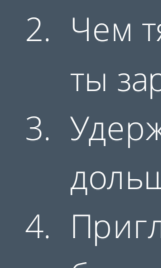


«Раздельные» тренировки с гантелями – профессиональный взгляд на домашний тренинг.

Опытный **29** дней **15** тренировок **~51** минута

Вы на многое способны вдвоем – ты и твои гантели. Как минимум: держать на уровне твою форму и верно прибавлять недостающие кило. И пока фитнес-сибариты уповают на «всемогущество» тренажеров, мы займемся реальной мужской работой - организуем домашний «тренодром» по плану Dumbbell Split.

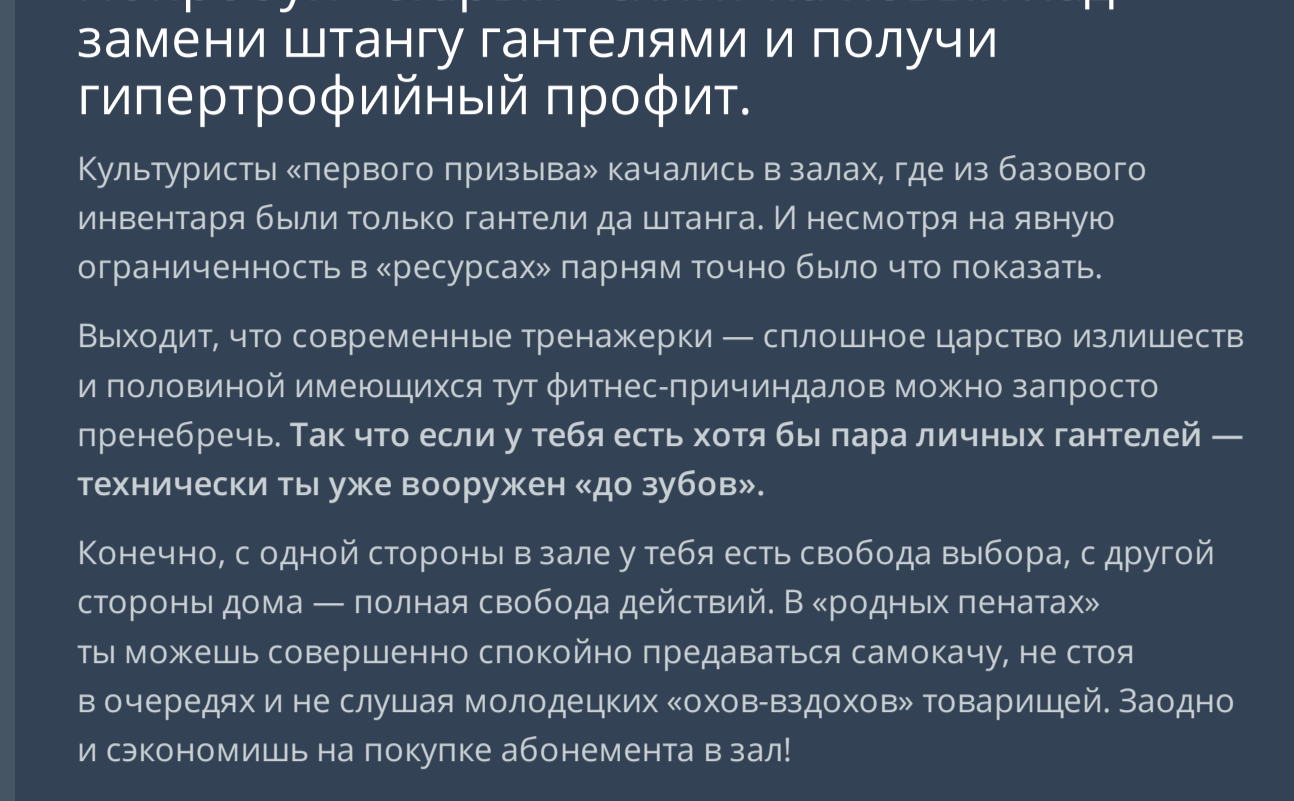
<https://atletiq.com/programma/dumbbell-split-1191.html>



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.

1. Выбери программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
3. Удержишь в Топе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные очки для активации закрытых программ!



Попробуй «старый» сплит на новый лад – замени штангу гантелями и получи гипертрофийный профит.

Культуристы «первого призыва» качались в залах, где из базового инвентаря были только гантели да штанга. И несмотря на явную ограниченность в «ресурсах» парням точно было что показать. Выходит, что современные тренажерки — сплошное царство излишеств и половиной имеющихся тут фитнес-причиндалов можно запросто пренебречь. Так что если у тебя есть хотя бы пара личных гантелей — технически ты уже вооружен «до зубов».

Конечно, с одной стороны в зале у тебя есть свобода выбора, с другой стороны дома — полная свобода действий. В «родных пенатах» ты можешь совершенно спокойно предаваться самокачу, не стоя в очередях и не слушая молодецких «охов-вздохов» товарищей. Заодно и сэкономьшь на покупке абонеента в зал!

Но, помни, в отношении с гантелями нужно действовать особенно деликатно. Ошибочно выбранный план или его отсутствие — полный провал в результатах. Поэтому лучше подстраховаться и использовать готовую программу Dumbbell Split.

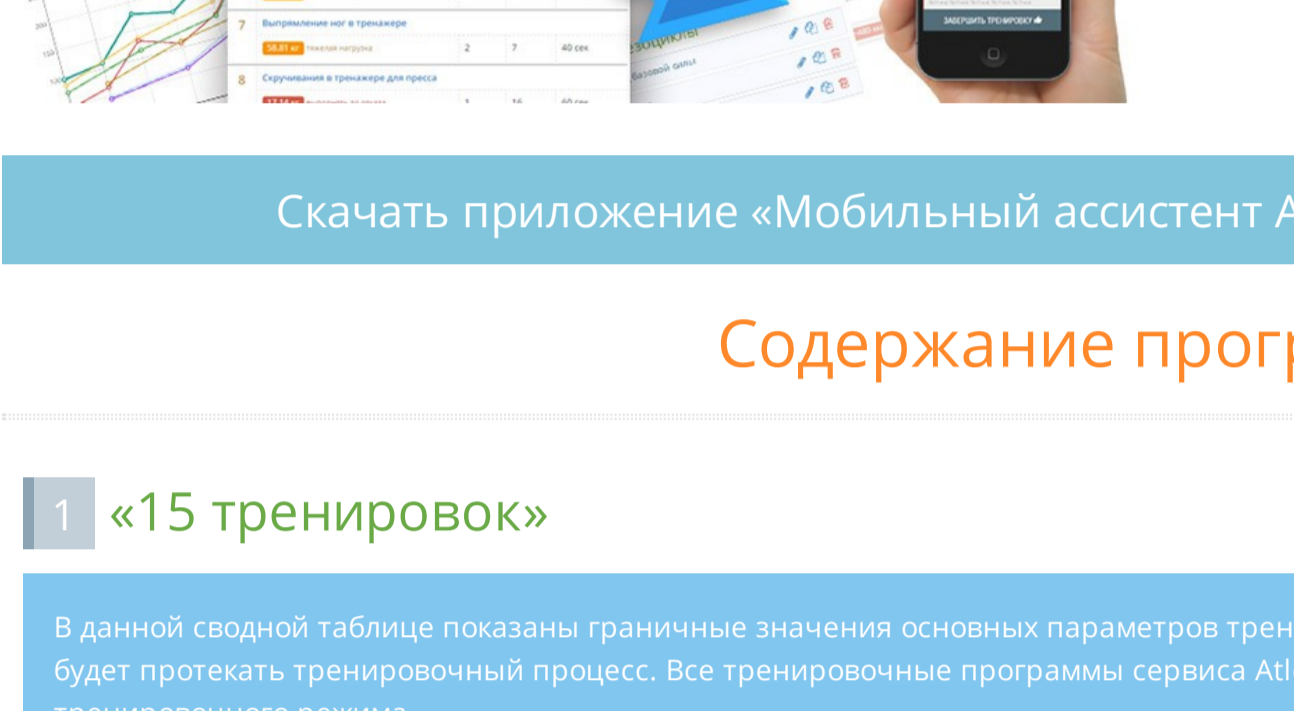
Как следует из названия, мы решили повторить в домашних условиях «трюк» с раздельной схемой тренинга. Наш гантельный сплит будет опираться на классическую «композицию» мышц: грудь и трицепс, спина и бицепс, ноги и плечи. Планируй инвестировать в тренировки по этому плану 4 недели.

Цели программы выходят за рамки «физикультурно-оздоровительных», они преследуют стимуляцию мышечной гипертрофии. Поэтому нагрузки будут достаточно интенсивными — за счет используемого веса, ограниченного времени отдыха и общего объема работы для конкретной мышечной группы.

Комплексы упражнений строятся «по старшинству». Каждую тренировку будут открывать базовые упражнения для основных (крупных) мышечных групп. Добавочная работа будет сосредоточена на более мелких мышечных группах. Под конец программы и те и другие «падут» под натиском гантелей!

Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получаешь точно установленную автором программы нагрузку в каждый момент времени выполнения тренировок. 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

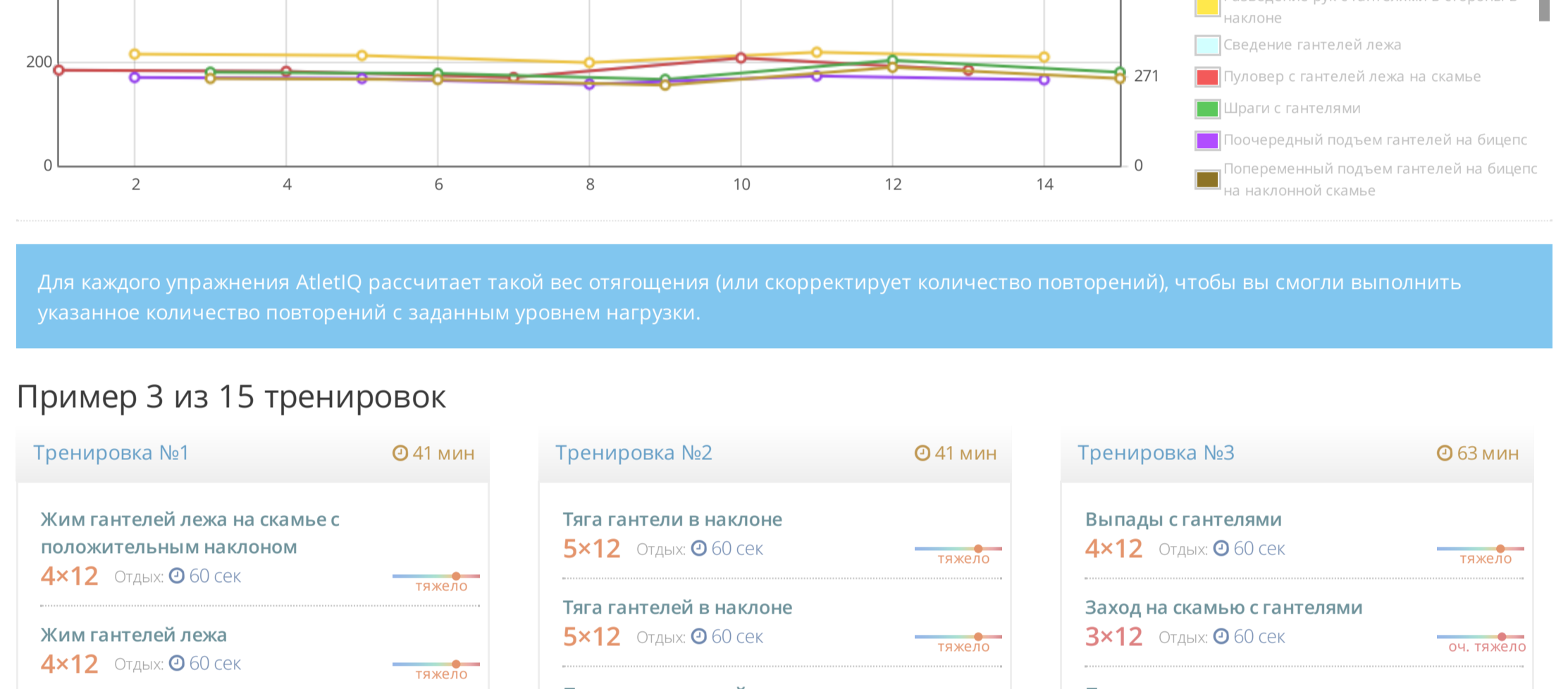
1 «15 тренировок» Продолжительность в днях: **29** Тренировочные дни: **15** Отдых: **14**

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 гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	4	8-12	60-80 сек
2	Жим гантелей лежа	4	8-12	60-80 сек

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 15 тренировок

Тренировка №1 41 мин

- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном **4x12** Отдых: 60 сек
- Жим гантелей лежа **4x12** Отдых: 60 сек
- Сведение гантелей лежа **3x12** Отдых: 60 сек
- Французский жим лежа **3x12** Отдых: 60 сек
- Отведение гантелей назад в наклоне **3x12** Отдых: 60 сек
- Разгибание гантели из-за головы **3x12** Отдых: 60 сек

> 3.85 т **657** очков **470** ккал

Тренировка №2 41 мин

- Тяга гантели в наклоне **5x12** Отдых: 60 сек
- Тяга гантели в наклоне **5x12** Отдых: 60 сек
- Пуловер с гантелей лежа на скамье **2x15** Отдых: 60 сек
- Переменный подъем гантелей на бицепс на наклонной скамье **3x12** Отдых: 60 сек
- Почерный подъем гантелей на бицепс **3x12** Отдых: 60 сек
- Переменный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» **2x15** Отдых: 60 сек

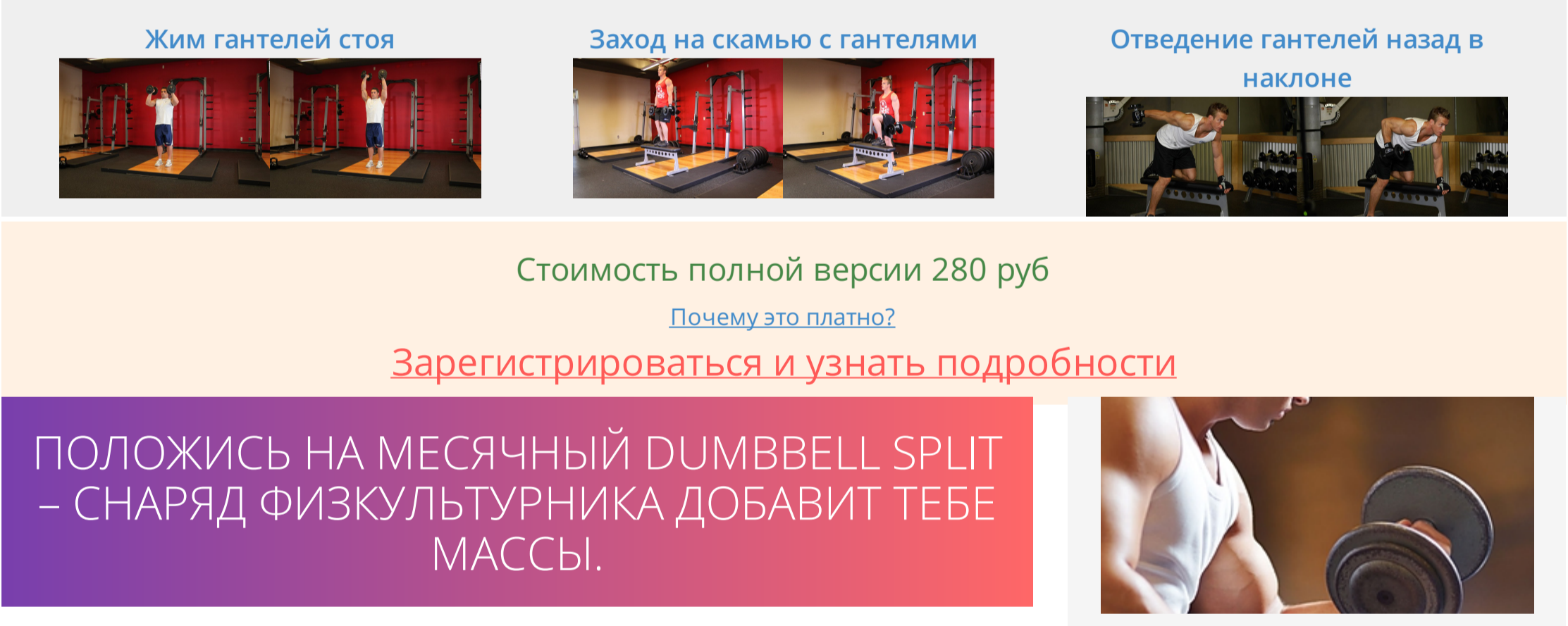
> 3.77 т **709** очков **510** ккал

Тренировка №3 63 мин

- Выпады с гантелями **4x12** Отдых: 60 сек
- Заход на скамью с гантелями **3x12** Отдых: 60 сек
- Приседания с гантелями **4x12** Отдых: 60 сек
- Становая тяга с гантелями **4x12** Отдых: 60 сек
- Подъем на носки с гантелями с помощью подставки **2x15** Отдых: 60 сек
- Жим гантелей стоя **4x12** Отдых: 60 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя **4x12** Отдых: 60 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне **3x12** Отдых: 60 сек
- Шаги с гантелями **4x12** Отдых: 60 сек

> 7.04 т **1139** очков **820** ккал

Справочник упражнений программы

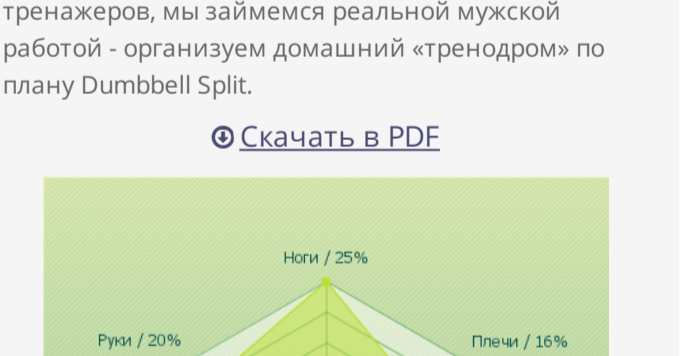


Стоимость полной версии 280 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

ПОЛОЖИСЬ НА МЕСЯЧНЫЙ DUMBBELL SPLIT – СНАРЯД ФИЗКУЛЬТУРНИКА ДОБАВИТ ТЕБЕ МАССЫ.



«Dumbbell Split»
Набор мышечной массы
15

Вы на многое способны вдвоем – ты и твои гантели. Как минимум: держать на уровне твою форму и верно прибавлять недостающие кило. И пока фитнес-сибариты уповают на «всемогущество» тренажеров, мы займемся реальной мужской работой - организуем домашний «тренодром» по плану Dumbbell Split.

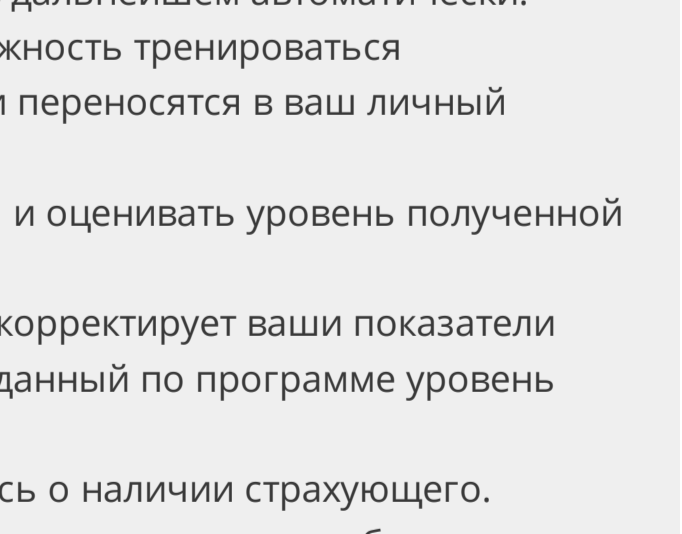
Скачать в PDF



Автор программы
AtletIQ

[Подробнее о программе](#)

Скачать приложение:
<https://atletiq.com/app>



Стоимость полной версии 280 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

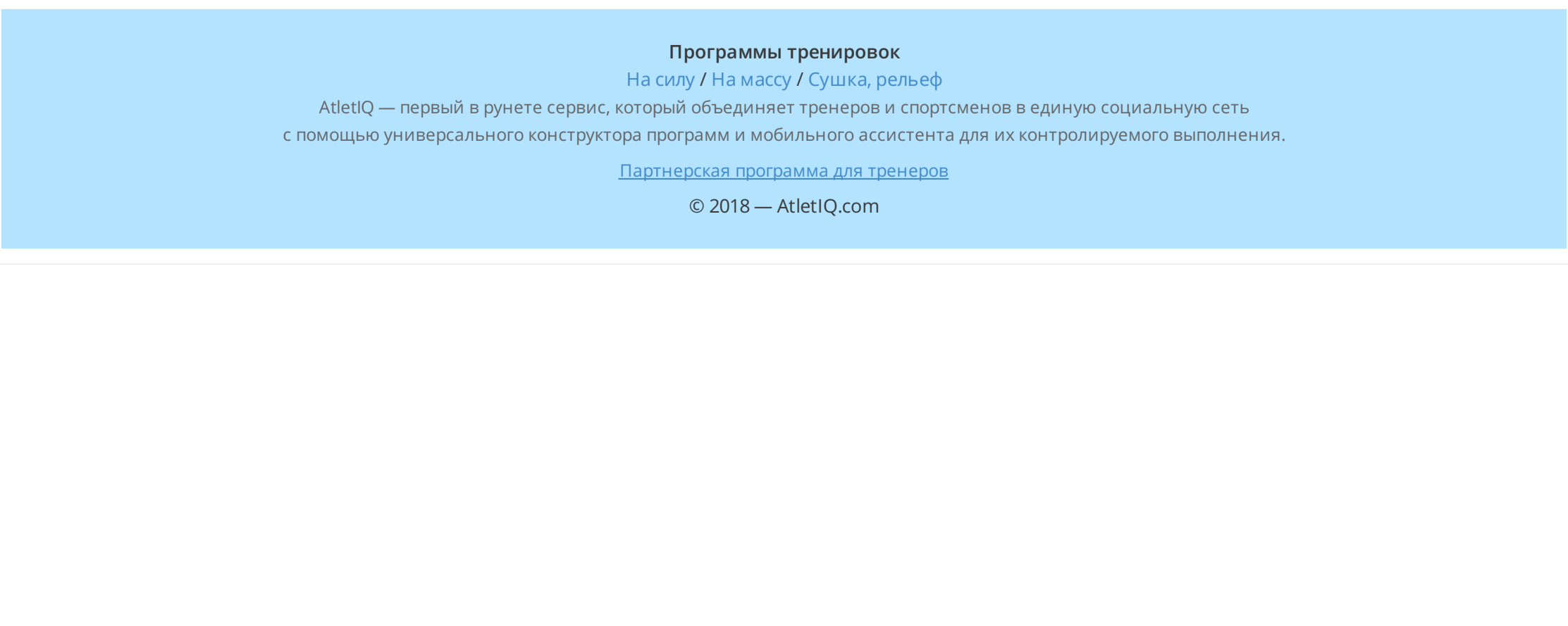
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы 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 уравнивать 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 программы AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

Автоматическое программирование таймера, отображение скорости 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