



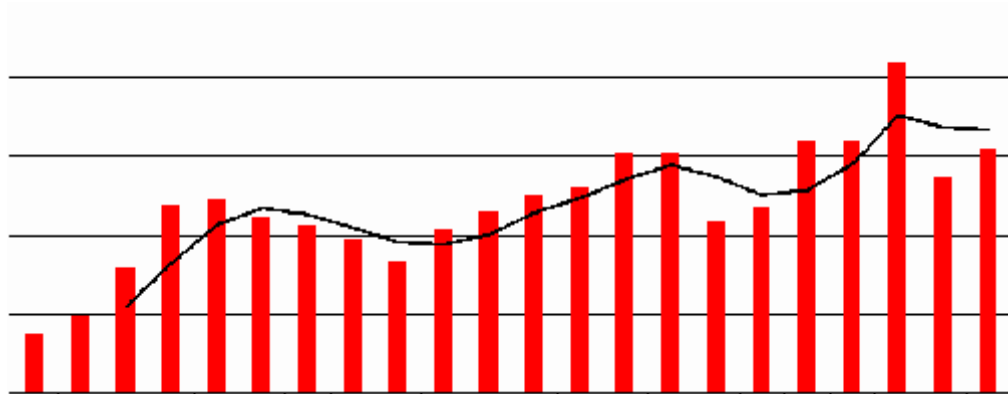
<http://www.ggym.ru>

15 1 500-600 9000 15-18





,
 (,
 ,
 ,
).



100

?

0,25

6

55

5

2

, 3 .
 .
 . , 2 ,
 10-15 . 2 . 1
 2 . 1
 45 . - 1 30 . -
 .

. , -
 . ,
 .
 .
 , ,
 . ,
 . ,
 , ?
 .
 .
 .
 , (.
).

(10%)
 (10%)
 .
 .
 . (.)
 .
 .
 , - ,
 ,
 .

3:
 (. - . — —) —
 ,
 ,
 .
 ,



, .
 ? , : ,
 . ,
 : , , .
) — (, ,
 .
 , ,
 . ,
 . ,
 ,
 « » .
 : ,
 .
 — , (1
 , 2) . (2-3
 2-4). (3-4 4-5) —
 , ,
 — , ()
 , !) .
 —
 ,
 . (,
) ,
 ,
 .
 ! ,



4:

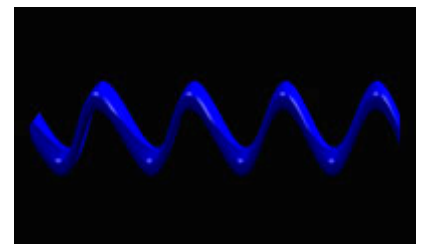


2-3



5:

?



(: <http://www.ggym.ru/prodown.php>).

).

6:

? :)



(174).



()—

?

!

:

(),

().

()

30-50

7:





50
20

1

8:



<http://www.ggym.ru>

http://www.ggym.ru/view_post.php?id=74).

- ? , ,
 , ,
- , ,

9:

3-5

15-20

70

220-



2-3





10:



()

!!!

12:



!

• - , ,
• ,
• ?

• ,
• ?
" -



=>

=>

- , " ,
! - ,
• ,
• ,
• ,
• ,
• ! ,
•



(: <http://www.ggym.ru/gg/index.php>)

<http://www.ggym.ru/s/author.html>
<http://www.lifetools.ru/about.php>