

## SPIS TREŚCI

Wstęp . . . . .	3
I. Podstawowe zasady treningu sportowego . . . . .	5
Ogólne zasady i prawa treningu sportowego . . . . .	5
Metody nauczania i treningu . . . . .	6
Rola ćwiczeń w treningu i ich charakterystyka . . . . .	11
Struktura treningu sportowego . . . . .	13
Proces odnowy (wypoczynku) . . . . .	14
Planowanie i kontrola treningu . . . . .	15
Zadania instruktora kulturystryki . . . . .	18
II. Metodyka rozwijania siły i masy mięśniowej . . . . .	19
Terminologia — zasady ogólne . . . . .	19
Metodyka ćwiczeń siłowych . . . . .	21
Metoda kulturystyczna (body building) . . . . .	22
Metoda ciężkoatletyczna . . . . .	23
Metoda treningu obwodowego . . . . .	24
Metoda izometryczna . . . . .	25
Metoda mieszana . . . . .	26
III. Metodyka treningu kulturystycznego . . . . .	28
Roczny cykl szkoleniowy . . . . .	28
Trening z początkującymi . . . . .	33
Trening ze średniozaawansowanymi . . . . .	35
Trening z zaawansowanymi . . . . .	36
System Weidera . . . . .	38
IV. Zasób ćwiczeń . . . . .	46
Mięśnie i ich budowa . . . . .	46
Ćwiczenia mięśni karku . . . . .	49
Ćwiczenia obręczy barkowej . . . . .	51
Ćwiczenia klatki piersiowej . . . . .	54
Ćwiczenia mięśni ramion . . . . .	56
Ćwiczenia mięśni grzbietu . . . . .	61
Ćwiczenia mięśni brzucha . . . . .	63
Ćwiczenia mięśni nóg . . . . .	65
Ćwiczenia przedramion i nadgarstków . . . . .	70
V. Przygotowanie do zawodów i pokazów . . . . .	72
Sylwetka — jej proporcje . . . . .	72
Prezentacja sylwetki . . . . .	75
Bibliografia . . . . .	79

