

# SPIS TREŚCI

## CZĘŚĆ 1

### FIZJOLOGIA

ROZDZIAŁ PIERWSZY: WSZYSTKIE MIĘŚNIE DUŻE I MAŁE	6
ROZDZIAŁ DRUGI: UŻYWANIE ICH... I ICH TRACENIE	18
ROZDZIAŁ TRZECI: PRZYROST MIĘŚNI	30
ROZDZIAŁ CZWARTY: ODŻYWIANIE MIĘŚNI	54
ROZDZIAŁ PIĄTY: CZYNNIKI WSPOMAGAJĄCE	68

## CZĘŚĆ 2

### ĆWICZENIA

ROZDZIAŁ SZÓSTY: MIĘŚNIE DZIAŁAJĄCE W OBRĘBIE BARKU	78
ROZDZIAŁ SIÓDMY: MIĘŚNIE DZIAŁAJĄCE W OBRĘBIE ŁOKCIA I NADGARSTKA	122
ROZDZIAŁ ÓSMY: MIĘŚNIE DZIAŁAJĄCE W OBRĘBIE KRĘGOSŁUPA	150
ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY: MIĘŚNIE DZIAŁAJĄCE W OBRĘBIE BIODER	178
ROZDZIAŁ DZIESIĄTY: MIĘŚNIE DZIAŁAJĄCE W OBRĘBIE KOLANA I KOSTKI	202

## CZĘŚĆ 3

### PRZYGOTOWANIA

ROZDZIAŁ JEDENASTY: WPROWADZENIE DO TRENINGÓW	230
ROZDZIAŁ DWUNASTY: ELASTYCZNOŚĆ – CAŁA PRAWDA	244
ROZDZIAŁ TRZYNASTY: ROZGRZEWKI – I CO PO NIEJ	264

## CZĘŚĆ 4

### PROGRAMY TRENINGOWE

ROZDZIAŁ CZTERNASTY: PROGRAM DLA POCZĄTKUJĄCYCH	272
ROZDZIAŁ PIĘTNASTY: PROGRAM DLA ŚREDNIO ZAAWANSOWANYCH	296
ROZDZIAŁ SZESNASTY: PROGRAM DLA ZAAWANSOWANYCH	330

