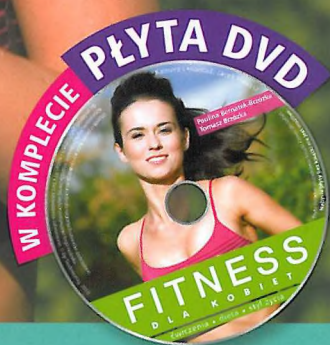


Paulina Bernatek-Brzózka
Tomasz Brzózka



FITNESS

D L A K O B I E T

ćwiczenia • dieta • styl życia

Siedmióróg

Paulina Bernatek-Brzózka
Tomasz Brzózka

FITNESS

D L A K O B I E T



Siedmioróg

Spis treści



Gotowa na piękno

Wstęp 9

O autorach 10

8 – 11

Przeczytaj, zanim zaczniesz trening

Czym jest fitness? 13

Styl życia • Być fit • Brak ograniczeń • Na zdrowie! • Kreatywność
• Komfort bycia sobą • Fit? Naturalnie!

12 – 45

Dla kogo jest ta książka? 18

Pasja • Fakt • Cel • Nie tylko dla laików • Przeciwwskazania
• Inspiracje • Odpowiedzi • Domowy trener

Fitness okiem trenera 23

Charakterystyka aktywnego stylu życia • Zdrowie psychiczne
• Elixir młodości • Kalos cagathos • Trening w życiu codziennym
• Ćwiczenia i świadomość własnego ciała

Motywacja to podstawa 27

Motywacja • Z wewnątrz i z zewnątrz • Wsparcie • Zmiany
• Próby i błędy • Technika SMART

Sprzęt i strój do treningu 30

Otoczenie • Piłka, guma, hantle • Buty • Strój do ćwiczeń

Podstawowe zasady treningu 33

Badania • Wybór odpowiednich aktywności • Rozgrzewka
• Stopniowanie wysiłku • Trening zasadniczy • Ostrożnie z aerobikiem
• Zakończenie treningu • Zakwasy a mikrourazy • Jedzenie a trening
• Kiedy odpuścić • Umiar • Najczęściej popełniane błędy • Zagrożenia

Fitness w walce z nadwagą 42

Świadomość • Krok po kroku • Odchudzanie a odfuszczenie

Katalog ćwiczeń

Trening funkcjonalny 47

Nogi i pośladki 49

Przysiady • Unoszenia nóg (lifty) • Wznosy bioder • Wypady • Inne

46 – 119

Brzuch 59

„Brzuski” • Inne

Ćwiczenia koordynacyjne 65

Ćwiczenia wielostawowe 71

Podpory • Pompki • Inne

Grzbiet 79

Ćwiczenia na siłowni 82

Biceps • Triceps • Barki • Klatka piersiowa • Nogi • Grzbiet • Mięśnie brzucha

Relaksacja i stretching 101

Podstawowe zasady stretchingu • Rozciąganie mięśni okolic biodrowych
• Rozciąganie mięśni nóg • Rozciąganie ramion, obręczy barkowej, klatki piersiowej • Ćwiczenia angażujące wiele partii mięśniowych
• Rozciąganie mięśni grzbietu, brzucha i szyi

Łap kondycję i zrzucaj kilogramy!

120 – 129

Spalaj tłuszcz! 121

Kontrola tętna • Trening aerobowy dla początkujących

Interwały 124

Trening aerobowy a aerobik 126

Kiedy wybrać aerobik?

Programy treningowe

134 – 153

Dekalog treningowy 135

Aktywna w biurze 137

Od czego zacząć? • Dlaczego warto ćwiczyć w biurze? • Ćwiczenia

Debiutantka na siłowni 141

Trening obwodowy

Zapomnij o bólu pleców 143

Ćwiczenia • Nadwaga a bóle pleców

Płaski brzuch 146

Zalecany trening

Bez cellulitu 148

Walka ze „skórką pomarańczy”

Gimnastyka seniora 150

Ćwiczenia

Znaczenie równowagi – trening ogólnorozwojowy 152

Kształtowanie sylwetki

Testy sprawdzające

Sprawdź swoją kondycję 155

154 – 159

Odżywianie

Racjonalna dieta 161

160 – 173

Dieta redukująca tkankę tłuszczową 164

Tygodniowe menu dla kobiety o wadze około 60 kg 166

Kilka fitnessowych przepisów kulinarnych 169

To wszystko mity

Mit 1: Od ćwiczeń na siłowni kobietom nadmiernie rosną mięśnie 176

174 – 185

Mit 2: Im więcej robimy „brzuszków”, tym szybciej spalimy tkankę tłuszczową na brzuchu 177

Mit 3: Im bardziej się zmęczymy i spocimy, tym więcej spalimy tłuszczu 178

Mit 4: Jeśli raz złamiemy dietę, nie ma sensu jej kontynuować 179

Mit 5: Nie wolno jeść po godzinie 18 180

Mit 6: Jeśli ćwiczymy, to możemy jeść, co chcemy 182

Mit 7: Żeby schudnąć, musimy liczyć kalorie 183

Mit 8: Najlepsza dieta to owoce lub głodówka 184

Artykuły ekspertów

Krzysztof J. Filipiak

186 – 205

Dlaczego warto być fit? Punkt widzenia kardiologa 187

Ewa Dec-Fiłatow

Dieta na zdrowie, czyli wpływ odżywiania i aktywności fizycznej na kondycję psychofizyczną człowieka 192

Dr hab. Ewa Kozdroń

Aktywność ruchowa w procesie pomyślnego starzenia 199

Słowniczek

206 – 208