



40+

EBOOK · SIŁA · ZDROWIE · ENERGIA

Facet w formie **po 40-tce**

Metabolizm, hormony, stawy i budowanie siły z wiekiem. Z 12-tygodniowym planem treningowym: na siłownię, do domu z hantlami i bez sprzętu.

Spis treści

— Wstęp: To nie wiek. To dziesięć lat siedzenia

CZĘŚĆ I • ZROZUM

01 Metabolizm wcale nie zwalnia (tak bardzo, jak myślisz)

02 Mięśnie – Twoja emerytura

03 Testosteron i spółka

04 Stawy, plecy, kolana – co boli i dlaczego

CZĘŚĆ II • DZIAŁAJ

05 Siła bez kontuzji

06 Serce i kondycja

07 Mobilność w 10 minut dziennie

08 Talerz faceta po 40-tce

09 Suplementy – co działa, a co jest ściemą

CZĘŚĆ III • UTRZYMAJ

10 Sen, stres i piwo z kolegami

11 Przegląd techniczny

12 Motywacja na lata

NA KONIEC

— Wersja 2.0 • O Zdrowiu po ludzku • Źródła

+ Skrzynka z narzędziami: test formy, 20 ćwiczeń, plan 12 tygodni w 3 wariantach, rutyna mobilności, jadłospis 2200–2400 kcal z listą zakupów, checklista badań, tracker

ZANIM ZACZNIESZ TRENOWAĆ

Ten ebook ma charakter edukacyjny i nie zastępuje porady lekarza, fizjoterapeuty ani dietetyka. **Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem treningu**, jeśli: masz chorobę serca, nadciśnienie, cukrzycę lub inną chorobę przewlekłą; odczuwasz ból lub ucisk w klatce piersiowej, duszności, zawroty głowy lub kołatanie serca przy wysiłku; przyjmujesz leki na serce lub ciśnienie; masz świeży uraz lub operację; nie ruszałeś się regularnie od lat i masz czynniki ryzyka chorób serca (palenie, otyłość, choroby serca w rodzinie). Jeśli podczas ćwiczeń poczujesz ból w klatce piersiowej, silną duszność lub zawroty głowy – przerwij i skontaktuj się z lekarzem.

WSTĘP

To nie wiek. To dziesięć lat siedzenia

Pamiętasz siebie w wieku 25 lat? Grąłeś w piłkę do zmroku, jadłeś, co chciałeś, spałeś po 5 godzin i rano wstawiałeś jak nowy. A teraz? Zawiązanie butów to wyzwanie dla kręgosłupa, schody na trzecie piętro kończą się zadyszką, a brzuch rośnie, chociaż „jem tak samo jak zawsze”.

Łatwo rzucić to na wiek. „Metabolizm zwolnił”, „testosteron spada”, „stawy już nie te”. Coś w tym jest – ale dużo mniej, niż myślisz. Prawda jest mniej wygodna, ale za to znacznie bardziej optymistyczna: **większość tego, co przypisujemy czterdziestce, to skutek ostatnich 10–15 lat stylu życia.** Praca przy biurku, samochód zamiast nóg, kanapa zamiast boiska, stres zamiast snu. A to, co jest skutkiem stylu życia, da się zmienić.

TRENER MÓWI

Moimi najbardziej zmotywowanymi klientami są często faceci po czterdziestce. Nie dlatego, że chcą wyglądać jak z okładki. Dlatego, że pewnego dnia nie dali rady wnieść walizki na górę, dostali złe wyniki badań albo syn powiedział „tato, pobiegnij ze mną”. Mam dla Ciebie dobrą wiadomość: po 40-tce da się zbudować siłę, poprawić kondycję i zgubić brzuch. Widziałem to dziesiątki razy. Warunek jest jeden – trzeba to robić mądrze.

Poznaj Tomka i Marka

Tomek ma 41 lat. Jeśli czytałeś nasz ebook „Zdrowa dieta dla zabieganych”, już go znasz: kierownik projektów, dwoje dzieci, godzina dojazdu do pracy. Dzięki meal prepowi zaczął lepiej jeść. Teraz przyszedł czas na ruch – bo ostatni raz regularnie trenował na studiach, a plecy coraz częściej przypominają o sobie.

Marek ma 52 lata i jest kierowcą zawodowym. Waży o 18 kg więcej niż w wieku 30 lat, bolą go kolana, a lekarz przy okazji badań powiedział mu coś o ciśnieniu i cukrze. Marek jest przekonany, że „w jego wieku to już nie ma sensu”. Za chwilę zobaczysz, jak bardzo się myli.

Co znajdziesz w środku

- **Część I – Zrozum.** Co naprawdę dzieje się z metabolizmem, mięśniami, hormonami i stawami po 40-tce – na podstawie badań, bez mitów.
- **Część II – Działaj.** Trening siłowy bez kontuzji, kondycja, mobilność, jedzenie i suplementy, które mają sens.

- **Część III – Utrzymaj.** Sen, stres, alkohol, badania profilaktyczne i motywacja na lata.

W skrzynce z narzędziami czeka na Ciebie **12-tygodniowy plan treningowy w trzech wariantach** – na siłownię, do domu z hantlami i gumami oraz całkowicie bez sprzętu – a do tego test formy na start, opisy 20 ćwiczeń, 10-minutowa rutyna mobilności, jadłospis dla aktywnego faceta z listą zakupów i checklista badań.

Każdy rozdział kończy się zadaniem „**Zrób to dziś**”. To nie jest ebook do przeczytania. To ebook do zrobienia.

ROZDZIAŁ 2

Mięśnie – Twoja emerytura

SCENKA

Tomek pomaga teściowi przy przeprowadzce. Teść ma 74 lata. Tomek niesie karton z książkami i po trzecim kursie po schodach czuje, jak plecy wysyłają mu wyraźny sygnał ostrzegawczy. Teść? Teść ledwo wchodzi po schodach z pustymi rękami i co chwilę przystaje. Tomek patrzy na niego i myśli: „Za 30 lat to będę ja”. Nie musi.

Co tu się właściwie dzieje?

Od mniej więcej 30. roku życia – jeśli nic z tym nie robimy – zaczynamy powoli tracić mięśnie. Szacunki mówią o **ok. 3–5% masy mięśniowej na dekadę**, a po 60-tce proces przyspiesza. Siła spada zwykle jeszcze szybciej niż sama masa mięśni. Ten proces nazywa się **sarkopenią** i jest jedną z głównych przyczyn tego, że starsi ludzie przewracają się, łamią kości i tracą samodzielność.

Brzmi ponuro? Jest druga strona medalu: mięśnie to tkanka, która **reaguje na trening w każdym wieku**. W słynnym badaniu z 1990 roku (Fiatarone i wsp., czasopismo *JAMA*) osoby w wieku 86–96 lat po 8 tygodniach treningu siłowego zwiększyły siłę mięśni nóg średnio o ok. 174%. Jeśli dziewięćdziesięciolatowie mogą budować siłę, to Ty po czterdziestce – tym bardziej.

Dlaczego siła to jeden z najlepszych wskaźników zdrowia

Mięśnie to nie tylko wygląd. To:

- **Magazyn i „spalarnia” cukru** – mięśnie zużywają dużą część glukozy z krwi. Więcej mięśni i regularny trening to lepsza wrażliwość na insulinę i mniejsze ryzyko cukrzycy typu 2.
- **Ochrona stawów i kręgosłupa** – silne mięśnie odciążają kolana, biodra i plecy.
- **Mocne kości** – trening siłowy to jeden z najlepszych bodźców dla kości.
- **Samodzielność na starość** – wstawanie z krzesła, noszenie zakupów, wchodzenie po schodach.

Najlepiej pokazują to duże badania. W badaniu PURE (Leong i wsp., 2015, *The Lancet*), obejmującym prawie **140 tysięcy osób w wieku 35–70 lat z 17 krajów**, każde 5 kg słabszego uścisku dłoni wiązało się z **o 16% wyższym ryzykiem zgonu** z jakiegokolwiek przyczyny. Siła uścisku przewidywała ryzyko zgonu lepiej niż... ciśnienie skurczowe.

Oczywiście nie chodzi o to, żeby trenować sam uścisk dłoni. Siła chwytu jest po prostu prostym „termometrem” ogólnej siły i kondycji organizmu.

Mięśnie jak konto emerytalne

Wyobraź sobie, że mięśnie to konto emerytalne. Od 30-tki co roku ktoś pobiera z niego małą opłatę. Jeśli nic nie wpłacasz – na starość zostaje niewiele. Jeśli regularnie wpłacasz (trening siłowy + białko), konto rośnie, a opłaty nie mają już takiego znaczenia. **Najlepszy moment na pierwszą wpłatę był 10 lat temu. Drugi najlepszy – dzisiaj.**

POGROMCA MITÓW

„Na siłownię jestem już za stary, to dla młodych”

Jest dokładnie odwrotnie. Młody 20-latek może sobie pozwolić na brak treningu siłowego – ma zapas mięśni. Po 40-tce trening siłowy przestaje być hobby, a staje się inwestycją w zdrowie. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca ćwiczenia wzmacniające mięśnie **co najmniej 2 razy w tygodniu** wszystkim dorosłym – bez górnej granicy wieku.

TRENER MÓWI

Mój najstarszy klient zaczął trenować siłowo w wieku 67 lat, po operacji biodra. Po roku przysiadł z obciążeniem, a wnuki przestały go wyprzedzać na spacerach. Nigdy nie jest za późno. Ale im wcześniej zaczniesz, tym więcej masz na koncie.

ZRÓB TO DZIŚ • TEST KRZESŁA

- ☐ Usiądź na krześle (bez podłokietników), ręce skrzyżuj na klatce piersiowej.
- ☐ Policz, ile razy w ciągu 30 sekund wstaniesz do pełnego wyprostu i usiądziesz.
- ☐ Zapisz wynik. Powtórzysz ten test po 12 tygodniach (szczegóły w skrzynce z narzędziami).

W SKRÓCIE

- 1. Bez treningu tracimy ok. 3–5% mięśni na dekadę** od 30. roku życia, a siła spada jeszcze szybciej.
- 2. Siła to jeden z najlepszych wskaźników zdrowia** – słabszy uścisk dłoni wiąże się z wyższym ryzykiem zgonu.
- 3. Mięśnie reagują na trening w każdym wieku.** WHO zaleca trening siłowy min. 2 razy w tygodniu.

NARZĘDZIE 2

20 ćwiczeń – opisy i progresje

Każde ćwiczenie ma wersję łatwiejszą i trudniejszą. Zasada: **technika przed ciężarem**. Jeśli ruch boli (5/10 lub więcej) – wybierz łatwiejszą wersję lub inne ćwiczenie z tego samego wzorca. Przy wątpliwościach co do techniki warto poprosić o ocenę trenera lub fizjoterapeutę.

1. Przysiad z hantlem (goblet)

Wzorzec: Przysiad · Sprzęt: hantel lub kettlebell

1. Stań na szerokość bioder lub trochę szerzej, palce lekko na zewnątrz. Trzymaj hantel pionowo przy klatce piersiowej.
2. Zejdź w dół, jakbyś siadał na krześle między piętami – biodra w tył i w dół, klatka piersiowa wysoko.
3. Zejdź tak nisko, jak pozwala technika (najlepiej udo co najmniej równoległe do podłogi), i wstań, wypychając podłogę stopami.

Najczęstsze błędy: Kolana uciekające do środka, odrywanie pięt, zaokrąglanie pleców na dole

Łatwiej: Przysiad do krzesła lub skrzyni

Trudniej: Przysiad z pauzą 2 s na dole; cięższy hantel; w fazie 3 na siłowni – przysiad ze sztangą (po nauce techniki)

2. Przysiad z masą ciała (do krzesła → pełny)

Wzorzec: Przysiad · Sprzęt: krzesło (opcjonalnie)

1. Stań przed krzesłem, ręce wyciągnięte przed siebie.
2. Usiądź powoli (3 sekundy) tylko dotykając krzesła pośladkami – nie „opadaj” na nie.
3. Wstań bez pomocy rąk. Gdy 15 powtórzeń jest łatwe – przysiadaj bez krzesła.

Najczęstsze błędy: Opadanie na krzesło, pochylanie się mocno do przodu, kolana do środka

Łatwiej: Wyższe krzesło, trzymanie się framugi

Trudniej: Pełny przysiad z pauzą 3 s na dole; wolne opuszczanie (4 s); przysiad bułgarski

KONIEC PRÓBK!

Podobało się? To dopiero początek

Przeczytałeś lub przeczytałaś fragment poradnika „**Facet w formie po 40-tce**”. Pełna wersja ma **72 stron**, a w niej między innymi:

- ☐ Wszystkie 12 rozdziałów: metabolizm, testosteron, stawy, siła bez kontuzji, suplementy, sen i piwo z kolegami
- ☐ Test formy na start i 20 ćwiczeń z progresjami
- ☐ Plan na 12 tygodni w 3 wersjach: siłownia, dom z hantlami, bez sprzętu
- ☐ Rutyna mobilności na 10 minut
- ☐ Jadłospis 7 dni z listą zakupów, checklista badań i tracker

A do tego 3 ebooki w prezencie

- ☐ **Motywacja się kończy, nawyki zostają** – jak nie rzucać wszystkiego po dwóch tygodniach (38 stron, 8 narzędzi)
- ☐ **Dieta na mieście** – restauracje, podróże, imprezy i święta bez wyrzutów sumienia (37 stron, 7 narzędzi)
- ☐ **Sen, stres i waga** – co po cichu blokuje Twoje efekty (38 stron, 9 narzędzi)

Pełna wersja + 3 bonusy za 49 zł

Pliki PDF dostajesz od razu po zakupie na swój adres e-mail. Płatność BLIK-iem, szybkim przelewem lub kartą.

Poradnik tworzy trener personalny i specjalista ds. żywienia z 14-letnim doświadczeniem.