

KATARZYNA GRZĄDKA

# TRENING

w rytmie

# slow

Dbaj o siebie,  
ćwicz i żyj w zgodzie  
ze sobą i z naturą

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dotożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Lepionka  
Projekt graficzny i skład: Adrian Partyka  
Projekt okładki: Jan Paluch  
Ilustracje oraz fotografie: Katarzyna Wojniak KAVO Design  
Tekst na s. 54 przygotowała Sylwia Snopek

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<http://septem.pl/user/opinie/trenin>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzje.

ISBN: 978-83-283-3718-3

Copyright © Katarzyna Grządka 2019

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# spis treści

## Wstęp • 5

### Rozdział 1. Bądź lepszą wersją siebie i... nic w sobie nie zmieniaj • 9

Właściwa postawa w stosunku do siebie

to również właściwa postawa ciała • 16

Misja: Dobry początek dnia • 21

### Rozdział 2. Twoja droga zaczyna się właśnie teraz • 25

Miednica — nasza baza,

podstawa naszego tułowia i źródło mocy • 32

Misja: Bliżej natury, bliżej siebie • 37

### Rozdział 3. Musisz czy chcesz? • 41

Odpuść i oddychaj • 48

Misja: Doładuj baterie • 54

### Rozdział 4. Zadbaj o podstawy • 57

Kręgosłup jako nasza podstawa i podpora

w codziennym funkcjonowaniu • 64

Misja: Jedz prawdziwe jedzenie • 71

### Rozdział 5. Radość z małych kroków

#### i siła kształtowania nawyku • 75

Małe kroki a aktywność fizyczna. Jak to się ma do siebie? • 81

Misja: Nawodnienie • 86

## **Rozdział 6. Stwórz swoje standardy piękna • 91**

Mobilność i stabilność • 97

Misja: Regeneracja • 105

## **Rozdział 7. Cięża i połów. Nie bój się aktywności, ale też nie staraj się udowodnić, że jesteś superbohaterką • 109**

Dlaczego tak naprawdę warto ćwiczyć w ciąży? • 116

Misja: Rozgrzej się od środka • 121

## **Rozdział 8. Macierzyństwo • 125**

Pozycje regeneracyjne • 131

Misja: Regularność • 139



# rozdział 1

BĄDŹ LEPSZĄ WERSJĄ  
SIEBIE I... NIC W SOBIE  
NIE ZMIENIAJ



*Wszystkie problemy są iluzjami umysłu.*

— *Eckhart Tolle*



Pamiętam taki moment, kiedy byłam bardzo niezadowolona z siebie, wręcz załamana sobą. Jedyne, co widziałam, to swoje niedoskonałości. Wszędzie. Wystający brzuch, grube nogi i ramiona zamiast szczupłych i wysportowanych, o cellulicie nie wspomnę. Wydawało mi się wtedy, że bardzo odbiegam od ogólnie panującego ideału piękna i absolutnie wszystkie dziewczyny dookoła postrzegałam jako lepsze, ładniejsze, mądrzejsze i szczęśliwsze ode mnie. Sytuacja zdawała się dramatyczna i bez wyjścia. Tak było od jakiegoś już czasu, ale w tamtym momencie doszło do tego, że po prostu nie byłam w stanie na siebie patrzeć. Nienawidziłam siebie, a raczej tego, jak wyglądałam. Nienawidziłam swojego ciała, a co więcej, niezadowolenie z zewnętrznego wyglądu wpłynęło na mój stosunek do własnego wnętrza. Nienawiść jest mocnym słowem i mocno niszczącą emocją. Tak, wiem, ale tak było. I myślę, że niejedna osoba wie, o jakich uczuciach i emocjach tutaj piszę i jak bardzo są one destrukcyjne, kiedy kierowane są przeciwko sobie, choć w zasadzie zawsze są destrukcyjne.

Pomimo że z natury jestem drobna, ukrywałam się pod zbyt dużymi ubraniami, aby ukryć mankamenty swojej figury, co sprawiało, że optycznie byłam... jeszcze większa. Nawet w okresach, kiedy byłam szczuplejsza, nie potrafiłam zobaczyć prawdziwej siebie i tego, jak wyglądałam. Obiektywnie rzecz ujmując, może i miałam trochę zbyt dużo tu i ówdzie, ale to nigdy nie powinno być powodem, aby nienawidzić samej siebie. Teraz to wiem, ale kilka lat temu nie miałam tej świadomości. Medialny obraz ideału tak bardzo przeniknął do mojej dwudziestokilkuletniej głowy, że nie potrafiłam o niczym innym myśleć. Wstawałam niezadowolona z siebie i w takim samym stanie kładłam

się spać. Błędne koło. Wciąż czytałam o sposobach, jak się z moim problemem uporać. Poradniki o dietach i magazyny ze szczupłymi paniami na okładkach, bo przecież chciałam być taka jak one, piętrzyły się obok łóżka. Nie miałam pojęcia, że przyczyna moich problemów tkwi zupełnie gdzie indziej i naprawdę mogę przeczytać wszystkie istniejące na ten temat publikacje, a sytuacja może wcale nie ulec zmianie. Podejmowałam kroki, które miały coś zmienić, ale nic nie zmieniały. W rezultacie czułam się coraz bardziej beznadziejna i zapadałam się w tym problemie jak w bagnie. Oblepiało mnie ono z każdej strony i wciągało coraz głębiej w utopijną wizję na temat tego, jak powinno wyglądać moje życie oraz czym są zdrowie i szczęście. Mój umysł tak bardzo uwrażliwił się na niezgodność mojego wyglądu z tym, jak powinnam wyglądać, że przybrało to nieco irracjonalną formę. Wszystko, co gdzieś wyczytałam, starałam się niezwłocznie wdrożyć w życie w systemie zero-jedynkowym. Stosowałam więc wszelkie zasady z żelazną konsekwencją. Weźmy na ten przykład słodycze, najczęstszą pokusę nas wszystkich. Kiedy postanowiłam, że od dzisiaj przykładowo nie jem słodyczy, traktowałam tę zasadę z niemal wojskową dyscypliną, ale kiedy po kilku dniach zdarzyła się chwila słabości, spisywałam na straty wszystko, co udało mi się dokonać przez te kilka dni. Taka wpadka kończyła się zwykle napadem kompulsywnego objadania, co rzecz jasna, było karą samej dla siebie za niecny występki i w żaden sposób nie przybliżyło mnie do upragnionego celu. Jeśli jesteś albo bytaś w podobnej sytuacji jak ja, doskonale będziesz wiedzieć, jak to działa. To właśnie ten mechanizm nie pozwalał mi się posunąć do przodu. Nie lubiłam siebie, nie chciałam zrozumieć siebie, wymagałam od siebie bardzo wiele, nie biorąc pod uwagę tego, jakie są okoliczności, kim naprawdę jestem, jakie są moje motywacje i czego chcę. Nikt nie zadawał takich pytań. Jak więc mogłam zrobić coś dobrego dla siebie, skoro nawet siebie nie lubiłam? O kochaniu siebie nawet nie wspominając.

Punkt krytyczny osiągnęłam w listopadzie. Jesienny miesiąc, w którym dni stają się coraz krótsze, mroczne, mokre i nieprzyjemne. Czekałam na stacji metra, a naprzeciwko mnie wisiał billboard



nawołujący do tego, aby być „lepszą wersją siebie”. Gibkie panie i muskularni panowie przerzucający ciężkie rzeczy z uśmiechem na twarzy. Oni na pewno są szczęśliwi — myślałam — przecież mają idealne ciała, a co za tym idzie — zdrowie, uśmiech na twarzy, jednym słowem, idealne życie. Też chciałam być smukła i muskularna, chciałam przerzucać ciężary z uśmiechem na twarzy. Przecież to musi być przyjemne, skoro oni się z tego cieszą. Tylko dlaczego ja tak nie mogę? Dlaczego każda podjęta próba kończy się fiaskiem? W końcu pływałam, biegałam, chodziłam na jogę i... wciąż miałam gigantyczne poczucie winy, kiedy tylko cokolwiek odbiegało od planu, który sobie ustaliłam.

Wiedziałam, że chcę mieć więcej energii, lepiej wyglądać i zadbać o siebie, ale nie miałam pojęcia, jak to zrobić, aby pasowało to do tego, kim jestem, i do moich wartości. Wtedy zresztą nawet o tym nie myślałam. Nie zastanawiałam się nad swoimi prawdziwymi potrzebami i motywacją. Nikt nie mówił o tym, że można podejść do sprawy nieco inaczej. Jedyne przekazy, jakie odbierałam ze świata social mediów i z billboardów, był dość brutalny i pobrzmiewał w mojej głowie jak werdykt: *nie byłam wystarczająco dobra*. Nie byłam wystarczająco wysportowana, smukła, muskularna i uśmiechnięta. Żeby to osiągnąć, musiałam się zmienić. Wszędzie widziałam zgrabne, uśmiechnięte panie w bikini i wyidealizowany obraz ich życia, który przedstawiały w mediach. Nie zrozum mnie źle, nie mam nic do zgrabnych, zadbanych pań. Cenię ich ciężką pracę i determinację, ale trzeba sobie uświadomić, że każdy z nas jest inny. Mamy inne potrzeby, inne plany na życie i inne dążenia. Inne zestawy genowe i inne zasoby energetyczne. Wszyscy jednak chcemy być zdrowi i szczęśliwi — to wspólna cecha nas wszystkich. Jednak nie dla wszystkich przepis jest taki sam.

Po wielu miesiącach, a nawet latach walki ze sobą dotarło do mnie, że wcale nie muszę być taka jak w tej wizji z billboardu. Nie chcę nieustannie ze sobą walczyć. Życie i tak stawia przed nami wiele wyzwań. Nie jestem już sportowcem. Nie muszę spełniać czyichś wymagań, stawać na baczność i robić czegoś, co zostało określone tak, a nie inaczej, aby udowodnić swoją wartość. Nie tylko wygląd nas determinuje.

Przypomniałam sobie wówczas, co słyszałam wielokrotnie od mojego byłego chłopaka. Pomimo że pochodzi z Australii, kraju, gdzie ludzie mają wręcz obsesję na punkcie swojego wyglądu (i nic dziwnego, gdyż dziewięć miesięcy lata robi swoje i Australijczycy potrafią nie wziąć udziału w jakimś festiwalu, ponieważ nie są na niego fizycznie przygotowani), jego podejście było nad wyraz trzeźwe, choć ja na tamtym etapie nie potrafiłam go zrozumieć. Otóż Jeffrey, bo tak miał na imię, wielokrotnie wyciągał mnie z doła pod tytułem „nie jestem wystarczająco dobra”. Widział we mnie to, czego ja nie potrafiłam dostrzec. Tłumaczył mi, że prawdziwą motywacją powinny być dla mnie zdrowie i chęć dbania o siebie. Sam był bardzo wysportowany, dużo biegał, uprawiał sporty ekstremalne. Nie robił tego z pobudek czysto fizycznych — pewnie dlatego tak dobrze mu to szło, bo jego motywacja płynęła z wnętrza, z samoakceptacji i miłości do siebie. Mówił, że dla niego nie jest ważne, jaki noszę rozmiar, ale to, czy jestem szczęśliwa ze sobą i zdrowa. Nie byłam, bo nie rozumiałam tej koncepcji.

Rzadko kiedy mówi się nam, że jesteśmy wystarczająco dobrzy. Prawda jest taka, że to my jesteśmy dla siebie najsurowszymi krytykami. Dlatego chciałam Ci powiedzieć, że już teraz — w tym momencie — jesteś wystarczająco dobra, piękna i kochana, nawet jeśli jeszcze tego nie widzisz. Jesteś taka w środku — pod swoimi lękami, obawami i wymaganiami względem samej siebie. Aby prawdziwie zadbać o siebie, o swoje ciało, ale i umysł, musisz to sobie uświadomić. Może się to wydawać trudne, a momentami wręcz niedorzeczne, ponieważ żyjemy w kulturze pełnej wymagań, i to nie tylko tych dotyczących wyglądu. Żyjemy w świecie przepętnionym wymaganiami już od samego początku. Kiedy dziecko jest małe, rodzice często przechwalają się tym, co ich pociecha potrafi — jedno już stoi, a inne jeszcze samo nie siedzi, później są stopnie, studia, kolejne szczeble kariery, większe samochody i domy z lepszym widokiem. Ta pogoń nigdy się nie kończy. To my sami musimy sobie uświadomić, że już teraz jesteśmy wystarczająco dobrzy. Nie chodzi mi o to, abyś wyzbyła się ambicji i celów, ale abyś zastanowiła się, które z nich są rzeczy-

wiście Twoje, a które Twojej mamy albo koleżanki z podstawówki czy męża. To samo dotyczy się dbania o siebie, motywacji i celów. Zawsze bowiem znajdzie się ktoś smuklejszy, szybszy czy bardziej gibki. O ile nie jesteś sportowcem, Twoim zadaniem nie powinno być porównywanie się i ściganie z taką osobą.

Jest również różnica pomiędzy naszą własną chęcią zmiany a oczekiwaniemi innych. Trzeba bowiem samemu pragnąć zmiany. Warto się zastanowić i odpowiedzieć sobie na pytanie, co jest dla nas ważne. Czy to, jak wyglądam w bikini, czy może to, czy mogę się swobodnie poruszać, bawić się z dzieckiem, doświadczać i po prostu być zadowoloną z siebie? Punkt docelowy może się okazać podobny, ale motywacje są zupełnie inne. Jedna może sprawić, że każdego dnia będziesz się dobrze czuła z samą sobą i będziesz dążyła do celu małymi krokami, druga może doprowadzić do ciągłego porównywania się, negatywnych myśli i spalania się na drodze do tego celu.

## ĆWICZENIA

- Usiądź w ciszy, najlepiej na podłodze, i wsłuchaj się w siebie. Wydłuż kręgosłup. Weź głęboki wdech nosem, a wydech ustami. Ważne, by był nieco dłuższy niż wdech.
- Teraz zastanów się, jak się czujesz w swoim ciele. Jakie sygnały z niego płyną? Czy jakaś część Twojego ciała zwraca Twoją szczególną uwagę?
- Jeśli tak, zastanów się, jakie jest to odczucie. Miękkie, twarde? Przyjemne czy nie? Postaraj się zarejestrować, jak się czujesz.
- Zastanów się teraz, co w sobie lubisz. Czy lubisz swoje dłonie? Uszy? Nogi? Wypisz wszystko to, co w sobie lubisz, i zobacz, jaka jesteś wspaniała.
- Wypisz swoje cele wraz z motywacją, która za nimi stoi.
- Uśmiechnij się do siebie — to najważniejszy krok tego ćwiczenia :)

## WŁAŚCIWA POSTAWA W STOSUNKU DO SIEBIE TO RÓWNIEŻ WŁAŚCIWA POSTAWA CIAŁA

Kiedy już zajmiesz się swoją „wewnętrzną postawą” i zaczniesz działać z miejsca, z którego zechcesz o siebie zadbać w sposób rzeczywisty, warto również zastanowić się nad aspektami technicznymi związanymi z treningiem i ćwiczeniami. Zacznijmy od podstaw, czyli od... postawy. Wiele z nas, a mogę nawet śmiało powiedzieć, że przeważająca większość przybiera nieprawidłową postawę, która wymaga korekty. Zaokrąglona górna część pleców lub nadmierne wygięcie w ich dolnej części, głowa wysunięta do przodu — to tylko niektóre najczęściej spotykane przypadki. Nasze ciało zostało stworzone do ruchu, a my, wbrew naturze, spędzamy wiele godzin w pozycji siedzącej. To z pewnością nie służy ani Twojemu ciału, ani postawie i samopoczuciu. Niestety, bez odpowiedniej postawy żadne ćwiczenie nie będzie wykonywane efektywnie. Dlatego zacznijmy właśnie od postawy i w pierwszej kolejności skupimy się tylko na tym aspekcie. Możesz mieć przeróżne fantastyczne cele związane z Twoją sprawnością, wyglądem czy samopoczuciem, jeśli jednak nie zaczniesz od podstaw, nici z wypracowania tych efektów.

Zachowanie naturalnych krzywizn kręgosłupa zapewnia odpowiednie przenoszenie obciążeń, którym nasze ciało jest poddawane każdego dnia. Aby efektywnie chodzić, biegać, robić przysiady czy cokolwiek innego, nieodzowne jest przyjęcie prawidłowej postawy.

Naukowcy badają wpływ naszej postawy na samopoczucie, gdyż są one ze sobą ściśle powiązane. Język ciała, postawa i to, jak się czujemy, mocno na siebie oddziałują, co udowadniają kolejne badania na ten temat. Oprócz tego, że nieodpowiednia postawa nie pozwoli Ci osiągnąć efektów wizualnych, na które pracujesz, to jeszcze dodatkowo będzie negatywnie wpływać na Twój nastrój i nastawienie do świata.

Siedząc lub stojąc prosto, jesteśmy w stanie zapamiętać więcej pozytywnych odczuć i słów. Sygnalizujemy również innym swoją postawę względem nich i świata. Niektóre badania wskazują, że prawidłowa postawa może także wpływać na nasze zdolności poznawcze, czyli zdolność uczenia się i zapamiętywania. Odpowiednia postawa wpływa poza tym na biochemię naszego mózgu! Okazuje się, że osoby przyjmujące postawę „mocy” — bez względu na to, jakie było ich nastawienie przed jej przyjęciem — podniosły poziom testosteronu, a obniżyły poziom kortyzolu.

Każdy moment może być dobry, aby przypomnieć sobie o odpowiedniej postawie. Na początku może być to męczące, ponieważ Twoje mięśnie nie są przyzwyczajone do tego typu pracy. Dobry moment to taki, kiedy stoisz w kolejce lub czekasz na przystanku. Zastanów się, ile razy zamiast po prostu stanąć prosto i zwrócić uwagę na to, co dzieje się dookoła, wydłużając przy okazji swój kręgosłup, wyciągasz telefon tylko po to, aby na chwilę zająć czymś swój mózg. Takie ćwiczenie może przynieść podwójny zysk — po pierwsze, pozwoli Ci wyciszyć i tak przebudzcowany układ nerwowy, a po drugie, wzmocnisz mięśnie posturalne, które będą miały okazję „przypomnieć sobie”, jak to jest popracować w odpowiednim ustawieniu.

Warto również zaznaczyć, że dla każdego z nas prawidłowa i neutralna postawa będzie nieco inna, ponieważ każdy z nas jest unikalny i ma wyjątkową pulę genową, a co za tym idzie — również nieco inne krzywizny.

## CZAS NA ĆWICZENIA!

Jeśli masz w domu duże lustro, skorzystaj z niego. Stań w swojej najbardziej naturalnej pozycji, bokiem do lustra, i zaobserwuj, jaką postawę przyjmujesz. Samoobserwacja jest bardzo ważna. Kiedy sama zobaczysz, jak stoisz, będziesz częściej o tym myśleć i samoczynnie się poprawiać.

## Prawidłowa postawa:



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# Znajdź równowagę w podejściu do ruchu i lepiej dbaj o swoje ciało... i ducha!

*Słow* niekoniecznie oznacza powolne tempo. To może być także Twój indywidualny rytm. Wiele z nas żyje poza swoim tempem, dlatego często dostajemy zadyszki, wypalamy się, robimy to, czego wcale nie chcemy, i chorujemy zarówno fizycznie, jak i psychicznie. To, co miało nam służyć, być dla nas dobre i zdrowe, działa jak miecz obosieczny, który nas rani. Nie każda z nas musi trenować tak, jak namawiają do tego media społecznościowe i billboardy. Każda z nas jest inna, ma inne ciało i to jest naszą siłą.

Ta książka nie jest skierowana do osób o wysokiej motywacji, które nie mają problemu ze wstawaniem co rano na trening, z przebiegnięciem maratonu, regularnością ćwiczeń i odnajdywaniem w tym radości. To książka dla osób czujących, że są w pozycji, z której trudno im zacząć, albo uznających, że sprawy wymknęły im się spod kontroli, i niepotrafiących znaleźć równowagi w obszarze aktywności. To również książka dla tych z Was, które czują się przytłoczone wszechobecnym przymusem bycia fit. Nie daj sobie wmówić, że powinnaś zrobić to czy tamto, aby być szczęśliwą, spełnioną i przede wszystkim zdrową kobietą!

**Dzięki tej książce lepiej poznasz swoje potrzeby. Wprowadzisz w swoje życie zdrowe, trwałe zmiany,** takie, abyś to Ty była dla siebie samej priorytetem i potrafiła zadbać o siebie w odpowiedni sposób. Nic nie musisz, ale, jeśli tylko chcesz, możesz zmienić wiele. Działaj w sposób zgodny z Twoimi wartościami i z tym, kim jesteś, w Twoim własnym tempie, w rytmie *słow*.

Księgarnia internetowa:  
 <http://septem.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
 **0 801 339900**  
 **0 601 339900**

**septem**  
septem.pl

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
<http://septem.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:  
**ebookpoint<sup>PL</sup>**



ISBN 978-83-283-3718-3



9 788328 337183

Cena 34,90 zł