

# **КЛАССИЧЕСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ БОДИБИЛДИНГА**

---



# Арнольд ШВАРЦЕНЕГГЕР

При участии Билла Доббинса

---

# КЛАССИЧЕСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ БОДИБИЛДИНГА



Москва 2018

УДК 749.41  
ББК 75.6  
ШЗЗ

**Шварценеггер, Арнольд.**

ШЗЗ Классическая энциклопедия бодибилдинга / Арнольд Шварценеггер, Билл Доббинс ; [пер. с англ. К. Савельевой]. — Москва : Эксмо, 2018. — 704 с. : ил. — (Спорт в деталях).

ISBN 978-5-699-92308-3

Книга одного из самых известных и успешных людей в мире — Арнольда Шварценеггера — станет незаменимым пособием для всех, кто хочет поспорить с природой и начать строить свое тело по кирпичикам.

Психологический тренинг, комплексные программы тренировок групп мышц для начинающих и мастеров бодибилдинга, система питания и восстановления после занятий, все тонкости подготовки к соревнованиям, статистика конкурсов «Мистер Олимпия» и «Мистер Вселенная» — все это вы найдете в энциклопедии Арнольда Шварценеггера.

**УДК 749.41  
ББК 75.6**

**ISBN 978-5-699-92308-3**

© Arnold Schwarzenegger, 1985, 1998. Originally published by Simon & Schuster, Inc.

© Перевод. Савельева К., 2011

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2018

## БЛАГОДАРНОСТЬ АВТОРА

Мне хотелось бы выразить глубочайшую признательность всем культуристам, упомянутым в этой книге. Я считаю их величайшими культуристами в истории; без их помощи и поддержки энциклопедия бодибилдинга не могла бы появиться на свет.

Я также благодарен всем талантливым и трудолюбивым фотографам, чью работу вы сможете увидеть на страницах книги и оценить.

Хочется сказать отдельное спасибо сотрудникам издательства «Саймон энд Шустер» за их тяжкий труд для нового издания энциклопедии: Альберту Бусеку за его неизменную поддержку и воодушевление; Джо Вейдеру, открывшему свои архивы и предоставившему ценные материалы; Франко Коломбо, настоящему другу и замечательному партнеру по тренировкам; Джиму Лоримеру за его полезные замечания; Джерри У. Медуски за его советы по диетологии и сведения о пищевых добавках.

Благодарю Ронду Колумб, Линн Маркс, Дэвида Бека и мою помощницу Бет Экстейн. И, наконец, но не в последнюю очередь, спасибо всем сотрудникам «Вейдер Публикейшнз» — Джиму Чэду, Лизе Кларк, Эрику Дональду, Джеффу Фелициано, Биллу Гейгеру и Питеру Макгоу — за их вклад в создание этой книги.



*Моим родителям,  
Аурелии и Густаву,  
и моей семье –  
Марии, Катерине,  
Кристине, Патрику и Кристоферу*





# СОДЕРЖАНИЕ

---

Предисловие XVI

## **КНИГА I**

### **ВВЕДЕНИЕ В БОДИБИЛДИНГ**

#### **Глава 1**

#### **Эволюция и история 3**

- Переход к бодибилдингу 7
- Бодибилдинг в сороковые и пятидесятые годы 8
- Бодибилдинг в шестидесятые годы 11
- Бодибилдинг в семидесятые годы 18
- «Люди, качающие железо» 28
- Бодибилдинг в восьмидесятые и девяностые годы 28
- Взрыв интереса к бодибилдингу 32
- «Арнольд Классик» 33
- Бодибилдинг как профессия 33
- Джо Вейдер 34
- Эволюция современной тренировки 34
- Будущее бодибилдинга 36
- Женский бодибилдинг 37

#### **Глава 2**

#### **Азбука бодибилдинга 39**

- Спорт или система упражнений? 39
- Прогрессивная силовая тренировка 39
- Поднятие тяжестей, силовая тренировка и бодибилдинг 40
- Аэробика и рельеф мышц 45
- Бодибилдинг для спортсменов 46

#### **Глава 3**

#### **Опыт тренировки 54**

- Чего вы хотите, то и получаете 54
- Тренировка для женщин 68

#### **Глава 4**

#### **Гимнастический зал 69**

- Эпоха роста 69
- Как выбрать зал 70
- Обстановка и спортивный дух 70
- Кто еще тренируется в зале? 71
- Необязательно тренироваться в Лос-Анджелесе 72
- Залы для любителей 73
- Домашняя тренировка 73

#### **Глава 5**

#### **Первые шаги 75**

- Быстрое и медленное развитие 77
- Свободный вес или тренажеры:
  - вопрос тяготения 79
- Обувь 80
- Перчатки 81
- Ременные петли 81
- Пояса 81
- Эластичный бинт 83
- Головные ремни 83
- Инверсионные ботинки 83
- Прорезиненный костюм 84
- Дневник тренировок 84
- Бодибилдинг и детское развитие 85
- Лучше поздно, чем никогда 85
- Бодибилдинг в пожилом возрасте 86
- На перепутье 86
- Соревнования 87

## **КНИГА II**

### **ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК**

#### **Глава 1**

#### **Основные принципы тренировки 103**

- Индивидуальные потребности 103
- Прогрессивная нагрузка 104
- Повторения 104
- Наработка на отказ 105
- Серии 106
- Полный диапазон движения 107
- Качество сокращений 107
- Разминка 108
- Наращивание силы 109
- «Тяжелые дни» 112
- Перетренировка и восстановление сил 113
- Отдых между сериями 113
- Дыхание 114
- Потягивание 114

#### **УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ**

- Боковые наклоны 116
- Наклоны вперед 116
- Растяжка подколенных сухожилий 117
- Выпады 118

- Наклоны вперед, сидя с расставленными ногами 119  
 Растяжка внутренних мышц бедра 120  
 Растяжка четырехглавой мышцы бедра 120  
 Наклоны к ноге 121  
 Изгибы спины 121  
 Растяжка на перекладине 122

## **Глава 2** **Типы телосложения 123**

- Понимание своего типа телосложения 123  
 Метаболизм и развитие мускулатуры 129  
 Тренировка для эктоморфов 129  
 Тренировка для мезоморфов 130  
 Тренировка для эндоморфов 130  
 Тестирование состава тела 131

## **Глава 3** **Основная программа тренировки 132**

- Система отдельной тренировки 132  
 Основные группы мышц 134  
 Организация тренировки 135  
 Отдых и восстановление сил 135  
 Когда тренироваться 138  
 Программа упражнений для I уровня 139  
 Программа упражнений для II уровня 140

## **Глава 4** **Принципы интенсивной тренировки 144**

- Увеличение интенсивности тренировок 144  
 Методики повышения интенсивности 145  
 Принципы силовой тренировки 147  
 Использование принципов интенсивной тренировки 153

## **Глава 5** **Развитие качественного телосложения: программа интенсивной тренировки 154**

- Когда переходить к интенсивной тренировке 155  
 «Многосерийная тренировка» 156  
 Система двойной отдельной тренировки 157  
 Два уровня программы интенсивной тренировки 158  
 Программа упражнений I уровня 159  
 Программа упражнений II уровня 160  
 Максимальные нагрузки 161  
 Вариации программы тренировок 161  
 Тренировка слабых участков 163  
 Некоторые советы 164

## **Глава 6** **Программа тренировки для соревнований 166**

- Развитие мускулатуры для соревнований 166  
 Страшно ли быть маленьким? 168  
 Элементы тренировки для соревнований 169  
 Возможность положиться на партнера 169  
 Объем тренировок 170  
 Выбор упражнений 170  
 Разделение тренировок 171  
 Программа тренировки для соревнований 172  
 Индивидуализация программы тренировки 173  
 Изоляция мышц 174  
 Четкость мускулатуры: анализ вашего прогресса 175  
 Тренировка на свежем воздухе 176

## **Глава 7** **Разум — самый мощный инструмент 177**

- Большие и малые цели 178  
 Умение учиться на неудачах 181  
 Мышечное торможение 181  
 Усиление мотивации 181  
 Поверх барьеров 188  
 Как бодибилдинг влияет на разум 189

## **КНИГА III** **УПРАЖНЕНИЯ**

### **ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС**

- Мышцы плечевого пояса 194  
 Развитие плечевого пояса 195  
 Тренировка дельтовидных мышц 203  
 Основные упражнения 203  
 Интенсивная тренировка 204  
 Программа подготовки для соревнований 204  
 Тренировка трапециевидных мышц 206  
 Тренировка слабых участков 206

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕЛЬТОВИДНЫХ МЫШЦ**

- Жимы Арнольда 215  
 Жимы штанги из-за головы 216  
 Жимы с гантелями 217  
 Армейский жим 218  
 Жим штанги с подъемом от пола 219  
 Жимы штанги на тренажере 220  
 Швунги штанги 221  
 Разведение прямых рук с гантелями в положении стоя 222

Отведение руки на уровень плеча на блочном тренажере (положение стоя) 224  
 Отведение руки вбок на блочном тренажере 227  
 Отведение руки на уровень плеча на блочном тренажере (положение сидя) 228  
 Сведение рук с гантелями над головой 229  
 Сведение-отведение рук на тренажерах 229  
 Попеременные подъемы рук с гантелями 230  
 Разведение рук с гантелями в наклоне сидя 232  
 Разведение рук с гантелями в наклоне стоя 233  
 Тяга к разноименному плечу в наклоне на блочном устройстве 235  
 Поднимание прямой руки с гантелью от живота из положения лежа 236

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРАПЕЦИЕВИДНЫХ МЫШЦ

Высокая тяга штанги узким хватом 237  
 Высокая тяга штанги широким хватом 238  
 Поднимание плеч с гантелями («шраги») 239  
 «Шраги» со штангой 240

#### ГРУДНАЯ КЛЕТКА

Мышцы грудной клетки 241  
 Развитие грудной клетки 242  
 Тренировка грудных мышц 249  
 Программа обычной и интенсивной тренировки 250  
 Тренировка для соревнований 252  
 Тренировка слабых мест 253  
 Силовая тренировка 259  
 Позирование 260  
 Передняя зубчатая мышца 263  
 Тренировка зубчатых мышц 264

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Жим штанги на горизонтальной скамье 265  
 Жим штанги на наклонной скамье 267  
 Жимы гантелей на горизонтальной скамье 268  
 Жимы гантелей на наклонной скамье 269  
 Жимы гантелей на скамье с обратным наклоном 270  
 Отжимание на брусьях 271  
 Жимы на тренажере 272  
 Сведение-разведение рук с гантелями 273  
 Сведение-разведение рук с гантелями на наклонной скамье 274  
 Сведение рук на верхнем блоке (положение стоя) 275  
 Сведение рук на нижнем блоке с наклоном вперед 276

Сведение рук на нижнем блоке (положение лежа) 277  
 Сведение рук на тренажере «Пек-дек» 278  
 Пуллоуверы с гантелью на прямых руках 279  
 Тяга к полу на верхнем блоке 280  
 Тяга к полу на верхнем блоке одной рукой 281  
 Пуллоуверы на тренажере 282  
 Подтягивание на скобах-адаптерах узким хватом 282  
 Боковое сгибание туловища на перекладине 283  
 Тяга гантелей вниз головой на перекладине 284

#### СПИНА

Мышцы спины 285  
 Тренировка спины 286  
 Верхняя часть спины 287  
 Латеральные мышцы 288  
 Нижний отдел латеральных мышц 290  
 Средняя часть спины 291  
 Нижняя часть спины 293  
 Функции мышц спины 294  
 Организация программы тренировок 294  
 Тренировка слабых мест 295  
 Растяжение и сокращение мышц 300

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПИНЫ

Подтягивания широким хватом с касанием затылка 304  
 Подтягивания на перекладине широким хватом 306  
 Подтягивания узким хватом 307  
 Тяга к груди с подвижной перекладиной 308  
 Тяга к груди на верхнем блоке узким или средним хватом 309  
 Тяга штанги в наклоне 310  
 Тяга гантелей в наклоне 312  
 Тяга на Т-грифе 313  
 Тяга гантели одной рукой в наклоне 314  
 Тяга на нижнем блоке одной рукой 315  
 Тяга двумя руками к животу на нижнем блоке 316  
 Тяга двумя руками к животу на нижнем блоке (вариант) 317  
 Тяга на тренажерах 317  
 Пуллоуверы со штангой 318  
 Пуллоуверы на тренажере 319  
 Становая тяга штанги 320  
 Наклоны вперед со штангой на плечах («Доброе утро») 322  
 Гиперэкстензии 323

#### РУКИ

Мышцы рук 324

- Тренировка рук 326  
 Взгляд на руки 331  
 Тренировка бицепсов 336  
 «Читтинг» при сгибании 337  
 Программа для начинающих 339  
 Программа интенсивной тренировки 339  
 Программа тренировки для соревнований 339  
 Тренировка слабых мест 341
- ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ТРИЦЕПСОВ**  
 Программа основной и интенсивной тренировки 348  
 Программа подготовки к соревнованиям 351  
 Тренировка слабых мест 353
- ТРЕНИРОВКА ПРЕДПЛЕЧИЙ**  
 Программа для начинающих 358  
 Программа интенсивной тренировки 358  
 Программа тренировки к соревнованиям 359  
 Демонстрация предплечий 359  
 Тренировка слабых мест 362
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК – БИЦЕПСЫ**  
 Сгибание рук со штангой стоя 364  
 Сгибание рук на «арм-блестере» (по выбору) 367  
 Сгибание рук с «читтингом» 368  
 Сгибание рук со штангой на изолирующей скамье 369  
 Сгибания на три счета («21») 371  
 Сгибание рук с гантелями на наклонной скамье 373  
 Сгибание рук с гантелями сидя 374  
 Сгибание рук с гантелями вдоль («молоток») 374  
 Попеременное сгибание рук с гантелями 376  
 Сгибание руки с гантелью к разноименному плечу («сосредоточенное сгибание») 378  
 Сгибание рук с гантелями на горизонтальной скамье 379  
 Сгибание рук с перекладиной на нижнем блоке 380  
 Сгибание рук с перекладиной на изолирующей скамье (на выбор) 381  
 Сгибание рук со штангой обратным хватом 382  
 Сгибание обратным хватом на изолирующей скамье 383  
 Тренажеры для бицепсов 383  
 Сгибание рук на тренажере 384
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРИЦЕПСОВ**  
 Трицепсовые жимы вниз на верхнем блоке (или на тренажере для латеральных мышц) 385
- Жимы одной рукой на блоке обратным хватом 388  
 Трицепсовый жим (французский жим) сидя 389  
 Трицепсовый жим стоя 390  
 Трицепсовые экстензии (французский жим) лежа 391  
 Пуллоуверы с гантелями 394  
 Трицепсовые экстензии с гантелью одной рукой (на выбор) 395  
 Отведение назад руки с гантелью в наклоне 396  
 Разгибание руки с гантелью из-за головы 397  
 Отжимание на брусьях 398  
 Отжимания на параллельных скамьях 399  
 Экстензии для трицепсов на неподвижной перекладине 400
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕДПЛЕЧИЙ**  
 Сгибание-разгибание запястий со штангой 401  
 Сгибание запястья с гантелью 402  
 Сгибание запястий со штангой за спиной 403  
 Обратное сгибание запястий со штангой (сидя на изолирующей скамье) 404  
 Обратное сгибание запястий с гантелями 405  
 Обратное сгибание запястий со штангой (стоя) 406  
 Обратное сгибание запястий со штангой на изолирующей скамье (вариант) 407  
 Обратное сгибание запястий на тренажере 408  
 Обратное сгибание одной рукой на нижнем блоке 409
- БЕДРА**  
 Мышцы верхней части ноги 410  
 Тренировка мышц бедра 412  
 Требования тренировки 413  
 Формирование квадрицепсов 415  
 Мышцы подколенного сухожилия (задняя часть бедра) 418  
 Программа основной и интенсивной тренировки 419  
 Программа подготовки к соревнованиям 420  
 Потягивание и напряжение мышц 422  
 Тренировка слабых мест 424
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ**  
 Приседания со штангой 426  
 Тяжелые приседы 427  
 Полуприседы 427  
 Машинные приседы 428  
 Приседания со штангой перекрестным хватом 430  
 Сисси-приседы 431

Жимы ногами 432  
 Варианты жимов ногами 432  
 Приседания на Гакк-машине 433  
 Выпады со штангой 434  
 Выпрямление ног на тренажере 435  
 Сгибание ног на тренажере в положении лежа 436  
 Сгибание ног на тренажере в положении стоя 437  
 Становая тяга штанги с прямыми ногами 438

## ИКРЫ

Мышцы голени 439  
 Тренировка мышц голени 440  
 Потягивание мышц голени 442  
 Программа для начинающих 442  
 Программа интенсивной тренировки  
 и подготовки к соревнованиям 443  
 Тренировка слабых мест 445  
 Демонстрация икр 448

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ГОЛЕНИ

Подъемы на носки в положении стоя 450  
 Жимы стопами на тренажере для жимов  
 ногами 452  
 Подъем на носки в положении сидя 453  
 Подъем на носки «осликом» 454  
 Попеременные подъемы на носки  
 в положении стоя 455  
 Подъемы на пятках 456

## ЖИВОТ

Мышцы живота 457  
 Тренировка мышц брюшного пресса 458  
 Точечная редукция 462  
 Упражнения для брюшного пресса 463  
 Всевозможные сгибания 463  
 Упражнения для косых мышц живота 464  
 Передняя зубчатая мышца и межреберные  
 мышцы 464  
 Программа основной тренировки 465  
 Программа интенсивной тренировки 465  
 Программа подготовки к соревнованиям 465  
 Тренировка слабых мест 467

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БРЮШНОГО ПРЕССА

Сгибание туловища на римской скамье 468  
 Сгибание туловища 469  
 Сгибание туловища со скручиванием 469  
 Обратное сгибание туловища 470  
 Обратное сгибание туловища на перекладине 471  
 Группировка на вертикальной скамье 472  
 Сгибание туловища на верхнем блоке 473

Сгибание туловища на тренажере 474  
 Группировка на горизонтальной скамье 475  
 Повороты туловища в положении сидя 476  
 Наклоны стоя с поворотом туловища 477  
 Подъемы ног 478  
 Подъемы ног на горизонтальной скамье 478  
 Подъемы ног с согнутыми коленями  
 на горизонтальной скамье 479  
 Подъемы ног с согнутыми коленями на наклонной  
 скамье 479  
 Подъемы ног с согнутыми коленями  
 на вертикальной скамье 480  
 Подъемы ног на перекладине 480  
 Подъемы ног на перекладине с поворотом  
 туловища 481  
 Дополнительные варианты подъема ног 481  
 Боковые подъемы ног 482  
 Боковые подъемы ног с согнутыми коленями 482  
 Махи ногами на боку 483  
 Задние подъемы ног на скамье 483  
 «Ножницы» лежа на животе 484  
 Втягивание живота («вакуум») 485

## КНИГА IV

### СОРЕВНОВАНИЯ

#### Глава 1

#### Позирование

489

История позирования 491  
 Искусство позирования 491  
 Обучение через наблюдение 494  
 Как проводятся соревнования МФБ 494  
 Оценки 503  
 Соревнования НФК 503  
 Абсолютные чемпионы 509  
 Выносливость 509  
 Практика позирования 509  
 Практика для первого круга 517  
 Практика для второго круга 518  
 Персонализация ваших поз 527  
 Практика перед третьим кругом 528  
 Каким было судейство 551  
 Выбор музыки для позирования (третий круг) 551  
 Фактор скуки 553  
 Практика для четвертого круга 553  
 Обычные ошибки при позировании 562  
 Контроль над эмоциями 564  
 Позирование как упражнение 564  
 Позирование для фотографий 566

**Глава 2****Полная подготовка**

- Плавки для позирования 575  
 Загар 577  
 Салоны для загара и солнечные лампы 579  
 Искусственные средства для загара 579  
 Масло для позирования 581  
 Прическа 582  
 Волосы на теле 583  
 Умение хорошо одеваться 584  
 Последние штрихи 584

**Глава 3****Стратегия и тактика соревнований**

- Роль опыта 586  
 Как часто соревноваться 586  
 Проба сил 588  
 Крупные соревнования 588  
 Известность 590  
 Внутренняя политика и личные связи 592  
 Концентрация перед соревнованиями 593  
 Вода 597  
 День соревнований 598  
 Психологическая война 602  
 Вы представляете свой спорт 605

**КНИГА V****ЗДОРОВЬЕ, ПИТАНИЕ И ДИЕТА****Глава 1****Питание и диета**

- Особые требования бодибилдинга 610  
 Основные питательные вещества 611  
 Протеин 611  
 Углеводы 614  
 Пищевые жиры 616  
 Вода 617  
 Витамины 618  
 Минералы 622  
 Калорийность продуктов 624  
 Скорость метаболизма 624  
 Упражнения и затраты энергии 625  
 «Пустая» энергия 626  
 Минимальные уровни питательных веществ 626  
 Сбалансированная диета 628  
 Значение гликогена 628  
 Кетоз 628  
 Питание и тренировка 629  
 Как часто нужно питаться 630

574

**Глава 2****Контроль над весом: наращивание мышц, сбрасывание жира**

631

- Состав тела 631  
 Факторы, определяющие состав тела 632  
 Диета и тип телосложения 632  
 Возраст и жировые отложения 633  
 Потребление калорий 633  
 Качество продуктов 634  
 Создание специфических требований 634  
 Аэробная тренировка 634  
 Питание для роста мышц 635  
 План диеты для роста мышц 635  
 Высококалорийные белковые напитки 637  
 Уровень I 638  
 Уровень II 638  
 Уровень II 638  
 Как избавиться от жира 639  
 Кетоз 640  
 Рекомендуемые источники протеина 640  
 Рекомендуемые источники углеводов 641  
 Сводка правил диеты  
 для сжигания жира 641  
 Чтение этикеток 642

585

**Глава 3****Стратегии диеты для соревнований**

643

- Быть в форме, чтобы набрать форму 643  
 Составление письменной программы 645  
 Питаться, питаться и еще раз питаться 645  
 Недостаточность 646  
 Задержка метаболизма 646  
 Измерения состава тела 647  
 12 трудных недель 647  
 Тестирование на кетоз 648  
 Избегайте увлечения аэробикой 648  
 Допинг 649  
 Допинг и спорт 650  
 Побочные эффекты использования  
 стероидов 651  
 Диуретики 652  
 Гормон роста 653  
 Допинг-контроль и бодибилдинг 653  
 Супердобавки 653  
 Предгормональные препараты 654  
 Лекарственные растения 654  
 Активные метаболиты 656  
 Последняя неделя 658  
 «Истощение» 658

609

Углеводная накачка 659  
Сброс жидкости 659  
Тренировка, позирование и диета 661  
Вечер перед соревнованиями 661  
Утро дня соревнований 662  
Между предварительной оценкой  
и вечерним выступлением 662  
После соревнований 663

## Глава 4

### Травмы и их лечение

#### ТЕХНИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Мышцы и сухожилия 665  
Первая помощь 665  
Спазмы и судороги 666  
Теносиновит 666  
Боль 666  
Терапия 666  
Профилактика травм 667  
Связки и суставы 668  
Травмы связок и суставной сумки 668  
Лечение 669  
Вывихи 669

#### ПРАКТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Мышцы голени 670  
Колени 670  
Мышцы бедра 671  
Паховая область 671  
Мышцы брюшного пресса 672  
Нижняя часть спины 672  
Верхняя часть спины 673  
Мышцы плечевого пояса 673  
Пекторальные мышцы 673  
Бицепсы 674  
Трицепсы 674  
Локти 674  
Предплечья 675  
Тренировка при травмах 675  
Тренировка в холодную погоду 676  
Краткий итог 676  
Скованность, болезненные ощущения или травмы  
мышц 677  
Суставные боли или проблемы с суставами 677  
Накачка вашей диеты 677  
Следите за обезвоживанием 677  
Что происходит с моей иммунной системой? 678  
Финальный штрих 678

664