

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
Charakterystyka ćwiczeń.....	9
Ćwiczenia w podporach	11
Ćwiczenia ramion i obręczy barkowej z oporem	17
Ćwiczenia zwiększające ruchomość w stawach barkowych	31
Ćwiczenia w parach ze współwiczającym	35
Ćwiczenia wzmacniające	39
Ćwiczenia obręczy biodrowej i nóg	49
Ćwiczenia tułowia z obciążeniem i oporem	53
Ćwiczenia izometryczne.....	67
Ćwiczenia zwiększające ruchomość w stawach.....	71
Ćwiczenia mięśni nóg z oporem	79
Ćwiczenia skocznościowe	85
Ćwiczenia nóg w parach.....	89
Zginanie i prostowanie nóg z oporem	97
Elementy sportów walki	105
Bibliografia	115