

Strongo.pl

2022-06-10

Introduction

Table of Contents

Search Engine Optimization
Mobile
Visitors
Link Analysis

Usability
Technologies
Social

Iconography

 Good
 To Improve
 Errors
 Not Important

 Hard to solve
 Little tough to solve
 Easy to solve
 No action necessary

  Strongo.pl - portal informacyjny dla pasjonatów kulturystyki i fitnessu
: 71

  : 0



[Strongo.pl - portal informacyjny dla pasjonatów kulturystyki i fitnessu
strongo.pl/](https://strongo.pl/)



<H1>
0

<H2>
7

<H3>
27

<H4>
0

<H5>
0

<H6>
0

<H2> #NEWS </H2>

<H2> KULTURYSTYKA I FITNESS </H2>

<H2> TRENING </H2>

<H2> SUPLEMENTACJA </H2>

<H2> DIETA I ODŻYWIANIE </H2>

<H2> STREFA ZDROWIA </H2>

<H2> ATLAS ĆWICZEŃ </H2>

<H3> Przeciążanie jednej partii mięśniowej i niewłaściwa kolejność ćwiczeń – najczęstsze błędy popełniane przy układaniu planu treningowego </H3>

<H3> Bikini fitness, wellness i cała reszta – kobiece kategorie w sportach sylwetkowych </H3>

<H3> Kwas fosfatydowy – sprawdzony suplement na masę mięśniową i lepszą regenerację </H3>

<H3> Najnowsze artykuły </H3>

<H3> Już 28–29 maja tego roku w MCER odbędzie się druga edycja Międzynarodowego Festiwalu Sportów Sylwetkowych. Warto tam być! </H3>

<H3> Mistrzostwa Polski w Kulturystyce i Fitness 2022 za nami – podsumowanie </H3>

<H3> Pudzian wraca do KSW – z kim będzie walczył Mariusz Pudzianowski? </H3>

<H3> Reklama </H3>

<H3> Kategorie </H3>

<H3> Przeciążanie jednej partii mięśniowej i niewłaściwa kolejność ćwiczeń – najczęstsze błędy popełniane przy układaniu planu treningowego </H3>

<H3> 5 wątpliwości treningowych, które trapią początkujących adeptów kulturystyki </H3>

<H3> Jak zwiększyć obwód szyi za pomocą kilku ćwiczeń? </H3>

<H3> Kwas fosfatydowy – sprawdzony suplement na masę mięśniową i lepszą regenerację </H3>

<H3> Soda oczyszczona jako przedtreningówka? To ma sens! </H3>

<H3> Zioła, które wspomagają rozrost tkanki mięśniowej – niektóre z nich masz w swoim domu! </H3>

<H3> Naturalne alternatywy dla odżywki białkowej po treningu </H3>

<H3> Jak pozbyć się nadmiaru tkanki tłuszczowej? </H3>

<H3> Ziemniaki czy ryż – co lepiej spożywać podczas diety na masę? </H3>

<H3> Hemoroidy a wysiłek fizyczny – jakich ćwiczeń unikać? </H3>

<H3> Jak ćwiczyć na siłowni, aby uniknąć nadmiernego nadwyrężenia kręgosłupa? </H3>

<H3> Jak ćwiczyć, by zminimalizować ryzyko kontuzji? </H3>

<H3> Ćwiczenia podczas okresu – co najlepiej ćwiczyć? </H3>

<H3> Powrót do ćwiczeń po covidzie – w jaki sposób rozpocząć treningi? </H3>

<H3> Trening po ciąży – kiedy można wrócić, na jakich ćwiczeniach warto się skupić, a jakich unikać? </H3>

<H3> Najnowsze wpisy </H3>

<H3> Tagi </H3>

<H3> Nasze serwisy </H3>



maja 37 się 25 czerwca 20 fitness 19 polski 16

ćwiczeń 16 kwietnia 16 mięśniowej 15 kulturystyce 15 które 14

jakich 13 jednej 12 partii 12 fosfatydowy 12 najczęstsze 12



				<H>
maja	37	×	×	✓
się	25	×	×	✓
czerwca	20	×	×	×
fitness	19	✓	×	✓
polski	16	×	×	✓
ćwiczeń	16	×	×	✓
kwietnia	16	×	×	×
mięśniowej	15	×	×	✓
kulturystyce	15	×	×	✓
które	14	×	×	✓
jakich	13	×	×	✓
jednej	12	×	×	✓
partii	12	×	×	✓
fosfatydowy	12	×	×	✓
najczęstsze	12	×	×	✓



https://www.facebook.com/tr?id=2879953598990064&ev=PageView &noscript=1
data:image/svg+xml,%3Csvg%20xmlns='http://www.w3.org/2000/svg'%20viewBox='0%200%200%200'%3E%3C/svg%3E
https://strongo.pl/wp-content/uploads/2020/09/728x90.jpg
data:image/svg+xml,%3Csvg%20xmlns='http://www.w3.org/2000/svg'%20viewBox='0%200%200%200'%3E%3C/svg%3E
https://strongo.pl/wp-content/uploads/2020/09/336x280.jpg
data:image/svg+xml,%3Csvg%20xmlns='http://www.w3.org/2000/svg'%20viewBox='0%200%200%200'%3E%3C/svg%3E
https://strongo.pl/wp-content/uploads/2020/09/728x90.jpg
data:image/svg+xml,%3Csvg%20xmlns='http://www.w3.org/2000/svg'%20viewBox='0%200%200%200'%3E%3C/svg%3E
https://strongo.pl/wp-content/uploads/2020/09/728x90.jpg
data:image/svg+xml,%3Csvg%20xmlns='http://www.w3.org/2000/svg'%20viewBox='0%200%200%200'%3E%3C/svg%3E
https://strongo.pl/wp-content/uploads/2020/09/728x90.jpg
data:image/svg+xml,%3Csvg%20xmlns='http://www.w3.org/2000/svg'%20viewBox='0%200%200%200'%3E%3C/svg%3E
https://strongo.pl/wp-content/uploads/2020/09/728x90.jpg
data:image/svg+xml,%3Csvg%20xmlns='http://www.w3.org/2000/svg'%20viewBox='0%200%200%200'%3E%3C/svg%3E
https://strongo.pl/wp-content/uploads/2020/09/300x600.jpg
data:image/svg+xml,%3Csvg%20xmlns='http://www.w3.org/2000/svg'%20viewBox='0%200%20286%2038'%3E%3C/svg%3E
https://strongo.pl/wp-content/uploads/2020/09/Strongo-biale-300x40.png



: 5.32%
14536
273321







<http://strongo.pl/sitemap.xml>



<http://strongo.pl/robots.txt>



: Not Available

: Not Available

: Not Available

: Not Available





39



0



http://strongo.pl







strongo.com	
strongo.net	
strongo.org	
strongo.biz	
strongo.us	



qtrongo.pl	
wtrongo.pl	
etrongo.pl	
ztrongo.pl	
xtrongo.pl	







NOWOŚCI: i lepszą regenerację | Przeciążanie je





172.67.187.81	PolandTimezone	LH.pl Sp. z o.o.Organization



- ✓
- ✓
- ✓
- ✗





HTML 5



UTF-8





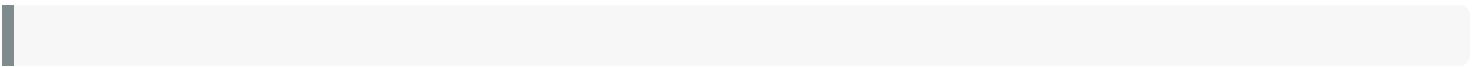
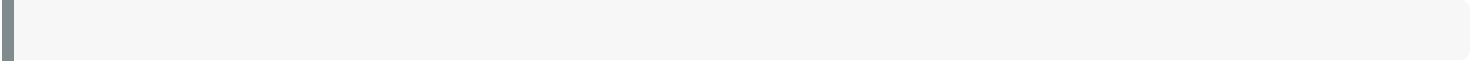
 Facebook:  Tr

 Twitter: 

 Instagram: 



2,306,470th



\$924 USD





Kwas fosfatydowy – sprawdzony suplement na masę mięśniową i lepszą regenerację	Dofollow
Przeciążanie jednej partii mięśniowej i niewłaściwa kolejność ćwiczeń – najczęstsze błędy popełniane przy układaniu planu treningowego	Dofollow
Hemoroidy a wysiłek fizyczny – jakich ćwiczeń unikać?	Dofollow
Bikini fitness, wellness i cała reszta – kobiece kategorie w sportach sylwetkowych	Dofollow
Zastosowanie siewnych nasion konopi	Dofollow
Naturalne alternatywy dla odżywki białkowej po treningu	Dofollow
5 wątpliwości treningowych, które trapią początkujących adeptów kulturystyki	Dofollow
Ćwiczenia podczas okresu – co najlepiej ćwiczyć?	Dofollow
Już 28–29 maja tego roku w MCER odbędzie się druga edycja Międzynarodowego Festiwalu Sportów Sylwetkowych. Warto tam być!	Dofollow
Mistrzostwa Polski w Kulturystyce i Fitness 2022 za nami – podsumowanie	Dofollow
Jak powiększyć obwód szyi za pomocą kilku ćwiczeń?	Dofollow
Pudzian wraca do KSW – z kim będzie walczył Mariusz Pudzianowski?	Dofollow
Soda oczyszczona jako przedtreningówka? To ma sens!	Dofollow
Janet Layug – kim jest i jak trenuje najlepsza na świecie zawodniczka bikini fitness?	Dofollow
Jakie spodenki z wkładką wybrać?	Dofollow
Siła jest kobietą! 10 najwybitniejszych przedstawicielek sportów siłowych	Dofollow
Zioła, które wspomagają rozrost tkanki mięśniowej – niektóre z nich masz w swoim domu!	Dofollow
10 zasad efektywnego treningu siłowego	Dofollow
Yohimbina w kulturystyce – jeden z najskuteczniejszych spalaczy tłuszczu	Dofollow
Za nami Mistrzostwa Polski Polskiej Unii Trójboju Siłowego Zalesie 2022 – jak wyglądały zawody?	Dofollow
No Anchor Text	Dofollow
#News	Dofollow
KULTURYSTYKA I FITNESS	Dofollow
TRENING	Dofollow
DIETA I ODŻYWIENIE	Dofollow
SUPLEMENTACJA	Dofollow
STREFA ZDROWIA	Dofollow
ATLAS ĆWICZEŃ	Dofollow
DLA KOBIET	Dofollow
DLA MĘŻCZYZN	Dofollow
No Anchor Text	Dofollow
No Anchor Text	Dofollow
Trening siłowy 5/3/1 – zasady i plan treningowy	Dofollow
Rosyjscy sportowcy wykluczeni z rywalizacji w MMA	Dofollow
Mr Olympia 2022 – wszystko, co na ten moment wiemy o zawodach	Dofollow
Walka celebrytów na gali 19 lutego. Dowiedz się, jak wyglądały najciekawsze pojedynki	Dofollow
No Anchor Text	Dofollow
No Anchor Text	Dofollow
No Anchor Text	Dofollow

No Anchor Text	Dofollow
No Anchor Text	Dofollow
No Anchor Text	Dofollow
No Anchor Text	Dofollow
No Anchor Text	Dofollow
No Anchor Text	Dofollow
No Anchor Text	Dofollow
No Anchor Text	Dofollow
No Anchor Text	Dofollow
No Anchor Text	Dofollow
No Anchor Text	Dofollow
No Anchor Text	Dofollow
No Anchor Text	Nofollow
No Anchor Text	Nofollow
No Anchor Text	Dofollow
No Anchor Text	Nofollow
No Anchor Text	Nofollow
No Anchor Text	Nofollow
No Anchor Text	Nofollow
No Anchor Text	Dofollow
No Anchor Text	Nofollow
No Anchor Text	Nofollow
No Anchor Text	Nofollow
No Anchor Text	Dofollow
No Anchor Text	Nofollow
No Anchor Text	Dofollow
No Anchor Text	Nofollow
Niewiarygodna metamorfoza byłego mistrza świata strongman. Hafthor Bjornsson schudł 50 kilogramów w rok!	Dofollow
Mateusz Kieliszkowski wraca z przytupem. Najlepszy polski strongman pobił rekord świata na ergometrze!	Dofollow
Mistrzostwa Świata Strongman 2020: Oleksii Novikov niespodziewanym triumfotorem!	Dofollow
Arnold Strongman Classic	Dofollow
bikini fitness	Dofollow
budowanie masy mięśniowej	Dofollow
dieta dla ćwiczących na siłowni	Dofollow
dieta kulturysty	Dofollow
dieta przy treningu siłowym	Dofollow
dieta sportowca	Dofollow
dieta w treningu siłowym	Dofollow
fitness sylwetkowe	Dofollow
IFBB Pro	Dofollow
jakie suplementy na siłownię	Dofollow
kulturystyka damska	Dofollow
kulturystyka damska Polska	Dofollow
kulturystyka kobiet	Dofollow
kulturystyka odżywianie	Dofollow
kulturystyka sport	Dofollow
kulturystyka zawody	Dofollow
martwy ciąg	Dofollow
masa mięśniowa	Dofollow
Mistrzostwa Świata Strongman	Dofollow
Mr. Olympia	Dofollow

Mr. Olympia 2020	Dofollow
odżywianie kulturysty	Dofollow
odżywianie przy treningu siłowym	Dofollow
odżywianie w kulturystyce	Dofollow
przysiad ze sztangą	Dofollow
rekord świata	Dofollow
siłownia	Dofollow
sporty sylwetkowe	Dofollow
strongman	Dofollow
suplementy na mięśnie	Dofollow
suplementy siłownia	Dofollow
trening dla kobiet	Dofollow
trening ogólnorozwojowy	Dofollow
trening siłowy	Dofollow
trójbój rekordy	Dofollow
trójbój siłowy	Dofollow
Wiktoria Nnaka	Dofollow
World's Strongest Man	Dofollow
wyciskanie sztangi	Dofollow
zawody kulturystyczne	Dofollow
zawody kulturystyczne 2021	Dofollow
zawody kulturystyka 2021	Dofollow
zawody strongman	Dofollow
ćwiczenia w domu	Dofollow
Redakcja	Dofollow
Kontakt	Dofollow
Marketing w sportach siłowych	Dofollow
Polityka prywatności	Dofollow
Strongo	Dofollow
bluewhalepress.pl	Dofollow
jasportowiec.pl	Dofollow
desporto.pl	Dofollow
sporttaker.pl	Dofollow
feedfit.pl	Dofollow
hobbyhood.pl	Dofollow
familysports.pl	Dofollow
womactive.pl	Dofollow
bizsport.pl	Dofollow
techmove.pl	Dofollow

