczeniem wykorzystania informacji i ćwiczeń przedstawionych w książce.

Copyright tekstu © Ola Żelazo, 2026
Copyright © Galaktyka sp. z o.o., 2026
Wszelkie prawa zastrzeżone.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-8436-028-6

Fotografie: Dorota Białkowska, Joanna Słyk

Redakcja: Agnieszka Arciszewska
Korekta: Monika Ulatowska
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Projekt okładki: Master
Skład: Garamond

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

TRENINGI

TRENING JOGI WZMACNIAJĄCO-MOBILIZUJĄCY

Spokojna sekwencja oparta na płynnych przejściach między pozycjami stojącymi, balansem i otwarciem bioder. Wzmacnia nogi, brzuch i plecy, jednocześnie poprawiając mobilność, równowagę i kontrolę ciała. Idealna jako trening jakości ruchu i pracy nad stabilizacją.

CIEKAWOSTKA: Połączenie pozycji równoważnych, skrętów i pracy w przysiadzie jednocześnie aktywuje układ mięśniowy i nerwowy, co sprawia, że joga może poprawiać nie tylko siłę i mobilność, ale też koordynację i świadomość ciała.

Każdą pozycję utrzymaj przez 5–10 spokojnych oddechów. Oddychaj nosem. Pamiętaj, aby zmieniać strony.

1. Trikonasana (pozycja trójkąta)

POZYCJA WYJŚCIOWA: Szeroki rozkrok, przednia stopa ustawiona na zewnątrz, tylna lekko do środka. Ręce w linii barków.

WYKONANIE RUCHU: Wydłuż ciało w przód, a dopiero potem zejdź ręką do kostki lub łydki. Druga ręka kieruje się w górę. Klatka piersiowa pozostaje otwarta.

ODDECH: Wdech – wydłużenie kręgosłupa; wydech – pogłębienie pozycji.

NA CO UWAŻAĆ: Nie opieraj ciężaru na dolnej ręce, nie skręcaj klatki piersiowej w dół, nie zaokrąglaj pleców. Ruch ma iść w długość, nie w dół.

EFEKT: Pozycja aktywuje mięśnie skośne brzucha, wydłuża boczne taśmy ciała, poprawia stabilizację i mobilność bioder

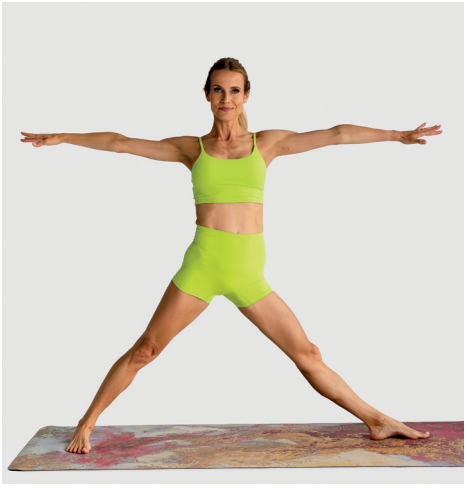




CIEKAWOSTKA: W tej pozycji mięśnie brzucha nie tylko stabilizują, ale pracują ekscentrycznie, czyli wydłużają się pod napięciem. To jeden z kluczowych elementów budowania smukłej, funkcjonalnej talii.

2. Virabhadrasana II (wojownik II) – odwrócony wojownik

POZYCJA WYJŚCIOWA: Szeroki rozkrok. Przednia noga zgięta w kolanie (kolano nad kostką), tylna noga prosta. Ręce w linii barków, wzrok nad przednią dłonią.



WYKONANIE RUCHU: Z pozycji wojownika II przechodzisz płynnie do odwróconego wojownika – przednia ręka unosi się w górę i do tyłu, tylna opiera się lekko na nodze. Tułów wydłuża się w bok, nie zapada.

ODDECH: Wdech – przygotowanie w wojowniku II; wydech – przejście do odwróconego wojownika. W pozycji utrzymaj spokojny, równy oddech.

NA CO UWAŻAĆ: Kolano przedniej nogi nie ucieka do środka, nie zapadaj się w dolnym boku ciała, nie





przenoś ciężaru na tylną rękę. Ruch idzie w wydłużenie, nie w „zawieszenie" na stawie.

EFEKT: Ćwiczenie wzmacnia nogi i stabilizację miednicy, aktywuje mięśnie brzucha, szczególnie skośne, wydłuża boczne taśmy ciała i otwiera klatkę piersiową.

CIEKAWOSTKA: Pozycje wojownika uczą tzw. stabilizacji dynamicznej – brzuch pracuje nie tylko po to, żeby utrzymać pozycję, ale żeby kontrolować ruch całego ciała w przestrzeni. To dokładnie ten typ siły, który przekłada się na codzienne funkcjonowanie.

3. Uproszczony wojownik I (wysoki wykrok)

POZYCJA WYJŚCIOWA: Szeroki rozkrok, palce stóp skierowane do przodu.

WYKONANIE RUCHU: Zegnij przednią nogę, kolano nad kostką. Tylna noga wyprostowana, pięta uniesiona. Miednica skierowana do przodu, ręce w górze. Utrzymujesz stabilny tułów i aktywny brzuch. Delikatnie zginasz tylną nogę, aby ustabilizować miednicę. Biodra delikatnie kierujesz w dół.

ODDECH: Wdech – uniesienie i wydłużenie ciała; wydech – pogłębienie pozycji.

NA CO UWAŻAĆ: Kolano przedniej nogi nie wychodzi przed stopę. Nie wyginaj się w odcinku lędźwiowym. Nie wypychaj żeber do przodu. Miednica ustawiona neutralnie, brzuch aktywny.





EFEKT: Ćwiczenie wzmacnia nogi i pośladki, aktywuje mięśnie głębokie brzucha, poprawia równowagę i stabilizację całego ciała.

CIEKAWOSTKA: W tej pozycji mięsień biodrowo-lędźwiowy tylnej nogi jest intensywnie rozciągany, a jego napięcie często odpowiada za ból dolnej części pleców. Regularna praktyka może realnie poprawić komfort kręgosłupa.

4. Prasarita Padottanasana (skłon w szerokim rozkroku)

POZYCJA WYJŚCIOWA: Szeroki rozkrok, stopy równolegle lub lekko skierowane do środka. Ręce na biodrach, plecy proste.

WYKONANIE RUCHU: Z wydechem pochylasz się z bioder w dół, prowadząc tułów w kierunku maty. Kręgosłup wydłużony, głowa rozluźniona. Ręce mogą pozostać na biodrach lub zejść na podłoże.

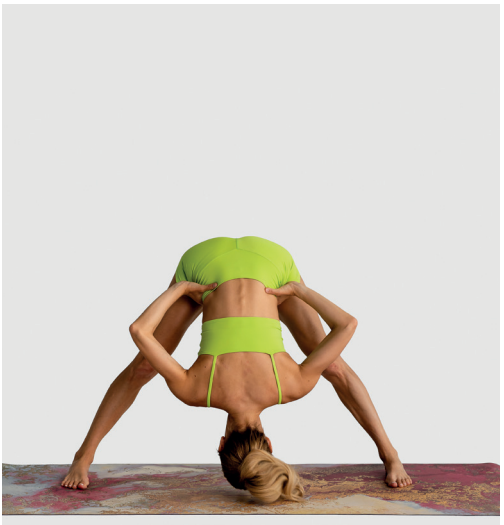
ODDECH: Wdech – wydłużenie kręgosłupa; wydech – pogłębienie skłonu.

NA CO UWAŻAĆ: Nie zaokrąglaj pleców w wejściu do pozycji, nie przenoś ciężaru tylko na pięty. Nie blokuj kolan – utrzymaj delikatne ugięcie. Ruch wychodzi z bioder, nie z odcinka lędźwiowego.

EFEKT: Ćwiczenie rozciąga tylną taśmę ciała (uda, łydki, plecy), odciąża kręgosłup. Delikatnie aktywuje mięśnie brzucha przez kontrolę tułowia.

CIEKAWOSTKA: W tej pozycji głowa znajduje się poniżej serca, co zwiększa dopływ krwi do mózgu. Może to poprawiać koncentrację i działać uspokajająco na układ nerwowy.





5. Wojownik III (Virabhadrasana III) – przejście z balansu

POZYCJA WYJŚCIOWA: Stanie na jednej nodze, druga noga lekko cofnięta, tułów pochylony do przodu. Ręce wzdłuż ciała lub na biodrach.

WYKONANIE RUCHU: Z wydechem przenosisz ciężar na nogę podporową i unosisz tylną nogę, aż ciało stworzy jedną linię od głowy do pięty. Tułów równolegle do podłoża, biodra ustawione równolegle.

ODDECH: Wdech – wydłużenie ciała; wydech – stabilizacja i pogłębienie pozycji.

NA CO UWAŻAĆ: Nie otwieraj bioder na bok, nie unoś nogi kosztem zapadania się w lędźwiach, nie blokuj kolana nogi podporowej. Utrzymuj aktywny brzuch dla stabilizacji.

EFEKT: Ćwiczenie wzmacnia nogi, pośladki i mięśnie głębokie, poprawia równowagę i kontrolę ciała, angażuje mięśnie pleców i wspiera stabilizację miednicy.

CIEKAWOSTKA: To jedna z pozycji, która najmocniej aktywuje tzw. mięśnie stabilizujące (core), ponieważ ciało musi jednocześnie utrzymać równowagę i kontrolować ustawienie bioder w przestrzeni.





6. Drzewo (Vrksasana)

POZYCJA WYJŚCIOWA: Stanie prosto, stopy razem, ciężar ciała równomiernie rozłożony.

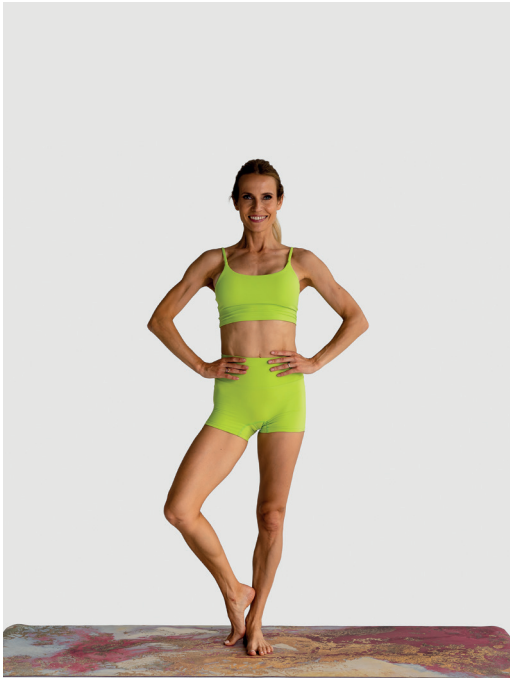
WYKONANIE RUCHU: Przenosisz ciężar na jedną stopę, drugą opierasz o łydkę lub udo (nie na kolanie). Kolano skierowane na zewnątrz. Ręce na biodrach lub uniesione nad głową.

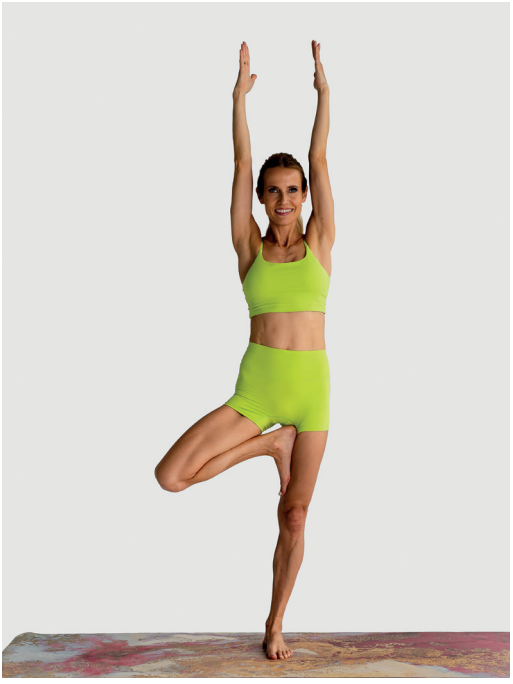
ODDECH: Wdech – wydłużenie sylwetki; wydech – stabilizacja i utrzymanie równowagi.

NA CO UWAŻAĆ: Nie opieraj stopy bezpośrednio na kolanie, nie zapadaj się w biodrze nogi podporowej. Utrzymuj aktywny brzuch i wydłużony kręgosłup. Skup wzrok w jednym punkcie dla lepszej równowagi.

EFEKT: Ćwiczenie poprawia równowagę i koncentrację, wzmacnia nogi i mięśnie głębokie, stabilizuje miednicę i postawę ciała.

CIEKAWOSTKA: Pozycje równoważne, takie jak drzewo, aktywują nie tylko mięśnie, ale też układ nerwowy – regularna praktyka może poprawiać koordynację i zdolność skupienia nawet poza matą.





7. Malasana z rotacją (głęboki przysiad jogowy)

POZYCJA WYJŚCIOWA: Szeroki rozstaw stóp, palce skierowane lekko na zewnątrz. Schodzisz do głębokiego przysiadu, łokcie opierają się o wewnętrzną stronę kolan.

WYKONANIE RUCHU: Z pozycji przysiadu wykonujesz rotację tułowia – jedna ręka schodzi do podłoża, druga unosi się w górę. Klatka piersiowa otwiera się do boku, wzrok podąża za dłonią. Potem następuje zmiana strony.

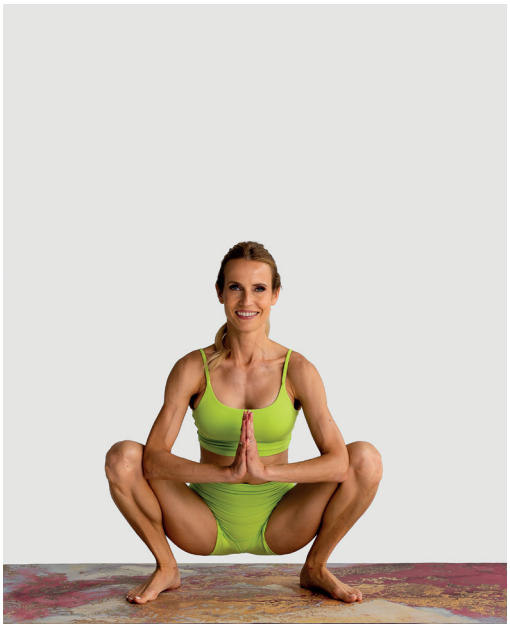
ODDECH: Wdech – wydłużenie kręgosłupa; wydech – pogłębienie rotacji.

NA CO UWAŻAĆ: Nie zapadaj się w dolnej części pleców. Utrzymuj ciężar ciała równomiernie na stopach i nie odrywaj pięt od podłoża – chyba że nie możesz ich docisnąć, wtedy zostań na palcach. Rotację prowadź z klatki piersiowej, nie tylko z barków.

EFEKT: Ćwiczenie otwiera biodra i poprawia ich mobilność, rozluźnia dolny odcinek pleców, poprawia ruchomość kręgosłupa w rotacji. Wspiera pracę układu trawiennego poprzez ucisk brzucha.

CIEKAWOSTKA: Malasana to jedna z najbardziej naturalnych pozycji dla człowieka – w wielu kulturach przysiad jest podstawową pozycją odpoczynku i wspiera prawidłową pracę bioder oraz kręgosłupa.





TRENING ROZCIĄGAJĄCY

Spokojny trening, który rozciąga całe ciało i pomaga pozbyć się napięć. Skupiasz się na oddechu, płynnych ruchach i pracy w swoim zakresie – bez pośpiechu i presji. Każde ćwiczenia wykonuj przez 5–10 spokojnych oddechów na stronę. Nie ciągnij na siłę. Nie porównuj się. Oddychaj i pozwól ciału się otworzyć.

1. Pozycja dziecka (Balasana)

POZYCJA WYJŚCIOWA: Klęk podparty, kolana na szerokość bioder lub szerzej, pośladki kierujesz w stronę pięt.

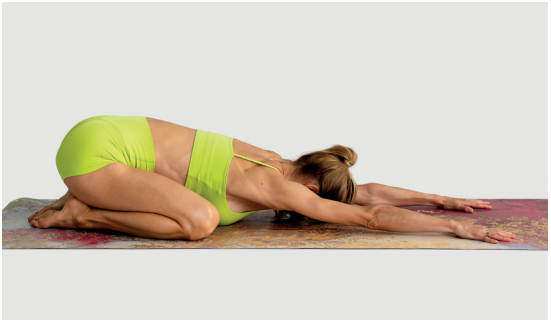
WYKONANIE RUCHU: Z wydechem opuszczasz tułów w dół, wydłużając ręce przed siebie. Czoło opiera się o matę, plecy rozluźnione, biodra ciężkie. Przejdź dłońmi w jedną stronę i zatrzymaj się, później w drugą.

ODDECH: Wdech – rozszerzenie pleców i żeber; wydech – pogłębienie rozluźnienia i opadanie ciała.

NA CO UWAŻAĆ: Nie unoś bioder zbyt wysoko – kieruj je w stronę pięt. Nie napinaj barków – pozwól im opaść. Nie dociskaj na siłę głowy do maty. Oddychaj spokojnie, bez zatrzymywania powietrza.

EFEKT: Ćwiczenie rozluźnia kręgosłup i plecy, delikatnie rozciąga biodra i uda, zmniejsza napięcie i uspokaja ciało, poprawia oddech i regenerację

CIEKAWOSTKA: Balasana jest jedną z pozycji regeneracyjnych w jodze – już kilkadziesiąt sekund w tej pozycji może obniżyć poziom stresu i uspokoić układ nerwowy.





2. Sfinks (Bhujangasana – wersja łagodna)

POZYCJA WYJŚCIOWA: Leżenie na brzuchu, nogi wyprostowane, stopy rozluźnione. Przedramiona ustawione pod barkami.

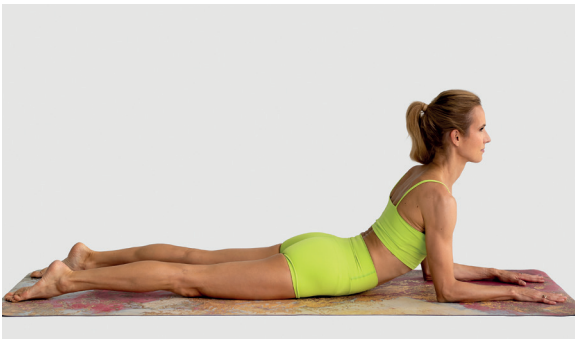
WYKONANIE RUCHU: Z wdechem unosisz klatkę piersiową, wydłużając kręgosłup. Biodra i nogi pozostają na macie. W wersji łatwiejszej opierasz się na przedramionach (sfinks), w trudniejszej prostujesz ręce (kobra).

ODDECH: Wdech – uniesienie i otwarcie klatki piersiowej; wydech – utrzymanie pozycji i rozluźnienie.

NA CO UWAŻAĆ: Nie zapadaj się w lędźwiach, nie unoś barków do uszu, nie prostuj rąk na siłę – zakres dopasuj do siebie. Utrzymuj aktywne mięśnie brzucha dla ochrony kręgosłupa.

EFEKT: Ćwiczenie rozciąga przód ciała – brzuch i klatkę piersiową. Wzmacnia plecy i poprawia postawę, odciąża odcinek lędźwiowy przy prawidłowym wykonaniu oraz poprawia mobilność kręgosłupa.

CIEKAWOSTKA: Pozycje wyprostu kręgosłupa, takie jak kobra, są szczególnie ważne dla osób spędzających dużo czasu w pozycji siedzącej – pomagają „odwrócić" skutki zgarbionej sylwetki.





3. Wykrok + półszpagat (Anjaneyasana → Ardha Hanumanasana)

POZYCJA WYJŚCIOWA: Wykrok – jedna noga z przodu ugięta, druga z tyłu oparta na kolanie. Dłonie przy stopie przedniej nogi.

WYKONANIE RUCHU: Z wdechem wydłużasz kręgosłup w wykroku. Następnie z wydechem cofasz biodra do tyłu, prostując przednią nogę i przechodząc do półszpagatu. Stopa zadarta, plecy wydłużone. Wracasz płynnie do wykroku i powtarzasz.

ODDECH: Wdech – wykrok i wydłużenie; wydech – przejście do półszpagatu i pogłębienie rozciągania.

NA CO UWAŻAĆ: Nie zaokrąglaj za mocno pleców w półszpagacie, nie przeciążaj kolana nogi przedniej. Utrzymuj biodra skierowane do przodu. Ruch wykonuj płynnie, bez szarpania.

EFEKT: Ćwiczenie rozciąga tylną część uda i łydkę, otwiera biodra i przód uda nogi zakrocznej, poprawia mobilność i zakres ruchu w nogach, odciąża dolny odcinek pleców.

CIEKAWOSTKA: Połączenie ruchu dynamicznego (przejścia przód–tył) z rozciąganiem jest bardziej efektywne niż statyczne trzymanie pozycji – ciało szybciej adaptuje się do większego zakresu ruchu.





4. Siad skrzyżny + skłon boczny

POZYCJA WYJŚCIOWA: Usiądź w siadzie skrzyżnym. Kręgosłup prosty, barki rozluźnione, dłonie oparte lekko o matę.

WYKONANIE RUCHU: Z wdechem wydłuż kręgosłup, czubek głowy kieruj w górę. Z wydechem unieś jedną rękę i wykonaj spokojny skłon w bok, wydłużając bok tułowia. Druga dłoń stabilnie oparta o podłoże. Wróć do centrum i zmień stronę.

ODDECH: Wdech – wydłużenie kręgosłupa; wydech – pogłębienie skłonu bocznego.

NA CO UWAŻAĆ: Nie zapadaj się w barkach, nie skręcaj tułowia – ruch idzie w bok, nie do przodu. Utrzymuj pośladki stabilnie na macie. Nie ciągnij ręką na siłę – ruch ma być miękki.

EFEKT: Ćwiczenie rozciąga boki tułowia i mięśnie międzyżebrowe, poprawia mobilność kręgosłupa, otwiera klatkę piersiową i wspiera oddech. Daje uczucie lekkości w ciele.

CIEKAWOSTKA: Rozciąganie boków ciała wpływa bezpośrednio na jakość oddechu – im większa mobilność żeber, tym głębszy i spokojniejszy oddech.





5. Siad skrzyżny + wydłużenie ramion w górę

POZYCJA WYJŚCIOWA: Usiądź w siadzie skrzyżnym. Plecy proste, barki opuszczone, dłonie splecione przed sobą lub luźno na udach.

WYKONANIE RUCHU: Z wdechem spleć dłonie i unieś ręce nad głowę, odwracając wnętrza dłoni do góry. Wydłuż całe ciało – od bioder aż po czubek głowy. Utrzymaj pozycję przez kilka oddechów, a następnie z wydechem rozluźnij ramiona.

ODDECH: Wdech – uniesienie i wydłużenie; wydech – pogłębienie rozluźnienia i utrzymanie pozycji.

NA CO UWAŻAĆ: Nie unoś barków do uszu, nie wyginaj nadmiernie odcinka lędźwiowego. Utrzymuj brzuch lekko aktywny, siedź stabilnie na obu pośladkach.

EFEKT: Ćwiczenie wydłuża kręgosłup i poprawia postawę, rozciąga ramiona i mięśnie obręczy barkowej. Otwiera klatkę piersiową. Daje uczucie lekkości i przestrzeni w ciele.

CIEKAWOSTKA: Proste ćwiczenia wydłużające, wykonywane regularnie, mogą realnie poprawić twoją postawę i sprawić, że sylwetka wygląda na wyższą i bardziej otwartą.



6. Siad skrzyżny + skręt kręgosłupa

POZYCJA WYJŚCIOWA: Usiądź w siadzie skrzyżnym. Plecy proste, barki rozluźnione. Jedna dłoń oparta na kolanie przeciwnej nogi, druga za plecami.

WYKONANIE RUCHU: Z wdechem wydłuż kręgosłup, unosząc się lekko w górę. Z wydechem wykonaj skręt tułowia w bok, zaczynając ruch od brzucha, potem klatki piersiowej i na końcu głowy. Utrzymaj pozycję przez kilka spokojnych oddechów, następnie wróć do centrum i zmień stronę.

ODDECH: Wdech – wydłużenie kręgosłupa; wydech – pogłębienie skrętu.

NA CO UWAŻAĆ: Nie zaokrąglaj pleców, nie ciągnij się ręką na siłę. Utrzymuj biodra stabilnie na macie, skręt wykonuj stopniowo, bez szarpania.

EFEKT: Ćwiczenie poprawia mobilność kręgosłupa, rozluźnia napięcia w plecach. Wspiera pracę narządów wewnętrznych poprzez delikatny masaż. Pomaga w redukcji napięcia i stresu.

CIEKAWOSTKA: Skręty działają jak „detoks" dla ciała – poprawiają krążenie i wspierają procesy trawienne.



7. Leżenie tyłem + rozciąganie tylnej taśmy (jedna noga)

POZYCJA WYJŚCIOWA: Połóż się na plecach. Jedna noga ugięta, stopa oparta o matę. Druga noga uniesiona w górę, dłonie obejmują udo lub łydkę.

WYKONANIE RUCHU: Z wdechem wydłuż kręgosłup i rozluźnij barki. Z wydechem delikatnie przyciągnij uniesioną nogę do siebie, prostując ją na tyle, na ile pozwala ciało. Stopa aktywna (zadarta). Utrzymaj pozycję przez kilka oddechów, następnie zmień nogę.

ODDECH: Wdech – przygotowanie i wydłużenie; wydech – pogłębienie rozciągania.

NA CO UWAŻAĆ: Nie odrywaj dolnej części pleców od maty, nie blokuj kolana na siłę, barki i szyja pozostają rozluźnione. Ruch ma być kontrolowany, bez ciągnięcia

EFEKT: Ćwiczenie rozciąga tylną część uda (mięsień dwugłowy) i łydkę. Zmniejsza napięcia w dolnej części pleców. Poprawia elastyczność nóg i wspiera regenerację po treningu.

CIEKAWOSTKA: Rozciąganie tylnej taśmy (od stóp aż po plecy) ma ogromny wpływ na twoją postawę i może zmniejszyć bóle kręgosłupa.



8. Leżenie tyłem + przyciąganie skrzyżowanych nóg do klatki (rozciąganie pośladka i biodra)

POZYCJA WYJŚCIOWA: Połóż się na plecach i ugnij nogi. Oprzyj kostkę prawej nogi na kolanie lewej, przełóż prawą rękę pod prawą łydką i złącz dłonie poniżej kolana lewego. Przyciągnij obie nogi do klatki piersiowej.

WYKONANIE RUCHU: Z wdechem rozluźnij ciało i wydłuż kręgosłup. Z wydechem delikatnie przyciągnij kolano bliżej klatki piersiowej. Możesz lekko poruszać biodrem, aby pogłębić rozluźnienie. Utrzymaj pozycję, następnie zmień stronę.

ODDECH: Wdech – rozluźnienie; wydech – pogłębienie przyciągnięcia.

NA CO UWAŻAĆ: Nie unoś barków i głowy, nie dociskaj kolana na siłę, dolna część pleców pozostaje przy macie. Ruch ma być spokojny i komfortowy.

EFEKT: Ćwiczenie rozluźnia biodra, pośladki i dolny odcinek pleców, zmniejsza napięcia po siedzeniu lub treningu. Poprawia mobilność stawów biodrowych i działa relaksująco na całe ciało.

CIEKAWOSTKA: To jedno z najprostszych, ale najbardziej skutecznych ćwiczeń na „odciążenie" dolnych pleców po całym dniu i rozciągnięcie pośladka.

