


МЕТОДИКА ДЖЕЙСОНА СТЕТХЕМА



Загрузок: 2867 Скорость: 1.43 Мб/с

СКАЧАТЬ

Рейтинг: ★★★★★
Автор: Clopper

Безопасно! Вирусов нет

В ❤️ 196 Нравится 100 Твитнуть +1 50 95

161 комментарий В



Саша
Благодарочка за все!
1 минуту назад



Ангелина
Побольше бы таких сайтов.
1 минуту назад



Гриша
Первый раз тут, скорость загрузки радует, наличие файлов тоже!
1 минуту назад



Марина
Всем советую, качает быстро.
1 минуту назад



Леша
не поверил глазам, есть все. спасибо!
1 минуту назад



Оксана
Глупости говорят, что незаменимых не бывает, без этого сайта я бы пропала.
1 минуту назад

Джейсон Стетхэм начинал свою карьеру моделью, но уже в скором времени сыграл одну из ролей в фильме «Карты, деньги, два ствола». Актер является примером и кумиром для поклонников бодибилдинга и фитнеса. Его фигура всегда очень эффектно смотрится и все это благодаря интенсивным тренировкам. Джейсон Стэтхэм (Jason Statham) Англия Родился: 12 сентября 1967 г Рост: 178 см Вес: 77 кг Джейсон Стэтхэм родился в семье певца и танцовщицы. Полный недельный комплекс упражнений Джейсона Стетхема + его тренировочный метод + его диета + советы от персонального тренера актёра Логана Худа. Джейсон Стетхем – популярный голливудский актёр, известный своим участием в боевиках «Карты, деньги, два ствола», «Форсаж», «Адреналин» и других не менее убойных фильмах. Для того чтобы не только эффектно выглядеть, но и выполнять большинство опасных и требующих серьёзных физических нагрузок трюков ... Экстремальные тренировки Джейсона Стэтхэма для подготовки к фильму 'Неудержимые' - суперсеты и кардиосесии. Такой программы вы еще не видели. Дата рождения: 12 сентября 1967 года Рост: 175 см Вес: 73 кг Известные фильмы: «Карты, деньги и два ствола», «Большой куш», «Ограбление по-итальянски», «Соучастник», «Неудержимые» Тренировка Джейсона Стэтхэма Для фильма «Неудержимые» Джейсону вовсе не пришлось восстанавливать форму или тренироваться по какой-то необычной или специальной программе ... Думаешь, сбросить 8 кг за 6 недель — фантастика? Вовсе нет. Актер Джейсон Стетхэм на собственном примере доказал, что это — настоящий боевик: жестокий, напряженный, но с хорошим концом. «Жирный, да?» — широко улыбаясь, Стетхэм показывает мне фотографии мужика. Классические снимки «до»: вид спереди, вид сзади. Мужик и в самом деле заплыл жирком. В последнее время питался он явно не растительной пищей. Мускулы хоть и присутствуют, но не слишком выражены. Ничего особенного. Суть тренировки Джейсона Стетхема— выбрать шесть из ниже представленных упражнений на каждый день занятий. При этом они не должны повторяться (принцип “Никогда не повторяйся”) и комплексно нагружать мышцы всего тела. Стетхем выполняет такой комплекс из шести упражнений суммарно пять раз, отдыхая после каждого сета по 10 сек. Изначально можно отдыхать немного больше. На сколько больше — решай сам, но помни, что главной особенностью тренировки Джейсона Стетхема является высокая интенсивность. Блог о голливудском экшен-актере Джейсоне Стэтхэме. Здесь вы найдете его фильмографию, фильмы с ссылками на бесплатное скачивание, фото, видео, интервью с актером.Разумеется у нас есть его биография, методы тренировок и упражнения, которыми актер держит себя в отличной форме и практически каждый день обновляемые новости связанные со Стэтхэмом, и с миром Кино. -"жирный,да?"-говорит с улыбкой Джейсон Смотрю я на фотографию, в самом деле, вид спереди, сзади-мужик и в самом деле заплыл жиром. Он – одно из последних приобретений американских кинематографистов, тем не менее, уже успевшее залезть в актерскую элиту Голливуда. В течение двенадцати лет состоял в команде Великобритании по прыжкам в воду. В 1992 году занял 12 место на международных соревнованиях по этому виду спорта. О ком идет речь? Ну, конечно же, вы все его узнали. Это наш лощеный кокни*, Джейсон Стетхем. Автор: Брайан Булман Перевод Владимир Кесарев Он – одно из последних приобретений американских кинематографистов, тем не менее, уже успевшее залезть в актерскую элиту Голливуда. В течение двенадцати лет состоял в команде Великобритании по... Джейсон Стэтхэм - звезда Голливуда, любимец Гая Ричи, Люка Бессона и миллионов поклонниц и поклонников - получил свое телосложение не при рождении а завоевал в большом количестве часов проведенных в изматывающих тренировках. Главный принцип его тренировок - это никогда не повторять комбинации упражнений в каждой последующей тренировке на конкретную группу мышц и четкая фиксация того, что ты сделал, как и сколько. Все тренировки разные в наборе упражнений, но структура у них всегда одна.