СТАЛЕВАРь с Атлетик - преврати свой живот в стальную решетку пресса.

Опытный | 27 дней | 24 тренировки | ~20 минут

Пресс создан для того, чтобы его показывать. А если у кого-то (не будем тыкать пальцами) он не еще не создан, то заняться этим стоит немедля! Если ты все сделал правильно, согласно пресс-плана СТАЛЕВАР, то через 4 недели живот превратиться, превратиться живот... в стальную «решетку» пресса.

https://atletiq.com/programma/stalevar-stalnoj-press-za-4-nedeli-1321.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 персональными тренировкам бесплатно!

1. Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.

Наноси точечный удар по прессу – собирай свою коллекцию кубиков.

Для тех, кто хочет убрать живот, есть старый НЕдобрый совет «качайте грудь!». Живот от этого не станет выглядеть лучше, но, возможно, окружающие на него будут обращать меньше внимания. А если серьезно, то со времен сотворения мира не придумано лучшего средства для создания рельефного пресса, чем диета подкрепленная тренировкой. А раз так, тогда начинай действовать — устанавливай жесткий контроль над запросами собственного желудка и выполняй указания пресс-программы СТАЛЕВАР.

3. Удержись в ТОПе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные поинты для активации закрытых программ!

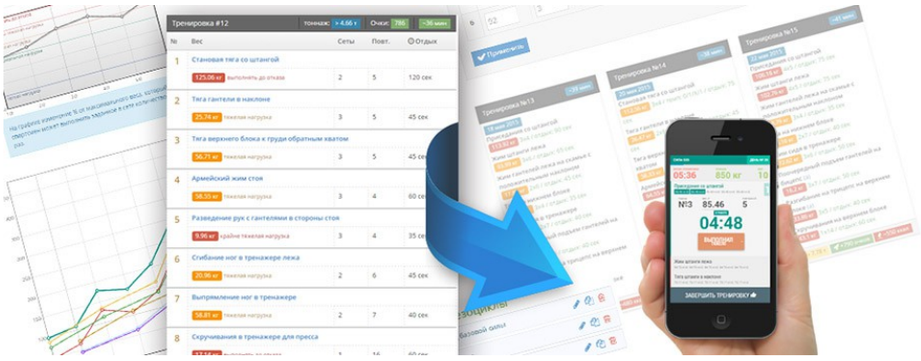
Программа расписана на 6 тренировок в неделю. По сути она состоит из двух комплексов упражнений, повторяющихся трижды в недельном цикле. Основной и, на наш взгляд, очень весомый плюс занятий предложенного плана — возможность проведения занятий по нему в домашних условиях. А значит, ничто не мешает приступить к тренировкам прямо сейчас.

Частые занятия совсем не будут тебя утомлять — каждая такая тренировка будет стоить тебе не более 22 минут времени. Совсем неплохо, если сопоставить затраты ресурсов и итоговый результат!

Безусловно, важную роль будет играть интенсивность занятий. Первый день более «объемный» — он состоит из трех упражнений, два из которых выполняются в многоповторном стиле, а последнее — на время. Второй день разве что чуть-чуть отличается от «выходного»: тебя ждет всего одно упражнение на косые мышцы пресса.

Комплексы состоят из двух типов упражнений — статических и динамических. А как иначе? Ведь красивый и функциональный пресс возможно накачать только совместив эти два типа нагрузки.

За динамическими упражнениями прочно закрепилась репутация максимально энергоемких, очерчивающих форму и рельеф кубиков. А вот за укрепление мускулатуры, в том числе и той, что залегает под наружным мышечным слоем (прямой и косой мышцами живота) ответственны именно статические упражнения.



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 «24 тренировки»

Продолжительность в днях: 27 | Тренировочные дни: 24 | Отдых: 3

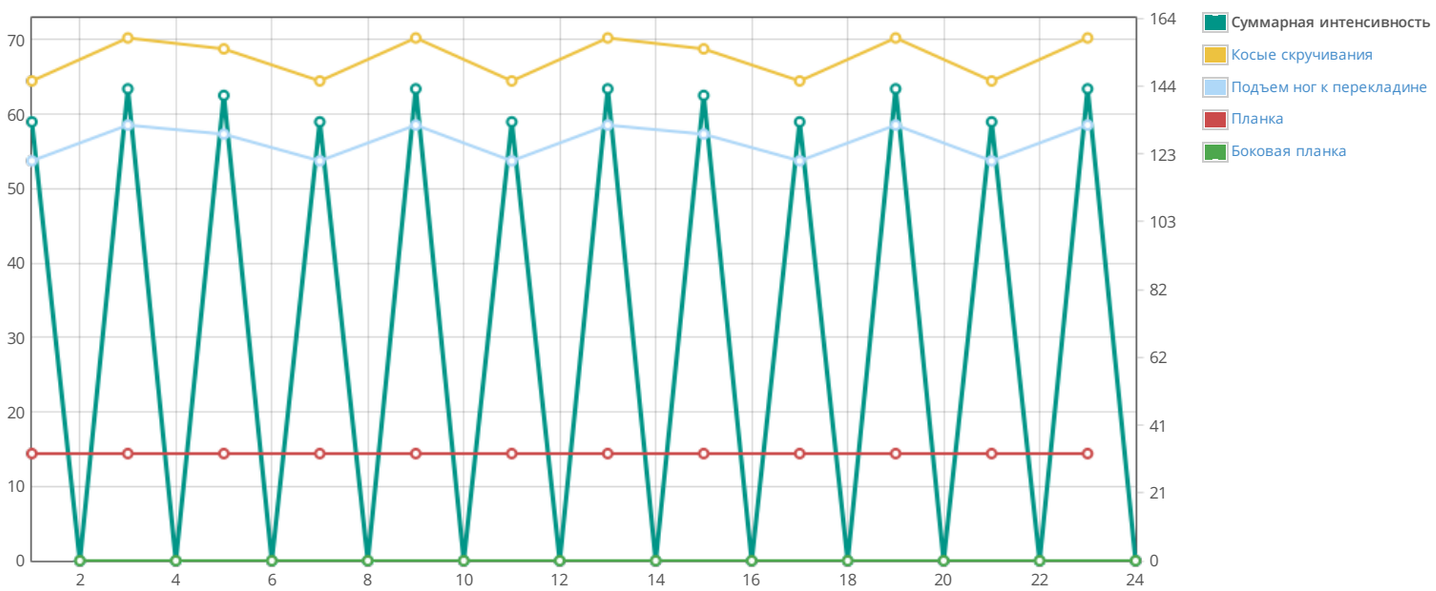
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
		1-й день		
1	Косые скручивания	3	15-20	80-90 сек
2	Подъем ног к перекладине	3	15-20	80-90 сек
3	Планка	3	60 сек	30 сек
		2-й день		
1	Боковая планка	3	60 сек	30 сек

3-й день				
1	Косые скручивания	3	15-20	80-90 сек
2	Подъем ног к перекладине	3	15-20	80-90 сек
3	Планка	3	60 сек	30 сек
4-й день				
1	Боковая планка	3	60 сек	30 сек
5-й день				
1	Косые скручивания	3	15-20	80-90 сек
2	Подъем ног к перекладине	3	15-20	80-90 сек
3	Планка	3	60 сек	30 сек
6-й день				
1	Боковая планка	3	60 сек	30 сек
7-й день (отдых)				

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.

Тренировка №1 — 21 мин

Косые скручивания
3×15 Отдых: 80 сек — тяжело

Подъем ног к перекладине
3×15 Отдых: 80 сек — тяжело

Планка
3×60 сек Отдых: 30 сек — тяжело

133 очков 100 ккал

Тренировка №2 — 6 мин

Боковая планка
3×60 сек Отдых: 30 сек — тяжело

0 очков 0 ккал

Тренировка №3 — 22 мин

Косые скручивания
3×20 Отдых: 90 сек — тяжело

Подъем ног к перекладине
3×20 Отдых: 90 сек — тяжело

Планка
3×60 сек Отдых: 30 сек — тяжело

143 очков 100 ккал

Тренировка №4
6 мин

Боковая планка
3×60 сек Отдых: 30 сек тяжело

0 очков 0 ккал

Тренировка №5
22 мин

Косые скручивания
3×18 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем ног к перекладине
3×18 Отдых: 90 сек тяжело

Планка
3×60 сек Отдых: 30 сек тяжело

141 очков 100 ккал

Тренировка №6
6 мин

Боковая планка
3×60 сек Отдых: 30 сек тяжело

0 очков 0 ккал

Тренировка №7
21 мин

Косые скручивания
3×15 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем ног к перекладине
3×15 Отдых: 80 сек тяжело

Планка
3×60 сек Отдых: 30 сек тяжело

133 очков 100 ккал

Тренировка №8
6 мин

Боковая планка
3×60 сек Отдых: 30 сек тяжело

0 очков 0 ккал

Тренировка №9
21 мин

Косые скручивания
3×20 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем ног к перекладине
3×20 Отдых: 80 сек тяжело

Планка
3×60 сек Отдых: 30 сек тяжело

143 очков 100 ккал

Тренировка №10
6 мин

Боковая планка
3×60 сек Отдых: 30 сек тяжело

0 очков 0 ккал

Тренировка №11
21 мин

Косые скручивания
3×15 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем ног к перекладине
3×15 Отдых: 80 сек тяжело

Планка
3×60 сек Отдых: 30 сек тяжело

133 очков 100 ккал

Тренировка №12
6 мин

Боковая планка
3×60 сек Отдых: 30 сек тяжело

0 очков 0 ккал

Тренировка №13
22 мин

Косые скручивания
3×20 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем ног к перекладине
3×20 Отдых: 90 сек тяжело

Планка
3×60 сек Отдых: 30 сек тяжело

143 очков 100 ккал

Тренировка №14
6 мин

Боковая планка
3×60 сек Отдых: 30 сек тяжело

0 очков 0 ккал

Тренировка №15
22 мин

Косые скручивания
3×18 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем ног к перекладине
3×18 Отдых: 90 сек тяжело

Планка
3×60 сек Отдых: 30 сек тяжело

141 очков 100 ккал

Тренировка №16
6 мин

Боковая планка
3×60 сек Отдых: 30 сек тяжело

0 очков 0 ккал

Тренировка №17
21 мин

Косые скручивания
3×15 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем ног к перекладине
3×15 Отдых: 80 сек тяжело

Планка
3×60 сек Отдых: 30 сек тяжело

133 очков 100 ккал

Тренировка №18
6 мин

Боковая планка
3×60 сек Отдых: 30 сек тяжело

0 очков 0 ккал

Тренировка №19
21 мин

Тренировка №20
6 мин

Тренировка №21
21 мин

Косые скручивания
3×20 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем ног к перекладине
3×20 Отдых: 80 сек тяжело

Планка
3×60 сек Отдых: 30 сек тяжело

143 очков 100 ккал

Боковая планка
3×60 сек Отдых: 30 сек тяжело

0 очков 0 ккал

Косые скручивания
3×15 Отдых: 80 сек тяжело

Подъем ног к перекладине
3×15 Отдых: 80 сек тяжело

Планка
3×60 сек Отдых: 30 сек тяжело

133 очков 100 ккал

Тренировка №22 6 мин

Боковая планка
3×60 сек Отдых: 30 сек тяжело

0 очков 0 ккал

Тренировка №23 22 мин

Косые скручивания
3×20 Отдых: 90 сек тяжело

Подъем ног к перекладине
3×20 Отдых: 90 сек тяжело

Планка
3×60 сек Отдых: 30 сек тяжело

143 очков 100 ккал

Тренировка №24 6 мин

Боковая планка
3×60 сек Отдых: 30 сек тяжело

0 очков 0 ккал

Справочник упражнений программы

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

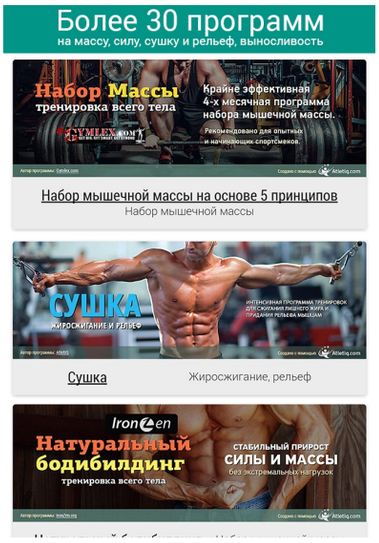
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

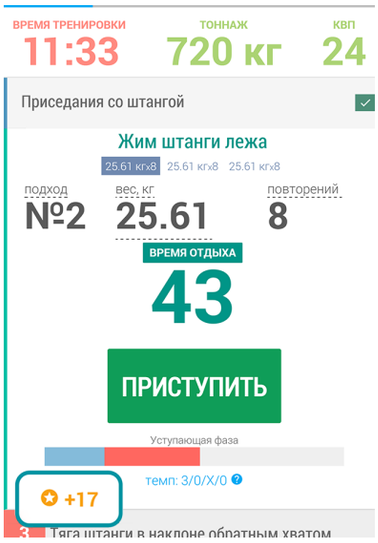
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться 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.

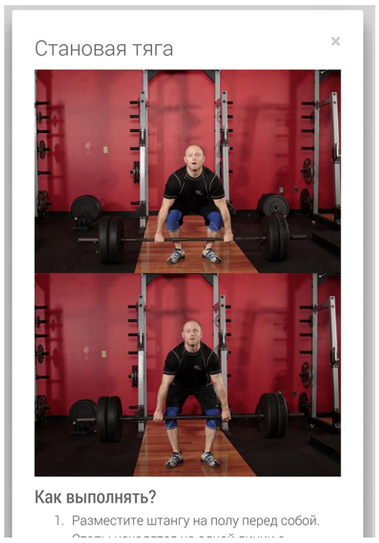
Как пользоваться мобильным ассистентом?

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