

Wprowadzenie	5
--------------------	---

Mięśnie pośladkowe

1 Wykrok	13
2 Wykrok z gryfem	14
3 Wykrok z drążkiem	15
4 Wykrok ze sztangelkami	16
5 Wchodzenie na ławeczkę	17
6 Odwodzenie biodra w pozycji stojącej	18
7 Odwodzenie biodra w pozycji stojącej z wykorzystaniem taśmy elastycznej	19
8 Odwodzenie biodra w pozycji stojącej z wykorzystaniem wyciągu dolnego	20
9 Odwodzenie biodra w pozycji stojącej z wykorzystaniem przyrządu	22
10 Odwodzenie biodra w leżeniu bokiem z wykorzystaniem taśmy elastycznej	23
11 Odwodzenie biodra w leżeniu bokiem	24
12 Ćwiczenie na mięśnie odwodzące w pozycji siedzącej z wykorzystaniem przyrządu	25
13 Odwodzenie uda w bok w klęku podpartym na podłodze	26
14 Prostowanie biodra z wykorzystaniem przyrządu	27
15 Prostowanie biodra w pozycji stojącej	28
16 Prostowanie biodra w klęku podpartym	30
17 Prostowanie biodra w leżeniu przodem z wykorzystaniem przyrządu	31
18 Prostowanie biodra z wykorzystaniem wyciągu dolnego	32
19 Prostowanie biodra w klęku podpartym na podłodze z wykorzystaniem taśmy elastycznej	34
20 Prostowanie biodra w klęku podpartym na ławeczce	35
21 Prostowanie biodra w leżeniu przodem	36
22 Prostowanie biodra w pozycji stojącej z wykorzystaniem taśmy elastycznej	37
23 Unoszenie miednicy w leżeniu tyłem	38
24 Unoszenie miednicy ze wsparciem na jednej kończynie dolnej	39
25 Unoszenie miednicy ze stopami ułożonymi na ławeczce	40
26 Tyłopochylenie miednicy	41
27 Półprzysiad ze stopami skierowanymi na zewnątrz	42

Kończyny dolne

1 Półprzysiad ze sztangą na karku	46
2 Półprzysiad z drążkiem	48
3 Półprzysiad z kończynami dolnymi w szerokim rozkroku	49
4 Półprzysiad z gryfem opartym na klatce piersiowej	50
5 Półprzysiad z wykorzystaniem taśmy elastycznej	51
6 Półprzysiad z drążkiem opartym na klatce piersiowej	52
7 Półprzysiad z wykorzystaniem stelaża	53
8 Półprzysiad na tzw. rzymskim krześle	54
9 Półprzysiad ze sztangelkami	55
10 Półprzysiad	56
11 Półprzysiad w szerokim rozkroku	57
12 Naprzemienne wykroki w bok	58
13 Naprzemienne zginanie kończyn dolnych	59
14 Wypychanie ciężaru z wykorzystaniem przyrządu „hack squat”	61
15 Wypychanie ciężaru na „suwnicy” (uda w pochyleniu)	62
16 Prostowanie kończyn dolnych z wykorzystaniem przyrządu	64
17 Unoszenie uda	65
18 Unoszenie uda z obciążeniem	66
19 Ćwiczenie na mięśnie przywodziciele w leżeniu bokiem	67
20 Ćwiczenie na mięśnie przywodziciele z użyciem wyciągu dolnego	68
21 Ćwiczenie na mięśnie przywodziciele z wykorzystaniem przyrządu	69
22 Ćwiczenie na mięśnie przywodziciele z wykorzystaniem piłki	70
23 „Martwy ciąg” na prostych kończynach dolnych	71
24 Skłon w przód ze sztangą („skłon dzień dobry”)	72
25 „Skłon dzień dobry” z drążkiem	74
26 Ćwiczenie na mięśnie kulszowo-goleniowe w leżeniu przodem z wykorzystaniem przyrządu „Leg curl”	75
27 Ćwiczenie na mięśnie kulszowo-goleniowe w pozycji stojącej z wykorzystaniem przyrządu	76
28 Ćwiczenie na mięśnie kulszowo-goleniowe w pozycji siedzącej z wykorzystaniem przyrządu	77

29 Ćwiczenie na mięśnie kulszowo-goleniowe w leżeniu przodem na ławeczce	78
30 Ćwiczenie na mięśnie kulszowo-goleniowe w klęku podpartym	79
31 Ćwiczenie na mięśnie kulszowo-goleniowe w klęku	80
32 Wspięcie na palcach z wykorzystaniem przyrządu	81
33 Ćwiczenie na mięśnie łydek z wykorzystaniem przyrządu (ciężar spoczywa na miednicy) (tzw. osłe wspięcie)	82
34 Wspięcia na palcach jednooż ze sztangelką	83
35 Wspięcia na palcach ze sztangą	84
36 Ćwiczenie na mięśnie płaszczkowate ze sztangą	85
37 Wspięcie na palcach w pozycji siedzącej na przyrządzie – ćwiczenie na mięśnie płaszczkowate	86

Mięśnie brzucha

1 Skłony tułowia w przód w leżeniu tyłem („crunch”, spięcia jednocześnie)	89
2 Skłony tułowia w przód w leżeniu tyłem ze stopami na podłodze (spięcia)	90
3 Skłony tułowia w przód z wykorzystaniem „kołyski” (spięcia z wykorzystaniem „kołyski”)	91
4 Unoszenie tułowia z podłogi	92
5 Skłony w przód z siadu równoważnego	94
6 Unoszenie barków i tułowia z podłogi („crunch”) z kończynami dolnymi opartymi na ławeczce	95
7 Prostowanie kończyn dolnych ze stopami lekko uniesionymi nad podłogą	96
8 Prostowanie kończyn dolnych ze stopami uniesionymi wysoko nad podłogą	97
9 Unoszenie tułowia ze stopami zablokowanymi na drabince	98
10 „Crunch” w pozycji siedzącej na ławeczce	99
11 Unoszenie tułowia na skośnej ławeczce	100
12 Skłony tułowia na skośnej ławeczce z kończynami dolnymi ułożonymi powyżej poziomu miednicy	101
13 Unoszenie tułowia w zwisie na ławeczce	102
14 Unoszenie kolan na przyrządzie do ćwiczeń na mięśnie brzucha	103
15 Unoszenie kończyn dolnych w zwisie na drążku	104
16 Unoszenie kończyn dolnych na skośnej ławeczce ze zgięciem kregostupa i uniesieniem miednicy	105
17 Unoszenie miednicy w leżeniu tyłem	106
18 Skręty miednicy w leżeniu tyłem	107
19 „Crunch” skośny (spięcia skośne) ze stopami ułożonymi na podłodze	108
20 Ćwiczenie na mięśnie skośne (tzw. mięśnie cyklistów) w cyklu naprzemiennym („rowerek”)	110
21 Zginanie tułowia w leżeniu bokiem	111
22 Skłony tułowia w przód („crunch”) z użyciem wyciągu górnego	112
23 Ćwiczenie na mięśnie brzucha („crunch”) z użyciem przyrządu	113
24 Zginanie tułowia w bok na ławeczce	114
25 Ćwiczenie na mięśnie skośne brzucha z wykorzystaniem „kołyski”	115
26 Skłony tułowia w bok z wykorzystaniem wyciągu dolnego	116
27 Ćwiczenie na mięśnie skośne brzucha z użyciem wyciągu górnego	117
28 Skłony tułowia w bok ze sztangelką	118
29 Skręty tułowia z drążkiem	119
30 Skręty tułowia z drążkiem w pozycji siedzącej na ławeczce	120
31 Skręty tułowia w pozycji siedzącej z użyciem przyrządu „twist”	122
32 Skręty tułowia w pozycji stojącej z użyciem przyrządu „twist”	123
33 Wciąganie brzucha w siadzie klęcznym	124
34 Stabilizacja pozioma mięśniami brzucha w podporze na przedramionach i palcach stóp	125

Grzbiet

1 Unoszenie tułowia w leżeniu przodem	128
2 Stabilizacja pozioma z uniesioną kończyną dolną i górną	129
3 Unoszenie tułowia z opadu na ławeczce	130
4 „Martwy ciąg”	132
5 „Martwy ciąg” wykonywany techniką „sumo”	134
6 Prostowanie tułowia z wykorzystaniem przyrządu	135