



## Преврати «комок нервов» в два стройных ряда кубиков с двуцикловой программой Steel PRESS.



Опытный

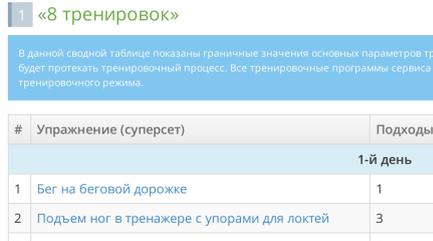
38 дней

20 тренировок

~35 минут

Красивый пресс ты видел только на картинках? Не нужно так! Отсутствие плоского живота у спортсмена - моветон. Скорее восстанавливай репутацию - займись oПРЕССением живота по программе Steel PRESS и шокируй всех стальными «кубиками» уже через месяц.

<https://atletiq.com/programma/kompleks-dlya-prorabotki-myshc-pressa-1482.html>



### 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 «8 тренировок»

Продолжительность в днях: 15 Тренировочные дни: 8 Отдых: 7

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
<b>1-й день</b>				
1	Бег на беговой дорожке	1	10 мин	150 сек
2	Подъем ног в тренажере с упорами для локтей	3	18-22	30-40 сек
3	Сгибания на верхнем блоке	3	18-22	30-40 сек

Доступ открыт по подписке

### 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.

### Пример 3 из 8 тренировок

<p><b>Тренировка №1</b> 33 мин</p> <p>Бег на беговой дорожке 1×10 мин Отдых 150 сек</p> <p>Подъем ног в тренажере с упорами для локтей 3×18 Отдых 30 сек</p> <p>Сгибания на верхнем блоке 3×18 Отдых 30 сек</p> <p>Боковые скручивания 3×30 Отдых 20 сек</p> <p>Скручивания с поднятыми ногами 3×30 Отдых 20 сек</p> <p>&gt; 1.87 т 325 очков 230 ккал</p>	<p><b>Тренировка №2</b> 33 мин</p> <p>Бег на беговой дорожке 1×10 мин Отдых 150 сек</p> <p>Скручивания в тренажере для прессы 3×18 Отдых 30 сек</p> <p>Скручивания на фитболе 3×30 Отдых 20 сек</p> <p>Скручивания на наклонной скамье 3×18 Отдых 30 сек</p> <p>Подъем ног в тренажере с упорами для локтей 3×18 Отдых 30 сек</p> <p>&gt; 1.65 т 329 очков 240 ккал</p>	<p><b>Тренировка №3</b> 34 мин</p> <p>Бег на беговой дорожке 1×10 мин Отдых 150 сек</p> <p>Подъем ног в тренажере с упорами для локтей 3×22 Отдых 40 сек</p> <p>Скручивания на наклонной скамье 3×22 Отдых 40 сек</p> <p>Боковые скручивания 3×28 Отдых 20 сек</p> <p>Скручивания с поднятыми ногами 3×28 Отдых 20 сек</p> <p>&gt; 2.02 т 347 очков 250 ккал</p>
--	---	--

### 2 «12 тренировок»

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

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
<b>1-й день</b>				
1	Бег на беговой дорожке	1	5 мин-10 мин	150 сек
2	Скручивания на верхнем блоке	3	25-30 (+max)	40-45 сек
3	Пресс с роликом	3	18-22 (+max)	50 сек

Доступ открыт по подписке

### Интенсивность тренировок по упражнениям



### Пример 3 из 12 тренировок

<p><b>Тренировка №1</b> 32 мин</p> <p>Бег на беговой дорожке 1×5 мин Отдых 150 сек</p> <p>Скручивания на верхнем блоке 3×30 max Отдых 40 сек</p> <p>Пресс с роликом 3×18 max Отдых 50 сек</p> <p>Скручивания на наклонной скамье 3×30 max Отдых 40 сек</p> <p>Боковые скручивания 3×18 max Отдых 50 сек</p> <p>&gt; 2.8 т 430 очков 310 ккал</p>	<p><b>Тренировка №2</b> 32 мин</p> <p>Бег на беговой дорожке 1×5 мин Отдых 150 сек</p> <p>Подъем ног в тренажере с упорами для локтей 3×18 max Отдых 50 сек</p> <p>Скручивания в тренажере для прессы 3×30 max Отдых 40 сек</p> <p>Скручивания 3×30 max Отдых 40 сек</p> <p>Боковые скручивания 3×18 max Отдых 50 сек</p> <p>&gt; 2.48 т 392 очков 280 ккал</p>	<p><b>Тренировка №3</b> 32 мин</p> <p>Бег на беговой дорожке 1×5 мин Отдых 150 сек</p> <p>Подъем ног на наклонной скамье 3×18 max Отдых 30 сек</p> <p>Скручивания на фитболе 3×18 max Отдых 30 сек</p> <p>«Велосипед» 3×30 max Отдых 40 сек</p> <p>Боковая планка 3×30 max Отдых 40 сек</p> <p>&gt; 6 кг 281 очок 200 ккал</p>
--	---	--

Стоимость полной версии 260 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

## ДВА ЦИКЛА «ОБЪЕДИНЕННЫХ» АЭРОБНО-МАКСИМАЛЬНОЙ ЖЕСТКОСТИ И ВЫРАЖЕННОГО РЕЛЬЕФА МЫШЦ ЖИВОТА.

Нужели пресс и вправду «готовится» на кухне? В том числе, но не только. Тренировки не менее важны, если ты хочешь выстроить настоящий «железобетонный» заслон из мышц на своем животе. Подтянутой голове и не щади тело — тренируйся по программе Steel PRESS и твоя миссия будет выполнена за 35 дней.

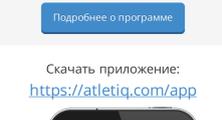
Настоящая программа разбита на два цикла — на 15 и 23 дня соответственно. Местом локации в обоих случаях будет являться тренажерный зал с тренажерами, фитболом, беговой дорожкой и прочими нужным инвентарем и оснащением.

Первый цикл включает 8 тренировок. Каждая из них начинается с непродолжительной аэробной части — бега и дополняется 4 строго изолированными движениями на мышцах прессы (на фронтальную и косые области). Аэробную часть представлена бегом на дорожке, продолжительность которого в зависимости от фазы цикла составляет 5-10 минут.

Подобным образом «спаренная» работа позволяет усилить точечный эффект силовых упражнений на пресс. Естественно, что и в качестве единственно рабочего для силовых элементов будет принят режим «многоповторки» — от 18 до 30 повторений в подходе.

Что касается второго цикла, то общие принципы работы в целом будут сохранены — та же смешанная, аэробно-силовая «структура» тренировок, та же многоповторная работа с высокой интенсивностью.

Но и отличия все же есть. На этот раз тебе будут ожидать 3 разных комплекса, которые внесут разнообразие в тренировочный процесс. Кроме того нагрузки будут регулироваться не только за счет контроля времени на отдых, но и за счет отказных подходов в каждом силовом упражнении.



### «Комплекс для проработки мышц прессы»

Жироконтроль, рельеф

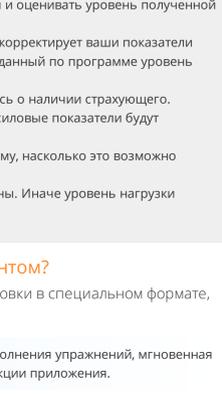
Красивый пресс ты видел только на картинках? Не нужно так! Отсутствие плоского живота у спортсмена - моветон. Скорее восстанавливай репутацию - займись oПРЕССением живота по программе Steel PRESS и шокируй всех стальными «кубиками» уже через месяц.

[Скачать в PDF](#)

Автор программы  
**AtletIQ**

[Подробнее о программе](#)

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



Стоимость полной версии 260 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 установить 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.

<p><b>Более 30 программ</b></p> <p>Набор Мышцы Тренировка для похудения</p> <p>Набор мышечной массы на основе 5 тренировок</p> <p>Усилить мышечную массу</p> <p>Сила мышечной массы</p> <p>Лос-Анджелес Нагурабайт бойбиддинг</p>	<p><b>11:33</b> <b>720 кг</b> <b>24</b></p> <p>Жим штанги лежа</p> <p>Приседания со штангой</p> <p>№2</p> <p>25.61</p> <p>43</p> <p>ПРИСТУПИТЬ</p> <p>17</p>	<p>Становая тяга</p> <p>Как выполнять?</p> <p>1. Разместите ступни на полу перед собой</p>	<p><b>47:25</b> <b>2.2 т</b> <b>125</b></p> <p>Новичок 4</p> <p><b>+455</b></p> <p>Всего: 1223</p> <p>Заработай еще 377</p> <p>и перейди на следующий уровень!</p> <p>«Новичок 5»</p>
---	--	--	---

[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