

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA 6

WSTĘP 7

CZĘŚĆ 1. DLACZEGO TRENING POŚLADKÓW JEST WAŻNY 23

Rozdział 1. Trening pośladków w celu poprawy wyglądu 26

Rozdział 2. Trening pośladków w celach zdrowotnych 30

Rozdział 3. Trening pośladków w celu budowania siły 36

Rozdział 4. Trening pośladków w celu zwiększenia sprawności 42

CZĘŚĆ 2. TRENING SIŁOWY I SYLWETKOWY A NAUKA 47

Rozdział 5. Anatomia pośladków 48

Rozdział 6. Funkcje pośladków 66

Rozdział 7. Znaczenie genetyki 76

Rozdział 8. Jak rosną mięśnie 81

Rozdział 9. Jak zbudować siłę 104

Rozdział 10. Podział ćwiczeń na kategorie 112

CZĘŚĆ 3. TRENING SIŁOWY I SYLWETKOWY JAKO SZTUKA 133

Rozdział 11. Podstawy właściwego treningu siłowego i sylwetkowego 135

Rozdział 12. Zmienne programów treningowych 181

Rozdział 13. Zaawansowane metody treningowe 204

Rozdział 14. Rozwiązywanie problemów 220

CZĘŚĆ 4. PERIODYZACJA I PROGRAMY TRENINGOWE 253

Rozdział 15. Periodyzacja 254

Rozdział 16. Podział treningów 262

Rozdział 17. Trening pośladków w sporcie, crossfity, kulturystyce i trójboju siłowym 270

Rozdział 18. Programy treningu pośladków 279

CZĘŚĆ 5. ĆWICZENIA 301

Rozdział 19. Ćwiczenia, w których dominują pośladki 306

Rozdział 20. Ćwiczenia, w których dominują mięśnie czworogłowe 409

Rozdział 21. Ćwiczenia, w których dominują mięśnie kulszowo-goleniowe 498

WNIOSKI 591

PRZYPISY 592

INDEKS 598