

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 tydek	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



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
<i>Rotacja barków z taśmą elastyczną</i>	100
<i>Suwnica Jammer</i>	103
<i>Wznosy boczne ramienia, markowane, z hantlem</i>	105
Pokonaj skomplikowaną budowę mięśni grzbietu	110
▪ Specyfika anatomiczno-morfologiczna	110
▪ Specyfika patologii	113
› Problematyka treningu na mięśnie grzbietu	118
<i>Podnoszenie ciężarów</i>	120
<i>Specjalny martwy ciąg na mięsień najszerszy grzbietu</i>	123
<i>Maszyna reverse hyper</i>	127
<i>Wznosy ramion według Delaviera</i>	130

Ćwiczenie mięśni piersiowych	132
▪ Dlaczego rozbudowa mięśni piersiowych jest taka nieproporcjonalna?	132
▪ Specyfika anatomiczna	133
▪ Specyfika właściwego sprzętu treningowego	136
<i>Wznosy wyizolowane na górną część mięśni piersiowych (wznosy według Gundilla)</i>	144
<i>Floor press (wyciskanie ciężarów na podłodze)</i>	147
Zahartowanie mięśni dwugłowych, trójędrowych ramienia i przedramion	150
› Specyfika treningu na mięśnie dwugłowe ramienia	151
› Specyfika treningu na mięśnie trójędrowe ramienia	155
<i>Prostowanie palców ręki</i>	160
<i>Ściąganie mięśni dwugłowych ramienia, na wyciągu</i>	164
<i>Ściąganie mięśni trójędrowych ramienia, na wyciągu</i>	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
<i>„Deska” i jej warianty ćwiczeń statycznych</i>	178
<i>Ściąganie na stojąco z taśmą elastyczną na dynamiczne ćwiczenie mięśni brzucha</i>	182
Rzeźbienie mięśni czworogłowych uda	186
▪ Cechy biomechaniczne	186
▪ Specyfika właściwego sprzętu treningowego	188
▪ Cechy morfologiczne	191
› Specyfika treningu na mięśnie czworogłowe uda	194
<i>Przysiad i belt squat</i>	198
<i>Przysiad na maszynie</i>	202
<i>Suwnica pionowa</i>	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
<i>„Żuraw” na tawcy rzymskiej</i>	212
<i>Prostowanie biodra</i>	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
<i>Przywodzenie ud na maszynie</i>	222
<i>Unoszenie stopy na kolano przeciwne do mięśnia krawieckiego</i>	226
Zrozumieć nierównomierny rozwój mięśni tydek i stawić mu czoła	229
▪ Cechy fizjologiczne	229
<i>Wspinanie na palce z pasem na maszynie</i>	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