

БИБЛИОТЕКА

Men's Health

Дмитрий МУРЗИН

РЕЛЬЕФНЫЙ ТОРС ЗА 3 МЕСЯЦА

КОМПЛЕКС
САМЫХ ЭФФЕКТИВНЫХ
УПРАЖНЕНИЙ



ЭКМО





Дмитрий МУРЗИН

РЕЛЬЕФНЫЙ
ТОРС
ЗА 3 МЕСЯЦА

КОМПЛЕКС
САМЫХ ЭФФЕКТИВНЫХ
УПРАЖНЕНИЙ



ЭКСМО
Москва

УДК 796.8
ББК 75.6
М91

ФОТО

Виолетты Бронниковой, Константина Мурзина, Валерия Лебедева,
Александра Соколова, Дениса Теплицкого

Мурзин Д. В.

М91 Рельефный торс за 3 месяца / Дмитрий Мурзин. — М. :
Эксмо, 2012. — 240 с. : ил. — (Библиотека Men's Health).

ISBN 978-5-699-54915-3

Эта книга — для мужчин.

Точнее, для тех из них, кто собирается классно выглядеть в любое время года, вне зависимости от возраста, наличия магнитных бурь и курса евро. И при этом не тратить слишком много времени на тренировки, ловко вписывая их в свой график без ущерба для бизнеса, творчества и семьи.

Коллекция оригинальных и высокоэффективных упражнений от одного из лучших специалистов СНГ, обладателя Международной премии «Фитнес-профессионал — 2010», персонального тренера с 18-летним опытом Дмитрия Мурзина при правильном применении сделает из вашего тела произведение искусства за очень короткий срок.

И эта книга — для женщин.

Точнее, для тех из них, кто желает видеть рядом настоящего мужчину, гармоничного, сильного, неутомимого. Честное слово, стоит сделать ему и себе такой подарок!

УДК 796.8
ББК 75.6

ISBN 978-5-699-54915-3

© Мурзин Д. В., 2012
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2012

Посвящается той, ради которой
я каждый день становлюсь
совершеннее.

*...Тело есть мысль, облеченная в доступную восприятию форму.
...Ты можешь знать все, что угодно, но, пока ты не доказал этого на практике,
ты не знаешь ничего. Лети!*

*Ричард Бах.
Чайка по имени Джонатан Ливингстон*

МОЯ БЛАГОДАРНОСТЬ!

Низкий поклон моим великолепным партнершам и коллегам Ане Бородиной, Оле Пархомчук, Ане Пузановой, Свете Шубниковой, Тане Соловьевой, Лизе Вшивковой, Венере Барановой, Лене Хабировой, Оле Шаравьевой, Наташе Парфеновой, Ие Капацен, Лене Асманкиной, Асе Назыровой, Кате Ворошиловой, Оле Пузиной, Тане Свечниковой, Полине Иванской, Наташе Голубцовой, Яне Удаловой, Юле Волковой, Полине Ромашевой и Кате Гильдерман — за вдохновение и поддержку... И за то, что терпели меня все это время!

Большущее спасибо моим железным друзьям и единовверцам Андрею Савинцеву, Владимиру Банникову, Константину Мурзину, Евгению Аниканову, Денису Теплицкому, Максиму Мокееву, Владимиру Тачину, Алексею Мельникову, Якову Бриченку, Сергею Ледневу, Михаилу Кокорину, Герману Курилову, Максиму Хилюку и Валерию Лебедеву — за искренность, щедрость и профессионализм.

Я люблю вас!

ТРИ САМУРАЯ (вместо вступления)

— ...Короче, так: вначале будет две недели «Курса молодого качка». А потом по ситуации. И еще: мне нужен подробный медицинский анамнез. Срочно!

— Я все эти бумажки вам завтра привезу... А с жировым гепатозом печени, что — правда можно тренироваться? Хуже не будет?

— Можно. Только осторожно. Мало того: мы его вылечим! По-любому! А пока я попрошу вас только об одном: принимать пищу почаще, чем дважды в день.

— Б-буду стараться...

Однажды меня как персонального тренера порекомендовали вот такому вот интересному человеку.

Интересен он был тем, что как огня боялся тренажерного зала. И всех представителей современной фитнес-индустрии, взятых как вместе, так и по отдельности.

На первую встречу пришел как в крематорий — с лицом, похожим на маску, передвигался буквально по стеночке и сел на самый краешек кресла. Непонятно, как удержался.

Выяснилось, что в недалеком прошлом у него имелся печальный опыт неграмотных занятий фитнесом, который и наложил эту скорбную печать на психику. Персональный тренер почему-то с нуля грузанул его так, что мой первый самурай через несколько дней оказался в больнице.



Такого тренера нужно по-быстрому экстрадировать обратно в его психушку, откуда он, по-видимому, в самоволку сбежал. И очень прочно примотать к кровати. Других вариантов у меня просто нет.

Ну, а самураем я назвал этого своего подопечного совсем не случайно.

Как известно, подобное притягивает подобное. У меня в персональную команду всегда подбираются люди с характером воина. Вне зависимости от пола и возраста. Люди с сильным духом, если проще выразиться. Умеющие не мечтать, а ставить цель и достигать ее. Это не каждому дано.

И он был именно таким. И даже одним из лучших.

После своего первого опыта он целый год объезжал все фитнес-клубы за два километра. Но тем не менее намерение стать красивым и здоровым, **ВЕРНУТЬСЯ В МУЖСКОЕ ТЕЛО** из души никуда не девалось. И оно определило всю его дальнейшую судьбу. И победило страх. Потому что кто захочет — тот сможет.

Он был бизнесменом, владельцем нескольких предприятий. И вел образ жизни, очень далекий от здорового. Это я еще предельно нежно выражаюсь.

Однако этот образ мы ему взяли и отменили.

И вот что произошло с ним ровно через год.

Первое: сбросил 24 килограмма лишнего веса и правда начал быть похожим на мужика.

Второе: перестал курить и дружить со стаканом, чем занимался всю сознательную (здесь я поставлю вопросительный знак) жизнь до нашей встречи.

— На Новый год себя в алкоголе контролируй, договорились? — предупредил я его перед главным критическим моментом. Мы уже давно и успешно перешли на «ты».

— Не, Димон, я — только сок... — отмахнулся он от своей прошлой жизни.

Третье: у него нормализовалось пищеварение.

Четвертое: физическая сила выросла на 300–600 процентов!

У разных мышечных групп по-разному, конечно. Они же неравномерно развиваются. И исходное состояние, как правило, никогда не коррелирует...

В общем, если год назад он судорожно пытался утихомирить пляшущий в воздухе гриф штанги с двумя дисками по пять килограммов в горизонтальном жиме лежа, то теперь уверенно «выдавил» сотню.

А в наклонном жиме ногами рабочий вес вырос с 50 до 300!

Такие дела.

35 лет прежней жизни и всего ОДИН год новой. И личность стала совсем другой.

Настолько другой, что теперь эта личность озабочена глобальной целью: наработать себе рельефный пресс! И это после привычного пивного живота!

Он захотел увидеть собственный пресс!

Ни фига себе, да?

Большинство так называемых нормальных людей в этом мире никогда в жизни не увидят свой пресс. Ну, не дано им это ни морально, ни физически. И даже ни виртуально. А этот — увидит. Точно тебе говорю, увидит!

Вот и славно! Теперь я спокоен: его психика встала на место.

Это был мой первый самурай. А теперь — о втором.

Тут рассказ еще поинтереснее будет.

Ему исполнилось 49 полных лет, когда он меня нашел. Вычислил номер, вызвонил и настоял на скорой встрече. По внешности — абсолютная противоположность первому: высокий и худющий. В чем только душа держится. И все остальное тоже...

Он честно признался: предыдущая физическая нагрузка происходила на школьной «физре». Лет так 35 назад.

Вместо этого второй самурай ежедневно тренировал свою бедную печень на предмет скоростной дезактивации канцерогенов спиртных напитков и был стартовым полигоном для обкатки всех существующих вирусных инфекций планеты.

Тоже бизнесмен. Причем очень высокого полета. Один лишь факт: мобильный телефон у него появился тогда, когда большинство народонаселения даже о пейджере еще понятия не имело.

Сказал: «Помогите мне! Я чувствую: еще пара лет такой жизни — и меня не станет!»

Вот такой он мне достался.

На пилотной тренировке я тщательно размял самурая, все суставы которого имели примерно тридцатипроцентную степень подвижности, а потом, соблюдая все меры предосторожности, аккуратно посадил его на станок для разгибаний ног в коленях. Чтобы начать с самого простого упражнения.

Надел на втулку диск весом два с половиной килограмма. Ну, чтобы хоть что-то надеть! Перестраховался, в общем...

Он судорожно вцепился в опорные рукоятки и с величайшим усилием приподнял вес пять или шесть раз.

Я почесал затылок и сделал вид, что ободряюще улыбаюсь. При этом подумал примерно так: «Слышь, Димка, а ведь он до конца тренировки точно не доживет!»

...Дожил. Самурай все-таки. Но первый месяц я реально сдувал с него пылинки. И помогал выйти из зала, придерживая за локоть. Кроме шуток. После тренировки самурай стабильно терял координацию.

Так вот: я теперь искренне восхищаюсь этим человеком!

Хочу отдать должное его силе духа, которая с лихвой компенсировала слабость тела.

За два года наших очных тренировок он не пропустил ни одной без уважительной причины!

Правда, этих причин в связи с его международным бизнесом набиралось до фига и больше: командировки заряжал очень часто. Но как только приезжал в город — тут же звонил мне: «Дима, я готов! Когда и где?»

Наверное, это был его первый звонок. Полюбоуму, первый! А жене — уже второй.

Он проявил себя как настоящий фанат. В 50 лет он зафанател круче, чем я в 20!

И он менялся на глазах.

Ограничил алкоголь, потом даже завязал с ним совсем! Заменял его на спортивное питание.

Обалдеть просто!

Перестал «зависать» на ночных тусовках. Начал высыпаться.

Из лексикона пропало слово «болею».

Начал часто удивлять свою жену. Очень часто!



Но это я тебя плавно подводил к самому главному.

А теперь ты к нему готов.

Короче, через полтора года он присел со 100-килограммовой штангой!!!

Я крайне редко использую тройное восклицание. Но здесь оно в самый раз.

Мы с ним никогда не работали на силу. Она была лишь побочным продуктом производства здоровья. Неплохая «побочка», да? Такой приятный бонус.

Это был мой второй самурай. А теперь — о третьем.

54-летний профессор консерватории по классу фортепиано. Интеллигент высшей пробы. Эрудит и интеллектуал. Музыкант, гастролирующий по Европе и Америке.

Нормальное начало?

Как оказалось, он с юности мечтал стать большим и сильным. Но в юности профессия не пустила, потом семья началась... А после 40 лет стало страшно прийти в спортзал.

— Страшно? — переспросил я, когда мы разоткровенничались. — Это почему?

Он виновато улыбнулся:

— Самому тренироваться непродуктивно: я же ничего не знаю... А тренера брать... Я почему-то был уверен, что он будет командовать, выжимать из меня все соки и материть!

Он меня здорово развеселил:

— Триллеров поменьше нужно смотреть! Ну, а теперь? Уже не так жутко, как раньше?

Он улыбнулся уже по-другому:

— Теперь нет. Не мог представить, что в тренажерном зале встречу такого интеллигентного человека!

Моему третьему самураю нужна была... СИЛА! И еще МАССА!

Как тебе такой расклад? Вот какие они, профессора консерватории! Как оказалось. А паничками прикидываются!

И после адаптационного периода, который нужен, чтобы определить возможности организма и «въехать» в нагрузку, я резюмировал: о'кей, можно поработать по-настоящему.

И посадил клиента вначале на упрощенную, а потом — на жесткую «лифтерскую» силовую программу.

Если ты не в курсе: «лифтинг» — это сокращение от «пауэрлифтинг». Есть такой вид спорта, программа которого включает три силовых движения: приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа и становую тягу.

Серьезную осевую нагрузку я не стал ему прописывать на первом этапе. Берег позвоночник. Мышечный корсет пока не готов к тому, чтобы обеспечить ему настоящую защиту. «Не навреди!» — первое правило нетривиального тренера. Посчитал, что ногам и спине достаточно будет тренажеров и блоков.

Зато вот на жим штанги лежа мы сделали конкретный упор!

Оптимальный срок для перестройки организма и изменения его физиологии — год-полтора. При правильном режиме. Тренировок, суток и питания. Который надо соблюдать.

И за полтора года у нас с ним многое получилось.

Он похудел в талии на десять сантиметров и одновременно прибавил пять килограммов живого веса.

Проанализировав оба эти показателя, прикидываю: жира убавилось примерно кило на четыре, приросло шесть-семь кило мышц. Остальное спишем на воду.

Что же касается силы как таковой, то, стартовав с полного нуля, он через полтора года достаточно уверенно выжал лежа сотню.

Жим ногами мы довели до 320 килограммов, как говорят качки, на четыре раза. То есть в четырех повторениях.

Надо было видеть его глаза после этих личных рекордов! ЕГО МЕЧТА СБЫЛАСЬ!

«Черт возьми! Я МОГУ!!!» — сияло из глаз. Да, именно так там и было написано! В 55 лет своей интеллигентной жизни он это уже понял.

Супер!

...Валькирий всех возрастов ко мне тоже предостаточно за 18 лет перелетало, и о них могу еще больше волшебных историй рассказать. И еще с большим удовольствием. Это вообще моя любимая тема.

Но, поскольку эта книга пишется непосредственно для мужчин, здесь я привел в пример моих замечательных самураев. Очень люблю их всех и горжусь ими.

Короче, возможности бодибилдинга и фитнеса — реальное чудо!

И это только лишь вопрос технологии.

Грамотной технологии, адаптированной к конкретному индивидууму.

Ключевое слово здесь — ГРАМОТНОЙ.

То есть безрисковой, энерго- и времясберегающей и эффективной. Исходя из собственного опыта, знаю, что большинство посетителей фитнес-клубов и особенно домашних физкультурников остро в ней нуждаются.

Так что эта книга возникла вполне логично как результат синтеза самых действенных упражнений и методик, проверенных вначале на себе, а потом на сотнях моих подопечных. И очных, и дистанционных.

Мои издатели периодически задаются вопросом о жанре, в котором пишу. Я тоже этот вопрос себе регулярно задаю. И вот к какому выводу пришел: мой жанр — это поток осознания. Именно так: не сознания, а ОСОЗНАНИЯ!

Знание — это втиснутый в башку готовый шаблон. И его не клонировать нужно, а выметать оттуда поганой метлой! Чтобы жить не мешал.

А осознание — истина, полученная опытным путем.

Моим путем. У тебя он будет свой собственный. Я просто помогу на него встать. И тебе это понравится. Потому что увлекательнее ждущего на этом пути путешествия не продаст ни одна туристическая компания в мире!

Предупреждаю: я абсолютно не оригинален. Придерживаюсь того же правила, что и человеческий организм: это правило МИНИМАЛИЗМА. Как можно меньше потратить (времени, энергии, финансов) и как можно больше достичь. Теперь я это умею.

Совпадают наши желания? Тогда читай дальше.

Не нужно длинных замороченных тренировок и хитромудрых разноцветных диет.

Все гениальное — просто.

Определить цель, откалибровать свои исходные данные и понять ПРИНЦИПЫ функционирования систем организма.

И еще — регулярно прикладывать усилия и анализировать результаты.

Тогда ты можешь быть кем угодно — студентом, артистом, писателем, бизнесменом, премьер-министром, Президентом России или любой другой страны — и при этом всегда классно выглядеть.

Классно выглядеть и в одежде, и без нее. Что, по моему глубокому убеждению, одинаково важно.

Мужчина, которому есть что скрывать, — неполноценен. А физическая слабость — безнравственна. Вот так.

Короче, собирай спортивную сумку!





1

Часть

ЖИЗНЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ МУЖЧИН

ГОЛОДНЫЕ ДО СИЛЫ

— Ой, извини, ради бога! Я не знала, что ты здесь! — она очень смутилась и резво захлопнула дверь обратно. А я то-о-олько разделся, чтобы душ с дороги принять...

— У вас ванная не закрывается, — ответил я. — Ничего. Я не стеснительный. За тебя вот только теперь переживать буду.

Девятнадцатилетняя Александра, с которой мы познакомились буквально полчаса назад и без церемоний перешли на «ты», — дочь моей московской персональной клиентки. Красивая, стильная, общительная. Сразу засыпавшая меня миллионами вопросов о соревнованиях и диете...



И почему бы не заехать в гости для такого полезного общения?

И не остаться на пару дней в такой приятной компании?

Да, в самом деле?! Не вижу ни одной причины не сделать этого.

...Через полчаса она постучала ко мне в комнату.

— Между прочим, у тебя классная фигура! — сказала, подарила улыбку и исчезла.

— Спасибо! — успел крикнуть вдогонку.

Подаренную улыбку я потом целый день не мог снять с лица и всем ее показывал. Хвастался. Редкая для всех вещь!

Здорово слышать такое от молодой красивой девушки! И чем чаще — тем лучше!

И к этому привыкнуть невозможно. Врать не буду.

Это как секс. Постоянно хочется еще.

Комплименты в мой адрес начались с моего самого первого соревновательного сезона. И начались очень резко. И если бы только комплименты...

Поначалу меня сильно удивляло, когда женщины, словно сговорившись, по очереди просили меня дать им потрогать мой напряженный бицепс.

Даже в поезде, когда ехал на свой первый национальный чемпионат в Питер, еле передвигаясь от обезвоживания, я не избежал подобной участи. Пришлось и там понапрягаться. Не отказывать же девушкам!

А потом я понял, что это — акт практической магии. И я теперь маг!

Вот ни фиги себе.

Еще больше ответственности перед миром.

И, стало быть, нужно давать голодным до мужской brutальной силы женщинам то, чего



они так неистово хотят, что даже не успевают осознать.

Ее магическое прикосновение.

У них выражение лиц меняется после этого! Они Женщинами себя чувствовать начинают. Может быть, впервые в жизни.

Короче, это стало частью моего предназначения. Поведенческой нормой. И теперь, если этого долго не происходит, я начинаю ощущать некое неосознанное беспокойство...

Апофеозом моего творческого самовыражения можно назвать показательное выступление в московском бизнес-центре «Амбер Плаза» на форуме по функциональному питанию. Там соби- рались представители международной компании «Tahitian Noni International» из шести стран мира.

Такого женского безумия в своем отношении я не наблюдал еще никогда! За мной, как за диковинным зверем, охотились все четыре часа, которые я провел в стенах «Амбера»! Успокоился только, когда уехал...

Давно подумываю нанять телохранительницу. Именно так. С женщинами может спра-

виться только женщина. Мужу такое не по зубам.

И, похоже, телохранительница у меня уже появилась... Но об этом потом. Отдельная тема.

А вот мужики мне делают комплименты редко. Слава богу. Еще, блин, не хватало!..

Я отношусь ко всему философски. У меня свой взгляд на мир. И на людей в нем.

Мой эстетический вкус сформирован стандартами соревновательного бодибилдинга и фитнеса. За два десятилетия он уже приобрел параметры условного рефлекса.

Поэтому я искренне не догоняю, за что меня хвалить.

Я просто НОРМАЛЬНО выгляжу. И только. Ничего выдающегося во мне нет.

Ни-че-го! Я просто стараюсь соответствовать природе. И еще не вполне преуспел в этом, между прочим. Мне работать и работать!

Другое дело — какого хрена абсолютное большинство окружающих не хочет выглядеть так же нормально? Так же соответствовать? Кто мешает-то?

Ну, оторви свою задницу от дивана и принеси ее в спортзал! И будет тебе и пульс, и драйв, и фигура, и потенция на триста лет вперед! А всех делов — на три часа в неделю!

И это более чем реально!

Коль скоро даже у меня получилось!

Спроси, почему «даже»?

Тайну открываю. Мой эксперимент на самом себе начался тогда, когда я при росте 175 сантиметров весил 45 килограммов. Уже совершеннолетний. И был крайне болезненным, аллергичным и психованным. Бессонница, депрессуха, анорексия, в том числе сексуальная, — все это было надежно мое!

Я захотел проверить, на что способен человеческий организм. Возможно ли превзойти свою генетику. И превратиться в нормального хомо мужчинеус.

В результате я довел собственный вес до 115. С помощью жестких силовых программ и очень обильного питания. Суточная калорийность много лет подряд составляла 8–10 тысяч килокалорий. Это просто о-о-очень до фига! Даже самый высокоскоростной метаболизм не способен переработать такую адскую энергию в чистые мышцы.

Ну, и как побочное следствие — 33 процента жира и талия в 110 сантиметров.

Зато я научился выжимать лежа 150 килограммов без всякой «фармы». Как мы в таких случаях гордо говорим, на своем здоровье!

А также поднимать в приседе 210, тянуть 250, жать ногами 500 и работать в станке для голени с 800. Да, почти с тонной! И в десяти повторениях! До столь концептуального выражения брутальности даже самые огромные и безумные мои коллеги по цеху не доходили...

Было бы здорово теперь встретиться с прежними одноклассниками, называвшими меня слабаком! Сказал бы им искренне большое спасибо. Замотивировали навсегда!

Достигнув первой пиковой точки, я качнул свой маятник в обратную сторону.

Теперь мне стало глубоко фиолетово, насколько я силен, но сделалось принципиально важно, как я выгляжу.

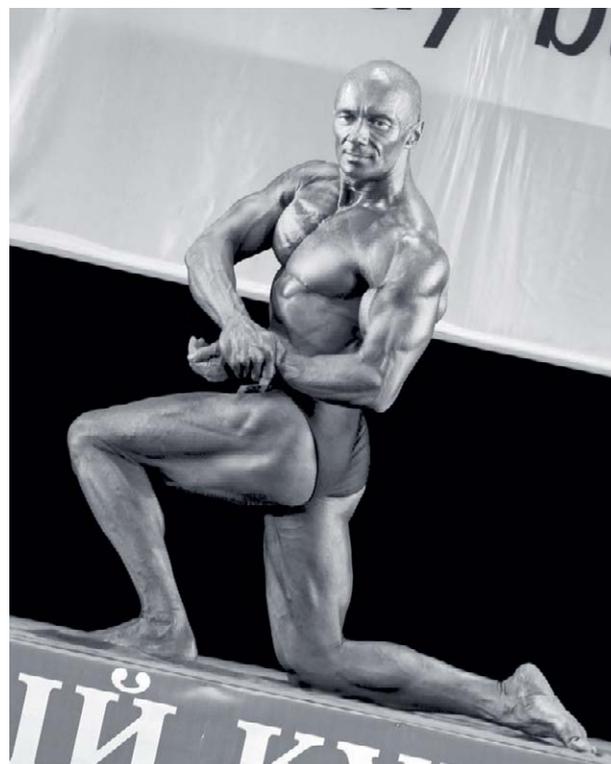
Я перестроил тренинг-программу и сел на диету и одновременно — на все существующие в природе жиросжигатели!

Через три года вышел на сцену первого в моей истории чемпионата Восточной Европы по бодибилдингу с весом 72 килограмма, талией 69 сантиметров и 3 процентами жира.

Это была вторая пиковая точка. Почти что точка невозврата: из такого обезвоженного состояния вернуться к жизни оказалось очень сложным делом...

«Что проросло — то привилось», как когда-то спел Костя Кинчев... Именно так.

Но больше я уже не вел себя настолько поидиотски. И на протяжении всех пяти лет со-



революционной карьеры мой вес на подиуме ездил по шкале с делениями от 78 до 84 килограммов при очень хорошем качестве.

Выступал по версиям почти всех федераций: IFBB, NABBA, NAC, WFF. В трех категориях: классический бодибилдинг, экстремальный бодибилдинг, атлетические пары.

Трижды выигрывал открытый Кубок Уральского федерального округа.

Дважды становился бронзовым на Кубке Восточной Европы.

Побывал вице-чемпионом России и вице-чемпионом Евразии, причем на одном турнире

ухитрился сделать это дважды: в двух категориях сразу. Коллекционер...

Насытившись погоней за медалями, я первым делом отправился в навороченную клинику и сказал медикам:

— Ребята, мне нужна голая правда о состоянии моего тела!

Они месяц меня исследовали и с круглыми глазами доложили:

— Блин, да таких здоровых не бывает! Ты с какой планеты прилетел?

— Долго рассказывать. Я не из Солнечной системы.

МОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Итак, теперь во мне 88–90 килограммов живого веса. (В зависимости от того, как и когда накануне поужинал...)

Причем пресс виден при любом освещении и даже сквозь одежду, если она «в обlipку». А это значит, что процент жира не больше 12. По жизни.

При паспортном возрасте 44 года биологический возраст — 26 лет. Недавно провел соответствующее исследование методом биоимпедансного анализа. Что касается РЕАЛЬНОГО возраста (это тот, на который себя ощущаешь), то здесь — 16...

Правда, в 16 я так хорошо себя не чувствовал. Даже близко! Моя молодость началась только сейчас. Такие вот прикольные дела.

Что еще? О простудах и аллергиях осталось только сла-а-абенькое воспоминание. Я больше не болею. Ничем и никогда. Уже давно не умею этого делать.

А вот про сексуальную жизнь рассказывать не буду. Увлекусь очень надолго. Тысячи на три страниц. Знаю себя...

И, что еще важнее, психика по жизни в драйве!



Содержание

МОЯ БЛАГОДАРНОСТЬ!	5
ТРИ САМУРАЯ (вместо вступления)	6

Часть 1 ЖИЗНЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ МУЖЧИН

ГОЛОДНЫЕ ДО СИЛЫ	14
МОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ	17
ПИСАТЕЛЬ-ФАНАТИСТ	20
БЕРЕГИ ЭКВАТОР!	21
ОРГАЗМОТРОН	22
ТРИ ИСТОЧНИКА И ТРИ СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ	26
ФОРМУЛА 91	27
О ДЕВСТВЕННОСТИ	28
АМИНОГРАММА	33
КТО ТЫ?	36

Часть 2 ПОЯВЛЕНИЕ БЕЛОСНЕЖКИ

ДЕЖА ВЮ	40
МАСТЕР-КЛАСС ПО ТАКТИЛЬНЫМ ОЩУЩЕНИЯМ	41
ПОСЛЕДНИЙ ПАТРОН СУДЬБЫ	44

Часть 3 СТАРТАП

КАЛИБРОВКА МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ	50
1. Подтягивание на перекладине	51
2. Отжимание от пола	52
3. Подъем выпрямленных ног лежа	53
РЕЗЮМЕ	53

Часть 4 СВОБОДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Пистолет	58
2. Подтягивание из-под стола	59
3. Широкое отжимание от пола	60
4. Узкое отжимание от пола	60
5. Горизонтальная группировка	61

Часть 5 ХОУМ-ТРЕНИНГ

1. Коллапс	64
2. Ахиллес	65
3. Женщина сверху	66
4. Дракон сложил крылья	68
5. Флэш-моб	69
6. Я — робот	70
7. 2D	71
8. 2D — резиновая версия	72
9. Протяжка	73
10. 3D	75
11. Агрессивный трицепс	76
12. Супинированные сгибания	77
13. Концентрированные сгибания	78
14. Скручивание	79
15. Диагональное скручивание	80
16. Двойное скручивание	80
17. Свечка	81
18. Двойная гиперэкстензия	81
19. Упряжь	82

Часть 6 ДЖИМ-ТРЕНИНГ

1. Жим штанги лежа	88
2. Жим гантелей +	89
3. Разводка +	90
4. 69	90
5. Капкан	91
6. Дедлифт	93
7. Твердое и пустое	96
8. Каменная стена	97
9. Т. Г. Ж.	100

10. Раммштайн	101
11. Пулл-овер	105
12. Инициация	106
13. Ермак	107
14. Я не знаю	108
15. Швунг	109
16. Милитари	112
17. Стальная печать	113
18. Арнольд	114
19. Лэрри	115
20. Австрийский завтрак	116
21. Оловянный солдатик	117
22. Миф	118
23. Баланс	118
24. КикАп	119
25. КикБэк	120
26. Насос	120
27. Монстрополис	121
28. Золотое сечение	122
29. Абордаж	123
30. Молот	124
31. Белоснежка	125
32. Винс	126
33. Тринадцатый воин	128
34. Молитва	128
35. Пропасть	129
36. Растяжка	130
37. Гиперэкстензия	132
38. Вертикаль	133

Часть 7

БЕЛОСНЕЖКА ВОЗВРАЩАЕТСЯ

ЧУВСТВО ПОД НОМЕРОМ СЕМЬ	136
МЕСТО СИЛЫ	140

Часть 8

ИСКУССТВО ПОБЕЖДАТЬ

00 ЧАСОВ 00 МИНУТ	146
КАК ВСТРЕТИТЬСЯ С ОБРАЗОМ СВОЕЙ ЦЕЛИ	148

ТЕХНОЛОГИИ АБСОЛЮТНОГО ЗДОРОВЬЯ	150
ФИТНЕС-ЦИГУН	154
ДАО БОДИБИЛДИНГА	159
СПЛИТ	162
ВЗОРВИ СВОЮ СТЕНУ!	166
ИСТОРИЯ НАШЕГО ВИДА	167
1. Прогрессивная нагрузка	167
2. Пирамида	170
3. Приоритет	171
4. Отказ	175
5. Отдых-пауза	177
6. Форсаж	180
7. Негатив	185
8. Форсированный негатив	188
9. Читинг	188
10. Баллистика	190
11. Частичные повторения	191
12. Пиковое сокращение	193
13. Вклинивающиеся подходы	194
14. Суперсеты	195
15. Гигантские сеты	198
16. Вариативность	200
17. Изоляция	201
18. Предварительное утомление	202
19. Раздевание	203
20. Одевание	204
21. Изометрия	206
22. Фиксация	206
23. Эkleктика	207
МЕДВЕЖЬИ ИСТОРИИ	212
ТАБЛЕТКИ ОТ ОБЖОРСТВА	215
КУДА ПЛЫВЕТ «ТИТАНИК»?	218
ЙО-ЙО!	223
ВЕНЫ УКРАШАЮТ МУЖЧИНУ	230
XXX	231
ВХОД В ТАБУРЕТКУ	233
СТАТЬ ВОДОЙ	235
ДЕВУШКА В ТВОИХ РУКАХ (вместо заключения)	237