

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