

ДМИТРИЙ ЛЕНЦ

---

**220 сгибаний  
туловища за 12 недель**



# **Дмитрий Ленц 220 сгибаний туловища за 12 недель**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=28511646](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28511646)  
ISBN 9785449016065*

## **Аннотация**

В данной книге представлен курс тренировок, с помощью которых человек сможет достичь 220 сгибаний туловища всего лишь за 12 недель, или же 30 тренировок. Сгибание туловища – это и есть тренировка пресса. Таким результатом обладает малый процент людей на всей земле. Здесь описаны важнейшие моменты о правильной технике выполнения упражнения на пресс, а также о принципе дыхания при нагрузке. Возьмите книгу в руки, поставьте цель и идите к ней... Вы ещё будете благодарны!

# Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# **220 сгибаний туловища за 12 недель**

**Дмитрий Ленц**

© Дмитрий Ленц, 2017

ISBN 978-5-4490-1606-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Здравствуйте! Из предыдущей книги, можно понять, что я люблю простоту и конкретику! Конечно, же, если вы, её читали!

Я, думаю неважно, как назвать упражнение, всё равно все люди поймут, о чем речь.

Итак, в данной программе предлагается пройти курс из 12 недель или же 30 тренировок и достичь желаемого результата в 220 сгибаний туловища за один подход!

Что, вам для этого нужно? Абсолютно, ничего кроме воли и стремления к поставленной перед собой цели! Ах, да чуть не забыл, когда я тренировался, я всегда под попу подлаживал картонный настил, который сделал из коробки от холодильника! А, еще ноги подсовывал под комод, чтобы было удобно и технологично выполнять упражнение! Думаю, это все не сложно сделать! Больше, вам ничего не пригодится! Гарантирую!

Когда, вы достигнете результата в 220 сгибаний туловища, за один подход, вы определенно поймете, что вы входите в малый процент людей, на земле, которые это могут, повторить! Это. кажется все фантастикой, лишь до того момента. когда вы достигните этого!

Здесь, все просто, нужно лишь пройти начальный тест и приступить к нужной вам тренировочной неделе.

План и цель уже у вас есть, осталась дисциплина и часик времени в неделю! Ах, да, ещё придется пахать и стонать...

# 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.