

Korzyści zdrowotne treningu obciążenia własnym ciałem w opinii trenujących kalistenikę

Wstęp..... 9

Rozdział 1

Podstawy teoretyczne.....11

1.1. Istota i pojęcie treningu11

1.2. Pojęcie siły mięśniowej12

1.3. Metodyka treningu siły13

1.4. Charakterystyka kalisteniki17

1.5. Walory zdrowotne treningu kalistenicznego..... 23

Rozdział 2

Metodologia badań własnych

2.1. Cel pracy i pytania badawcze..... 27

2.2. Metody i techniki badań..... 27

2.3. Materiał i organizacja badań..... 27

Rozdział 3

Wyniki badań ankietowych..... 28

Zakończenie42

Bibliografia..... 44

Spis rycin46

Aneks47

Streszczenie53