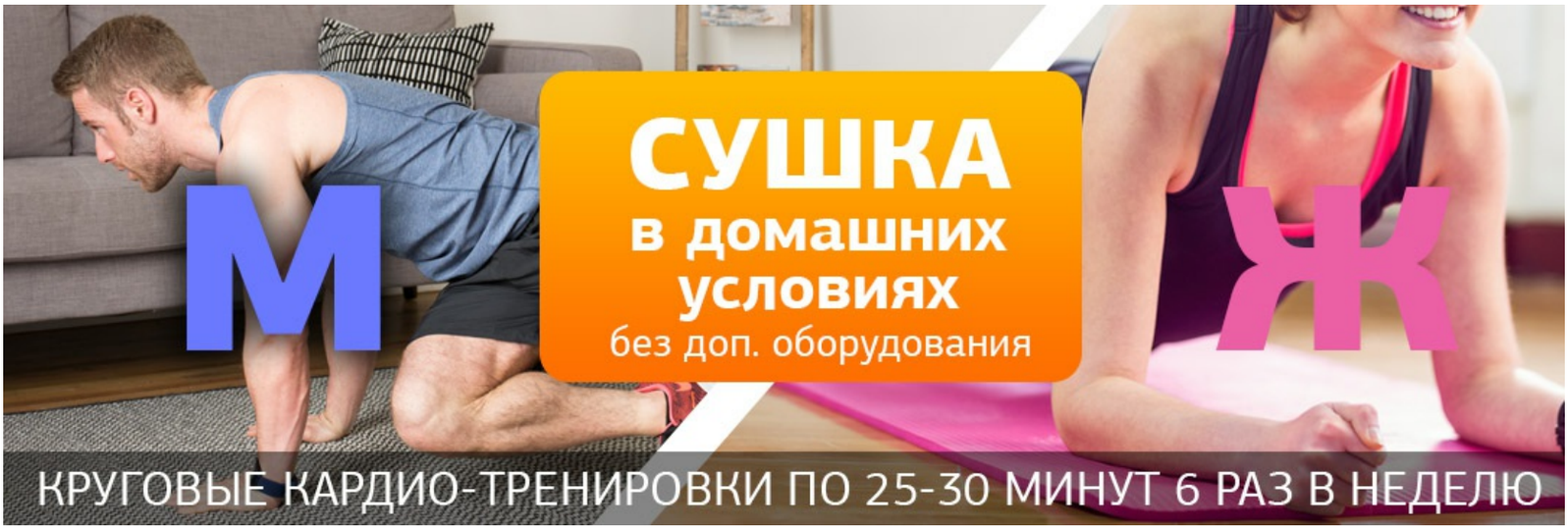


Испытай 2-недельный unisex-курс тренировок, запускай режим сушки на максимальных оборотах!

Новичок | 12 дней | 12 тренировок | ~27 минут

Нам это удалось! Мы «подружили» программу сушки в домашних условиях для мужчин и для девушек. Теперь можно строить тело, тренируясь бок о бок с очаровательной напарницей и следуя единому тренировочному плану. Это ой как подымает боевой дух ;)

https://atletiq.com/programma/sushka-v-domashnih-usloviyah-s-sobstvennym-vesom.html

Автор:
AYarmots

Я не обещаю вам гору мышц за 1 месяц. Я не стану подвергать ваш организм запредельным нагрузкам и не буду советовать употреблять спортпит тоннами. Все, что я предлагаю - интересный и разнообразный тренировочный процесс в рамках вашей цели. А то, насколько эффектным окажется результат зависит только от вас.

Домашний профит для двоих: пройди 2-недельный цикл сушки в приятной компании

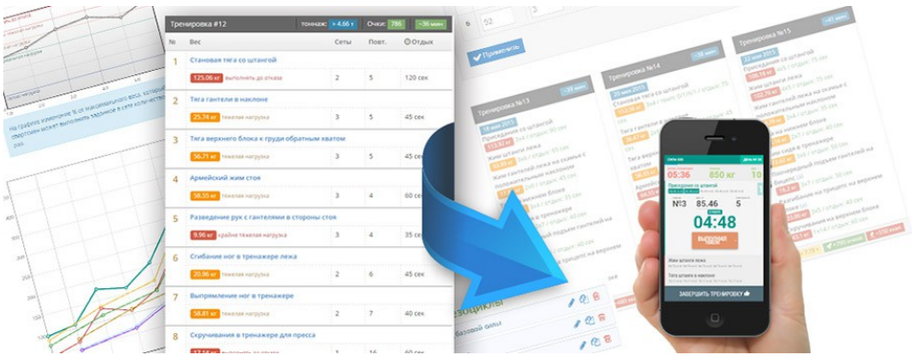
Теперь есть вполне себе «благовидный» предлог, чтобы пригласить девушку к себе и остаться с нею наедине. Не думай, ты не ошибся адресом — это не мастер-класс по пикапу, а релиз домашней унисекс-программы тренировок на сушку от Атлетик.

Мы предлагаем тебе реализовать свой «рельефообразующий» план, пройдя двухнедельный тренировочный блиц-курс в стиле «метаболик». Это полностью «безэкипировочная» спорт-программа, не требующая никакого спец-снаряжения — только функционал твоего тела и приятная компания «фитоняшки». Если вы «повязаны» одной целью, можете напару растрачивать калории и высвобождать мышцы из жировой прослойки, не выходя из дома.

Дееспособность программы не ставится под сомнение — 3-4 выматывающих круга нагрузок заставят ваши тела работать с полной выкладкой, разгоняя обмен веществ до режима нитро-ускорения.

Ну и приятный бонус для каждого пользователя: по ходу дела вы не только хорошенько просушитесь, но и повысите показатели выносливости. А это ценное качество весьма пригождается в «тет-а-тетном» общении;)

Внимание! Программа не подойдет для людей с избыточным весом и травмой колена.



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 «1 неделя, 6 тренировок»

Продолжительность в днях: 6 | Тренировочные дни: 6 | Отдых: 0

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.

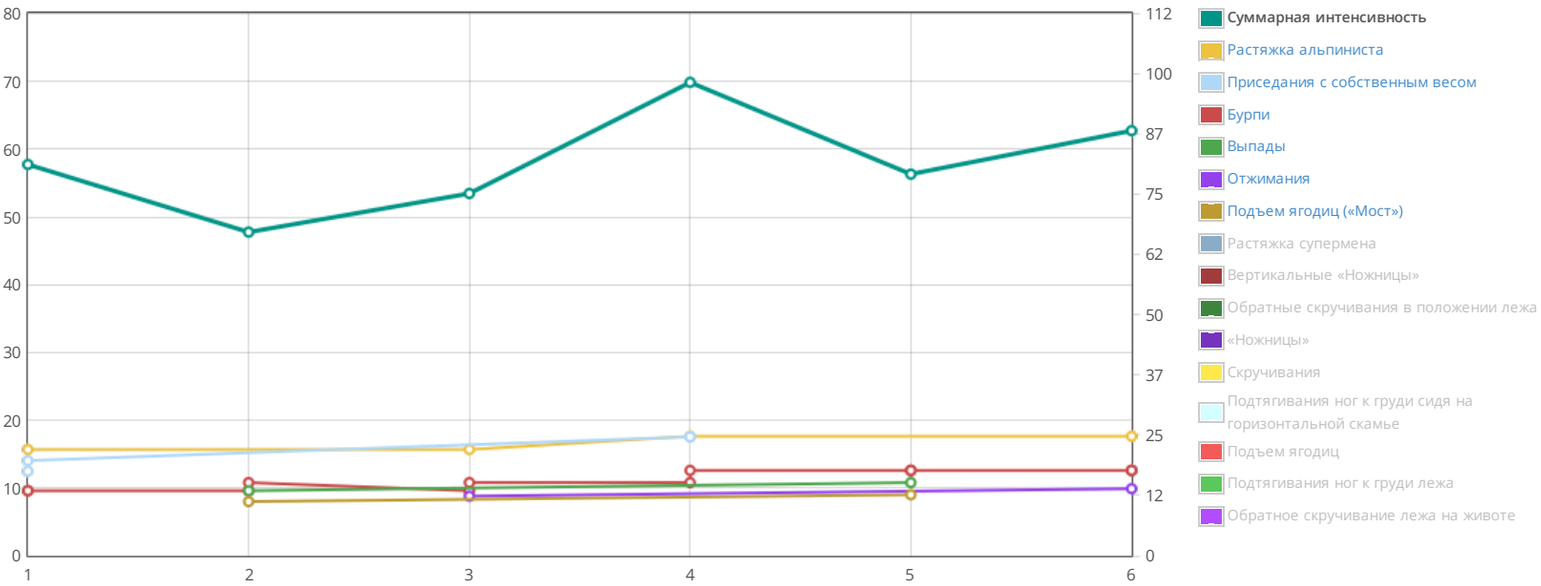
#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Приседания с собственным весом (а)	3	40 сек-50 сек	10-20 сек
2	Бурпи (а)	3	30 сек-55 сек	10-20 сек
3	Скручивания (а)	3	40 сек-50 сек	10-20 сек
4	Приседания с собственным весом (а)	3	40 сек-50 сек	10-20 сек
5	Бурпи (а)	3	30 сек-55 сек	10-20 сек
6	Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье (а)	3	40 сек-50 сек	10-20 сек
7	Растяжка альпиниста (а)	3	40 сек-50 сек	10-20 сек
8	Подъем ягодиц (а)	3	40 сек-50 сек	10-20 сек

2-й день				
1	Выпады (а)	3	40 сек-50 сек	10-20 сек
2	Бурпи (а)	3	30 сек-55 сек	10-20 сек
3	«Ножницы» (а)	3	40 сек-50 сек	10-20 сек
4	Бурпи (а)	3	30 сек-55 сек	10-20 сек
5	Подтягивания ног к груди лежа (а)	3	40 сек-50 сек	10-20 сек
6	Бурпи (а)	3	30 сек-55 сек	10-20 сек
7	Обратное скручивание лежа на животе (а)	3	40 сек-50 сек	10-20 сек
8	Подъем ягодиц («Мост») (а)	3	40 сек-50 сек	10-20 сек
3-й день				
1	Растяжка альпиниста (а)	3	40 сек-50 сек	10-20 сек
2	Бурпи (а)	3	30 сек-55 сек	10-20 сек
3	Вертикальные «Ножницы» (а)	3	40 сек-50 сек	10-20 сек
4	Бурпи (а)	3	30 сек-55 сек	10-20 сек
5	Отжимания (а)	3	40 сек-50 сек	10-20 сек
6	Бурпи (а)	3	30 сек-55 сек	10-20 сек
7	Обратные скручивания в положении лежа (а)	3	40 сек-50 сек	10-20 сек
8	Растяжка супермена (а)	3	40 сек-50 сек	10-20 сек
4-й день				
1	Приседания с собственным весом (а)	3	40 сек-50 сек	10-20 сек
2	Бурпи (а)	3	30 сек-55 сек	10-20 сек
3	Скручивания (а)	3	40 сек-50 сек	10-20 сек
4	Приседания с собственным весом (а)	3	40 сек-50 сек	10-20 сек
5	Бурпи (а)	3	30 сек-55 сек	10-20 сек

6	Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье (а)	3	40 сек-50 сек	10-20 сек
7	Растяжка альпиниста (а)	3	40 сек-50 сек	10-20 сек
8	Подъем ягодиц (а)	3	40 сек-50 сек	10-20 сек
5-й день				
1	Выпады (а)	3	40 сек-50 сек	10-20 сек
2	Бурпи (а)	3	30 сек-55 сек	10-20 сек
3	«Ножницы» (а)	3	40 сек-50 сек	10-20 сек
4	Бурпи (а)	3	30 сек-55 сек	10-20 сек
5	Подтягивания ног к груди лежа (а)	3	40 сек-50 сек	10-20 сек
6	Бурпи (а)	3	30 сек-55 сек	10-20 сек
7	Обратное скручивание лежа на животе (а)	3	40 сек-50 сек	10-20 сек
8	Подъем ягодиц («Мост») (а)	3	40 сек-50 сек	10-20 сек
6-й день				
1	Растяжка альпиниста (а)	3	40 сек-50 сек	10-20 сек
2	Бурпи (а)	3	30 сек-55 сек	10-20 сек
3	Вертикальные «Ножницы» (а)	3	40 сек-50 сек	10-20 сек
4	Бурпи (а)	3	30 сек-55 сек	10-20 сек
5	Отжимания (а)	3	40 сек-50 сек	10-20 сек
6	Бурпи (а)	3	30 сек-55 сек	10-20 сек
7	Обратные скручивания в положении лежа (а)	3	40 сек-50 сек	10-20 сек
8	Растяжка супермена (а)	3	40 сек-50 сек	10-20 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 — 24 мин

- **Приседания с собственным весом** 3×40 сек Отдых: 20 сек тяжело
- **Бурпи** 3×30 сек Отдых: 20 сек тяжело
- **Скручивания** 3×40 сек Отдых: 20 сек тяжело
- **Приседания с собственным весом** 3×45 сек Отдых: 15 сек тяжело
- **Бурпи** 3×30 сек Отдых: 15 сек тяжело
- **Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье** 3×40 сек Отдых: 20 сек тяжело
- **Растяжка альпиниста** 3×40 сек Отдых: 20 сек тяжело
- **Подъем ягодиц** 3×40 сек Отдых: 20 сек тяжело

81 очков

Тренировка №2 — 23 мин

- **Выпады** 3×40 сек Отдых: 20 сек тяжело
- **Бурпи** 3×30 сек Отдых: 20 сек тяжело
- **«Ножницы»** 3×40 сек Отдых: 20 сек тяжело
- **Бурпи** 3×30 сек Отдых: 15 сек тяжело
- **Подтягивания ног к груди лежа** 3×40 сек Отдых: 20 сек тяжело
- **Бурпи** 3×30 сек Отдых: 10 сек тяжело
- **Обратное скручивание лежа на животе** 3×40 сек Отдых: 20 сек тяжело
- **Подъем ягодиц («Мост»)** 3×40 сек Отдых: 20 сек тяжело

67 очков

Тренировка №3 — 23 мин

- **Растяжка альпиниста** 3×40 сек Отдых: 20 сек тяжело
- **Бурпи** 3×30 сек Отдых: 20 сек тяжело
- **Вертикальные «Ножницы»** 3×40 сек Отдых: 20 сек тяжело
- **Бурпи** 3×30 сек Отдых: 15 сек тяжело
- **Отжимания** 3×40 сек Отдых: 20 сек тяжело
- **Бурпи** 3×30 сек Отдых: 10 сек тяжело
- **Обратные скручивания в положении лежа** 3×40 сек Отдых: 20 сек тяжело
- **Растяжка супермена** 3×40 сек Отдых: 20 сек тяжело

75 очков

Тренировка №4 — 24 мин

- **Приседания с собственным весом** 3×50 сек Отдых: 15 сек тяжело
- **Бурпи** 3×30 сек Отдых: 10 сек тяжело
- **Скручивания** 3×45 сек Отдых: 15 сек тяжело
- **Приседания с собственным весом** 3×50 сек Отдых: 10 сек тяжело

Тренировка №5 — 24 мин

- **Выпады** 3×45 сек Отдых: 15 сек тяжело
- **Бурпи** 3×35 сек Отдых: 15 сек тяжело
- **«Ножницы»** 3×45 сек Отдых: 15 сек тяжело
- **Бурпи** 3×35 сек Отдых: 15 сек тяжело

Тренировка №6 — 24 мин

- **Растяжка альпиниста** 3×45 сек Отдых: 15 сек тяжело
- **Бурпи** 3×35 сек Отдых: 15 сек тяжело
- **Вертикальные «Ножницы»** 3×45 сек Отдых: 15 сек тяжело
- **Бурпи** 3×35 сек Отдых: 15 сек тяжело

- Бурпи
  3×35 сек Отдых: 15 сек тяжело
- Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье
  3×45 сек Отдых: 15 сек тяжело
- Растяжка альпиниста
  3×45 сек Отдых: 15 сек тяжело
- Подъем ягодиц
  3×45 сек Отдых: 15 сек тяжело

98 очков

- Подтягивания ног к груди лежа
  3×45 сек Отдых: 15 сек тяжело
- Бурпи
  3×35 сек Отдых: 10 сек тяжело
- Обратное скручивание лежа на животе
  3×45 сек Отдых: 15 сек тяжело
- Подъем ягодиц («Мост»)
  3×45 сек Отдых: 15 сек тяжело

79 очков

- Отжимания
  3×45 сек Отдых: 15 сек тяжело
- Бурпи
  3×35 сек Отдых: 10 сек тяжело
- Обратные скручивания в положении лежа
  3×45 сек Отдых: 15 сек тяжело
- Растяжка супермена
  3×45 сек Отдых: 15 сек тяжело

88 очков

2 «2 неделя, 6 тренировок»

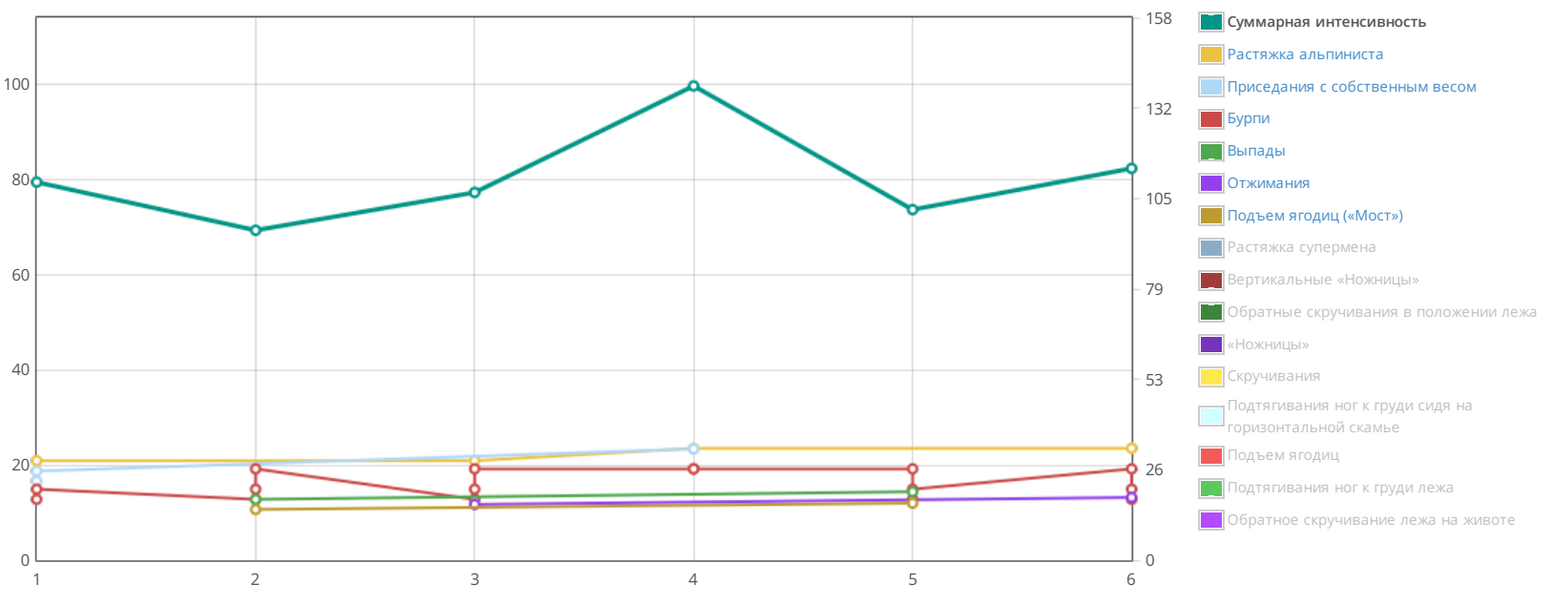
Продолжительность в днях: 6 | Тренировочные дни: 6 | Отдых: 0

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Приседания с собственным весом (а)	4	40 сек-50 сек	10-15 сек
2	Бурпи (а)	4	30 сек-40 сек	10-15 сек
3	Скручивания (а)	4	40 сек-50 сек	10-15 сек
4	Приседания с собственным весом (а)	4	40 сек-50 сек	10-15 сек
5	Бурпи (а)	4	30 сек-40 сек	10-15 сек
6	Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье (а)	4	40 сек-50 сек	10-15 сек
7	Растяжка альпиниста (а)	4	40 сек-50 сек	10-15 сек
8	Подъем ягодиц (а)	4	40 сек-50 сек	10-15 сек
	2-й день			
1	Выпады (а)	4	40 сек-50 сек	10-15 сек
2	Бурпи (а)	4	30 сек-40 сек	10-15 сек
3	«Ножницы» (а)	4	40 сек-50 сек	10-15 сек
4	Бурпи (а)	4	30 сек-40 сек	10-15 сек
5	Подтягивания ног к груди лежа (а)	4	40 сек-50 сек	10-15 сек
6	Бурпи (а)	4	30 сек-40 сек	10-15 сек

7	Обратное скручивание лежа на животе (а)	4	40 сек-50 сек	10-15 сек
8	Подъем ягодиц («Мост») (а)	4	40 сек-50 сек	10-15 сек
3-й день				
1	Растяжка альпиниста (а)	4	40 сек-50 сек	10-15 сек
2	Бурпи (а)	4	30 сек-40 сек	10-15 сек
3	Вертикальные «Ножницы» (а)	4	40 сек-50 сек	10-15 сек
4	Бурпи (а)	4	30 сек-40 сек	10-15 сек
5	Отжимания (а)	4	40 сек-50 сек	10-15 сек
6	Бурпи (а)	4	30 сек-40 сек	10-15 сек
7	Обратные скручивания в положении лежа (а)	4	40 сек-50 сек	10-15 сек
8	Растяжка супермена (а)	4	40 сек-50 сек	10-15 сек
4-й день				
1	Приседания с собственным весом (а)	4	40 сек-50 сек	10-15 сек
2	Бурпи (а)	4	30 сек-40 сек	10-15 сек
3	Скручивания (а)	4	40 сек-50 сек	10-15 сек
4	Приседания с собственным весом (а)	4	40 сек-50 сек	10-15 сек
5	Бурпи (а)	4	30 сек-40 сек	10-15 сек
6	Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье (а)	4	40 сек-50 сек	10-15 сек
7	Растяжка альпиниста (а)	4	40 сек-50 сек	10-15 сек
8	Подъем ягодиц (а)	4	40 сек-50 сек	10-15 сек
5-й день				
1	Выпады (а)	4	40 сек-50 сек	10-15 сек
2	Бурпи (а)	4	30 сек-40 сек	10-15 сек
3	«Ножницы» (а)	4	40 сек-50 сек	10-15 сек

4	Бурпи (а)	4	30 сек-40 сек	10-15 сек
5	Подтягивания ног к груди лежа (а)	4	40 сек-50 сек	10-15 сек
6	Бурпи (а)	4	30 сек-40 сек	10-15 сек
7	Обратное скручивание лежа на животе (а)	4	40 сек-50 сек	10-15 сек
8	Подъем ягодиц («Мост») (а)	4	40 сек-50 сек	10-15 сек
6-й день				
1	Растяжка альпиниста (а)	4	40 сек-50 сек	10-15 сек
2	Бурпи (а)	4	30 сек-40 сек	10-15 сек
3	Вертикальные «Ножницы» (а)	4	40 сек-50 сек	10-15 сек
4	Бурпи (а)	4	30 сек-40 сек	10-15 сек
5	Отжимания (а)	4	40 сек-50 сек	10-15 сек
6	Бурпи (а)	4	30 сек-40 сек	10-15 сек
7	Обратные скручивания в положении лежа (а)	4	40 сек-50 сек	10-15 сек
8	Растяжка супермена (а)	4	40 сек-50 сек	10-15 сек
7-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям



Тренировка №1	30 мин	Тренировка №2	30 мин	Тренировка №3	30 мин
Приседания с собственным весом		Выпады		Растяжка альпиниста	

4×40 сек Отдых: 15 сек тяжело

- Бурпи
  4×30 сек Отдых: 15 сек тяжело
- Скручивания
  4×40 сек Отдых: 15 сек тяжело
- Приседания с собственным весом
  4×45 сек Отдых: 15 сек тяжело
- Бурпи
  4×35 сек Отдых: 10 сек тяжело
- Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье
  4×40 сек Отдых: 15 сек тяжело
- Растяжка альпиниста
  4×40 сек Отдых: 15 сек тяжело
- Подъем ягодиц
  4×40 сек Отдых: 15 сек тяжело

110 очков

4×40 сек Отдых: 15 сек тяжело

- Бурпи
  4×30 сек Отдых: 15 сек тяжело
- «Ножницы»
  4×40 сек Отдых: 15 сек тяжело
- Бурпи
  4×35 сек Отдых: 10 сек тяжело
- Подтягивания ног к груди лежа
  4×40 сек Отдых: 15 сек тяжело
- Бурпи
  4×40 сек Отдых: 15 сек тяжело
- Обратное скручивание лежа на животе
  4×40 сек Отдых: 15 сек тяжело
- Подъем ягодиц («Мост»)
  4×40 сек Отдых: 15 сек тяжело

96 очков

4×40 сек Отдых: 15 сек тяжело

- Бурпи
  4×30 сек Отдых: 15 сек тяжело
- Вертикальные «Ножницы»
  4×40 сек Отдых: 15 сек тяжело
- Бурпи
  4×35 сек Отдых: 10 сек тяжело
- Отжимания
  4×40 сек Отдых: 15 сек тяжело
- Бурпи
  4×40 сек Отдых: 15 сек тяжело
- Обратные скручивания в положении лежа
  4×40 сек Отдых: 15 сек тяжело
- Растяжка супермена
  4×40 сек Отдых: 15 сек тяжело

107 очков

Тренировка №4

33 мин

- Приседания с собственным весом
  4×50 сек Отдых: 15 сек тяжело
- Бурпи
  4×40 сек Отдых: 15 сек тяжело
- Скручивания
  4×45 сек Отдых: 15 сек тяжело
- Приседания с собственным весом
  4×50 сек Отдых: 10 сек тяжело
- Бурпи
  4×40 сек Отдых: 10 сек тяжело
- Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье
  4×45 сек Отдых: 15 сек тяжело
- Растяжка альпиниста
  4×45 сек Отдых: 15 сек тяжело
- Подъем ягодиц
  4×45 сек Отдых: 15 сек тяжело

138 очков

Тренировка №5

31 мин

- Выпады
  4×45 сек Отдых: 15 сек тяжело
- Бурпи
  4×40 сек Отдых: 10 сек тяжело
- «Ножницы»
  4×45 сек Отдых: 15 сек тяжело
- Бурпи
  4×30 сек Отдых: 15 сек тяжело
- Подтягивания ног к груди лежа
  4×45 сек Отдых: 15 сек тяжело
- Бурпи
  4×35 сек Отдых: 10 сек тяжело
- Обратное скручивание лежа на животе
  4×45 сек Отдых: 15 сек тяжело
- Подъем ягодиц («Мост»)
  4×45 сек Отдых: 15 сек тяжело

102 очков

Тренировка №6

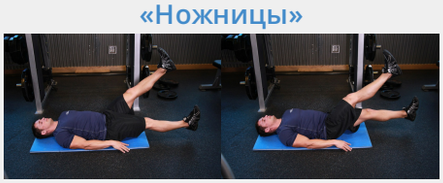
31 мин

- Растяжка альпиниста
  4×45 сек Отдых: 15 сек тяжело
- Бурпи
  4×40 сек Отдых: 10 сек тяжело
- Вертикальные «Ножницы»
  4×45 сек Отдых: 15 сек тяжело
- Бурпи
  4×30 сек Отдых: 15 сек тяжело
- Отжимания
  4×45 сек Отдых: 15 сек тяжело
- Бурпи
  4×35 сек Отдых: 10 сек тяжело
- Обратные скручивания в положении лежа
  4×45 сек Отдых: 15 сек тяжело
- Растяжка супермена
  4×45 сек Отдых: 15 сек тяжело

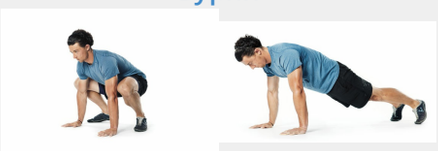
114 очков

Справочник упражнений программы

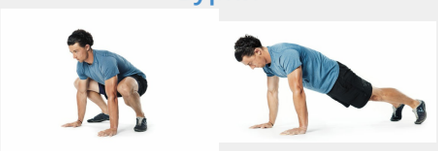
«Ножницы»



Бурпи



Бурпи



Вертикальные «Ножницы»

Выпады

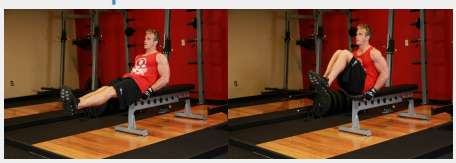
Обратное скручивание лежа на животе

Обратные скручивания в положении лежа

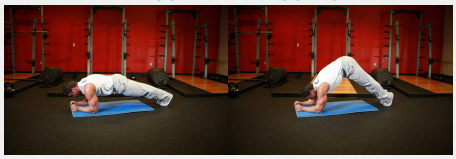
Отжимания

Подтягивания ног к груди лежа

Подтягивания ног к груди сидя на горизонтальной скамье



Подъем ягодиц

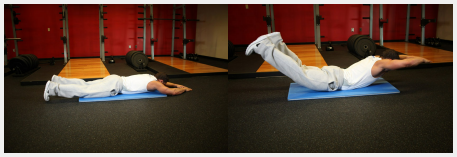


Подъем ягодиц («Мост»)

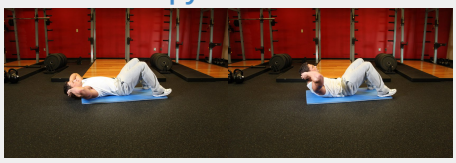
Приседания с собственным весом

Растяжка альпиниста

Растяжка супермена



Скручивания



ИСПЫТАЙ ВОЗМОЖНОСТИ ПАРНОГО ТРЕНИНГА «ПО КРУГУ», БЕЙ СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ ПО НЕДОСТАТКАМ ФИГУРЫ

Хочешь рельефное тело? Возьми в компанию подругу! Вместе приступайте к прохождению универсального блиц-курса на сушку от Атлетик.

Общие сведения

«Сушка в домашних условиях (м+ж) с собственным весом»

Жиросжигание, рельеф

12

Нам это удалось! Мы «подружили» программу сушки в домашних условиях для мужчин и для девушек.

Итак, что из себя представляет программа сушки тела в домашних условиях? Это будут «полумесяц» полного строгача — 12 напряженных тренировочных будней, разбитых на два различных по интенсивности недельных микроцикла.

> Но есть и ложка меда в этой «бочке дегтя: каждый седьмой день трудовой недели будет отведен на полную разгрузку.

Заранее не советуем им пренебрегать — можешь, конечно, оставаться привычно активным, но думается, твое тело организует бойкот против такого времяпровождения.

Тут тебе самое время вспомнить о восстановлении. Не беспокойся, до перетрена не дойдет — это конечно будет умопомрачительная встряска, но благо, длительность ее невелика.

Особенности программы

Ежедневно тебя ждет энергоемкая круговая тренировка — цепочка из 8 упражнений, каждое из которых следует выполнять в течение 30-55 секунд. Но под конец первого круга рано расслабляться — мы запланировали к выполнению в рамках будней первой недели по 3 таких цикла.

После каждого честно отработанного подхода упражнения — получай 15-20 секундную передышку. За это время советуем приструнить дрожащие конечности и мало-мальски «укротить» дыхание — но только затем, чтобы «выдать» результат в следующем упражнении.

> Привыкай к жесткому регламенту отдыха — с подходом ко второму микроциклу время на восстановление будет неуклонно сокращаться.

Оставаясь верны своим принципам, во втором микроцикле мы предлагаем усложниться — добавим дополнительный круг к 3 имеющимся и сократим время пауз до 10-15 секунд. Ух, кажется будет жарко!

Совет: метаболические тренировки эффективнее проводить с самого утра — такие нагрузки работают как в режиме реального времени, сжигая излишки «здесь и сейчас», так продолжая «утилизировать» калории, которые ты употребил в течение дня.

Интенсивность — наше все

Интенсивность круговых тренировок априори высока. Но нам удалось взвинтить ее до разумного предела: мы чередуем комплексные упражнения с изолирующими — во время выполнения последних крупные мышечные группы успевают немного передохнуть, чтобы тут же быть «добитыми» очередным базовым движением.

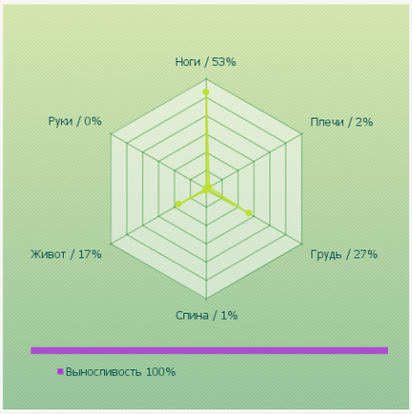
Таким образом удается максимизировать плотность занятия, не жертвуя в целом его «напряженностью».

Как ускорить результат

В погоне за результатом, ты стал «алчным» до нагрузок? Есть способ подкинуть огня в пламя интенсивности и ускорить проявление мышечных форм:

1. Введи в рабочую неделю 2-3 короткие аэробные тренировки. Можешь выбрать любой вид активности на свой вкус — бег трусцой или «покатушки» на велосипеде. Но помни — основные тренировки дома с собственным весом и дополнительно инициированные нагрузки следует разнести по времени, с минимальным интервалом между ними в 4-5 часов.
2. Еще один хардкорный вариант для опытных и «стойких оловянных солдатиков»: заполни паузы между упражнениями «низкоинтенсивными» аэробными упражнениями — бегом на месте или зашагиваниями на платформу.

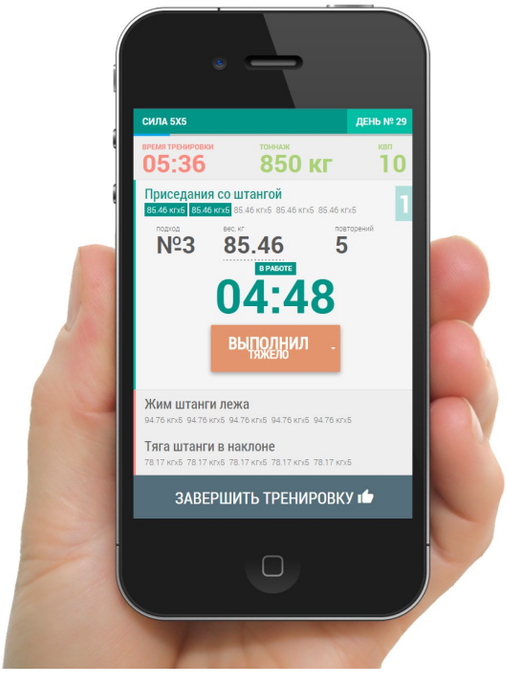
Теперь можно строить тело, тренируясь бок о бок с очаровательной напарницей и следуя единому тренировочному плану. Это ой как подымает боевой дух ;)



Автор программы
AYarmots

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.

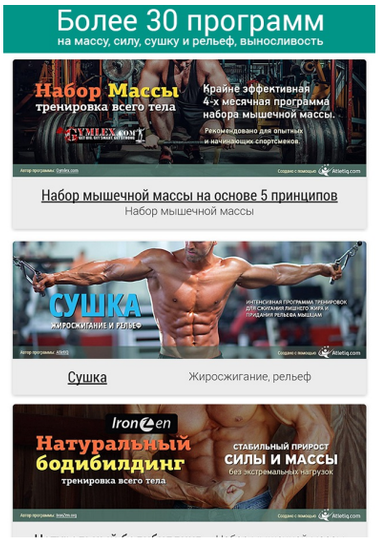
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться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

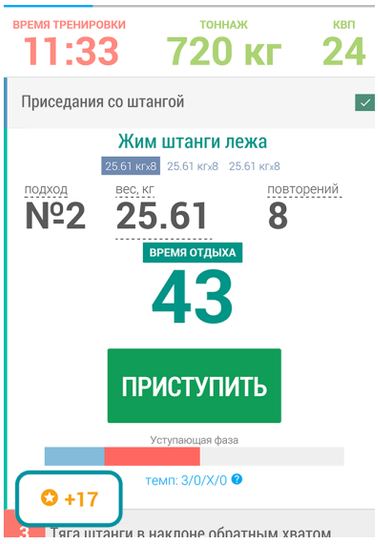
- В тренировочные дни, на которые запланирована работа до отказа, позаботьтесь о наличии страхующего.
- Если вы возвращаетесь к тренировкам после продолжительного отдыха, ваши силовые показатели будут пересчитаны в соответствии с длительностью перерыва.
- Старайтесь устанавливать вес отягощения максимально 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.

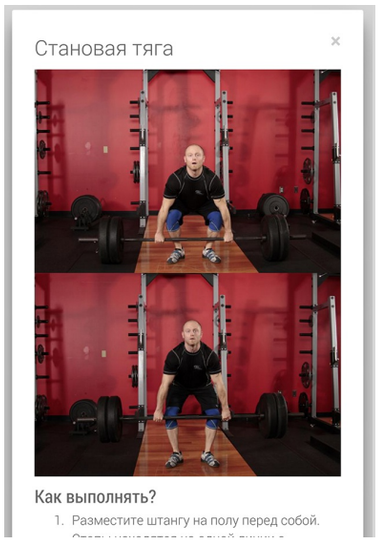
Как пользоваться мобильным ассистентом?

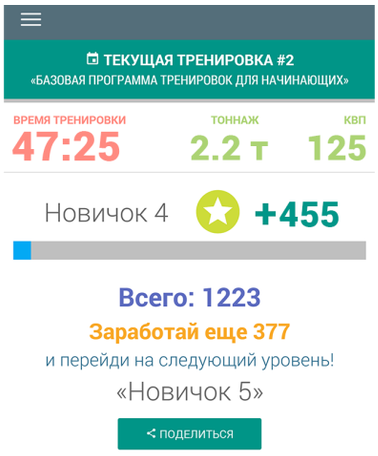
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

> 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