

+

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

СКРИПКАFIT.RU

•••••

Захар Сергеевич Скрипка

Гайд «Ягодицы 2.0»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67661822

ISBN 9785005648297

Аннотация

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.

Содержание

Вступление	5
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 ягодичицы.

Так вот именно, такое большое количество запросов и навело меня на мысль, помочь всем девушкам, раз и навсегда разобраться как добиться больших и упругих ягодичиц, 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 ягодичиц, поможет перестроить твоё питание на новый лад с легкостью. Чтобы добиться тех самых заветных ягодичиц 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 ягодницах?

Под ягодницами, 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 ягодниц.

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.