

# **СОДЕРЖАНИЕ**

Преамбула Дэна Джона «Делай так!» . . . . .	7
Предисловие. Шаг влево — и я стреляю . . . . .	9
Введение. Говорим «сила», подразумеваем «гиря». Говорим «гиря», подразумеваем «сила» . . . . .	10

## **ГЛАВА I. ЗНАКОМСТВО С ГИРЯМИ**

Какие гири выбрать? . . . . .	20
Как заставить бедра, спину и руки говорить на русском языке тела.. . . .	24
Сам виноват: техника безопасности при тренировках с гирями . . . . .	38
Безопасность — один из аспектов эффективности . . . . .	42

## **ГЛАВА II. НОВАЯ ПРОГРАММА-МИНИМУМ РУССКОГО ГИРЕВОГО СПОРТА**

Перед началом тренировок: проработка плана . . . . .	57
Махи — хорошая тренировка для ног и улучшения физической формы . . . . .	60
Турецкие подъемы — нагрузка для выносливых плеч . . . . .	76
Новая программа-минимум русского гиревого спорта. . . . .	85

Новая программа-минимум русского гиревого спорта. Резюме .	87
Следующий шаг .....	88

### **ГЛАВА III. ОБРЯД ПОСВЯЩЕНИЯ В РУССКИЙ ГИРЕВОЙ СПОРТ**

Проверенная формула: медленно = мало, быстро = много .....	90
Тяги и жимы — знакомо? .....	93
Взятие веса на грудь, стремительное, как удар .....	97
Жим для мускулистого торса .....	112
Рывок — сверхчеловеческие работоспособность и выносливость .....	123

### **ГЛАВА IV. ПОШАГОВАЯ ПРОЦЕДУРА ПРЕВРАЩЕНИЯ МАЛЬЧИКА В СТАЛЬНОГО БОЙЦА**

Ешь свой борщ: опасности излишней разбросанности и как их избежать .....	136
Лестница на пути к мощному жиму .....	139
Отдыха меньше, рывков больше .....	144
От мальчика к мужчине .....	150

### **ГЛАВА V. ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ: ПРАВИЛА РУССКОГО ГИРЕВОГО СПОРТА**