

```
window.yaContextCb.push(())=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId":  
"R-A-7038977-3", "renderTo": "yandex_rtb_R-A-7038977-3" }) })
```



Что за курс.

Авторский обучающий тренинг от Василия Ульянова.

Что вошло в курс.

Содержание тренинга.

Глава 1. История моих неудачных попыток, похожая на вашу.

Глава 2. Строение и функции мышц живота.

- Из чего состоят мышцы живота и что на нем можно накачать.
- Как правильно работать с разными мышцами живота.
- В чем ошибаются 99% людей, качающих пресс.
- Красивый пресс. К чему надо стремиться? (Примеры с фотографиями).

Глава 3. Физиология и рост мышц.

- Из чего состоят мышцы и что в них растет
- Что заставляет мышцы расти в ОБЪЁМЕ
- Как развить СИЛУ мышц
- Откуда в мышцах появляется энергия и как ускорить ее подачу в мышцы
- Забытая всеми часть мышц, которую не тренируют. Но которая тоже растёт
- Ответы на многие другие вопросы с фото и видеопримерами!

Глава 4. Самые эффективные упражнения.

- Какие упражнения на пресс наиболее эффективны.

- Подробно о технике выполнения упражнений (и все это на видео!).

Глава 5. Построение тренировок.

- Как высчитать количество подходов для роста мышц.
- Как высчитать количество повторений в каждом подходе.
- Какую сделать разминку перед тренировкой и нужна ли она вообще.
- Сколько нужно отдыхать после тренировки, чтобы дать мышцам полностью восстановиться.
- Как увеличить не только мышцы, но и силу.
- Подробная программа для роста мышц живота.

Глава 6. Кардиотренинг (бег).

- Что такое бег на самом деле.
- Почему легкий бег заставляет людей полнеть и является глупым средством сжигания жира.
- Как рост мышц ускоряет процессы сжигания жира.
- Как эффективно использовать кардиотренинг (для тех, кто хочет бегать).
- Как организовать кардиотренинг в тренажерном зале (для тех, кто не любит бегать).
- Почему бодибилдеру не стоит использовать бассейн для сжигания жира.

Глава 7. Питание.

- Что такое калории.
- Что такое вода и почему она является главным элементом здорового питания.
- Сколько нужно пить воды.
- Какую воду лучше пить.
- Как определить по состоянию организма, достаточно ли вы пьете воды.
- Что такое углеводы и в чем заключается широко распространенная ошибка, связанная с ними.
- Что такое белки и как от них растут мышцы.
- Какие жиры полезны и совершенно необходимы для здоровья.
- Какие минералы нужны организму бодибилдера.
- В чем секрет метода "есть часто, но малыми порциями" .
- Сколько нужно есть белков, жиров и углеводов для роста мышц с одновременным сжиганием жира.
- Как рассчитать необходимое вам количество калорий с учетом особенностей своего организма и своего образа жизни.
- Почему можно и нужно есть после 18-ти.
- Пример точно высчитанной и распределенной по часам диеты для роста мышц и сжигания жира для человека массой 80 кг с примерами в виде продуктов питания (80-киллограммовым повезло!).
- И советы людям, желающим только похудеть (без наращивания мышц).

Глава 8. Дополнительные советы по построению красивого тела.

- Сочетание каких мышц друг с другом дает совершенную красоту вашего тела.
- Секрет создания красивого бицепса.
- Как связаны накаченные трапеции и красота мужского тела.
- Что нужно знать для развития красивой груди.
- Какие мышцы лучше всего сочетать на тренировке (что качать вместе с грудью, бицепсом и т.д.).
- Как подчеркнуть рельеф мышц при помощи загара.

Глава 9. Подведение итогов + титры с приколами, случившимися при записи курса (давай посмотрим это прямо сейчас!)

Бонусы.

- Спортивный Дневник.
- "Как перестать лениться и начать с удовольствием ходить в тренажерный зал 7 секретов супермотивации для качков" - электронная мини-книга. Автор В. Ульянов.
- Удобные таблицы продуктов питания.
- Бонусный диск "Я посмотрел Умный Пресс Тренинг"

Видеопрезентация курса.

Дополнительную информацию смотрите на сайте тренинга: [Узнать подробности \(перейти на страницу тренинга\)](#)

** Карточка курса:** * Название: Умный пресс-тренинг
Автор(ы): Ульянов Василий
Формат курса: Тренинг
Цена на физическую версию продукта (диск): 3700 руб.
Цена на электронную (скачиваемую) версию: 3200 руб.
Способы оплаты: Оплата наложенным платежом для России, Яндекс.Деньги, WebMoney, O
Способы доставки: Почта, Скачиваемая версия.
Партнерская программа: Есть
Примечание: !!!Регистрация на тренинг на данный момент закрыта. Вы можете оставит
*-данные карточки курса могут не соответствовать текущим данным о курсе, подробную
информацию смотрите на сайте курса
** Другие курсы автора(ов), издателя:** Ссылки на страницы автора(ов),
издателя: Ульянов Василий
window.yaContextCb.push(()=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId":
"R-A-7038977-2", "renderTo": "yandex_rtb_R-A-7038977-2" }) })