

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE

TRENING OPTYMALNY

9

ROZDZIAŁ 1

EFEKTYWNY TRENING GRZBIETU

18

Najlepsze ćwiczenia 20

Tradycyjny trening grzbietu 47

Alternatywny trening grzbietu 51

Treningi gwiazd kulturystyki i fitnessu 56

ROZDZIAŁ 2

EFEKTYWNY TRENING „KAPTURÓW”

70

Najlepsze ćwiczenia 72

Tradycyjny trening „kapturów” 87

Alternatywny trening „kapturów” 91

Treningi gwiazd kulturystyki i fitnessu 95

ROZDZIAŁ 3

EFEKTYWNY TRENING TRICEPSÓW

104

Najlepsze ćwiczenia 106

Tradycyjny trening tricepsów 127

Alternatywny trening tricepsów 132

Treningi gwiazd kulturystyki i fitnessu 136

ROZDZIAŁ 4

EFEKTYWNY TRENING BICEPSÓW **148**

Najlepsze ćwiczenia	150
Tradycyjny trening bicepsów	167
Alternatywny trening bicepsów	173
Treningi gwiazd kulturystyki i fitnessu	177

ROZDZIAŁ 5

EFEKTYWNY TRENING PRZEDRAMION **190**

Najlepsze ćwiczenia	192
Tradycyjny trening przedramion	205
Alternatywny trening przedramion	209
Treningi gwiazd kulturystyki i fitnessu	213

ROZDZIAŁ 6

EFEKTYWNY TRENING KLATKI PIERSIOWEJ **222**

Najlepsze ćwiczenia	224
Tradycyjny trening klatki piersiowej	247
Alternatywny trening klatki piersiowej	252
Treningi gwiazd kulturystyki i fitnessu	256

ROZDZIAŁ 7

EFEKTYWNY TRENING BRZUCHA I TALII **268**

Najlepsze ćwiczenia	270
Tradycyjny trening brzucha	291
Alternatywny trening brzucha	296
Treningi gwiazd kulturystyki i fitnessu	300

ROZDZIAŁ 8

EFEKTYWNY TRENING PRZEDNICH CZĘŚCI UD 312

Najlepsze ćwiczenia	314
Tradycyjny trening przednich części ud	335
Alternatywny trening przednich części ud	340
Treningi gwiazd kulturystyki i fitnessu	344

ROZDZIAŁ 9

EFEKTYWNY TRENING TYLNYCH CZĘŚCI UD 356

Najlepsze ćwiczenia	358
Tradycyjny trening tylnych części ud	373
Alternatywny trening tylnych części ud	378
Treningi gwiazd kulturystyki i fitnessu	383

ROZDZIAŁ 10

EFEKTYWNY TRENING PODUDZI 394

Najlepsze ćwiczenia	396
Tradycyjny trening podudzi (łydek)	411
Alternatywny trening podudzi (łydek)	415
Treningi gwiazd kulturystyki i fitnessu	419

ROZDZIAŁ 11

EFEKTYWNY TRENING BARKÓW 430

Najlepsze ćwiczenia	432
Tradycyjny trening barków	457
Alternatywny trening barków	461
Treningi gwiazd kulturystyki i fitnessu	466

BIBLIOGRAFIA

478

