

ЕЛЕКТРОННА КНИГА

"50 ФИТНЕС УПРАЖНЕНИЯ"

Изготвена на: 28.06.2011

От: Фитнес Консулт „ЕООД“



Всички насоки тук са подготвени така, че дават резултат! В настоящата електронна книга са разгледани основните (не всички) 50 фитнес упражнения, с които аз съм преобразявал телата на моите фитнес клиенти. Описанията на фитнес упражненията включват фитнес техники и похвати за максимално въздействие върху мускулатурата Ви. Използвайте ги и ги прилагайте успешно във Вашите фитнес тренировки. Успех!

Белчо Христов



Белчо Христов е създател на блогът за фитнес www.BelchoHristov.com. Още през 2007 г, по съвсем новаторски начин, Белчо полага основите на онлайн фитнес обучението към своите читатели и фитнес клиенти, чрез редица безплатни и интересни фитнес статии и рубрики.

Вероятно заради това, а и по това време липсваха подобен род интернет платформи, неговият сайт се превърна в любимо място за всички интересуващи се. Читателите откриваха личност, която споделя информация. А не просто поредния сайт с клиширана информация.

Но това, което **Белчо Христов** сам пожела да ви предостави е нещо наистина различно – напълно практична за ползване и самообучение електронна книга, на тема **“50 фитнес упражнения”**.

В българското онлайн пространство липсват качествени и професионално направени електронни книги, още повече написани от лицензиран фитнес консултант, фитнес треньор и диетолог с богат практически опит, натрупан през годините при работата с фитнес клиенти.

Това, което ще прочете след малко заслужава вашето внимание! Понякога, само една електронна книга определя смисълът и работата на цяла една фитнес медия – каквато е фитнес медията **BelchoHristov.Com**.

Белчо Христов ви желае приятно четене!





**Искам да посветя
тази книга и да изразя
специална благодарност
на всеки клиент,
който някога ми е казвал
“Не – не съм доволен!”.**

Белчо Христов

Как да ползвате тази електронна книга?

Всяко едно фитнес упражнение тук има своя *фитнес картинка*. Обърнете внимание, че всякаква прилика с реалното лице Белчо Христов тук, в картинките не е случайна! Това е самият той.

Именно заради този факт, **“50 фитнес упражнения”**, ако не напълно уникална, е напълно професионална електронна книга! С този продукт, Белчо Христов доказва на своята аудитория, че е пионер в сферата на фитнес обслужването онлайн и офлайн.

За него самият, най-важното нещо е клиентите и читателите да са обгрижени с внимание и да получават само неговите продукти и услуги.



Кофички

Фитнес картинките показват:

- самото фитнес упражнение, както и неговото име;
- показват точка А и точка Б на фитнес упражнението;
- показват иновативност от световна класа;

Ако това съдържание на електронната книга **“50 фитнес упражнения”**, начин на предоставяне на информацията, дизайн и стил след време, откриете в други електронни книги, без изричното разрешение на самият й автор (Белчо Христов), самият той ви обещава 50 % от обезщетението и сумите по всяко едно спечелено дело - за кражба на интелектуален труд! Всички права в книгата са запазени. “Фитнес Консулт” ЕООД ©





Фитнес упражнения за гърди

1. Най-популярното фитнес упражнение изобщо. И причина може би затова е, че всеки трениращ лежи на пейката и само избутва тежестта. Но не! Не в това се дължи техниката на изпълнение. Основните акценти тук са:

Застанете с плъттно опряни в пейката гръб.

Вашите прасци трябва да сключват почти прав ъгъл с бедрата.

Ширината на вашият хват определя коя зона на средната част на гърдите ще се натоварва. Съветвам ви в началото, това да е хват такъв, че при спускане на лоста, лактите да заемат перпендикулярна позиция спрямо раменната кост.

При спускане на тежестта оставате лоста да “падне” на до два пръста през зърното на гърдите ви. Можете много леко да задъжите в тази точка. Дори да сте жена, спазвайте това правило.

При избутване на тежестта, обърнете внимание, че аз държа щангата с палец обхванал лоста.

Именно заради това, аз бутам с гърдата, ползвайки моята длан за опорна плочка в движението. Само и единствено така ще бутате със силата и участието на гръдната мускулатура. Главата ви трябва да гледа непрекъснато тавана, а не трябва да следи траекторията на лоста. Само и единствено по този начин, ще запазите естествената извивка и положение на трахеята и ще можете спокойно да издишвате въздух в концентричната фаза на движението (*избутването*) и така няма да се зачервявате при изпълнение на движението с по-големи тежести.

Пазете баланса на щангата и усещайте как мускулите на гърдите работят, а не тези на предната част на рамото или трицепсите. Ако усещате тях, запомнете, че не всичко е наред в техниката ви.

Упражнението е подходящо както за мъже, така и за жени, начинаещи, средно напреднали и напреднали.



Избутване на щанга от тилен лег

2. Това упражнение е подобно на бенч преса от хоризонтелен лег с щанга. Но, разликата идва от наклона на пейката! Той определя къде ще “падне” натоварването и коя част на гърдите ще натоварите. А именно, това е горната част на гръдният мускул. Ъгълът, който пейката определя на торса, спрямо натоварването трябва да е не повече от 40 градуса. Защото считам, че ако е над 40 градуса, натоварването ще се исмести най-много в раменната мускулатура и трицепсите (спомогащите мускулни групи), а не толкова в гърдите.

За целта заемете плътна позиция към пейката. Гърбът ви трябва да падне върху пейката и плътно да се “залепи” за нея. Краката поставете или на земята, стабилно, или на стойка, която е допълнение към уреда.

Хватът трябва също да е с палец, обгърнал диаметъра на лоста. Погледа ви трябва да е насочен нагоре, към тавана, а главата трябва да е заела правилна позиция – с други думи, да заеме нормалната Г извивка, и лесно да можете да издъшвате при избустване на тежестта. Щангата я

откачате от куките и ширината на хвата ви да е равен на този на рамената ви – с други думи, при спускане, лактите ви трябва да падат буквално надолу, използвайки и земното притегляне.

Разгърнете хубаво гръдният мускул, като не оставяте лоста да опре гърдите ви. Самите рамена “падат” в страни и така ги изолирате от излишно натоварване. При спускане, не правете по-голяма почивка от 1 секунда в долно положение и веднага със силата на гърдите избувватът тежестта нагоре.

Дръжте лоста и цялото движение в една равнина, която се явява перпендикулярна на пода. Избустването нагоре, както и при бенч преса, не трябва да е свързано с заключване на лактите в горна позиция.

Когато заключите лактите ви вече сте изпълнили погрешно движението – защо? Защото първо, така си давате ненужна почивка за гърдите във време, в което те трябва да се натоварват – т.е. във времето на самата работна серия. Никой не обича да почива по време на работа, или ако се прави, то той е мързелив, нали? Именно, защото не заключвате лактите, оставяте тежестта да измаря мускула. И второ, когато не заключвате ставата, така щадите лакътната става.



Избустване на щанга от полунаклон





3. С това упражнение, отново ще натоварим гръдните мускули добре, но само по себе си има и разлика от изпълнението със щанга. Сега ще ви разкажа каква е тя.

Спускането на лоста до два пръста пред зърното на гърдите, както споменах вече не е случайно. По този начин държим мускула в напрежение във време на изпълнение на работната серия. Но и да искаме дори да спуснем лоста, гърдите ни ще спрат това. Докато при работа с дъмбели, това може да се случи.

Самите лакти падат по-долу, могат да бъдат контролирано изведени още по встрани и дъмбелът да определи една по-голяма траектория – което означава повече двигателни единици в гръдните фибри да вземат участие. Разбира се, това да не става за сметка на правилната техника. А каква е тя:

Вземете чифт дъмбел (гири). Започнете движението от горе надолу. Виждате и на картинката, положението на китките ми и лактите, спрямо тежестта. Само и единствено по този начин, аз предпазвам рамената си и усилвам натоварването в гърдите. Векторът на силата е насочен към големия гръден мускул.

След това, спусквайте лактите така, че лакътната със раменната кост, да сключат прав ъгъл, а самата дръжка на дъмбела, да стане успоредна на пода. Само и единствено така, ще разгърнете гърдата по най-прекрасният начин. В долно положение, не задържайте, а с издишване избутайте нагоре. Положението на главата пак повтарям е да гледа нагоре и да издишвате нормално и правилно.

Обърнете внимание на китките в концентричната фаза – избутването – те отново променят своето положение. Когато ги завъртате така, че дъмбелът да направи малка арка в най-пиковата точка, ще усетите и раликата от досега изпълняваните преси с дъмбели – натоварването влиза само и единствено в гърдата и тя, когато е контрактирала, ще поеме и натоварването. А то е от залавното място с рамото до самата гръдна кост.



Избутване на дъмбели от лег

Краката са плътно стъпали на пода, успоредни един на друг и ходилата също. Съветвам, да не спускате лактите под хоризонталното ниво. Излишно е и риска от травма е много голям!

Същата е техниката на изпълнение на движението при избутване на дъмбели от полунаклон! Вижте за целта схемата.

4. Това е може би най-оформящото фитнес движение за гърди – **флайс от тилен лег**. Но при неправилна техника може да доведе до сериозни травми. Ето как да го изпълнявате:

Хванете чифт дъмбели (гири) и застаенете удобно на пейката. Гърбът ви плътно да е върху лежанката от водоравен наклон.

Ръцете в горна позиция (вижте внимателно схемата) се с неизпънати до край лакти (не са заключени), а китките владени навътре от тип “белезници”. Оставете и малко разстояние от порядъка на 4-6 см между дланите и китките ви една от друга.

Спускате внимателно ръцете с лакти гледащи само надолу, гирите се движат в една равнина, а китките ви се издават навън. С други думи, вие ротирате тяхната позиция спрямо изходната. Това запзва вектора на силата, който пада само и единствено върху гърдите ви, а не се отклонява като натоварване към рамена.

При леко задържане в долна (ексцентрична фаза) започвате концентричната фаза със сгъване от гърдите. Тогава китките ви започват да въртят и да ги доближавате една към друга през цялата фаза на сгъване и събиране на дъмбелите в горна точка. Само и единствено с тази техника, ще усетите натоварването и в самата гръдна кост, което означава, че изпълнявате упражнението правилно. С него и тази техника, ще оформите канала на гърдите страхотно! Същата е техниката на изпълнение на флайс от полунаклон (вижте за целта схемата).



Флайс от тилен лег





5. Това упражнение натоварва долната част на гръдния мускул. За целта е необходимо да изберете лежанка или пейка с обратен наклон. Използвате техниката на движение описана в движенията избутване от лег и полулег. Спецификите ту са:

Винаги изберете уред, при който да стабилизирате ходилата си и те винаги да са успоредни едно на друго!

Главата трябва да е в отпуснато положение и никога не сгъвайте в областта на гушата. Дръжте изправена галвата назад и надолу, за да издишвате нормално при избутване нагоре.

Кръста и гърба плътно изолирани върху пейката. Китки и лакти – абсолютно същите методи, както при избутване на дъмбели от лег и полулег.



Избутване на дъмбели от обратен наклон

6. Тук използвате техника на движение описана внимателно във фитнес упражнението флайс от хоризонтален лег и/или полулег. А техниките за правилна стойка, проверете във избутване на дъмбели от обратен наклон.



Флайс от обратен наклон

7. Кофичките са страхотно оформящо долната част на гърдите фитнес движение. Но и опасно за раменната става, ако не се изпълнява правилно. За целта:

Застанете на успоредната със стабилен хват в ръцете, изнесете трупа напред, а краката ги кръстосайте във въздуха. Те и тяхната тежест ще ви позволят леко да наведете трупа напред и веднага акцента пада върху гърдите ви, а не върху трицепси и рамена.

Лактите максимално издадени настрани, лакътна със раменна става сключват автоматично прав ъгъл.

С издъшване и силата на долната част на гърдите, избутвате до положение, в което не заключвате лакътната става! Оставете винаги една идея преди заключването, за да може да се предотватри едно излишно нейно натоварване, а и за да може да се дъжи натоварването постоянно в мускула – долната част на гърдите.

Палците са обгърнали лоста, те никога не трябва да са до показалеца, а срещу него. И с длан като опора избутвате своята собствена тежест нагоре, с участието на долната част на гърдите.



Кофички





8. Страхното изолиращо движение е кросовърът на макари. Можете да засегнете както долната част на гърдите, така и цялата гръдна плоча, накланяйки до водоравен наклон торса. Тук ще разгледаме упражнението за натоварване на долна част на гърдите.

Нужно е да застанете с успоредни ходила, стабилно на пода. Захващате ръкохватките и настройвате тялото така, че да можете да при стягане на ръцете пред слабините, да усещате контрактирания мускул.

Използвате абсолютно същата техника, както при флайса – положението на китките в концентрична и ексцентрична точка е винаги различно и целево – то гарантира вектора на силата да пада в гръдния мускул, а не в рамената или трицепсите. Винаги издишвайте при концентрична фаза на движението, а поемайте въздух при ексцентричната.



Кросовър от стоеж

Фитнес упражнения за гръб

9. Това упражнение при тренировката ви за гръб е просто страхотно! Оформя ширината на гръба и плътността (всичко зависи от ширината на хватата). Могат да се използват две форми на чукчетата – с подхват и с надхват. Разлика има и тя се изразява както в техниката на изпълнение на движението, така и в това, къде точно “влиза” натоварването ви. Аз препоръчвам и двата варианта, могат да се редуват във всяка една тренировка за гръб. Ето и техниката на изпълнение на фитнес упражнението:

Застанете стабилно с успоредни ходила, разтворени с ширината на вашите рамена;

Хванете щангата с ширината на рамената ви в надхват (или подхват);

Приведете торса в ъгъл от 45-50 градуса до 30 градуса, спрямо пода;

Тежестта на лоста нека падне върху пръстите на ръката и дланта ви, а не стискайте лоста;

Дръжте максимално до тялото лактите и с дърпане със силата на широкия гръбен мускул (виж Приложение, в началото на електронната книга) дръпнете лоста назад и нагоре към пъпа ви. Лоста се движи по кожата на бедрата ви;

В горна точка леко задръжте за част от секундата; В ексцентричната фаза на движението разгърнете гръба, спускайки лоста отново покрай бедрата ви. Издишвайте при всяко едно придърпване, а поемайте въздух при разгъване на гръба.



Чукчета с надхват





10. Мъртвата тяга е фитнес упражнение за оформяне масата на гърба е мъртвата тяга. Базово, изграждащо масата на целият гръб движение. Техниката на изпълнение:

Застанете стабилно с успоредни ходила на ширината на рамената.

Хванете лоста с тежестите в надхват и с обгръщащ палец;

Дръжте кръста изправен, подобно на арка. Погледа да е само напред, а не надолу. Издърпвайте тежестта на лоста нагоре с участие на гърба, а не ръцете; ще усетите натоварване по цялата гръбна повърхност и изправяйте бавно, с издишване, почти до изцяло изпънато положение.

В горната точка, не заключвайте кръста, защото цялото натоварване ще се пренасочи и това е напълно излишно, а дори и опасно, ако тежестта е голяма.

Почти до достигане на крайан позиция, поемете въздух и разтваряйте гърба до долна изходна точка.

Никога не почивайте в нито една фаза на движението – то трябва да е плавно, да не се накъсва и движението трябва да е контролирано; Не изпозлвайте фитили, а дърпайте със собствена сила, със силата на гърба. Всичко останало минава в сферата на пауър лифтинга, аз тук ви уча на фитнес движения.



Мъртва тяга

11. Т щанга - идеално упражнение за плътност в гърба. Застанете с ширина на ходилата равна на ширината на рамената ви.

Торса ви да е наведен спрямо бедрата в подобен градус, както при чукчетата със щанга;

Обгърнете ръкохватката с вашият палец и това да бъде вашият хват. Дръжте лаките плътно покрай тялото;

С издъшване започнете да дърпате лоста към пъпа. Лактите да са максимално до тялото и китките вадени навътре, към бедрата;

Само и единствено тека, с тази техника, ще усетите натоварването в долната част на гърба и лопатките. Издишвайте до лекото задържане в пиковата контракция и след това спуснете тежестта и лоста, разгъвайки гърба. Но не разгъвайте до долу, оставете леко сгъвка във лактите. Така ще държите гърба в напрежение, от което не трябва да се страхуваме, от точка А до точка Б на фитнес движението.



Т щанга





12. Идеално упражнение за ширина в гърба. Изпълнява се в два варианта – зад врат и пред гърди. Препоръчвам изпълнението му зад врат, защото риска от травми и много по-малък.

Хванете лоста на скрипеца с надхват и пълна ширина;

Обгърнете с палец лоста – задължително!

Погледа ви трябва да е максимално напред, а не надолу, за да не затруднявате дишането си;

С издишване от диафрагмата издърпайте тежестта зад врата, като лактите ви да са максимално надолу, а не назад и в страни;

Задръжте за част от секундата в крайна концентрична фаза на движението и разгънете до 90 %. Оставете 10 % от разгъването и го спестете, защото така ще дадете възможност на мускула да си почине, а не това е целта ни;

Краката ви трябва да са успоредни и здраво стъпали на земята;



Пулдаун в широк хват зад врат

13. Фитнес упражнение, изграждащо плътността в гърба. Можете да избирате с ръкохватките – от прави къси, до дълги, както и V ръкохватки. Те определят различната зона за натоварване. Съвета ми е да редувате всеки път вашата ръкохватка, за да се натовари гърбът ви комплексно.

От момента на захват с палец обгръщащ ръкохватката, дайте китките в положение впадени една към друга – все едно сте закопчани с белезници;

Автоматично лактите ви допират тялото така. Краката трябва да са на стойката с упоредно положение едно към друго. Изолирайте гърба в положение на арка и с издишване издърпайте тежестта към пъпа;

Главата и погледа ви да са напред и нагоре, а не надолу, за да не затрудните дишането си. Разгъвайте до 90 %, а не 100, за да държите гърба в непрекъснато напрежение; издишвайте при всяко едно гребане към пъпа, а поемайте дълбоко въздух по обратния път.



Гребане на скрипец с “V” ръкохватка





14. Упражнение за ширина на гърба – латерално дърпане или гребане с дъмбел.

Това е прекрасно упражнение, с което можете да увеличите ширината на вашите “перки” и да имате класическа V форма на гърба.

Подпрете с единият си крак пейката, а с ръка (без да се изправя напълно, винаги да е леко присвита в лактите) направете така, че да имате сигурна изправена стойка – така изолирате криста. Виждате движението от къде започва, никога не спускайте просто дъмбела да “пада” заради земното притегляне, напротив. Издърпвате към таза със силата на гърба (не със силата на бицепсите) тежестта, за част от секундата контрактирате в концентрична фаза, а в ексцентричната фаза отпускате тежестта съпротивлявайки се на земното притегляне. Тук рискът от травма е голям, затова внимавайте.



Латерално дърпане на дъмбел

Издъшвайте при придърпване въздуха плавно, а при спускане, пълнете вашите дробове с въздух, поемайки си въздух.

15. Набиранията е буквално едно от упражненията, които са “царе” в арсеналът от упражнения за гръбна мускулатура. Тук, това което аз съм длъжен да кажа, изпълнението има много форми – подхват, надхват, тесен или широк хват и т.н. В настоящото, избрано от мен, разглеждам набирание в широк надхват пред гърди.

Винаги дръжте палците така, че да обхващат лоста! Това е правилната техника, а не просто да оставите теглото на тялото ви да се поема от останалите 8 пръста като куки.

Изпънете гърба си така, че да го изолирате и с издишване съкратете гръбната мускулатура. Това ще отведе тялото ви нагоре. Брадичката ви не трябва да докосва лоста, а трябва само да се изравни с нивото на лоста. След което бавно, без да разгъвате до край, спускайте тялото си плавно, поемайки въздух.



Набирания в широк надхват
пред гърди





16. Хиперекстензиите за едно наистина работещо фитнес упражнение. Когато заставате на уреда, направете така облегалката, че тя да идва точно на ниво малък таз. Не по-долу, защото в противен случай, акцента ще се измести в седалището и задната група мускули на бедрата ви.

Вижте позицията ми – аз не съм “заклучил” тялото си – тогава ще имате ненужна болка в кръста. Упражнението трябва да натоварва изправящите на гръбначният ви стълб, не кръста!

Спуснете докато торсът ви не стане успореден на пода. След което със участието на изправящите на гръбначният ви стълб издърпвайте назад и нагоре вашият торс, издишвайки въздух. Дръжте краката стабилно на подложката и ходилата ви да не се отлепят от платформата, на която сте.



Хиперекстензии

17. Повдиганията на гири за трапец са много добър вариант, ако искате да укрепите и положите усислия в развитието на трапецовидният ви мускул. Нужно е да хванете чифт гири, да застанете стабилно и да повдигате чрез трапеца и неговата сила вашите рамена.

Опитвайте се все едно искате да запушите ушите си с рамената. Леко приведете главата напред, без да нарушавате естествената извивка на трахеята. С издишване повдигайте, с плавно поемане на въздух спускайте тежестта, без да заключвате движението във фаза Б на движението. За целта, дръжте и самите лакти леко свити, точно така, както е показано на картинката.



Повдигане на рамената
за трапец с гири





Фитнес упражнения за рамена

18. Ако искате да развивате и трите глави на раменният мускул, това упражнение е за вас.

Застанете стабилно върху пейка с чупеща глава и направете гърбът ѝ под почти 90 градуса. Оставете малко градуси и това не е случайно. Гърбът ви плътно да е “прилепнал” до пейката, краката успоредни и стабилно стъпали на пода. Обърнете внимание в долната част на движението каква е позицията на дъмбелите ми!

Те не са водоравни, а напротив. С изтласкването и издишването съответно, обръщайте краищата на дъмбела така, че “горе” да се направи една образно казано “арка”. Без да допирате връхчетата на гирите, веднага поемайки въздух извивайте надолу. Раменната кост трябва да стане малко под успоредното ниво.



Раменни преси

19. Повдигането на щанга за рамена задс врат е подобно, но не същото упражнение като предходното. Отново застанете стабилно и плътно на пейката, която трябва да има куки, за да поемете щангата и съответно след това, да оставите щангата. Хванете лоста максимално широко и така, че при спускане лактите да падат под линията на вашите гърди. Лакътната кост да е почти перпендикулярна на пода.

Внимателно спускайте тежестта, контролирайте и баланса на тежестта. Спускането трябва да е нивото на вашите устни, образно казано, а изгласкването да не “заклучва” движението ви в горна точка. Това е пагубно за лактите и лакътната става!

Напряжение трябва да усещате в предната част на рамената и по-малко в средната зона. За разлика от предходното движение, тук акцентът е предна част на рамото.



Раменни преси с щанга зад врат





20. Раменните разтваряния в страни са страхотно упражнение за средна част на рамената ви. Застанете стабилно на пода, хванете чифт гири, които трябва да стоят пред бедрата ви. От там с издишване изправяйте ръката си настрани и нагоре. В горна точка на движението ви, дъмбела трябва да е леко наклонен надолу, гледано от ваша позиция.

Това позволява на самата тежест да оказва влияние върху средната глава на рамената ви, което е и вашата цел.

Спускайте поемайки въздух! Тук се прави огромната грешка. Лактите и лакътната кост трябва да са почти успоредни на пода, при изправянето и никога не изпъвайте ръката до край, когато работите с това движение.



Раменни разтваряния в страни

21. Раменните разтваряния в страни от наклон са с абсолютно същата техника, както на предходното упражнение, но заради наклонът, който тялото сключва с пода, акцентът тук е задна част на рамената ви.

Всичко останало, като техника на дишане, позиции на тялото и т.н. можете както да видите на картинката, така и да прочетете още веднъж в предходното описание.



Раменни разтваряния в страни
от наклон от седеж





22. Това упражнение, натоварва задната част на раменният мускул и в частност трапеца и ромбоидният. Основната и правилна техника на изпълнение е следната: хубаво застанете изправени с взета от куките щанга.

Ширината на ръцете ви не трябва да е голяма, за да акцентирате в рамената. Обхванете с палеца лоста и отуснете тежестта да падне върху пръстите на ръцете ви. След което, леко “счупете” китки и започнете придърпването на щангата до нивото на вашите гърди.

Движението е до тук. Както с издишването, така и с амплитудата! Е, натоварихте ли вече задната част на рамената?



Издърпване на щанга към брадичката

Фитнес упражнения за бедра

23. Най-великото, поне за мен, фитнес упражнение! Изпълнява се с щанга, поставена зад врата, когато удобно сте установили къде да е точно това място. Аз препоръчвам това да бъде самият трапец, без това да кара по някакъв начин кръвта да спира течението си към главата. Това е много важно!

След което застанете точно така, както съм описал и с картинката. V образните ходила ще предпазят колената ви от болка и травма, а и по този начин ще натоварите и седалището. Ако не искате това, веднага направете ходилата успоредни едно на друго и усетете разликата още сега.

Кръста се изолира с едно леко “изпъчване”. Спускате тежестта на щангата и тялото до ниво, в което бедрата станат успоредни на пода. Капачките ви не трябва да “излизат” пред големият пръст на ходилото! Издишвайте, когато взривно избутате тежестта нагоре, без да заклещавате в коляното.



Клек с “V” образни ходила





24. Нападите с гири са уникално фитнес упражнение. Обхващат предна, задна група на бедрата и седалището ви, ако се изпълняват на подложка с гири. Хванете здраво чифт гири, измерете добре и преценете добре разстоянието към подложката. С издъшване направете вашият първи удар напред. Обърнете внимание: никога капачката ви да не изпреварва големият пръст на ходилото!

Погледа само и единствено напред. Ако ви липсва координация, можете да използвате огледало, което да е пред очите ви. Не се разсейвайте по време на това фитнес упражнение – рискът от травма е голям!

Друг момент е следният: когато единият ви крак е вече върху подложката, другият не трябва да опира в пода! Той просто като сонда трябва да прави перпендикуляр с постелката, върху която сте. При връщане назад, не отлепвайте опората и поемете въздух. Без пичивка, ротирайте краката и нападайте напред. Връзката мозък-мускул тук трябва да на много високо ниво!



Напади върху подложка

25. Суму клекът (или балетен клек) е страхотен, още ли не сте го изпробвали? Е, нека ви обясня как, тогава: хванете тежестта така, че тя да “пада” върху вашите пръсти. Това е. След което направете така, че петите ви да са точно на ширината на вашите рамена. Спускате тежестта до ниво, в което бедрата ви стават успоредни на пода. Тогава поемате въздух.

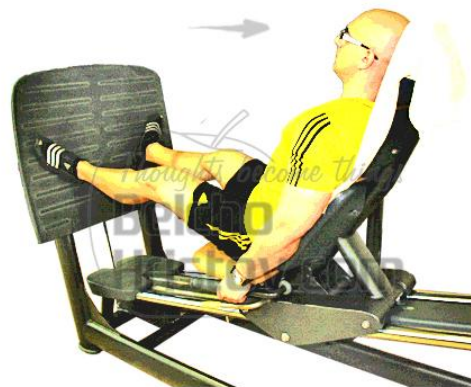
Издъпването е тогава, когато с избуване и стягане на вашето седалище и след това бедра изправяте тялото почти до горна точка, но без да заключвате колената. Това е.





26. Лег пресата е още едно хубаво упражнение за бедра. Машината като изпълнение може да е както хоризонтална, така и под наклон. В случая е хоризонтална. Застанете с плътно опрян гръб на пейката. Ходилата ви са на “2 без 10” застанали, както ни учат на шофьорските курсове, петите на такъв разкрач, че да е равен на пирината на рамената.

Пръстите на краката да гледат навън. Ако ги направите успоредни, направете го, измествате акцента на натоварване. Както и ако петите са ви “по-високо” поставени или “по-ниско” на самата платформа. Определете сами вашата позиция. Издишвайте при избутване (концентрична фаза) и поемайте въздух при ексцентрична фаза на движението.



Лег преса с разтворени пръсти

27. Това фитнес упражнение трябва да се изпълнява, когато сте много концентрирани и винаги добре направили стечинг на задната група на бедрата. Хванете чифт гири. Започвайте да спускате тялото, приплъзвайки гирите покрай бедрата и поемайки въздух. Погледът е само напред. Изолирайте кръста си чрез една лека извивка, която ще накара и дупето да промени своята точка, спрямо перпендикуляра, който бедрата ви образуват с пода.

Спускате до средата на подбедрицата, като максимално държите изпънати бедрата си. Усетите ли леко разтежение, веднага плавно, не рязко, започвате с издишване да изправяте тялото. Тук внимавайте – не “дърпайте” тялото си чрез силата на кръста, а чрез силата на задната част на бедрата ви!

Ръцете са просто едни куки, които държат тежестта. Запомнете това.



Римска тяга с дъмбели





28. Сгъването за бедра на машина е много решение. Хубаво е да знаете следното – винаги гърбът ви трябва да е прилепнал за облегалката на машината (ако ползвате точно тази машина) или коремът ви да е плътно на пейката – ако ползвате “Г” образна машина за задна част на бедрата. Погледът е напред. Не позволявайте извивката на трахеята да променя своя естествен ъгъл! Това затормозява вашето дишане и вреди на вас и здравето ви!

Има няколко варианта в позицията на ходилата – в настоящият случай те са успоредни. Цел – да се натоварят равномерно и двете глави на двуглавият бедрен мускул.

Ако използвате разгънатото положение на ходилата, ще натоварвате външната глава на бедреният мускул, а ако използвате “прибрани пръсти” – натоварвате вътрешната.

Този ефект ще получите само, ако ходилата и пръстите ви са в позиция контра-шпиц!

Издишвате при всяка концентрична фаза на движението и респективно, поемате въздух при ексцентричната фаза. На заключавате колената в нито една от фазите.



Сгъване за задно бедро
с успоредни ходила

29. Това упражнение натоварва вашите четириглави бедрени мускули или предната част на бедрата. Използвайте всички похвати описани по-горе, защото тук тези правила са 1: 1 валидни. Експериментирайте и с позицията на самата подложка, която обхваща глезените ви – това определя и в каква зона (предна, средна или горна) от предната част на бедрата ви ще “пада” натоварването.



Разгъване за квадрицепси
с успоредни ходила





30. Ето едно различно движение, нали дами? Подобно на клекът с щанга зад врат, Сиси клекът вариант, ако искате да загреете добре бедрата си. Използвайте въже, за да имате баланс. Ходилата ви трябва да са успоредни и: никога не позволявайте на колената да “изпреварват” големият пръст на ходилото. Ако правите това редовно, като моя препоръка, никога няма да имате проблем с колянната става. Това искате, нали?

При избутване (*изправяне*) издишваме, при спускане поемаме въздух.

Спускйате до ниво, в което седалището ви стане успоредно на земята повърхност. Това е.



Сиси клек с успоредни ходила

31. Ритникът е чудесен вариант, ако искате и търсите работа върху задната част на бедрата и седалището. Застанете в поза партер, изолирайте кръста!

Първото нещо, което трябва да направите е да изолирате и прасеца – как? Като ходилото ви мине в позиция “контра-шпиц”. В противен случай ще сте като един от стотиците, които тук допускат своята най-голяма грешка – тренирате вместо задна част на бедрата, вашата подбедрица! Кому е нужно такава загуба на време?

Затова приложете тази моя техника и ще усетите разликата. Никога не гонете ритъм или къси амплитуди – винаги използвате целият обхват на движението. Винаги. Първо свършете работата с единият крак, след това обърнете посоката и минете на другият крак.

П.С. Безмислени са повторенията над 15!



Кик бек с крак





32. Латералните махове с бедра, подобно на ритниците, се изпълняват с контра шпиц позиция на ходилото. Застанете и имайте упора непрекъснато през цялата амплитуда на движението. Приложете абсолютно всичко мои съвети, описани в точла 31, включително и за повторенията.



Латерални повдигания с един крак

Фитнес упражнения за прасец

33. Никога не подценявайте прасеца, дори и вие, дами! Подобно на сгъването за задна част на бедрата (моля, вижте точка 28) и тук, можете да тренирате прасеца под 3 различни ъгъла. Застанете на пръсти, леко направете ъгъл между бедрото и подбедрицата. Избутвайте с издишване тялото нагоре, с помощта и работата на вашите пръсти, но със силата и участието само на прасците.



Повдигане на пръсти
с разтворени ходила





Фитнес упражнения за трицепс

34. Разгъването на скрипец е чудесно загряващо упражнение и тренировка за вашите трицепси. Има няколко форми – с права ръкохватка, с V образна ръкохватка и с въже. Именно от тях зависи кои точно глави на мускула ще тренирате и дали ще тренирате за маса или релефна визия.

Препоръчвам да се избира ръкохватката, защото вариантите с въже почти винаги се изпълняват погрешно и след време това ще бъде опасно за вашите лакътни стави. Застанете стабилно в позиция и застанете с вече опряни в торса лакти.

Началната ви фаза е положението в което лакътнатите кости и предмишницата ви са успоредни с пода. От тук, чрез натиск идващ от самите трицепси разгънете не до долу, а до максимално съкращаване на трицепсовият мускул. Има разлика, нали?

Избутвайте не с ръцете си и дланите, а с трицепсите, издишвайки ритмично. Поемайте въдх нагоре, по пътя, докато отново ръката ви не стане успоредна с пода. Това е точката в която държите трицепса под напрежение.



Разгъване за трицепс на скрипец
с ръкохватка

35. Кик бек или ритник, това упражнение ще засегне и трите ви глави на трицепса. Основно и базово движение за оформяне на целият мускул. Застанете стабилно, с упоредни ходила на пода.

Наведете торса почти до водоравен наклон. Изнесете лактите нагоре, но плътно до тялото. Височината на лактите ви трябва да е точно толкова високо, че в отпуснато положение раменна с лакътна кост трябва да образува перпендикуляр. Само така ще осигурите напрежение в горната част на трицепса, но и в трите му глави.

Или с други думи просто забравете са всички други техники – освен че не работят, ами и вредят на ставите ви. Избутвайки тежестта, не разгъвайте до край. И заради този факт, водещ пръст в движението е вашето кутре. Двете гири от точка А в точка Б се раздалечават.

Издишвайте при ритник назад о нагоре. Поемайте въздух в обратната посока.



Кик бек за трицепс





36. Френското разгъване с щанга е чудесно базово упражнение. Добре е да ползвате стабилна лежанка или пейка. Главата ви да е почти до ръба на пейката. Кръста изолиран а краката здраво стъпали на лежанката. След като сте захванали щангата и дланите са обхванали лоста на ширината на вашите рамена, спускайте поемайки въдх лост до 2 пръста над челото, не зад челото или главата.

Това е най-масовата и най-груба грешка, която съм виждал включително демоснтрирана и налагана от много ръководни кадри във фитнес залите. Спускането трябва да става над челото и до 2 пръста над него. След което почти без почивка се избутва тежестта, отново без заключване на лактите до почти 85 градуса на ръката спрямо пода. Или почти до прав ъгъл. Спускайте по правилото 2 секунди, а 1 да разгъвате. Това за мен е единствената правилна техника.



Френско разгъване с щанга от лег

37. Това упражнение е смесица между кик бекът и френските преси. Използвайте техниката на стойка и правила на стойката както при френските преси с лост, а приложете техниката на избутване при кик бекът. И ще усетите разликата.



Френски преси с гири





38. Застанете удобно на ръба на лежанката. Хванете единият ѝ край здраво. Другата ръка е зад вашата глава, а гирата не трябва да се вижда, когато сте пред огледало. Или вашето теме е ориентир от къде започва движението. Когато избутвате с издишване нагоре, водещ пръст е кутрето ви. То трябва винаги да сочи нагоре. По този начин самата гира не променя своята позиция в пространството.

Тя върви в една равнина. Тук също не заключвайте лактите, а при спускане гледайте лакътна и раменна кости да сключват прав ъгъл. Поемате въздух надолу в движението и връзката мозък-мускул тук е съществено важна.



Екстензия с една ръка за трицепс

39. Изолращото движение разгъване на скрипец с една ръка е чудесен вариант за завършек на една трицепсова тренировка. Извъртете така тялото си, че разгъването на трицепсите да идва от самият мускул, а не от лакътната става. За целта, “счупете” китка, а ръкохватката да “пада” само върху пръстите на ръката ви, не върху дланта. С издишване разгъвате почти до заключване на ставата.

А пътят назад е до успоредно положение на лакътната кост с пода. Препоръчвам ходилата да са ви в позиция “2 без 10”. Леко присвити колена и много концентрация, преплетена с желание. Това е.



Разгъване с една ръка за трицепс
на скрипец





Фитнес упражнение за предмишница

40. Да не забравяме и предмишницата, нали? Хванете с ширината на рамената си лоста в обърнат надхват. Палеца да обхваща лоста. Повдигайки, лоста не трябва да докосва гърдите си, а спускайки надолу поемайки въздух, не позволявайте на лоста да опира в горната част на бедрата.



Повдигане на щанга
с надхват за предмишници

Фитнес упражнение за бицепси

41. Който иска големи мускули, да внимава. Застанете на пейката в нейният край. Лактите са опрени до торса, със “счупени” китки държите ръкохватките и с издишване нагоре привеждате ръцете, чукайки леко гирата горната част на гърдите ви. Спускането на гирата е съпроводено с поемане на въздух.

Не разгъвайте до долу и не почивайте в тази точка. Не люлейте тялото, не се извивайте с цената на повдигане на тази тежест – просто сте надценили възможностите си и веднага хванете 30 % по-леки гири. Това движение дава резултат, когато се изпълнява бавно и плавно.



Бицепсово сгъване с дъмбел от седеж





42. Класическо базово фитнес упражнение. Хванете лоста малка над ширината на собствените ви рамене. Извийте китките, както е показано. И така задръжете в тази позиция до последното ви повторение. Изолирайте гърба, изпъчвайки леко торса напред.

Сгънете щангата с издишване и експлозивна сила. Задръжете за част от секундата в горна точка и върнете 2 пъти по-бавно лоста в изходна позиция, без да отпуснете, спускайки тежестта. Винаги дръжете мускула под напрежение. Лесно е, когато се знаят обаче правилата, сега ги прилагайте.



Бицепсово сгъване с щанга от стоеж

43. Абсолютно същата техника както при правата щанга, но тук лостът е “крив”. Това позволява по-различно “счупване” на китката но нека го има. Подпрете лактите успоредни един с друг и погледа да е напред, а не към мускулите ви, защото така ще извиете трахеята от естествената ѝ позиция. Сгъвайте и тук особено, можете за малко повече от секунда да задържате и изцеждате мускула.



Скотово сгъване с EZ щанга за бицепс





44. При концентричното сгъване с дъмбел е важна техниката, а не тежестта. Следователно, да преминем към действие – нали така? Застанете на ръба на пейката. Разтворете под 90 градуса бедрата. Облегнете с лакът раменната кост от вътрешната страна на бедрото.

“Счупете” китката още сега. Вижте изходната точка. Ръката ми не е разгъната. Предмишницата трябва да е успоредна на дясното ми бедро (в случая). Водещ пръст в движението е кутрето. Тежестта пада върху пръстите, а не върху дланта ми. Следователно, в концентрична фаза, аз издишвам, сгъвам и изцеждам по единственият правилен и даващ резултат начин. В ексцентричната фаза на движението спускайте контролирано и бавно.

Преодоляването на мъртва точка е най-важният момент тук. Затова запазете техниката, а смъкнете тежестта.



Концентрично бицепсово сгъване

45. Страхотно изолиращо фитнес упражнение! Техниката е абсолютно същата, както при сгъването с EZ щанга. Просто в стойката си тук наблегнете над следното – кръста ви трябва да е изолиран. Опрете вашите лакти над капачката на бедрата. Дупето трябва да “пада” надолу свободно, за да имате разперен гръб, контролиращ цялото движение. Опитайте и споделете.



Концентрично сгъване от клек
през долна макара на скрипец





Фитнес упражнение за корем

46. От сега да се уговорим - плочки не се правят с коремни преси. Коремните преси просто тренират коремните ви мускули. Махнете първо мазнината около талията, за да видите с очите си продуктът на вашият труд. Крънч пресите са страхотно упражнение основно за горната и средната част на коремната преса. Сгъвайте с къса амплитуда. Задържайте за част от секундата в концентрична фаза на движението.

И тогава издишвайте, не сдържайте въздуха си – това само ще навреди, няма да помогне да направите “още едно” повторение. Хайде сега, стига оправдания и започнете да тренирате правилно с крънч преси.



Крънч коремни преси

47. Използвайте същата техника както при позицията, когато сте на пода. Тук можете малко по-голяма амплитуда да използвате, както и при съкращаването на пресата ви в концентрична фаза, да усетите и долната част на корема.



Крънч коремни преси





48. Това упражнение не е за хора с проблеми в кръста! От пълен лег на торса и кръста ви, с мах, идващ от силата на ваите коремни мускули, плавно и бавно повдигнете таза си нагоре. Пръстите на краката са в позиция шпиц.

Застанете стабилно и хванете пейката в двете ѝ страни. Правете правилно, не по много. Издишвайте при всяко повдигане нагоре. Поемайте въздух при спускане.



Коремна преса тип свещ

49. Тук, акцентът ви е долна част на коремната преса. Застанете стабилно на пейката. Ръцете ви здраво да са захванали опора. Пръстите на краката ви да са в контра шпиц положение. Повдигайте назад с издишване, коремното дишане. Само така ще можете да усетите ползата от коремните преси с обратен ход. Всичко останало е клатене, люшкане и тормоз за вас и хората около вас, защото се получава много комична ситуация.

Избутвайте краката до ниво, в което показвам на самата картинка – не отлепвайте кръста от лежанката или пода, върху който се намирате. Това е.



Обратни коремни преси





50. Това упражнение е също за напреднали фитнес любители и хора, които имат баланс. Захванете с подхват лоста, сгънете в коляното (това е по-лесната форма на изпълнение) и повдигайте с издишване бедрата, но съкращавайки коремната мускулатура.

Подобно на обратните преси, с коремно дишане осигурявате тази правилна техника, с нищо друго. Не се набирайте или люлейте, а тренирайте долната част на пресата така, както никога досега. Успех приятели



Повдигане на крака от вис

Ако искаш да видиш и с очите си всички фитнес упражнения изпълнени лично от мен, моля те, не се колебай! Използвай моят YOU Tube безплатен канал за видео материали още сега:

<http://www.youtube.com/belchohristovcom>

В моят канал ще откриете и допълнителни данни за това как аз се храня, какви съвети давам на моите онлайн клиенти, какви тобмоли правя в моят блог, както и много други неща.



Длъжен съм да ви благодаря, за това, че свалихте тази електронна книга, прочетохте я и уважихте желанието ми, да споделя една малка част от това, което винаги е липсвало в онлайн пространството – професионална електронна книга изобщо, както и такава, която да е с конкретна насоченост.

Благодаря ТИ!.





ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Белчо Христов в творчески момент: първи скици по проекта “50 фитнес упражнения”.

АВТОР: Белчо Христов е автор на всички електронни книги, които ще видите, ако разгледате подробно неговият невероятен фитнес блог www.BelchoHristov.Com. Неговите бестселъри “ХРАНЕНЕ” и “ФИТНЕС ТРЕНИРОВКИ” намериха невероятен отзвук сред аудиторията хора, които поискаха сами да се запознаят още повече и в детайли с концепцията на Белчо върху теми като хранене на българина, фитнес тренировки и изобщо методите му в борбата с поднорменото и наднормено тегло.

ЛЕКТОР, СРЕЩИ И СЕМИНАРИ. Белчо Христов постави сам началото на своите фитнес семинари по градове още през 2009 г.. Преди излизането на книгите му в онлайн медията www.BelchoHristov.Com, Белчо Христов обиколи по-големите градове в страната, за да се срещне лично със своите фенове, почитатели, читатели, клиенти и приятели. Нещо което никой друг не и няма да направи!

Водещ фактор в успехите на семинарите по теми хранене и фитнес тренировки даде неговата откритост. Въпреки, че фитнес блогът съдържа огромен по своите мащаби архив от информация,

Белчо направи невъзможното – с хиляди навъртани километри, сам той организира така нещата, че да има обратна връзка с всеки читател и най-важното е, че тези срещи тепърва ще предстоят пак и пак.

ХИЛЯДИ ЧИТАТЕЛИ СЕДМИЧНО. Заради своето откровение, отстояване на позицията, последователност, иновативност, креативно мислене и положителна нагласа, Белчо привлича към своят блог хиляди ежедневни уникални посещения, а сумарно, за седмицата, тези посещения достигат една солидна цифра. Това кара самият него, да твори и предоставя винаги интересна информация, винаги поднесена така, че той да бъде разбран и неговото послание да бъде вече масово разпространено, а именно, че мислите наистина се случват в реалният свят. Колкото и да е странно, Thoughts become things е цитат, който Белчо често получава като заглавие лично от стотиците е-мейли. Неговите читатели преоткриват един образ, който изглежда реален, истински и чист. Чрез своят личен пример Белчо доказва, че невъзможни неща във фитнес начина ви на живот няма!

ПРИСЪСТВИЕ В ИНТЕРНЕТ. Завидно! И на черното бяло не може да се каже. Заради своите непрекъснати занимания и работа по блогът за фитнес www.BelchoHristov.Com, Белчо Христов счита че сам той е оставил трайна следа в българската блогосфера, особено на фитнес тематика. Неговият блог е първият по рода си за България и ще остане такъв, защото се поддържа от едно неспиращо и туптящо фитнес сърце!

ОНЛАЙН КОНСУЛТИРАНЕ. Уникално и работещо! Програмите на обучение на Белчо Христов онлайн включват спазване на хранителни режими и тренировъчни фитнес програми. Всеки, който иска промяна и е готов да се присъедини към голямото и сплотено семейство BelchoHristov.Com е добре дошъл. Това го доказва и самата негова политика на работа – погледнете още сега, защо всеки един фитнес клиент без изключение е **V.I.P.** за него? Всеки прилагащ работещите диети и фитнес програми на Белчо Христов е по-здрав, по-жизнен, по-пластичен в ежедневието, по-деен.





Това се отразява автоматично и върху доходите на неговите клиенти – те се увеличават! Какво по-хубаво от това да водим фитнес начин на живот. Или както самият той казва, “*Човек е точно толкова голям, колкото са големи мечтите му.*”.

В момента, докато четеш това, вече някой е изпратил своето запитване за тренировъчна програма и хранителна програма лично към Белчо Христов. Какво още чакаш, искаш да си вечно втори или последен ли? Книгата реално е вече твоя! После пак чети това, защото то наистина е важно – за да разбереш, че освен като човек с нужното образование, Белчо Христов е и човекът с много голям практически опит – до момента над хиляди физическа лица са ползвали неговото онлайн обслужване. Техният брой расте, докато ти все още продължаваш да четеш това. Ехо – посети www.belchohristov.net – онлайн магазинът за фитнес, хранене и хранителни добавки.

ОЦЕНКА НА ПУБЛИКАТА. В своята работа, Белчо Христов е присъствал на всякакви казуси, но винаги за него водещо е било едно единствено нещо доверието. Запознайте се с 12 категорични доказателства, че Белчо Христов е изградил вече несравнимо доверие сред своите читатели и клиенти. Именно защото той работи денонощно над това. Ето, сами вижте:

12 причини, заради които се ползват онлайн фитнес услугите на Белчо Христов:

1. Защото харесвам фитнес консултант Белчо Христов като човек, като излъчване, като дух, като личност.

2. Наясно съм какво ще закупя! Чрез статиите си Белчо Христов показва какво може да ни даде и какво ще получи. Той ме убеди във ползите от закупуване на фитнес продукт/услуга.

3. Виждам различното в човека пред мен и компанията, която той управлява. Затова искам да закупя от него, а не от някой друг.

4. Аз му вярвам!

5. Имам пълно доверие към вида фитнес услуга и независимо че е онлайн, аз вярвам че ще получа това, за което си заплащам ан г-н Христов.

6. Доверявам се на 100 %, че ще получа и че ми бъде отделено внимание за мен, че ще получа всички материали касаещи моя проблем и че съдържанието на фитнес услуга отговаря на 100 % на описаното в офертата и блога на г-н Христов – www.BelchoHristov.Com.





7. Ще закупя фитнес продукт от Белчо Христов, защото е удобно и приятно да работя с него независимо от разстоянието (*онлайн услуги*) и по именно такъв разгърнат начин – чрез е-мейл, посещения в неговият офис, телефонни разговори и т.н.

8. Ще закупя онлайн услуга, защото знам неговите фитнес продукти ще отговарят на моите потребности.

9. Ще закупя онлайн продукт и заради цената – зад нея не стои единствено оформление и обложка, както и начин на доставка на адрес, а стои и страхотно съдържание на информация, която е в моя полза.

10. Ще закупя фитнес продукт от Белчо Христов, защото знам, че тези насоки, които ще приложа в ежедневието ми ще повишат стандарта на живот, който аз ще водя и това ще се отрази отлично на моите здравни показатели и самочувствие.

11. Ще закупя продукт от Белчо Христов, защото знам, че това ще се отрази положително и върху работата ми, от която ще спечеля повече!

12. Ще закупувам и за в бъдеще фитнес услуги, продукти и електронни книги, защото виждам, че фитнес консултант Белчо Христов работи, за да ни помага. Заради това, считам, че този консултант е стойностен и бъдещата инвестиция си заслужа!

БОНУС: 12 ТОЧКИ, които Белчо Христов лично ви споделя и с които ще допълните информацията си, защо неговите клиенти купуват електронни книги, фитнес програми и хранителни планове и диети лично и само от него. Моля, прочете ги.

12 важни елемента, които фитнес консултант Белчо Христов притежава:

1. имидж
2. красноречие
3. способност да създава атмосфера и разбирателство
4. състояние на духа
5. професионални знания
6. желание да помага
7. професионална подготовка за онлайн услуги
8. чувство за хумор
9. креативност
10. искреност
11. репутация
12. присъствие

Единственото което ви остана е да споделите, хареса ли ви това, което прочетохте?





50 ФИТНЕС УПРАЖНЕНИЯ



“50 фитнес упражнения” е безплатна електронна книга. Всички права в книгата са запазени.

“Фитнес Консулт” ЕООД ©