Обеспечь взрывной рост мышечной массы своих рук

Опытный | 28 дней | 16 тренировок | ~51 минута

Четырехдневный сбалансированный сплит - специализация, направленный на взрывное развитие мышц рук и дельтоидов

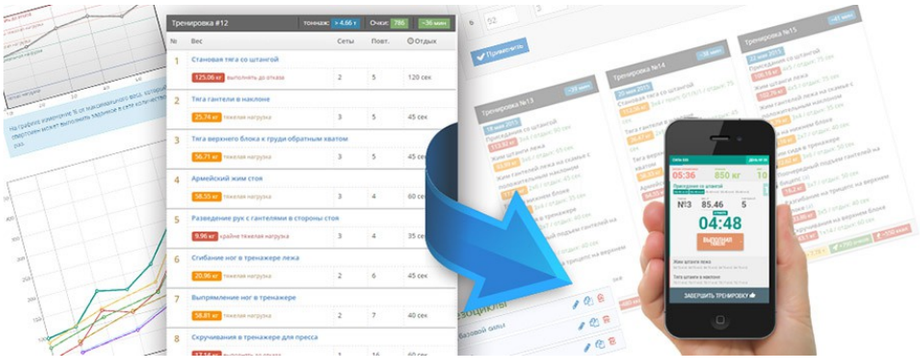
https://atletiq.com/programms/407

Автор:
Pavel

Что нам стоит — тело построить? Расскажу все секреты, составлю программу подходящую именно вам. Проконсультирую по питанию.

Получи плечи — пушечные ядра

Хватит с завистью смотреть на атлетичных киногероев: Арнольда Шварцнегера, Жанклода Ван Дамма и Сильвестра Сталоне и других. С данным тренировочным сплитом со специализацией на дельтовидные мышцы плеч и мышцы рук, ты гарантировано наберешь необходимую мышечную массу и выделишься из толпы. Не трать время, пора самому построить тело своей мечты.



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 «Тяжелая нагрузка»

Продолжительность в днях: 14 | Тренировочные дни: 8 | Отдых: 6

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.

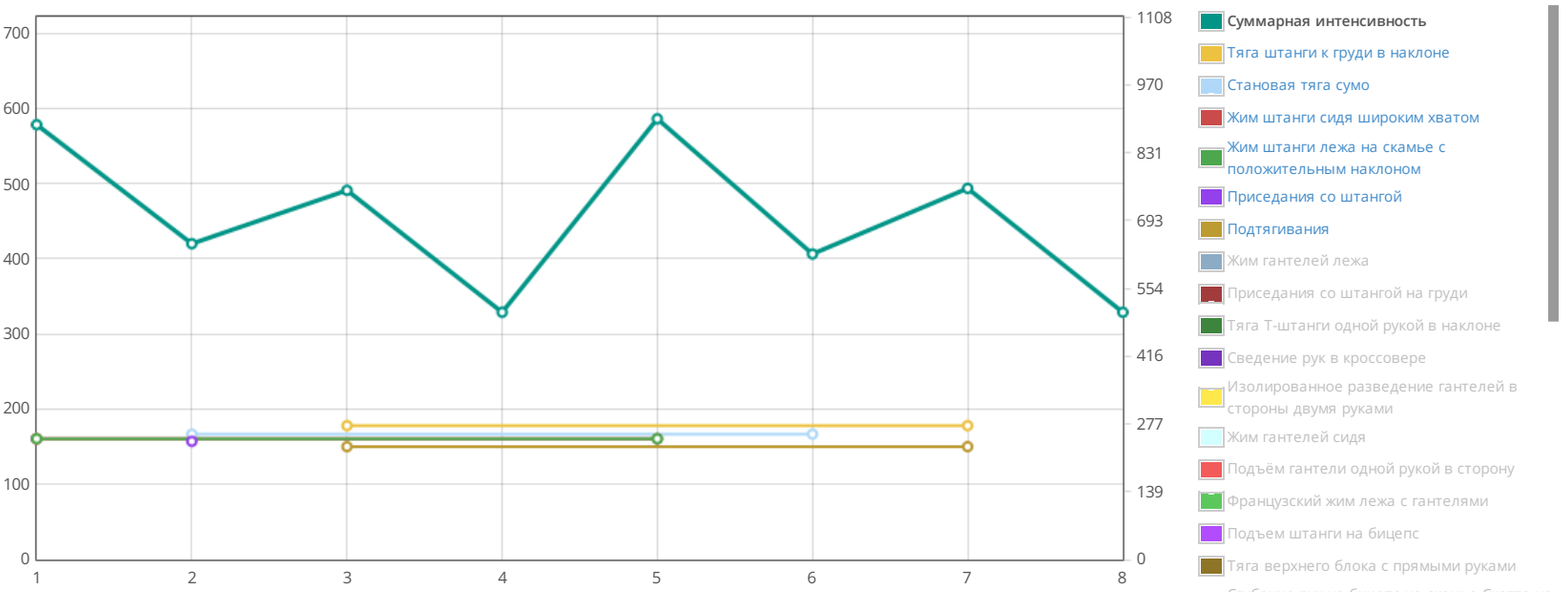
#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3	8 (+max)	90 сек
2	Жим гантелей лежа	3	10	90 сек
3	Сведение рук в кроссовере	3	12	90 сек
4	Жим штанги сидя широким хватом	3	8 (+max)	90 сек
5	Жим гантелей сидя	3	10	90 сек
6	Подъём гантели одной рукой в сторону	3	12	90 сек
7	Подъем ног в висе на перекладине	2	Max	120 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Приседания со штангой	3	8 (+max)	90 сек
2	Становая тяга сумо	3	10	90 сек
3	Подъем носков в тренажере для жима ногами	3	12	90 сек
4	Подъем штанги на бицепс	3	8 (+max)	90 сек
5	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта	3	8 (+max)	90 сек
6	Концентрированные сгибания на бицепс сидя	3	10	90 сек
	4-й день (отдых)			
	5-й день			
1	Подтягивания	3	8 (+max)	90 сек
2	Тяга Т-штанги одной рукой в наклоне	3	10	90 сек
3	Тяга верхнего блока с прямыми руками	3	12	90 сек

4	Тяга штанги к груди в наклоне	3	8 (+max)	90 сек
5	Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками	3	10	90 сек
6	Подъем ног лежа на горизонтальной скамье	3	5 (+max)	120 сек
6-й день (отдых)				
7-й день				
1	Французский жим сидя	3	8 (+max)	90 сек
2	Подъем гантелей на бицепс сидя	3	8 (+max)	90 сек
3	Французский жим лежа с гантелями	3	10	90 сек
4	Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»	3	10	90 сек
5	Французский жим на нижнем блоке стоя	3	12	90 сек
6	Сгибание рук на бицепс на скамье Скотта на нижнем блоке	3	12	90 сек
8-й день (отдых)				
9-й день				
1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3	8 (+max)	90 сек
2	Жим гантелей лежа	3	10	90 сек
3	Сведение рук в кроссовере	3	12	90 сек
4	Жим штанги сидя широким хватом	3	8 (+max)	90 сек
5	Жим гантелей сидя	3	10	90 сек
6	Подъём гантели одной рукой в сторону	3	12	90 сек
7	Подъем ног в висе на перекладине	3	5 (+max)	120 сек
10-й день (отдых)				
11-й день				
1	Приседания со штангой на груди	3	20	120 сек
2	Становая тяга сумо	3	10	90 сек
3	Подъем носков в тренажере для жима ногами	3	8 (+max)	90 сек
4	Подъем штанги на бицепс	3	8 (+max)	90 сек
5	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта	3	10	90 сек
6	Концентрированные сгибания на бицепс сидя	3	12	90 сек
12-й день (отдых)				
13-й день				
1	Подтягивания	3	8 (+max)	90 сек
2	Тяга Т-штанги одной рукой в наклоне	3	10	90 сек
3	Тяга верхнего блока с прямыми руками	3	12	90 сек
4	Тяга штанги к груди в наклоне	3	8 (+max)	90 сек
5	Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками	3	10	90 сек
6	Подъем ног лежа на горизонтальной скамье	3	8 (+max)	90 сек

14-й день (отдых)				
15-й день				
1	Французский жим сидя	3	8 (+max)	90 сек
2	Подъем гантелей на бицепс сидя	3	8 (+max)	90 сек
3	Французский жим лежа с гантелями	3	10	90 сек
4	Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»	3	10	90 сек
5	Французский жим на нижнем блоке стоя	3	12	90 сек
6	Сгибание рук на бицепс на скамье Скотта на нижнем блоке	3	12	90 сек
16-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 — 55 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Жим гантелей лежа
3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Жим штанги сидя широким хватом
3×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Жим гантелей сидя
3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Подъём гантели одной рукой в сторону
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тренировка №2 — 48 мин

Приседания со штангой
3×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Становая тяга сумо
3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Подъем носков в тренажере для жима ногами
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
3×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тренировка №3 — 49 мин

Подтягивания
3×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тяга Т-штанги одной рукой в наклоне
3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тяга верхнего блока с прямыми руками
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тяга штанги к груди в наклоне
3×8 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками
3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Подъем ног лежа на горизонтальной скамье
3×5 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
2×15 max Отдых: 120 сек до отказа

888 очков

645 очков

754 очков

Тренировка №4 48 мин

Французский жим сидя
3×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъем гантелей на бицепс сидя
3×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Французский жим лежа с гантелями
3×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»
3×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Французский жим на нижнем блоке стоя
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Сгибание рук на бицепс на скамье Скотта на нижнем блоке
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

505 очков

Тренировка №5 57 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим гантелей лежа
3×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим штанги сидя широким хватом
3×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Жим гантелей сидя
3×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъём гантели одной рукой в сторону
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×5 Отдых: 120 сек оч. тяжело

900 очков

Тренировка №6 50 мин

Приседания со штангой на груди
3×20 Отдых: 120 сек оч. тяжело

Становая тяга сумо
3×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъем носков в тренажере для жима ногами
3×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
3×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

624 очков

Тренировка №7 48 мин

Подтягивания
3×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Тяга Т-штанги одной рукой в наклоне
3×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Тяга верхнего блока с прямыми руками
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Тяга штанги к груди в наклоне
3×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками
3×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъем ног лежа на горизонтальной скамье
3×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело

758 очков

Тренировка №8 48 мин

Французский жим сидя
3×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Подъем гантелей на бицепс сидя
3×8 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Французский жим лежа с гантелями
3×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»
3×10 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Французский жим на нижнем блоке стоя
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

Сгибание рук на бицепс на скамье Скотта на нижнем блоке
3×12 Отдых: 90 сек оч. тяжело

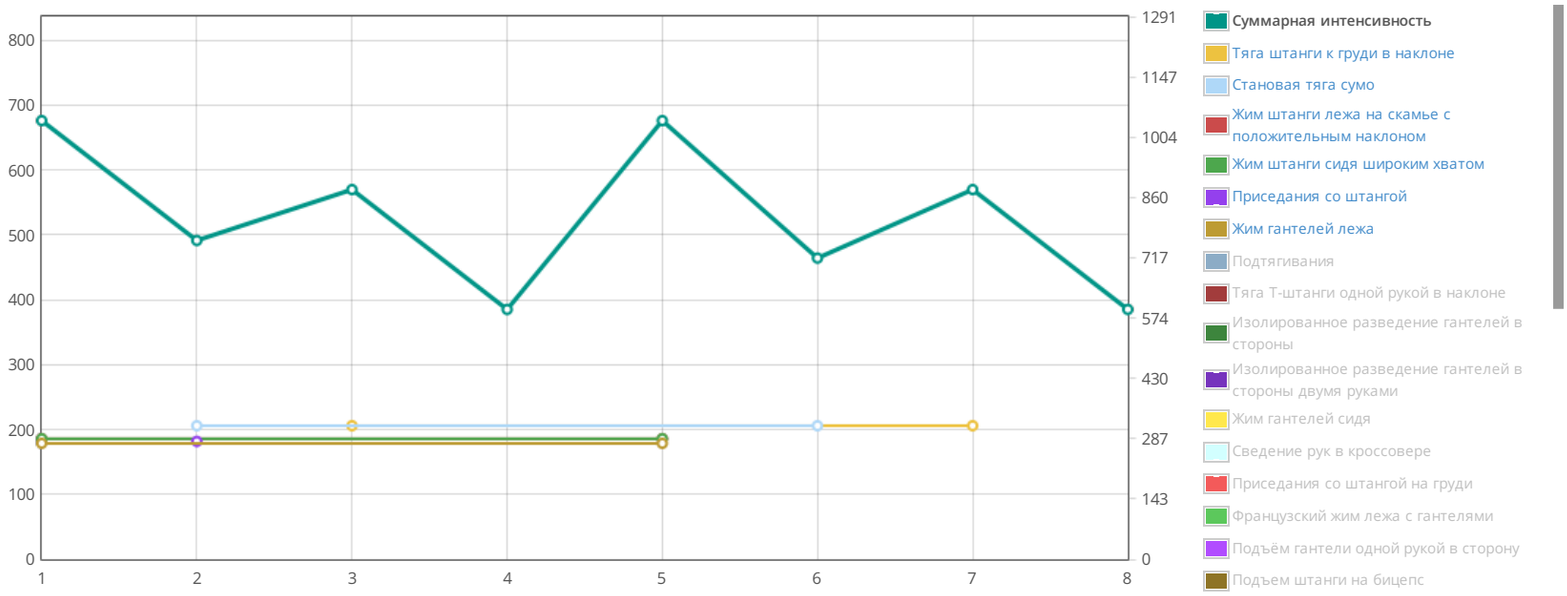
505 очков

В ходе данного мезоцикла нагрузка будет возрастать от крайне тяжелой до отказной.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3	Max	90 сек
2	Жим гантелей лежа	3	10 (+max)	90 сек
3	Сведение рук в кроссовере	3	12 (+max)	90 сек
4	Жим штанги сидя широким хватом	3	Max	90 сек
5	Жим гантелей сидя	3	10 (+max)	90 сек
6	Подъём гантели одной рукой в сторону	3	12 (+max)	90 сек
7	Подъем ног в висе на перекладине	3	5 (+max)	120 сек
	2-й день (отдых)			
	3-й день			
1	Приседания со штангой	3	Max	90 сек
2	Становая тяга сумо	3	10 (+max)	90 сек
3	Подъем носков в тренажере для жима ногами	3	Max	90 сек
4	Подъем штанги на бицепс	3	Max	90 сек
5	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта	3	10 (+max)	90 сек
6	Концентрированные сгибания на бицепс сидя	3	12 (+max)	90 сек
	4-й день (отдых)			
	5-й день			
1	Подтягивания	3	Max	90 сек
2	Тяга Т-штанги одной рукой в наклоне	3	10 (+max)	90 сек
3	Тяга верхнего блока с прямыми руками	3	12 (+max)	90 сек
4	Тяга штанги к груди в наклоне	3	Max	90 сек
5	Изолированное разведение гантелей в стороны	3	10 (+max)	90 сек
6	Подъем ног лежа на горизонтальной скамье	3	5 (+max)	120 сек
	6-й день (отдых)			
	7-й день			
1	Французский жим сидя	3	Max	90 сек
2	Подъем гантелей на бицепс сидя	3	Max	90 сек
3	Французский жим лежа с гантелями	3	10 (+max)	90 сек
4	Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»	3	10 (+max)	90 сек
5	Французский жим на нижнем блоке стоя	3	12 (+max)	90 сек
6	Сгибание рук на бицепс на скамье Скотта на нижнем блоке	3	12 (+max)	90 сек
	8-й день (отдых)			
	9-й день			

1	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	3	Max	90 сек
2	Жим гантелей лежа	3	10 (+max)	90 сек
3	Сведение рук в кроссовере	3	12 (+max)	90 сек
4	Жим штанги сидя широким хватом	3	Max	90 сек
5	Жим гантелей сидя	3	10 (+max)	90 сек
6	Подъём гантели одной рукой в сторону	3	12 (+max)	90 сек
7	Подъем ног в висе на перекладине	3	5 (+max)	120 сек
10-й день (отдых)				
11-й день				
1	Приседания со штангой на груди	3	20	120 сек
2	Становая тяга сумо	3	10 (+max)	90 сек
3	Подъем носков в тренажере для жима ногами	3	Max	90 сек
4	Подъем штанги на бицепс	3	Max	90 сек
5	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта	3	10 (+max)	90 сек
6	Концентрированные сгибания на бицепс сидя	3	12 (+max)	90 сек
12-й день (отдых)				
13-й день				
1	Подтягивания	3	Max	90 сек
2	Тяга Т-штанги одной рукой в наклоне	3	10 (+max)	90 сек
3	Тяга верхнего блока с прямыми руками	3	12 (+max)	90 сек
4	Тяга штанги к груди в наклоне	3	Max	90 сек
5	Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками	3	10 (+max)	90 сек
6	Подъем ног лежа на горизонтальной скамье	3	5 (+max)	120 сек
14-й день (отдых)				
15-й день				
1	Французский жим сидя	3	Max	90 сек
2	Подъем гантелей на бицепс сидя	3	Max	90 сек
3	Французский жим лежа с гантелями	3	10 (+max)	90 сек
4	Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»	3	10 (+max)	90 сек
5	Французский жим на нижнем блоке стоя	3	12 (+max)	90 сек
6	Сгибание рук на бицепс на скамье Скотта на нижнем блоке	3	12 (+max)	90 сек
16-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1

57 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×8 max Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Жим гантелей лежа
3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Жим штанги сидя широким хватом
3×8 max Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Жим гантелей сидя
3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Подъём гантели одной рукой в сторону
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×5 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

1043 очков

Тренировка №2

48 мин

Приседания со штангой
3×8 max Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Становая тяга сумо
3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Подъем носков в тренажере для жима ногами
3×8 max Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×8 max Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

758 очков

Тренировка №3

49 мин

Подтягивания
3×8 max Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тяга Т-штанги одной рукой в наклоне
3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тяга верхнего блока с прямыми руками
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тяга штанги к груди в наклоне
3×8 max Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Изолированное разведение гантелей в стороны
3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Подъем ног лежа на горизонтальной скамье
3×5 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

879 очков

Тренировка №4

48 мин

Французский жим сидя
3×8 max Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Подъем гантелей на бицепс сидя
3×8 max Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Французский жим лежа с гантелями
3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»
3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Французский жим на нижнем блоке стоя
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Сгибание рук на бицепс на скамье Скотта на нижнем блоке
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

594 очков

Тренировка №5

57 мин

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
3×8 max Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Жим гантелей лежа
3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Сведение рук в кроссовере
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Жим штанги сидя широким хватом
3×8 max Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Жим гантелей сидя
3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Подъём гантели одной рукой в сторону
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Подъем ног в висе на перекладине
3×5 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

1043 очков

Тренировка №6

50 мин

Приседания со штангой на груди
3×20 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

Становая тяга сумо
3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Подъем носков в тренажере для жима ногами
3×8 max Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс
3×8 max Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Концентрированные сгибания на бицепс сидя
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

716 очков

Тренировка №7

49 мин

Подтягивания
3×8 max Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тяга Т-штанги одной рукой в наклоне
3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тяга верхнего блока с прямыми руками
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Тяга штанги к груди в наклоне
3×8 max Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками
3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Подъем ног лежа на горизонтальной скамье
3×5 Отдых: 120 сек — оч. тяжело

879 очков

Тренировка №8

48 мин

Французский жим сидя
3×8 max Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Подъем гантелей на бицепс сидя
3×8 max Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Французский жим лежа с гантелями
3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»
3×10 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Французский жим на нижнем блоке стоя
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

Сгибание рук на бицепс на скамье Скотта на нижнем блоке
3×12 Отдых: 90 сек — оч. тяжело

594 очков

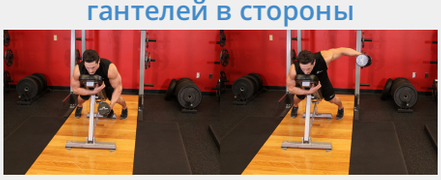
Справочник упражнений программы

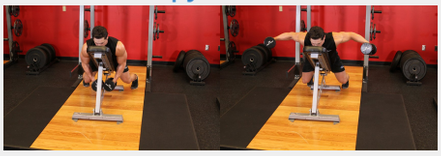
Жим гантелей лежа

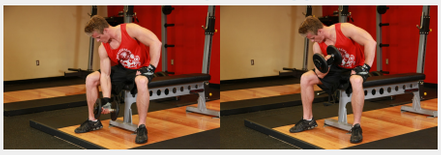
Жим гантелей сидя

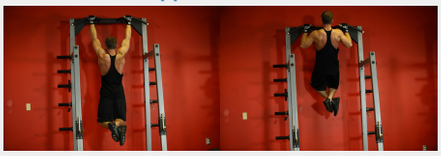
Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном

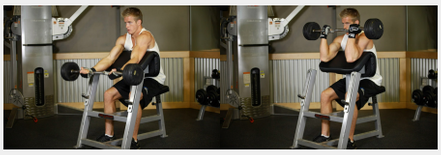
Жим штанги сидя широким хватом

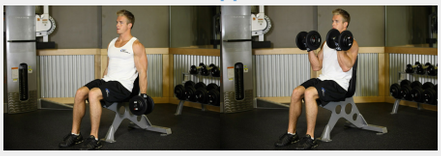
Изолированное разведение гантелей в стороны


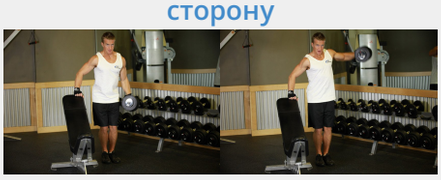
Изолированное разведение гантелей в стороны двумя руками


Концентрированные сгибания на бицепс сидя


Подтягивания


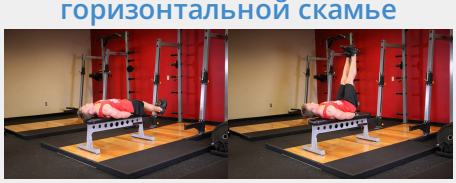
Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта


Подъем гантелей на бицепс сидя


Подъём гантели одной рукой в сторону


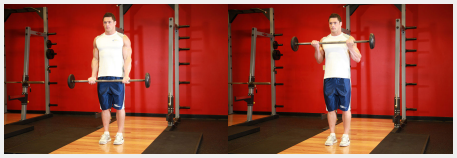
Подъем ног в висе на перекладине

Подъем ног лежа на горизонтальной скамье

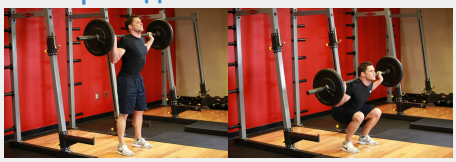


Подъем носков в тренажере для жима ногами

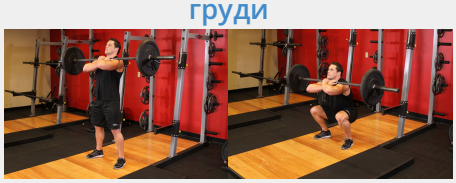
Подъем штанги на бицепс



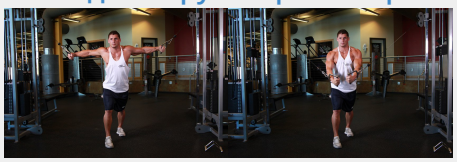
Приседания со штангой



Приседания со штангой на груди

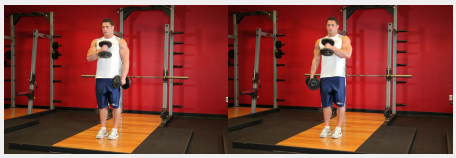


Сведение рук в кроссовере



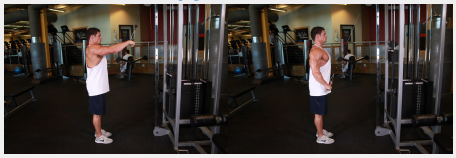
Сгибание рук на бицепс на скамье Скотта на нижнем блоке

Сгибание рук на бицепс перед собой с гантелями хватом «молоток»



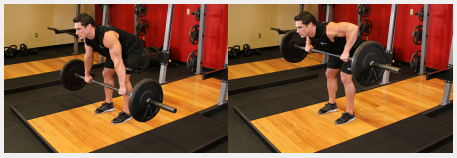
Становая тяга сумо

Тяга верхнего блока с прямыми руками



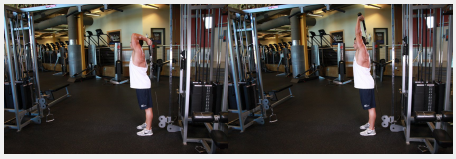
Тяга Т-штанги одной рукой в наклоне

Тяга штанги к груди в наклоне

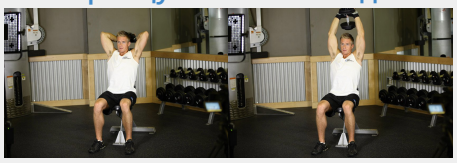


Французский жим лежа с гантелями

Французский жим на нижнем блоке стоя



Французский жим сидя



ПОСТРОЙ ФИГУРУ СУПЕРМЕНА С ЭТОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММОЙ

Все мы в той или иной степени были поклонниками боевиков с участием Арнольда Шварцнегера, Жанклода Ван Дамма и Сильвестра Сталоне. Мы с восхищением смотрели на их атлетичные тела и рельефные, превосходно развитые мышцы рук. В настоящее время возвращается мода на атлетичные тела героев кинобоевиков: Тор, Капитан Америка, Росомаха, незабвенный Халк. Может хватит уже с завистью смотреть на киногероев и пора бы самому построить тело своей мечты.

Данный сплит направлен на набор мышечной массы со специализацией на отстающих мышечных группах, таких как дельтовидные мышцы плеч и мышцы рук. Тренировочная программа отлично сбалансирована для недопущения застоя в развитии крупных мышечных групп и строится по принципу 8- 10 — 12. Первым упражнением идет тяжелое базовое движение в 3 рабочих сетах на 8 повторений. Второе упражнение

«Nuclear Arms»

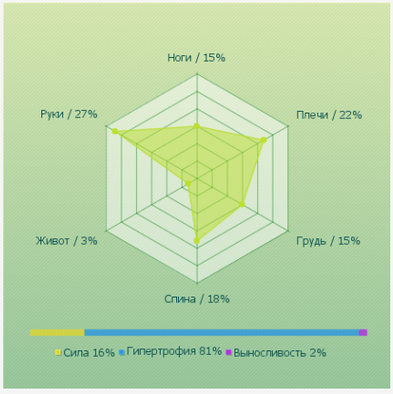
Набор мышечной массы

16

Четырехдневный сбалансированный сплит - специализация, направленный на взрывное развитие мышц рук и дельтоидов формирующее в 3 рабочих сетах на 10 повторений. И третье движение изолирующее — 3 рабочих сета по 12 повторений.

Отдельный подход к тренировке ног. Первая неделя посвящена силовому тренингу ног. Базовое движение — приседания со штангой на плечах. Вторая неделя посвящена формирующему тренингу. Базовое движение заменено на приседания со штангой на груди в 3 рабочих сетах по 20 повторений с фиксацией в точках наибольшего мышечного напряжения.

Данный тренировочный сплит из-за высокой интенсивности и меньшего количества дней отдыха не рекомендован к применению лицам, имеющим тренировочный опыт менее одного года или условий для полноценного посттренировочного восстановления.



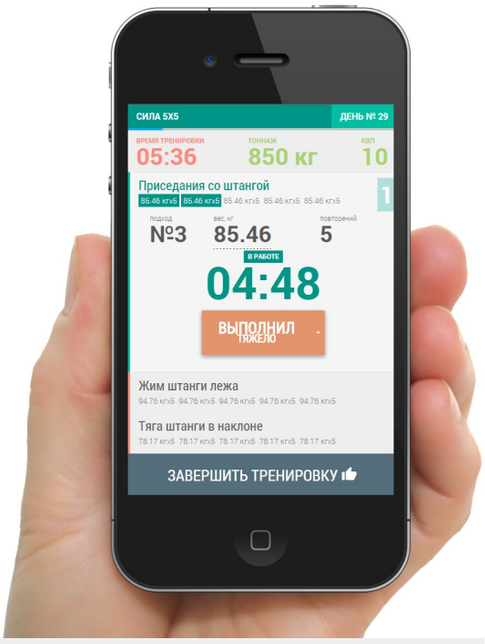
Автор программы

Pavel

Подробнее о программе

Скачать приложение:

https://atletiq.com/app



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

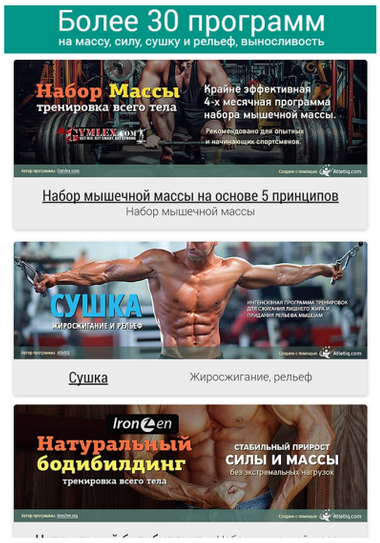
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

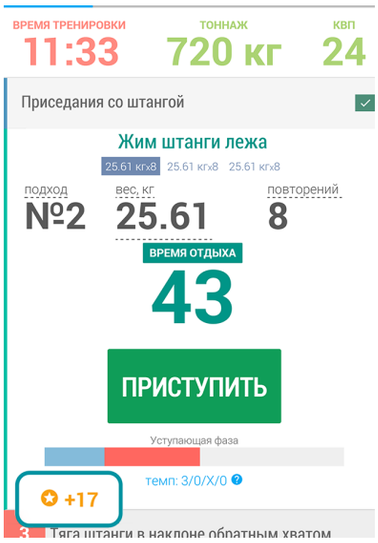
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

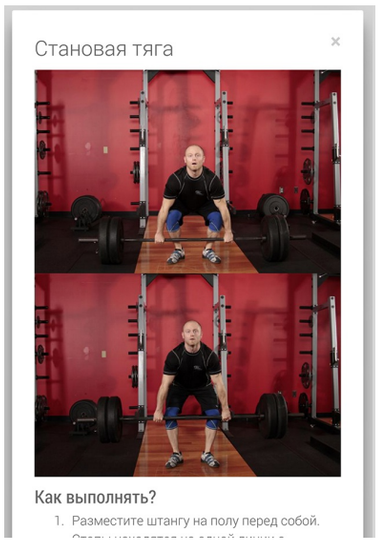
Как пользоваться мобильным ассистентом?

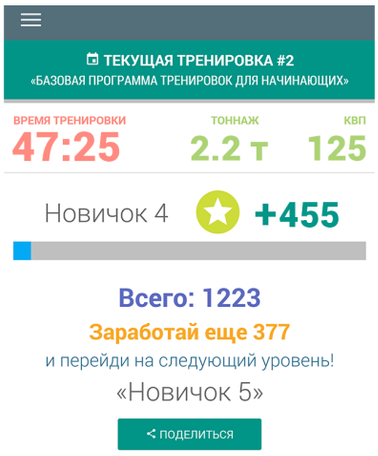
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

> 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

© 2017 — AtletIQ.com