SPIS TREŚCI

Wprowadzenie 7

CZĘŚĆ 1 **ZGŁĘBIENIE PODSTAW Z ZAKRESU ZAAWANSOWANEJ WIEDZY ANATOMICZNO-MORFOLOGICZNEJ**

Analiza własnej natury anatomiczno-morfologicznej 10
- Najgorszy przysiad 10
- Anatomia i morfologia: koncepcja, której nie można zastosować na odwrót 10
- Nie ma jednego cudownego ćwiczenia, które będzie odpowiednie dla wszystkich 11
- Czy istnieją proporcje człowieka witruwiańskiego? 12
- Kilka prostych zasad 14
- Analiza długości ramion 14
- Tułów długi/tułów krótki 22
- Proporcje brzuch/klatka piersiowa 22
- Biodra szerokie/biodra wąskie: jaki mają wpływ na uda? 27
- Uda krótkie/uda długie 30
- Paradoks rozwoju górnych/dolnych partii 32
- Tajemnice genetyczne łydek 33
- Podsumowanie 34
- Gdy Twoja przyszłość jest zapisana w Twojej morfologii 35

Zrozumieć patologie związane z kulturystyką, aby lepiej się przed nimi chronić 37
- Sukces, tak... ale nie za wszelką cenę! 37
- Bądź sprytny jak szachista 37

Nauka konstruowania własnej rozgrzewki 37
- Rozpoczynanie treningu ogólną rozgrzewką całego ciała 39
- Specjalna rozgrzewka dla słabszych partii ciała 39
- Kompletna rozgrzewka grup mięśniowych ćwiczonych podczas danego treningu 40

Hipermobilność stawów spowodowana zmianami hormonalnymi 41
- Działanie relaksyny 41
- Zmęczenie – kolejna przyczyna hipermobilności stawów 43
- Wpływ pogody na dolegliwości stawowe 43
- Jak reagować na czasową wiotkość stawów lub wrażliwość meteorologiczną? 44
- Jak walczyć z długotrwałą hipermobilnością stawów? 44

Jak przeplatać ćwiczenia, aby uniknąć kontuzji wynikającej ze „zużycia" stawów 46

Czy sportowiec może uniknąć reguły Wolfa? 47

Jaka amplituda ruchu zapewni maksymalną korzyść i nie spowoduje kontuzji? 48
- Powtórzenia częściowe czy pełne? 48
- Zalety pełnego zasięgu ruchu/wady częściowego zasięgu ruchu 48
- Wady pełnego zasięgu ruchu/zalety częściowego zasięgu ruchu 48
- Podsumowanie 52

UNIWERSYTET MEDYCZNY CENTRUM INFORMACYJNO-BIBLIOTECZNE w Łodzi
560 355
404-194/2021

CZĘŚĆ 2 TECHNIKI TRENINGOWE I REGENERACYJNE

Zaawansowane techniki treningowe 54
- Angażowanie mięśni z chirurgiczną precyzją 54
- Sposób napinania mięśnia wpływa na angażowaną strefę mięśniową 55
- Strategie regulowania czasu na odpoczynek między seriami 56
- Praktyczne zastosowanie manewru Jendrassika 58
- Zmiana środka ciężkości pod wpływem zwiększenia ciężaru 61
- Teoria kompensowania dla uzyskania progresu 64

Metody treningowe zaawansowane technologicznie 65
- Zastosowanie elektrostymulacji 65
- Jakie znaczenie dla kulturystyki ma ograniczenie przepływu krwi 67
- Techniki wibracyjne i wahadłowe 71

Sekrety regeneracji 73
- Definicja koncepcji przetrenowania 73
- Zróżnicowane okresy regeneracji 73
- Podwójne uderzenie 74
- Uszkodzenia układu nerwowego po treningu 74
- Jak wspomagać regenerację nerwową? 77
- Zrozumieć zakwasy 79
- Zapewnienie regeneracji ścięgien i stawów 83
- Lepsze zarządzanie własną regeneracją dzięki specjalnej suplementacji 86

CZĘŚĆ 3 TRENING KULTURYSTYCZNY

Rozbudowa i ochrona barków 88
- Specyfika patologii barków 88
- › Problematyka treningu barków 98

Rotacja barków z taśmą elastyczną 100
Suwnica Jammer 103
Wznosy boczne ramienia, markowane, z hantlem 105

Pokonaj skomplikowaną budowę mięśni grzbietu 110
- Specyfika anatomiczno-morfologiczna 110
- Specyfika patologii 113
- › Problematyka treningu na mięśnie grzbietu 118

Podnoszenie ciężarów 120
Specjalny martwy ciąg na mięsień najszerszy grzbietu 123
Maszyna reverse hyper 127
Wznosy ramion według Delaviera 130

Ćwiczenie mięśni piersiowych 132
- Dlaczego rozbudowa mięśni piersiowych jest taka niezrównoważona? 132
- Specyfika anatomiczna 133
- Specyfika właściwego sprzętu treningowego 136

Wznosy wyizolowane na górną część mięśni piersiowych (wznosy według Gundilla) 144
Floor press (wyciskanie ciężarów na podłodze) 147

Zahartowanie mięśni dwugłowych, trójgłowych ramienia i przedramion 150
› Specyfika treningu na mięśnie dwugłowe ramienia 151
› Specyfika treningu na mięśnie trójgłowe ramienia 155

Prostowanie palców ręki 160
Spięcia mięśni dwugłowych ramienia, na wyciągu 164
Spięcia mięśni trójgłowych ramienia, na wyciągu 168

Wzmacnianie pasa brzusznego 172
› Problemy z napięciem mięśniowym pasa brzusznego 172
› Specyfika spalania tkanki tłuszczowej 174
› Specyfika zatrzymania wody w obszarze mięśni brzucha 176
› Specyfika niskiej wytrzymałości mięśnia 176

„Deska" i jej warianty ćwiczeń statycznych 178
Spięcia na stojąco z taśmą elastyczną na dynamiczne ćwiczenie mięśni brzucha 182

Rzeźbienie mięśni czworogłowych uda 186
- Cechy biomechaniczne 186
- Specyfika właściwego sprzętu treningowego 188
- Cechy morfologiczne 191

› Specyfika treningu na mięśnie czworogłowe uda 194

Przysiad i belt squat 198
Przysiad na maszynie 202
Suwnica pionowa 204

Wzmacnianie mięśni dwugłowych uda 206
- Cechy anatomiczno-morfologiczne mięśni dwugłowych uda 206

› Specyfika treningu na mięśnie dwugłowe uda 209
› Specyfika izolowania ćwiczonych partii mięśni dwugłowych uda 210

„Żuraw" na ławce rzymskiej 212
Prostowanie biodra 214

Wzmacnianie mięśni przywodzicieli uda oraz mięśnia krawieckiego 218
- Cechy anatomiczno-morfologiczne mięśni przywodzicieli uda 218
- Mięsień krawiecki jest mięśniem niezbędnym do zawodów sportowych 220

Przywodzenie ud na maszynie 222
Unoszenie stopy na kolano przeciwne do mięśnia krawieckiego 226

Zrozumieć nierównomierny rozwój mięśni łydek i stawić mu czoła 229
- Cechy fizjologiczne 229

Wspinanie na palce z pasem na maszynie 230

CZĘŚĆ 4 ZAAWANSOWANE PROGRAMY TRENINGOWE

Zaawansowane programy rozgrzewki 234
- Struktura podstawowej rozgrzewki 235
- Struktura rozgrzewki 236

Zaawansowane programy poprawiania słabych punktów 238
- Poprawianie słabych punktów ramion 238
- Poprawianie słabych punktów górnej części mięśni piersiowych 240
- Poprawianie słabych punktów tylnej części barków 242
- Poprawianie słabych punktów grzbietu 244
- Poprawianie słabych punktów ud 246

Piśmiennictwo 248