

CUPRINS

I.	Scurt istoric privind apariția și evoluția culturismului în lume	9
II.	Culturism "miracolul mișcării"	12
III.	Stadiile de pregătire în culturism.....	14
	3.1. <i>Stadiul I.....</i>	17
	3.2. <i>Stadiul II.....</i>	41
	3.3. <i>Stadiul III.....</i>	57
IV.	Planurile de antrenament în culturism și metodică elaborării acestora..	62
	4.1. <i>Planul de antrenament anual.....</i>	62
	4.2. <i>Ghidurile exercițiilor de culturism.....</i>	64
V.	Regulamentul concursurilor de culturism	75
	5.1. <i>Desfășurarea concursului.....</i>	76
	5.2. <i>Modul de punctare și de depunctare a concursurilor</i>	80
	5.3. <i>Pozițiile obligatorii pentru bărbați.....</i>	84
	5.4. <i>Arbitrarea competițiilor feminine amatoare.....</i>	89
	5.5. <i>Pozițiile obligatorii pentru femei.....</i>	89
	5.6. <i>Arbitrarea competițiilor de amatori pentru cupluri.....</i>	92
VI.	Alimentația și regimul de viață	96
	6.1. <i>Refacerea capacității de efort.....</i>	97
	6.1.1. <i>Refacerea spontană (naturală).....</i>	99
	6.1.2. <i>Refacerea dirijată.....</i>	100
	6.1.3. <i>Clasificarea mijloacelor de refacere.....</i>	102
	6.2. <i>Alimentația în culturism.....</i>	105
VII	Mijloace și programe de exerciții specifice culturismului la copii și juniori.....	131
	7.1. <i>Exerciții cu greutăți mici pentru copii și începători.....</i>	131
	7.2. <i>Programe individuale de exerciții specifice culturismului pentru femei</i>	143
	Bibliografie.....	161

