
Содержание

Введение. ВАШЕ НОВОЕ ТЕЛО НАЧИНАЕТСЯ ЗДЕСЬ	6
Глава 1. О ПОЛЬЗЕ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ	10
Глава 2. ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ О СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ	18
Глава 3. ЛУЧШАЯ В МИРЕ 4-НЕДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА УПРАЖНЕНИЙ И ПИТАНИЯ	30
Глава 4. Мышцы груди	39
Глава 5. Спина	77
Глава 6. Мышцы плечевого пояса	120
Глава 7. Руки	154
Глава 8. Четырехглавая мышца бедра и мышцы голени	195
Глава 9. Ягодичные мышцы и задняя группа мышц бедра	240
Глава 10. Мышцы средней части тела	281
Глава 11. Все тело	345
Глава 12. Разминочные упражнения	357
Глава 13. ЛУЧШИЕ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ВСЕГО ТЕЛА	378
Глава 14. ЛУЧШИЕ КАРДИОТРЕНИРОВКИ	432
Глава 15. БОЛЬШАЯ ГЛАВА О СЕКРЕТАХ ПИТАНИЯ	442