

# «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: **СуперQ**

Создано с помощью **Atletiq.com**

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

**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.

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 поинты 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, способствуя укреплению сухожилий и мелких мышц-стабилизаторов.

### Мобильный ассистент для тренировок

Работая с Atletiq, ты получаешь точно устанавливаемую 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.

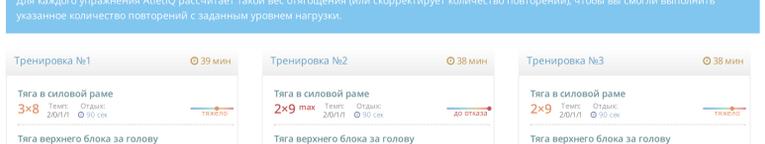
Скачать приложение «Мобильный ассистент Atletiq»: <https://atletiq.com/app>

### Содержание программы

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
<b>1-й день</b>				
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
4	Разведение гантелей сидя в наклоне	1	9-10	60 сек
5	Подтягивания обратным хватом	1-2	8-10 (+max)	60-90 сек
6	Пуловер с гантелей лежа на скамье	1	10	60-90 сек
7	Тяга штанги в наклоне обратным хватом	1-2	8-10 (+max)	90 сек
<b>2-й день (отдых)</b>				

### 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.

Тренировка №1	Тренировка №2	Тренировка №3
<b>Тяга в силовой раме</b> 3x8 Темп: 2:00/1 Отдых: 90 сек Тяжело	<b>Тяга в силовой раме</b> 2x9 max Темп: 2:01/1 Отдых: 90 сек До отказа	<b>Тяга в силовой раме</b> 2x9 max Темп: 2:01/1 Отдых: 90 сек Тяжело
<b>Тяга верхнего блока за голову</b> 2x8 Темп: 3:02/1 Отдых: 60 сек Тяжело	<b>Тяга верхнего блока за голову</b> 2x9 Темп: 3:02/1 Отдых: 90 сек Тяжело	<b>Тяга верхнего блока за голову</b> 2x8 Темп: 3:02/1 Отдых: 90 сек Тяжело
<b>Тяга гантели в наклоне</b> 1x10 max Темп: 3:00/2 Отдых: 90 сек До отказа	<b>Тяга гантели в наклоне</b> 1x10 Темп: 3:02/1 Отдых: 90 сек Тяжело	<b>Тяга гантели в наклоне</b> 1x10 Темп: 3:00/2 Отдых: 90 сек Тяжело
<b>Разведение гантелей сидя в наклоне</b> 1x9 Темп: 1:00/2 Отдых: 60 сек Тяжело	<b>Разведение гантелей сидя в наклоне</b> 1x9 Темп: 1:00/2 Отдых: 60 сек Тяжело	<b>Разведение гантелей сидя в наклоне</b> 1x10 Темп: 1:00/2 Отдых: 60 сек Тяжело
<b>Подтягивания обратным хватом</b> 2x8 Темп: 3:02/1 Отдых: 90 сек Тяжело	<b>Подтягивания обратным хватом</b> 2x9 Темп: 3:02/1 Отдых: 90 сек Тяжело	<b>Подтягивания обратным хватом</b> 2x8 Темп: 3:02/1 Отдых: 90 сек Тяжело
<b>Пуловер с гантелей лежа на скамье</b> 1x10 Темп: 2:02/1 Отдых: 90 сек Тяжело	<b>Пуловер с гантелей лежа на скамье</b> 1x10 Темп: 2:02/1 Отдых: 90 сек Тяжело	<b>Пуловер с гантелей лежа на скамье</b> 1x10 Темп: 2:02/1 Отдых: 90 сек Тяжело
<b>Тяга штанги в наклоне обратным хватом</b> 2x9 Темп: 2:02/2 Отдых: 90 сек Тяжело	<b>Тяга штанги в наклоне обратным хватом</b> 2x8 Темп: 2:02/2 Отдых: 90 сек Тяжело	<b>Тяга штанги в наклоне обратным хватом</b> 1x9 max Темп: 2:02/2 Отдых: 90 сек До отказа
<b>718 очков</b>	<b>750 очков</b>	<b>694 очка</b>

Тренировка №4	Тренировка №5	Тренировка №6
<b>Тяга в силовой раме</b> 3x10 Темп: 2:01/1 Отдых: 90 сек Тяжело	<b>Тяга в силовой раме</b> 3x9 max Темп: 2:01/1 Отдых: 90 сек Тяжело	<b>Тяга в силовой раме</b> 3x9 max Темп: 2:01/1 Отдых: 90 сек До отказа
<b>Тяга верхнего блока за голову</b> 2x9 max Темп: 3:02/1 Отдых: 90 сек До отказа	<b>Тяга верхнего блока за голову</b> 2x8 Темп: 3:02/1 Отдых: 90 сек Тяжело	<b>Тяга верхнего блока за голову</b> 2x10 Темп: 3:02/1 Отдых: 90 сек Тяжело
<b>Тяга гантели в наклоне</b> 1x10 Темп: 3:00/2 Отдых: 90 сек Тяжело	<b>Тяга гантели в наклоне</b> 1x10 max Темп: 3:00/2 Отдых: 90 сек До отказа	<b>Тяга гантели в наклоне</b> 1x10 Темп: 3:00/2 Отдых: 90 сек Тяжело
<b>Разведение гантелей сидя в наклоне</b> 1x9 Темп: 1:00/2 Отдых: 60 сек Тяжело	<b>Разведение гантелей сидя в наклоне</b> 1x9 Темп: 1:00/2 Отдых: 60 сек Тяжело	<b>Разведение гантелей сидя в наклоне</b> 1x10 Темп: 1:00/2 Отдых: 60 сек Тяжело
<b>Подтягивания обратным хватом</b> 1x9 max Темп: 3:02/1 Отдых: 90 сек До отказа	<b>Подтягивания обратным хватом</b> 2x8 Темп: 3:02/1 Отдых: 90 сек Тяжело	<b>Подтягивания обратным хватом</b> 2x10 Темп: 3:02/1 Отдых: 90 сек Тяжело
<b>Пуловер с гантелей лежа на скамье</b> 1x10 Темп: 2:02/1 Отдых: 90 сек Тяжело	<b>Пуловер с гантелей лежа на скамье</b> 1x10 Темп: 2:02/1 Отдых: 90 сек Тяжело	<b>Пуловер с гантелей лежа на скамье</b> 1x10 Темп: 2:02/1 Отдых: 90 сек Тяжело
<b>Тяга штанги в наклоне обратным хватом</b> 2x8 Темп: 2:02/2 Отдых: 90 сек Тяжело	<b>Тяга штанги в наклоне обратным хватом</b> 2x10 Темп: 2:02/2 Отдых: 90 сек Тяжело	<b>Тяга штанги в наклоне обратным хватом</b> 2x9 Темп: 2:02/2 Отдых: 90 сек Тяжело
<b>856 очков</b>	<b>792 очка</b>	<b>890 очков</b>

Тренировка №7	Тренировка №8
<b>Тяга в силовой раме</b> 3x9 Темп: 2:01/1 Отдых: 90 сек Тяжело	<b>Тяга в силовой раме</b> 3x9 Темп: 2:01/1 Отдых: 90 сек Тяжело
<b>Тяга верхнего блока за голову</b> 2x9 Темп: 3:02/1 Отдых: 90 сек Тяжело	<b>Тяга верхнего блока за голову</b> 2x9 max Темп: 3:02/1 Отдых: 90 сек До отказа
<b>Тяга гантели в наклоне</b> 1x10 Темп: 3:00/2 Отдых: 90 сек Тяжело	<b>Тяга гантели в наклоне</b> 1x10 Темп: 3:02/1 Отдых: 90 сек Тяжело
<b>Разведение гантелей сидя в наклоне</b> 1x9 Темп: 1:00/2 Отдых: 60 сек Тяжело	<b>Разведение гантелей сидя в наклоне</b> 1x10 Темп: 1:00/2 Отдых: 60 сек Тяжело
<b>Подтягивания обратным хватом</b> 2x9 Темп: 3:02/1 Отдых: 90 сек Тяжело	<b>Подтягивания обратным хватом</b> 2x9 max Темп: 3:02/1 Отдых: 90 сек До отказа
<b>Пуловер с гантелей лежа на скамье</b> 1x10 Темп: 2:02/1 Отдых: 90 сек Тяжело	<b>Пуловер с гантелей лежа на скамье</b> 1x10 Темп: 2:02/1 Отдых: 90 сек Тяжело
<b>Тяга штанги в наклоне обратным хватом</b> 2x9 max Темп: 2:02/2 Отдых: 90 сек До отказа	<b>Тяга штанги в наклоне обратным хватом</b> 2x8 Темп: 2:02/2 Отдых: 90 сек Тяжело
<b>890 очков</b>	<b>906 очков</b>

## Справочник упражнений программы

Подтягивания обратным хватом	Пуловер с гантелей лежа на скамье	Разведение гантелей сидя в наклоне

Тяга в силовой раме	Тяга верхнего блока за голову	Тяга гантели в наклоне

Тяга штанги в наклоне обратным хватом

**СУПЕРТРЕНИНГ = МЕГАЭФФЕКТ: ФИРМЕННАЯ МЕТОДИКА ПРОКАЧКИ СПИНЫ ОТ ATLETIQ ПОМОЖЕТ «ВЫЛЕПИТЬ» МОЩНЫЕ И ВУШТИТЕЛЬНЫЕ ШИРОЧАЙШИЕ**

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 тренировок, 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 проработать мышцы, что способствует еще большей их стимуляции.

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

Исходная торопливость в этом случае может вызвать перетренированность, что для мышц спино 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.

Кроме основных упражнений, для достижения максимального эффекта от тренировки 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:

1. Каждое упражнение задействует один мышечный отдел.
2. Выполняется со свободными отягощениями, а не в тренажерах (за исключением одного упражнения).
3. 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 позволяет на расширение широчайшей мышцы спины, пуловер 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 в верхнего блока за голову — единственное упражнение, которое выполняется в тренажере, призвано проработать верхнюю среднюю часть спины, и подтягивание обратным хватом — основа для формирования крепкой и широкой спины.

На протяжении всего мезоцикла в каждом упражнении будет изменяться нагрузка, темп выполнения и количество подходов: темп выполнения будет повторяться, организм не сможет привыкнуть к ней и будет постоянно отвечать ростом мышц.

Нагрузка в упражнениях рассчитана так, что она не превышает 75%, а значит, количество повторений в каждом подходе будет не меньше 8 раз. А как, известно, оптимально 12-15 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. Например, при подтягивании обратным хватом — удерживать подбородок над средним секунду, или две.

Из-за высокой интенсивности программы и ее специфичной подвояной скорости «тренировка-отдых-тренировка» для полноценного восстановления и прогрессивных результатов спортсмену необходима сбалансированная нутритивная подпитка



«Супер-спина» Набор мышечной массы

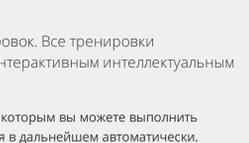
Широкая, детализированная спина — заветная мечта каждого атлета. Но пока одни продолжают грезить, другие начинают действовать, достигая ошеломляющих результатов с эффективным программным комплексом из 7 упражнений для укрепления и прокачки спины.



Автор программы **Atletiq**

Подробнее о программе

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



## 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 трену, 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 страхового.
- 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 корректура нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

Более 30 программ	Время тренировки	Темп	Тяжелый	Становая тяга	Текущая тренировка #2		
	11:33:00	720 кг	24		47:25	2.2 т	125
	Приседания со штангой	Жим штанги лежа	Полуприжим	Как выполнять?	Новичок 4	+455	
	№2	25.61	8		Всего: 1223	Заработай еще 377	
	25.61	25.61	8		и перейди на следующий уровень!	«Новичок 5»	
	0+17	ПРИСТУПИТЬ					

### 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