

Wszystko co musisz wiedzieć o budowaniu masy mięśniowej

Spis treści

Wstęp.....	9
Korzyści z większej masy mięśniowej	12
Wygląd	13
Ochrona ciała przed kontuzjami	15
Zapobieganie wielu chorobom.....	16
Siła.....	17
Mięśnie a kobieca sylwetka.....	17
Ile trzeba czekać na efekty	19
Rozdział 1	22
Co wpływa na przyrost naszej masy mięśniowej	22
Hipertrofia.....	23
Hipertrofia miofibrylarna	24
Hipertrofia sarkoplazmatyczna.....	25
Włókna mięśniowe i jednostki motoryczne.....	27
Włókno mięśniowe.....	28
Jednostki motoryczne.....	30
Hormony	31
Rozdział 2	33
Trzy kluczowe rzeczy dla budowania masy mięśniowej	33
Napięcie mechaniczne.....	34
Trening z dużymi obciążeniami.....	35
Trening do upadku mięśniowego	36
Stres metaboliczny	39
Uszkodzenia mięśniowe	42
Rozdział 3	44
Podstawowe parametry w treningu na masę.....	44
Obciążenia (intensywność).....	45

Ilość powtórzeń w serii.....	47
Ilość serii.....	50
Objętość	52
Czas trwania treningu.....	54
Długość przerw między seriami.....	56
Częstotliwość treningów	58
Na co jeszcze powinniśmy zwrócić uwagę w treningu hipertroficznym.....	61
ruchu.....	61
Tempo powtórzeń	63
Czucie mięśniowe.....	66
Rozdział 4	68
Najważniejsze ćwiczenia wielostawowe gdy naszym celem jest masa mięśniowa.....	68
ćwiczenia	70
Przysiady ze sztangą z tyłu.....	71
Dlaczego przysiady są takie dobre.....	71
Technika przysiadów w skrócie	73
Warianty przysiadów.....	74
Fronty	74
Martwy ciąg.....	76
Jakie mięśnie głównie pracują w martwym ciągu.....	76
Warianty martwego ciągu	79
Wyciskanie sztangi na ławce poziomej leżąc	81
Dlaczego warto robić wyciskanie sztangi leżąc.....	81
Technika wyciskania sztangi w skrócie	82
Warianty wyciskania sztangi na ławce poziomej leżąc	84
Podciąganie na drążku podchwytem.....	87
Co nam daje podciąganie na drążku podchwytem	87

Technika podciąganie na drążku podchwyt w skrócie	89	Warianty podciąganie na drążku	90
Podciąganie nachwytem	90		
Podciąganie chwytem neutralnym	91		
Podciąganie z pomocą platformy	91		
Ściąganie drążka wyciągu pionowego siedząc.....	92		
Podciąganie z pomocą taśm power band, negatywy i inne metody łatwiejsze do wykonania	92		
OHP	93		
Po co robić OHP.....	93		
Technika OHP w skrócie	94		
Warianty OHP.....	96		
Hip thrust	98		
Dlaczego warto robić hip thrusty.....	98		
Technika hip thrust w skrócie.....	99		
Dipy	100		
Budowanie masy mięśniowej Strona 5 Co nam dają dipy.....	101		
Technika dipów w skrócie	101		
Wiosłowanie sztangą.....	103		
Na co jest wiosłowanie sztangą.....	104		
Technika wiosłowania sztangą w skrócie.....	104		
Warianty wiosłowania sztangą.....	106		
Rozdział 5	108		
Różnice w treningu najważniejszych grup mięśniowych	108		
Czworogłowe uda.....	110		
Ćwiczenia na czworogłowe uda warte polecenia	111		
Ćwiczenia na czworogłowe, których nie polecam	113		
Dwugłowe uda	114		
Ćwiczenia na dwugłowe uda warte polecenia.....	115		
Pośladkowe	116		

Ćwiczenia polecane w treningu mięśni pośladkowych	118
Najszerszy grzbietu.....	119
Polecane ćwiczenia na najszerszy grzbietu.....	120
Piersiowy większy.....	122
Polecane ćwiczenia na klatkę	124
Naramienne.....	125
Polecane ćwiczenia na mięśnie naramienne	126
Tricepsy	128
Polecane ćwiczenia na tricepsy	130
Jakiego ćwiczenia na tricepsy nie polecam.....	131
Bicepsy	133
Polecane ćwiczenia na bicepsy	134
Brzuch	136
Polecane ćwiczenia na brzuch	138
Łydki	141
Polecane ćwiczenia na łydki	142
Przedramiona	143
Polecane ćwiczenia na przedramiona.....	144
Ćwiczenia na przedramiona, których nie polecam	145
Jak to jest z różnorodnością ćwiczeń.....	146
Rozdział 6	149
Rodzaje treningów na masę mięśniową	149
FBW.....	151
Kolejność ćwiczeń w FBW.....	152
Plusy treningu FBW	155
Minusy treningu FBW.....	156
Dla kogo jest trening FBW	156
Trening dół – góra	158
Plusy treningu dół – góra.....	159
Minusy treningu dół – góra	160

Dla kogo jest trening dół – góra.....	160
Split	161
Plusy treningu split.....	162
Minusy treningu split.....	162
Dla kogo jest split	163
Rozdział 7	164
Progresja	164
Sposoby na progresję	166
Dodawanie ciężaru	166
Dodawanie powtórzeń	168
łączenie obu metod	169
Zwiększanie łącznej objętości.....	170
Manipulowanie tempem powtórzeń.....	172
Skracanie przerw między seriami	173
Wykonywanie trudniejszych ćwiczeń	174
Wydłużanie czasu trwania ćwiczenia.....	175
Stosowanie specjalnych metod treningowych	176
Kombinacja wszystkich powyższych	176
Rozdział 8	177
Przykładowe treningi na masę	177
Rozgrzewka	179
FBW dla początkujący.....	181
FBW dla zaawansowanych	183
Trening dół – góra dla początkujących	185
Trening dół – góra dla zaawansowanych.....	188
Split dla początkujących	192
Split dla zaawansowanych.....	196
Deload.....	202
Rozdział 9	205
Specjalne metody treningowe.....	205

Piramidy	206	Drop
sety.....	209	
Powtórzenia wymuszone	212	
Powtórzenia negatywne.....	215	
Superserie	216	
Rozdział 10	218	
Cykle treningowe na masę	218	
Jakie cykle treningowe robić gdy naszym celem jest hipertrofia	219	
Przykładowy program roczny dla budującego masę mięśniową	221	
Rozdział 11	224	
Jak się odżywiać gdy chcemy budować nasze mięśnie	224	
Dodatni bilans kaloryczny.....	225	
Odpowiednia podaż białka	227	
Zdrowe produkty.....	230	
Odżywki.....	232	
Suplementy	234	
Rozdział 12	236	
Co ma jeszcze znaczenie gdy budujemy masę mięśniową.....	236	
Siła.....	237	
Redukcja.....	239	
Masa mięśniowa a doping.....	241	
Rozdział 13	244	
Budowanie masy mięśniowej u kobiet.....	244	
Na zakończenie	248	
Dodatek 1.....	249	
Podstawowe parametry w treningu na masę.....	249	
Dodatek 2.....	250	
Kluczowe ćwiczenia na najważniejsze grupy mięśniowe	250	(w kolejności wykonywania w treningu)
Dodatek 3.....	253	

Porównanie różnych rodzajów treningów.....253