

## Запили тренинг с одними гантелями - создай дополнительный импульс к росту своих мышц.



Опытный

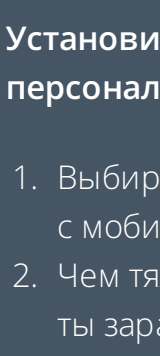
23 дня

12 тренировок

~47 минут

Если масса твоя цель – возьми на вооружение гантель. Кроме шутки! Этот снаряд многолетней «выдержки» еще никого не подводил. Один нюанс – обязательно воспользуйся нашим специализированным гантельным комплексом ИМПУЛЬС и результат в росте будет быстрым и 100%.

<https://atletiq.com/programma/impuls-gantelnyj-kompleks-na-massu-1502.html>



Автор:  
AtletIQ

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который содержит новейшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале.

Мобильное приложение дает точные инструкции: как, в каком темпе, с каким весом выполнять упражнения. С AtletIQ каждая секунда в тренировке тратится со смыслом.

**Установите приложение и приступайте к персональным тренировкам бесплатно!**

1. Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты заработаешь.
3. Удержишь в Топе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные поинты для активации закрытых программ!

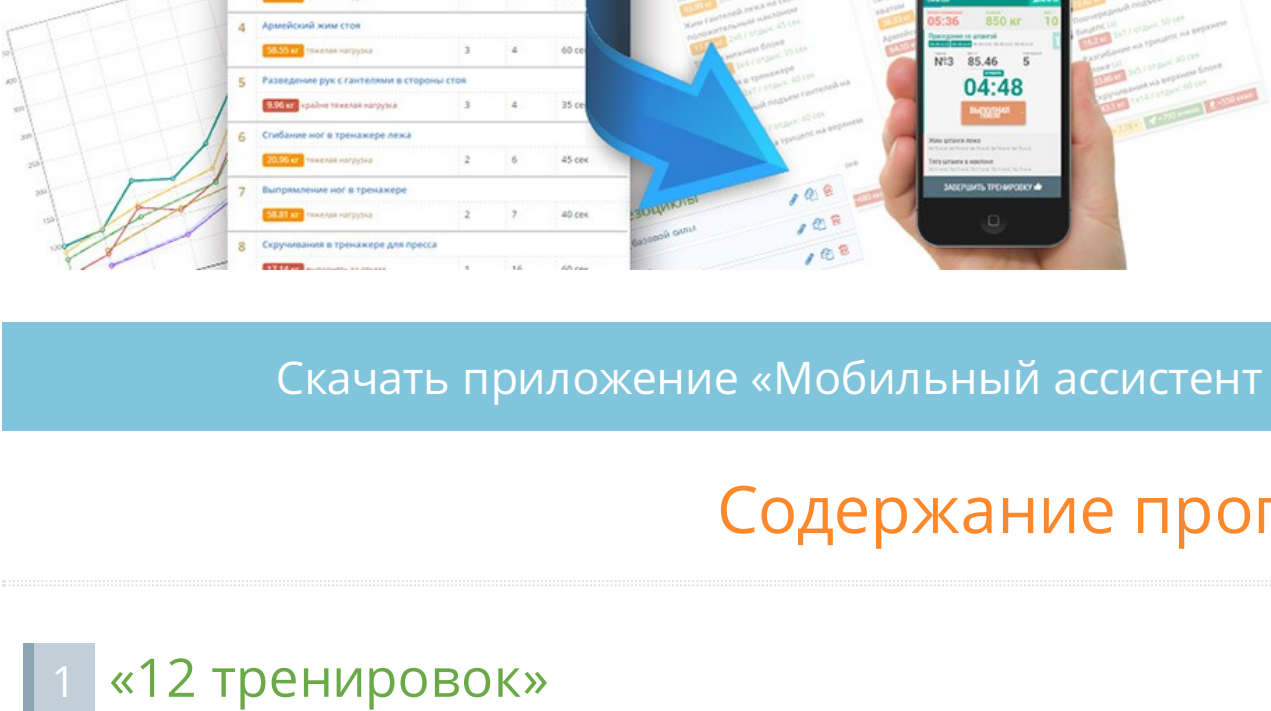
### Смакуй новый формат занятий в стиле «made in USSR» - доверь строительство тело «советским» гантелям.

Восстание «машин» отменяется, пока существует спрос на простые спортивные снаряды — гантели. В отличие от модных тренажеров, гантели круглосуточно доступны, портативны и мобильны. Тренировочная работа с ними может «кипеть» даже вне зала! Так что было бы желание, а уж возможность накачаться с нашим планом ИМПУЛЬС у тебя точно имеется.

Расклад такой: на 4 недели стоит позабыть о существовании штанги и перейти сугобо на гантельную работу. «Прикладываться» к снарядам следует трижды в неделю с перерывом в один день (предположим, в понедельник, среду и пятницу); в первый день — в первую неделю микроцикла с целью прокачать грудь и трицепс, во второй день — заняться спиной и бицепсом и в третий потрудиться над ногами и плечами.

Даже с этими снарядами работа в подобной мере может считаться базовой, поскольку упражнения комплекс подобраны в соответствующем «духе и стиле» — в основном это многосуставные движения, наиболее эффективные с точки зрения «массорастаивания».

Первыми стараемся ставить самые тяжелые упражнения, в максимальном количестве подходов — 4-5. В некоторых движениях типа тяги гантелей приветствуется работа в отказ. Кроме того «точечно» применяется метод прямой пирамиды — с последовательным снижением количества повторений от 12 до 6 и параллельным повышением нагрузки.



### 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
<b>1-й день</b>				
1	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	4	8-12	40-90 сек
2	Жим гантелей лежа	4	8-12	40-90 сек

Доступ открыт по подписке

### 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** 42 мин

- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном
  - 1x12 Отдых 40 сек
  - 1x10 Отдых 40 сек
  - 1x10 Отдых 60 сек
  - 1x8 Отдых 90 сек
- Жим гантелей лежа
  - 1x12 Отдых 40 сек
  - 1x10 Отдых 40 сек
  - 1x10 Отдых 60 сек
  - 1x8 Отдых 90 сек
- Сведение гантелей лежа
  - 3x8 Отдых 60 сек
- Французский жим лежа с гантелями
  - 3x8 Отдых 60 сек
- Разгибание двумя руками на трицепс в положении стоя
  - 3x8 Отдых 60 сек
- Разгибание гантели из-за головы
  - 3x8 Отдых 60 сек

> 2.89 т 770 очков 550 ккал

**Тренировка №2** 37 мин

- Тяга гантели в наклоне
  - 1x12 Отдых 30 сек
  - 1x10 Отдых 30 сек
  - 1x10 Отдых 40 сек
  - 1x8 Отдых 50 сек
  - 1x6 max Отдых 60 сек
- Тяга гантели в наклоне
  - 1x12 Отдых 30 сек
  - 1x10 Отдых 30 сек
  - 1x10 Отдых 40 сек
  - 1x8 Отдых 50 сек
  - 1x6 max Отдых 60 сек
- Пуловер с гантелей лежа на скамье
  - 1x12 Отдых 40 сек
  - 1x10 Отдых 40 сек
- Сгибание рук с гантелями на бицепс на скамье с положительным наклоном
  - 3x10 Отдых 40 сек
- Почередный подъем гантелей на бицепс
  - 3x10 Отдых 40 сек
- Подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
  - 3x10 Отдых 40 сек

> 3.45 т 718 очков 520 ккал

**Тренировка №3** 65 мин

- Выпады с гантелями
  - 1x12 Отдых 40 сек
  - 1x10 Отдых 40 сек
  - 1x10 Отдых 60 сек
  - 1x8 Отдых 90 сек
- Заход на скамью с гантелями
  - 3x8 Отдых 60 сек
- Приседания с гантелями
  - 1x12 Отдых 40 сек
  - 1x10 Отдых 40 сек
  - 1x10 Отдых 60 сек
  - 1x8 Отдых 90 сек
- Становая тяга с гантелями
  - 1x12 Отдых 40 сек
  - 1x10 Отдых 40 сек
  - 1x10 Отдых 60 сек
  - 1x8 Отдых 90 сек
- Подъем на носки с гантелей сидя
  - 1x15 Отдых 40 сек
  - 1x12 Отдых 60 сек
- Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
  - 1x12 Отдых 40 сек
  - 1x10 Отдых 40 сек
- Жим гантелей стоя
  - 1x12 Отдых 40 сек
  - 1x10 Отдых 40 сек
  - 1x10 Отдых 60 сек
  - 1x8 Отдых 90 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя
  - 1x12 Отдых 40 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне
  - 1x12 Отдых 40 сек
- Шраги с гантелями
  - 1x12 Отдых 40 сек
  - 1x10 Отдых 40 сек
  - 1x10 Отдых 60 сек
  - 1x8 Отдых 90 сек

> 6.64 т 1030 очков 740 ккал

Стоимость полной версии 240 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 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 программы требуется доступ к Интернету. Также существует возможность переноса данных 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 программы 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.



### 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