

## Оглавление

ПРЕИМУЩЕСТВО ДЫХАНИЯ ЧЕРЕЗ НОС ВО ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ..	10
ПОДБОР ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА .....	11
«ПЛЮСЫ» И «МИНУСЫ» БЕГА НА БЕГОВЫХ ДОРОЖКАХ .....	15
ЗАЧЕМ НУЖНА ЗАРЯДКА???	19
5 МИНУТ, КОТОРЫЕ ПРОДЛЯТ ТВОЮ ЖИЗНЬ НА ГОДЫ .....	21
КАК НЕ ЗАДЫХАТЬСЯ ПРИ БЕГЕ.....	26
10 ПРИЧИН ПОЛЮБИТЬ БЕГ.....	27
МИФЫ О РЕЛЬЕФНОМ ПРЕССЕ.....	29
КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРИВЫЧКИ СУТУЛИТЬСЯ.....	31
10 СПОСОБОВ БЫСТРО ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК .....	33
ПОЛЬЗА ОТ БОДИБИЛДИНГА .....	35
ПОЧЕМУ ХРУСТЯТ СУСТАВЫ. ЧТО МЫ ДОЛЖНЫ ОБ ЭТОМ ЗНАТЬ? .....	37
ПРО ДОПИНГ .....	40
ТОП 10 САМЫХ НЕОБХОДИМЫХ, ВИТАМИН ДЛЯ РОСТА МЫШЦ.....	42
12 ДОВОДОВ ДЛЯ ДЕВУШЕК, ЧТОБЫ ЗАНИМАТЬСЯ С ЖЕЛЕЗОМ .....	45
ПОЛЕЗНОЕ СТАТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ "ПЛАНКА" .....	47
ЧТО ПОЛЕЗНЕЕ: КАРДИО ИЛИ СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ? .....	49
ОСОБЕННОСТИ СТРОЕНИЯ ЖЕНСКОГО СКЕЛЕТА, СООТНОШЕНИЯ ЖИРОВОЙ И МЫШЕЧНОЙ ТКАНИ, ГОРМОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.....	50
ЗАПУСК АНАБОЛИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА .....	52
ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ ДЛЯ ГРУДИ .....	57
5 ФАКТОВ О КРЕАТИНЕ .....	58
ВИТАМИНЫ: ЧТО, ПРАВДА, А ЧТО МИФ? .....	60
КАК ПРАВИЛЬНО ПОДТЯГИВАТЬСЯ НА ТУРНИКЕ? КАК ПРАВИЛЬНО РАЗВИВАТЬ ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ НА ТУРНИКЕ? КАК СТАТЬ ВЫШЕ С ПОМОЩЬЮ ТУРНИКА? .....	63
АДАПТОГЕНЫ И СПОРТ .....	65
КАК ТРЕНИРОВАЛСЯ И ПИТАЛСЯ СИЛЬВЕСТР СТАЛЛОНЕ .....	67
5 ФАКТОВ О ДОПИНГЕ В СПОРТЕ.....	70
ВЕНЫ И ФИТНЕС.....	74
ГЕНЕТИКА.....	75
ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ДЛЯ ЭНДОМОРФОВ .....	80
ПИТАНИЕ ДЛЯ МЕЗОМОРФА.....	83
ПИТАНИЕ ДЛЯ ЭКТОМОРФА.....	84
ТРЕНИНГ В ОДИНОЧКУ .....	87
САМАЯ ГОРЮЧАЯ СМЕСЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНА.....	91

ТРАВМА КОЛЕНА И ХРОНИЧЕСКАЯ БОЛЬ .....	94
6 МИФОВ О ЖЕНСКОМ ФИТНЕСЕ .....	97
ПРАВИЛА ЖИЗНИ БРЮСА ЛИ.....	100
ШЕСТЬ СЕКРЕТОВ ПРИСЕДАНИЙ .....	102
ДОЛЖНЫ ЛИ БОЛЕТЬ МЫШЦЫ ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ? .....	106
ГРЯЗНЫЙ МАЛЕНЬКИЙ СЕКРЕТ СПОРТСМЕНОВ: ЦЕЛЛЮЛИТ .....	107
ЛУЧШАЯ КАРДИОТРЕНИРОВКА БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ .....	110
ЛУЧШЕ МАЗИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ.....	113
О ТРАВМАХ КОЛЕНЕЙ.....	118
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ .....	122
КАК УБРАТЬ ЖИВОТ И ВЫПРЯМИТЬ СПИНУ .....	126
ТРЕНИРОВАТЬ НУЖНО НЕ ТОЛЬКО ТЕЛО. УПРАЖНЕНИЕ УМА ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОЗГА. ....	127
РАСТЯЖЕНИЕ СВЯЗОК .....	129
5 СПОСОБОВ НЕ ПЕРЕТРЕНИРОВАТЬСЯ .....	135
СМОТРЕТЬ ЛИ В ЗЕРКАЛО ВО ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЙ? .....	137
ТРЕНИРОВАТЬСЯ ВО ВРЕМЯ БОЛИ В МЫШЦАХ ИЛИ НЕТ? .....	138
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ.....	140
СИЛА ВОЗДУХА.....	142
КОГДА И ПОЧЕМУ РАСТУТ МЫШЦЫ?.....	142
РАЗВИТИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ .....	144
10 ЖЕНСКИХ ОШИБОК В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ .....	146
15 САМЫХ ВРЕДНЫХ ДЛЯ ЭРЕКЦИИ ПРОДУКТОВ И ПРИВЫЧЕК .....	149
ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЫШЦ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ.....	150
ДЕВУШКИ И ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ! .....	152
13 ПРОДУКТОВ, СНИЖАЮЩИХ ВЫРАБОТКУ ТЕСТОСТЕРОНА:.....	154
ОБЕЗВОЖИВАНИЕ НА ТРЕНИРОВКЕ.....	155
ПОЧЕМУ РАСТЕТ ЖИВОТ? .....	157
ИЗОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.....	159
ВЛИЯЕТ ЛИ КУРЕНИЕ НА РОСТ МЫШЦ. МИФ ИЛИ ПРАВДА? .....	161
О МЫШЕЧНОЙ "ПАМЯТИ" .....	165
ПОДТЯГИВАНИЯ НА ТУРНИКЕ - 5 ПРИЕМОВ ДЛЯ ПРОГРЕССА.....	166
ПСИХИКА + ТЕЛО = ПСИХОСОМАТИКА .....	170
ПОЛЬЗА ОВСЯНОЙ КАШИ ДЛЯ СПОРТСМЕНА .....	176
ВЗАИМОСВЯЗЬ СИЛЫ И МЫШЕЧНОГО ОБЪЕМА .....	178
НЕСКОЛЬКО ИССЛЕДОВАНИЙ, КАСАЮЩИХСЯ ПРОТЕИНА.....	179
ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА: .....	183
СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ ВО ВРЕМЯ ПРОСТУДЫ.....	183

ШАВАРШ КАРАПЕТЯН.....	186
ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЕВГЕНИЯ САНДОВА.....	188
СОВМЕСТИМОСТЬ ПРОДУКТОВ: КАК ИЗВЛЕЧЬ ИЗ ПИЩИ МАКСИМАЛЬНУЮ ПОЛЬЗУ.....	196
БЕГ С ОПОРОЙ НА МОЗГ.....	197
12 ПРИЧИН, ПОЧЕМУ ВЫ НИКОГДА НЕ ДОЛЖНЫ СДАВАТЬСЯ!.....	198
ЗНАЧЕНИЕ СНА ДЛЯ ЖИРОСЖИГАНИЯ.....	200
ОРУЖИЕ ПРОТИВ СТРЕССА.....	201
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШПАГАТА.....	209
ТРЕНИРУЕМСЯ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ.....	211
12 СПОСОБОВ РАЗОГНАТЬ МЕТАБОЛИЗМ.....	216
ВЛИЯНИЕ ДИЕТЫ НА ЖЕНСКИЕ ГОРМОНЫ.....	218
РОЛИК ДЛЯ ПРЕССА: 5 ЛУЧШИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ МАКСИМАЛЬНОГО ЭФФЕКТА.....	220
ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК.....	222
4 ТИПА БЕГА.....	225
КАК НАУЧИТЬСЯ ВСТАВАТЬ НА РУКИ.....	227
БОДИБИЛДИНГ И СЕКС.....	228
НА ШПАГАТ ЗА 30 ДНЕЙ.....	229
10 СОВЕТОВ НАТУРАЛЬНОМУ БОДИБИЛДЕРУ.....	232
КАК УКРЕПЛЯТЬ СУСТАВЫ И СВЯЗКИ.....	235
ЛИШНИЙ ВЕС.....	238
КАК БОРОТЬСЯ С БОЛЬЮ В МЫШЦАХ?.....	240
АМИНОКИСЛОТЫ.....	243
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ И БОДИБИЛДИНГ.....	249
МОТИВАЦИЯ В ЖИЗНИ СПОРТСМЕНА.....	252
САХАР – САМОЕ СТРАШНОЕ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ХОТЯТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНЕГО ЖИРА?.....	253
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИРЬ В БОДИБИЛДИНГЕ.....	255
ПЕРЕГОНЯЕМ ЖИР В МЫШЦЫ.....	257
ТРЕНИРОВКИ ПРИ БОЛЬНОМ СЕРДЦЕ.....	258
О СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ.....	260
МИФЫ ПРО БЫСТРЫЕ И МЕДЛЕННЫЕ МЫШЕЧНЫЕ ВОЛОКНА.....	262
ИСТОРИЯ ДОПИНГА.....	263
УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ГРЫЖАХ МЕЖПОЗВОНОЧНОГО ДИСКА.....	273
МОЛОЧНАЯ КИСЛОТА.....	275
РАСТЯЖКА И ТАЙСКИЙ БОКС.....	278
ПРОБЛЕМЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И СУПЕРВОССТАНОВЛЕНИЯ.....	281
ДАЙ ПЕРЕДЫШКУ СВОЕЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЕ!.....	284
УКРЕПЛЯЙ СВЯЗКИ.....	287

ВОДА.....	291
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ.....	293
ПОЧЕМУ ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ДОЛЖНО БЫТЬ 40 МИНУТ? .....	295
ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК .....	296
ЧТОБЫ СТАТЬ СИЛЬНЕЕ.....	298
СОСТОЯНИЕ МЫШЦ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ.....	301
ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ РЕЛАКСАЦИЯ МЫШЦ.....	302
КАК ЭМОЦИИ ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ .....	304
НЕОБХОДИМОСТЬ В ТРЕНИРОВКЕ МЫШЦ СПИНЫ.....	307
СЕКРЕТЫ ПИТАНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ .....	309
11 ПРИЯТНЫХ «ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ» ОТ ПРИЕМА L-КАРНИТИНА .....	311
МЫШЦЫ КОРА.....	314
10 ВЕСКИХ ПРИЧИН ДЕЛАТЬ УТРЕННЮЮ ЗАРЯДКУ КАЖДЫЙ ДЕНЬ .....	316
РАЗВИТИЕ СИЛЫ УДАРА .....	318
УКРЕПЛЕНИЕ УДАРНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ И ТЕЛА .....	319
ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗАБОЛЕВАНИЯ .....	322
ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ СРОКИ ВОЗОБНОВЛЕНИЯ ЗАНЯТИЙ (ТРЕНИРОВОК) ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННЫХ ТРАВМ И ЗАБОЛЕВАНИЙ ОДА.....	324
РАЗВИВАЕМ СИЛУ УДАРА .....	325
ЖИР В ОРГАНИЗМЕ .....	328
6 УДИВИТЕЛЬНЫХ ДОВОДОВ В ПОЛЬЗУ ПРЫЖКОВ НА СКАКАЛКЕ .....	330
ТРЕНИРОВКИ ПРИ ВАРИКОЗЕ .....	333
СПОРТ ЛЕЧИТ ИЛИ КАЛЕЧИТ?.....	338
ЖЕНСКИЙ МЕТАБОЛИЗМ .....	344
5 ЗАБЛУЖДЕНИЙ О БОЛЕВЫХ МЫШЕЧНЫХ СИНДРОМАХ .....	347
ЧТО ТАКОЕ ПРИКЛАДНАЯ КИНЕЗИОЛОГИЯ .....	349
ОШИБКИ ТРЕНИРОВОК.....	351
КАК УВЕЛИЧИТЬ СКОРОСТЬ БЕГА .....	353
ЧТО ТАКОЕ ТЕСТОСТЕРОН И КАК ЕГО УВЕЛИЧИТЬ ЕСТЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ? .....	354
СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ЗАССА.....	356
КАК СДЕЛАТЬ СПИНУ ГИБКОЙ .....	362
ВРЕД ТЕРМОПОЯСА И ОБМАТЫВАНИЕ ПИЩЕВОЙ ПЛЕНКОЙ.....	364
КАК ПОЛНОЦЕННО ЖИТЬ И ТРЕНИРОВАТЬСЯ С ПРОБЛЕМНЫМ ПОЗВОНОЧНИКОМ .....	366
БЕГ - ПРИРОДНЫЙ АНАБОЛИК .....	369
МЕХАНИЗМЫ МЫШЕЧНОЙ ПАМЯТИ.....	371
МОТИВАЦИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ.....	375
ЧТО ТАКОЕ ЧСС.....	378

КАК ВЫЯВИТЬ В ИНСТРУКТОРЕ ДИЛЕТАНТА? .....	382
ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА СТРЕСС.....	385
РАСТЯЖКА ДЛЯ ШПАГАТА .....	387
ТРЕНИРОВКА ВЫНОСЛИВОСТИ.....	389
ОБЩИЕ ПРАВИЛА ВЫБОРА ОБУВИ ДЛЯ ПОХОДА.....	394
ЭФФЕКТ ПЛИОМЕТРИКИ.....	397
КАТАНИЕ НА ЛОШАДЯХ.....	397
ДЕПРЕССИЯ И ТРЕНИРОВКА.....	399
СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА.....	401
БЕГ БОСИКОМ.....	404
ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ КАЖДОГО ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ.....	404
ДЕВУШКАМ, КОТОРЫЕ БОЯТСЯ "СИЛОВЫХ" .....	413
КАК СОХРАНИТЬ ИММУНИТЕТ ВО ВРЕМЯ ТЯЖЕЛЫХ ТРЕНИРОВОК? .....	415
ПОДСКАЗКИ ПРИРОДЫ.....	418
ДЕТИ ДОЛЖНЫ ДВИГАТЬСЯ, ЧТОБЫ ДУМАТЬ.....	420
ВЛИЯНИЕ ЛЕГКОГО БЕГА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.....	421
ВСТАЕМ НА ЛЫЖИ! .....	424
ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ В ЖАРУ .....	428
ГИГИЕНА В ПОХОДЕ.....	429
СУПЕР - УПРАЖНЕНИЕ "ХОДЬБА НА ЯГОДИЦАХ" .....	431
ВЫНОСЛИВОСТЬ И СИЛА .....	432
ПОЛЬЗА РЕГУЛЯРНЫХ ТРЕНИРОВОК .....	434
ПОЛЬЗА УПРАЖНЕНИЯ "БЕРЕЗКА".....	436
ВМЕСТО ТАБЛЕТОК: ПРИСЕДАНИЯ, ОТЖИМАНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕССА .....	438
РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ: ДО, ВО ВРЕМЯ, ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ .....	440
О МОТИВАЦИИ.....	442
ПОПУЛЯРНЫЕ ОТГОВОРКИ, ЧТОБЫ НЕ ХОДИТЬ В СПОРТЗАЛ .....	443
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ МОГУТ БЫТЬ «ЗАРАЗНЫ».....	445
ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ПОЗВОНОЧНИК И СУСТАВЫ .....	445
КАК ПРИВИТЬ РЕБЕНКУ ЛЮБОВЬ К СПОРТУ .....	446
ВСЕ О ДЫХАНИИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК .....	448
ВСЕ БЕДЫ ОТ НЕДОСЫПАНИЯ .....	450
КАК ПРАВИЛЬНО КАЧАТЬ ПРЕСС .....	451
БЕГ БОСИКОМ.....	455
СПОРТ НА ГОЛОДНЫЙ ЖЕЛУДОК .....	455
5 ПРИЧИН ПРОВЕСТИ ТРЕНИРОВКУ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ .....	459
КАК ПРАВИЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ ФИТНЕСОМ ЛЮДЯМ ПОСЛЕ 35 ЛЕТ .....	460

ПОЧЕМУ ДАЖЕ САМАЯ «ЛЕНИВАЯ» ТРЕНИРОВКА ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЕЁ ОТСУТСТВИЕ .....	462
ОРТОСТАТИЧЕСКАЯ ПРОБА .....	463
ЗАЧЕМ ПОХОДЫ СОВРЕМЕННЫМ ПОДРОСТКАМ .....	464
ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ УПРАЖНЕНИЯ НА ТУРНИКЕ.....	465
ДЛЯ ЧЕГО ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ.....	468
КАК ПРИОБЩИТЬ РЕБЕНКА К СПОРТУ .....	469
СТРЕТЧИНГ .....	470
С ЧЕГО НАЧАТЬ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА .....	472
ПРАВИЛА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК В ЖАРУ .....	472
СПОРТ - НОВАЯ ЖИЗНЬ.....	473
ОТВЕТ МАЙКЛА ФЕЛПСА ЛЮДЯМ, БОЯЩИМСЯ ВАКУУМНЫЕ БАНКИ .....	475
ТАНЦЫ ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ.....	476
БЕГ ЗИМОЙ.....	478
6 УПРАЖНЕНИЙ КОТОРЫЕ ЛЕГЧЕ И ЭФФЕКТИВНЕЕ БЕГА И ПРИСЕДАНИЙ .....	482
ПОЛЬЗА СКАКАЛКИ .....	484
ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ.....	486
АСПАРКАМ В БОДИБИЛДИНГЕ.....	488
ВРЕД И ПОСЛЕДСТВИЯ ГИПОДИНАМИИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ .....	489
ПОЛЬЗА СТАНОВОЙ ТЯГИ ДЛЯ МУЖЧИН .....	492
ХАЛАХУП ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ – ВОЗМОЖНОСТЬ ПОХУДЕТЬ ЛОКАЛЬНО.....	493
СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ.....	495
ПОЛЬЗА ТАНЦА ЖИВОТА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИНЫ .....	497
ПОЛЬЗА ПЛАВАНИЯ В БАССЕЙНЕ .....	499
ПОЛЬЗА КАТАНИЯ НА РОЛИКАХ.....	501
ПОЧЕМУ КЕНИЙЦЫ ПОБЕЖДАЮТ В МАРАФОНАХ?.....	503
ВЛИЯНИЕ СНА НА СТРОЙНОСТЬ .....	505
ЖИРОСЖИГАЮЩИЕ ТРЕНИРОВКИ .....	506
ТРЕНИРОВКИ ПРИ ВАРИКОЗЕ .....	508
ГЛАВНЫЕ ПОБЕДЫ СОВЕТСКИХ СПОРТСМЕНОВ .....	510
КАК УПРАЖНЕНИЯ БОРЮТСЯ С СЕРДЕЧНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, БОЛЕЗНЬЮ АЛЬЦГЕЙМЕРА И РАКОМ .....	512
ТРЕНИРОВКА НА ПУСТОЙ ЖЕЛУДОК .....	518
БЕГ И СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ.....	518
КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ ИНТЕРЕС К ТРЕНИРОВКАМ?.....	519
КАК ИЗМЕНИТЬ СВОЕ ОТНОШЕНИЕ К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ.....	520
5 БЕЗОГОВОРОЧНЫХ ПРИЧИН ДЕЛАТЬ ПРИСЕДАНИЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ .....	522
БЕГ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ЕГО ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ.....	523
ТРЕНИРУЕМ ВЕСТИБУЛЯРНЫЙ АППАРАТ .....	525

ЗАНЯТИЯ БОЕВЫМИ ИСКУССТВАМИ ПАРАДОКСАЛЬНЫМ ОБРАЗОМ СНИМАЮТ АГРЕССИЮ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ .....	530
ХОДЬБА ПО ЛЕСТНИЦЕ: КАРДИО-АЛЬТЕРНАТИВА .....	531
ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА УТРЕННЕГО БЕГА .....	532
33 ПРИЧИНЫ КАТАТЬСЯ НА ВЕЛОСИПЕДЕ .....	534
ПЕРГА ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ.....	542
5 ПРИЧИН ДЕЛАТЬ УПРАЖНЕНИЕ «МОСТИК» КАЖДЫЙ ДЕНЬ .....	543
5 ПРИЧИН БОЛЬШЕ ГУЛЯТЬ И ПРОВОДИТЬ ВРЕМЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ .....	545
КАК ПРАВИЛЬНО ОТЖИМАТЬСЯ ДЕВУШКАМ .....	546
СЫРОЕДЕНИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ .....	547
5 ЛЕГКИХ СПОСОБОВ ПОЙТИ НА ФИТНЕС.....	548
ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ СПОРИТЬ С ТРЕНЕРОМ? .....	549
КАК БЕГАТЬ ПРАВИЛЬНО?.....	551
ПОЛЬЗА ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПОЗВОНОЧНИКА .....	553
БАБОЧКА — СУПЕР УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ .....	556
ШВЕДСКАЯ ГИМНАСТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА .....	557
ТУРНИК.....	560
ПОДТЯГИВАНИЯ: 10 СОВЕТОВ .....	561
ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА СПОРТСМЕНОВ .....	563
ОСОБЕННОСТИ ЗАКАЛИВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ.....	565
КОРОТКО О ЗАКАЛИВАНИИ ВОДОЙ.....	568
ЛИТЕРАТУРА.....	571