



Запуск ядерный REACTOR жиросжигания – похудей себя быстро с 4-недельной комби-программой.



Опытный

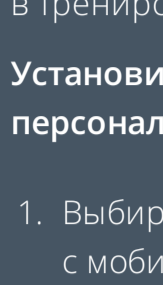
23 дня

12 тренировок

~67 минут

Кто не работает – тот ест, а кто работает – тот худеет. Не жди «следующего понедельника», начинай тренироваться сейчас. От тебя – желание, от нас – возможности: новый план-жироубийца REACTOR, который за месяц превратит любое оплывшее мужское ТЕЛО в подтянутый и рельефный TOPC.

<https://atletiq.com/programma/reactor-programma-reaktivnogo-zhiroszhiganiya-dlya-muzhchin-1593.html>



Автор: AtletIQ

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, 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 персональным тренировкам бесплатно!

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

Раскрой в себе супер-способности к жиросжиганию с анаэробно-аэробной программой тренировок супер-сетами.

Однажды ты осознаешь, что «расти ширир» нужно прекращать. Пора брать волю в кулак и следовать ровно противоположным целям. Вот тогда-то очень кстати придется наша тренировочная программа REACTOR, которая поможет сменить тренировочную ориентацию на «похудательную» и привести тело в супер-форму.

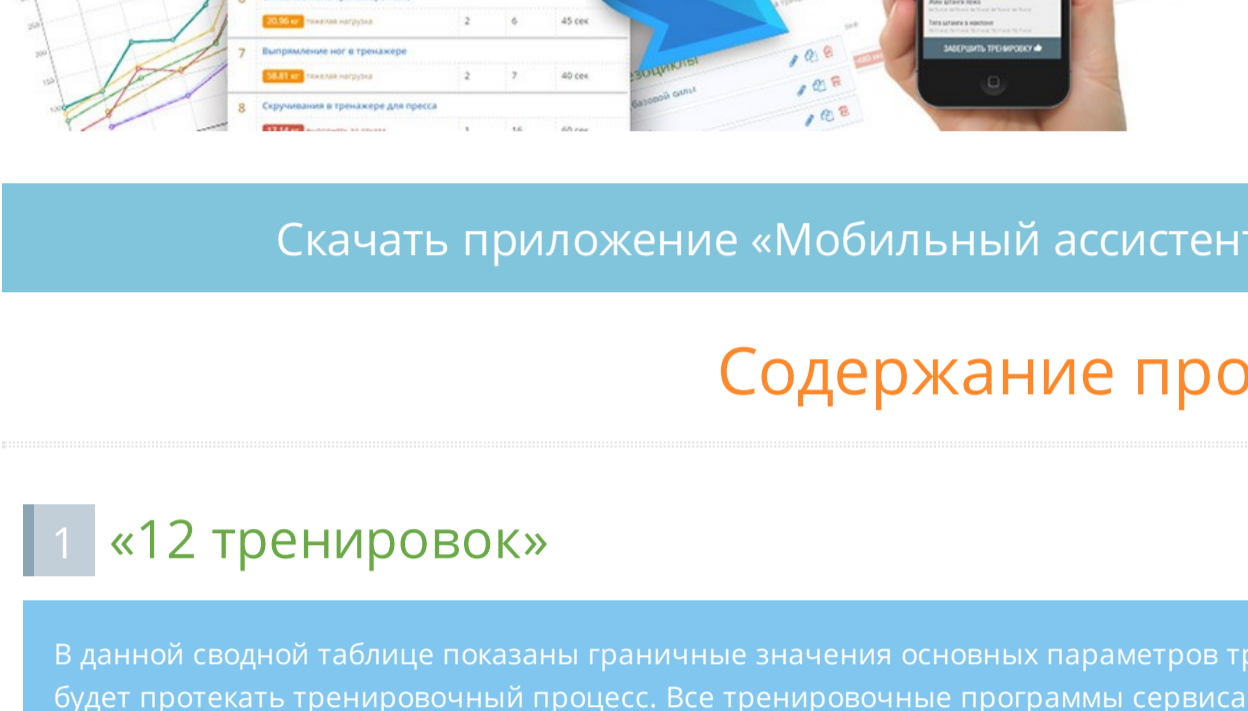
Данная программа рассчитана на 4 недели тренировок по трехдневному расписанию. Три тренировочных дня — это три разных комплекса из 8 упражнений, составленных по схеме фулбади, с проработкой всего массива мышц тела.

При составлении программы нами был применен принцип суперсетов. Способов интенсификации силовых нагрузок — принцип суперсетов. Согласно ему, упражнения будут выполняться попарно и задействовать различные мышечные группы. При этом движения совмещены в логике «рассеянной» нагрузки, то есть задействуют расположенные далеко друг от друга мышцы.

Это позволит тебе, вы-первых, надолго сохранять общую работоспособность и выполнять высокий объем энергозатратной работы, во-вторых, стимулировать кровообращение и оборот «жирсжигающих» гормонов.

В контексте задач рационального жиросжигания нами также будут использоваться дозированные порции кардионагрузок. Бонусные аэробные упражнения включаются уже в финале каждой силовой сессии, чтобы стимулировать дополнительный расход калорий и увеличить метаболический отклик на нагрузки. К тому же коротким аэробным 10-минуткам ты будешь впоследствии благодарен за тренированное сердце и выросшую общую выносливость.

Ну и напоследок, советуем вспомнить, что тренировки-тренировками, но именно твоё «примерное» пищевое поведение — залог успеха всего жиросжигающего этапа. Если не хочешь, чтобы твои усилия в зале были растрачены понапрасну, избавься от вредных диетических привычек и срочно сбалансируй свое питание.



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 «12 тренировок» Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров сервисов AtletIQ. 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	Скручивания на наклонной скамье (a)	3	10-20	⌚ 50-60 сек
2	Гиперэкстензия (a)	4	10-15	⌚ 50-60 сек
3	Приседания со штангой (b)	4	10-15	⌚ 50-60 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 12 тренировок

Тренировка №1 ⌚ 68 мин

- Скручивания на наклонной скамье 3x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Гиперэкстензия 4x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Приседания со штангой 4x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Тага верхнего блока за голову 4x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Армейский жим стоя 4x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 3x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Отжимания от скамьи из-за спины 4x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых ⌚ 90 сек

> 7,46 т 🍀 1150 очков 🔥 830 ккал

Тренировка №2 ⌚ 68 мин

- Подъем ног в тренажере с супрами для локтей 3x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Становая тяга с гантелями 4x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Выпады с гантелями 4x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Тага на нижнем блоке 4x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Жим штанги стоя из-за головы 4x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Выпрямление ног в тренажере 3x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Отжимания с широким упором 3x14 max Отдых ⌚ 60 сек
- Подъем штанги на бицепс 4x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Бада на велотренажере 1x10 мин Отдых ⌚ 90 сек

> 7,64 т 🍀 1116 очков 🔥 800 ккал

Тренировка №3 ⌚ 69 мин

- Скручивания 3x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Гиперэкстензия 4x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Жим ногами 4x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Жим штанги лежа 4x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Тага верхнего блока к груди с V образным грифом 4x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Упражнение «Доброе утро» 4x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Заход на скамью с гантелями 4x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Сведение гантелей лежа 3x10 Отдых ⌚ 60 сек
- Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых ⌚ 90 сек

> 9,89 т 🍀 1259 очков 🔥 910 ккал

Зарегистрируйтесь, чтобы получить доступ к полной версии [Зарегистрироваться](#)

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

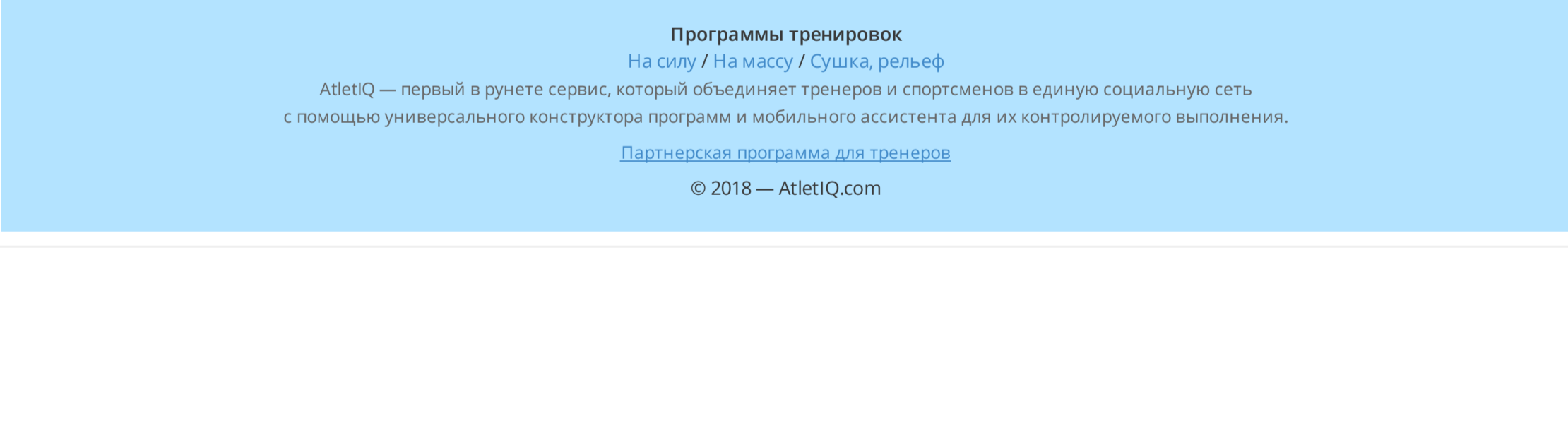
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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 будут синхронизированы 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