

# 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