

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|-------------------|---|
| Предисловие | 7 |
|-------------------|---|

ЧАСТЬ I. ПРЕАМБУЛА

| | |
|--|----|
| 01. Введение. Путешествие силы | 10 |
| 02. Старая школа последовательной гимнастики. Потерянное искусство силы. | 17 |
| 03. Манифест Тренировочной зоны. Тренировка с собственным весом и современные методы | 26 |
| 04. Тренировочная зона. Об этой книге | 36 |

ЧАСТЬ II. БОЛЬШАЯ ШЕСТЕРКА: СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

| | |
|---|-----|
| 05. Отжимания. Бронированная грудь и стальные трицепсы | 46 |
| 06. Приседания. Подъемная сила | 80 |
| 07. Подтягивания. Широкая и мощная спина | 117 |
| 08. Подъемы ног. Шесть адских кубиков. | 153 |
| 09. «Мостик». Битва за позвоночник | 188 |
| 10. Отжимания в стойке на руках. Здоровые и сильные плечи | 223 |

ЧАСТЬ III. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

| | |
|--|-----|
| 11. Мудрость тела. Железные правила | 260 |
| 12. Тренировки. Программы тренировок | 276 |
| Благодарности | 288 |