

Spis treści

Przedmowa 7

1/ Siła 9

Dlaczego sztangi? 10

2/ Przysiad 15

Ruch człowieka a obciążenie 18

Głębokość przysiadu – bezpieczeństwo i znaczenie 25

Nauka przysiadu 28

Dźwignia i moment – podstawy treningu ze sztangą 39

Najczęstsze problemy, które każdy powinien
umieć rozwiązać 47

Mistrzowska porada 72

Oddychanie 73

Asysta podczas przysiadu 77

Dodatkowe wyposażenie 80

Wskazówki szkoleniowe 85

3/ Wyciskanie sztangi stojąc 87

Nauka wyciskania stojąc 96

Błędy i korekty 104

4/ Martwy ciąg 113

Nauka martwego ciągu 120

Pozycja pleców 126

Mechanika ciągu 129

Szczegóły 155

5/ Wyciskanie sztangi leżąc 165

Nauka wyciskania leżąc 169

Najczęstsze problemy, które każdy powinien umieć rozwiązać 174

Oddychanie 193

Nieprawidłowe odkładanie sztangi 194

Pomocnicy 196

6/ Zarzut siłowy 201

Układ nerwowo-mięśniowy 206

Moc, tworzenie siły i prędkość 207

Nauka zarzutu siłowego 208

Poprawa błędów 220

Rwanie siłowe 244

7/ Przydatne ćwiczenia pomocnicze 257

Częściowe ruchy 258

Odmiany przysiadów 270

Odmiany wyciskania sztangi leżąc 278

Odmiany martwego ciągu 284

Odmiany wyciskania sztangi nad głowę 294

Ćwiczenia dodatkowe 297

Trening ze sztangą: nic go nie zastąpi 319

8/ Programowanie 321

Nauka ruchów 325

Odżywianie i waga ciała 339

Wyposażenie 343

Ból mięśni i kontuzje 352

Trening ze sztangami dla dzieci 354

Autorzy 357

Zdjęcia i ilustracje 359

Indeks 361