

SPIS TREŚCI

Przedmowa pióra najsilniejszego człowieka na świecie - Billa Kazmaiera.....	7
Podziękowania: Stuart.....	8
Podziękowania: Brian.....	9
Jak czytać tę książkę.....	10
Poznaj Stuarta.....	11
Poznaj Briana.....	12

CZĘŚĆ I. Historia zawodnika sportów siłowych.....15

Rozdział 1. Punkt krytyczny - na rozstajach dróg.....	16
Rozdział 2. Wczesne lata.....	19
Rozdział 3. Krótka historia zniszczonego kręgosłupa.....	29
Rozdział 4. Powrót do zdrowia: zawodnik i profesor.....	34
Rozdział 5. Opis urazu.....	39
Rozdział 6. Negocjacje.....	43

CZĘŚĆ II. Twój poradnik: droga od złamanego kręgosłupa do nadludzkiej siły i odporności na kontuzje.....45

Rozdział 7. Postanowienie poprawy.....	46
Rozdział 8. Podstawy dobrego planu rehabilitacji.....	48
Rozdział 9. Jak zbadać samego siebie, czyli klucz do stworzenia programu własnej rehabilitacji.....	57
Rozdział 10. Programowanie: budowanie fundamentów bezbolesnego i zdrowego treningu.....	78

CZĘŚĆ III. Program Briana i jego postępy.....87

Rozdział 11. Odbudowa zawodnika.....	88
--------------------------------------	----

CZĘŚĆ IV. Technika, prowadzenie, treningi, programowanie oraz droga do sprawności.....107

Rozdział 12. Nauka trójboju od nowa, dla każdego.....	108
Rozdział 13. Mądrości treningowe - uczenie się na własnych błędach.....	132
Rozdział 14. Emerytura: kiedy zejść ze sceny.....	138
Rozdział 15. Wnioski.....	141

CZĘŚĆ V. Dziennik treningowy i notatki.....143