Добро пожаловать на бесплатный урок с курса как накачать четкий пресс кубиками <http://steelsports.ru/superpressman/>

**Сразу предупреждаю:** в своем курсе, я готовлю ПРАКТИЧЕСКУЮ СХЕМУ. Т.е. МИНИМУМ ТЕОРИИ (чтобы вы понимали, что и для чего, вы делаете) и МАКСИМУМ ПРАКТИЧЕСКИХ НАБОРОВ ДЕЙСТВИЙ.

Я не буду лить воду, ходить вокруг да около, рекомендовать вам всякие чудо добавки/таблетки/пояса/массажеры и прочую ересь, и уж тем более не буду пудрить вам мозги, гарантируя вам результаты чудодейственной накачки пресса за день-два-неделю.

Будет ли у вас результат или нет, зависит только от вас.

Вкратце, успех зависит от двух составляющих: ЗНАНИЙ и ЖЕЛАНИЯ.

Если у Вас будут знания, но не будет желания = … сами понимаете, ни хрена у вас не выйдет;

Если будет все наоборот, т.е. ЕСТЬ ЖЕЛАНИЕ (мотивация), но нет необходимых знаний, то считайте что вы просто напросто «замотивированный баран»…

К чему я это говорю…

К тому, что я не могу вам гарантировать УСПЕХ. Можете не сомневаться, я-то дам вам все необходимые знания, которые позволят вам добиться цели:



накачать четкий мощный пресс, кубики, все дела…

Но, заставить вас (ЖЕЛАНИЕ) выполнять все “как надо” – мне не под силу.

Так что будем надеяться, что с желанием (мотивашкой) у вас все нормуль…

Ну что, устраивайтесь поудобнее и запасайтесь терпением (~~я бываю невыносим~~).



К сожалению, я не смогу рассказать вам:

* Как накачать пресс за стулом компьютера/лежа на диване, задрав ноги до потолка;
* Как приобрести пресс – втирая всякую поеботу в живот (кремы, скрабы и прочее);
* Как получить пресс, используя какие-то там корсеты, пояса, термобелье, пленки, пакеты, другие обертывание и т.п..
* Как заполучить пресс, используя различные виды добавок/чудо таблетки, чаи и т.д.
* И прочая херовина, которая мне не известна (выше написал о том, что быстрее всего пришло в голову).

… не расскажу, потому что достичь этого всего **НЕВОЗМОЖНО!**

Те, кто уверяет вас в обратном – либо пытаются на вас нажиться, либо “чайники/гуру/советчики (их по-разному называют)” коих, сейчас, кстати, пруд пруди… в общем, дезинформированные люди, вводящие (не специально) других людей в заблуждение (сами того не понимая).

Что поделать… - дезинформация повсюду.

Многие нехорошие людишки/компании/корпорации и т.п., промывают людям мозги, впаривают всякое дерьмо:

* Термобелье
* пояса для похудения
* волшебные таблетки
* зеленые чаи
* пленки
* корсеты
* пакеты))
* кремы
* скрабы
* и даже тренажеры (электростимуляторы для мышц живота, с лозунгами - лежи ничего не делай и будет пресс);
* эти проклятые швейцарские мячики, которые валяются чуть ли не в каждом фитнес клубе;
* другие дорогостоящие тренажеры
* и т.д., реально все и не перечислишь

Собственно из-за этого, мало того, что эти люди сами занимаются всякой ерундой, так ещё и советуют (распространяют) это на других.

Вот такая вот цепочка.

Все это распространяется и распространяется, и что теперь только не встретишь:

















Я уже молчу о том, как людей заманивают рекламными лозунгами, в стиле:

* “РЕВОЛЮЦИОННАЯ МЕТОДИКА НАКАЧКИ ПРЕССА – 100% РЕЗУЛЬТАТ ЗА НЕДЕЛЮ”.
* “Супер пресс. Шокирующая действующая методика. Без диет. Без упражнений”.
* “СУПЕРХИТ – пояс для похудения “модель” -15 кг в районе живота за одну неделю”.
* “ЭКСПРЕСС ПОХУДЕНИЯ с помощью таблеток “модель”. -10 кг за 2 недели”.
* И т.д. надоело мне эту чушь строчить…

Жалкое зрелище, не так ли? и если вам кажется: “неужели на это кто-то ведется?!” – то поверьте, ещё как…

Люди настолько сильно желают получить, что бы то ни было (в нашем случае пресс), что готовы верить во что угодно (кремы, пояса, чудо таблетки и т.д.) которые позволят им добиться желаемого.

Часто люди подсознательно понимают что их “разводят” но все равно ведутся/слушают/покупают, а все из-за того, что где-то глубоко внутри жаждут верить в эти рекламные лозунги, которые так четко (профессионально) навязывают им продавцы.

Если вы не относитесь к данной категории людей, то скорей всего – попадете под вторую. Сейчас я поясню. Абсолютное большинство людей тренируют пресс следующим образом:

1. “Качают (тренируют)” пресс упражнениями, дабы сжечь жир в этом месте.
2. В конце или начале тренировки, по 40-50-100 и более повторений.
3. Ежедневно, а может и по несколько раз в день.
4. Помимо подъемов туловища/телепаний ногами обязательно боковые наклоны (дабы проработать косые мышцы живота).
5. При этом после тренировки (задают хлебом с борщом и майонезом :D).

Все вышесказанное всего лишь мои догадки (+ скромные наблюдения).

Большинство людей СОВЕРШЕННО не понимает, что они делают.

Зато делают, - скажите Вы, а что толку то, - скажу я =)

В общем, зачем я все это рассказывал, и что я предлагаю?

А предлагаю я следующее:

**Забудьте ВСЁ, что вы знаете, касаемо накачки пресса.**

Иначе, мне будет очень трудно достучаться до вашего разума ☹ без шуток… некоторые люди уже настолько “дезинформированы”, что хрен их уже, в чем-либо переубедишь.

**Если вы ничего не знали ~~(есть такие?),~~ то вам крупно подфартило.**

Вам будет гораздо проще, т.к. вы получите нужную (правильную) информацию с самого начала вашего пути, и будете следовать ей, не отвлекаясь (задаваясь) глупыми вопросами, в стиле, а мне рассказывали о другом (а вы тут про другое), а я вот читал где-то – и там все иначе, и т.п.

**Почему у тебя нет пресса прямо сейчас ?!**

Чтобы увидеть пресс на своем животе, нужно, во-первых (самое главное), уменьшить кол-во жира на теле (образно говоря, снять с себя шубу), а во-вторых, УВЕЛИЧИТЬ размер прямой мышцы живота (пресса). **Вот и все.**

Именно на это и направлен мой основной курс и ни на что больше.

Иными словами, пресса не видно лишь по двум причинам:

* Либо у вас большой % жира на теле, и пресс банально спрятан под подкожным слоем (шубой).
* Либо у вас маленькая по размеру прямая мышца живота (в силу того, что вы не тренируете пресс).

**ВАША ЦЕЛЬ (если вы намереваетесь увидеть ПРЕСС):**

1. Снизить % содержание жира на теле (снять ШУБУ).
2. Увеличить размер (толщину) прямой мышцы живота (пресса).

И тогда у вас появится пресс.

Все, как видите, очень просто, но, увы, до многих все равно не доходит 🙁

**ВАЖНОЕ УТОЧНЕНИЕ:** % жира на теле — стоит на первом месте. Это первостепенная задача.

Размер же мышц (толщина мышц пресса) — второстепенная.

Дело в том, что как бы вы не качали свой пресс сотнями повторениями/упражнениями и т.д. и т.п., вы никогда не сможете увидеть кубики пресса, если в вашем теле содержится высокое содержание жира (т.е. иными словами, когда на вас надета шуба). Понимаете?

Количество жира в вашем организме должно быть:

* **для мужчин** (10-12 % и ниже);

P.s. примерные ориентиры можете посмотреть на фотографии ниже:

[](http://steelsports.ru/wp-content/uploads/2014/01/kolichestvo-podkozhnogo-zhira-v-organizme-cheloveka.jpg)

**ВЫВОД:** чтобы увидеть кубики пресса, важнее всего, снять с себя “ШУБУ” (сжечь жир), а для того, чтобы сжечь жир, нужны соответствующие действия направленные на это. В двух словах об этом – не расскажешь.

Об этом мы будем говорить в основном курсе. А это бесплатный урок.

Что ж, про первую составляющую я тебе рассказал.

Теперь поговорим про 2-ю составляющую увеличение размера (толщины) прямой мышцы живота (пресса). Без этого кубиков – не будет!

Как можно увеличить толщину прямой мышцы живота? Бинго! Тренировками. Упражнениями. На регулярной основе!

Абсолютному большинство людей, желающих заполучить кубики пресса / плоский животик — все это дело якобы знакомо)). Ведь, что делает человек, желающий заполучить кубики пресса/плоский живот? ))

Падает на пол, и давай ото херачить все возможные упражнения на пресс, в большом кол-ве повторений и т.д. и т.п. в надежде, что жир там (в части живота) сгорит, и появится осязаемые кубики)) или плоский живот…

На деле же — вся это хренотень — пустая трата времени.

На пресс — существует тьма-тьмущая и упражнений и комплексов (программ тренировок), и видео и прочее прочее прочее

Но! Если все так легко – почему пресс и кубики у едениц ?!

Наверное потому, что не все так просто – как может казаться ?!

В этом-то и заключается уловка. Большинство людей, не учитывает (не знает), что среди этого бешеного разнообразия упражнений/программ тренировок и прочего, есть эффективные упражнения, есть менее эффективные, есть эффективные программы, а есть вообще бесполезные.

Я уже молчу про то, как:

* Как делать те или иные упражнения и почему именно так
* Сколько делать повторений, когда цель мощные кубики пресса (а не обычный плоский животик) (это очень серьезная тема)
* Сколько отдыхать между подходами
* Как часто вообще тренировать мышцы пресса (сколько раз в неделю)
* С какими весами работать в упражнениях на пресс и нужно ли вообще работать там с весами или нет (со своим весом тела) ?!
* Что за чем делать
* Как составить программу / (я даю готовые схемы)
* Как тренироваться в домашних условиях
* Как лучше всего тренировать пресс
* И многое другое

Информации очень много. Даже в бесплатном доступе. Плюс моего курса в том, что тут собрано все что нужно для достижения цели. Все в одном месте.

Информация проверенная. Протестированная. Не нужно изобретать велосипед и двигаться наугад, совершать ошибки, ничего не достигать, тратить свое даргоценное время не понятно на что и многое другое.

Ты будешь двигаться по прямой – четко – к своей цели. Вот и все.

Ты будешь знать, что ты делаешь и зачем ты это делаешь.

Еженедельно будут происходить коррекции результатов (преображение).

При условии, что ты будешь работать над собой, а не бездействовать.

Но! При всем этом = я тебя не заставляю ничего у меня покупать. Не пойми неправильно. При желании ты можешь и сам все изучать, искать в интернете, пробовать и т.д. это твое право.

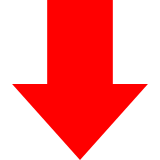
У меня нет цели впарить тебе лишь бы что-то впарить (продать).

Моя цель помочь тем – кто нуждается в помощи.

Кто действительно хочет изменить себя, свое тело, наконец-то заполучить плоский живот/кубики пресса и делать все правильно по уму как надо не теряя драгоценное время, силы, желание, энергию – милости прошу.

Если тебе это нужно – ссылка ждет тебя внизу (и там еще один подарок).

Если нет – что ж, спасибо за внимание – я желаю тебе удачи и успехов!



[](http://steelsports.ru/superpressman/)

**КУПОН НА СКИДКУ в -50%:**

STEEL-SIX-SALE-PORTS-SUPER-PRESS-2106

[](http://steelsports.ru/product/2v1-kak-nakachat-chetkij-press-doma-kak-pohudet-szhech-zhir-ot-a-do-ya/?add-to-cart=30787)

(если кнопка не работает ссылка - <http://steelsports.ru/product/2v1-kak-nakachat-chetkij-press-doma-kak-pohudet-szhech-zhir-ot-a-do-ya/?add-to-cart=30787> )

(курс приходит мгновенно на E-mail; сразу же после оплаты)