


методика накачки пресса



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

Качай пресс по науке! Получи быстрый результат используя максимально эффективную методику тренировки пресса! Программа для накачки пресса дома Вы решили подкачать пресс для того что б выглядеть лучше, преимущества красивого и рельефного пресса очевидны, не стыдно ходить на пляж, подходят практически любые размеры верхней одежды, нет скованности в движениях, ну и конечно это нравится девушкам. Мне захотелось составить собственную методику тренировки пресса, поскольку в интернете я нашёл очень много методик ... Здравствуйте, для начала немного фактов. Кубики на прессе (прямая мышца живота) становятся заметны, если процент вашего подкожного жира составляет около 10%. В противном случае, у вас может быть очень накачанная и рельефная прямая мышца живота, но под слоем жира этого никто не увидит. Иными словами, не существует упражнения на пресс, гарантирующего вам «вожделенные кубики», как и не существует упражнения, которое убирает жир только на животе. Накачать грудные мышцы можно разными способами. Вопрос в том, что накачанная грудь – это понятие относительное. Для худосочного дрыща одни только проявившиеся очертания грудных мышц уже могут казаться чем-то эпичным и достаточно желанным. Для других накачаные грудные мышцы являют собой массивные, тяжёлые мышечные плиты. Такого добиться сложнее, и как правило, общая масса тела должна быть достаточно большой, чтобы можно было так раскатать грудные. К тому же, здесь тоже есть свои нюансы. Если б вам довелось побывать на любительском Чемпионате США, в числе участников вы бы насчитали не больше десятка парней по-настоящему высокого уровня. А вот в остальной части мира картина совсем другая: на страну - всего один классный культурист. Вот вам примеры. Бразилия подарила миру Луиса Фрейтаса, Турция - Хамдуллу Айкутлу, Тринидад - Даррема Чарльза, Ливан - Самира Банну, Россия - Сергея Шелестова. Но ливанец Ахмад Хайдар, похоже, решил разрушить стереотип "одна страна - один бодибилдер". Всем привет ! Итак, начну с того, что расскажу вам, как появились на свет эти материалы, и почему сейчас вы можете совершенно бесплатно ознакомиться с ними на страницах моего блога. Если вы меня ещё не знаете, то узнать, кто я такой, вы можете на странице Об авторе . Начиналось всё с того, что я, пройдя длительный и непростой путь становления в натуральном бодибилдинге, решил изложить свои знания и опыт в формате обучающего курса. Сказано — сделано.