

«СУПЕР-СПИНА»

8 тренировок, 7 упражнений для развития мышц спины

По каждому упражнению указан рекомендуемый темп выполнения, придерживаясь которого, вы сможете лучше проработать мышцы, не прибегая к работе с высокими весами.

Автор программы: GymBlog.ru

Создано с помощью Atletiq.com

Достигни эталонной гармонии пропорций за 8 тренировок по уникальной методике тренинга «Супер-спина»

1 Опытный

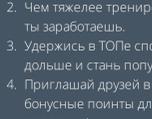
15 дней

8 тренировок

~40 минут

Широкая, детализированная спина — заветная мечта каждого атлета. Но пока одни продолжают грезить, другие начинают действовать, достигая ошеломляющих результатов с эффективным программным комплексом из 7 упражнений для укрепления и прокачки спины.

<https://atletiq.com/programma/super-spina.html>



Автор:
Atletiq

Atletiq — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их выполнения.

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

Акцент на детали: раскачай спину, прорисуй рельеф, занимаясь по двухнедельному силовому комплексу «Супер-спина»

Основной принцип серьезных занятий культуризмом и пауэрлифтингом должен основываться на комплексном подходе к тренировкам, при котором активно включаются в работу абсолютно все мышечные группы, что способствует гармоничному развитию тела и формированию эстетичного телосложения. Хорошо, если осознание этого пришло к спортсмену еще на этапе «посвящения» в тяжелый спорт. Но что если драгоценное время упущено и видимая мышечная диспропорция уже имеет место? Ситуацию можно исправить, используя в работе целевые программы, сосредотачивающие внимание на отстающих мышечных группах.

Программа «Супер-спина» направлена на интегральную проработку массива мышц спины, за счет чего достигается необходимая анатомическая симметрия и формирование мощного мускульного корсета. Предложенный комплекс упражнений для спины практически выполняется только со свободными весами, то есть, гантелями и штангами — такой подход обеспечивает максимальную вовлеченность рабочих мышц, а, значит, и максимальную отдачу, способствует укреплению сухожилий и мелких мышц-стабилизаторов

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

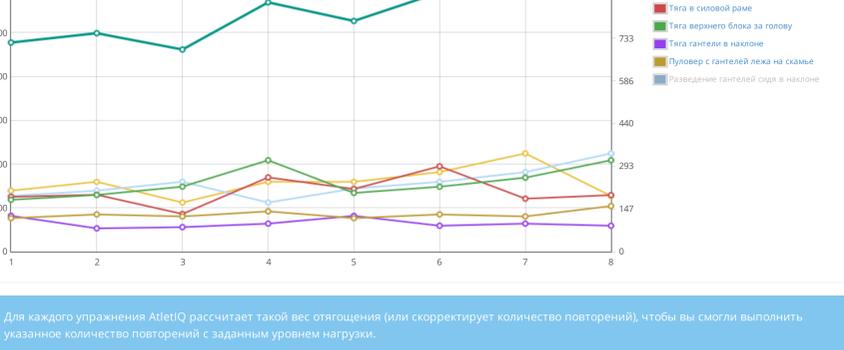
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса Atletiq разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Тяга в силовой раме	2-3	8-10 (+max)	90 сек
2	Тяга верхнего блока за голову	2	8-10 (+max)	60-90 сек
3	Тяга гантели в наклоне	1	10 (+max)	60-90 сек

Для доступа требуется уровень «Любитель 2» или оплата 90 пунктов / от 100 руб. 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 корректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 8 тренировок

Тренировка №1	Тренировка №2	Тренировка №3
Тяга в силовой раме 3x8 Тяга верхнего блока за голову 2x8 Тяга гантели в наклоне 1x10 max Разведение гантелей сидя в наклоне 1x9 Подтягивания обратным хватом 2x8 Пулвер с гантелей лежа на скамье 1x10 Тяга штанги в наклоне обратным хватом 2x9	Тяга в силовой раме 2x9 max Тяга верхнего блока за голову 2x9 Тяга гантели в наклоне 1x10 Разведение гантелей сидя в наклоне 1x9 Подтягивания обратным хватом 2x9 Пулвер с гантелей лежа на скамье 1x10 Тяга штанги в наклоне обратным хватом 2x8	Тяга в силовой раме 2x9 Тяга верхнего блока за голову 2x8 Тяга гантели в наклоне 1x10 Разведение гантелей сидя в наклоне 1x10 Подтягивания обратным хватом 2x8 Пулвер с гантелей лежа на скамье 1x10 Тяга штанги в наклоне обратным хватом 1x9 max
718 очков	750 очков	694 очков

Справочник упражнений программы

Подтягивания обратным хватом



Пулвер с гантелей лежа на скамье



Разведение гантелей сидя в наклоне



Тяга в силовой раме



Тяга верхнего блока за голову



Тяга гантели в наклоне



Стоимость полной версии 180 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

СУПЕРТЕНИНГ = МЕГАЭФФЕКТ: ФИРМЕННАЯ МЕТОДИКА ПРОКАЧКИ СПИНЫ ОТ ATLETIQ ПОМОЖЕТ «ВЫЛЕПИТЬ» МОЩНЫЕ И ВУШИТЕЛЬНЫЕ ШИРОЧАЙШИЕ



«Супер-спина»
Набор мышечной массы

Широкая, детализированная спина — заветная мечта каждого атлета. Но пока одни продолжают грезить, другие начинают действовать, достигая ошеломляющих результатов с эффективным программным комплексом из 7 упражнений для укрепления и прокачки спины.

Скачать в PDF



Автор программы
Atletiq

Подробнее о программе

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



Широкая, детализированная спина — заветная мечта каждого атлета. Но пока одни продолжают грезить, другие начинают действовать, достигая ошеломляющих результатов с эффективным программным комплексом из 7 упражнений для укрепления и прокачки спины.

На протяжении 15 дней, из которых 8 тренировочных, предстоит выполнять одну и ту же программу, состоящую из 7 упражнений. Несмотря на повторяемость комплекса упражнений, каждая следующая тренировка мышц спины будет отличаться от предыдущей интенсивностью и величиной нагрузки. Основной упор делается на тренировочный темп выполнения каждого упражнения; медленная негативная фаза позволяет сильнее нагрузить мышцы, что способствует еще большей их стимуляции.

Программа «Супер-спина» ориентирована всего на один мезоцикл «2 недели спины». Количество тренировочных дней подобрано в оптимальном соответствии с тяжестью нагрузки, поэтому увеличивать ее не стоит — медленно, но верно мы продвигаемся к цели.

Излишняя торопливость в этом случае может вызвать перетренированность, что для мышц спине не просто нежелательно, а очень критично. вновь возвращаться к повторению программы желательно не ранее, чем через полгода.

Обратите внимание: в течение двухнедельных занятий по программе «Супер-спина» не рекомендуется включать дополнительные упражнения, даже если они задействуют другие группы мышц.

Какими упражнениями прокачать спину так, чтобы эффект от тренировки был максимальным?

В помощь тем, кто задается таким вопросом и была создана данная программа. Она состоит из 7 упражнений для развития спины, выполнение которых подчинено определенным правилам:

- Каждое упражнение задействует один мышечный отдел.
- Выполняется со свободными отягощениями, а не в тренажерах (за исключением одного упражнения).
- Количество подходов от тренировки к тренировке будет варьироваться от 1 до 3.

Чтобы накачать огромную спину стоит заранее подготовиться к предельно тяжелым нагрузкам высокой интенсивности.

Накачать широкую спину со штангой как раз легче всего, не зря ведь в арсенале именитых культуристов присутствуют такие упражнения, как тяга штанги в наклоне обратным хватом и тяга в силовой раме. Первое упражнение лучше всего включает в работу широчайшие мышцы, при этом влияет на увеличение общей массы спины. Второе акцентировано на прямые мышцы спины, при этом задействует почти всю мускулатуру. Поэтому именно они составляют приоритетную базу комплекса, предназначенную накачать спину в тренажерном зале.

В совокупности с упражнениями со штангой хороший эффект дает прокачка спины гантелями, также включенная в программу.

Тяга гантели в наклоне повлияет на расширение широчайшей мышцы спины, пулвер с гантелей лежа на скамье способствует качественной их растяжке, а разведение гантелей сидя в наклоне поможет визуально укоротить спину за счет увеличения задних дельтовидных мышц. Перечисленные упражнения, выполненные в правильной технике, также способствуют укреплению мышц спины гантелями.

В программу «Супер-спина», кроме работы со штангой и гантелями входит еще тяга верхнего блока за голову — единственное упражнение, которое выполняется на тренажере, причесно прорабатывающее среднюю часть спины, и подтягивание обратным хватом — основа для формирования крепкой и широкой спины.

На протяжении всего мезоцикла в каждом упражнении будут изменяться нагрузка, темп выполнения и количество подходов: таким образом, несмотря на то, что тренировка повторяется, организм не сможет привыкнуть к ней и будет постоянно отвечать ростом мышц.

Нагрузка в упражнениях рассчитана так, что она не превысит 79%, а, значит, количество повторений в каждом подходе будет не меньше 8 раз. А как известно, оптимальное число повторений в подходе для гипертрофии мышц — это 8 — 12 раз.

Развитие мускулатуры также вызывает медленное выполнение негативной фазы в упражнениях.

Именно поэтому программой предусмотрена наибольшая ее длительность, подкрепленная также продолжительной фазой максимального сокращения мышц спины, что обозначает фиксацию рабочего веса.

Стоимость полной версии 180 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 на тренировке указывается относительно максимального количества повторений с данным весом, 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 направляет вашу оценку к запланированному уровню 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 программы Atletiq позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

Автоматическое программирование таймера, отображение индикатора возможности выполнения упражнения, 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