

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	<b>11</b>
О мешке с песком замолвите слово .....	12
Этот грязный, грязный мешок .....	13
Ответ на первый вопрос .....	14
Не спешите на свалку .....	18
Начните работать с универсальным мешком, полным песка .....	20
Хват .....	21
Система .....	25
Вес .....	27
Темп .....	28
Медленный темп только для новичков? .....	31
Ускорение .....	31
Положение хвата .....	32
Положение тела .....	33
Амплитуда движения .....	34
Устойчивость снаряда .....	36
<b>01. Движения в системе упражнений ДТСП</b> .....	<b>37</b>
Базовый наклон в полуприседе .....	38
Два шага вперед, один назад .....	50
Попался! .....	57
Силовой подъем «медвежья хватка» .....	58
Силовой подъем на грудь .....	62
Обходной маневр .....	63
Вернемся к силовому подъему на грудь .....	71
Как насчет Олимпийских игр? .....	75
Подъем снаряда на плечо .....	77
Рывок .....	80
Последовательные приседания .....	85
Приседания «медвежья хватка» .....	86
Приседания со снарядом перед корпусом .....	95
Приседания со снарядом на плече .....	100
Обратная эволюция приседаний .....	105
Усложняем движения .....	109
Самые недооцененные упражнения .....	111
Что такое выпад .....	115
Положение нагрузки .....	119
Гигантский шаг .....	127
От винта! .....	132
Неустойчивый подъем — устойчивое опускание .....	132
<b>02. Новый функциональный фитнес</b> .....	<b>137</b>
<b>03. Упражнения системы ДТСП для верхней части тела</b> .....	<b>145</b>
Вращение снаряда вокруг своей оси в высокой стойке на коленях .....	152
Разминка .....	154

Вернемся к жиму. . . . .	155
Важные аспекты жима . . . . .	159
Смена положения тела . . . . .	160
Схватите снаряд . . . . .	170
Хват со смещением . . . . .	171
Арочный жим . . . . .	173
Проблемы с перемещением снаряда . . . . .	177
Разные способы жима над головой. . . . .	180
<b>04. Тренировка с вращением . . . . .</b>	<b>189</b>
Проблема бедер . . . . .	191
Присед на голень. . . . .	191
Подъем с вращением . . . . .	192
Подъем с поворотом на внешнюю сторону . . . . .	195
Жим с вращением и высокая тяга . . . . .	198
<b>05. Повороты корпуса в полуприседе. . . . .</b>	<b>201</b>
<b>06. Тренировка мышц корпуса . . . . .</b>	<b>205</b>
Боковая тяга мешка. . . . .	206
Упражнения с пониженной нагрузкой. . . . .	210
Способы последовательного увеличения нагрузки. . . . .	212
Круговое вращение снаряда вокруг корпуса . . . . .	213
Упражнение «циклон» . . . . .	218
Мостик с подъемом . . . . .	218
Попеременное выпрямление ног в положении лежа на боку . . . . .	224
<b>07. Набор мышечной массы. . . . .</b>	<b>229</b>
Тяга в наклоне . . . . .	230
Сгибание рук на бицепс. . . . .	234
Переносы снаряда . . . . .	237
«Медвежья хватка» . . . . .	238
Перенос снаряда в положении перед корпусом . . . . .	239
Перенос снаряда на плече. . . . .	240
Перенос снаряда над головой. . . . .	241
<b>08. Составление программ по системе ДТСП . . . . .</b>	<b>243</b>
Программа для начинающих . . . . .	246
Как правильно подобрать рабочий вес . . . . .	246
Как часто следует заниматься . . . . .	247
Что делать, если тренировка становится слишком легкой или слишком тяжелой . . . . .	248
Начальный уровень . . . . .	250
Переходный уровень . . . . .	252
Продвинутый уровень . . . . .	256
Комментарии к программам ДТСП . . . . .	260
Стандартное количество повторений/подходов . . . . .	260
Вверх по «лестнице» . . . . .	260
Тренировка плотности . . . . .	262
Адские интервалы. . . . .	263
<b>09. Вам уже не терпится начать? . . . . .</b>	<b>267</b>
Действительно ли эта система подходит всем . . . . .	268