

«КРАСИВЫЙ ПРЕСС»

Красивый плоский живот за 12 тренировок? Да ладно!

Работающая тренировочная программа + следование простым советам по питанию — путь к кубикам на животе =)

Автор программы: GymBlog.ru

Создано с помощью Atletiq.com

Накачай рельефный пресс за 3 недели, используя программу убойных тренировок для прокачки всех мышц брюшного пресса



Новичок

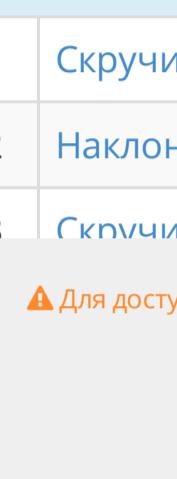
23 дня

12 тренировок

~33 минуты

Кто сказал, что путь к заветным кубикам на животе тернист и долгий? Всего 23 дня регулярных занятий по программе «Красивый пресс» без отрыва от основных тренировок способны совершенно трансформировать тело, максимально приблизив анатомическую эстетику к эталону.

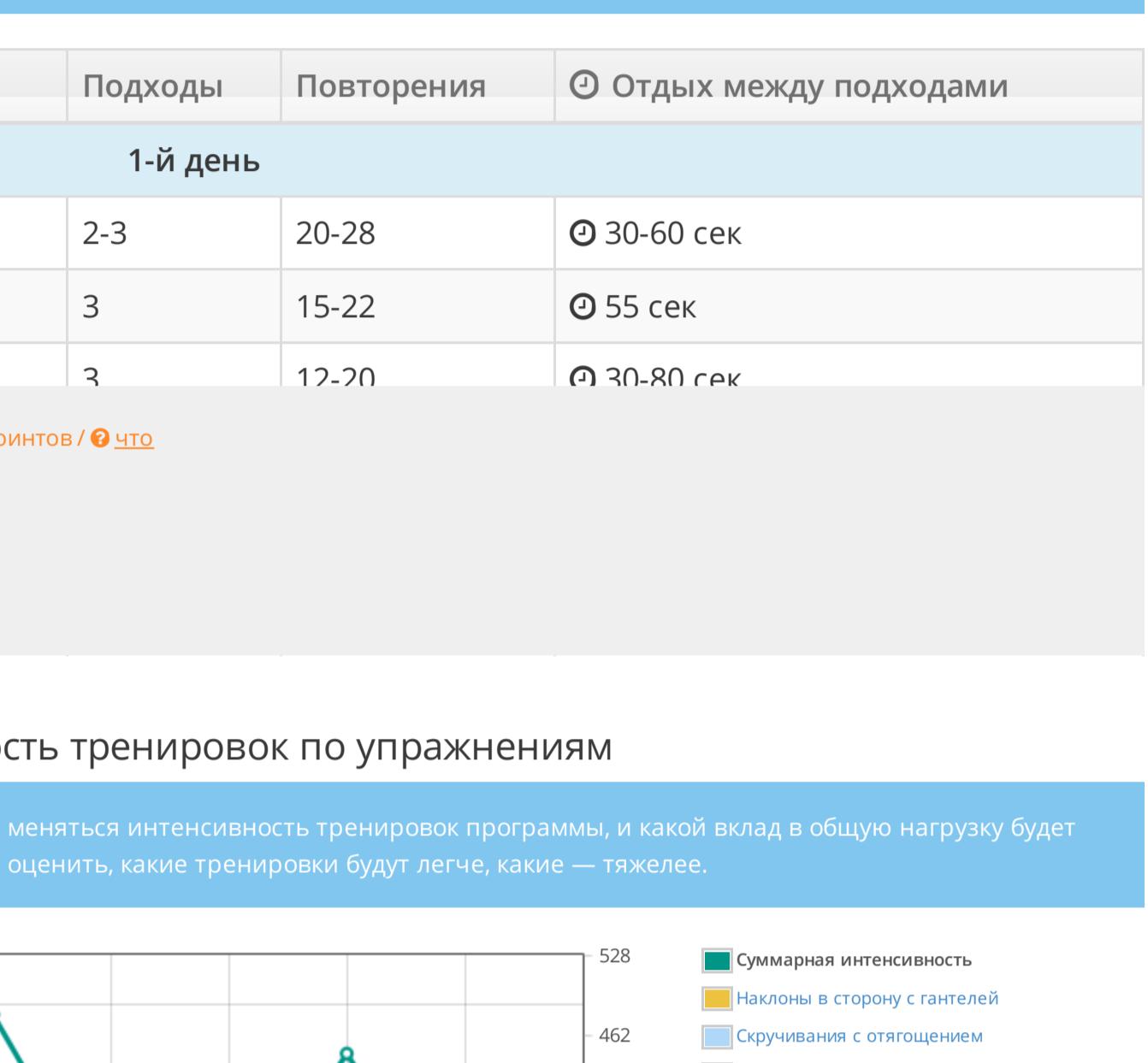
<https://atletiq.com/programms/195>



Автор:
GymBlog.ru

Индивидуальная тренировочная программа —
путеводитель спортивному успеху.

Спрос на физически развитое, здоровое
и привлекательное тело стабильно высок. И по-
прежнему единственным действенным
принципом телосовершенствования является
регулярная и упорядоченная физическая
активность. А уж приведение разобщенных
упражнений, к единой рабочей схеме
тренировок — задача опытного тренера.



Невозможное возможно: спортивный живот
твоей мечты всего за 12 тренировок
по программе «Красивый пресс»

Реально ли накачать рельефный пресс в течение 23 дней? Ответ однозначен: да. Многие возразят: «Спортсмены лепят свою фигуру годами». И будут правы.

Но у пользователей Atletiq одно весомое преимущество — им не нужно длительное время подбирать подходящие упражнения, оптимальное количество сетов и периоды отдыха между подходами, анализировать воздействие каждого из них на целевую мышечную группу.

Все это уже давно сделали за них профессиональные тренеры, разработавшие программу «Красивый пресс», в которой идеально сочетаются различные виды нагрузок. Чтобы правильно накачать мышцы пресса спортсмену необходимо лишь зарядиться энтузиазмом и четко следовать предложенными схемами.



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 месяц»

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

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.

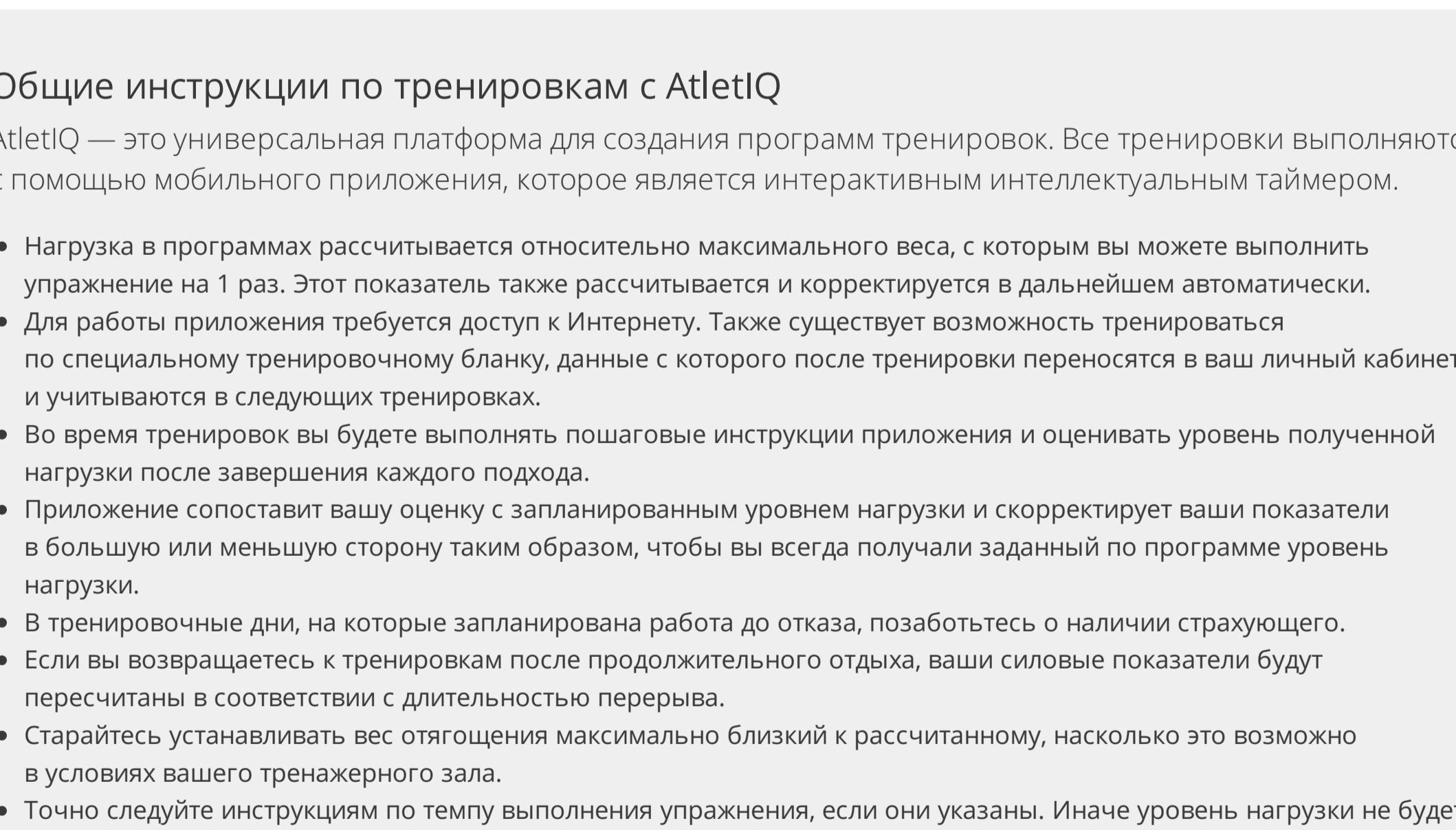
#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Скручивания	2-3	20-28	⌚ 30-60 сек
2	Наклоны в сторону с гантелями	3	15-22	⌚ 55 сек
3	Скручивания на верхнем блоке	3	12-20	⌚ 30-80 сек

⚠ Для доступа требуется уровень «Любитель 5» или оплата 60 поинтов / [что это?](#)

➊ Доступно бесплатно на тарифе «VIP»

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 рассчитывает 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	⌚ 39 мин
Скручивания 3x28	Темп: 20/0/1 Отдых: ⌚ 45 сек
Наклоны в сторону с гантелями 3x22	Темп: ⌚ 35 сек
Скручивания на верхнем блоке 3x18	Отдых: ⌚ 40 сек
Подъем согнутых в коленях ног 2x12	Отдых: ⌚ 35 сек
Подъем ног в висе на перекладине 2x8	Отдых: ⌚ 45 сек
Косые скручивания 3x15	Отдых: ⌚ 45 сек
Скручивания на наклонной скамье 2x22	Отдых: ⌚ 60 сек
337 очков	

Тренировка №2	⌚ 27 мин
Скручивания с отягощением 2x12	Темп: 20/0/1 Отдых: ⌚ 60 сек
Скручивания на верхнем блоке 3x18	Отдых: ⌚ 40 сек
Подъем согнутых в коленях ног 2x12	Отдых: ⌚ 35 сек
Подъем ног в висе на перекладине 2x8	Отдых: ⌚ 45 сек
Скручивания с ногами на фитболе 2x22	Отдых: ⌚ 60 сек
248 очков	

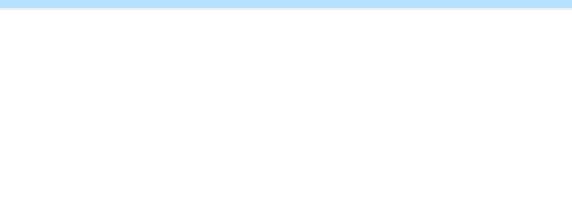
Тренировка №3	⌚ 28 мин
Скручивания на верхнем блоке 3x18	Отдых: ⌚ 40 сек
Подъем согнутых в коленях ног 2x12	Отдых: ⌚ 35 сек
Подъем ног в висе на перекладине 2x8	Отдых: ⌚ 45 сек
Скручивания в тренажере для пресса 3x12	Отдых: ⌚ 60 сек
Скручивания на наклонной скамье 2x22	Отдых: ⌚ 60 сек
243 очков	

Справочник упражнений программы

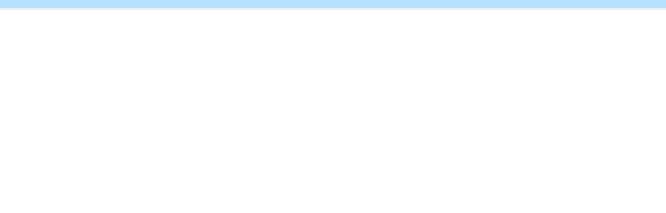
Скручивания



Подъем ног в висе на перекладине



Скручивания на верхнем блоке



Скручивания в тренажере для пресса



Косые скручивания



Скручивания на наклонной скамье



Стоимость полной версии 120 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

ИГРА В КУБИКИ: КРАСИВЫЙ И ПЛОСКИЙ ЖИВОТ ЗА 23 ДНЯ ПО ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА ОТ ПРОФЕССИОНАЛОВ



«Красивый пресс за 1 месяц»

Жироксигнализация, рельеф

12

Кто сказал, что путь к заветным кубикам на животе тернист и долгий? Всего 23 дня регулярных занятий по программе «Красивый пресс» без отрыва от основных тренировок способны совершенно трансформировать тело, максимально приблизив анатомическую эстетику к эталону.

⌚ Скачать в PDF

Автор программы: GymBlog.ru

Подробнее о программе

Стоимость полной версии 120 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

По окончании последней 12-й тренировки, если соблюдать все правила рационального питания, отдыха и тренинга, каждый атлет, вне зависимости от типа телосложения, половой принадлежности и иных условных различий, с довольствием отметит положительные изменения, произошедшие с телом.

Выполняя программу «Красивый пресс», не стоит забрасывать прокачку других групп мышц, но интенсивность промежуточных занятий рекомендуется снизить.

Почти все упражнения в программе «Красивый пресс» способствуют развитию выносливости целевой мышцы, они под разными углами прорабатывают всю площадь брюшного пресса, тем самым увеличивая приток крови к нему и вызывая ощущение «жажды» в области живота.

Такая специфика тренировки мышц пресса обуславливается анатомо-функциональными особенностями. Их основная физиологическая задача — создание мышечного корсета для защиты внутренних органов и позвоночника от столба, поэтому физическая нагрузка для мышц пресса предполагает постоянное усложнение методики тренировок и усиление нагрузки на них.

Не стоит интенсифицировать программу с целью ускорить прогресс за счет увеличения количества тренировочных дней — это может привести к перетренированности, травмам, ослаблению организма вплоть до необходимости временного перерыва в занятиях.

Отдых — важная составляющая спортивной результативности, поэтому не стоит им пренебрегать.

Большинство комплексов рассказывают, как накачать пресс живота за месяц, а эта программа рассчитана на 23 дня — поэтому не стоит спешить и перенапрягаться, просто выполняя предписания и любуясь

результатом. Но достаточно сплечно выполнять упражнения из программы «Красивый пресс», чтобы убрать живот и накачать пресс?

Конечно, нет. Вопрос о том, как быстро накачать пресс до кубиков может быть рассмотрен лишь в контексте оптимизации режима питания.

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.

Более 30 программ

на силу, массу и рельеф живота

Набор мышечной массы

Набор мышечной массы на основе 5 принципов

Бодибилдинг

Бодибилдинг