

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
Путь к силе	9
Первый залп	12
01. Введение. Представьте себя за решеткой	14

ЧАСТЬ I. ВЗРЫВНЫЕ МЫШЦЫ

02. Железные руки и предплечья. Предельная сила — всего двумя приемами	22
03. Тренировка вися. Тюремная тренировка хвата	35
1-й уровень. Горизонтальный вис	40
2-й уровень. Вис на турнике	42
3-й уровень. Разновысокий вис	44
4-й уровень. Вис на одной руке на турнике	46
5-й уровень. Вис на полотенцах	48
6-й уровень. Вис на двух полотенцах	50
7-й уровень. Разновысокий вис на полотенце	52
Уровень мастера. Вис на полотенце на одной руке	54
04. Продолжаем издеваться над хватом. Взрывная сила + титановые пальцы	59
05. Отжимания на пальцах. Баланс силы рук	66
06. Предплечьям на вооружение. Сила рук: суть и вызов	75
07. Тренировка боковых мышц. Захват флага	80
08. «Флажок» обхватом. Восемь простых уровней	87
1-й уровень. Вис обхватом	94
2-й уровень. Диагональный раздельный обхват	96
3-й уровень. Диагональный обхват с подгибом	98

4-й уровень. Диагональный обхват	100
5-й уровень. Диагональный обхват с подгибом	102
6-й уровень. Горизонтальный раздельный обхват	104
7-й уровень. Горизонтальный обхват с согнутыми ногами	106
Уровень мастера. «Флажок» обхватом	108
09. «Флажок» жимом. Восемь непростых шагов	113
1-й уровень. Жим с поддержкой	124
2-й уровень. Вис жимом	126
3-й уровень. «Флажок» прыжком	128
4-й уровень. Вертикальный жим с согнутыми коленями	130
5-й уровень. Вертикальный «флажок» жимом	132
6-й уровень. Раздельный «флажок» жимом	134
7-й уровень. «Флажок» жимом с согнутыми ногами	136
Уровень мастера. «Флажок» жимом	138
10. Бычья шея. Укрепление слабого звена	145
Борцовский «мостик»	150
Фронтальный «мостик»	152
11. Тренировка икр. Мощные икры без тренажеров	164

ЧАСТЬ II. НЕПРОБИВАЕМЫЕ СУСТАВЫ

12. Сила и гибкость. Утерянное искусство тренировки суставов	180
13. Растяжка: тюремный подход. Гибкость, подвижность, контроль	193
14. Тройчатка. «Секретное оружие» против изношенного тела	202
15. Программа тренировки «мостика». Основная техника профилактики и реабилитации	215
1-й уровень. Короткий «мостик»	218
2-й уровень. Прямой мостик	220
3-й уровень. «Мостик» из обратного наклона	222
4-й уровень. «Мостик» из упора на голову	224
5-й уровень. «Мостик»	226

16. Программа тренировки «уголка». Коррекция бедер и поясничного отдела	231
1-й уровень. Держим согнутые ноги	234
2-й уровень. Держим прямые ноги.	236
3-й уровень. Держим «уголок» с согнутыми ногами	238
4-й уровень. Держим разновысокий «уголок»	240
5-й уровень. Удержание «уголка»	242
17. Программа скручиваний. Высвобождение функциональной тройки.	247
1-й уровень. Скручивания с прямой ногой	250
2-й уровень. Облегченное скручивание	252
3-й уровень. Полускручивание	254
4-й уровень. Скручивание на 3/4	256
5-й уровень. Полное скручивание	258

ЧАСТЬ III. МУДРОСТЬ ТЮРЕМНОГО БЛОКА G

18. Жить правильно. Придерживаться принципов	264
19. Тюремная диета. Питание и тюремная диета	276
20. Восстановление. 8 правил исцеления	287
21. Разум. Побег из настоящей тюрьмы	305
Благодарности	315
Благодарности за фото.	320

КОПУС
КАЧАЛКА В ТЮРЬМЕ
МИФЫ, МЫШЦЫ
И ЗАБЛУЖДЕНИЯ



Используйте QR-код или
скачайте со страницы книги
на сайте издательства
www.piter.com