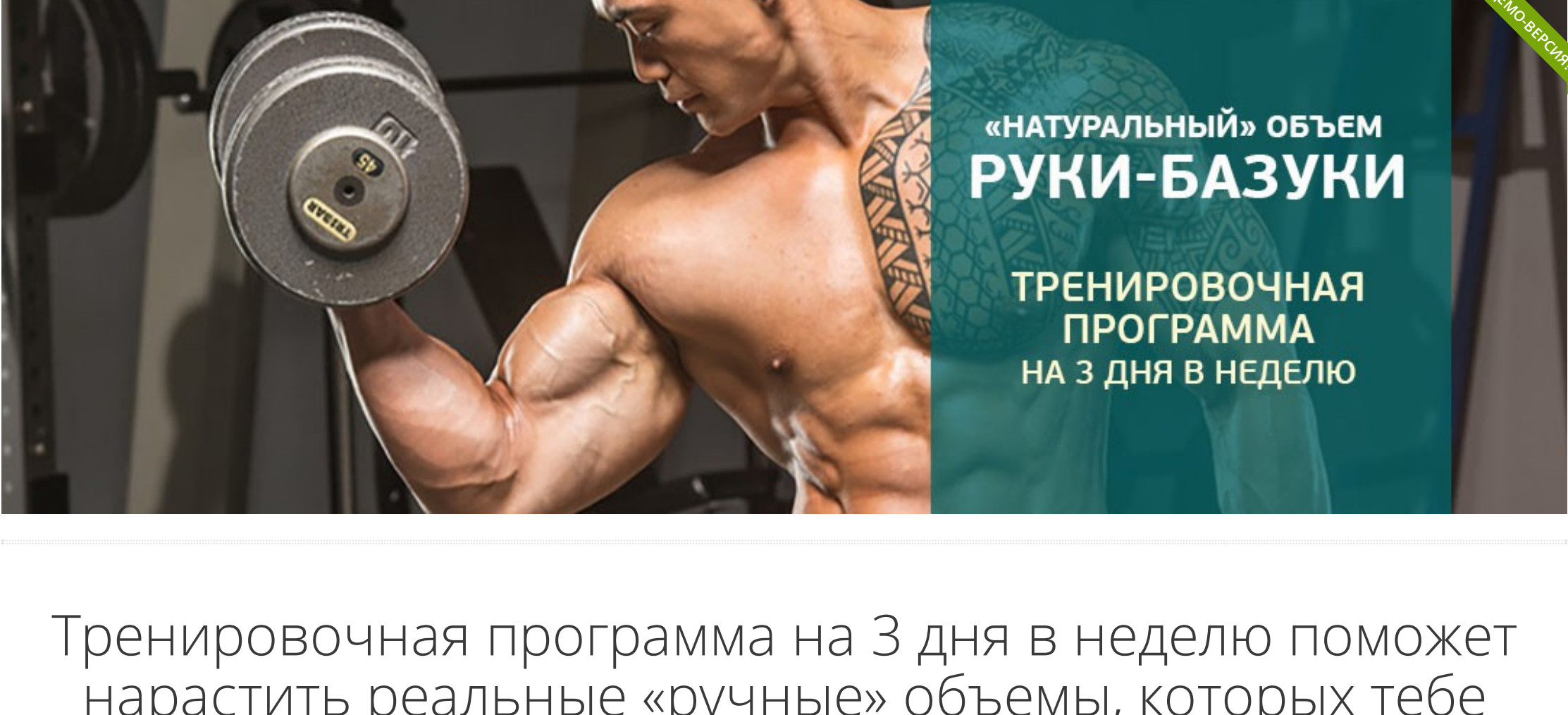




Тренировочная программа на 3 дня в неделю поможет нарастить реальные «ручные» объемы, которых тебе всегда не хватало.

 Опытный

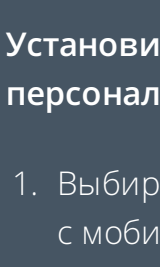
29 дней

15 тренировок

~61 минута

Заправленный синтолом бицепс – разве это по-мужски? Большие рабочие «мозоли» – вот какими должны быть твои банки! «Выращивай» свои руки-базуки традиционным способом – вкалывай в зале, следуя нашему плану, пока псевдо-качки занимаются «надувательством».

<https://atletiq.com/programma/ruki-bazuki-naturalny-obem-za-15-trenirovok-1067.html>



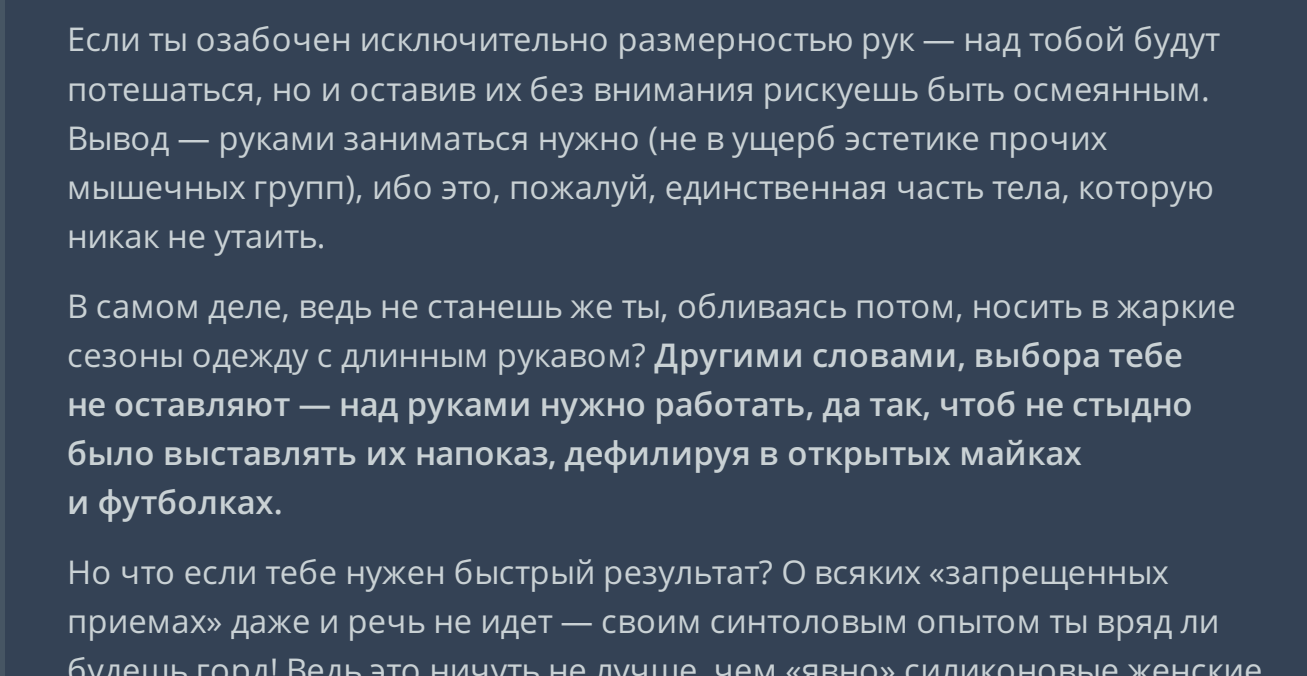
Автор:
AtletIQ

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который который содержит новейшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале.

Мобильное приложение дает точные инструкции: как, в каком темпе, с каким весом выполнять упражнения. С AtletIQ каждая секунда в тренировке тратится со смыслом.

Установите приложение и приступайте к персональным тренировкам бесплатно!

- Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
- Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
- Удержись в ТопЕ спортсменов как можно дольше и стань популярным.
- Приглашай друзей в сервис и получай бонусные пинты для активации закрытых программ!



Будь мэном, гордись своей «натуральностью» – качай руки «железом», а не синтолом.

Если ты озабочен исключительно размерностью рук — над тобой будут потешаться, но и оставив их без внимания рискуешь быть осмеянным. Вывод — руками заниматься нужно (не в ущерб эстетике прочих мышечных групп), ибо это, пожалуй, единственная часть тела, которую никак не утаить.

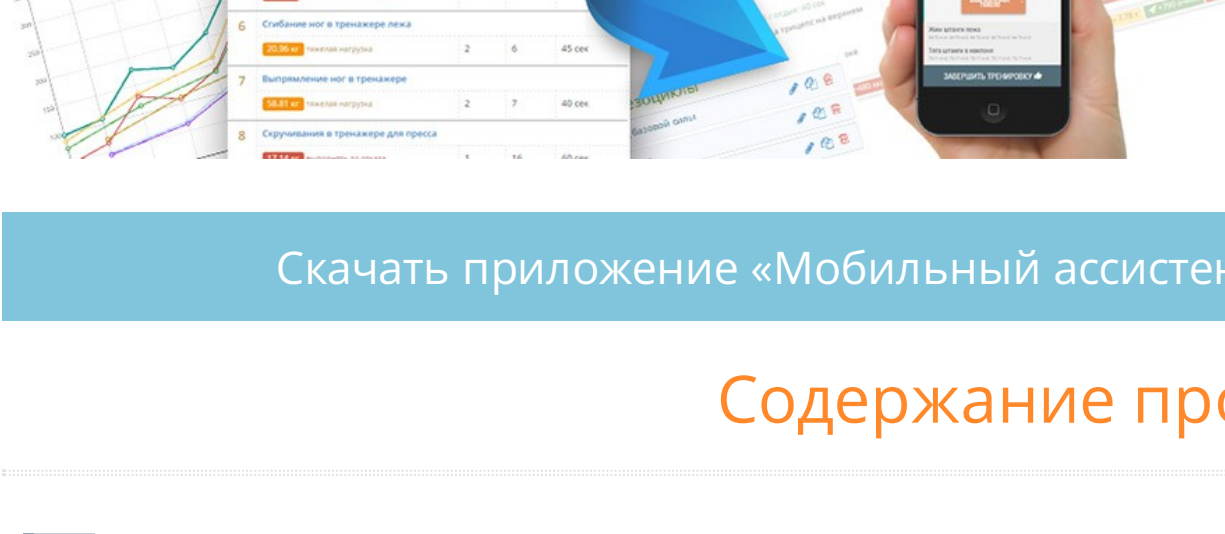
В самом деле, ведь не станешь же ты, обливаясь потом, носить в жаркие сезоны одежду с длинным рукавом? Другими словами, выбора тебе не оставляют — над руками нужно работать, да так, чтоб не стыдно было выставлять их напоказ, дефилируя в открытых майках и футболках.

Но что если тебе нужен быстрый результат? О всяких «запрещенных приемах» даже и речь не идет — своим синтоловым опытом ты вряд ли будешь горд! Ведь это ничуть не лучше, чем «явно» силиконовые женские груди, ботексные губы и прочие «хирургические» извращения.

На твою удачу, наш тренировочный план «Руки базуки» сможет превратить твои вполне стандартные руки в супер-хэнды всего за 15 тренировок. И вот как это работает. Тренировки будут проходить 3 раза в неделю, и конечно все силы будут брошены на целевой тренинг рук!

Как следствие, накал базового тренинга спины и груди в программе будет объективно понизить, но не исключить! — не забываем, что те же трицепсы и бицепсы неплохо подрабатывают в тяжелых упражнениях на крупные мышцы.

Но откуда многоповторка без силовой базы мертва — привлекаем как тяжелые базовые упражнения, так и чисто изолирующие. В целом придется держаться высокого объема тренировочной работы. Плюс ко всему каждый последний подход основной массы упражнений выполняется в отказ, со строгим контролем темпа негативного движения. Ну что, нешим в зал и «по рукам»?



Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получаешь точно установленную автором программы нагрузку в каждый момент времени выполнения тренировки. На тренировках ты будешь тратить ровно столько сил, сколько требуется, чтобы выполнить задачи тренера по программе.

Скачать приложение «Мобильный ассистент AtletIQ»: <https://atletiq.com/app>

Содержание программы

1 «15 тренировок»

Продолжительность в днях: 29

Тренировочные дни: 15

Отдых: 14

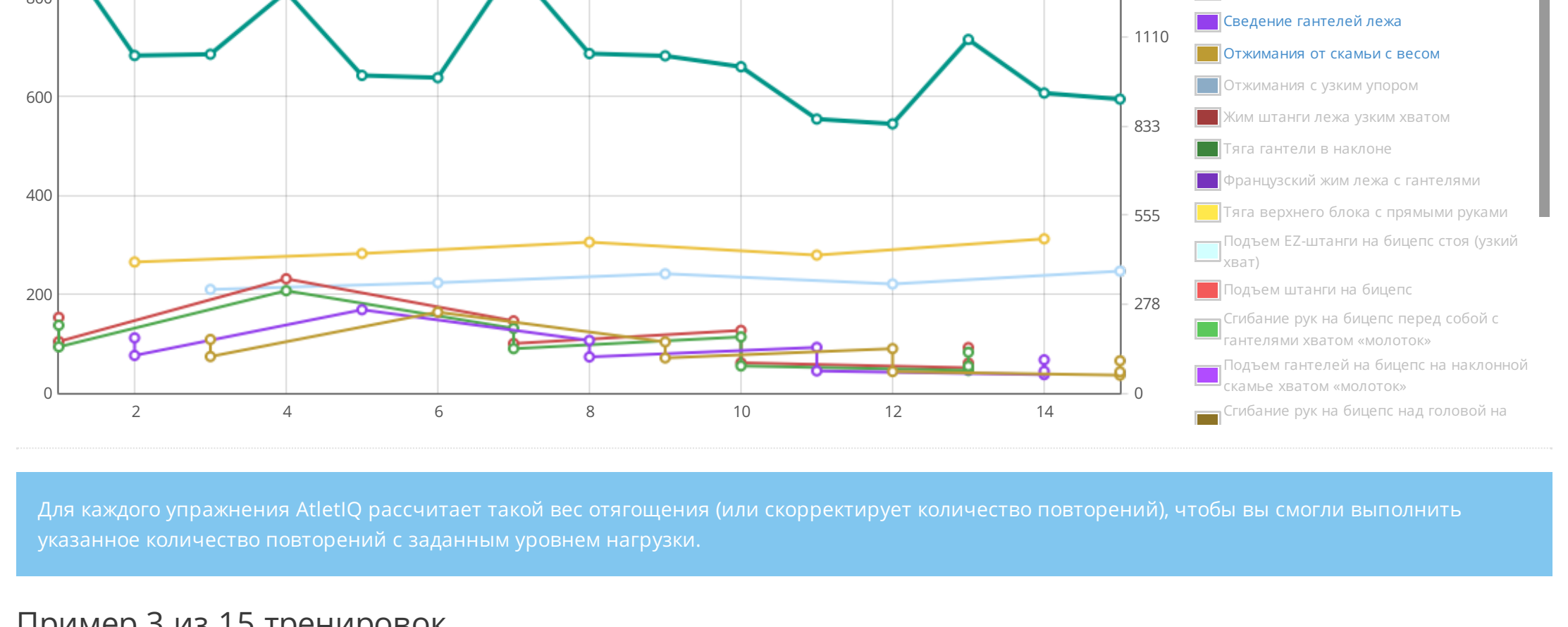
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	⌚ Отдых между подходами
1-й день				
1	Жим штанги лежа узким хватом (а)	4-5	5-18 (+max)	⌚ 55-80 сек
2	Подъем штанги на бицепс (а)	4-5	5-18 (+max)	⌚ 55-80 сек

🔓 Доступ открыт по подписке

Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программы, и какой вклад в общую нагрузку будет вносить каждое из упражнений. Иными словами, вы можете оценить, какие тренировки будут легче, какие — тяжелее.



Для каждого упражнения AtletIQ рассчитает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 15 тренировок

Тренировка №1 ⌚ 63 мин

- Жим штанги лежа узким хватом
3×6 Отдых: ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: 4/0/Х/0 Отдых: ⌚ 80 сек до отказа
- Подъем штанги на бицепс
3×6 Отдых: ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: 4/0/Х/0 Отдых: ⌚ 80 сек до отказа
- Пуловер со штангой на прямой скамье
3×6 Отдых: ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: 4/0/Х/0 Отдых: ⌚ 80 сек до отказа
- Тяга на нижнем блоке
3×6 Отдых: ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: 4/0/Х/0 Отдых: ⌚ 80 сек до отказа
- Французский жим лежа с гантелями
3×6 Отдых: ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: 4/0/Х/0 Отдых: ⌚ 80 сек до отказа
- Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»
3×6 Отдых: ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: 4/0/Х/0 Отдых: ⌚ 80 сек до отказа
- Разгибание на трицепс на верхнем блоке обратным хватом
3×6 Отдых: ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: 4/0/Х/0 Отдых: ⌚ 80 сек до отказа
- Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
3×6 Отдых: ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: 4/0/Х/0 Отдых: ⌚ 80 сек до отказа

> 6.12 т 🟢 1392 очков 🔥 1000 ккал

Тренировка №2 ⌚ 49 мин

Подтягивания обратным хватом
8×4 Отдых: ⌚ 45 сек

Подъем EZ-штанги на бицепс стоя (узкий хват)
3×6 Отдых: ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: 4/0/Х/0 Отдых: ⌚ 80 сек до отказа

Сведение гантелей лежа
3×6 Отдых: ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: 4/0/Х/0 Отдых: ⌚ 80 сек до отказа

Подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье хватом «молоток»
3×6 Отдых: ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: 4/0/Х/0 Отдых: ⌚ 80 сек до отказа

Тяга гантели в наклоне
3×6 Отдых: ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: 4/0/Х/0 Отдых: ⌚ 80 сек до отказа

Сгибание рук на бицепс над головой на канатной рукоятке
3×6 Отдых: ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: 4/0/Х/0 Отдых: ⌚ 80 сек до отказа

> 2.54 т 🟢 1052 очков 🔥 760 ккал

Тренировка №3 ⌚ 57 мин

Отжимания на брусьях
8×4 Отдых: ⌚ 45 сек

Французский жим лежа
3×6 Отдых: ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: 4/0/Х/0 Отдых: ⌚ 80 сек до отказа

Отжимания от скамьи с весом
3×6 Отдых: ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: 4/0/Х/0 Отдых: ⌚ 80 сек до отказа

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятке
3×6 Отдых: ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: 4/0/Х/0 Отдых: ⌚ 80 сек до отказа

Тяга верхнего блока с прямыми руками
3×6 Отдых: ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: 4/0/Х/0 Отдых: ⌚ 80 сек до отказа

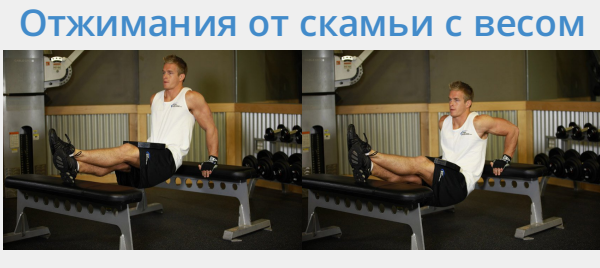
Отведение гантелей назад в наклоне
3×6 Отдых: ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: 4/0/Х/0 Отдых: ⌚ 80 сек до отказа

Отжимания с узким упором
3×6 Отдых: ⌚ 60 сек
1×8 max Темп: 4/0/Х/0 Отдых: ⌚ 80 сек до отказа

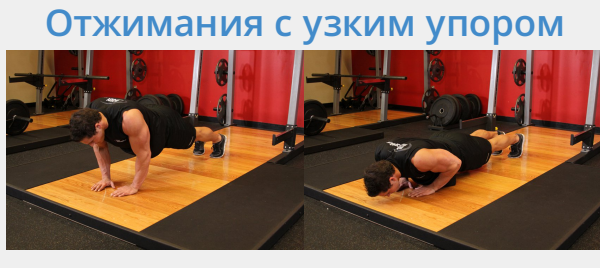
> 2.43 т 🟢 1056 очков 🔥 760 ккал

Справочник упражнений программы

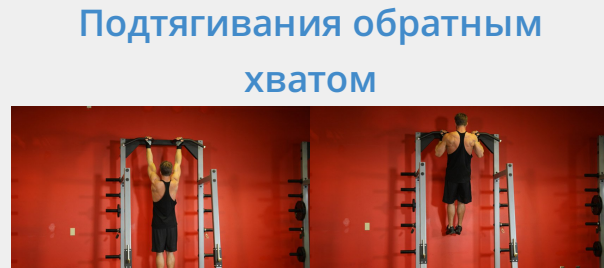
Жим штанги лежа узким хватом



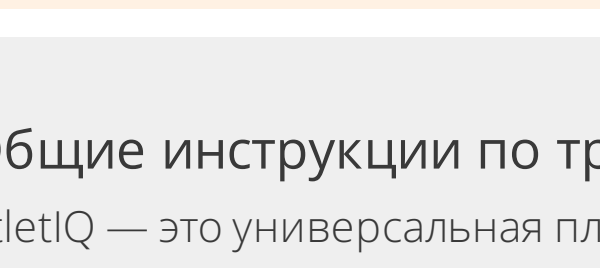
Отведение гантелей назад в наклоне



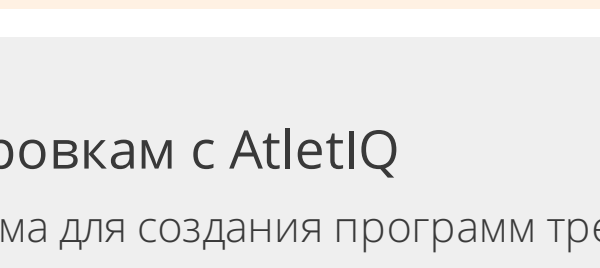
Отжимания на брусьях



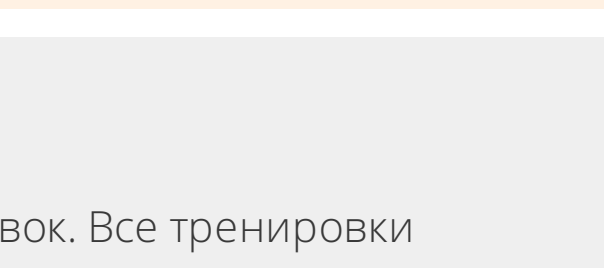
Отжимания от скамьи с весом



Отжимания с узким упором



Подтягивания обратным хватом



Стоимость полной версии 400 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

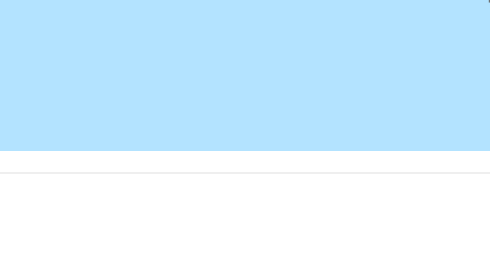
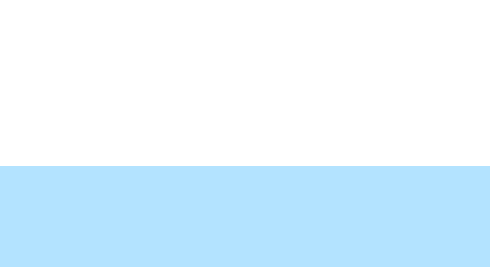
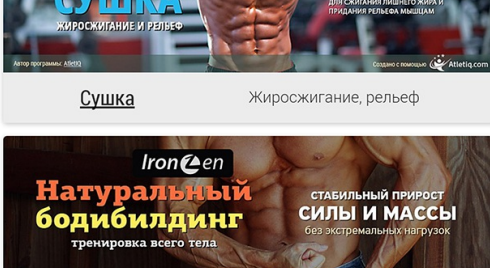
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы сможете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться по специальному тренировочному бланку, данные с которого после тренировки переносятся в ваш личный кабинет и учитываются в следующих тренировках.
- Во время тренировок вы будете выполнять пошаговые инструкции приложения и оценивать уровень полученной нагрузки после завершения каждого подхода.
- Приложение сопоставит вашу оценку с запланированным уровнем нагрузки и скорректирует ваши показатели в большую или меньшую сторону таким образом, чтобы вы всегда получали заданный по программе уровень нагрузки.
- В тренировочные дни, на которые запланирована работа до отказа, позаботьтесь о наличии страхующего.
- Если вы возвращаетесь к тренировкам после продолжительного отдыха, ваши силовые показатели будут пересчитаны в соответствии с длительностью перерыва.
- Старайтесь устанавливать вес отягощения максимально близкий к рассчитанному, насколько это возможно в условиях вашего тренажерного зала.
- Точно следуйте инструкциям по технике выполнения упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки не будет соответствовать запланированному.

Как пользоваться мобильным ассистентом?

Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

Автоматическое программирование таймера, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

Более 30 программ на любой вкус, стартуй и рельеф, и мышечность



Время тренировки: 11:33

Тонаж: 720 кг

КП: 24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

Подход: №2

Время отдыха: 25.61

Повторений: 8

Время отдыха: 43

ПРИСТУПИТЬ

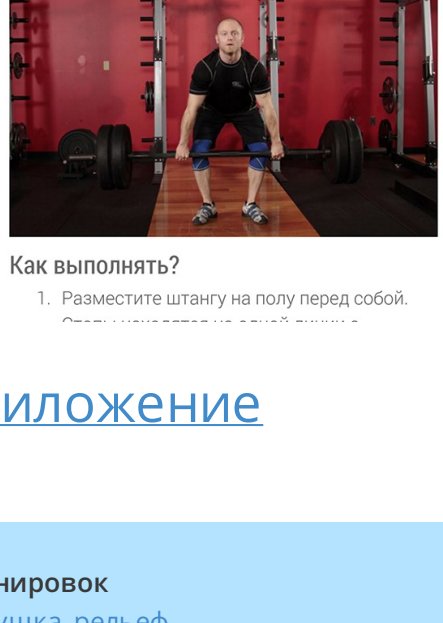
Успешная база

О+17

Темп: 3/0/Х/0

Тяга штанги в наклоне обратным хватом

Становая тяга



Как выполнять?

1. Развести штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: 47:25

ТОНАЖ: 2.2 т

КП: 125

Новичок 4

★ +455

Всего: 1223

Заработай еще 377 и перейди на следующий уровень! «Новичок 5»

<Поделиться

[Установить приложение](#)

Программы тренировок

На силу / На массу / Сушка, рельеф

AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их контролируемого выполнения.

[Партнерская программа для тренеров](#)

© 2018 — AtletIQ.com