

Александр Грань



# ФИТНЕС. КАК НАКАЧАТЬ ГРУДЬ

Комплекс упражнений на грудь  
для мужчин и женщин

**Александр Грань**  
**Фитнес. Как накачать грудь.**  
**Комплекс упражнений**  
**на грудь для мужчин и женщин**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48630500](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48630500)*

*ISBN 9785005077899*

**Аннотация**

Накачать грудь – это одна из важнейших задач, которую ставят перед собой атлеты, причем тренировать грудь следует, как мужчинам, так и женщинам, вот только делать это им следует по-разному!

# Фитнес. Как накачать грудь

## Комплекс упражнений

### на грудь для

### мужчин и женщин

**Александр Грань**

© Александр Грань, 2019

ISBN 978-5-0050-7789-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

***Накачать грудь*** – это одна из важнейших задач, которую ставят перед собой атлеты, причем тренировать грудь следует, как мужчинам, так и женщинам, вот только делать это им следует по-разному! Мужчины должны стараться наращивать мышечную массу грудных мышц, а женщины тренировать определенные участки груди, которые позволяют приподнять грудь вверх и сделать её более упругой. Не смотря на то, что объем работы, который должны выполнять мужчины, больше, цель, которую ставят себе девушки, сложнее!

Накачать грудь достаточно сложно уже хотя бы потому, что грудь является большой мышечной группой, состоящей

из нескольких разделов, хотя на самом деле анатомически грудь является сплошной мышцей, которая выполняет одну функцию – толкать предмет от себя. Ведь даже выполняя разводку гантелей, Вы, в той части, где работает грудь, толкаете их, а не сводите. Тем ни менее положение корпуса и рук позволяет более и менее интенсивно задействовать разные участки грудных мышц.

# 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.