



Модель: Рэйвен МакЛеш (Rachel McLish)

Красивые, сильные РУКИ И ПЛЕЧИ

Билл Старр (Bill Starr)

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

Как вы, наверно, уже догадались по заголовку, эта статья для женщин. Я знаю, что представительницы слабого пола просто мечтают иметь красивые руки и плечи. Но когда только узнал об этом, то был немало удивлен - до этого я предполагал, что их больше волнует развитие грудных и ягодичных мышц. Тем не менее, выяснилось, что они, так же, как и мужчины, стремятся развить красивые руки и плечи.

Женщины часто обращаются ко мне за советом, как укрепить руки. Больше всего их раздражают дряблые трицепсы. Вы знаете, что я имею в виду – эти свисающие куски плоти, качающиеся даже от легкого ветерка... В данном случае их единственный выход - надевать одежду, прикрывающую непривлекательные места, но в жаркое время года это не всегда возможно.

Данная проблема особенно актуальна для женщин 30 лет и старше, однако нередко встречается и у более молодых. Я понял это, тренируя спортсменок из Университета Гавейн и Джона Хопкинса. После освоения базовой программы, которая состояла из приседаний, подъемов штанги на грудь и жимов лежа, я спросил их о том, какой части тела они хотели бы уделять большее внимание. Практически все выбрали руки - красиво очерченные бицепсы и трицепсы – и некоторые вспомнили про плечи. Аргументировали они это тем, что с крепкими плечами и руками они будут выглядеть как настоящие атлеты.

Я полностью с этим согласен. Ничто так не выделяет фигуру, как сильные плечи и четко выраженные руки. Нужно просто посмотреть фотографии некоторых профессиональных фитнес-моделей прошлого

и настоящего, таких как Рейчел МакЛиш, Тори Вилсон и Тимея Майорова, чтобы понять, насколько сильно их руки и плечи влияют на общее впечатление от фигуры. Существует множество моделей (не только в фитнес-журналах, но и в изданиях для женщин с другими интересами), которые обладают безупречными фигурами. Однако наибольшее внимание привлекают к себе те, кто обладает хорошо сформированными дельтовидными мышцами, бицепсами и трицепсами.

Таким образом, эта программа для желающих иметь крепкие трицепсы, а также улучшить форму плеч и плечевых отделов рук – именно эти эффекты и обеспечивает данная программа. Но все это, конечно, при условии, что вы будете готовы потратить время и энергию на регулярные тренировки.



Модель: Марк Аст (Mary Asp)

Беверли Силлз однажды сказала: «Туда, куда стоит идти, коротких путей нет».

Я привел эту цитату потому, что недавно познакомился с несколькими новыми товарами, такими как вибрирующие гантели, которые активно рекламируют по телевизору. Они разработаны специально для укрепления мышц плечевых отделов рук. Работают ли они? Конечно, если потратить немало времени на выполнение рекомендуемых упражнений, однако я считаю, что многие станут тренироваться достаточно интенсивно или долго для того, чтобы достичь желаемых результатов. «Достаточно шести минут в день», – утверждает реклама. Я так не думаю. Как насчет, по крайней мере, 60 минут три раза в неделю? Слишком пугающе? Значит, вы настроены недостаточно серьезно на то, чтобы изменить внешний вид своих плеч и рук.

Я говорю о плечах и руках вместе, потому что они очень тесно связаны между собой. Когда работаешь над одной из этих мышечных групп, то прорабатываешь и другую. Таким образом, в отличие от этих обещающих быстрый результат устройств,

к усилению рук и плеч у меня совершенно иной подход, который начинается с увеличения силы трапеций. Почему? Трапеции – это двойной слой треугольных мышц, которые начинаются от шеи, покрывают плечи и продолжаются до середины спины. Это основа плечевого пояса. Без сильных трапеций вам не удастся максимально интенсивно нагружать дельтоиды, бицепсы, трицепсы и грудные мышцы. В связи с этим данная программа начинается с упражнения для трапеций.

И мое любимое – это подъемы штанги на грудь. Я точно знаю, что женщины без проблем осваивают технику этого динамичного упражнения. Однако я также понимаю, что многие женщины, особенно слегка в возрасте, по разным причинам не захотят выполнять подъемы штанги на грудь. В этом случае (или при отсутствии необходимого оборудования) я даю довольно эффективную замену: мертвые тяги, за которыми следуют шраги, а в некоторых случаях я предлагаю выполнять шраги с гантелями или штангой. Позже рассмотрим это подробнее.

Прежде всего, я бы хотел обратить внимание на технику выполнения

подъемов штанги на грудь, поскольку они прекрасно подойдут для программы, используемой атлетами учебных заведений. На своем собственном опыте я убедился, что женщины осваивают это упражнение гораздо быстрее мужчин, потому что они обладают лучшей гибкостью в плечах, которая требуется для остановки штанги на груди. Кроме того, женщины быстрее, что помогает им подсесть под гриф в завершение повторения. Поскольку ни одна женщина из тех, с которыми я работал, прежде не выполняла подъемов штанги на грудь, мне не пришлось исправлять неправильную технику. Я также узнал, что женщины следуют инструкциям без возражений и намного охотнее, чем мужчины.

Я использую подъемы штанги на грудь в качестве упражнения для мышц середины спины как для мужчин, так и для женщин. Оно состоит из длинного тягового движения, которое задействует практически каждую мышцу организма, но важнее всего то, что оно строит сильные трапеции. Заметьте, я не сказал «большие трапеции», поскольку для существенного усиления этой мышечной группы необязательно ее

увеличивать. Участвующие в соревнованиях тяжелоатлеты - мужчины и женщины - должны поддерживать собственный вес в определенных рамках. Для тех, кто находится в более легких весовых категориях, это означает увеличение силы без увеличения веса – даже если этот вес представляет собой чистые мышцы.

Трапеции таких атлетов усиливаются в значительной мере, не увеличиваясь в размерах. Они становятся более рельефными, и это хорошо, поскольку это означает, что люди выполнили домашнее задание. Я затронул эту тему потому, что она всегда возникает, когда я учу женщин выполнять подъемы штанги на грудь.

«Я не хочу, чтоб у меня были большие бугры на плечах, как у игроков в футбол», – говорят они мне. На что я отвечаю, что для развития таких трапеций, как у игрока в футбол или профессионального тяжелоатлета, им нужно весить столько же, сколько весят эти спортсмены. Если вес тела остается на одном и том же уровне, то откуда появятся дополнительные мышцы? Этого вообще не произойдет.

Когда учишь женщин или подростков любого пола выполнять подъемы штанги на грудь, то очень полезно иметь тренировочные диски. Существует несколько их разновидностей, мне нравятся те, у которых стальной центр и резиновая кайма по краям. Ширина у них такая же, как у 20-килограммовых дисков, что позволяет атлетам при-

металлические 2,5-килограммовые блины, но они не так эффективны.

Я учу спортсменов выполнять подъемы штанги на грудь еще и поэтому, что при освоении ими правильной техники все атрибуты, необходимые для правильного выполнения упражнения – координация, расчет времени, быстрота, баланс и сила – прекрасно переносятся в их специфический вид спорта. Вот почему его называют «упражнением атлета». Хорошие спортсмены быстро прогрессируют в нем, и, таким образом, улучшают свои атлетические качества.

Хотя подъемы штанги на грудь считаются технически сложным упражнением, осваивать их очень легко. Иногда я просто показываю атлету, в каком месте взять гриф, и исправляю его стартовую позицию, а затем предлагаю тянуть гриф вверх и вскидывать его на плечи. Более половины из них выполняют подъем правильно. Затем я помогаю скорректировать небольшие недостатки в технике, и они начинают выполнять его безупречно.

Для вас я распишу технику шаг за шагом. Поставьте ноги на ширине плеч, ступни должны смотреть прямо. Подтяните гриф к себе - так чтобы он касался голени. Хват должен быть шире ног. Если вы маленького роста, то хват должен быть уже, чем у более высоких. Немного поэкспериментировав, вы найдете наиболее подходящий вам.

Распрямите спину, опустите бедра и смотрите вперед. Теперь вы готовы тянуть гриф с пола. Но вместо

ступают вперед над грифом. Чем ближе к телу вы ведете гриф, тем лучше. Как только он пересечет середину бедра, толкайте бедра вперед, но руки продолжайте держать прямо. Если они согнутся слишком рано, сильного финиша вы не получите.

Завершающая часть тяги состоит из трех моментов, и выполняться они должны в правильной последовательности. Сначала вы сокращаете трапеции, затем сразу же сгибаете руки и, наконец, встаете на носки. Такая тройная комбинация заставит гриф подпрыгнуть вверх и даст вам необходимое время для того, чтобы успеть подсесть под него и вскинуть на фронтальные дельтоиды.

Не позволяйте грифу с силой падать на плечи. И убедитесь, что руки поднялись достаточно высоко для того, чтобы контролировать гриф. Он должен лечь на дельтоиды, а не на ключицы. Для освоения этого финального движения потребуется время и определенная практика. Чтобы опустить гриф, сделайте обратную секвенцию, но остановите его у пояса. Затем, сохраняя спину прямой, ведите его вниз до пола. Другими словами, не позволяйте ему падать на пол - это заставит спину скруглиться, тут не долго и травму получить. Кроме того, подконтрольное опускание грифа акцентирует негативную фазу движения и увеличивает прогресс в развитии силы.

К важным моментам техники, о которых следуют помнить при вы-



нять правильную исходную позицию. Эти диски бывают по 2,5 и 5 килограмм. Таким образом, с 20-килограммовым грифом тренирующиеся могут начать минимум с 25 килограмм. Иногда я использую

этого представьте, что вы вдавливаете ноги в пол. Это поможет создать крепкую базу, а гриф пойдет вверх по правильной траектории. Также убедитесь, что на старте подъема дельтовидные мышцы немного вы-

полнении подъема штанги на грудь, относятся следующие: в исходной позиции гриф должен быть чуть впереди плеч, во время подъема ведите его как можно ближе к телу, сгибайте руки после сокращения

трапеций и добавьте усилие со стороны икр, чтобы получить быстрый финиш. Помните, что локти нужно выводить под гриф, а не назад. Если они пойдут назад, вы не сможете включить трапеции, и, в таком случае, придется полагаться только на инерцию. Когда принимаете вес, обязательно сохраняйте строго вертикальное положение корпуса. У многих новичков появляется желание отклониться назад, но это опасно для низа спины, поэтому ни в коем случае так не делайте.

При безупречном выполнении подъема штанги на грудь гриф работает как хлыст: медленный в начале, быстрый в средней фазе и едва заметный глазу на финальном участке амплитуды движения. Все, что нужно для освоения этого быстрого подъема – так это практика. Пять подходов из пяти повторений увеличат силу мышц и связок, участвующих в выполнении этого упражнения, особенно трапеций, а именно это вам и нужно.

Но, как я уже упоминал выше, некоторые люди не желают выполнять это взрывное упражнение. Возможно, из-за отсутствия тяжелоатлетического грифа или тренировочных дисков, или по причине физических проблем, не допускающих вскидывание грифа на плечи. Если у вас такая же ситуация, замените подъемы штанги на грудь мертвыми тягами, но с некоторым изменением. После каждого повторения выполняйте пять шрагов, или же можете завершить все мертвые тяги, а затем сделать несколько шрагов. Поскольку вы выполняете их с целью усиления спины, особенно трапеций, можете делать восемь повторений в каждом сете обоих упражнений. Рабочий вес саморегулируемый, то есть, в мертвых тягах используйте тот вес, с которым сможете выполнить лишь восемь четких повторений.

Правила для мертвых тяг идентичны тем, которые соблюдаются в стартовой позиции подъемов штанги на грудь: то же самое положение ног, бедер и аналогичный хват. Однако траектория в этом упражнении не настолько высокая, и заканчивается она в тот момент, когда выпрямляется спина. К тому же, если у вас нет доступа к тяжелоатлетическому грифу, то можете выполнять это комбинированное упражнение со стандартным грифом. Гантели тоже подойдут, если это все, что

имеется в вашем распоряжении. Если у вас есть лишь легкие гантели, просто увеличьте число повторений до 20 с небольшим - положительный эффект все равно будет.

Подъемы штанги на грудь или мертвые тяги со шрагами позаботятся о трапециях. После этого вы готовы приступить к непосредственным или вспомогательным упражнениям для плеч и рук - то есть, к дельтовидным мышцам, трицепсам и бицепсам. Грудные мышцы также будут участвовать в работе в качестве бонуса, поскольку эта мышечная группа участвует во многих рекомендуемых мною упражнений.

К главным упражнениям относятся жимы лежа, жимы на наклонной скамье и жимы над головой, а к вспомогательным – отжимания на брусьях, пуловеры с прямыми руками, выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне, французские жимы, трицепсовые жимы вниз на блоке в тренажере для широчайших, подъемы рук в стороны и вперед, а также сгибания рук. Это большое количество упражнений, поэтому не обязательно выполнять их все на одной неделе. Можете раскидать их на 2-3-недельных период, тем самым разнообразив тренировочную схему. Чаще всего атлеты выбирают те упражнения, которые хорошо получаются у них.

Выполняйте каждую тренировку по одному главному упражнению, три раза в неделю. Также добавьте два или может быть три вспомогательных, таким образом, получится хороший тренировочный объем. И не забывайте, что вы помимо этого выполняете подъемы штанги на грудь или мертвые тяги со шрагами. Кроме того, не помешали бы приседания, но лучше меньше да лучше, особенно на начальных этапах данной программы.

Начинайте неделю с жимов лежа. Следует отметить, что практически все упражнения, за исключением жимов вниз на блоке в тренажере для широчайших и отжиманий на брусьях, могут выполняться с гантелями. Это удобно для тех, кто хочет тренироваться дома, к тому же, с гантелями можно обойтись без страшного. Если же вы используете штангу для жимов лежа на горизонтальной или наклонной скамье, позаботьтесь о том, чтобы вам кто-нибудь помогал. Выполнение жимов лежа довольно

рискованно, учитывая нагруженный гриф над лицом.

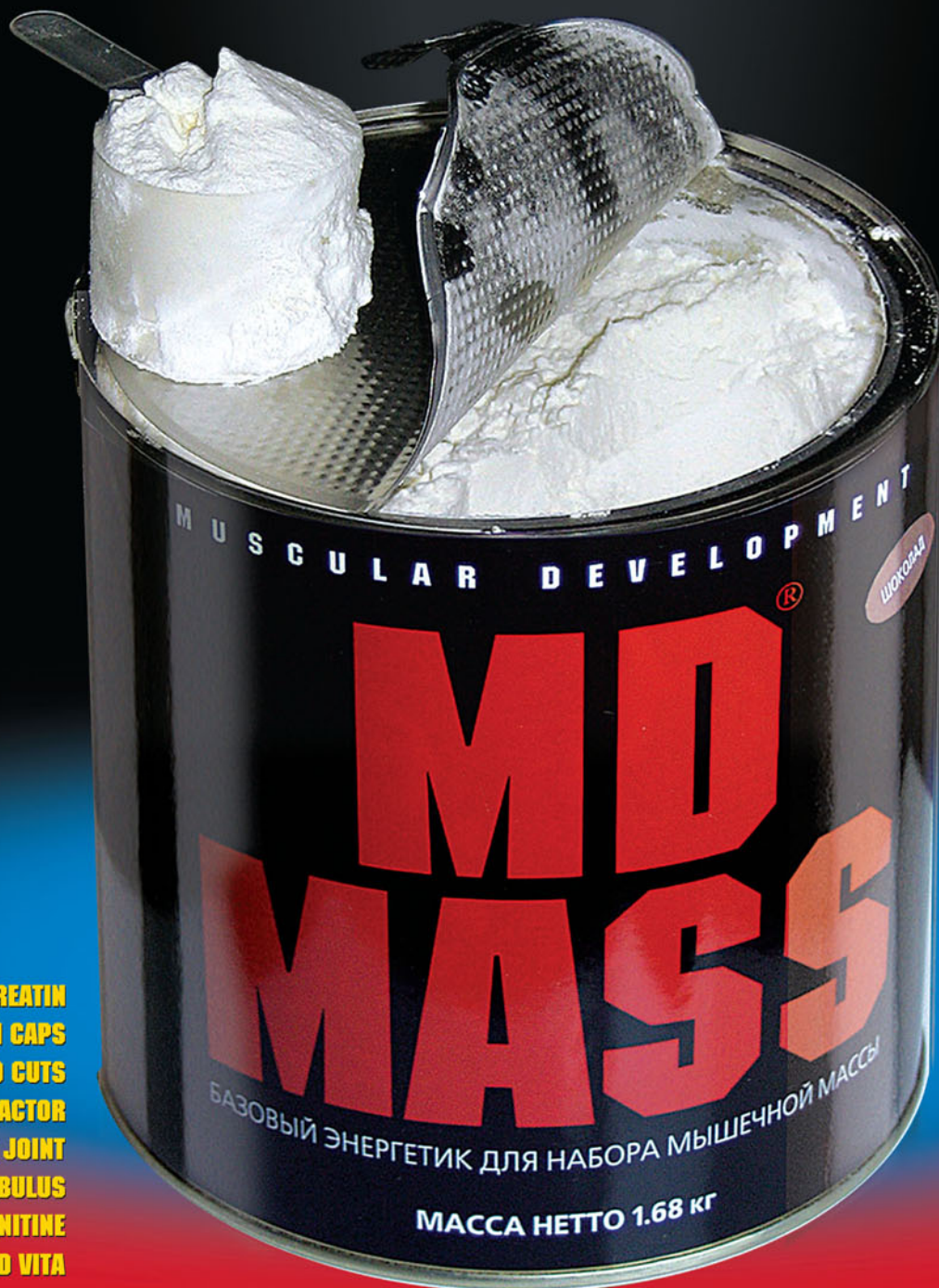
Вместо того, чтобы просто лечь на скамью - вдавитесь в нее. Станьте самой скамьей. Звучит банально, я знаю, но вы поняли смысл. Упритесь ступнями в пол. Такая комбинация послужит крепкой базой, с помощью которой вы сможете направить всю мощь в гриф. Хват будет варьироваться в зависимости от размеров вашего корпуса, но запомните главное - во время любого жима предплечья должны быть в вертикальном положении. Держите гриф крепко, обхватывая его большими пальцами. По сигналу тренировочный напарник должен помочь вам снять штангу со стопоров. Убедитесь, что гриф в правильной исходной позиции, глубоко вдохните и опускайте его на грудь. Он должен коснуться того места, где заканчивается грудная кость. Опускайте гриф подконтрольно, не позволяя ему свободно падать на грудь. Когда он окажется на груди, сделайте односекундную паузу и затем выжмите его обратно вверх в стартовую позицию. Вдох, выдох, снова вдох и задержка дыхания. Все дыхание происходит тогда, когда вы держите штангу на вытянутых руках. Если будете дышать во время движения, диафрагма будет вынуждена расслабиться, и это значительно уменьшит вашу мощностную базу.

Пока вы осваиваете правильную технику, движение грифа вверх-вниз должно быть контролируемым, а не быстрым. Как только у вас появится уверенность в технике, начинайте выжимать гриф от груди с силой. Выполняйте пять подходов из пяти повторений, используя вес, с которым два финальных повторения выполнить будет уже тяжело.

Многие из только что представленных инструкций применимы и к жимам на наклонной скамье: станьте единой со скамьей, держите предплечья вертикально, хват должен быть крепким, и пусть кто-нибудь поможет вам снять гриф со стопоров. Имеется лишь одно отличие, и немаленькое. Гриф опускается к груди таким образом, что касается участка, где ключицы соединяются с грудиной, а это существенно выше того, что в жимах лежа. Правильное выполнение потребует некоторой практики, но это необходимо. Если относительно груди гриф будет опу-

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD *MUSCULAR DEVELOPMENT*



MD CREATIN
MD CREATIN CAPS
MD CUTS
MD G FACTOR
MD JOINT
MD TRIBULUS
MD L-CARNITINE
MD VITA

MD ISOLATE
MD MASS
MD PROTEIN
MD WHEY
MD AMINOCAPS
MD AMINOTABS
MD BCAA
MD COLLAGEN

ЗАЩИЩЕННОЕ КАЧЕСТВО

www.musculardevelopment.ru

www.sportservice.ru

скатся ниже, то он обязательно уйдет вперед, а когда это происходит, подъем теряется, и правильную траекторию уже не вернуть.

Есть две вещи, которые вам нельзя делать ни в жимах лежа, ни в жимах на наклонной скамье - не позволяйте грифу отскакивать от груди и не поднимайте таз вверх, когда штанга застревает на среднем участке амплитуды. И то, и другое —

это жульничество, а обманываете вы сами себя. Когда вы отбиваете гриф от груди, то снимаете нагрузку с мышц, отвечающих за начальный толчок вверх, а это означает, что вскоре они начнут отставать от других участвующих в жиме мышц. К тому же, отбив может вызвать травмы мышц и костей. Поэтому с самого начала научитесь делать паузу и удерживать гриф на груди, исполь-

зуя в жиме пекторальные мышцы, дельтоиды и трицепсы.

Мне нравятся жимы на наклонной скамье еще и потому, что помогать себе бедрами, то есть делать мостик, здесь практически не получается. Несколько раз наблюдал, как люди выполняли этот трюк, но это было крайне редко. На горизонтальной скамье это можно увидеть чаще - многие используют мостик, чтобы провести гриф через трудный участок. Если средний участок амплитуды движения для вас представляет трудность, значит, нужны меры по усилению. Использование гантелей — это один способ, но ни в коем случае нельзя привыкать помогать себе бедрами. Это окажет пагубное влияние на локти, плечи и низ спины.

Жимы на наклонной скамье лучше выполнять в третий день недельной тренировочной программы - обычно это пятница. Выполняйте пять подходов из пяти повторений, при этом финальный сет должен быть по-настоящему интенсивным. Жимы над головой идут по средам. Они не самые легкие из этих трех видов жимов, но в них вы будете использовать меньший рабочий вес по сравнению с жимами на горизонтальной или наклонной скамье, поэтому правильнее будет выполнять их в легкий день. Понедельник будет тяжелым днем, среда — легким, а пятница — средним.

Для некоторых женщин небольшого роста тяжелоатлетический гриф поначалу оказывается слишком тяжелым для выполнения жимов над головой. В этом случае используйте гантели - они прекрасно подходят для этого упражнения. Во многих отношениях гантели даже эффективнее, поскольку их нужно контролировать от начала и до конца, включая в работу больше мышц по сравнению с использованием грифа. Однако для описания тонкостей техники этого упражнения я все же буду использовать гриф, но вы легко сможете перенести их на гантели.

Перед тем как преступить к жимам, можете поднять рабочий вес на грудь или снять его со стоек. При выполнении жимов над головой стоя важно, чтобы все тело было натянутым. Ноги поставьте на ширину плеч, а торс держите в вертикальном положении. Положите гриф на фронтальные дельтовидные мышцы, не на ключицы. Локти



Модель: Дженифер Мишелл (Jennifer Michelle)

должны быть расставлены в стороны примерно на 45 градусов. Вдохните и выжмите гриф вверх. Проходя возле лица, он должен практически касаться носа. Выжимайте вес непрерывно, пока локти не окажутся в выключенной позиции над головой. Далее сделайте вдох и опустите гриф на грудь. Сделайте еще один глубокий вдох и переходите к следующему повторению. Так же, как и в других упражнениях, выполняйте пять подходов из пяти повторений. Если же вы используете гантели, делайте пять сетов с максимальным числом повторений.

Теперь рассмотрим вспомогательные упражнения. Трицепсы и дельтовидные мышцы состоят из трех частей, а бицепсы - из двух. В связи с этим, чтобы увеличить силу трицепсов и дельтоидов, нужно нагружать их интенсивнее бицепсов. Также необходимо отметить, что все три мышечные группы уже получили некоторое внимание во время выполнения предыдущих упражнений. Подъемы штанги на грудь и шраги нагружают две главные мышцы плечевых отделов рук, плечевые и плечелучевые мышцы, вместе с бицепсами. Любая форма жимов нагружает трицепсы и дельтовидные мышцы, а когда вы меняете угол жимов, то все части нагружаются в равной степени. Более того, нагружая трицепсы, вы нагружаете и дельтоиды. Таким образом, над трицепсами нужно работать больше, чем над бицепсами, особенно если вы пытаетесь избавиться от дряблости рук.

Французские жимы являются главным упражнением бодибилдеров. Вы можете использовать либо EZ-гриф, либо гантели. Держите вес прямо над головой, затем сгибайте руки в локтях и опускайте его за голову. Делайте это в ритмичной манере, не нужно рывков.

Выпрямления руки с гантелью назад стоя в наклоне очень полезны для укрепления нижней части трицепсов. Держите гантель в одной руке, наклонитесь и поднимите локоть вверх, на уровень корпуса. После нескольких повторений вы почувствуете ощущение в трицепсах.

Пуловеры с прямыми руками выполняются лежа на горизонтальной скамье, при этом голова свисает с одного из краев. Удерживайте гантель крепко обеими руками над головой, затем опускайте ее назад за

голову к полу. Чем дальше она идет, тем сильнее нагружаются трицепсы и грудные мышцы. Для максимизации эффекта необходимо держать руки выпрямленными по всей амплитуде движения. Таким образом, большая часть нагрузки ложится на длинную головку трицепсов, а сложнее всего увеличивать именно ее силу.

Для выполнения трицепсовых жимов вниз на блоке в тренажере для широчайших встаньте прямо и возьмитесь за рукоятку. Затем с выключенными и прижатыми к корпусу локтями жмите рукоятку вниз, пока она не коснется бедер. Каждое повторение выполняйте плавно, это принесет вам более ощутимый результат.

Великолепно нагружают трицепсы и дельтовидные мышцы отжимания на брусьях, но выполнить большое число повторений под силу немногим женщинам. Некоторые не смогут сделать даже одного. Это неважно. Начинать, как можете. Выполните четыре подхода из максимально возможного для вас количества повторений, далее пытайтесь добавлять, по крайней мере, одно повторение к общему числу каждый раз, когда выполняете это упражнение.

Во всех упражнениях для трицепсов, за исключением отжиманий на брусьях, делайте два подхода из двадцати повторений. Поскольку дельтовидные мышцы участвуют в них напрямую, большой объем дополнительной работы им не требуется, однако я все же включу в программу некоторые движения. Выполнение двух сетов подъемов рук с гантелями вперед и в стороны из 20 повторений перед какой-либо работой с отягощениями – это отличный способ разогреть плечи. Оба упражнения очень просты. Для выполнения подъемов рук вперед держите гантели перед собой, при этом костяшки пальцев должны смотреть вверх. Затем просто поднимайте вес вверх до уровня плеч. Можете слегка согнуть руки в локтях, но не слишком сильно. Лучше всего выполнять их каждой рукой попеременно.

Подъемы рук в стороны начинаются с удержания гантелей по бокам. И опять костяшки смотрят вверх. Попробуйте выполнить их как одной рукой попеременно, так и обеими руками вместе, чтобы по-

нять какой метод тяжелее. Именно это вам и следует использовать.

Сгибания рук можете выполнять с гантелями, EZ-грифом или прямым грифом, сидя, стоя или сидя на скамье Скотта. В сгибаниях нет ничего сложного, за исключением того, что вам нужно выполнять их четко и подконтрольно. Любые рывки грифом или гантелями могут оказаться очень раздражающими для локтей. Существует несколько способов сгибаний: традиционные сгибания ладонями вверх, обратные сгибания ладонями вниз и сгибания в стиле молота. Двух подходов из 20 повторений будет предостаточно, если вы используете довольно большой вес. Выполняйте парочку таких сетов по завершении основной части программы. Упражнения разные по сложности, поэтому можете сочетать трудные вариации с более легкими.

Например, отжимания на брусьях не требуют много энергии, поэтому в этот день можете добавить еще одно или два упражнения для трицепсов. Из всех трицепсовых движений, которые я привел, наилучшим являются пуловеры с прямыми руками. И нет никаких причин не выполнять упражнения для трицепсов в нетренировочные дни. Несколько выполненных в дни отдыха подходов выпрямлений рук с гантелями назад стоя в наклоне за несколько месяцев дадут хороший результат.

Один важный момент: хотя добросовестное выполнение этих упражнений действительно придает привлекательную форму рукам и плечам, увеличивает их силу, но если у вас избыточный вес, то плечевые отделы рук по-прежнему будут обвисшими. Так что, если вы серьезно настроены улучшить внешний вид рук, то должны стараться сбросить избыточные килограммы. То есть, вы должны следить за питанием и больше двигаться.

Нет никаких сомнений, что хорошо вылепленные руки и плечи нравятся всем. Посмотрите любую церемонию награждения или взгляните на обложки женских журналов, и вы увидите, что современные звезды охотно демонстрируют обнаженные плечи и руки – и выглядят они великолепно. Если у вас есть мотивация, то все это выполнимо, и уж конечно стоит затраченного времени и усилий. **IM**

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО

MD

MUSC



ЗАЩИЩЕННОЕ

www.sportservice.ru

розничные заказы: (499) 968-6244

СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

ULAR DEVELOPMENT

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!



КАЧЕСТВО

оптовые продажи: (499) 968-6240

www.musculardevelopment.ru