

# ТАЙНА СУПЕР ПРЕССА



**ЗАХАР СКРИПКА**

# Захар Скрипка

# Тайна суперпресса

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=61931532](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=61931532)*

*ISBN 9785005157744*

## **Аннотация**

Одна из серии книг про питание и тренировки. Раскрытие тайн и секретов.Руководство к действию.Быстрое получение результата.

# Содержание

РАЗДЕЛ 1	5
Глава 1	5
Глава 2	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# Тайна суперпресса

**Захар Скрипка**

© Захар Скрипка, 2020

ISBN 978-5-0051-5774-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# РАЗДЕЛ 1

## Глава 1 «История»

В жизни я часто слышал от противоположного пола, фраза: «Какой у него пресс». Ведь красивый торс просто обязан быть в комплекте с хорошо развитыми мышцами кора.

Я начал задумываться, а чем же привлекает девушек пресс. Решил провести опрос своих подруг. Ответы были простыми. Каждой девушке хочется видеть рядом с собой красиво сложенного парня, или не толстого. Ведь рядом с таким мужчиной, женщина подсознательно чувствует себя в безопасности. Такой мужчина сразу начинает вызывать доверие. А так же сразу становится понятно, что он не какой-то неудачник.

И, конечно же, как и любой нормальный парень, чтобы привлечь к себе внимание девушек, я решил накачать пресс. Мне сразу же захотелось накачать красивый ровный пресс. Начал я с того, что каждый день делал пресс дома, потом начал делать упражнения на мышцы кора и в других местах. Но не увидел того результата которого хотел.

Позднее, я начал тренировать мышцы кора несколько раз

в день, каждый день, делал его до максимума и ограниченные повторы в нескольких подходах, однако так и не добился желаемого результата.

Спустя ещё год, я начал делать пресс только в дни тренировок. Но все мои усилия были напрасны и не принесли результатов, на которые я так долго рассчитывал.

Спрашивая людей, у которых видел красивый и ровный пресс, каким же образом они его получили, ответы были простыми. Кто-то говорил, что ничего не делает. Кто же напротив что тренирует его регулярно. Конечно же, я не верил тем людям, которые говорят, что они ничего не делают и у них такой пресс.

Становясь взрослее, я продолжал свой долгий труд над мышцами брюшного пресса и «косыми» мышцами живота.

Только набравшись большого количества опыта и знаний, я увидел красивые кубики на мышцах живота, и как жаль, что нельзя время вернуть, и оно движется с большой скоростью только вперед.

И теперь отучившись на фитнес тренера, получив необходимый багаж знаний, я хочу помогать людям и делиться правильной информацией, а не продавать вам то, за что платит реклама.

## **Глава 2**

### **«Мышцы кора»**

В данной главе мне бы хотелось рассказать вам о мышцах кора, для того чтобы вам было легче понимать, всю дальнейшую информацию.

Мышцы кора – группа мышц находящиеся в области нашего живота. Делятся на внутренний и внешний слой.

# 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.