Идеальные мышцы груди и плечевого пояса, Брунгардт Курт

Мечтаете о красивом торсе? Шестинедельный курс тренировок, предложенный в данной книге, окажет Вам весомую помощь в решении этой проблемы. Следуя рекомендациям автора, Вы не только укрепите мышцы груди и плечевого пояса, но и улучшите фигуру. Начните тренировки сегодня, и Вы останетесь довольны результатом!