

Nie ważne czy chcesz zrzucić zbędne kilogramy, zbudować masę mięśniową, czy poprawić swoją kondycję fizyczną. My Fit Bro pomoże Ci osiągnąć zamierzony cel.

Zdefiniuj cel i monitoruj postępy.

Dzięki spersonalizowanemu profilowi uzyskasz dostęp do przejrzystych statystyk, które pozwalają monitorować efekty Twojej aktywności fizycznej.

Stwórz indywidualny plan treningowy

Brakuje Ci czasu i motywacji do regularnych ćwiczeń? Z My Fit Bro możesz wykonywać w poprawny i bezpieczny sposób efektywne ćwiczenia. Aplikacja powstała we współpracy z trenerami, którzy przygotowali dla Ciebie profesjonalne programy ćwiczeń do samodzielnego wykonywania na siłowni lub w domu. Twój elektroniczny trener wygeneruje plan dostosowany do poziomu Twojej kondycji fizycznej i zaimplementuje go do kalendarza. Możesz dowolnie modyfikować lub wykorzystać dostępne narzędzia i stworzyć swój indywidualny plan treningów od podstaw.

Wiesz co i ile jesz

Podczas wzmoczonej aktywności fizycznej szczególnie ważne jest dostarczanie organizmowi odpowiednich składników odżywczych. My Fit Bro, uwzględniając kryteria Twoich wyborów, zaprezentuje zbilansowaną dietę dostosowaną do Twojego planu treningowego. Skorzystaj z aplikacji i zdefiniuj własne posiłki, na bazie których powstanie specjalny plan żywieniowy.

Monitoruj swoją aktywność.

Trzymaj się założonego celu, monitoruj zaimplementowane w kalendarzu plany treningowe i żywieniowe. Analiza Twojej aktywności pozwoli Ci określić czy jesteś już blisko realizacji swoich marzeń.

Szukasz motywacji?

Dołącz do społeczności MyFitBro, dziel się sukcesami, wspieraj innych. Pokaż znajomym jaki progres osiągnąłeś w realizacji swojego celu. Potrzebujesz profesjonalnego wsparcia? My Fit Bro to również miejsce spotkań dla trenerów personalnych. Stwórz własny plan treningowy, dietę i znajdź idealnego trenera, który wesprze Cię w osiągnięciu dalszych sukcesów!

Jesteś trenerem? Dołącz do społeczności My Fit Bro. Uzyskaj możliwość współpracy z podopiecznymi, która wykracza poza standardowe ramy czasowe treningu.

Efektywne narzędzie pracy

Przygotuj treningi, plany treningowe, posiłki, diety przy pomocy intuicyjnych narzędzi, które dają dużą elastyczność działania. Rejestruj obecnych klientów i pozyskaj nowych spośród użytkowników My Fit Bro.

Współpraca z klientami bez względu na ich lokalizację

Nawiąż ścisłą współpracę z osobami, które zaczynają trenować bądź już trenują. Zwiększ atrakcyjność swoich usług poprzez zaoferowanie indywidualnych porad i kontaktu online. Stwórz spersonalizowane plany treningowe oraz żywieniowe z możliwością bezpośredniego importu do kalendarza aktywności podopiecznego.

Monitoring podopiecznych w trybie ciągłym

Monitoruj postępy podopiecznych i motywuj do działania. Efektywnie zarządzaj planami treningowymi i żywieniowymi. Zaoferuj swoim klientom usługi wykraczające poza ramy czasowe i przestrzenne siłowni.

Studiujesz zagadnienia związane ze sportem i rekreacją lub jesteś nauczycielem akademickim? Z My Fit Bro możesz zgłębiać zagadnienia związane z Twoimi zainteresowaniami.

Z My Fit Bro możesz zgłębiać zagadnienia związane ze sportem i rekreacją. Otrzymasz dostęp do wirtualnego profilu użytkownika o określonych cechach fizycznych oraz indywidualnych celach do

osiągnięcia. Twoim zadaniem będzie ułożenie harmonogramu ćwiczeń i/lub diety tak, aby otrzymać konkretne rezultaty.

Twój osobisty Fit Bro dopasuje plan treningowy, żywieniowy do wyznaczonego celu uwzględniając informacje zawarte w Twoim profilu. Możesz również wykorzystać dostępne narzędzia do stworzenia własnych planów treningowych i żywieniowych od podstaw.

Dołącz do społeczności My Fit Bro, dziel się sukcesami, wspieraj innych. Pokaż znajomym jaki progres osiągnąłeś w realizacji swojego celu.

### **Uzupełnij swój profil**

Stwórz swój spersonalizowany profil obejmujący cechy fizyczne, tryb życia oraz preferencje żywieniowe, monitoruj na bieżąco wagę i wymiary ciała. Informacje te zostaną uwzględnione przy doborze planów treningowych i żywieniowych. Natomiast test osobowości pozwoli na określenie formy komunikacji i motywacji efektywnie wspierającej Ciebie na drodze do osiągnięcia założonego celu.

### **Wybierz swój cel**

Wybierz jeden z pre definiowanych celów głównych, określ docelową wagę ciała i czas osiągnięcia celu. Wygeneruj lub stwórz własny plan treningowy, żywieniowy. Monitoruj treningi, posiłki zaimportowane do kalendarza zgodnie z przyjętym planami. Analiza Twojej aktywności fizycznej i sposobu odżywiania pozwoli określić jak blisko jesteś realizacji swoich celów.

### **Poznaj My Fit Bro**

Sprawdź jakie narzędzia i funkcjonalności przygotowaliśmy dla Ciebie. Podstawowym widokiem jest „dashboard”, który zawiera informacje o Tobie, realizacji wyznaczonego celu, kalendarz aktywności oraz dostęp do głównych narzędzi aplikacji. Informacje o dostępnych funkcjonalności dla danego widoku uzyskasz klikając opcję „informacji w górnym menu.

### **Określ swój typ budowy ciała.**

**EKTOMORFIK.** Ektomorfy są z natury szczupli, ich kości są lekkie i drobnej budowy, a biodra i barki wąskie. Zwykle wyróżniają się niskim poziomem tkanki tłuszczowej, małą masą mięśniową i wysokim metabolizmem. Nie mają tendencji do tycia, a budowanie masy mięśniowej przychodzi im z trudem.

**ENDOMORFIK.** Endomorfy są przeciwieństwem ektomorfików. Ich sylwetka jest szeroka i zaokrąglona, sprawiając wrażenie, że większa część masy ciała jest zlokalizowana w okolicach brzucha, a biodra są co najmniej tak szerokie jak barki. Zwykle wyróżniają się wysokim poziomem tkanki tłuszczowej, wolnym metabolizmem i dużą tendencją do tycia. Budowanie masy mięśniowej przychodzi endomorfikom z łatwością, muszą jednak przykładać dużą uwagę do spożywanych posiłków - niestety w ich przypadku wzrost masy mięśniowa często idzie w parze z wzrostem niechcianej tkanki tłuszczowej.

**MEZOMORFIK.** Mezomorfy łączą pozytywne cechy ektomorfików i endomorfików, posiadają naturalne predyspozycje do budowy beztłuszczowej masy mięśniowej. Zwykle sylwetki mezomorfików wyróżnia szeroka obręcz barkowa, wąska talia oraz dobrze zdefiniowane mięśnie. Charakteryzują się umiarkowanym metabolizmem i niskim poziomem tkanki tłuszczowej.

Poniżej znajduje się kilkadziesiąt stwierdzeń dotyczących Twoich różnych zachowań, cech, upodobań i poglądów. Przeczytaj uważnie każde zdanie i zdecyduj, czy jest ono prawdziwe, czy nieprawdziwe. Jeżeli zdanie jest prawdziwe, czy raczej prawdziwe, oznacz je jako PRAWDA. Jeżeli zdanie jest fałszywe, czy raczej fałszywe, wtedy oznacz je jako FAŁSZ. Nie opuszczaj żadnego zdania i zawsze oceń, czy jest ono prawdziwe, czy fałszywe, nawet jeżeli będzie Ci trudno się zdecydować.

Zanim odpowiem na otrzymanego maila, czasami mija nawet kilka dni.  
Gdy przygotowuję się do wyjścia, rzadko zostawiam coś na ostatnią chwilę.  
Kiedy wykonuję coś na określony termin, często tracę czas na robienie innych rzeczy.  
Zwykle kończy się tak, że kupuję prezenty urodzinowe lub świąteczne na ostatnią chwilę.  
Zazwyczaj zajmuję się wszystkimi zadaniami, jakie mam do wykonania, zanim usiądę, aby odpocząć i zrelaksować się wieczorem.  
Aby się nie spóźnić, przygotowuję sobie strój w wieczór poprzedzający spotkanie.  
Moi znajomi i rodzina sądzą, że ze wszystkim czekam do ostatniej chwili.  
Przeznaczam tyle czasu na załatwienie ważnych spraw, że zwykle zostaje mi go jeszcze „na zapas”.  
Nawet niezbędne rzeczy kupuję zazwyczaj na ostatnią chwilę.  
Często powtarzam: „Zrobię to jutro”.  
Przed podjęciem ważnej decyzji najczęściej konsultuje się z innymi, np. znajomymi, którzy mają większą wiedzę ode mnie.  
Najczęściej sam wiem, co zrobić w danej sytuacji.  
Sam wiem najlepiej, co mam robić.  
W sytuacjach trudnych zdaję się na siebie.  
Lubię analizować wyniki badań i opinii społecznych.  
W nowych sytuacjach szukam informacji na temat tzw. dobrych praktyk i standardów postępowania.  
Zazwyczaj stawiam sobie wiele celów i dążę do ich realizacji.  
W życiu ważne jest dla mnie dążenie do realizacji celów.  
Zwykle z łatwością określam sobie cele do realizacji.  
Na ogół łatwo przypominam sobie swoje sukcesy i poszczególne działania, które podjąłem/am.  
Z dużą ochotą angażuję się w nowe działania i aktywności.  
Najczęściej formułuję cele określając, co chciałbym osiągnąć.  
Staram się unikać trudności.  
Inni mówią o mnie, że często spostrzegam trudności i problemy.  
Kiedy patrzę na innych, widzę duże podobieństwa do mnie.  
Ludzie są podobni do siebie.  
Często jak patrzę na nieznaną osobę, mam poczucie, że są one do kogoś podobne.  
Lubię nowatorskie i rewolucyjne sposoby rozwiązań.  
Lubię radykalne i niestandardowe rozwiązania.  
Często mówię innym, że robią coś podobnie do mnie.  
Kiedy coś robię, zazwyczaj dbam o detale i szczegóły.  
Przystępując do realizacji celu, zazwyczaj rozkładam go na etapy i mniejsze elementy.  
Kiedy patrzę na jakieś urządzenie, zastanawiam się, jak działają poszczególne jego części.  
Lubię wykonywać zadania wymagające precyzji.  
Mam opinię osoby dbającej o szczegóły.  
Zdarza się, że inni mówią, że „czepiam się szczegółów”.  
Zanim wykonam jakieś zadanie, skrupulatnie sprawdzam nawet drobne szczegóły.  
Lubię rozwiązywać problemy o dużym stopniu ogólności.  
Ważny jest dla mnie obraz całości, mniejszą wagę przykładam do szczegółów.  
Zazwyczaj koncentruję się na ogólnych informacjach.  
Często zaczynam zdanie od słów: „ogólnie...”, „generalnie”, „w zasadzie”, „zarys...”.  
Rzadko określam szczegółowy harmonogram działań.

Mam trudności w przyjęciu pochwał od innych.

Bardziej niż na komplementach ze strony innych zależy mi na tym, aby mieć satysfakcję z tego, co robię.

Kiedy stawiam sobie cel do osiągnięcia, zastanawiam się, co powiedzą o tym inni.

Kiedy coś robię, ważne jest dla mnie to, jak inni na to zareagują.

Często zastanawiam się, jak moje zachowanie wpłynie na innych.

Bardzo ważne jest dla mnie to, aby moja praca miała pozytywny wpływ na innych ludzi.

Kiedy ktoś próbuje mnie do czegoś przekonać, potrzebuję poznać korzyści jakie osiągnę.

Zdarza się, że inni określają mnie jako egoistę.

Jeśli mam się w coś zaangażować, potrzebuję wiedzieć, co będę z tego miał.

DASHBOARD zawiera najważniejsze informacje i funkcjonalności związane z Twoim celem oraz planami treningowymi i żywieniowymi, które prowadzą do jego osiągnięcia.

Główne funkcje portalu dostępne są również z poziomu menu rozwijalnego i górnego. W opcji ustawień menu rozwijalnego możesz wybrać system miar jakim będziesz posługiwał się w całej aplikacji.

OBSZAR PROFILU umożliwia szybki dostęp do edycji Twoich danych profilowych związanych z cechami fizycznymi, trybem życia, osobowością. Szczegółowe dane o Tobie są uwzględniane przy doborze planów treningowych i żywieniowych do wyznaczonego przez Ciebie celu.

OBSZAR CELÓW zawiera podstawowe informacje o Twoim celu głównym oraz celach pobocznych. Skonfiguruj swoje cele klikając ikonę ustawień w prawym górnym rogu.

Stwórz własne treningi na bazie dostępnych w systemie ćwiczeń, zbuduj z nich indywidualne plany treningowe i dodaj je do kalendarza aktywności. KALENDARZ TRENINGÓW umożliwia dowolne modyfikowanie Twojego kalendarza aktywności. Natomiast MONITORING TRENINGÓW przedstawia historię zaplanowanych w kalendarzu treningów wraz z monitoringiem stopnia ich wykonania.

Stwórz własne posiłki na bazie dostępnych w systemie produktów spożywczych, zbuduj z nich indywidualne plany żywieniowe i dodaj je do kalendarza aktywności. KALENDARZ POSIŁKÓW umożliwia dowolne modyfikowanie Twojego kalendarza aktywności. Natomiast MONITORING POSIŁKÓW przedstawia historię zaplanowanych w kalendarzu posiłków wraz z monitoringiem ich spożywania.

Monitoruj regularnie swoją wagę i zobacz jaki postęp osiągnąłeś w realizacji swojego celu. Analiza historii Twojej wagi, wymiarów ciała, aktywności fizycznej i spożywanych kalorii pozwoli na efektywniejszy dobór planów treningowych i żywieniowych w przyszłości.

Na KALENDARZU AKTYWNOŚCI widoczne są treningi i posiłki uwzględnione w Twoich planach treningowych i żywieniowych. Po wybraniu konkretnego wpisu w kalendarzu uzyskasz dostęp do informacji o treningu lub posiłku oraz możliwość ich monitorowania.

Regularny monitoring wykonania treningów i posiłków umożliwia określenie aktualnego poziomu Twojej aktywności fizycznej i rzeczywistej ilości spożywanych kalorii.

Pozycje w KALENDARZU AKTYWNOŚCI możesz modyfikować z poziomu KALENDARZA TRENINGÓW/POSIŁKÓW dostępnych w menu zarządzania.

Z utworzonych posiłków możesz szybko budować własne plany żywieniowe. Nowo utworzona dieta ma status NIEOPUBLIKOWANY i może być edytowana, ale jest niewidoczna w innych częściach systemu.

Opcja OPUBLIKUJ zmienia widoczność diety i umożliwia użycie jej w innych funkcjonalnościach aplikacji.

Opcja KLONUJ pozwala na utworzenie kopii istniejącej diety.

Opcja USUŃ usuwa dietę z listy diet. Natomiast nie usuwa jej z kalendarza aktywności, a także nie usuwa posiłków, z których została stworzona.

Podaj nazwę diety, opcjonalny opis planu żywieniowego i rozpocznij tworzenie planu żywieniowego składającego się wcześniej utworzonych posiłków.

Wyszukaj kolejno posiłki, z których będzie się składał plan żywieniowy i kliknij opcje „Dodaj”.

Wszystkie wybrane i dodane posiłki początkowo umieszczone są w 1 dniu 7-dniowego planu żywieniowego. Aby rozłożyć je według potrzeb po prostu przeciągnij dany posiłek do konkretnego dnia, w którym go zaplanowałeś.

Z utworzonych treningów możesz szybko budować własne plany treningowe. Nowo utworzony plan treningowy ma status NIEOPUBLIKOWANY i może być edytowany, ale jest niewidoczny w innych częściach systemu.

Opcja OPUBLIKUJ zmienia widoczność planu treningowego i umożliwia użycie go w innych funkcjonalnościach aplikacji.

Opcja KLONUJ pozwala na utworzenie kopii istniejącego planu treningowego.

Opcja USUŃ usuwa plan treningowy z listy. Natomiast nie usuwa go z kalendarza aktywności, a także nie usuwa treningów, z których został stworzony.

Podaj nazwę planu treningowego, opcjonalny opis, wybierz cel jakiemu ma służyć i okres jego powtarzalność.

Wyszukaj treningi, z których będzie się składał plan treningowy i kliknij opcje „Dodaj”.

Wszystkie wybrane i dodane treningi początkowo umieszczone są w 1 dniu 7-dniowego planu treningowego. Aby rozłożyć je według potrzeb po prostu przeciągnij dany trening do konkretnego dnia, w którym go zaplanowałeś. Możesz również określić wymagane przerwy dniowe pomiędzy dniami treningowymi.

Kalendarz treningów/posiłków pozwala na edycje treningów i posiłków zaplanowanych w KALENDARZU AKTYWNOŚCI. Możesz dodawać do kalendarza własne plany treningowe lub wygenerować gotowy plan treningowy dopasowany przez system do Twojego celu i uwzględniający dane z Twojego profilu. Masz również możliwość dodawania do kalendarza pojedynczych treningów. Kliknij na ikonę lupy w wyszukiwarce, aby zobaczyć listę utworzonych treningów.

Podobnie jak treningi i plany treningowe dodaj do kalendarza własne plany żywieniowe lub pojedyncze posiłki. Możesz również skorzystać z opcji wygenerowania gotowego planu żywieniowego dopasowanego przez system do Twojego celu i uwzględniający dane z Twojego profilu.

Termin zaplanowanych treningów i posiłków możesz zmieniać przeciągając je w kalendarzu lub korzystając z opcji przenieść dostępnej po wybraniu konkretnego wpisu. Możesz również usuwać treningi i posiłki z kalendarza. Pamiętaj, że usunięcie planów treningowych, żywieniowych jak i pojedynczych treningów i posiłków wiąże się również z usunięciem danych dotyczących monitoringu ich wykonania.

Spersonalizuj swój profil i określ widoczność wybranych danych przez innych użytkowników. Dodaj zdjęcia avatara i tła, które będą wykorzystane przy tworzeniu Twojego profilu w społeczności My Fit Bro.

Określ swój typ budowy i uzupełnij wymiary ciała. Twoje cechy fizyczne mają bezpośredni związek z wyznaczanymi przez Ciebie celami i ich monitoringiem.

Informacje o Twojej dotychczasowej aktywności fizycznej oraz preferencjach żywieniowych pozwolą ustalić harmonogramy treningów i posiłków w sposób najmniej kolidujący z Twoim dotychczasowym trybem życia.

Test osobowości pozwoli na określenie formy komunikacji i motywacji efektywnie wspierającej Ciebie na drodze do osiągnięcia założonego celu.

Społeczność My Fit Bro umożliwia nawiązanie ścisłej współpracy z osobami, które zaczynają trenować bądź już trenują. Zaoferuj swoim obecnym i przyszłym klientom usługi wykraczające poza ramy czasowe i przestrzenne siłowni. Możliwe, że ktoś właśnie szuka trenera personalnego z Twoim doświadczeniem i specjalizacją, który wesprze go w realizacji jego celów.

Możesz dodać miejsca, w których trenujesz i współpracujesz ze swoimi podopiecznym.

Masz możliwość tworzenia własnych posiłków, które dodasz do swojego kalendarza aktywności lub wykorzystasz przy budowie planów żywieniowych. Nowo utworzony posiłek ma status NIEOPUBLIKOWANY i może być edytowany, ale jest niewidoczny w innych częściach systemu. Opcja OPUBLIKUJ zmienia widoczność posiłku i umożliwia użycie go w innych funkcjonalnościach aplikacji.

Opcja KLONUJ pozwala na utworzenie kopii istniejącego posiłku.

Opcja USUŃ usuwa posiłek z listy posiłków. Natomiast nie usuwa go z kalendarza aktywności a także z planu żywieniowego, jeżeli został w tych funkcjonalnościach użyty.

Produkty, które chcesz włączyć do swojego posiłku możesz szybko odnaleźć po grupach posiłków i intuicyjnej wyszukiwarce. Lista produktów spożywczych dostępnych w bazie produktów My Fit Bro, będzie widoczna po prawej stronie.

Wybierz z listy konkretne produkty i dodaj je do posiłku klikając ikonę „->”. Możesz również uzyskać szczegółowe informacje o danym produkcie klikając ikonę „i”.

Podaj nazwę posiłku, ustal wartości wagowe lub ilościowe produktów w posiłku. Podczas dokonywanych zmian w posiłku, na bieżąco masz podgląd wpływu tych zmian na bilans energetyczny i składniki odżywcze posiłku.

Spółeczność My Fit Bro umożliwia nawiązanie kontaktów z osobami o podobnych celach i zainteresowaniach. Dziel się z nimi swoimi sukcesami i wspieraj ich w dążeniu do wyznaczonych celów.

Znajdź trenera, który wesprze Cię w osiągnięciu dalszych sukcesów.

Dodaj zdjęcia obrazujące Twoje postępy, pokaż znajomym jaki progres osiągnąłeś w realizacji swoich celów.

Odszukaj swoich znajomych w społeczności My Fit Bro, nawiąz nowe kontakty, zaproś ich do swoich znajomych lub obserwuj ich profil.

Na bieżąco będziesz informowany o istotnych zdarzeniach związanych z aktywnością Twoich znajomych.

Stwórz lub dołącz do grup poruszających tematy w obrębie Twoich zainteresowań. Korzystaj z doświadczeń innych i dziel się swoim.

Masz możliwość tworzenia własnych treningów, które dodasz do swojego kalendarza aktywności lub wykorzystasz przy budowie planów treningowych. Nowo utworzony trening ma status NIEOPUBLIKOWANY i może być edytowany, ale jest niewidoczny w innych częściach systemu.

Opcja OPUBLIKUJ zmienia widoczność treningu i umożliwia użycie go w innych funkcjonalnościach aplikacji.

Opcja KLONUJ pozwala na utworzenie kopii istniejącego treningu.

Opcja USUŃ usuwa trening listy treningów. Natomiast nie usuwa go z kalendarza aktywności a także z planu treningowego, jeżeli został w tych funkcjonalnościach użyty.

Ćwiczenie, które chcesz włączyć do treningu, możesz szybko odnaleźć korzystając z dostępnych filtrów wyszukiwania ćwiczeń. Lista ćwiczeń dostępnych w atlasie ćwiczeń My Fit Bro, spełniających zadane kryteria będzie widoczna po prawej stronie.

Wybierz z listy konkretne ćwiczenie i kliknij ikonę „->” aby zdefiniować jego parametry w treningu. Możesz również uzyskać szczegółowe informacje o danym ćwiczeniu klikając ikonę „i”.

Opcja DODAJ SUPERSERIĘ umożliwia szybkie dodawanie kliku ćwiczeń, które wykonuje się kolejno po sobie bez żadnej przerwy pomiędzy nimi w każdej wykonywanej serii.

Po wybraniu danego ćwiczenia lub superserii w ostatniej kolumnie masz możliwość zdefiniowania parametrów ćwiczenia w treningu. Podaj liczbę serii, określ dla każdej z nich sugerowaną liczbę

powtórzeń lub sugerowany czas wykonywania w zależności od rodzaju ćwiczenia oraz przerwy między seriami. Zapisz ćwiczenie w treningu.

**Kark** – Postawa wyprostowana, mięśnie karku rozluźnione. Mierzmy obwód karku w jego największym miejscu w pobliżu mięśni czworogłowych.

**Barki** – Postawa wyprostowana, ramiona opuszczone wzdłuż tułowia. Mierzmy obwód obręczy barkowej w najszerszym miejscu. Pomiaru dokonujemy będąc na wydechu.

**Klatka piersiowa** - Postawa wyprostowana, mięśnie klatki piersiowej i pleców rozluźnione. Mierzmy obwód tułowia na wysokości linii sutków. Pomiaru dokonujemy będąc na wydechu.

**Ramiona** – Postawa wyprostowana, ramię wyprostowane, swobodnie opuszczone wzdłuż tułowia. Mierzmy obwód ramienia pośrodku pomiędzy barkiem a łokciem.

**Przedramiona** – Mięśnie przedramion rozluźnione. Mierzmy obwód przedramienia pośrodku pomiędzy nadgarstkiem, a łokciem.

**Talia** – Postawa wyprostowana, mięśnie rozluźnione. Mierzmy obwód tali w największym miejscu w okolicach pasa. Pomiaru dokonujemy będąc na wydechu.

**Biodra** – Postawa wyprostowana, nogi rozstawione na szerokość bioder, mięśnie pośladków rozluźnione. Mierzmy obwód bioder w najszerszym miejscu.

**Uda** – Nogi rozstawione na szerokość bioder, ciężar ciała rozłożony równomiernie, mięśnie ud rozluźnione. Mierzmy obwód uda w najszerszym miejscu.

**Łydki** - Nogi rozstawione na szerokość bioder, ciężar ciała rozłożony równomiernie, mięśnie łydki rozluźnione. Mierzmy obwód łydki w najszerszym miejscu.

## **Arnoldki**

1. W pozycji siedzącej na ławeczce, grzbiet wyprostowany, ramiona zgięte, łokcie wysunięte ku przodowi, sztangelki trzymane nachwytem na wysokości barków.
2. Weź wdech i wyciśnij sztangelki aż do wyprostowania ramion w pozycji pionowej, wykonując ich obrót o 90 stopni, tak by ręce znalazły się w nawróceniu.
3. Wróć do pozycji wyjściowej wykonując wydech w końcowej fazie ruchu.

## **Bieg w I zakresie intensywności**

Podczas biegu w I zakresie intensywności Twoje tętno powinno wynosić od 120 do 135 uderzeń na 1 minutę.

## **Bieg w podporze**

1. Pozycja podporu, ręce rozstawione na szerokość ramion, sylwetka prosta.
2. Ugnij staw kolanowy, starając się dotknąć kolanem ramienia na wysokości stawu łokciowego, zachowując przy tym poprawną pozycję.
3. Wróć do pozycji wyjściowej.



4. Wykonaj krok 2.i 3. zmieniając nogę.

### **Krzyżowanie linek wyciągu dolnego na bramie**

1. Stań w pozycji centralnej względem uchwytów bramy, ramiona lekko ugięte w stawie łokciowym.
2. Wynieś zablokowane w stawie łokciowym ramię na wysokość twarzy używając mięśni klatki piersiowej.
3. Powolnym ruchem wróć do pozycji wyjściowej.

### **Martwy Ciąg**

1. Pozycja stojąca przodem do sztangi, nogi w lekkim rozkroku, grzbiet zablokowany.
2. Zegnij kończyny dolne, ustawiając uda prawie poziomo do podłoża.
3. Chwyć sztangę wyprostowanymi rękami na szerokość nieco większą niż rozstaw barków.
4. Weź wdech, wstrzymaj oddech, napnij okolice lędźwiową kręgosłupa i podnieś sztangę prostując nogi i prowadząc ją wzdłuż kości piszczelowej.
5. Kiedy sztanga znajdzie się na wysokości kolan, wyprostuj całkowicie klatkę piersiową, kończąc wyprost kończyn dolnych wykonaj wydech.
6. Utrzymaj wyprost ciała przez 2 sekundy, następnie odstaw sztangę utrzymując napięte mięśnie okolicy lędźwiowej .

UWAGA: W czasie wykonywania ćwiczenia unikaj absolutnie wyginania grzbietu w łuk, gdyż może to spowodować poważny uraz kręgosłupa!

### **Naprzemianstronne unoszenie ramion w przód ze sztangielkami**

1. W pozycji stojącej kończyny dolne w lekkim rozkroku, sztangielki trzymane nachwytem spoczywają na udach.
2. Weź wdech unosząc naprzemiennie ramiona do przodu na wysokość oczu.
3. Wykonuj wydech w końcowej fazie ruchu.

### **Naprzemianstronne zginanie przedramion ze sztangielkami z obrotem nadgarstka i uniesieniem łokcia**

1. W pozycji siedzącej sztangielki trzymane w obu rękach nachwytem.

2. Weź wdech zginając przedramiona, wykonaj półobrót nadgarstka na zewnątrz zanim przedramię znajdzie się w położeniu poziomym.
3. Zakończ ruch podniesieniem łokcia wykonując wydech.

### **Odwrócone rozpiętki w leżeniu na ławce skośnej**

1. Pozycja leżąca, klatka piersiowa spoczywa na ławeczce skośnej, ramiona wyciągnięte do przodu.
2. Weź wdech odwodząc ramiona do tyłu i ściągając łopatki
3. Powolnym ruchem wróć do pozycji wyjściowej wykonując wydech w końcowej fazie ruchu.

### **Odwrócone wiosłowanie**

1. W pozycji odchylonej ku tyłowi chwyć oburącz za gryf/drażek podchwycem lub nachwytem w zależności od grupy mięśniowej jaką chcesz dodatkowo zaangażować.
2. Używając siły mięśni pleców przyciągnij się tak, by klatka piersiowa dotknęła do drążka/gryfu.
3. Wróć do pozycji wyjściowej.

### **Padnij – powstań**

1. Stań w pozycji wyprostowanej, nogi na szerokość bioder
2. Przejdź do podporu przodem, dotykając klatkę piersiową do podłoża
3. Odbijając się z podłoża przejdź do półprzysiadu
4. Wyprostuj sylwetkę klaszcząc nad głową

### **Podciąganie końca sztangi w opadzie tułowia**

1. Nogi lekko ugięto w kolanach, sztanga znajduje się między nogami, rączka trzymana nachwytem, tułów ustawiony pod kątem 45 stopni, grzbiet wyprostowany.
2. Weź wdech i przyciągnij sztangę do klatki piersiowej.
3. Wykonaj wydech w końcowej fazie ruchu.

### **Podciąganie na drążku nachwytem**

1. Wykonaj zwis na drążku trzymając się nachwytem, ręce rozstawione szeroko.
2. Weź wdech i podciągnij się tak, by broda znalazła się na wysokości drążka.
3. Wykonaj wydech w końcowej fazie ruchu.
4. Wróć do pozycji wyjściowej kontrolując ruch podczas opadania.

### **Podciąganie na drążku podchwytem**

1. Wykonaj zwis na drążku trzymając się podchwytem, ręce rozstawione szeroko.
2. Weź wdech i podciągnij się tak, by broda znalazła się na wysokości drążka.
3. Wykonaj wydech w końcowej fazie ruchu.
4. Wróć do pozycji wyjściowej kontrolując ruch podczas opadania.

### **Podciąganie sztangi do brody**

1. W pozycji stojącej nogi w lekkim rozkroku, grzbiet wyprostowany, sztanga trzymana nachwytem, ręce rozstawione na szerokość dłoni lub trochę większą.
2. Weź wdech podciągając sztangę wzdłuż tułowia do brody, łokcie znajdują się możliwie nieco wyżej niż nadgarstki.
3. Wykonaj wydech i kontroluj opuszczanie sztangi tak, aby było ono płynne.

### **Podciąganie sztangelki w klęku podpartym na ławeczce**

1. Sztangelka trzymana w jednej ręce w uchwycie neutralnym, druga ręka oparta o ławkę. Przeciwległa noga zgięta w kolanie i oparta na ławeczce.
2. Grzbiet prosty, weź wdech i podciągnij sztangelkę najwyżej jak to możliwe, trzymaj ramię przy tułowiu jednocześnie odwodząc łokieć mocno do tyłu.
3. Wykonaj wydech w końcowej fazie ruchu.

W celu uzyskania maksymalnego napięcia mięśni można lekko skrócić klatkę piersiową w końcowej fazie ruchu podciągania.

### **Podpór przodem na przedramionach**

1. Wykonaj podpór przodem, wspierając korpus na przedramionach równolegle względem podłoża
2. Podczas ćwiczenia swobodnie oddychaj, kierując wzrok w podłogę, by zapobiec nadmiernemu obciążaniu mięśni karku.
3. Napiętą pozycję utrzymuj przez określony czas dbając, by odcinek lędźwiowy kręgosłupa był wyprostowany.

#### **Prostowanie biodra w klęku podpartym**

1. Pozycja klęku, w oparciu na łokciach lub na wyprostowanych ramionach.
2. Odwiedź ugiętą kończynę do tyłu aż do całkowitego wyprostowania stawu biodrowego.
3. Wróć do pozycji wyjściowej.

Zaleca się utrzymanie mięśni w skurczu izometrycznym na 1-2 sek w końcowej fazie ćwiczenia. W celu zwiększenia trudności można użyć obciążeń przymocowanych do kostek.

#### **Prostowanie przedramienia w pionie ze sztangielką**

1. W pozycji siedzącej sztangielka w jednej ręce, ramię znajduje się w ustawieniu pionowym względem podłoża w początkowej fazie ćwiczenia.
2. Weź wdech i zegnij przedramię tak, aby przenieść sztangielkę za kark.
3. Wróć do pozycji wyjściowej wykonując wydech w końcowej fazie ruchu.

Wykonaj określoną liczbę powtórzeń jedną ręką, a następnie zmień rękę. Ćwiczenie możesz wykonać w pozycji stojącej, pamiętając o wyprostowanej sylwetce.

#### **Prostowanie przedramienia z użyciem linek wyciągu górnego**

1. W pozycji stojącej ręka trzyma uchwyt linek, łokieć znajduje się wzdłuż tułowia.
2. Weź wdech prostując przedramię, jednocześnie starając się nie odrywać łokcia od tułowia.
3. Wróć do pozycji wyjściowej wykonując wydech w końcowej fazie ćwiczenia.

Wykonaj określoną liczbę powtórzeń jedną ręką, a następnie zmień rękę. Opcjonalnie możesz wykorzystać drążek wyciągu górnego, chwytając go oburącz nachwytem lub podchwytem.

#### **Prostowanie przedramienia ze sztangielką w oparciu o ławeczkę**

1. Sztangielka trzymana w jednej ręce w uchwycie neutralnym, druga ręka oparta o ławkę. Przeciwna noga zgięta w kolanie i oparta na ławeczce. Tułów pochylony do przodu, grzbiet wyprostowany, ramię ułożone wzdłuż tułowia w pozycji poziomej względem podłoża, łokieć ugięty.
2. Weź wdech prostując przedramię.
3. Wróć do pozycji wyjściowej wykonując wydech w końcowej fazie ruchu.

Wykonaj określoną liczbę powtórzeń jedną ręką, a następnie zmień rękę.

#### **Prostowanie przedramion oburącz w pionie**

1. W pozycji siedzącej sztangielka trzymana oburącz, ramiona ustawione pionowo w stosunku do ciała
2. Weź wdech zginając przedramiona tak, aby przenieść sztangielkę za kark.
3. Powróć do pozycji wyjściowej wykonując wydech w końcowej fazie ruchu.

Ćwiczenie możesz również wykonać w pozycji stojącej, pamiętając o wyprostowanej sylwetce.

#### **Prostowanie przedramion z użyciem linek wyciągu górnego**

1. W pozycji stojącej ręce trzymają uchwyty linek, łokcie znajdują się wzdłuż tułowia.
2. Weź wdech prostując przedramiona, jednocześnie starając się nie odrywać łokci od tułowia.
3. Wróć do pozycji wyjściowej wykonując wydech w końcowej fazie ćwiczenia.

Opcjonalnie możemy wykonać to ćwiczenie jednorącz z użyciem uchwytu wyciągu górnego, w ten sposób zyskamy dokładniejszą pracę mięśnia trójgłowego ramienia. Kolejną możliwością jest wykorzystanie drążka wyciągu górnego, chwytając go nachwytem lub podchwytem.

#### **Prostowanie przedramion ze sztangą w pozycji leżącej na ławeczce**

1. W pozycji leżącej na plecach na ławeczce sztanga trzymana nachwytem, ramiona ustawione pionowo w stosunku do ciała.
2. Weź wdech zginając przedramiona, starając się nie odwrócić w bok łokci.
3. Opuść sztangę na wysokość czoła lub za głowę.
4. Wróć do pozycji wyjściowej wykonując wydech w końcowej fazie ruchu.

### **Prostowanie przedramion ze sztangielkami w pozycji leżącej**

1. W pozycji leżącej, sztangielki trzymane w obu rękach ustawione pionowo do ciała
2. Weź wdech zginając przedramiona, kontrolując każdą fazę ruchu.
3. Powróć do pozycji wyjściowej wykonując wydech w końcowej fazie ruchu

### **Przenoszenie piłki lekarskiej w siadzie**

1. Wykonaj siad, chwyć piłkę lekarską, unieś nogi do góry.
2. Wykonaj skręt tułowia przenosząc piłkę na jedną stronę ciała, starając się by uniesione nogi znajdowały się cały czas w jednym punkcie.
3. Wróć do pozycji wyjściowej, następnie powtórz skręt tułowia na drugą stronę ciała.

### **Przenoszenie sztangi w leżeniu na ławce poziomej**

1. W pozycji leżącej na ławeczce, stopy wsparte na podłożu, ręce wyprostowane w pozycji prostopadłej względem tułowia, sztanga trzymana oburącz.
2. Weź wdech i opuść sztangę za głowę, delikatnie uginając ręce w łokciach.
3. Wykonaj wydech wracając do pozycji wyjściowej.

### **Przenoszenie sztangielki w leżeniu na ławce poziomej**

1. W pozycji leżącej na ławeczce, stopy wsparte na podłożu, ręce wyprostowane w pozycji prostopadłej względem tułowia, sztangielka trzymana oburącz.
2. Weź wdech i opuszczaj sztangielkę za głowę, delikatnie uginając ręce w łokciach.
3. Wykonaj wydech wracając do pozycji wyjściowej.

### **Przyciąganie linek wyciągu typu face pull**

1. W pozycji stojącej nogi na szerokość barków, wyciąg ustaw tak, by znajdował się na wysokości linii barków.
2. Chwyć linki oburącz chwytem neutralnym, weź wdech.
3. Przyciągnij linki do siebie bezpośrednio w kierunku twarzy.
4. Wróć do pozycji wyjściowej wykonując wydech w końcowej fazie ruchu.

### **Przysiad bułgarski**

1. Pozycja wykroczna, jedną nogę połów na drabince/ławeczce za sobą, drugą nogą zrób wykrok, tułów przez cały czas znajduje się w pozycji prostopadłej do podłoża, klatka piersiowa wypięta w przód, wzrok skierowany przed siebie.
2. Ugnij nogę znajdującą się z przodu w stawie kolanowym schodząc do dołu na tyle, na ile pozwala Tobie mobilność
3. Wróć do pozycji wyjściowej.

Wykonaj określoną liczbę powtórzeń jedną nogą, a następnie zmień nogę wykroczną. Opcjonalnie możesz użyć obciążeń trzymanyh w rękach.

### **Przysiad sumo**

1. Stań w dużym rozkroku, stopy szerzej niż szerokość bioder, palce stóp skierowane na zewnątrz.
2. Wykonaj siad starając się zejść pośladkami na tyle, na ile pozwala Tobie ruchomość w stawie biodrowym.
3. Wróć do pozycji wyjściowej.

Opcjonalnie możemy użyć do tego ćwiczenia sztangielek bądź odważnika kulowego.

**UWAGA:** W czasie wykonywania ćwiczenia unikaj absolutnie wyginania grzbietu w łuk, gdyż może to spowodować poważny uraz kręgosłupa!

### **Przysiad z odważnikami kulowymi trzymanyymi w pozycji frontalnej**

1. W pozycji stojącej nogi w rozkroku na szerokość barków, odważniki trzymane chwytem neutralnym spoczywają w okolicy górnej części mięśni piersiowych.
2. Weź głęboki wdech i przysiadź tak, aby zejść biodrem poniżej linii kolan.
3. Wróć do pozycji wyjściowej wykonując wydech w końcowej fazie ruchu.

**UWAGA:** W czasie wykonywania ćwiczenia unikaj absolutnie wyginania grzbietu w łuk, gdyż może to spowodować poważny uraz kręgosłupa!

### **Przysiad z odważnikami kulowymi z wyciśnięciem ciężaru nad głowę**

1. W pozycji stojącej nogi w rozkroku na szerokość barków, odważniki trzymane chwytem

neutralnym spoczywają w okolicy środka klatki piersiowej

2. Weź głęboki wdech i przysiądź tak, aby zejść biodrem poniżej linii kolan.
3. Wracając do pozycji wyjściowej ruchem jednostajnym wyciśnij odważniki do góry, prostując staw łokciowy, wykonaj wydech w końcowej fazie ruchu.

UWAGA: W czasie wykonywania ćwiczenia unikaj absolutnie wyginania grzbietu w łuk, gdyż może to spowodować poważny uraz kręgosłupa!

#### **Przysiad z odważnikiem kulowym trzymany nad głową**

1. W pozycji stojącej nogi w rozkroku na szerokość barków, odważnik trzymany jednorącz nad głową, staw łokciowy prosty, zablokowany.
2. Weź głęboki wdech i przysiądź tak, aby zejść biodrem poniżej linii kolan.
3. Wróć do pozycji wyjściowej wykonując wydech w końcowej fazie ruchu.

UWAGA: Jest to niezwykle wymagające ćwiczenie, ciężar w tym ćwiczeniu dobieramy tak, by móc utrzymać go na wyprostowanym ramieniu. W czasie wykonywania ćwiczenia unikaj absolutnie wyginania grzbietu w łuk, gdyż może to spowodować poważny uraz kręgosłupa!

#### **Przysiad z odważnikiem kulowym typu goblet**

1. W pozycji stojącej nogi w rozkroku na szerokość barków, odważnik trzymany oburącz spoczywa w okolicy środka klatki piersiowej, łokcie trzymane są szeroko.
2. Weź głęboki wdech i przysiądź tak, aby zejść biodrem poniżej linii kolan.
3. Wróć do pozycji wyjściowej wykonując wydech w końcowej fazie ruchu.

UWAGA: Odważnik w każdej fazie ruchu dotyka klatki piersiowej. W czasie wykonywania ćwiczenia unikaj absolutnie wyginania grzbietu w łuk, gdyż może to spowodować poważny uraz kręgosłupa!

#### **Przysiad ze sztangą na karku**

1. W pozycji stojącej nogi w rozkroku mniej szerokość barków, sztanga trzymana nachwytem spoczywa na plecach (dolnej części karku) w linii barków.
2. Weź głęboki wdech i przysiądź tak, aby zejść biodrem poniżej linii kolan.
3. Wróć do pozycji wyjściowej wykonując wydech w końcowej fazie ruchu.

UWAGA: W czasie wykonywania ćwiczenia unikaj absolutnie wyginania grzbietu w łuk, gdyż może to



spowodować poważny uraz kręgosłupa!

### **Przysiad ze sztangą opartą na klatce piersiowej**

1. W pozycji stojącej nogi w rozkroku mniej więcej na szerokość barków, sztanga trzymana nachwytem spoczywa w okolicy górnej części mięśni piersiowych.
2. Weź głęboki wdech i przysiądź tak, aby zejść biodrem poniżej linii kolan.
3. Wróć do pozycji wyjściowej wykonując wydech w końcowej fazie ruchu.

Aby sztanga nie zsunęła się w dół należy wypiąć klatkę piersiową oraz podnieść łokcie jak najwyżej.

UWAGA: W czasie wykonywania ćwiczenia unikaj absolutnie wyginania grzbietu w łuk, gdyż może to spowodować poważny uraz kręgosłupa!

### **Rolowanie na piłce gimnastycznej**

1. Przyjmujemy pozycję klęku prostego, spód dłoni spoczywa na piłce.
2. Nie tracąc załamania w stawie biodrowym wykonaj rolowanie na piłce tak, by znaleźć się w pozycji możliwie równoległej do podłoża.
3. Wróć do pozycji wyjściowej.

### **Rozpiętki w leżeniu na ławce prostej**

1. W pozycji leżącej na ławeczce chwyć sztangielki neutralnie, wyciągnij ręce w górę na lekko ugiętych łokciach w celu odciążenia stawów.
2. Wykonaj wdech rozkładając ramiona do poziomu, rozciągając klatkę piersiową.
3. Powrót ściągając klatkę piersiową ramiona do pionu i wykonując wydech.

Aby zaangażować mocnej górne/dolne partie mięśni klatki piersiowej, wykonaj powyższe ćwiczenie przy pomocy ławki skośnej.

### **Rozpiętki w pozycji leżącej z wykorzystaniem wyciągu na bramie**

1. W pozycji leżącej kończyny dolne w niewielkim rozkroku, tułów spoczywa na ławce, ramiona rozłożone, uchwyty wyciągu w dłoniach, kończyny górne delikatnie ugięte w łokciach.
2. Weź wdech i przyciągnij ramiona do siebie tak, aby rączki wyciągu spotkały się ze sobą.
3. Wykonaj wydech w końcowej fazie ściągnięcia.
4. Powrót płynnie do pozycji wyjściowej.

### **Rozpiętki w pozycji stojącej z wykorzystaniem wyciągu górnego na bramie**

1. W pozycji stojącej kończyny dolne w niewielkim rozkroku, tułów lekko wychylony do przodu, ramiona rozłożone, uchwyt wyciągu w dłoniach, kończyny górne delikatnie ugięte w łokciach.
2. Weź wdech i przyciągnij ramiona do siebie tak, aby rączki wyciągu spotkały się ze sobą.
3. Wykonaj wydech w końcowej fazie ściągnięcia.
4. Powróć płynnie do pozycji wyjściowej.

Uwaga: Jest to ćwiczenie techniczne, więc najważniejszy nie jest ciężar, a poprawne wykonywanie ćwiczenia. Kąt pochylecia tułowia i wysokość na jakiej kończymy ruch, zależy od tego gdzie najlepiej czujemy napięcie klatki piersiowej. Każdy musi znaleźć pozycję optymalną dla siebie.

### **Rwanie odważnika kulowego**

1. W pozycji stojącej, nogi na szerokość barków delikatnie ugięte, tułów lekko pochylony do przodu, opuszczone ramię z odważnikiem trzymanym w dłoni, nadgarstek obrócony do środka ciała.
2. Weź głęboki wdech, ruchem jednostajnym przenosząc ciężar nad głowę, obracając nadgarstek.
3. Zablokuj staw łokciowy, nadgarstek skierowany do przodu, wykonujemy wydech w końcowej fazie ruchu.
4. Powróć do pozycji wyjściowej.

Wykonaj określoną liczbę powtórzeń jedną ręką, a następnie zmień rękę.

### **Ściąganie drążka wyciągu górnego do karku**

1. W pozycji siedzącej twarzą skierowaną do przyrządu, uda przytrzymywane przez wałki ustawione na odpowiedniej wysokości, drążek trzymany nachwytem szeroko rozstawionymi rękami.
2. Weź wdech ściągając drążek za kark, odwodząc łokcie wzdłuż tułowia.
3. Wróć do pozycji wyjściowej wykonując wydech w końcowej fazie ruchu.

### **Ściąganie drążka wyciągu górnego do klatki piersiowej**

1. W pozycji siedzącej twarzą skierowaną do przyrządu, uda przytrzymywane przez wałki ustawione na odpowiedniej wysokości, drążek trzymany nachwytem szeroko rozstawionymi rękami
2. Weź wdech ściągając drążek do klatki piersiowej, odchylając tułów i odwodząc łokcie do tyłu.

3. Wróć do pozycji wyjściowej wykonując wydech w końcowej fazie ruchu.

### **Ściąganie linki wyciągu górnego w siadzie chwytem neutralnym**

1. Usiądź na siodelku wyciągu górnego. Złap liny uchwytem wąskim, neutralnym.
2. Ściągnij łopatki.
3. Ściągnij linki do wysokości klatki piersiowej odchylając tułów lekko do tyłu.
4. Powoli wróć do pozycji początkowej.

UWAGA: Nie machamy tułowiem do tyłu. Ruch ma być wykonany dość wolno, tak aby mięśnie najszerze grzbietu były napięte przez cały czas.

### **Ściąganie wąskiego uchwytu wyciągu pionowego do klatki piersiowej**

1. W pozycji siedzącej przodem do przyrządu, stopy zablokowane przy podłożu, uchwyt trzymany oburącz.
2. Weź wdech przyciągając uchwyt aż do wysokości wcięcia szyjnego wypinając przy tym klatkę piersiową i odwodząc łokcie do tyłu.
3. Wykonaj wydech w końcowej fazie ruchu.

### **Siad równoważny**

1. Wykonaj siad na podłożu.
2. Wyprostowane nogi unieś do góry, zepnij mięśnie brzucha.
3. Tułów nieznacznie odchyl do tyłu, ręce wyciągnij w bok lub przed siebie.
4. Wytrzymaj w takiej pozycji określoną ilość czasu.

### **Skłony tułowia stojąc ze sztangą na karku „dzień dobry”**

1. W pozycji stojącej stopy w lekkim rozkroku, sztanga spoczywa w okolicach mięśni czworobocznych lub nieco niżej, w okolicy tylnej części mięśni naramiennych.
2. Weź wdech pochylając tułów do przodu do momentu, aż znajdzie się on poziomo do podłoża.
3. Powróć do pozycji wyjściowej wykonując wydech.

UWAGA: W czasie wykonywania ćwiczenia unikaj absolutnie wyginania grzbietu w łuk, gdyż może to spowodować poważny uraz kręgosłupa!

### **Skłony tułowia w bok ze sztangielką trzymaną w dłoniach**

1. W pozycji stojącej nogi w lekkim rozkroku, jedna ręka znajduje się za głową, w drugiej znajduje się sztangielka.
2. Zegnij tułów w bok po stronie przeciwnej do trzymanej sztangielki.
3. Ćwiczenie wykonujemy naprzemiennie bez odpoczynku, przekładając sztangielkę z jednej do drugiej ręki.

Opcjonalnie ćwiczenie możesz wykonać przy użyciu wyciągu dolnego.

### **Skłony tułowia w leżeniu na BOSU**

1. W pozycji leżącej, tułów rozciągnięty równoległe do podłoża, oparty na BOSU, ręce za głową, uda ustawione pionowo, kolana ugięte.
2. Weź wdech, zegnij kręgosłup odrywając łopatki od BOSU i spinając mięśnie brzucha.
3. Wykonaj wydech w końcowej fazie ruchu.

### **Skłony tułowia w przód w pozycji leżącej**

1. W pozycji leżącej ręce za głową, uda ustawione pionowo, kolana ugięte.
2. Weź wdech odrywając ramiona od podłoża, przyciągając kolano do głowy i zginając kręgosłup.
3. Wykonaj wydech w końcowej fazie ruchu.

### **Twist z użyciem piłki gimnastycznej w leżeniu na plecach**

1. Połóż się na plecach, ramiona rozłóż szeroko, chwyć piłkę gimnastyczną między stopy i unieś nogi.
2. Wykonaj ruch skrętny w stawie biodrowym starając się by łopatki nie oderwały się od podłoża.
3. Wróć do pozycji neutralnej powtarzając ćwiczenie na drugą stronę.

### **Unoszenie kończyn dolnych ze zgięciem kręgosłupa i uniesieniem miednicy**

1. W pozycji leżącej na plecach ramiona wzdłuż tułowia.

2. Unieś kończyny dolne do pionu podnosząc miednicę, zginając kręgosłup.
3. Powolnym ruchem powrót do pozycji wyjściowej.

Jest to doskonałe ćwiczenie dla ludzi mających problem z odczuciem pracy dolnych partii mięśni brzucha.

#### **Unoszenie nóg w zwisie na drążku**

1. Wykonaj swobodny zwis na drążku.
2. Weź wdech i unieś kolana możliwie najwyżej.
3. Wróć do pozycji wyjściowej, wykonaj wydech w końcowej fazie ćwiczenia.

#### **Unoszenie ramienia ze sztangielką w pozycji leżącej na boku**

1. W pozycji leżącej na boku na ławeczce ramię położone wzdłuż tułowia, sztangielka trzymana nachwytem.
2. Weź wdech podnosząc ramię do poziomu.
3. Wykonaj wydech w końcowej fazie ruchu.

Wykonaj określoną liczbę powtórzeń jedną ręką, a następnie zmień rękę.

#### **Unoszenie ramion w bok z wykorzystaniem wyciągu dolnego**

1. Rączka wyciągu w dłoni, lekko ugięte w stawie łokciowym ramię wzdłuż tułowia.
2. Weź wdech unosząc ramię w bok.
3. Wykonaj wydech w końcowej fazie ruchu.

Wykonaj określoną liczbę powtórzeń jedną ręką, a następnie zmień rękę.

#### **Unoszenie ramion w bok ze sztangielkami**

1. W pozycji stojącej lub siedzącej grzbiet wyprostowany, ramiona wzdłuż tułowia, sztangielki w rękach.
2. Podnieś ramiona na wysokość poziomą do podłoża, trzymając łokcie lekko zgięte.
3. Powrót do pozycji wyjściowej.

### **Unoszenie ramion w bok ze sztangelkami tułów pochylony do przodu**

1. W pozycji stojącej nogi w rozkroku, lekko ugięte, tułów pochylony do przodu, grzbiet w pozycji poziomej względem podłoża.
2. Weź wdech unosząc ramiona w bok do poziomu.
3. Wykonaj wydech w końcowej fazie ruchu.

Ćwiczenie to angażuje wszystkie mięśnie ramion, a zwłaszcza tylną część mięśnia naramiennego.

### **Unoszenie tułowia z opadu na piłce gimnastycznej**

1. W pozycji leżącej na piłce gimnastycznej, kostki zablokowane za drabinką, oś zgięcia ciała przechodzi przez staw biodrowy.
2. Unieś głowę, podnieś tułów do poziomu, a następnie wygnij go maksymalnie w tył, mocno zaznaczając odgięcie w okolicy lędźwiowej.
3. Wróć do pozycji wyjściowej.

Odgięcie należy wykonać ostrożnie, aby uchronić grzbiet przed urazem.

### **Unoszenie tułowia z podłoża**

1. W pozycji leżącej, kończyny dolne ugięte, stopy znajdują się na podłodze.
2. Weź wdech unosząc tułów, wyginając kręgosłup w łuk, wykonaj wydech w końcowej fazie ćwiczenia
3. Powróć do pozycji początkowej, nie kładąc się całkiem na podłodze.
4. Ponownie unieś tułów.

Opcjonalnie ćwiczenie to można wykonywać z partnerem, przytrzymującym kończyny dolne osoby ćwiczącej.

### **Unoszenie w przód sztangi trzymanej nachwytem**

1. W pozycji stojącej kończyny dolne w lekkim rozkroku, sztanga przy udach trzymana nachwytem, grzbiet wyprostowany.
2. Weź wdech i podnieś sztangę na wysokość oczu wykonując jednocześnie spięcie mięśni naramienny.

3. Wykonaj wydech w końcowej fazie ruchu.

### **Unoszenie w przód sztangelki trzymanej oburącz**

1. W pozycji stojącej nogi w lekkim rozkroku, grzbiet wyprostowany, sztangelka przy udach trzymana oburącz, ramiona napięte.
2. Weź wdech podnosząc sztangelkę na wysokość oczu.
3. Opuszczaj ją spokojnie zachowując płynność ruchu.
4. Wykonaj wydech w końcowej fazie ruchu.

### **Wiosłowanie hantlami w podporze przodem**

1. W pozycji podporu przodem, dłonie wsparte na hantlach, tułów i grzbiet wyprostowany.
2. Opierając ciężar na jednej ręce przyciągnij ramię wraz z hantlem na wysokość biodra.
3. Wróć do pozycji wyjściowej, następnie zmień rękę.

### **Wiosłowanie jednorącz w opadzie tułowia z wykorzystaniem wyciągu dolnego**

1. Podepnij uchwyt pojedynczy do wyciągu dolnego. Ustaw odpowiedni ciężar.
2. Odsuń się na około metr od wyciągu. Stań w rozkroku.
3. Bark powinien być wyciągnięty do przodu, a ramię w łokciu wyprostowane.
4. Wykonaj ruch, poprzez cofanie barku i zginanie łokcia. Ruch dokręcaj nadgarstkiem.
5. Wróć do pozycji wyjściowej.

### **Wiosłowanie sztangą w opadzie tułowia**

1. W pozycji stojącej nogi lekko ugięte, tułów pochylony pod kątem 45 stopni, grzbiet wyprostowany, sztanga trzymana nachwytem lub podchwytem szerzej niż rozstaw barków, ramiona opadają swobodnie.
2. Weź wdech, wstrzymaj oddech, dociągaj sztangę do brzucha.
3. Powróć do pozycji wyjściowej, wykonaj wydech.

### **Wyciskanie odważników kulowych kettlebells**

1. W pozycji stojącej wykonaj zarzut odważnika na ramię wykorzystując do tego siłę mięśni naramiennych.
2. Weź wdech, wyciśnij ciężar nad głowę.
3. W końcowej fazie wyprostuj staw łokciowy wykonując wydech.

#### **Wyciskanie odważników kulowych kettlebells w leżeniu.**

1. Połóż się płasko na podłożu, odważniki spoczywają na klatce piersiowej.
2. Weź wdech, wyciśnij ciężar do góry.
3. Wróć do pozycji wyjściowej wykonując wydech w końcowej fazie ruchu.

#### **Wyciskanie sztangi przed klatki piersiowej**

1. W pozycji siedzącej lub stojącej grzbiet wyprostowany, sztanga trzymana nachwytem spoczywa na górnej części klatki piersiowej.
2. Weź wdech wyciskając sztangę pionowo w górę.
3. Wykonaj wydech w końcowej fazie ruchu.

#### **Wyciskanie sztangi w pozycji leżącej**

1. W pozycji leżącej na ławce poziomej lub skośnej, sztanga trzymana nachwytem, rozstaw ramion szerszy niż szerokość barków.
2. Weź wdech opuszczając sztangę na wysokość piersi, kontrolując ruch w pełnym zakresie.
3. Wyciśnij sztangę wykonując wydech w końcowej fazie ruchu.

#### **Wyciskanie sztangi zza karku**

1. W pozycji siedzącej sztanga znajduje się za karkiem, trzymana nachwytem.
2. Weź wdech, wyciskaj sztangę pionowo, nie wyginając nadmiernie grzbietu.
3. Wykonaj wydech w końcowej fazie ruchu.

#### **Wyciskanie sztangielek siedząc**

1. W pozycji siedzącej grzbiet wyprostowany, sztangielki trzymane nachwytem, na wysokości barków, ramiona rozłożone w bok, zgięte w stawie łokciowym.



2. Bierzemy wdech wyciskając sztangielki pionowo w górę.
3. Wykonujemy wydech w końcowej fazie ruchu.

### **Wyciskanie sztangielek w pozycji leżącej**

1. W pozycji leżącej na poziomej lub skośnej ławeczce, stopy wsparte na podłożu, kończyny górne ugięte w łokciach, sztangielki trzymane nachwytem na wysokości klatki piersiowej.
2. Weź wdech prostując ręce w pionie.
3. Wróć do pozycji wyjściowej wykonując wydech w końcowej fazie ruchu.

### **Wykrok**

1. W pozycji stojącej kończyny dolne w lekkim rozkroku.
2. Weź wdech i zrób duży krok do przodu trzymając tułów w pozycji wyprostowanej, w czasie wykroku udo nogi przenoszonej w przód powinno zatrzymać się w pozycji poziomej do podłoża lub lekko poniżej.
3. Powróć do pozycji wyjściowej i wykonaj wydech.

### **Wykrok ze sztanga trzymana nad głową**

1. W pozycji stojącej kończyny dolne w lekkim rozkroku.
2. Trzymając sztangę nad głową, przy zablokowanych stawach łokciowych weź wdech i zrób duży krok do przodu trzymając tułów w pozycji wyprostowanej, w czasie wykroku udo nogi przenoszonej w przód powinno zatrzymać się w pozycji poziomej do podłoża lub lekko poniżej, grzbiet przez cały czas wyprostowany.
3. Powracając do pozycji wyjściowej i wykonaj wydech.

### **Wymachy odważnikiem kulowym kettlebell**

1. Umieść odważnik między stopami, ugnij kolana i chwyć go nachwytem, prostując kolana podczas podnoszenia odważnika z podłogi.
2. Uwypuklij klatkę piersiową do przodu, lekko ugnij ramiona w stawach łokciowych oraz kolana.
3. Angażując staw kolanowy i biodrowy wymachuj odważnikiem do przodu i do tyłu balansując ciałem w odniesieniu do odważnika.

### **Wznosy boczne ramion z użyciem gumy**

1. Stajemy z nogami na szerokość bioder, ramiona delikatnie ugięte w stawie łokciowym.
2. Wznosimy ramiona na wysokość prostopadła względem podłoża.
3. Powolnym ruchem wracamy do pozycji wyjściowej.

### **Zginanie przedramienia ze sztangielką (łokiec wsparty na udzie)**

1. W pozycji siedzącej sztangielka trzymana podchwytem, łokiec wsparty na wewnętrznej stronie uda.
2. Weź wdech zginając przedramię.
3. W końcowej fazie ruchu wykonujemy wydech.

To ćwiczenie izolowane pozwala na kontrolę zakresu, szybkości oraz dokładności ruchu.

### **Zginanie przedramion w leżeniu przodem na ławce skośnej**

1. Połóż się na ławce skośnej, trzymając w dłoniach sztangielki lub sztangę zwisającą w linii poziomej.
2. Weź wdech zginając przedramiona. Unikaj kołysania ciężarem.
3. Powoli opuść ciężar prostując przedramiona.
4. Wracając do pozycji wyjściowej, wykonaj wydech w końcowej fazie ruchu.

### **Zginanie przedramion w podporze tyłem na ławeczkach**

1. Dłonie ułożone na brzegu jednej ławeczki, stopy oparte na drugiej ławeczce, tułów zawieszony w powietrzu.
2. Weź wdech zginając przedramiona
3. Wyprostuj przedramiona wykonując wydech w końcowej fazie ćwiczenia.

### **Zginanie przedramion z wykorzystaniem linek wyciągu dolnego**

1. W pozycji stojącej twarzą do przyrządu, linki trzymane chwytem neutralnym.
2. Wykonaj wdech zginając przedramię.
3. Wracając do pozycji wyjściowej wykonaj wydech w końcowej fazie ruchu.

### **Zginanie przedramion ze sztangą utrzymaną nachwytem**

1. W pozycji stojącej nogi w lekkim rozkroku, ramiona wyciągnięte, sztanga trzymana nachwytem.
2. Weź wdech zginając przedramiona, wykonaj wydech w końcowej fazie ruchu.
3. Powróć do pozycji wyjściowej kontrolując opuszczanie sztangi.

### **Zginanie przedramion ze sztangą utrzymaną podchwytem**

1. W pozycji stojącej grzbiet wyprostowany, sztanga trzymana podchwytem, ręce rozstawione szerzej niż szerokość barków.
2. Weź wdech zginając przedramiona, starając się by nie wykonywać ruchów klatką piersiową.
3. Wykonaj wydech w końcowej fazie ruchu, wróć do pozycji wyjściowej.

### **Zginanie przedramion ze sztangelkami utrzymanymi neutralnie**

1. W pozycji stojącej lub siedzącej sztangelkizymane w obu rękach nachwytem, przedramię w pozycji swobodnej
2. Weź wdech i zegnij oba przedramiona naprzemiennie lub równocześnie.
3. Wykonuj wydech prostując przedramiona w końcowej fazie ruchu.

### **Zginanie ramion w podporze przodem (pompki)**

1. Ręce wyprostowane, oparte na podłożu, rozstawione na szerokość barków lub szerzej, stopy przy sobie w lekkim rozwarciu.
2. Weź wdech i ugnij ramiona tak, by klatka piersiowa znalazła się przy podłodze, nie wyginając przy tym nadmiernie grzbietu w okolicach lędźwiowych.
3. Siłą mięśni klatki piersiowej i ramion odepchnij się do pełnego wyprostowania ramion.
4. Wykonujemy wydech w końcowej fazie ruchu.

Opcjonalnie możliwe jest węższe niż na szerokość barków ustawienie ramion, co powoduje głębsze zaangażowanie mięśni trójgłowych ramienia względem mięśni klatki piersiowej.

### **Zginanie ramion w podporze przodem z użyciem piłki gimnastycznej**

1. Ręce wyprostowane, oparte na piłce gimnastycznej, stopy w lekkim rozwarciu.

2. Weź wdech i ugnij ramiona tak, by klatka piersiowa znalazła się przy piłce, nie wyginając przy tym nadmiernie grzbietu w okolicach lędźwiowych.
3. Siłą mięśni klatki piersiowej i ramion odpychamy się do pełnego wyprostowania ramion.
4. Wykonaj wydech w końcowej fazie ruchu

### **Zginanie ramion ze sztangielkami z wykorzystaniem faweczki skośnej**

1. Ustawiamy odpowiednią wysokość siedzenia, tak, aby ramiona w całości opierały się o przyrząd.
2. Bierzemy wdech i zginamy przedramiona.
3. Wydychamy powietrze prostując przedramiona.

Uwaga: W związku z nachyleniem przyrządu ciężar zwiększa się istotnie w czasie całkowitego wyprostu przedramion, dlatego też należy pamiętać o wcześniejszym dokładnym rozgrzaniu mięśni oraz stosowaniu umiarkowanego ciężaru.

Nazwa

produktu spożywczego/potrawy

Mleko spożywcze, 3,5% tłuszczu  
Mleko kozie  
Mleko owcze  
Mleko zagęszczone, niesłodzone  
Mleko zagęszczone, słodzone  
Mleko UHT, 3,2% tłuszczu  
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu  
Śmietana, 18% tłuszczu  
Śmietanka do kawy, 9% tłuszczu  
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu  
Jogurt bananowy, 1,5% tłuszczu  
Jogurt jagodowy, 1,5% tłuszczu  
Jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu  
Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu  
Jogurt wiśniowy, 1,5% tłuszczu  
Kefir, 2% tłuszczu  
Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu  
Napój mleczny jogurtowy  
Napój mleczny kakaowy  
Napój mleczny serwatkowo-śmietankowy  
Napój mleczny śmietankowy

Serwatka płynna  
Ser, Brie pełnotłusty  
Ser, Camembert pełnotłusty  
Ser, Cheddar pełnotłusty  
Ser, Edamski tłusty  
Ser, Ementaler pełnotłusty  
Ser, Gouda tłusty  
Ser, Myśliwski pełnotłusty  
Ser, Myśliwski tłusty  
Ser, Parmezan  
Ser, Rokpol pełnotłusty  
Ser, Salami pełnotłusty  
Ser, Trapistów pełnotłusty  
Ser, Trapistów tłusty  
Ser, Tylżycki pełnotłusty  
Ser, Tylżycki tłusty  
Ser twarogowy chudy  
Ser twarogowy półtłusty  
Ser twarogowy tłusty  
Ser typu "Feta"  
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty  
Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy  
Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy  
Serek twarogowy, ziarnisty  
Serek typu "Fromage", naturalny  
Serek typu "Fromage", z czosnkiem  
Ser topiony, edamski  
Lody mleczno-owocowe  
Lody śmietankowe  
Deser mleczny, ryżowo-jabłkowy  
Deser mleczny, ryżowo-waniliowy  
Jaja kurze całe  
Białko jaja kurzego  
Żółtko jaja kurzego  
Baranina, łopatka  
Baranina, udziec  
Cielęcina, łopatka  
Cielęcina, sznyclówka  
Cielęcina, udziec  
Wieprzowina, boczec bez kości  
Wieprzowina, golonka ze skórą  
Wieprzowina, karkówka  
Wieprzowina, łopatka  
Wieprzowina, podgardle  
Wieprzowina, schab surowy z kością

Wieprzowina, szynka surowa  
Wieprzowina, żeberka  
Wołowina, pieczeń  
Wołowina, polędwica  
Wołowina, rostbef  
Wołowina, rozbratel  
Wołowina, szponder  
Flaki  
Kości, wywar  
Nerki wieprzowe  
Nogi wieprzowe  
Ozór wieprzowy  
Wątroba wieprzowa  
Wątroba wołowa  
Wątroba cielęca  
Gęś, tuszka  
Indyk, tuszka  
Mięso z piersi indyka, bez skóry  
Mięso z podudzia indyka, bez skóry  
Mięso z podudzia indyka, ze skórą  
Mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry  
Mięso ze skrzydeł indyka, ze skórą  
Mięso z udźca indyka, bez skóry  
Mięso z udźca indyka, ze skórą  
Kaczka, tuszka  
Kura, tuszka  
Kurczak, tuszka  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry  
Mięso z ud kurczaka, bez skóry  
Mięso z ud kurczaka, ze skórą  
Skrzydło kurczaka  
Wątróbka kurczaka  
Żołądek kurczaka  
Królik, tuszka  
Baleron gotowany  
Kabanosy  
Kiełbasa domowa  
Kiełbasa krakowska, sucha  
Kiełbasa lubuska  
Kiełbasa mortadela  
Kiełbasa myśliwska, sucha  
Kiełbasa parówkowa  
Kiełbasa podwawelska  
Kiełbasa rzeszowska  
Kiełbasa śląska

Kiełbasa toruńska  
Kiełbasa zwyczajna  
Kiełbasa żywiecka  
Kiełbaski bawarskie  
Mielonka (Luncheon meat)  
Parówki popularne  
Polędwica luksusowa  
Polędwica sopocka  
Salami luksusowe  
Salami popularne  
Szynka kanapkowa  
Szynka wiejska  
Szynka wieprzowa, gotowana  
Szynka wołowa, gotowana  
Kiszka kaszana jęczmienna  
Kiszka pasztetowa  
Paszтет pieczony  
Pieczeń żuławska  
Salceson czarny  
Salceson włoski  
Polędwica z indyka  
Szynka z indyka  
Kabanosy z kurczaka  
Kiełbasa szynkowa z kurczaka  
Parówki z kurczaka  
Paszтет z kurczaka pieczony  
Paszтет podlaski z kurczaka  
Pieczeń z kurczaka z pieczarkami  
Pieczeń z kurczaka z serem żółtym  
Polędwica z piersi kurczaka  
Szynka z piersi kurczaka  
Dorsz, świeży  
Dorsz, świeży, filety bez skóry  
Flądra, świeża  
Gładzica-płastuga, świeża  
Halibut biały, świeży  
Karp, świeży  
Łosoś, świeży  
Makrela, świeża  
Mintaj, świeży  
Morszczuk, świeży  
Okoń, świeży  
Pstrąg strumieniowy, świeży  
Pstrąg tęczowy, świeży  
Sandacz, świeży

Sardynka, świeża  
Sola, świeża  
Szczupak, świeży  
Śledź, świeży  
Śledź, solony  
Tuńczyk, świeży  
Węgorz, świeży  
Dorsz, wędzony  
Łosoś, wędzony  
Makrela, wędzona  
Węgorz, wędzony  
Paszтет z ryb wędzonych  
Paszтет rybny  
Sardynka w oleju  
Sardynka w pomidorach  
Śledź marynowany  
Śledź w oleju  
Śledź w sosie pomidorowym  
Tuńczyk w oleju  
Tuńczyk w wodzie  
Śledź w śmietanie  
Śledzie marynowane "Rolmopsy"  
Olej krokoszowy  
Olej kukurydziany  
Olej palmowy  
Olej rzepakowy uniwersalny  
Olej rzepakowy tłoczony na zimno  
Olej rzepakowo-sojowy  
Olej sezamowy  
Olej słonecznikowy  
Olej sojowy  
Olej z zarodków pszennych  
Oliwa z oliwek  
"Planta", tłuszcz roślinny  
Olej z pestek winogron  
Margaryna miękka, 80% tłuszczu  
Masło ekstra  
Masło śmietankowe  
Ślonina  
Smalec  
Mąka pszenna, typ 500  
Mąka żytnia, typ 2000  
Semolina  
Skrobia kukurydziana  
Ziarno pszenicy



Ziarno żyta  
Mąka kukurydziana  
Mąka ryżowa  
Kasza gryczana  
Kasza jaglana  
Kasza jęczmienna, perłowa  
Kasza jęczmienna, pęczak  
Kasza manna  
Ryż biały  
Ryż brązowy  
Makaron bezjajeczny  
Makaron bezjajeczny z semoliny  
Makaron dwujajeczny  
Makaron czterojajeczny  
Makaron dwujajeczny z semoliny  
Chleb żytni pełnoziarnisty  
Chleb żytni jasny  
Chleb żytni jasny mleczny  
Chleb żytni pytlowy  
Chleb żytni razowy  
Chleb żytni razowy litewski  
Chleb żytni razowy z soją i słonecznikiem  
Chleb żytni sitkowy  
Chleb żytni staropolski  
Chleb żytni wileński  
Chleb baltonowski  
Chleb chrupki  
Chleb mazowiecki  
Chleb mieszany, słonecznikowy  
Chleb mieszany, z soją  
Chleb mleczny  
Chleb naęczowski  
Chleb poleski  
Chleb praski  
Chleb wiejski  
Chleb wielkopolski  
Chleb zakopiański  
Chleb zwykły  
Chleb beskidzki  
Chleb mieszany razowy, z bakaliami  
Chleb mieszany, z płatkami owsianymi  
Chleb mieszany sitkowy, z ziarnami  
Chleb mieszany pytlowy, z cebulą  
Chleb mieszany jasny, rodzynekowy  
Bułki mieszane, z cebulą

Bagietka francuska, duża  
Bułki grahamki, małe  
Bułki pszenne zwykłe duża  
Bułka tarta  
Chleb graham  
Chleb pszenny  
Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy  
Bułki do hot dogów, duże  
Kajzerki  
Pieczywo tostowe  
Rogale maślane  
Bułeczki drożdżowe, z nadzieniem serowym  
Bułeczki drożdżowe, z nadzieniem makowym  
Bułeczki drożdżowe, z powidłami śliwkowymi  
Musli z owocami suszonymi  
Musli z rodzynkami i orzechami  
Otręby pszenne  
Płatki jęczmienne  
Płatki kukurydziane  
Płatki owsiane  
Płatki pszenne  
Płatki żytnie  
Bakłażan  
Bób  
Brokuły  
Brukselka  
Burak  
Cebula  
Chrzan  
Cukinia  
Cykoria  
Czosnek  
Dyń  
Fasola biała, nasiona suche  
Fasola mung, kiełki  
Fasola szparagowa  
Groch, nasiona suche  
Groszek zielony  
Jarmuż  
Kalafior  
Kalarepa  
Kapusta biała  
Kapusta czerwona  
Kapusta pekińska  
Kapusta włoska

Koper ogrodowy  
Kukurydza, kolby  
Marchew  
Ogórek  
Papryka czerwona  
Papryka zielona  
Pasternak  
Pietruszka, korzeń  
Pietruszka, liście  
Pomidor  
Por  
Rabarbar  
Rzepa  
Rzodkiewka, średnia  
Sałata  
Seler korzeniowy  
Seler naciowy  
Soczewica czerwona, nasiona suche  
Soczewica, kielki  
Soja, nasiona suche  
Soja, kielki  
Szczaw  
Szczypiorek  
Szparagi  
Szpinak  
Ziemniaki, wczesne  
Ziemniaki, późne  
Fasola cięta, konserwowa, bez zalewy  
Fasolka flageolet, konserwowa  
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy  
Kapusta kwaszona  
Koncentrat pomidorowy, 30%  
Ogórek kwaszony  
Papryka czerwona, konserwowa  
Skrobia ziemniaczana  
Sos keczup  
Szparagi, konserwowe  
Kukurydza, konserwowa  
Ogórki, konserwowe  
Pikle, konserwowe  
Cebula, konserwowa  
Pieczarka uprawna, świeża  
Pieczarki marynowane, konserwowe  
Agrest  
Ananas

Arbuz  
Awokado  
Banan  
Brzoskwinia  
Cytryna  
Czarne jagody  
Czereśnie  
Grejpfrut  
Gruszka  
Gujawa  
Jabłko  
Kiwi  
Maliny  
Mandarynki  
Mango  
Melon  
Morele  
Nektarynka  
Papaja  
Pomarańcza  
Porzeczki białe  
Porzeczki czarne  
Porzeczki czerwone  
Poziomki  
Śliwki  
Truskawki  
Winogrona  
Wiśnie  
Banany, suszone  
Daktyle, suszone  
Figi, suszone  
Jabłka, suszone  
Morele, suszone  
Rodzynki, suszone  
Śliwki z pestką, suszone  
Dżem ananasowy, niskosłodzony  
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony  
Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony  
Dżem z czarnych porzeczek, wysokosłodzony  
Dżem jagodowy, niskosłodzony  
Dżem z owoców kiwi, niskosłodzony  
Dżem morelowy, niskosłodzony  
Dżem pomarańczowy, niskosłodzony  
Dżem śliwkowy, niskosłodzony  
Dżem śliwkowy, wysokosłodzony

Dżem truskawkowy, niskosłodzony  
Dżem truskawkowy, wysokosłodzony  
Dżem wiśniowy, niskosłodzony  
Dżem wiśniowy, wysokosłodzony  
Powidła śliwkowe  
Ananas, plastry w syropie  
Oliwki zielone marynowane, konserwowe  
Migdały  
Orzechy arachidowe  
Orzech kokosowy  
Wiórki kokosowe  
Orzechy laskowe  
Orzechy pistacjowe  
Orzechy włoskie  
Mak niebieski  
Sesam, nasiona  
Słonecznik, nasiona  
Dyń, pestki  
Len, nasiona  
Cukier  
Miód pszczoły  
Miód sztuczny  
Irysy, krówki  
Karmelki nadziewane  
Karmelki twarde  
Żelki  
Baton "Mars"  
Czekolada deserowa  
Czekolada gorzka  
Czekolada kawowa  
Czekolada mleczna  
Czekolada mleczna, z orzechami laskowymi  
Czekolada nadziewana  
Czekolada śmietankowa, z orzechami laskowymi  
Czekolada biała  
Delicje szampańskie  
Herbatniki  
Herbatniki z cukrem  
Herbatniki z czekoladą  
Herbatniki w czekoladzie  
Herbatniki w czekoladzie, z orzechami  
Herbatniki kakaowe  
Herbatniki kokosowe  
Herbatniki z nadzieniem czekoladowym  
Herbatniki z nadzieniem owocowym

Herbatniki sezamowe  
Markizy  
Paluszki z kminkiem  
Pierniki alpejskie  
Pierniki beskidzkie  
Solinki, paluszki  
Wafle nadziewane  
Wafle w czekoladzie  
Sezamki  
Sezamki z orzechami  
Chałwa waniliowa  
Chałwa kakaowa  
Chałwa z orzechami  
Chałwa z bakaliami  
Babka biszkoptowa  
Bułeczki drożdżowe z jabłkami  
Ciasto drożdżowe  
Ciasto kruche podstawowe  
Ciastka francuskie ze śliwkami  
Ciastka "Karpatki"  
Ciastka "Napoleonki"  
Ciastka tortowe ze świeżymi owocami  
Jagodzianki  
Keks bakaliowy  
Piernik z bakaliami  
Placek z kruszonką  
Ptysie z bitą śmietaną  
Rolada z masą makową  
Rożki z ciasta francuskiego z jabłkami  
Sernik bez ciasta  
Sernik krakowski  
Sernik wiedeński z polewą kakaową  
Tort ananasowy  
Babeczki z kremem śmietankowym  
Babka drożdżowa luksusowa  
Bezy z kremem "Sokoły"  
Bułeczki z jabłkiem i kruszonką  
Ciastka drożdżowe z truskawkami  
Ciastka ponczowe z kremem  
Faworki luksusowe  
Jabłecznik ze świeżych jabłek  
Jabłka w cieście francuskim  
Groszek ptysiowy  
Pączki tradycyjne  
Sernik z makiem

Strucla z makiem  
Torcik "Wuzetka"  
Herbata, napar bez cukru  
Kawa, napar bez cukru  
Sok ananasowy  
Sok cytrynowy  
Sok grejpfrutowy  
Sok jabłkowy  
Sok marchwiowy  
Sok marchwiowo-brzoskwiniowy  
Sok marchwiowo-jabłkowy  
Sok marchwiowo-jabłkowo-pomarańczowy  
Sok marchwiowo-pomarańczowy  
Sok z marchwi, jabłek i owoców tropikalnych  
Sok pomarańczowy  
Sok pomidorowy  
Sok wielowarzywny  
Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy  
Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy  
Sok marchwiowo-morelowo-jabłkowy  
Sok marchwiowo-śliwkowo-jabłkowy  
Sok z jabłek i mango  
Sok grejpfrutowy, słodzony aspartamem  
Sok grejpfrutowo-pomarańczowy, słodzony aspartamem  
Sok pomarańczowo-grejpfrutowy  
Sok wieloowocowy z owoców krajowych  
Sok brzoskwiniowo-pomarańczowy  
Sok z białych winogron  
Sok buraczany "Barszczyk czerwony"  
Sok wieloowocowy, egzotyczny  
Coca Cola, Pepsi Cola  
Napoje gazowane o smaku owocowym  
Lemoniada  
Napój jabłkowy  
Napój jabłkowy z wiśnią  
Napój jabłkowy z czerwonym winogronem  
Napój jabłkowo-miętowy  
Napój pomarańczowy  
Napój winogronowy  
Nektar ananasowy  
Nektar brzoskwiniowy  
Nektar z czarnych porzeczek  
Nektar z białych grejpfrutów  
Nektar z różowych grejpfrutów  
Nektar wiśniowy

Piwo pełne  
Szampan  
Wermut słodki  
Wino białe, półwytrawne  
Wino białe, słodkie  
Wino białe, wytrawne  
Wino czerwone  
Wódki  
Spirytus rektyfikowany  
Drożdże piekarskie, prasowane  
Chipsy bekonowe  
Chipsy paprykowe  
Chipsy solone  
Majonez domowy z olejem rzepakowym  
Majonez domowy z olejem słonecznikowym  
Musztarda  
Sól biała  
Żelatyna