

Kulturystyka. Historia kulturystyki w Polsce

zestawienie bibliograficzne w wyborze

Wybór i opracowanie Marta Boszczyk

Korekta Beata Warmuzek

Wydawnictwa ciągłe

1. Andrzejewski, G. : Objętość treningu / G. Andrzejewski // „Kulturystyka i Fitness”. - 2003, nr (6), s. 46-49
Biblioteka AWF w Krakowie
2. Andrzejewski, G. : Taktyka przeciw kontuzjom / G. Andrzejewski // „Kulturystyka i Fitness”. - 2002, nr (3), s. 56-60
Biblioteka AWF w Krakowie
3. Andrzejewski, G. : Zasady równowagi - sposób na kulturystyczne dylematy / G. Andrzejewski // „Kulturystyka i Fitness”. - 2002, nr (1), s. 31-33
Biblioteka AWF w Krakowie
4. Borysewicz P. : Ćwiczenia kalisteniczne / P. Borysewicz // „Kulturystyka i Fitness”. – 2010, nr (7-8), s. 50-53
Biblioteka AWF w Krakowie, Biblioteka Jagiellońska
5. Chrostowski, K. : Medical consequences of anabolic steroids abuse / K. Chrostowski, J. Kozera, R. Grucza // „Biology of Sport”. - 2000, nr 17 (2), s. 133-152
Biblioteka AWF w Krakowie
6. Czyżyk, B. : Klatka / B. Czyżyk // „Sportowy Styl”. - 2006, nr (5), s. 98-99
Biblioteka Narodowa
7. Czyżyk, B. : Plecy / B. Czyżyk // „Sportowy Styl”. - 2007, nr (1), s. 74-75
Biblioteka Narodowa
8. Dacz, Dorota : Ryzyko wystąpienia bigoreksji u mężczyzn uprawiających kulturystykę / Dorota Dacz // „Lider”. - 2010, nr 3, s. 11-12
Czytelnia Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Kielcach
9. Eberhardt , Andrzej : Urazowość w kulturystyce rekreacyjnej / Andrzej Eberhardt, Piotr Dzbański, Karol Fabirkiewicz, Arkadiusz Iwański, Piotr Ronge // „Wychowanie Fizyczne i Sport”. - T. 51, z. 2 (2007), s. 103-112
Czytelnia Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Kielcach

10. Filleborn, P. : Dieta a efekty treningów / P. Filleborn // „Kulturystyka i Fitness”. - 2003, nr (6), s. 52-53
Biblioteka Jagiellońska
11. Fort, P. : Kreatyna suplement nadal najpopularniejszy / P. Fort // „Kulturystyka i Fitness”. - 2005, nr (3), s.78-79
Biblioteka Jagiellońska
12. Fort, P. : Trening lub stres oksydacyjny / P. Fort // „Kulturystyka i Fitness”. - 2004, nr (3), s. 66-68
Biblioteka Jagiellońska
13. Fort, P. : Właściwe odżywianie to zdrowie i sprawność. Cz.1 / P. Fort // „Kulturystyka i Fitness”. - 2004, nr (4), s. 80-83
Biblioteka Jagiellońska
14. Górski, Artur : Człowiek z żelazem : Polska - kulturystyczne mocarstwo? / Artur Górski // „Polityka”. – 2000, nr 45, s. 86-87
Czytelnia Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Kielcach
15. Grad, T. : Piękna sylwetka na lato / T. Grad // „Lider”. - 1994, nr (7-8), s. 5-6
Czytelnia Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Kielcach
16. Gross, A. : Nagły zgon związany z nadużywaniem steroidów anaboliczno-androgennych w celach dopingowych / A. Gross // „Medicina Sportiva”. - 1999, (Suppl. 1), s. 9-13
Biblioteka AWF w Krakowie
17. Grot, A. : Jak trenować na masę / A. Grot // „Kulturystyka i Fitness”. - 2006, nr (11), s. 34-38
Biblioteka Jagiellońska
18. Grot A. : Trening mieszany / A. Grot // „Kulturystyka i Fitness”. - 2007, nr (5), s. 50-52
Biblioteka Jagiellońska
19. Hrycyna, Mariusz : Wpływ rekreacyjnych ćwiczeń kulturystycznych na wybrane cechy budowy ciała mężczyzn / Mariusz Hrycyna // „Kultura Fizyczna”. - R. 58[59], nr 11/12 (2005), s. 13-15
Czytelnia Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Kielcach
20. Hubner-Woźniak E. : Changes in the activities of selected marker enzymes in plasma of recreational bodybuilders / E. Hubner-Woźniak, G. Lutosławska, W. Sendeki, I. A. Dentkowski, J. Drozd, T. Sawicka // „Biology of Sport”. - 1995, nr 12 (4), s. 225-231 ; bibliogr. 31 poz.
Biblioteka AWF w Krakowie

21. Hubner-Woźniak, E. : Effects of a 10 week-training on biochemical and hematological variables in recreational bodybuilders / E. Hubner-Woźniak, G. Lutosławska, W. Sendecski, T. Sawicka, J. Drozd // „Biology of Sport”. - 1996, nr 13 (2), s. 105-112 ; bibliogr. 24 poz.
Biblioteka AWF w Krakowie
22. Jagiełło, Władysław : Wpływ suplementacji kreatyną na zmiany masy i obwodów ciała mężczyzn trenujących kulturystykę / Władysław Jagiełło, Marek Kruszewski, Jakub Banach. Effects of creatine supplementation on body mass and muscle girths in bodybuilders. - Bibliogr. // „Wychowanie Fizyczne i Sport”. - T. 54, z. 3 (2010), s. 133-142
Czytelnia Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Kielcach
23. Jascaniniene, N. Functional characteristics of elite basketball players and bodybuilders / N. Jascaniniene, Andziulis, a.; Zaranskaite Pereira da Silva, N.; Jaszczanin, J. // „Medicina Sportiva”. - 2005, vol. 9, nr 2, s. 66-[69]
Biblioteka AWF w Krakowie
24. Kastory, Bożena : Recepta na człowieka / Bożena Kastory // „Wprost”. – 2002, nr 6, s. 80-81
Biblioteka Uniwersytetu Jana Kochanowskiego
25. Kinal, G. : Najczęstsze urazy sportowe u mężczyzn uprawiających amatorsko kulturystykę / G. Kinal, A. Kuźdzał // „Medycyna Manualna”. - 2013, nr 17 (2/3), s. 43-56 , bibliogr. 40 poz.
Biblioteka AWF w Krakowie
26. Kruszewski, Marek : Podnoszenie ciężarów i kulturystyka - podobieństwa i różnice / Marek Kruszewski, Dariusz Roźnowski, Waldemar Merda // „Sport Wyczynowy”. - 1997, nr 11/12, s. 87-94
Biblioteka Narodowa
27. Kruszewski, Marek : Treningowe zasady / Marek Kruszewski // „Magazyn Olimpijski”. - 2002, nr (4), s. 48-50
Biblioteka AWF w Krakowie
28. Kruszewski, Marek : Zmiany cech somatycznych po zastosowaniu 4-miesięcznego treningu kulturystycznego i diety wysokobiałkowej / Marek Kruszewski, Agnieszka Witczak // „Trening”. - 2001, nr 2, s. 111-137
Biblioteka AWF w Krakowie
29. Lewicki, R. : Stosowanie dopingu w postaci steroidów anaboliczno-androgennych u kulturystów na przykładzie okręgu kieleckiego / R. Lewicki, E. Kamińska // „Medicina Sportiva”. - Vol. 10, supl. 1-2 (2006), s. 170
Biblioteka AWF w Krakowie

30. Łysiak, S. : Rok treningowy. Cz.4 / S. Łysiak // „Kulturystyka i Fitness”. - 2003, nr (6), s. 36
Biblioteka AWF w Krakowie
31. Metody zwiększania siły mięśni // „Kulturystyka i Fitness”. - 2004, nr (4), s. 60-61
Biblioteka AWF w Krakowie
32. Mędraś, Marek : Dysmorfia mięśniowa jako problem medycyny sportowej / Marek Mędraś, Magdalena Szczęsny // „Medicina Sportiva”. - Vol. 5, nr 1 (2001), s. 17-22
Biblioteka Uniwersytetu Jana Kochanowskiego
33. Michalak, A. : Trening kumulacyjny / A. Michalak // „Kulturystyka i Fitness”. - 2006, nr (11), s. 40-43
Biblioteka AWF w Krakowie
34. Michalak, A. : Udane treningi. Największe mięśnie wymagają największej pracy / A. Michalak // „Kulturystyka i Fitness : Sport dla Wszystkich”. - 2003, nr (10), s. 18-26
Biblioteka AWF w Krakowie
35. Mizera, J. : Dwie strony białka / J. Mizera // „Kulturystyka i Fitness”. - 2010, nr (10), s. 104-106
Biblioteka AWF w Krakowie
36. Mizera, Krzysztof : Metody i środki treningowe w kulturystyce rekreacyjnej / Krzysztof Mizera // „Lider”. - 2007, nr 9, s. 18-19
Czytelnia Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Kielcach
37. Mizera, Krzysztof : Przemęczone mięśnie, czy układ nerwowy ? / Krzysztof Mizera // „Lider”. - 2008, nr 2, s. 8-9
Czytelnia Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Kielcach
38. Nowak, Włodzimierz : Rozkroku mistrz i przykucania / Włodzimierz Nowak // „Gazeta Wyborcza”. – 2003, nr 61, dod. „Duży Format”, nr 11, s. 17-19
Czytelnia Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Kielcach
39. Nowak, J. : Siła mięśni istotny czynnik w procesie budowania masy / J. Nowak // „Kulturystyka i Fitness”. - 2003, nr (6), s. 40-44
Biblioteka AWF w Krakowie
40. Nowosielska, Paulina : Pompowanie osiłków / Paulina Nowosielska // „Przegląd”. -2002, nr 9, s. 70-71
Czytelnia Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Kielcach

41. Odnowa zapasów energetycznych // „Kulturystyka i Fitness”. - 2001, nr (5), s. 78-79
Biblioteka AWF w Krakowie
42. Paluch, Adam : Sport (?) z filozofią w tle / Adam Paluch // „Zeszyty Etnologii Wrocławskiej”. - 2002, nr 1, s. 51-55
Czytelnia Pedagogiczna Uniwersytetu Jana Kochanowskiego
43. Piekot, Tomasz : Problem analizy frazeologii socjolektalnej : (na przykładzie socjolektu kulturystów nieprofesjonalnych) / Tomasz Piekot // „Poradnik Językowy”. - 2000, z. 4, s. 50-56
Czytelnia Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Kielcach
44. Piekot, Tomasz : System aksjologiczno-normatywny w socjolekcie kulturystów / Tomasz Piekot // „Poradnik Językowy”. - 2001, z. 5, s. 40-53
Czytelnia Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Kielcach
45. Piramida sterydowa / rozm. przepr. Michał Holewjust // „Rzeczpospolita”. – 1998, nr 88, s. 28
Treningi kulturystyczne.
Czytelnia Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Kielcach
46. Raschka, Ch. : Rabdomioliza po ćwiczeniach kulturystycznych - opis przypadku / Ch. Raschka, M. Parzeller // „Medicina Sportiva”. - 1999, nr 3 (3), s. 215-220
Biblioteka AWF w Krakowie
47. Ratey, John : Kulturystyka umysłowa / John Ratey ; rozm. przepr. Aleksandra Postoła // „Wprost”. - 2008, nr 39, s. 80-81
Czytelnia Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Kielcach
48. Rawa, Krzysztof : Wybór należy do ciebie : kulturystyka i doping / Krzysztof Rawa, Michał Holewjust // „Rzeczpospolita”. – 1998, nr 86, s. 31
Czytelnia Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Kielcach
49. Sacharuk, Jarosław : Dozwolone wspomaganie treningu w kulturystyce / Jarosław Sacharuk, Elżbieta Huk-Wieliczuk, Tadeusz Stefaniak, Rafał Kubacki // „Medicina Sportiva”. - Vol. 10, supl. nr 3 (2006), s. 327-330
Biblioteka AWF w Krakowie
50. Santonja Gómez, R. : Doping i jego alternatywy. Techniki żywieniowe / R. Santonja Gómez // „Kulturystyka i Fitness : Sport dla Wszystkich”. - 2001, nr (3), s. 20-21
Biblioteka Jagiellońska

51. Słowińska, M. : Effects orally administered anabolic steroids on selected biochemical variables in bodybuilders / M. Słowińska, J. Majda, J. Mokra, K. A. Sobiec // „Biology of Sport”. - 1995, nr 12 (1), s. 49-55
Biblioteka AWF w Krakowie
52. Słowińska, Małgorzata : Wpływ obciążeń treningowych na zmiany parametrów biochemicznych krwi u kulturystów / Małgorzata Słowińska, Tadeusz Stefaniak, Jacek Majda // „Sport Wyczynowy”. - 1997, nr 3/4, s. 50-55
Biblioteka Narodowa
53. Stefaniak, Tadeusz : Analiza obciążeń treningowych / Tadeusz Stefaniak // „Body Life”. - 2001, nr (3), s. 34-35
Biblioteka AWF
54. Stefaniak, Tadeusz : Doping farmakologiczny w kulturystyce amatorskiej kobiet i mężczyzn / Tadeusz Stefaniak, Kazimierz Witkowski, Jarosław Maśliński, Jarosław Jakubowski // „Medicina Sportiva”. - Vol. 10, suppl. nr 3 (2006), s. 321-325
Biblioteka AWF w Krakowie
55. Stefaniak, Tadeusz : Ocena wpływu niedozwolonych środków dopingujących na wybrane stany emocjonalne osób uprawiających sporty siłowe i kulturystykę / Kazimierz Witkowski, Małgorzata Burdzielowska // „Medicina Sportiva”. - Vol. 10, suppl. nr 3 (2006), s. 383-387
Biblioteka AWF w Krakowie
56. Stefaniak, Tadeusz : Preferowane predyspozycje trenera kulturystyki, fitness i ćwiczeń siłowych / Tadeusz Stefaniak, Kazimierz Witkowski, Dariusz Harmaciński, Tomasz Staściuk // „Kultura Fizyczna”. - R. 64, nr 5/8 (2010), s. 29-32
Czytelnia Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Kielcach
57. Stephan, Felix : Stać się posągiem : spocone piękno / Felix Stephan // „Forum”. - 2011, nr 38, s. 23
Biblioteka Uniwersytetu Jana Kochanowskiego
58. Szukała, D. : Dieta a budowa ciała / D. Szukała // „Kulturystyka i Fitness”. - 2001, nr (2), s. 58-61
Biblioteka AWF w Krakowie
59. Szukała, D. : Kobieta w klubie cz. 1 / D. Szukała // „Kulturystyka i Fitness”. - 2002, nr (4), s. 90-91
Biblioteka AWF w Krakowie

60. Szukała, D. : Kobieta w klubie cz. 2 / D. Szukała // „Kulturystyka i Fitness”. - 2002, nr (5), s. 98-99
Biblioteka AWF w Krakowie
61. Szukała, D. : Kobieta w klubie cz.3 / D. Szukała // „Kulturystyka i Fitness”. - 2003, nr (6), s. 106-110
Biblioteka AWF w Krakowie
62. Szukała, D. : Hormon wzrostu. Kulisy dopingu. Cz. 2 / D. Szukała // „Kulturystyka i Fitness”. - 2001, nr (2), s. 64-67 ; bibliogr.7 poz.
Biblioteka AWF w Krakowie
63. Szukała, D. : Ginekomastia. Kulisy dopingu. Cz. 3 / D. Szukała // „Kulturystyka i Fitness”. - 2001, nr (3), s. 66-69
Biblioteka AWF w Krakowie
64. Szukała, D. : Odżywianie po treningu. Cz.4. Uzupełnienie witamin / D. Szukała // „Kulturystyka i Fitness”. - 2002, nr (1), s. 76-79
Biblioteka AWF w Krakowie
65. Szukała, D. : Kulisy dopingu. Cz. 8. Dlaczego sterydy rodzą agresję / D. Szukała // „Kulturystyka i Fitness”. - 2002, nr (3), s. 80-83
Biblioteka AWF w Krakowie
66. Szukała, D. : Kulisy dopingu. Cz.12. Masa ponad wszystko / D. Szukała // „Kulturystyka i Fitness”. - 2003, nr (1), s. 90-92
Biblioteka AWF w Krakowie
67. Szukała, D. : Początek i koniec treningu / D. Szukała // „Kulturystyka i Fitness”. - 2003, nr (1), s. 36-38
Biblioteka AWF w Krakowie
68. Szukała, D. : Testosteron. Kulisy dopingu / D. Szukała // „Kulturystyka i Fitness”. - 2001, nr (1), s. 66-69
Biblioteka AWF w Krakowie
69. Ślężyński, Jan : Budowa somatyczna dwóch pokoleń polskich kulturystów / Jan Ślężyński, Jacek Polechoński // „Sport Wyczynowy”. - 1999, nr 9/10, s. 103-111
Biblioteka AWF w Krakowie
70. Ślężyński, Jan : Ruchomość stawów kończyn i kręgosłupa polskich kulturystów / Jan Ślężyński, J[acek] Polechoński // „Wychowanie Fizyczne i Sport”. - 2000, nr 3, s. 61-69
Czytelnia Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Kielcach
71. Tkachuk, V.G. : The influence of combined electrical muscle stimulation on motor qualities in athletes / V. G. Tkachuk, M. Al. Tabaa // „Wychowanie

Fizyczne i Sport". - 1999, nr 43; dod. „Suplement 1”, nr 124
Czytelnia Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Kielcach

72. Urbański, Andrzej : Siła życia / Andrzej Urbański ; rozm. przepr. Dorota Bogucka // „Gazeta Bankowa”. – 1999, nr 20, s. 32-33
O swojej pasji - kulturystyce i klubach sportowo-rekreacyjnych.
Biblioteka Politechniki Świętokrzyskiej
73. Urych, I. : Wielka bigoreksja - w wielkiej sieci / I. Urych // „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”. - 2013, nr (1), s. 20-25
Czytelnia Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Kielcach
74. Vibiani, F. : Anthropometric variables and self perception in amateur body builders. Zmienne antropometryczne i samopercepcja u kulturystów amatorów / F. Viviani, G. Casagrande, L. Bartoli, C. Robazza, P. Grassivaro // „Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica”. - 1996, nr 26, s. 35-38
Biblioteka AWF w Krakowie
75. Winnicka, Ewa : Biceps blues / Ewa Winnicka // „Polityka”. - 2005, nr 16, s. 116-121
Polscy trenerzy i instruktorzy sportowi. Polscy kulturzyści. Filleborn Paweł.
Czytelnia Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Kielcach
76. Winnicka, Ewa : Bicipsem jestem / Ewa Winnicka // „Polityka”. – 2001, nr 16, s. 3-6, 8-9
Zażywanie środków dopingujących przez kulturystów.
Czytelnia Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Kielcach
77. Witkowski, Kazimierz : Stosowanie środków dozwolonego wspomaganie przez studentów uczelni wrocławskich w treningu body-building / Kazimierz Witkowski, Tadeusz Stefaniak, Jarosław Maśliński // „Medicina Sportiva”. - Vol. 10, supl. nr 3 (2006), s. 349-352
Biblioteka AWF w Krakowie
78. Zembroń-Łacny, A. : Obrona antyoksydacyjna (dysmutaza ponadtlenkowa, glutation) a poziom produktów peroksydacji lipidów we krwi sportowców / A. Zembroń-Łacny, K. Szyszka // „Medicina Sportiva”. - 1998, nr 2 (3), s. 231-238
Biblioteka AWF w Krakowie
79. Zembroń-Łacny A. : Wpływ wysiłku fizycznego na antyoksydacyjny układ glutationowy / A. Zembroń-Łacny, K. Szyszka, A. Skarpańska-Stejnborn // „Medycyna Sportowa”. - 1998, nr (87), s. 4-10 ; bibliogr. 40 poz.
Biblioteka AWF w Krakowie
80. Żebrowski, M. : Porównanie odpowiedzi hemodynamicznej na bodziec obniżonego ciśnienia wokół dolnej połowy ciała /LBNP/ u kulturystów i pilotów / M. Żebrowski, B. Turski // „Medycyna Sportowa”. - 1995, nr (43), s. 2-5 ;

bibliogr. 16 poz.
Biblioteka AWF w Krakowie

Wydawnictwa zwarte

81. Brandon, Leigh : Anatomia w treningu szybkości / Leigh Brandon ; [il. James Berrangé, Stephen Dew ; tł. Dorota Borzykowska-Skotnicka i Tadeusz Górecki]. - Warszawa : „Muza”, 2011. - 144 s. : il. kolor. ; 28 cm. - Bibliogr. s.134 i s. 143. Indeks
Czytelnia Pedagogiczna Uniwersytetu Jana Kochanowskiego
- Bernatek-Brzózka, Paulina : Fitness dla kobiet / Paulina Bernatek-Brzózka, Tomasz Brzózka ; [zdz. Jacek Heliasz]. - Wrocław : Wydawnictwo Siedmioróg, 2010. - 208 s. : il. ; 25 cm + 1 płyta DVD
Biblioteka AWF w Krakowie
82. Bredel, Thierry : Wielki atlas ćwiczeń na siłę i masę : podstawy i rozwinięcie praktyczne, techniczne i anatomiczne / Thierry Bredel ; [fot. Denis Boulanger ; tł. Anna Pikor-Półtorak]. - Łódź : Wydawnictwo Aha! : Wydawnictwo JK, cop. 2011. - 272 s. : il. kolor. ; 26 cm. – (Fit & Active). - Bibliogr. s. 272
Biblioteka AWF w Krakowie
83. Brungardt, Kurt : ABS czyli mięśnie brzucha / Kurt Brungardt ; przeł. Andrzej Niewiarowski. - Łódź : Wydawnictwo JK - Aha!, 2008. - 140, [1] s. : il. ; 24 cm
Biblioteka Jagiellońska i Biblioteka Medyczna Uniwersytetu Jagiellońskiego - Collegium Medicum
84. Brungardt, Kurt : Klatka piersiowa i barki : intensywny program 6-tygodniowy / Kurt Brungardt ; przeł. Andrzej Niewiarowski. - Łódź : Wydawnictwo JK - Aha!, 2008. - 139, [1] s. : il. ; 24 cm
Biblioteka Jagiellońska i Biblioteka Medyczna Uniwersytetu Jagiellońskiego - Collegium Medicum
85. Brungardt, Kurt : Ramiona : tricepsy, bicepsy, rozciąganie : intensywny program 6-tygodniowy / Kurt Brungardt ; przeł. Marek Jędrzejewski. - Łódź : Wydawnictwo JK -Aha!, 2008. - 144 s. : il. ; 24 cm
Biblioteka Jagiellońska i Biblioteka Medyczna Uniwersytetu Jagiellońskiego - Collegium Medicum
86. Brzózka, Tomasz : Fitness dla mężczyzn / Tomasz Brzózka ; [zdz. Daniel Dash et al.]. - Wrocław : Wydawnictwo Siedmioróg, 2010. - 207 s. : il. kolor. ; 25 cm + 1 płyta DVD
Biblioteka AWF w Krakowie
87. Delavier, Frédéric : Modelowanie sylwetki metodą Delaviera : ćwiczenia i programy domowego treningu siłowego. 1 / Frédéric Delavier, Michael Gundill

; red. nauk . - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, cop. 2011. - 255,
[1] s. : il. kolor. ; 26 cm
Biblioteka AWF w Krakowie

88. Demeillès, Lucien : Kulturystyka dla każdego / Lucien Demeillès, Marek Kruszewski . - Wrocław : Wydawnictwo Siedmioróg, 2004. - 191 s. : il. ; 24 cm
Biblioteka Jagiellońska i Biblioteka Medyczna Uniwersytetu Jagiellońskiego - Collegium Medicum
89. Evans, Nick : Anatomia w kulturystyce / Nick Evans ; il. William P. Hamilton. - Warszawa : „Illuminatio”, 2010. - 200 s. : il. kolor. ; 25 cm
Biblioteka Jagiellońska i Biblioteka Medyczna Uniwersytetu Jagiellońskiego - Collegium Medicum
90. Gigier, Zdzisław : Zatrzymać młodość / Zdzisław Gigier. - Warszawa : Wydawnictwo Medium, cop. 1997. - 92 s. : il. ; 21 cm
Biblioteka AWF w Krakowie
91. Jackson-Paris, Bob : Sylwetka doskonała : 10-cio tygodniowa, kompleksowa metoda zmiany twojego wyglądu / Bob Paris. - Wiry : „Dragon”, 1995 (Bydg. : Pras.ZG). - XII, 290 s. : fot. ; 28 cm
Biblioteka Jagiellońska i Biblioteka Medyczna Uniwersytetu Jagiellońskiego - Collegium Medicum; Biblioteka Główna AWF w Krakowie
92. Jasiak, Henryk : Tajemnice ciała : kulturystyka dla wszystkich / Henryk Jasiak. - Warszawa : „Maj”, 1991 (Tomaszów Maz. : TZG). - 172, [3] s. : fot., portr., rys. ; 21 cm
Biblioteka Główna AWF w Krakowie
93. Jasiak, Henryk : Współczesny Herkules / Henryk Jasiak. - Warszawa : „Sport i Turystyka”, 1984 (Łódź : ŁZG). - 119, [1] s. : fot., rys. ; 21 cm
Biblioteka Główna AWF w Krakowie
94. Jasiukowicz, Andrzej : Ćwiczenia kulturystyczne wstępne / Andrzej Jasiukowicz. - Jelenia Góra : Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej „Cieplice”, [1989 (Jelenia Góra) : DZG). - 32 s. : rys. ; 21 cm
Biblioteka Jagiellońska i Biblioteka Medyczna Uniwersytetu Jagiellońskiego - Collegium Medicum
95. Jasiukowicz, Mirosław : Kulturystyka : ćwiczenia głównych grup mięśniowych / Mirosław Jasiukowicz, Andrzej Jasiukowicz. - [S. l.] : „Złoty Klucz”, [1990] (Wrocław : Prasowe Zakłady Graficzne, 1990). - 120, [3] s. : rys. ; 21 cm. - Bibliogr. s. [122]
Biblioteka Narodowa; Biblioteka Główna Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie

96. Jasiukowicz, Andrzej : Trening mistrzów kulturystyki / Andrzej Jasiukowicz. - Jelenia Góra : Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej „Cieplice”, [1989 (Jelenia Góra : DZG)]. - 31 s. : rys. ; 22 cm
Biblioteka Jagiellońska i Biblioteka Medyczna Uniwersytetu Jagiellońskiego - Collegium Medicum
97. King, Ian : Nowoczesny trening siłowy : jak zbudować szczupłą i muskularną sylwetkę / Ian King [oraz] Lou Schuler . - Łódź : „Galaktyka”, cop. 2009. - 365 s. : il. kolor. ; 28 cm
Biblioteka Główna AWF w Krakowie
98. Kornowski, A. : Zmiany w sile mięśniowej studentów Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu biorących udział w ćwiczeniach siłowych w latach 1976-1979 // W: IV środowiskowa konferencja „Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna młodzieży akademickiej Poznania” : Poznań, 16 maja 1978 r. - Poznań : Akademia Wychowania Fizycznego, 1980. – (Monografie / Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu ; nr 192). – S. 91-93
Biblioteka Główna AWF w Krakowie
99. Kowaluk, Grzegorz : Jak kształtować siłę dzieci i młodzieży w szkole? / Grzegorz Kowaluk, Wojciech Grabowski, Wojciech Marek. - Biała Podlaska : Oficyna Wydawnicza „Rekonkwista”, 2004. - 122 s. : il. ; 21 cm. - Bibliogr. s. 121-122
Dla nauczycieli w szkołach podstawowych, gimnazjach oraz szkołach ponadgimnazjalnych a także dla instruktorów i trenerów kulturystyki.
Biblioteka Główna AWF w Krakowie
100. Kruszewski, Marek : Podnoszenie ciężarów i kulturystyka / Marek Kruszewski ; Centralny Ośrodek Sportu. - Warszawa : Centralny Ośrodek Sportu, 2005. - 152 s. : il. ; 24 cm. – (Biblioteka Trenera)
Biblioteka Jagiellońska i Biblioteka Medyczna Uniwersytetu Jagiellońskiego - Collegium Medicum
101. Kruszewski, Marek : Trening kulturystyczny w okresie przygotowawczym / Marek Kruszewski, Grzegorz Kępa, Waldemar Merda. - Warszawa : Wydawnictwo AWF, 1997 (Warszawa : AWF). - 97 s. : wykr. ; 20 cm. – (Zeszyty Naukowo-Metodyczne / Akademia Wychowania Fizycznego, 0239-8850)
Biblioteka Uniwersytetu Jana Kochanowskiego
102. Laskowski, Roman : Podstawy treningu i żywienia w amatorskiej kulturystyce / Roman Laskowski. - [Lublin : R. Laskowski, 2010]. - 98 s. : il. ; 21 cm
Biblioteka Jagiellońska i Biblioteka Medyczna Uniwersytetu Jagiellońskiego - Collegium Medicum

103. Mizieliński, Stefan : Kulturystyka / Stefan Mizieliński. - Warszawa : „Sport i Turystyka”, 1987 (Łódź : ŁZG). - 118, [1] s. : fot., portr. ; 21 cm
Biblioteka Główna AWF w Krakowie
104. Mizieliński, Stefan : Kulturystyka / Stefan Mizieliński. - Wyd. 2 [popr.]. - Warszawa : SiT [„Sport i Turystyka”], 1990 (Łódź : ŁZG). - 118, [1] s. : fot., portr. ; 21 cm
Biblioteka Główna AWF w Krakowie
105. Rychlik, Tomasz : Kulturystyka i fitness : perfekcyjny wygląd : osiągnij wymarzoną sylwetkę w naturalny sposób w ciągu 6 tygodni! / Tomasz Rychlik. - Wyd. 4. - Gliwice : Internetowe Wydawnictwo „Złote Myśli”, cop. 2008. - 68 s. ; 21 cm
Biblioteka Narodowa
106. Rychlik, Tomasz : Perfekcyjny wygląd - kulturystyka i fitness : osiągnij wymarzoną sylwetkę w naturalny sposób w ciągu 6 tygodni! / Tomasz Rychlik. - Wyd. 3. - Gliwice : Internetowe Wydawnictwo "Złote Myśli", 2006. - 68 s. ; 21 cm
Biblioteka Jagiellońska i Biblioteka Medyczna Uniwersytetu Jagiellońskiego - Collegium Medicum
107. Schwarzenegger, Arnold : Arnold : edukacja kulturysty / Arnold Schwarzenegger, Douglas Kent Hall ; przekł. Filip Zubczewski. - Zielonka : Buk Rower, 2005. - 263, [1] s. : fot. ; 21 cm
Biblioteka AWF w Krakowie
108. Schwarzenegger, Arnold : Piękne i sprawne ciało / Arnold Schwarzenegger i Douglas Kent Hall ; przeł. Barbara Białecka. - Siemianowice : Oficyna Wydawnicza „Firet”, 1995. - 160 s. : il. ; 28 cm
Biblioteka AWF w Krakowie
109. Stefaniak, Tadeusz : Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych. Cz. 1 / Tadeusz Stefaniak. - Wrocław : Wydawnictwo BK, 1995. - 119 s., [2] k. tabl. : fot. ; 24 cm
Biblioteka AWF w Krakowie
110. Trunz-Carlisi, Elmar : Kulturystyka : osobisty trener / Elmar Trunz-Carlisi ; [tł. Sergiusz Lipnicki]. - Warszawa : Wydawnictwo RM, 2011. - 163, [5] s. : il. (gł. kolor.) ; 27 cm
Biblioteka Główna AWF w Krakowie
111. Trzaskoma, Zbigniew : Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców / Zbigniew Trzaskoma, Łukasz Trzaskoma ; Centralny Ośrodek Sportu. - Warszawa : COS, 2001. – (Biblioteka Trenera). - 382, [1] s. : il. ; 24 cm
Biblioteka AWF w Krakowie

112. Tsatsouline, Pavel : Kuloodporne mięśnie brzucha / Pavel Tsatsouline ; [przekł. Dariusz Rossowski]. - Łódź : Wydawnictwo JK - Aha!, 2010. - 116, [1] s. : il. ; 24 cm. – (Fit & Active)
Biblioteka Jagiellońska i Biblioteka Medyczna Uniwersytetu Jagiellońskiego - Collegium Medicum
113. Weider, Joe : Kulturystyka : system Joe Weidera / [przekł. z ang. Andrzej Ryszard Michalak]. - Warszawa : „Comes”, 1993 (Katow. : ZG). - 149 s., [9] k. tabl. złoż. luź. : fot., portr. ; 29 cm
Biblioteka Główna AWF w Krakowie
114. Wojciechowski, Piotr : Chcesz rządzić na siłowni? : kulturystyka...dla każdego! / Piotr Wojciechowski. - Olsztyn : Piotr Wojciechowski, 2009. - 75 s. : il. ; 21 cm
Biblioteka Jagiellońska i Biblioteka Medyczna Uniwersytetu Jagiellońskiego - Collegium Medicum
115. Zakrzewski, Stanisław : Siła, sprawność, piękno / Stanisław Zakrzewski. - Warszawa : Wydawnictwo „Sport i Turystyka”, 1962. - 221, [3] s. : il. ; 19 cm. - Bibliogr. s. [223]
Biblioteka AWF w Krakowie

Historia kulturystyki w Polsce

Wydawnictwa ciągłe

116. Dżon, Beata : Stalowy policjant / Beata Dżon // „Przegląd”. - 2010, nr 51/52, s. 50-51
Czytelnia Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Kielcach
117. Łazowy, Filip : Olbrzym o miękkim sercu / Filip Łazowy // „Gazeta Wyborcza (Toruń)”. - 2006, nr 21, s. 2
Biblioteka Uniwersytecka w Toruniu, Biblioteka Uniwersytetu Łódzkiego, Biblioteka Jagiellońska i Biblioteka Medyczna Uniwersytetu Jagiellońskiego - Collegium Medicum
118. Mizera, Krzysztof : Historia sportów siłowych – kulturystyka / Krzysztof Mizera // „Lider”. - 2007, nr 5, s. 14-15
Czytelnia Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Kielcach
119. Novikov, Kirill : Ciała naprzód! : orły, sokoły, herosy / Kirył Nowikow. - Tł. z ros. // „Forum”. - 2007, nr 29, s. 38-41
Biblioteka Uniwersytetu Jana Kochanowskiego

120. Nowak P. : Kulturystyka dziś i wczoraj / P. Nowak // „Kulturystyka i Fitness”. – 2010, nr (10) , 62-64
Biblioteka AWF w Krakowie, Biblioteka Jagiellońska, Biblioteka Narodowa
121. Pacak, Dariusz : Pamięć jako promień, czyli o kalos kagathos słów kilka : (od kultury Złotego Wieku antycznej Grecji do kultury fizycznej w Polsce lat sześćdziesiątych) / Dariusz Pacak // „Znaj”. - Nr 5 (2009/2010), s. 136-149
Biblioteka Narodowa
122. Włodarek J. : Historia polskiej kulturystyki / J. Włodarek // „Kulturystyka i Fitness”. – 2002, nr (3) , 6-8
Biblioteka AWF w Krakowie, Biblioteka Narodowa
123. Włodarek J. : Historia polskiej kulturystyki / J. Włodarek // „Kulturystyka i Fitness”. – 2002, nr (4) , 6-8
Biblioteka AWF w Krakowie, Biblioteka Narodowa

Wydawnictwa zwarte

124. Jasiak, Henryk : Współczesny Herkules / Henryk Jasiak. - Warszawa : „Sport i Turystyka”, 1984. - 119, [1] s. : fot., rys. ; 21 cm. - Bibliogr.
Sygn. 174244 Wypożyczalnia Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Kielcach
125. Jastrzębski, Włodzimierz : Historia kultury fizycznej / Włodzimierz Jastrzębski. - Bydgoszcz : Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej im. Kazimierza Wielkiego, 2005. - 101, [1] s. ; 21 cm. - Bibliogr. s. 101.
Skrypt dla studentów wychowania fizycznego.
Sygn. 241207 Czytelnia Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Kielcach
Sygn. 41208 Wypożyczalnia Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Kielcach
126. Maciejewski, Andrzej : Historia mistrzostw Polski w kulturyście w latach 1977-1998 / Andrzej Maciejewski. - Bydgoszcz : Szkoła Podstawowa nr 29 im. Wacława Wawrzyniaka : Okręgowy Związek Kulturystyki i Trójboju Siłowego, 1999. - 97, [3] s. : fot., portr. ; 21 cm
Biblioteka Jagiellońska i Biblioteka Medyczna Uniwersytetu Jagiellońskiego - Collegium Medicum, Biblioteka Narodowa
127. Mizieliński, Stefan : Kulturystyka / Stefan Mizieliński. - Warszawa : „Sport i Turystyka”, 1987. - 118, [1] s. : fot., portr. ; 21 cm
Sygn. 190163 Wypożyczalnia Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Kielcach
128. Wroczyński, Ryszard : Dzieje wychowania fizycznego i sportu od końca XVIII wieku do roku 1918 / Ryszard Wroczyński. - Wrocław : Zakład Narodowy im. Ossolińskich, 1971. - 261 s. : il. ; 22 cm. - Bibliogr.

Sygn. 84530, 104378, 104379, 104380, 104381, 104382 Wypożyczalnia
Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Kielcach

129. Wroczyński, Ryszard : Powszechne dzieje wychowania fizycznego i sportu /
Ryszard Wroczyński. - Wyd. 2 rozsz. - Wrocław [etc.] : Zakład Narodowy im.
Ossolińskich, 1985. - 410, [1] s. : il., faks., fot., portr. ; 24 cm
Sygn. 182021 Czytelnia Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej
Sygn. 182022, 182023; 147318, 147319, 147320 (Wyd. z 1979 r.)
Wypożyczalnia Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej