

SPIS TREŚCI

Psychologia sportu

- 06** **Joanna Budzis**
Ekstremalizacja zachowań rekreacyjno-sportowych – dlaczego tak dużo od siebie wymagamy

Trening

- 11** **Kamil Koczwarą**
Mostkowanie w wyciskaniu leżąc – jak zmaksymalizować przyrosty i minimalizować ryzyko kontuzji?
- 22** **Mikołaj Żegliński**
Żywnienie w trakcie wysiłku fizycznego (dzień startu)
- 26** **Aleksandra Szpak**
Podstawy przygotowania motorycznego w siatkówce – trening w oparciu o analizę dyscypliny
- 32** **Zuzanna Sobczak**
Konflikt udowo-panewkowy

Wywiad

- 30** O nowościach na Targach FIWE 2019 z właścicielem Firmy TrainTop Panem Arturem Cicheckim rozmawiała Redaktor Naczelna Marta Golon

Odżywianie i suplementacja

- 38** **Mikołaj Żegliński**
Żywnienie w okresie przedstartowym
- 42** **Bartosz Florczak**
Zapotrzebowanie energetyczne w triathlonie
- 46** **Marcin Jackowiak**
Żywnienie piłkarzy nożnych
- 52** **Małgorzata Ostrowska**
Olej z czarnuszki jako naturalny preparat przeciwalergiczny
- 56** **Michał Undra**
Różne oblicza żeń-szenia
- 60** **Małgorzata Ostrowska**
Colostrum w suplementacji sportowca
- 70** **Marek Fischer**
Hipoglikemia w sporcie

Zdrowie i sprawność

- 75** **Natalia Palmowska**
Triada atletek

