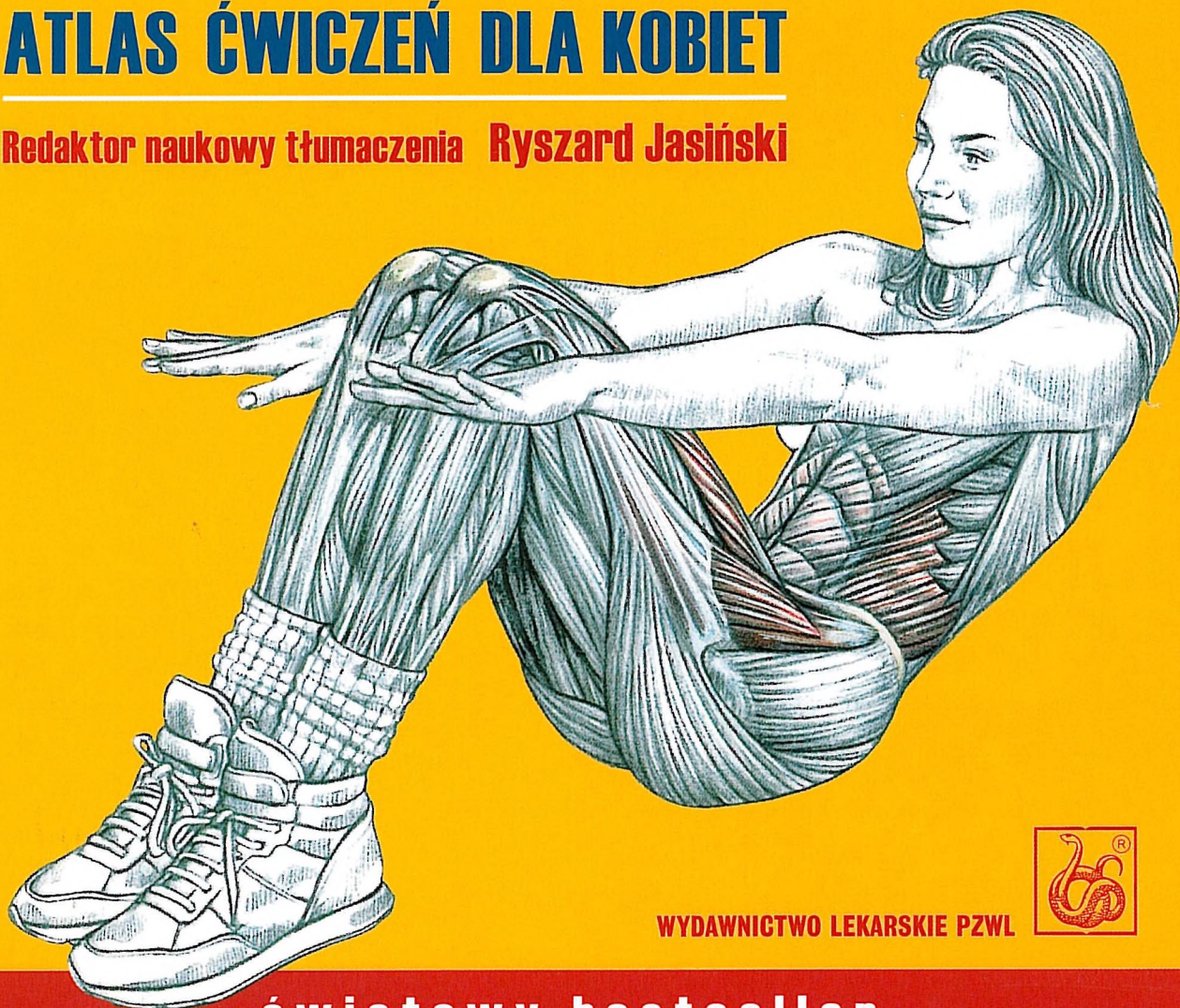


Frédéric Delavier

MODELOWANIE SYLWETKI

ATLAS ĆWICZEŃ DLA KOBIEC

Redaktor naukowy tłumaczenia Ryszard Jasiński



WYDAWNICTWO LEKARSKIE PZWL



światowy bestseller

Oryginalny tytuł w języku francuskim: *Exercices pour une belle ligne* – 1st edition, © 2002, Éditions Vigot
© 2002, Éditions Vigot, 23 rue de l'École de Médecine, 75006 Paris, France
© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008, 2009

Wszystkie prawa zastrzeżone.
Przedruk i reprodukcja w jakiegokolwiek postaci całości lub części książki bez pisemnej zgody wydawcy są zabronione.



Konsultanci ds. terminologii kulturystycznej: *dr Tadeusz Stefaniak, Jarosław Gdak*

Redaktor merytoryczny: *Barbara Kowalska*
Redaktor techniczny: *Magdalena Preder*
Korekta: *Zespół*

Okładkę i strony tytułowe projektowała: *Lidia Michalak*

ISBN 978-83-200-3965-8

Wydanie I (dodruk)

Wydawnictwo Lekarskie PZWL
00-251 Warszawa, ul. Miodowa 10
tel. (0-22) 695-40-33

Księgarnia wysyłkowa:
tel. (0-22) 695-44-80
infolinia: 0-801-142-080
www.pzwl.pl
e-mail: promocja@pzwl.pl

Skład: GABO s.c., Milanówek
Druk i oprawa: Pollina, France - n°L49011

Mięśnie pośladkowe

1	Wykrok	13
2	Wykrok z gryfem	14
3	Wykrok z drążkiem	15
4	Wykrok ze sztangielkami	16
5	Wchodzenie na ławeczkę	17
6	Odwodzenie biodra w pozycji stojącej	18
7	Odwodzenie biodra w pozycji stojącej z wykorzystaniem taśmy elastycznej	19
8	Odwodzenie biodra w pozycji stojącej z wykorzystaniem wyciągu dolnego	20
9	Odwodzenie biodra w pozycji stojącej z wykorzystaniem przyrządu	22
10	Odwodzenie biodra w leżeniu bokiem z wykorzystaniem taśmy elastycznej	23
11	Odwodzenie biodra w leżeniu bokiem	24
12	Ćwiczenie na mięśnie odwodziciele w pozycji siedzącej z wykorzystaniem przyrządu	25
13	Odwodzenie uda w bok w klęku podpartym na podłodze	26
14	Prostowanie biodra z wykorzystaniem przyrządu	27
15	Prostowanie biodra w pozycji stojącej	28
16	Prostowanie biodra w klęku podpartym	30
17	Prostowanie biodra w leżeniu przodem z wykorzystaniem przyrządu	31
18	Prostowanie biodra z wykorzystaniem wyciągu dolnego	32
19	Prostowanie biodra w klęku podpartym na podłodze z wykorzystaniem taśmy elastycznej	34
20	Prostowanie biodra w klęku podpartym na ławeczce	35
21	Prostowanie biodra w leżeniu przodem	36
22	Prostowanie biodra w pozycji stojącej z wykorzystaniem taśmy elastycznej	37
23	Unoszenie miednicy w leżeniu tyłem	38
24	Unoszenie miednicy ze wsparciem na jednej kończynie dolnej	39
25	Unoszenie miednicy ze stopami ułożonymi na ławeczce	40
26	Tytopochylenie miednicy	41
27	Półprzysiad ze stopami skierowanymi na zewnątrz	42

Kończyny dolne

1	Półprzysiad ze sztangą na karku	46
2	Półprzysiad z drążkiem	48
3	Półprzysiad z kończynami dolnymi w szerokim rozkroku	49
4	Półprzysiad z gryfem opartym na klatce piersiowej	50
5	Półprzysiad z wykorzystaniem taśmy elastycznej	51
6	Półprzysiad z drążkiem opartym na klatce piersiowej	52
7	Półprzysiad z wykorzystaniem stelaża	53
8	Półprzysiad na tzw. rzymskim krześle	54
9	Półprzysiad ze sztangielkami	55
10	Półprzysiad	56
11	Półprzysiad w szerokim rozkroku	57
12	Naprzemienne wykroki w bok	58
13	Naprzemienne zginanie kończyn dolnych	59
14	Wypychanie ciężaru z wykorzystaniem przyrządu „hack squat”	61
15	Wypychanie ciężaru na „suwnicy” (uda w pochyleniu)	62
16	Prostowanie kończyn dolnych z wykorzystaniem przyrządu	64
17	Unoszenie uda	65
18	Unoszenie uda z obciążeniem	66
19	Ćwiczenie na mięśnie przywodziciele w leżeniu bokiem	67
20	Ćwiczenie na mięśnie przywodziciele z użyciem wyciągu dolnego	68
21	Ćwiczenie na mięśnie przywodziciele z wykorzystaniem przyrządu	69
22	Ćwiczenie na mięśnie przywodziciele z wykorzystaniem piłki	70
23	„Martwy ciąg” na prostych kończynach dolnych	71
24	Sklon w przód ze sztangą („sklon dzień dobry”)	72
25	„Sklon dzień dobry” z drążkiem	74
26	Ćwiczenie na mięśnie kulszowo-goleniowe w leżeniu przodem z wykorzystaniem przyrządu „Leg curl”	75
27	Ćwiczenie na mięśnie kulszowo-goleniowe w pozycji stojącej z wykorzystaniem przyrządu	76
28	Ćwiczenie na mięśnie kulszowo-goleniowe w pozycji siedzącej z wykorzystaniem przyrządu	77

29	Ćwiczenie na mięśnie kulszowo-goleniowe w leżeniu przodem na ławeczce	78
30	Ćwiczenie na mięśnie kulszowo-goleniowe w klęku podpartym	79
31	Ćwiczenie na mięśnie kulszowo-goleniowe w klęku	80
32	Wspięcia na palcach z wykorzystaniem przyrządu	81
33	Ćwiczenie na mięśnie łydek z wykorzystaniem przyrządu (ciężar spoczywa na miednicy) (tzw. osłe wspięcie)	82
34	Wspięcia na palcach jednoonóż ze sztangielką	83
35	Wspięcia na palcach ze sztangą	84
36	Ćwiczenie na mięśnie płaszczkowate ze sztangą	85
37	Wspięcie na palcach w pozycji siedzącej na przyrządzie – ćwiczenie na mięśnie płaszczkowate	86

Mięśnie brzucha

1	Sklony tułowia w przód w leżeniu tyłem („crunch”, spięcia jednocześnie)	89
2	Sklony tułowia w przód w leżeniu tyłem ze stopami na podłodze (spięcia)	90
3	Sklony tułowia w przód z wykorzystaniem „kołyski” (spięcia z wykorzystaniem „kołyski”)	91
4	Unoszenie tułowia z podłogi	92
5	Sklony w przód z siadu równoważnego	94
6	Unoszenie barków i tułowia z podłogi („crunch”) z kończynami dolnymi opartymi na ławeczce	95
7	Prostowanie kończyn dolnych ze stopami lekko uniesionymi nad podłogą	96
8	Prostowanie kończyn dolnych ze stopami uniesionymi wysoko nad podłogą	97
9	Unoszenie tułowia ze stopami zablokowanymi na drabince	98
10	„Crunch” w pozycji siedzącej na ławeczce	99
11	Unoszenie tułowia na skośnej ławeczce	100
12	Sklony tułowia na skośnej ławeczce z kończynami dolnymi ułożonymi powyżej poziomu miednicy	101
13	Unoszenie tułowia w zwisie na ławeczce	102
14	Unoszenie kolan na przyrządzie do ćwiczeń na mięśnie brzucha	103
15	Unoszenie kończyn dolnych w zwisie na drążku	104
16	Unoszenie kończyn dolnych na skośnej ławeczce ze zgięciem kręgosłupa i uniesieniem miednicy	105
17	Unoszenie miednicy w leżeniu tyłem	106
18	Skręty miednicy w leżeniu tyłem	107
19	„Crunch” skośny (spięcia skośne) ze stopami ułożonymi na podłodze	108
20	Ćwiczenie na mięśnie skośne (tzw. mięśnie cyklistów) w cyklu naprzemiennym („rowerek”)	110
21	Zginanie tułowia w leżeniu bokiem	111
22	Sklony tułowia w przód („crunch”) z użyciem wyciągu górnego	112
23	Ćwiczenie na mięśnie brzucha („crunch”) z użyciem przyrządu	113
24	Zginanie tułowia w bok na ławeczce	114
25	Ćwiczenie na mięśnie skośne brzucha z wykorzystaniem „kołyski”	115
26	Sklony tułowia w bok z wykorzystaniem wyciągu dolnego	116
27	Ćwiczenie na mięśnie skośne brzucha z użyciem wyciągu górnego	117
28	Sklony tułowia w bok ze sztangielką	118
29	Skręty tułowia z drążkiem	119
30	Skręty tułowia z drążkiem w pozycji siedzącej na ławeczce	120
31	Skręty tułowia w pozycji siedzącej z użyciem przyrządu „twist”	122
32	Skręty tułowia w pozycji stojącej z użyciem przyrządu „twist”	123
33	Wciąganie brzucha w siadzie klęcznym	124
34	Stabilizacja pozioma mięśniami brzucha w podporze na przedramionach i palcach stóp	125

Grzbiet

1	Unoszenie tułowia w leżeniu przodem	128
2	Stabilizacja pozioma z uniesioną kończyną dolną i górną	129
3	Unoszenie tułowia z opadu na ławeczce	130
4	„Martwy ciąg”	132
5	„Martwy ciąg” wykonywany techniką „sumo”	134
6	Prostowanie tułowia z wykorzystaniem przyrządu	135