

# SPIS TREŚCI

## CZĘŚĆ 1

### OPRACOWANIE WŁASNEGO PROGRAMU TRENINGU SIŁOWEGO

20 etapów tworzenia indywidualnego programu	8
Zwiększ intensywność	24
Zapobieganie kontuzjom	27
Rozciąganie	28
Trening cardio	31
Prowadzenie dziennika treningów	34

## CZĘŚĆ 2

### ĆWICZENIA

<b>RZEŻBIENIE POŚLADKÓW</b>	<b>36</b>
› Rozgrzewka na mięśnie pośladków	41
› Prostowanie biodra	43
› Suwnica na „brazylijskie pośladki”	57
› Odwodzenie kończyny dolnej	60
› Rozciąganie mięśni pośladkowych	72
› Poprawa zakresu ruchu rotatorów bioder	75
<b>WZMACNIANIE MIĘŚNI CZWOROGŁOWYCH UDA</b>	<b>76</b>
› Rozgrzewka mięśni czworogłowych uda	78
› Przysiady	80
› Suwnica na uda	98
› Wykroki w przód	101
› Prostowanie kończyn dolnych	108
› Rozciąganie mięśni czworogłowych uda	110
<b>WYSMUKLANIE MIĘŚNI KULSZOWO-GOLENIOWYCH</b>	<b>111</b>
› Rozgrzewka mięśni kulszowo-goleniowych	113
› „Martwy ciąg” z wyprostowanymi kończynami dolnymi	115
› Zginanie kończyn dolnych w pozycji leżącej	120

› Zginanie kończyn dolnych w pozycji siedzącej	126
› Przywodzenie ud	129
› Rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych	136
› Rozciąganie mięśni przywodzicieli	139
<b>WYRÓWNYWANIE ŁYDEK</b>	<b>140</b>
› Wspięcia na palce w pozycji stojącej	143
› Rozciąganie łydek	150
<b>JAK MIEĆ PŁASKI BRZUCH</b>	<b>153</b>
› „Brzuszki”	162
› Unoszenie kończyn dolnych	172
› Skłony boczne tułowia	178
› Skręt boczny	182
› Stabilizacja statyczna	186
› „Deska”	187
› Rozciąganie mięśni brzucha	189
<b>ZAOKRĄGLANIE BARKÓW</b>	<b>190</b>
› Rozgrzewka barków	194
› Unoszenie ramion w bok	196
› „Wiosłowanie” na stojąco	206
› Unoszenie ramion w bok w opadzie tułowia	211
› Rozciąganie barków	216
<b>WZMACNIANIE GÓRNEJ CZĘŚCI GRZBIETU BEZ DOLEGLIWOŚCI BÓLOWYCH</b>	<b>218</b>
› Rozgrzewanie górnej części grzbietu	220
› „Wiosłowanie”	223
› Przyciąganie drążka	228
› Przenoszenie hantla za głowę	231
› Rozciąganie mięśni górnej części grzbietu	235
<b>OCHRONA DOLNEJ CZĘŚCI GRZBIETU</b>	<b>237</b>
› „Martwy ciąg”	239
› Wyprost	245
› Rozciąganie mięśni lędźwi i kręgosłupa	249
<b>POPRAWA WYGLĄDU KLATKI PIERSIOWEJ</b>	<b>251</b>
› Rozgrzewka mięśni piersiowych	254
› Wyciskanie	256
› Rozpiętki	264
› Przenoszenie hantla za głowę	270
› Rozciąganie mięśni piersiowych	272

<b>WZMACNIANIE RAMION</b>	<b>274</b>
› Zginanie przedramion	278
› Zginanie przedramion w podchwycie	279
› Zginanie przedramion z chwytem młotkowym	284
› Zginanie przedramion odwrócone	286
› Zginanie przedramion z uniesionymi łokciami	287
› Zginanie przedramion za tułowiem	288
› Ściąganie drążka na wyciągu	292
› Prostowanie przedramion na mięśnie trójgłowe	295
› Wyprosty przedramion w pochyleniu na mięśnie trójgłowe	300
› Rozciąganie ramion	303

### **CZĘŚĆ 3**    **PROGRAMY TRENIGOWE**

<b>PROGRAMY DLA POCZĄTKUJĄCYCH</b>	<b>306</b>
▪ Jeden trening tygodniowo	306
› Program z małą ilością sprzętu, na całe ciało	306
› Program w siłowni, na całe ciało	307
› Program na maszynach, na całe ciało	308
› Program z małą ilością sprzętu, na dolną część ciała	309
› Program w siłowni, na dolną część ciała	310
› Program z małą ilością sprzętu, na górną część ciała	311
› Program w siłowni, na górną część ciała	312
▪ Dwa treningi tygodniowo	313
› Program z małą ilością sprzętu, na całe ciało: dolna część ciała i górna część ciała są ćwiczone w różne dni	313
› Program z małą ilością sprzętu, na całe ciało: dolna część ciała i górna część ciała są ćwiczone w tym samym dniu	315
› Program w siłowni, na całe ciało: dolna część ciała i górna część ciała są ćwiczone w różne dni	316
› Program w siłowni, na całe ciało: dolna część ciała i górna część ciała są ćwiczone w tym samym dniu	318
› Program z małą ilością sprzętu, na dolną część ciała	319
› Program w siłowni, na dolną część ciała	321
› Program z małą ilością sprzętu, na górną część ciała	323
› Program w siłowni, na górną część ciała	325

<b>PROGRAMY DLA ZAAWANSOWANYCH</b>	<b>327</b>
▪ Trzy treningi tygodniowo	327
› Program skoncentrowany na dolnych partiach ciała	327
› Program skoncentrowany na górnych partiach ciała	329
› Program na całe ciało	331
› Program tylko na dolne partie ciała	333
› Program tylko na górne partie ciała	335
▪ Cztery treningi tygodniowo	337
› Program skoncentrowany na dolnych partiach ciała	337
› Program skoncentrowany na górnych partiach ciała	339
<b>TRENING OBWODOWY</b>	<b>341</b>
› Trening obwodowy na całe ciało, z małą ilością sprzętu	341
› Trening obwodowy w siłowni, na całe ciało	342
› Trening obwodowy, z małą ilością sprzętu, skoncentrowany na dolnych partiach ciała	343
› Trening obwodowy w siłowni skoncentrowany na dolnych partiach ciała	344
› Trening obwodowy z małą ilością sprzętu, na górne partie ciała	345
› Trening obwodowy w siłowni, na górne partie ciała	346
› Specjalny trening obwodowy do wykonania w domu	347
› Specjalny trening obwodowy na pośladki, do wykonania w domu	348
 Bibliografia	 349
O autorach	351