

Содержание

Часть I. Обзор	5
Введение	6
Почему я здесь оказался?	9
Об этой книге	13
Мышцы, производящие движения	17
Ответы на вопросы	21
Сбалансированное питание	26
Прежде чем вы начнете	31
Как пользоваться этой книгой	36
Начальный тест	40
Часть II. Программа	49
Программа «Развить мускулатуру за 7 недель»	50
Уровень I	53
Уровень II	58
Часть III. Упражнения	65
Приложение	115
По окончании программы	116
Разминка и растяжка	121
Кардиоупражнения и подвижные игры	131
Программа подготовительного уровня	145