СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие от Дэна Джона 7

Введение. Почему именно «чистая сила»? 11

Часть I. Слова 17

01. Эй! Это ты мне? 19

02. Тренировка на необитаемом острове. 25

03. Догматы веры. 31

04. Естественность — норма жизни 39

05. Волшебство своими руками 53

06. Сильные слова странного человека 61

07. Вещи, которые удивляют 75

08. Правила Дэнни 79

09. Табу Дэнни. 89

Часть II. Действия 99

10. Комплекс базовых упражнений (для начинающих). 101

11. Режим зверя (классические силовые упражнения) 137

12. Уровень «босс» (продвинутые упражнения) 181

13. Растягиваемся 221

Заключение. .. .. .231

Свобода и фитнес для всех .. .. .233

Об авторе .. .. .237

Записки из подполья 238

Алфавитный указатель упражнений .. .. .240