

OŚWIECENIE	9
MÓJ BŁĘDNY BUILDING	12
PAPU SMERFA	22
KRZYSIEK DOŚWIADCZALNY	29
WIZERUNEK	37
LA TO(NIE)YA JACKSON	40
GREAT CELEBRYTAN	42
MOJA CZTERDZIESTKA – TOAST W KROPLÓWCE	49
Jaki jest więc czterdziestolatek Anno Domini 2010?	51
KRÓTKA HISTORIA BRAKU CZASU	66
BILANS CZTERDZIESTOLATKA	82
GROŹNE PRZESZKADZAJKI	87
Siwy dym	87
Alkohol – tego nie trzeba mieć we krwi	90
Weź to serio – nie bierz	91
S jak Stres	91
TUŻ PRZED STARTEM	96
KOSZTY	97
KOSZTY STAŁE	100
BEZ DIETY NIE MA ATLETY	102
	108
ZRÓB I ZJEDZ TO SAM	131
	132
Omlet z warzywami	133
Salatka z tuńczykiem	134
Risotto z kaszy jaglanej z indykiem	135
Łosoś w warzywach	136
Makaron razowy z suszonymi pomidorami	137

	138
Podstawowe zasady treningu	141
	147
Rozciąganie mięśnia tydki oraz dwugłowego mięśnia uda	148
Rozciąganie mięśnia czworogłowego i mięśnia prostego uda	150
Rozciąganie mięśnia trójkątowego ramienia	152
Rozciąganie klatki piersiowej	154
Rozciąganie klatki piersiowej i mięśni brzucha	156
Ściąganie drążka do klatki piersiowej	158
Unoszenie ramion w bok z hantlami	162
„Rozpiętki” w pozycji stojącej z wykorzystaniem ciagu przedniego	166
Odwodzenie ramion z wykorzystaniem wyciągu	170
Ściąganie linek do wyprostu ramion	174
Zginanie przedramion, stojąc	178
„Rozpiętki” z wykorzystaniem przyrządu (Butterfly)	182
Przysiady ze sztangielkami przy użyciu bosu	186
Ćwiczenie na mięśnie dwugłowe uda z wykorzystaniem przyrządu	190
Wyprosty nóg	194
Przywodzenie nóg z wykorzystaniem przyrządu	198
Wspięcie na palce jednej nogi ze sztangielką	202
Brzuszki na macie – pełne unoszenie	206
Trening areobowy	210
POLE MINOWE	216
TRENINGOWY SAVOIR-VIVRE	217
BUDOWANIE MASY MIĘŚNIOWEJ I SIŁY	221
EFEKTY	228
PYTANIA	234
DALIŚMY CI RADY – TERAZ TY DAJ RADE	248
IBISZOLOGIA ZASTOSOWANA	250