

Андрей Ганин

*Углы
и разделения
для ваших рук*

Лучший метод тренировки
бицепса и трицепса



Андрей Ганин
Углы и разделения для
ваших рук. Лучший метод
тренировки бицепса и трицепса

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28068312

ISBN 9785449009760

Аннотация

В книге рассказывается об эффективности метода тренировки рук под разными углами! Лучшая тренировочная программа, которую вы не найдете в Интернете! Моя книга позволит вам на начальном этапе быть осведомленным и получить результат за более короткие сроки. Все самые необходимые практические рекомендации для максимальной результативности ваших тренировок.

Содержание

Давайте начнем с трицепса!	7
Важный момент	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Углы и разделения для ваших рук Лучший метод тренировки бицепса и трицепса

Андрей Ганин

© Андрей Ганин, 2017

ISBN 978-5-4490-0976-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Здравствуйте друзья, меня зовут Андрей Ганин! Благодарю вас за приобретение моего материала Углы и разделения для ваших рук (The angles and separation for your hands)

Вы сделали правильную и надежную инвестицию в свои знания и свой прогресс.

Перед вам моя методика тренировок на бицепс и трицепс, которую я разработал и к которой шел 7 лет, занимаясь серьезно бодибилдингом!

За 7 лет я вложил всю свою страсть и любовь и теперь хочу поделиться этим с вами!

Какую ценность представляет мой материал для вас?

- 1) В нем расписаны 2 моих лучших метода на тренировку рук**
- 2) 100% отличие от традиционных программ на руки, которые вы найдете в интернете.**
- 3) Мои практические рекомендации и советы по выполнению упражнений**

4) О том, как сделать визуально руки на 3—5 см больше.

5) Секреты дополнительного улучшения разделения рук.

6) О том, почему это работает.

7) Ценная информация и практические рекомендации для опытных атлетов и новичков.

8) Методика тренировок, которая подойдет натуральным атлетам и тем, кто использует фармакологию.

9) Мои практические рекомендации для улучшения фокусировки, концентрации и осознанного мышления.

ВЫ ГОТОВЫ?

Давайте начнем с трицепса!

разогрев на блоке

- 1) Косичка 10 раз + разгибания на трицепс стоя в блоке 10 раз
- 2) Косичка 10 раз + разгибания на трицепс в блоке стоя обратным хватом 10 раз
- 3) Разгибание из-за головы косичкой 10 раз + разгибание на трицепс в блоке стоя 10 раз
- 4) Разгибание из-за головы косичкой 10 раз + разгибание на трицепс обратным хватом в блоке стоя 10 раз
- 5) Косичка 10 раз + разгибания на трицепс стоя в блоке 10 раз

Как вы видите здесь вы начнете работу в блоке. Вам понадобится косичка и обычная палка для разгибаний на трицепс.

Обратите внимание, что мы меняем упражнения от подхода к подходу, но вся работа и разогрев проис-

ХОДИТ В БЛОКЕ.

Важный момент

Выполняйте повторения медленно. 2—3 секунды на растяжение и 2—3 секунды на сокращение и не ослабляйте нагрузку в позитивной и негативной фазе.

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.