

1. Od wydawcy .....	11
2. Od autora .....	12
3. Rozmowa z autorem .....	13
4. Układ mięśniowy .....	26
<b>Mięśnie klatki piersiowej</b> .....	26
<b>Mięśnie brzucha</b> .....	27
<b>Mięśnie grzbietu</b> .....	30
<b>Mięśnie kończyny górnej</b> .....	34
<b>Mięśnie kończyny dolnej</b> .....	44
5. Trening w terenie .....	56
6. Ćwiczenia dla mężczyzn .....	62

<b>Mięśnie klatki piersiowej</b> .....	<b>64</b>
--	-----------



<b>K1</b> Wyciskanie sztangi w leżeniu na ławce płaskiej .....	64
--	----



<b>K2</b> Wyciskanie sztangielek wąsko w leżeniu na ławeczce poziomej .....	66
---	----



<b>K3</b> Rozpiętki w leżeniu na ławeczce poziomej .....	68
--	----



<b>K4</b> Wyciskanie na maszynie .....	70
--	----



<b>K5</b> Wyciskanie sztangielek w leżeniu na ławeczce głową w dół .....	72
--	----



<b>K6</b> Przenoszenie sztangielki w leżeniu na ławce głową w dół .....	74
---	----



<b>K7</b> Butterfly .....	76
---------------------------	----

## Mięśnie grzbietu ..... 78



**G1** Podciąganie na drążku .....78



**G2** Przyciąganie uchwyty maszyny siedząc .....80



**G3** Przyciąganie jednorącz uchwyty wyciągu poziomego .....82



**G4** Przyciąganie oburącz uchwyty wyciągu poziomego .....84



**G5** Przyciąganie drążka wyciągu pionowego .....86



**G6** Przyciąganie jednorącz sztangielki w opadzie tułowia .....88

## Mięśnie obręczy barkowej ..... 90



**O1** Wyciskanie sztangielek siedząc .....90



**O2** Wyciskanie sztangi siedząc .....92



**O3** Unoszenie sztangielek bokiem w górę siedząc .....94



**O4** Unoszenie sztangielek bokiem w górę w opadzie tułowia .....96

## Mięśnie trójgłowe ramienia ..... 98



**TR1** Wyprosty przedramion stojąc przy wyciągu .....98



**TR2** Francuskie wyciskanie krzywki stojąc .....100



**TR3** Francuskie wyprosty stojąc odwrotnie do wyciągu dolnego .....102



**TR4** Francuskie wyprosty sztangielką siedząc .....104



**TR5** Uginanie przedramion na poręczach .....106

## Mięśnie dwugłowe ramienia ..... 108



**DR1** Zginanie przedramion obciążonych sztangielkami siedząc na ławeczce .....108



**DR2** Zginanie przedramion obciążonych sztangą .....110



**DR3** Zginanie przedramion przy modlitewniku .....112



**DR4** Zginanie przedramienia stojąc tyłem do wyciągu jednorącz .....114



**DR5** Zginanie przedramion stojąc przodem do wyciągu .....116

## Mięśnie brzucha ..... 118



**B1** Spinanie mięśni brzucha wisząc na drążku .....118



**B2** Spinanie mięśni brzucha na maszynie .....120



**B3** Spinanie mięśni brzucha w leżeniu na ławeczce skośnej .....122



**B4** Unoszenie bioder w leżeniu na ławeczce skośnej .....124

## Mięśnie brzuchate łydki ..... 126



**BŁ1** Wspięcia na palcach .....126

## Mięśnie nóg ..... 128



**N1** Przysiady ze sztangą na barkach .....128



**N2** Spacer ze sztangielkami .....130



**N3** Przysiady ze sztangą na klatce piersiowej .....132



**N4** Wypychanie na suwnicy .....134



**N5** Wyprosty nóg na maszynie .....136



**N6** Zginanie nóg na maszynie .....138



**N7** Przywodzenie i odwodzenie nóg na maszynie .....140

## 7. Ćwiczenia dla kobiet ..... 142

### Mięśnie klatki piersiowej ..... 144



**K1** Wyciskanie sztangi na ławce głową do góry .....144



**K2** Wyciskanie sztangielek w leżeniu na ławeczce głową do góry .....146



**K3** Krzyżowanie linek wyciągów .....148



**K4** Rozpiętki w leżeniu na ławeczce głową do góry .....150



**K5** Wyciskanie sztangielek wąsko .....152



**K6** Przenoszenie sztangielki na ławeczce poziomej .....154

### Mięśnie grzbietu ..... 156



**G1** Podciąganie na maszynie .....156



**G2** Przyciąganie oburącz uchwytu wyciągu poziomego .....158



**G3** Przyciąganie drążka wyciągu pionowego .....160

## Mięśnie obręczy barkowej ..... 162



**O1** Wyciskanie sztangi siedząc .....162



**O2** Wznosy drażka wyciągu wzdłuż tułowia .....164



**O3** Unoszenie sztangielek bokiem w górę stojąc .....166



**O4** Unoszenie sztangielek bokiem w górę w opadzie tułowia ....168



**O5** Wyciskanie sztangielek siedząc .....170



**O6** Unoszenie sztangielek przodem w górę .....172

## Mięśnie trójąłowe ramienia ..... 174



**TR1** Francuskie wyprosty krzywką stojąc .....174



**TR2** Wyprosty przy wyciągu stojąc .....176



**TR3** Francuskie wyprosty sztangielką stojąc .....178



**TR4** Wyprosty przedramion stojąc odwrotnie do wyciągu górnego .....180

## Mięśnie dwugłowe ramienia ..... 182



**DR1** Zginanie przedramion obciążonych sztangą .....182



**DR2** Zginanie przedramion obciążonych sztangielkami .....184



**DR3** Zginanie przedramion przy modlitewniku .....186



**DR4** Zginanie przedramion obciążonych sztangielkami siedząc na ławeczce .....188

## Mięśnie brzucha ..... 190



**B1** Spinanie mięśni brzucha w leżeniu przy ławeczce .....190



**B2** Spinanie mięśni brzucha na poręczach .....192



**B3** Spinanie mięśni brzucha na maszynie .....194



**B4** Spinanie mięśni brzucha na ławeczce .....196

## Mięśnie nóg ..... 198



**N1** Spacer ze sztangielkami .....198



**N2** Przysiady ze sztangą na klatce piersiowej .....200



**N3** Wyprosty nóg na maszynie .....202



**N4** Zginanie nóg na maszynie .....204



**N5** Przywodzenie i odwodzenie nóg na maszynie .....206

<b>8. Właściwa dieta – warunek efektów treningowych</b> .....	<b>208</b>
<b>9. Trening aerobowy</b> .....	<b>228</b>
<b>10. Przyszłość siłowni</b> .....	<b>242</b>
<b>11. Dziennik postępu treningowego</b> .....	<b>252</b>
<b>12. Słownik</b> .....	<b>256</b>