



Глава «**Основы Свободного боя**» рассказывает о зарождении различных систем рукопашного боя, раскрывает с научной точки зрения секреты нокаутирующего удара.

Узнай

, как значительно увеличить силу удара и стать реальным нокаутером, а не шлепкуном-спортсменом.

Изучи

реальные приемы самообороны, а не надуманные схемы физкультуры Айкидо, гимнастики Ушу или спортивных дисциплин типа Каратэ.

Научись

отличать редкие зерна от плевел, заполонивших мир боевых искусств. Свободный бой - идеальная система самообороны.

Глава «**Атлетизм**» посвящена увеличению силовых и мышечных параметров без употребления не только стероидов, но и протеина, неизбежных спутников бройлерного бодибилдинга. Здесь Ты найдешь тренировочные комплексы с использованием гантелей, штанги, гири, цепи, а главное - научишься самостоятельно составлять программы, а не тупо полагаться на советы бройлерных качков. Стань сильнее, я сделал это, сделай и Ты!

Глава «**Правильно питание**» - это ликбез в вопросах питания. Ты узнаешь, что такое углеводы, белки, жиры, клетчатка и многое другое.

Книга содержит на 315 стр. 500 качественных фото, прекрасно иллюстрирующих технику «Свободного боя» и тренировочных упражнений.

Цена: 250 руб.

Заказать по тел: +7 996 018 7966

или по email: freecombat@mail.ru

Книга "Никогда не сдаваться"

Автор: Administrator

12.02.2012 19:59 - Обновлено 04.04.2017 21:59
