

ЗАХАР СКРИПКА

ГАЙД

ЯГОДИЦЫ 2.0

Это комплексное решение, которое заставляет работать Ваши ягодичные. Здесь нагружаются все три ягодичные мышцы.

СКРИПКАFIT

ТВОЙ ЛИЧНЫЙ ФИТНЕС ТРЕНЕР

[SKRIPKAFIT.RU](https://skripkafit.ru)

Захар Скрипка
Гайд «Ягодицы 2.0»

«Издательские решения»

Скрипка З. С.

Гайд «Ягодицы 2.0» / З. С. Скрипка — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-564829-7

Попа, как у Ким — мечта многих девушек. Именно поэтому вам представлен гайд, который содержит в себе: 1) Самый эффективный блок упражнений для ягодиц в домашних условиях. 2) Функции ягодичных мышц. 3) Основы питания.

ISBN 978-5-00-564829-7

© Скрипка З. С.
© Издательские решения

Содержание

Вступление	6
Что нужно знать о ягодицах?	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Гайд «Ягодицы 2.0»

Захар Сергеевич Скрипка

Модель Валерия Дмитриевна Николаева

© Захар Сергеевич Скрипка, 2022

ISBN 978-5-0056-4829-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Привет, моё имя Захар, мой контакт и телеграмм @Skripkafit. Я являюсь персональным тренером с большим стажем.

Все девушки хотят себе большие, круглые и упругие ягодицы.

Так вот именно, такое большое количество запросов и навело меня на мысль, помочь всем девушкам, раз и навсегда разобраться как добиться больших и упругих ягодиц, а так же убрать эти ушки.

Конечно, книга не заменит индивидуальных программ, которые я делаю для своих клиентов, но данная книга раскроет, все секретные методы в тренировках ягодиц, поможет перестроить твоё питание на новый лад с легкостью. Чтобы добиться тех самых заветных ягодиц мечты!

Что же будет требоваться от тебя мой дорогой читатель?

- Внимательно прочитать данную книгу
- Выявить свои ошибки и проблемы
- Внедрить все рекомендации в свой образ жизни
- Получить желаемый результат

Вот и всё. Нужно сделать всего 4 простых шага, и твоя цель будет достигнута.

В данной книге, я более подробно тебе расскажу о ягодичных мышцах. Расскажу их устройство и их функции в теле человека. Расскажу, почему так важно соблюдать питание, при тренировках и желании достичь феноменальных результатов со своим телом. На что следует обратить особое внимание. После расскажу о часто допускаемых ошибках, методах их устранения и расскажу про лучшие упражнения на ягодицы.

А теперь перелистывай этот лист и начни уже делать свою фигуру мечты...

Что нужно знать о ягодицах?

Под ягодицами, чаще всего подразумевают большую ягодичную мышцу, мало кто придаёт значение, и не считают важными эти мышцы, а после думают о них только тогда, когда наступает желание поехать на море, где появляется потребность в ношении купальника и плавок, при этом, уделяется внимание форме, а не функциональному назначению.

Ягодичные мышцы в теле человека, не только являются привлекательной подушкой для сиденья и соблазнения мужчин, но также участвует в беге, ходьбе, вставании, приведении и отведении бедра и др. функций.

Если данные мышцы слабы, то могут проявиться большое количество проблем со здоровьем. Так как мы в течение дня много сидим и лежим, то о силе таких мышц говорить нельзя.

Самая большая часть ягодичных мышц – это большая ягодичная мышца. Эволюция сделала эту мышцу достаточно большой не только ради красоты. Она не только самая большая, но и одна из самых сильных мышц в организме. Большая ягодичная мышца одна из трех ягодичных мышц и формирует большую часть формы и внешнего вида ягодиц.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.