

SPIIS TREŚCI

Przedmowa	9
Salwa na otwarcie!	13
Wstęp	15
Postaw się za kratkami	15
Ewolucja więziennych metod treningowych...16 • Moja odsiadka...17 • System zaprawy więziennej...18 • Jak stać się większym i silniejszym – wiadomości zaawansowane...20 • Światła gasną...23	

CZĘŚĆ I. MIĘŚNIE TOWARZYSZĄCE.....25

1. Stalowe dłonie i przedramiona. Skrajna siła dzięki dwu technikom	27
Nowoczesne metody? Zapomnij...29 • Przedramiona w stylu retro...30 • Ewolucja i zwisanie...31 • Balansowanie na rękach – pompki na palcach...33 • Mięśnie na pilota i dieslowskie przedramiona...34 • Dlaczego zwisochwyty?...36 • Zwis jednorącz na ręczniku...40 • Światła gasną...41	
2. Progresja zwisu. Kurs siły chwytu z masą ciała	43
Wskazówki treningowe do zwisu...45 • Światła gasną...66	
3. Zaawansowane tortury chwytu. Wybuchowa siła+tytanowe palce	67
Zaawansowany trening chwytu 1. Przystąpienie progu...69 • Zaawansowany trening chwytu 2. Zwis na palcach...69 • Zaawansowany trening chwytu 3. Trening chwytu eksplozywnego...72 • Światła gasną...74	

4. Pompki na palcach. Zadbanie o równowagę siły dłoni	75
Trening przeciwności...75 • Sztuka „pustej dłoni”...78 • Pompki na palcach – filozofia w pigułce...79 • Siła progresywna...80 • Światła gasną...84	
5. Przedramiona wojownika. Siła dłoni – podsumowanie i wyzwania	85
Schemat programu treningowego...87 • „Żelazna rękawica” zaprawy więziennej...88 • Światła gasną...90	
6. Trening łańcucha bocznego. Jak utrzymać flagę	93
Współczesny „skośny” mit...94 • Czy trzeba ćwiczyć mięśnie skośne?...95 • Flaga – ostatnie słowo w ćwiczeniach bocznego łańcucha...96 • Mięśnie boczne ćwiczone różnymi odmianami flagi...97 • Światła gasną...100	
7. Flaga chwytna. W ośmiu łatwych krokach	101
Gdzie trenować?...103 • Zasady trenowania flagi chwytniej...104 • Podstawowy chwyt...105 • Światła gasną...118	
8. Flaga wyciskana. W ośmiu nie tak łatwych krokach	119
Warianty ułożenia rąk...120 • Trzymanie wyciskane...124 • Wykop neuronowy – trik „do góry nogami”...124 • Taktyka trenowania flagi wyciskanej...125 • Podstawowy chwyt wyciskany...127 • Co dalej?...142 • Światła gasną...144	
9. Kark buldoga. Zabezpiecz swoje najstarsze ogniwo	145
Kark do poztoty...146 • Tajna broń...147 • Zalety zdrowotne treningu szyi...148 • Program treningu karku według dawnej szkoły...149 • Krok po kroku...156 • Mostek przodem: etapy gibkości...157 • Program na szyję...159 • Rozstań się z wątlą szyją...161 • Światła gasną...163	
10. Trening tydek. Efekt gwarantowany bez udziału maszyn	165
Rola specjalistycznych ćwiczeń na tydki...166 • Mit maszyn...167 • „Utrudniacze” dla tydek...168 • Przykładowe serie ćwiczeń na tydki...171 • Odpoczynek i rozgrzewka...177 • Zbyt dużo drobnych kroczków?...178 • Akcent na siłę...179 • Zaawansowane wskazówki w zakresie treningu tydek...179 • Światła gasną...183	

CZĘŚĆ II. KUŁOODPORNE STAWY.....185

11. Gibkość napięciowa. Zapomniana sztuka treningu stawów	187
Silne stawy i kalistenika...191 • Najpopularniejsze ćwiczenia w siłowni budują mięśnie, ale nie silne stawy!...192 • Rozluźniasz się do rozciągania? Przemyśl	

- to jeszcze raz!...194 • Napnij się! Odruchymiotatyczne...196 • Rozluźnienie i kontuzje...197 • Gibkość napięciowa: zastrzeżenie...198 • Światła gasną...200
- 12. Rozciąganie – podejście więzienne. Gibkość, mobilność, kontrola**.....201
- Gibkość jako produkt uboczny kalisteniki...202 • Siła + gibkość = mobilność...202 • ..Zaprawa więzienna i gibkość...203 • Rozciąganie bierne a rozciąganie czynne...204 • Właściwa rola rozciągania biernego...206 • Aktywne rozciąganie i kuloodporne stawy...207 • Światła gasną...211
- 13. Trifecta. Twoja „tajna broń” do rozruszania sztywnego, steranego ciała**213
- Wypuszczenie trifecty na wolność...214 • Trening stawów. Trzy sztuczki zawodowca...215 • Pozycja mostka...223 • Pozycja skrętu...223 • Pozycja L...223 • ..Moc trifecty...224 • Programowanie trifecty...226 • Światła gasną...229
- 14. Progresja pozycji mostka. Optimum wśród ćwiczeń pre- i rehabilitacyjnych**.....231
- Mostki izometryczne a dynamiczne...232 • Progresja mostka...233 • Co dalej?...240 • ..Światła gasną...240
- 15. Progresja pozycji L. Głęboka terapia bioder i dolnej partii pleców**.....241
- Wznosy nóg w zwisie a pozycja L...243 • Progresja utrzymywania wznosów nóg...243 • Co dalej?...250 • Światła gasną...251
- 16. Progresja skrętów. Wyswobodź triadę funkcjonalną**.....253
- Zlikwiduj bóle i słabość barków...253 • Wielka siódemka?...255 • Let's twist again...255 • Co dalej?...262 • Niechaj skręt wynika z poziomu siły...263 • Światła gasną...264

CZĘŚĆ III. MĄDROŚCI Z BLOKU G.....265

- 17. Dobrze spożytkowany czas. Jazda po prostej**.....267
- Dyscyplina pozwala rozbłysnąć talentowi...268 • Odpoczynek i sen...269 • Poziom aktywności...271 • Stres...272 • Odwiedziny małżeńskie (seks)...273 • Nikotyna...274 • Więzienna gorzka...276 • Hasz, hera, marycha...277 • Kokosowanie – sterydy anaboliczne...279 • Światła gasną...281
- 18. Więzienna dieta. Żywnienie i utrata tłuszczu za kratkami**.....283
- Jedzenie za kratkami...284 • Przyjmowanie płynów...289 • Nie komplikuj, złotko!...291 • Białko – wielka ściema!...292 • Nadmiar białka...293 • „Mało i często” – czy na pewno?...294 • Nadwaga...296 • Spalanie kalorii...297 • Aby rzucić wagę, skup się na odżywianiu...298 • „Efekt podświadomy” – sekretna broń w walce z sadłem...299 • Światła gasną...300

19. Wylizywanie się z urazów. 8 praw powrotu do zdrowia	301
Urazy. Doświadczenie więzienne...315 • Ranny w San Quentin...318 • Leczenie gibkością...319 • Więzienni mistrzowie...320 • Światła gasną...322	
21. Umysł. Jak wyrwać się z prawdziwego więzienia	323
Czarnowidztwo...324 • Sześć demonów treningowych...325 • Światła gasną...335	

ROZDZIAŁ BONUSOWY!.....339

Wyciskanie żelastwa w więzieniu.....	339
---	------------

Mięśnie, mity i nieporozumienia	339
--	------------

Typowe więzienne programy z ciężarami...347 • Król więzienia...348 • Obsesja
na punkcie ramion...351 • Spizowe barki...353 • Ćwiczenia na dolną partię
ciała...354 • Światła gasną...355

Podziękowania.....	357
---------------------------	------------

Fotografie.....	363
------------------------	------------

Indeks.....	364
--------------------	------------