

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление.	6
Создан быть сильным: сверхсила без бугристых мышц	8
Напряжение! Из чего складывается сила.	11
Тренировка до отказа или до победы?	16
Не распляйте силу на большое число повторений и мышечное истощение!.	19
Другие преимущества тренировки с малым количеством повторений	24
Мышечное окоченение, или Почему тренировки с большим количеством повторений не дают тонизирующего эффекта	27
«Но я не хочу быть перекачанным!»	30
Тренажеры для слабаков.	33
Изолированные упражнения, или Выбор Франкенштейна	36
Иррадиация: как стать сильным и крепким, выполняя всего два упражнения	38
Как тренировать проблемные зоны, не добавляя в программу упражнения.	45
Как обрести силу медведя: секрет советского спецназа.	47
Последние три фрагмента пазла. О том, как накачать большие бицепсы	50
Виртуальная мужественность.	53
О разнообразии, боли и концентрации	55
Цикличность: русский прорыв в искусстве непрерывного самосовершенствования.	58
Гипериррадиация: как увеличить силу без ущерба для безопасности тренировок.	66
Мощный пресс и сильные руки — залог крепкого тела.	71
Мощное дыхание: секрет суперсилы от каратистов	74
Тише едешь — дальше будешь	78
Упреждающее напряжение мышц, или Как обрести силу психически больного	80
Упреждающее напряжение для достижения максимальной силы и безопасности	85
Последовательная индукция	87
Об обуви, перчатках и зеркалах.	89
Мощная растяжка.	94
Комплекс упражнений.	97
Манифест	125
Об авторе	127