

Uczestnicy rekreacyjnych zajęć kulturystycznych

Wstęp..... 4

Cel i zakres pracy..... 5

Rozdział 1

Historia kulturystyki.

1.1. Geneza kulturystyki..... 6

1.2. Kulturystyka współczesna..... 8

Rozdział 2

Charakterystyka ćwiczeń kulturystycznych.

2.1. Rozgrzewka, Regeneracja i intensywność treningu..... 13

2.2. Stretching – rozciąganie mięśni..... 16

2.3. Trening mięśni naramiennych i klatki piersiowej..... 17

2.4. Trening mięśni ramion i brzucha..... 26

2.5. Trening mięśni grzbietu i nóg.....35

Rozdział 3

Wskazania dietetyczne dla trenujących kulturystykę

3.1. Zasady dobrej diety dla kulturysty..... 41

3.2. Suplementacja uzupełniająca dietę.....45

Rozdział 4

Uprawianie ćwiczeń siłowych przez amatorów kulturystyki na przykładzie szczecińskich klubów.

4.1. Materiał i metoda badań..... 48

4.2. Przedstawienie i analiza wyników..... 49

Wnioski..... 58

Streszczenie..... 62

Bibliografia..... 63

Aneks..... 65