

как накачать грудные мышцы " Отжимания на брусьях " Домашний тренинг

{youtube}mLE7RBoONvI{/youtube}

Описание:

Правдивая социальная сеть от DmitryXfit(ru) для любителей фитнеса и бодибилдинга
ТУТ - <http://dmitriyxfit.ru/>

Данное видео(обучающее видео) упражнение - как накачать грудные мышцы " Отжимания на брусьях " Домашний тренинг - показывает, как правильно качать грудные мышцы(моя методика накачки грудных дома), используя широкие Отжимания на брусьях в домашних условиях.... Видео ролики служат для показа упражнений использованных мной в написании программ в домашних условиях....

Широкие отжимания от пола ТУТ <https://vk.cc/1qdK5h>

Как накачать внутреннюю часть грудных мышц ТУТ <https://vk.cc/1qdHqt>

Отжимания от пола на трицепс ТУТ <https://vk.cc/1qdJ4x>

Другие упражнения для дома ТУТ <https://vk.cc/1qdW9c>

Просмотрев ролик вы узнаете как накачать грудные мышцы и как правильно выполнять Отжимания на брусьях, какие правильные отжимания и узнаете, какая техника отжиманий на массу, техничные отжимания повысят рекорд отжиманий и поймете, как накачать грудь дома...

как накачать грудные мышцы дома ?

- это Отжимания на брусьях
- важна техника отжиманий " широкие отжимания на брусьях"
- важна тренировка отжиманий на брусьях
- нужна программа отжиманий на брусьях
- нужна схема отжиманий на брусьях
- 100 отжиманий на брусьях
- менять виды отжиманий
- ставить рекорд отжиманий на брусьях

и только тогда будет польза отжиманий))

Мой канал Youtube <http://vk.cc/1e01BY>

Моя группа Вконтакте <http://vk.com/dmitriyxfitgroup>

Моя страничка Вконтакте <http://vk.com/dmitriyxfit>

Мой Skype - Dmitryxfit

Составление программ тренировок и питания по индивидуальным особенностям(от DmitryXfit).. Составление курсов стероидов и спортивного питания(не разглашается, мой хороший друг и мастер своего дела..)

как накачать грудные мышцы " Отжимания на брусьях " Домашний тренинг

Автор: admin

17.04.2014 12:33 -

Оплата на webmoney и Яндекс деньги через терминалы в вашем городе....
Подробности и цены в ЛС!