

Александр Грань



# ФИТНЕС. КАК НАКАЧАТЬ СПИНУ

Комплекс упражнений  
для спины

# **Александр Грань Фитнес. Как накачать спину. Комплекс упражнений для спины**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48630494](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48630494)*

*ISBN 9785005077882*

## **Аннотация**

Накачать спину – это исключительно мужская задача, если накачать ноги необходимо, как мужчинам, так и женщинам, лишь смещая акцент нагрузки, то тренировка спины мужчин просто разительно отличается от тренировки женщин.

# Фитнес. Как накачать спину Комплекс упражнений для спины

Александр Грань

© Александр Грань, 2019

ISBN 978-5-0050-7788-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Накачать спину** – это исключительно мужская задача, если накачать ноги необходимо, как мужчинам, так и женщинам, лишь смещая акцент нагрузки, то тренировка спины мужчин просто разительно отличается от тренировки женщин. Мужчинам необходимо тренировать спину не менее мощно, чем ноги, причем тренировать, как длинные мышцы спины, так и широчайшие мышцы, тренировать разные мышечные качества и стараться сделать свою спину шире. Девушкам широкая спина не нужна, им достаточно тренировать функциональные качества разгибателя спины, что поможет держать осанку и убирать в области спины подкожный

жир, что подчеркнет женственность и утонченность девушки.

Накачать спину не так легко в любом случае, но мужчинам сделать это сложнее, поскольку спина является одной из ключевых частей тела атлета. Следовательно, мужская тренировка спины должна быть одной из основных тренировок в тренировочной программе мужчины, в то время как женщинам нет необходимости уделять чрезмерное внимание тренировке мышц спины. Именно поэтому тренировки мужчин подразделяются на этапы проработки разных частей спины, а девушки просто выполняют ряд упражнений, позволяющих поддерживать мышцы упругими.

# 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.