

796  
0-476

А

Николай Озолич

**ТАЙНА  
СИЛЫ  
И  
ВЫНОСЛИВОСТИ**



Молодая гвардия 1946

А

А

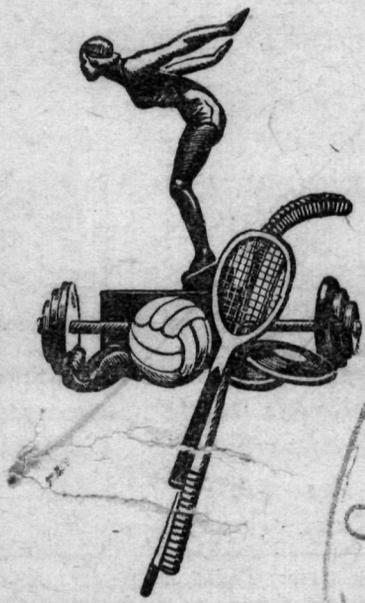
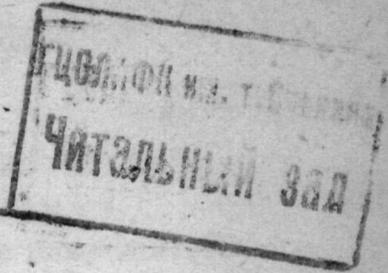
796  
0-476

НИКОЛАЙ ОЗОЛИН

Заслуженный мастер спорта СССР

# ТАЙНА СИЛЫ И

# ВЫНОСЛИВОСТИ



ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦЕ ВЛЕСА  
«МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ»  
1945

92232 проф. 1949  
102193 - июл 1963

А

## СОДЕРЖАНИЕ.

	<i>Стр.</i>
Путь к силе и здоровью . . . . .	5
Что такое сила . . . . .	21
Воспитание выносливости . . . . .	32
Секрет быстроты . . . . .	51
Кто силен телом, тот крепок духом . . .	64
Фундамент успехов . . . . .	80
Как найти спортивное призвание . . . .	87

Снимки *Н. Волкова*

Обложка, титул, заставка и концовка  
художника *В. Добролюбовского*

Редактор *С. Морозов*  
Техн. ред. *И. Кутузова*

---

Подписано к печати 7. XII 1945 г. А25006. 3 печ. л.  
3,2 уч.-изд. л. 42 000 зн. в печ. л. Формат 60x92. Тираж 50 000.  
Зак. 872. Цена 2 руб.

---

Тип. Москва, ул. Фридриха Энгельса, 46.