

# СОДЕРЖАНИЕ

Вместо введения .....	3	Курс силовой тренировки .....	53
Фитнес по-русски.....	9	Основные упражнения .....	53
Все что вы хотите.....	13	Рекомендации по проведению тренировок.....	61
Именно то, что вам нужно .....	18	Программа развития силы. Методы продвижения вперед .....	62
Тренажерный зал .....	18	Стратегия силовой тренировки .....	64
Кардиотренажеры .....	18	Как стать гибким .....	66
Силовые тренажеры .....	20	Методы воспитания гибкости .....	67
Групповые занятия .....	22	Методические рекомендации .....	67
Программы на выносливость .....	22	Упражнения на растягивание в программах аэробики .....	68
Силовые виды фитнеса и аэробики .....	23	Примерные упражнения .....	68
Программы на гибкость .....	24	Как стать ловким. Аэробика на координацию и равновесие (баланс) .....	72
Программы «Разумное тело» (Mind & Body).....	25	Сделай себя умным .....	73
Комбинированные виды аэробики .....	27	Йога.....	75
Отдых и восстановление .....	27	Китайская гимнастика .....	77
Путь к успеху .....	29	Тайцзицюань.....	77
Правила посещения клубов .....	32	Энергетическая система тела.....	78
Время начать.....	34	Метод Пилатеса .....	78
Скрининговые исследования .....	34	Есть, чтобы жить.....	81
Что подскажет сердце .....	34	Рациональное питание .....	81
Ваша фигура .....	36	Раздельное питание .....	82
Осанка .....	38	Интервал между приемами пищи и режим питания.....	82
Кардиотренировка. Прямо в сердце .....	40	Основные типы диет.....	83
Правильно выбирай нагрузку .....	40	Питание и фармакологические средства .....	86
Самоконтроль.....	41	Фармакология при регуляции веса тела .....	87
Частота занятий.....	43	Питьевой режим .....	87
Продолжительность занятий .....	43	Форма для занятий .....	88
Построение программ кардиоаэробики.....	43	Одежда.....	88
Будь старательным, но не теряй осторожность ....	44	Обувь .....	89
Сделай себя сильным .....	45		
Путеводитель «от мышцы к мышце».....	46		
Характеристика отдельных мышц и мышечных групп .....	46		

Помни всегда .....	91	Вновь о целлюлите.....	93
Мышечный дисбаланс.....	91	Проблемные зоны .....	94
Болезненность и повреждение мышц.....	91	Телеангиэктазия .....	94
Деформация мышц.....	92	Поможет только абдоминопластика.....	94
Дисморфомания. «Синдром Алисы в стране чудес» .....	92	Словарь основных терминов и понятий.....	95
Виртуальный фитнес .....	93	Список литературы.....	101