



EBOOK · SIŁA · HORMONY · MOCNE KOŚCI

Kobieta w formie po 40-tce

Trening i dieta z uwzględnieniem cyklu, perimenopauzy i menopauzy – bez strachu przed ciężarami. Z planem dla zupełnie początkujących i 12-tygodniowym planem w trzech wariantach.

Spis treści

- Wstęp: Nie jesteś za stara. Jesteś w najlepszym momencie, żeby zacząć

CZĘŚĆ I • ZROZUM

- 01 Perimenopauza, czyli hormonalny rollercoaster
- 02 Metabolizm i brzuch, którego wcześniej nie było
- 03 Kości i mięśnie – Twoja polisa na starość
- 04 Cykl w praktyce, a nie z Instagrama
- 05 Stawy, kręgosłup i dno miednicy

CZĘŚĆ II • DZIAŁAJ

- 06 Ciężary nie zrobią z Ciebie kulturystki
- 07 Serce, kondycja i uderzenia gorąca
- 08 Mobilność i równowaga
- 09 Talerz kobiety po 40-tce
- 10 Suplementy i leczenie hormonalne – fakty zamiast mitów

CZĘŚĆ III • UTRZYMAJ

- 11 Sen, stres i nocne poty
- 12 Przegląd techniczny
- 13 Motywacja, która przetrwa menopauzę

NA KONIEC

- Najsilniejsza wersja siebie • O Zdrowiu po ludzku • Źródła
- + Skrzynka z narzędziami: test formy, 22 ćwiczenia, plan „Start od zera”, plan 12 tygodni w 3 wariantach, dziennik cyklu i objawów, rutyna mobilności, jadłospis z listą zakupów, checklista badań, tracker

ZANIM ZACZNIESZ TRENOWAĆ

Ten ebook ma charakter edukacyjny i nie zastępuje porady lekarza, ginekologa, fizjoterapeuty ani dietetyka.

Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem treningu, jeśli: masz chorobę serca, nadciśnienie, cukrzycę lub inną chorobę przewlekłą; masz rozpoznaną osteoporozę, zwłaszcza po złamaniu; odczuwasz ból w klatce piersiowej, duszności lub zawroty głowy przy wysiłku; masz bardzo obfite lub przedłużające się krwawienia, krwawienia po menopauzie albo objawy obniżenia narządów miednicy (uczucie ciężaru, „kuli” w pochwie); jesteś w ciąży lub niedawno rodziłaś; masz świeży uraz lub operację. Jeśli podczas ćwiczeń pojawi się ból w klatce piersiowej, silna duszność lub zawroty głowy – przerwij i skontaktuj się z lekarzem.

WSTĘP

Nie jesteś za stara. Jesteś w najlepszym momencie, żeby zacząć

Może znasz to uczucie: jesz tak samo jak zawsze, a spodnie coraz ciśniej opinają się w pasie. Budzisz się o 3:00 w nocy i nie możesz zasnąć. Cykl, który przez lata był jak w zegarku, nagle skraca się, wydłuża albo robi niespodzianki. Kolana boją przy schodach, a na hasło „siłownia” w głowie pojawia się obraz spoconych facetów i ciężarów, które „zrobią z Ciebie kulturystkę”.

Chcę Ci powiedzieć coś ważnego już na początku: **to, co przeżywasz, jest normalne – i da się z tym dużo zrobić**. Czterdziestka to dla większości kobiet czas perimenopauzy, czyli kilkuletniego przejścia do menopauzy. Hormony zmieniają się, a razem z nimi sen, sylwetka, kości i samopoczucie. Ale nauka jest tu wyjątkowo zgodna: jedną z najlepszych rzeczy, jakie możesz zrobić dla siebie w tym okresie, jest **trening siłowy** – połączony z dobrym jedzeniem, ruchem na co dzień i snem.

TRENER MÓWI

Przez lata widziałem, jak kobiety po 40-tce przychodzą na trening przekonane, że „ich czas minął”. A potem, po kilku miesiącach, podnoszą więcej niż kiedykolwiek w życiu, lepiej śpią i przestają bać się schodów. Najczęstsze zdanie, jakie słyszę? „Dlaczego nikt mi tego nie powiedział 10 lat temu?”. Mówię Ci to teraz.

Poznaj Kasię i Ewę

Kasia ma 41 lat. Jeśli czytałaś nasze wcześniejsze ebooki, dobrze ją znasz: dwoje dzieci, praca w biurze, jedenaście diet, które w końcu zamieniła na normalne jedzenie. Kasia schudła i trzyma wagę – ale ostatnio coś się zmienia. Cykle są krótsze i bardziej obfite, sen gorszy, a w talii pojawiło się kilka centymetrów, „których wcześniej nie było”. Kasia nigdy nie trenowała siłowo i szczerze mówiąc – trochę się tego boi.

Ewa ma 53 lata i od dwóch lat jest po menopauzie. Ostatnie badanie gęstości kości wykazało osteopenię. Mama Ewy złamała szyjkę kości udowej w wieku 72 lat i już nigdy nie odzyskała sprawności. Ewa boi się, że czeka ją to samo – i że każdy ciężar może jej „złamać kręgosłup”. Zobaczysz, jak bardzo się myli.

Co znajdziesz w środku

- **Część I – Zrozum.** Perimenopauza, metabolizm, kości, mięśnie, cykl, stawy i dno miednicy – na podstawie badań, bez mitów i straszenia.
- **Część II – Działaj.** Trening siłowy bez strachu, kondycja, mobilność, jedzenie, suplementy i rzetelnie o terapii hormonalnej.
- **Część III – Utrzymaj.** Sen, stres, badania profilaktyczne i motywacja na lata.

W skrzynce z narzędziami czeka **8-tygodniowy plan „Start od zera” dla zupełnie początkujących**, a po nim **12-tygodniowy plan w trzech wariantach**: siłownia, dom z hantlami i gumami, dom bez sprzętu. Do tego test formy, opisy 22 ćwiczeń (także dna miednicy), dziennik cyklu i objawów, jadłospis z listą zakupów i checklista badań.

Każdy rozdział kończy się zadaniem **„Zrób to dziś”**. Małe kroki. Ale Twoje.

ROZDZIAŁ 6

Ciężary nie zrobią z Ciebie kulturystki

SCENKA

Kasia stoi w drzwiach siłowni. Po lewej – sala z bieżniami, pełna kobiet. Po prawej – strefa wolnych ciężarów, pełna mężczyzn. Kasia robi krok w prawo, potem w lewo. „Nie chcę mieć wielkich mięśni” – mówi do koleżanki. – „I nie wiem, co tam robić”. Idzie na bieżnię. Tak jak przez ostatnie 5 lat.

Mit, który kosztuje kobiety zdrowie

„Od ciężarów zrobię się masywna” – to jedno z najczęstszych zdań, jakie słyszę od kobiet. Prawda jest taka, że kobiety mają wielokrotnie mniej testosteronu niż mężczyźni, a budowa dużej masy mięśniowej jest procesem trudnym i powolnym nawet dla mężczyzn trenujących latami. Po 40-tce, przy spadających estrogenach, problemem nie jest „za dużo mięśni”. Problemem jest ich **utrata**.

Trening siłowy da Ci: silniejsze kości, więcej siły na co dzień, lepszą sylwetkę (mniej tłuszczu przy tej samej lub nawet większej wadze), lepszą wrażliwość na insulinę, mniejsze ryzyko upadków, a często także lepszy sen i nastrój. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca ćwiczenia wzmacniające mięśnie **co najmniej 2 razy w tygodniu** wszystkim dorosłym.

7 zasad treningu siłowego po 40-tce

- 1. Technika przed ciężarem.** Pierwsze tygodnie to nauka ruchu. Opisy 22 ćwiczeń znajdziesz w skrzynce z narzędziami. Jeśli możesz – umów kilka sesji z trenerem lub fizjoterapeutą.
- 2. 2–3 powtórzenia w zapasie.** Kończ serię, gdy mogłabyś zrobić jeszcze 2–3 powtórzenia z dobrą techniką. Nie musisz trenować do upadku.
- 3. Stopniowo zwiększaj obciążenie** (progresja podwójna): gdy zrobisz górną granicę powtórzeń we wszystkich seriach – dołóż trochę ciężaru. Kości i mięśnie potrzebują rosnącego bodźca – różowe hantle 1 kg na zawsze to za mało.
- 4. Rozgrzewka** – 5 minut ruchu + kilka ćwiczeń mobilności + lżejsza seria pierwszego ćwiczenia.
- 5. Całe ciało, 2–3 razy w tygodniu**, z co najmniej 48 godzinami przerwy dla tych samych partii.

6. Oddech i dno miednicy: wydech w fazie wysiłku, bez wstrzymywania powietrza. Przy objawach nietrzymania moczu – rozdział 5.

7. Wersja na gorszy dzień: te same ćwiczenia, jedna seria mniej, ciężar o 10–20% mniejszy. Lepiej zrobić lżejszy trening niż żaden.

Sześć ruchów, które robią robotę

Wzorzec	Przykłady	Po co w życiu
Przysiad	Przysiad do krzesła, przysiad z hantlem	Wstawanie z krzesła, z podłogi, z samochodu
Zawias biodrowy	Most biodrowy, martwy ciąg rumuński	Podnoszenie rzeczy bez bólu pleców, silne pośladki
Pchanie	Pompki (od ściany → z podłogi), wyciskanie hantli	Wstawanie z podłogi, odkładanie rzeczy na półkę
Przyciąganie	Wiosłowania, ściąganie gumy lub drążka	Wyprostowana postawa, zdrowe barki
Jedna noga	Wykroki wsteczne, wejścia na stopień	Schody, równowaga, chód
Noszenie i korpus	Spacer farmera, deska, dead bug	Zakupy, walizki, stabilny kręgosłup

Do tego dla kości – **ćwiczenia z uderzeniem**, wprowadzane stopniowo: od wspięć na palce z opadaniem na pięty, przez małe podskoki, do zeskoków (jeśli nie ma przeciwwskazań i objawów ze strony dna miednicy).

Który plan wybrać?

Jeśli...	Twój plan
Nigdy nie trenowałaś siłowo, nie ruszasz się od lat, masz osteoporozę (po konsultacji z lekarzem) lub po prostu chcesz zacząć łagodnie	„Start od zera” – 8 tygodni, potem jeden z planów niżej
Masz dostęp do siłowni	Plan A: Siłownia – 12 tygodni
Wolisz trenować w domu, masz (lub kupisz) hantle i gumy	Plan B: Dom z hantlami i gumami – 12 tygodni
Nie masz sprzętu ani siłowni	Plan C: Dom bez sprzętu – 12 tygodni

TRENER MÓWI

Kasia w końcu skrzyła w prawo. Zaczęła od „Startu od zera” w domu, po 8 tygodniach poszła na siłownię. Pół roku później przysiadła z hantlem 20 kg i pierwszy raz w życiu zrobiła 10 pompek z podłogi. „Wielkich mięśni” jakoś nie widać. Widać za to talię, której nie było od dekady.

ZRÓB TO DZIŚ • WYBIERZ PLAN

- ☐ Wybierz plan z tabeli powyżej.
- ☐ Wpisz do kalendarza 2–3 stałe terminy treningów w tygodniu.
- ☐ Przeczytaj opisy ćwiczeń z Twojego planu.

W SKRÓCIE

- 1. Ciężary nie zrobią z Ciebie kulturystki** – po 40-tce problemem jest utrata mięśni, nie ich nadmiar.
- 2. Technika, 2–3 powtórzenia w zapasie, stopniowa progresja, oddech** – i wersja na gorszy dzień.
- 3. Całe ciało 2–3 razy w tygodniu + ćwiczenia z uderzeniem dla kości.** Zupełnie początkująca? Zacznij od „Startu od zera”.

NARZĘDZIE 2

22 ćwiczenia – opisy i progresje

Każde ćwiczenie ma wersję łatwiejszą i trudniejszą. Zasada: **technika przed ciężarem**. Oddychaj – wydech w fazie wysiłku, bez wstrzymywania powietrza. Jeśli ruch boli (5/10 lub więcej) – wybierz łatwiejszą wersję lub inne ćwiczenie z tego samego wzorca. Przy wątpliwościach co do techniki poproś o ocenę trenera lub fizjoterapeutę. **Przy osteoporozie** unikaj głębokich skłonów i skrętów tułowia z obciążeniem oraz „brzuszków”, a trening omów ze specjalistą.

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 siadała 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

NARZĘDZIE 3

Plan „Start od zera” – 8 tygodni

Dla kogo: gdy nigdy nie trenowałaś siłowo, wracasz po długiej przerwie, masz nadwagę, bóle stawów lub osteoporozę (po konsultacji z lekarzem). **Sprzęt:** krzesło, ściana, niski stopień (np. schodek), guma oporowa lub dwie butelki z wodą. **Czas:** 25–35 minut. Po 8 tygodniach przejdź do Planu A, B lub C (zaczynając od fazy 1).

Tygodnie	Ile treningów	Serie i powtórzenia	Dodatkowo
1–2	2 w tygodniu	1–2 serie × 8–10	Codziennie: 10–20 min spaceru, trening dna miednicy 3 razy dziennie
3–4	2–3 w tygodniu	2 serie × 10–12	Spacer 20–30 min, równowaga przy myciu zębów
5–6	3 w tygodniu	2–3 serie × 10–12, trudniejsza wersja, jeśli 12 jest łatwe	Spacer 30 min; dodaj wspięcia z opadaniem na pięty
7–8	3 w tygodniu	3 serie × 10–12	Spacer 30–40 min, 5 dni w tygodniu

Zasady: kończ serię, gdy mogłabyś zrobić jeszcze 3 powtórzenia; przerwy 60–90 s. Ból stawów powyżej 4/10 – zmień ćwiczenie (rozdział 5). Gorszy dzień? 1 seria każdego ćwiczenia to wciąż trening. **Przy osteoporozie** plan omów z lekarzem lub fizjoterapeutą; ćwiczenia z uderzeniem – tylko za ich zgodą.

KONIEC PRÓBK!

Podobało się? To dopiero początek

Przeczytałeś lub przeczytałaś fragment poradnika „**Kobieta w formie po 40-tce**”. Pełna wersja ma **76 stron**, a w niej między innymi:

- ☐ Wszystkie 13 rozdziałów: perimenopauza, metabolizm, kości, cykl, dno miednicy, suplementy i leczenie hormonalne
- ☐ Test formy i 22 ćwiczenia z progresjami
- ☐ Pełny plan „Start od zera” na 8 tygodni
- ☐ Plan na 12 tygodni w 3 wersjach: siłownia, dom z hantlami, bez sprzętu
- ☐ Dziennik cyklu i objawów, rutyna mobilności, jadłospis 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.