

«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



23 дня

12 тренировок

~33 минуты

Кто сказал, что путь к заветным кубикам на животе тернист и долг? 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/programs/195>



Автор: GymBlog.ru

Индивидуальная тренировочная программа — путь к успеху по 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 как привлечь разобщенных управлений, к единой рабочей схеме тренировок, — задача опытного тренера.

Невозможно 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 летят 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 периодов отдыха между подходами, анализировать воздействие каждого из них на целевую мышечную группу.

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

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 день: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 1

В данной свободной 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
4	Подъем согнутых в коленях ног (а)	2	12-17	35-60 сек
5	Подъем ног в висе на перекладине (а)	2	8-12 (+max)	45-80 сек
6	Косые скручивания	2-3	12-22	45-60 сек
7	Скручивания на наклонной скамье	2-3	12-22	45-60 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Скручивания с отягощением	2-3	12-18	50-60 сек
2	Скручивания на верхнем блоке	3	12-20	30-80 сек
3	Подъем согнутых в коленях ног (а)	2	12-17	35-60 сек
4	Подъем ног в висе на перекладине (а)	2	8-12 (+max)	45-80 сек
5	Скручивания с ногами на фитболе	2-3	12-22	45-60 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Скручивания на верхнем блоке	3	12-20	30-80 сек
2	Подъем согнутых в коленях ног (а)	2	12-17	35-60 сек
3	Подъем ног в висе на перекладине (а)	2	8-12 (+max)	45-80 сек
4	Скручивания в тренажере для пресса	2-3	12-18	50-90 сек
5	Скручивания на наклонной скамье	2-3	12-22	45-60 сек
6-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 будут 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.

Тренировка №1 03:39 мин

- Скручивания 3x28 Темп: 2:00/1 Отдых: 30 сек
- Наклоны в сторону с гантелей 3x22 Темп: 2:15/0 Отдых: 35 сек
- Скручивания на верхнем блоке 3x18 Отдых: 30 сек
- Подъем согнутых в коленях ног 2x12 Темп: 2:00/1 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: 40 сек

337 очков

Тренировка №2 02:27 мин

- Скручивания с отягощением 2x18 Темп: 2:00/1 Отдых: 30 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: 50 сек

248 очков

Тренировка №3 02:28 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

Тренировка №4 04:41 мин

- Скручивания 3x24 Темп: 2:00/1 Отдых: 35 сек
- Наклоны в сторону с гантелей 3x15 Темп: 2:15/0 Отдых: 35 сек
- Скручивания на верхнем блоке 3x15 Отдых: 30 сек
- Подъем согнутых в коленях ног 2x15 Отдых: 40 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 2x10 Отдых: 50 сек
- Косые скручивания 3x18 Отдых: 55 сек
- Скручивания на наклонной скамье 3x15 Отдых: 45 сек

461 очков

Тренировка №5 02:29 мин

- Скручивания с отягощением 3x14 Темп: 2:00/1 Отдых: 30 сек
- Скручивания на верхнем блоке 3x15 Отдых: 30 сек
- Подъем согнутых в коленях ног 2x15 Отдых: 30 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 2x10 Отдых: 50 сек
- Скручивания с ногами на фитболе 3x15 Отдых: 55 сек

302 очка

Тренировка №6 02:29 мин

- Скручивания на верхнем блоке 3x15 Отдых: 30 сек
- Подъем согнутых в коленях ног 2x15 Отдых: 30 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 2x10 Отдых: 30 сек
- Скручивания в тренажере для пресса 3x16 Отдых: 60 сек
- Скручивания на наклонной скамье 3x15 Отдых: 45 сек

280 очков

Тренировка №7 04:43 мин

- Скручивания 3x20 Темп: 2:00/1 Отдых: 30 сек
- Наклоны в сторону с гантелей 3x18 Темп: 2:15/0 Отдых: 35 сек
- Скручивания на верхнем блоке 3x20 Отдых: 30 сек
- Подъем согнутых в коленях ног 2x14 Отдых: 45 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 2x9 max Отдых: 80 сек
- Косые скручивания 3x12 Отдых: 45 сек
- Скручивания на наклонной скамье 3x18 Отдых: 55 сек

479 очков

Тренировка №8 03:31 мин

- Скручивания с отягощением 2x18 Темп: 2:00/1 Отдых: 30 сек
- Скручивания на верхнем блоке 3x20 Отдых: 30 сек
- Подъем согнутых в коленях ног 2x14 Отдых: 45 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 2x9 max Отдых: 80 сек
- Скручивания с ногами на фитболе 3x18 Отдых: 55 сек

311 очка

Тренировка №9 03:32 мин

- Скручивания на верхнем блоке 3x20 Отдых: 30 сек
- Подъем согнутых в коленях ног 2x14 Отдых: 45 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 2x9 max Отдых: 80 сек
- Скручивания в тренажере для пресса 2x14 Отдых: 30 сек
- Скручивания на наклонной скамье 3x18 Отдых: 55 сек

297 очков

Тренировка №10 04:40 мин

- Скручивания 3x25 Темп: 2:00/1 Отдых: 30 сек
- Наклоны в сторону с гантелей 3x20 Темп: 2:15/0 Отдых: 35 сек
- Скручивания на верхнем блоке 3x12 Отдых: 30 сек
- Подъем согнутых в коленях ног 2x17 Отдых: 40 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 2x12 Отдых: 60 сек
- Косые скручивания 2x22 Отдых: 40 сек
- Скручивания на наклонной скамье 3x12 Отдых: 45 сек

447 очков

Тренировка №11 02:29 мин

- Скручивания с отягощением 3x15 Темп: 2:00/1 Отдых: 30 сек
- Скручивания на верхнем блоке 3x12 Отдых: 30 сек
- Подъем согнутых в коленях ног 2x17 Отдых: 30 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 2x12 Отдых: 50 сек
- Скручивания с ногами на фитболе 3x12 Отдых: 45 сек

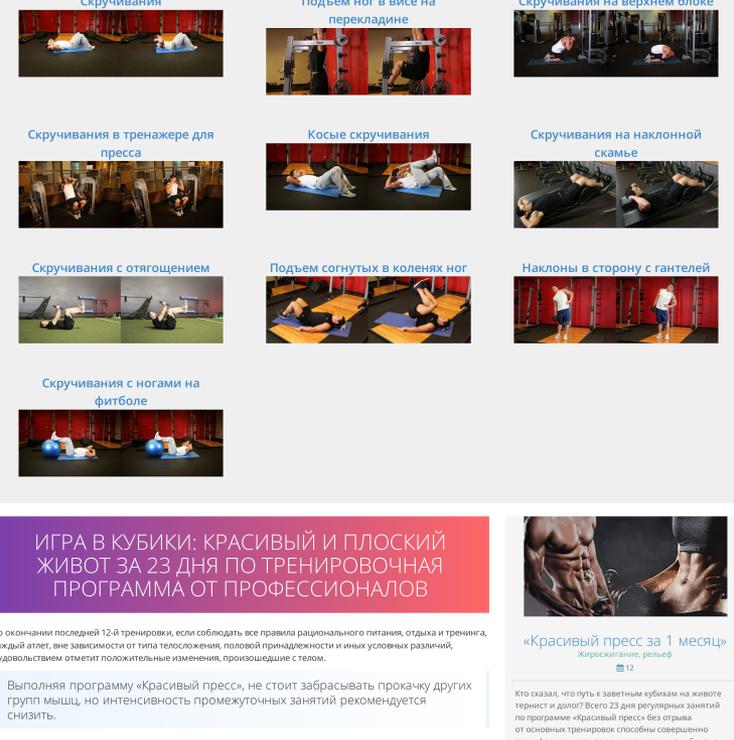
291 очка

Тренировка №12 02:29 мин

- Скручивания на верхнем блоке 3x12 Отдых: 30 сек
- Подъем согнутых в коленях ног 2x17 Отдых: 30 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 2x12 Отдых: 30 сек
- Скручивания в тренажере для пресса 3x18 Отдых: 60 сек
- Скручивания на наклонной скамье 3x12 Отдых: 45 сек

267 очков

Справочник упражнений программы



ИГРА В КУБИКИ: КРАСИВЫЙ И ПЛОСКИЙ ЖИВОТ ЗА 23 ДНЯ ПО ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЕ ОТ ПРОФЕССИОНАЛОВ

По окончании последней 12-й тренировки, если соблюдать все правила рационального питания, отдыха и тренинга, каждый игрок в зависимости от типа телосложения, полостей принадлежности и иных условий различий, с удовольствием отметит положительные изменения, произошедшие с телом.

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

Почти все упражнения в программе «Красивый пресс» способно развитию выносливости целевой мышце, они под разными углами прорабатывают всю площадь брюшного пресса, тем самым увеличивая приток крови к нему и выводя лишнюю «железяку» в области живота.

Такая сложная тренировка мышц пресса обуславливается анатомо-функциональными особенностями. Их основная физиологическая задача — создание мышечного корсета для защиты внутренних органов и позвоночного 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 тренингах.

Отдых — важная составляющая спортивного результата, поэтому не стоит им пренебрегать. Большинство комплексов рассказывают, как накачать пресс живота за месяц, а эта программа рассчитана всего на 23 дня — потому не стоит спешить и перенапрягаться, просто выполняйте предписания и любите себя.

Если же персонально для вас нагрузка кажется недостаточной, допустимо увеличить ее за счет работы с отягощением.

Добиться максимальной загрузки мышц, а, значит, быстро и эффективно накачать пресс поможет комплекс упражнений программы. В него включены как базовые — подъем ног в висе на перекладине, косые скручивания, подъем согнутых в коленях ног, так и изолирующие — скручивания, подъем ног в висе на перекладине, наклоны в сторону с гантелями и другие.

В каждой тренировке по данной программе имеется комплекс минимум из 5 упражнений, где каждое должно максимально напрягать целевую мышцу. Количество повторений в одном подходе каждого упражнения должно варьироваться от 8 до 22 в зависимости от сложности выполнения.

Интервалы перерыва между подходами в различных упражнениях отличаются друг от друга, но максимальное время отдыха не должно превышать 90 секунд, так как мышцы брюшного пресса очень быстро восстанавливаются и накапливают силы, а цель каждого тренировочного дня — измотать их любым способом.

Недостаточно ли спать 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.

Так как основным врагом плоского и рельефного живота является жировые скопления в передней стенке брюшной полости, первым делом необходимо уделить внимание именно проблемной зоне. Естественно, сделать это невозможно, употребляя по 1000 калорий за один прием пищи, где основой приходится не на качественную белок, а на быстрые углеводы и насыщенные жиры.

Рациональный подход предусматривает сокращение количества ежедневно потребляемых калорий на 20-30% и правильную расстановку приоритетов с упором на полноценное питание, медленных углеводов, клетчатки, ненасыщенных жиров. Причем удельный вес нутриентов в дневном меню должен соответствовать их очередности в списке.

Программу «Красивый пресс» можно совмещать с любой другой, которая будет акцентировать внимание на другие группы мышц. А для тех, кто задается вопросом: «Как убрать жир и накачать пресс» можно посоветовать добавить еще и комплекс аэробных упражнений к данной программе.

Бег или прыжки через скакалку очень хорошо дополняют комплекс упражнений на пресс, стимулируя придельное сжигание жира в брюшной области.

Так что, не нужно гадать, увидит ли жир если качать пресс: просто добавляем небольшую кардионагрузку и эффект не усложнит, а ускорит.

По структуре меню, можно придерживаться следующей простой схемы:

- Утро — каша.
- Перекус — фрукты/овощи.
- Днем — салат + углеводы (макарониз твердых сортов пшеницы, бурый рис, бобы и т.д.) + белок.
- Полдник — суп, творог.
- Вечером — белок + овощи.

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 выполнять 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 плану, 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 перерыва, ваши силовые показатели будут пересчитаны в соответствии с длительностью перерыва.
- Старайтесь устанавливать вес отягощения максимально близкий к рассчитанному, поскольку это возможно в условиях вставшего 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.

Более 30 программ для всех уровней подготовки

Наша программа — это комплекс упражнений, который поможет вам достичь своих целей в фитнесе.

Наша программа — это комплекс упражнений, который поможет вам достичь своих целей в фитнесе.

Наша программа — это комплекс упражнений, который поможет вам достичь своих целей в фитнесе.

11:33 **720 кг** **24** лет

Посидев со штангой

Жим штанги лежа

№2 25.61 8

43

ПРИСТУПИТЬ

17

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

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

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

© 2016 — Atletiq.com