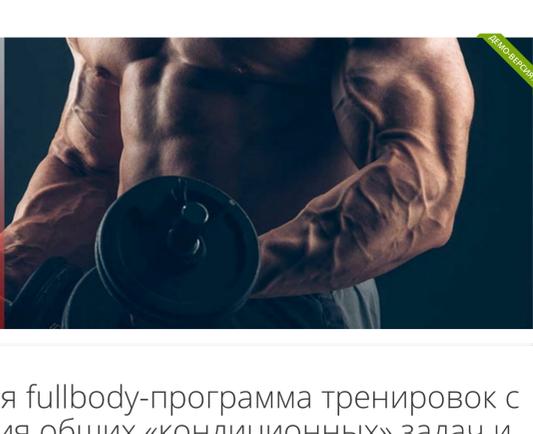


# SIMPLEX

## ДОМАШНИЙ ТРЕНИНГ С ГАНТЕЛЯМИ



АТЛЕТИК

Простая и эффективная fullbody-программа тренировок с гантелями для решения общих «кондиционных» задач и поддержания формы.



Опытный

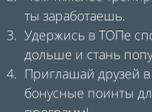
23 дня

12 тренировок

~46 минут

Пионеры железного спорта тренировали свое тело одними только гантелями и могли дать несколько очков вперед некоторым нынешним раздутым «мастодонтам». Объяви и ты бойкот технократии в спорте – попробуй на время отказаться от тренажеров, блоков и штанг в пользу простого инвентаря и домашнего плана Simplex.

<https://atletiq.com/programma/simplex-domashnij-trening-s-gantelyami-1190.html>



Автор: AtletIQ

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

- 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 очки для активации закрытых программ!

### Практикуй универсальный домашний результат – получи профессиональный результат за 12 занятий.

В начале была гантель... С этой очевидной истиной согласится все, для кого железный спорт давно стал «религией».

Это значит, что при желании и необходимости в любой момент можно возвратиться к «истокам» и переключиться на занятия с этим достаточно простым, но одновременно надежным как японское автоинвентарем. А имея под рукой гантельно-адаптированный тренировочный план Simplex — еще и неплохо пруспеть в поддержании своей физической формы.

Конечно, в силу ограниченности веса гантелей, этот план по масштабу отдачи сложно приблизить к штанго-комплексам. Однако он является неплохой альтернативой и как для действующих мастеров домашнего «длжасебятинга», так и атлетов, решивших сделать небольшой перерыв в залежном тренинге.

Тотальная проработка мышечной системы за одну тренировку — главная особенность настоящей программы. Причем «тотальная», заметьте, не превеличение: гантели в отличие от привычной для многих штанги помимо основных мускульных групп задействуют мелкие стабилизирующие мышцы.

Тренировки включают 7-8 упражнений, с акцентом на базовые, которые сулят выгоду как в плане мышечного развития, так и по расходу калорий.

В целях поддержаний высокой интенсивности нагрузки, тренировочный план предусматривает короткий межподходный отдых, который не будет превышать 1 минуты. Максимальной длительности в 60 секунд он достигает строго на «вводной» неделе и на финише, когда вес гантелей приблизится к своему максимуму, как и твоя удовлетворенность программой!

### 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 «12 тренировок»

Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

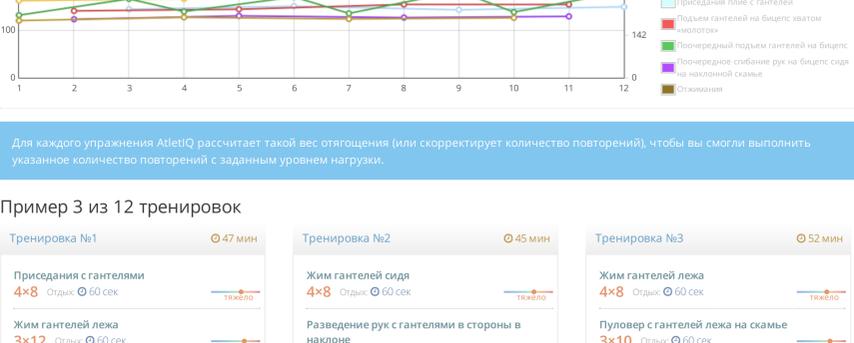
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Приседания с гантелями	4	8-12	40-60 сек
2	Жим гантелей лежа	3	8-12	40-60 сек

При активации спишется 8 очков

### 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.



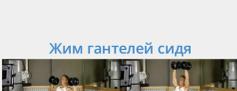
Для каждого упражнения AtletIQ рассчитывает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

### Пример 3 из 12 тренировок

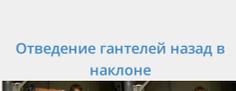
<b>Тренировка №1</b> 47 мин Приседания с гантелями 4x8 Отдых 60 сек Жим гантелей лежа 3x12 Отдых 60 сек Сведение гантелей лежа 3x10 Отдых 60 сек Выпады с гантелями 3x12 Отдых 60 сек Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 4x8 Отдых 60 сек Почередный подъем гантелей на бицепс французский жим сидя 3x12 Отдых 60 сек Французский жим сидя 3x12 Отдых 60 сек 397 т, 741 очков, 530 ккал	<b>Тренировка №2</b> 45 мин Жим гантелей сидя 4x8 Отдых 60 сек Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 3x10 Отдых 60 сек Жим гантелей от Арнольда Шварценггера 2x10 Отдых 60 сек Подъем гантелей перед собой 3x12 Отдых 60 сек Тяга гантелей в наклоне 3x12 Отдых 60 сек Тяга гантели в наклоне 3x12 Отдых 60 сек Шраги гантелями 3x10 Отдых 60 сек 346 т, 702 очков, 500 ккал	<b>Тренировка №3</b> 52 мин Жим гантелей лежа 4x8 Отдых 60 сек Пуловер с гантелей лежа на скамье 3x10 Отдых 60 сек Отжимания 3x10 Отдых 60 сек Приседания плие с гантелей 3x12 Отдых 60 сек Приседания на одной ноге с гантелями 3x10 Отдых 60 сек Подъем на носки с гантелями с помощью подставки 3x10 Отдых 60 сек Почередное сгибание рук на бицепс сидя на наклонной скамье 3x10 Отдых 60 сек Отведение гантелей назад в наклоне 3x12 Отдых 60 сек 419 т, 775 очков, 560 ккал
---	---	--

## Справочник упражнений программы

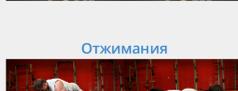
### Выпады с гантелями



### Жим гантелей лежа



### Жим гантелей от Арнольда Шварценггера



### Жим гантелей сидя



### Отведение гантелей назад в наклоне



### Отжимания



Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии

[Зарегистрироваться](#)

## 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 можете 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 темпу 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.

### 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