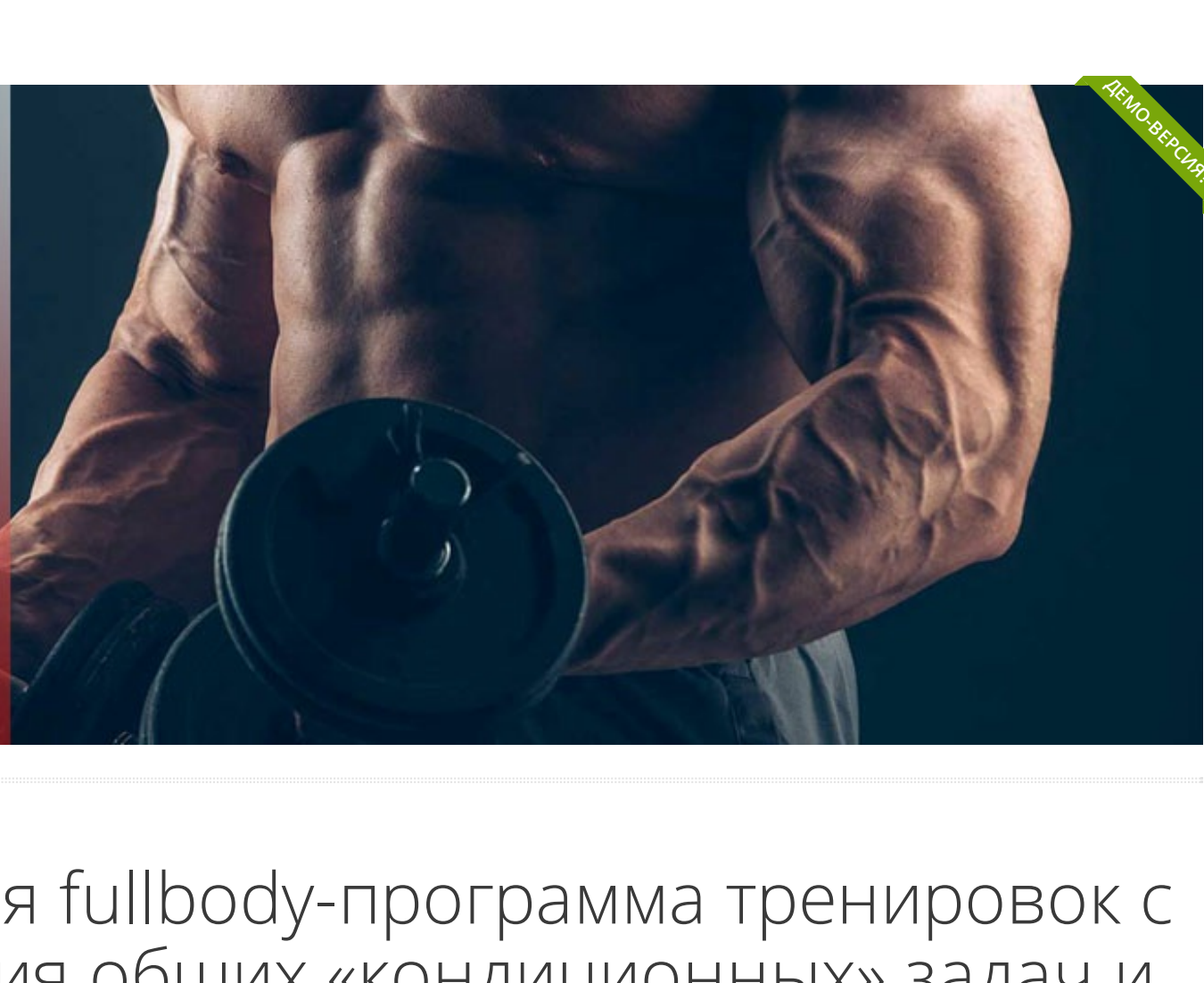


# SIMPLEX

## ДОМАШНИЙ ТРЕНИНГ С ГАНТЕЛЯМИ



4.0 (10 оценок)

Простая и эффективная fullbody-программа тренировок с гантелями для решения общих «кондиционных» задач и поддержания формы.

Опытный

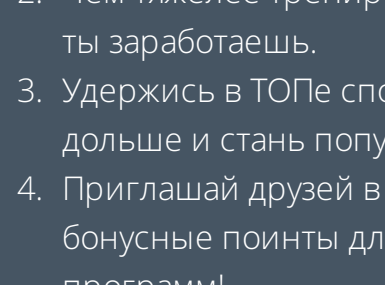
23 дня

12 тренировок

~46 минут

Пионеры железного спорта тренировали свое тело одними только гантелями и могли дать несколько очков вперед некоторым нынешним раздутым «мастодонтам». Объяви и ты бойкот технократии в спорте – попробуй на время отказаться от тренажеров, блоков и штанг в пользу простого инвентаря и домашнего плана Simplex.

<https://atletiq.com/programma/simplex-domashnij-trening-s-gantelyami-1190.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.
- Приглашай друзей в сервис и получай бонусные очки для активации закрытых программ!

### Практикуй универсальный домашний результат – получи профессиональный результат за 12 занятий.

В начале была гантель... С этой очевидной истиной согласятся все, для кого железный спорт давно стал «религией».

Это значит, что при желании и необходимости в любой момент можно возвратиться к «истокам» и переключиться на занятия с этим достаточно простым, но одновременно надежным как японское автоинвентарем. А имея под рукой гантельно-адаптированный тренировочный план Simplex — еще и неплохо пруспеть в поддержании своей физической формы.

Конечно, в силу ограниченности веса гантелей, этот план по масштабу отдачи сложно приблизить к штанго-комплексам. Однако он является неплохой альтернативой и как для действующих мастеров домашнего «длжасебятинга», так и атлетов, решивших сделать небольшой перерыв в залежном тренинге.

Тотальная проработка мышечной системы за одну тренировку — главная особенность настоящей программы. Причем «тотальная», заметьте, не превеличение: гантели в отличие от привычной для многих штанги помимо основных мускульных групп задействуют мелкие стабилизирующие мышцы.

Тренировки включают 7-8 упражнений, с акцентом на базовые, которые сулят выгоду как в плане мышечного развития, так и по расходу калорий.

В целях поддержаний высокой интенсивности нагрузки, тренировочный план предусматривает короткий межподходный отдых, который не будет превышать 1 минуты. Максимальной длительности в 60 секунд он достигает строго на «вводной» неделе и на финише, когда вес гантелей приблизится к своему максимуму, как и твоя удовлетворенность программой!

### 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

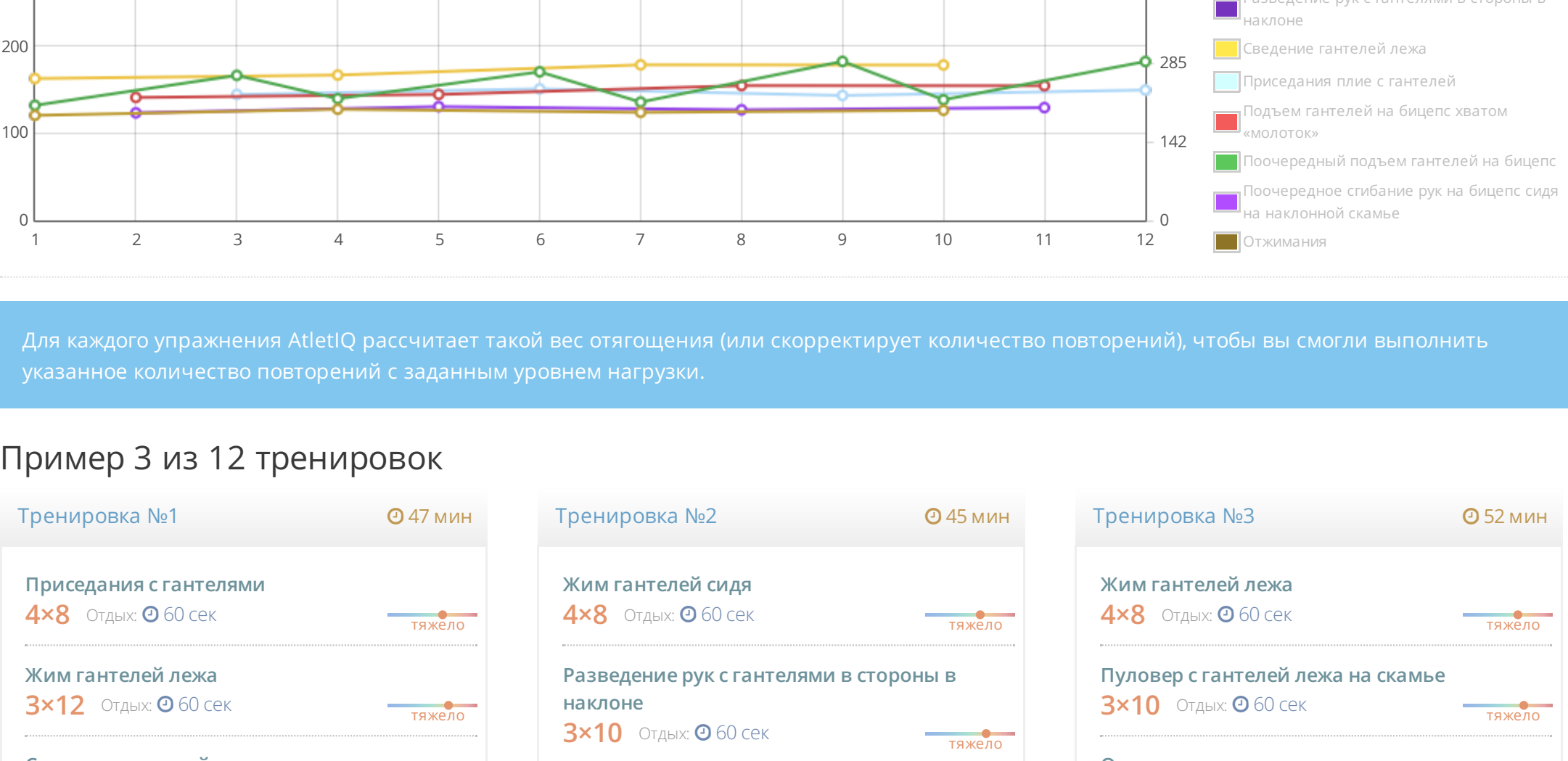
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

| #        | Упражнение (суперсет)  | Подходы | Повторения | Отдых между подходами |
|----------|------------------------|---------|------------|-----------------------|
| 1-й день |                        |         |            |                       |
| 1        | Приседания с гантелями | 4       | 8-12       | 40-60 сек             |
| 2        | Жим гантелей лежа      | 3       | 8-12       | 40-60 сек             |

При активации спишется 8 очков

### 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** 47 мин

- Приседания с гантелями 4x8 Отдых 60 сек
- Жим гантелей лежа 3x12 Отдых 60 сек
- Сведение гантелей лежа 3x10 Отдых 60 сек
- Выпады с гантелями 3x12 Отдых 60 сек
- Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток» 4x8 Отдых 60 сек
- Почередный подъем гантелей на бицепс 3x12 Отдых 60 сек
- Французский жим сидя 3x12 Отдых 60 сек

> 3,97 т 741 очков 530 ккал

**Тренировка №2** 45 мин

- Жим гантелей сидя 4x8 Отдых 60 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 3x10 Отдых 60 сек
- Жим гантелей от Арнольда Шварценггера 2x10 Отдых 60 сек
- Подъем гантелей перед собой 3x12 Отдых 60 сек
- Тяга гантелей в наклоне 3x12 Отдых 60 сек
- Тяга гантели в наклоне 3x12 Отдых 60 сек
- Шраги гантелями 3x10 Отдых 60 сек

> 3,46 т 702 очков 500 ккал

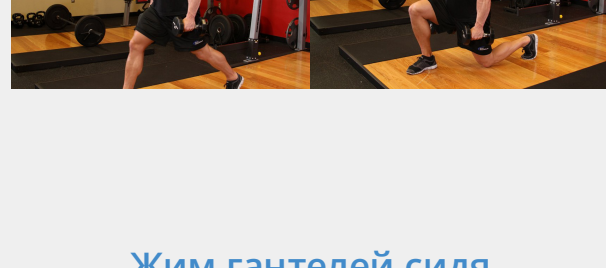
**Тренировка №3** 52 мин

- Жим гантелей лежа 4x8 Отдых 60 сек
- Пуловер с гантелей лежа на скамье 3x10 Отдых 60 сек
- Отжимания 3x10 Отдых 60 сек
- Приседания плие с гантелей 3x12 Отдых 60 сек
- Приседания на одной ноге с гантелями 3x10 Отдых 60 сек
- Подъем на носки с гантелями с помощью подставки 3x10 Отдых 60 сек
- Почередное сгибание рук на бицепс сидя на наклонной скамье 3x10 Отдых 60 сек
- Отведение гантелей назад в наклоне 3x12 Отдых 60 сек

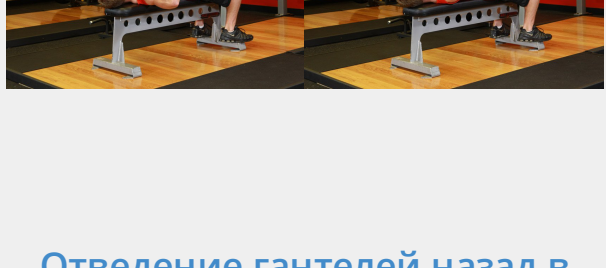
> 4,19 т 775 очков 560 ккал

## Справочник упражнений программы

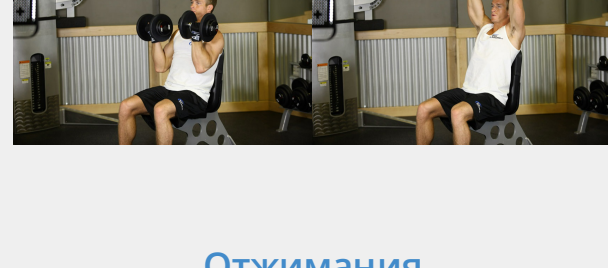
### Выпады с гантелями



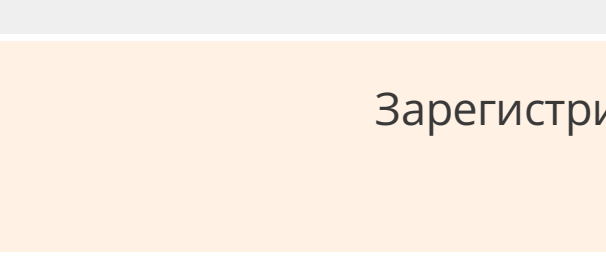
### Жим гантелей лежа



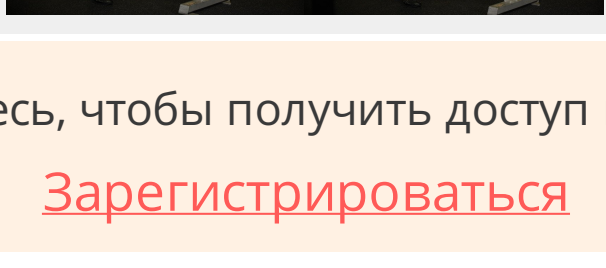
### Жим гантелей от Арнольда Шварценггера



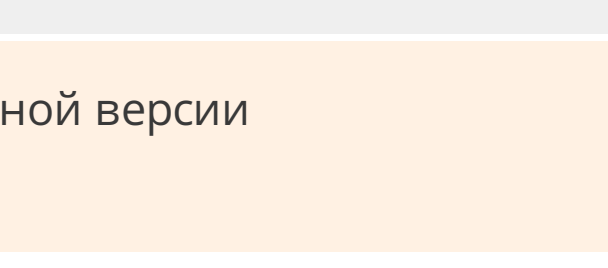
### Жим гантелей сидя



### Отведение гантелей назад в наклоне



### Отжимания



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 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 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.

**Более 30 программ** на массу, силу, рельеф, выносливость

- Набор Муссы
- Сила
- Натуральный бодибилдинг

**ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ** 11:33

**ТОННАЖ** 720 кг

**ОЧКИ** 24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

ПОДХОД №2

ВЕС, кг 25.61

ПОВТОРЕНИЙ 8

ОСТАТОК ПОДХОДА 43

ПРИСТУПИТЬ

О +17

Становая тяга

Как выполнять?

- Разместите штангу на полу перед собой.

**ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2**

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ 47:25

ТОННАЖ 2.2 т

ОЧКИ 125

Новичок 4

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок Б»

### 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