

## Сделай упор на усиленный тренинг спины и груди - начисти до блеска «обе стороны медали»



Опытный

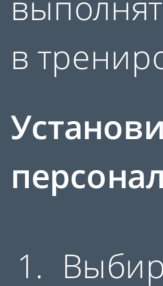
23 дня

12 тренировок

~42 минуты

Подбираешь удачный фоторакурс, чтобы скрыть свои мышечные «пороки»? Изменяй подход к проблеме и изменяйся сам – воспользуйся спец-программой КОМБИХ, чтобы, наконец, добавить объема спине и груди. Отныне в твоей мышечной системе не будет ни первых, ни отстающих «единиц»!

<https://atletiq.com/programma/kombix-programma-specializaciya-na-grud-i-spinu-1523.html>



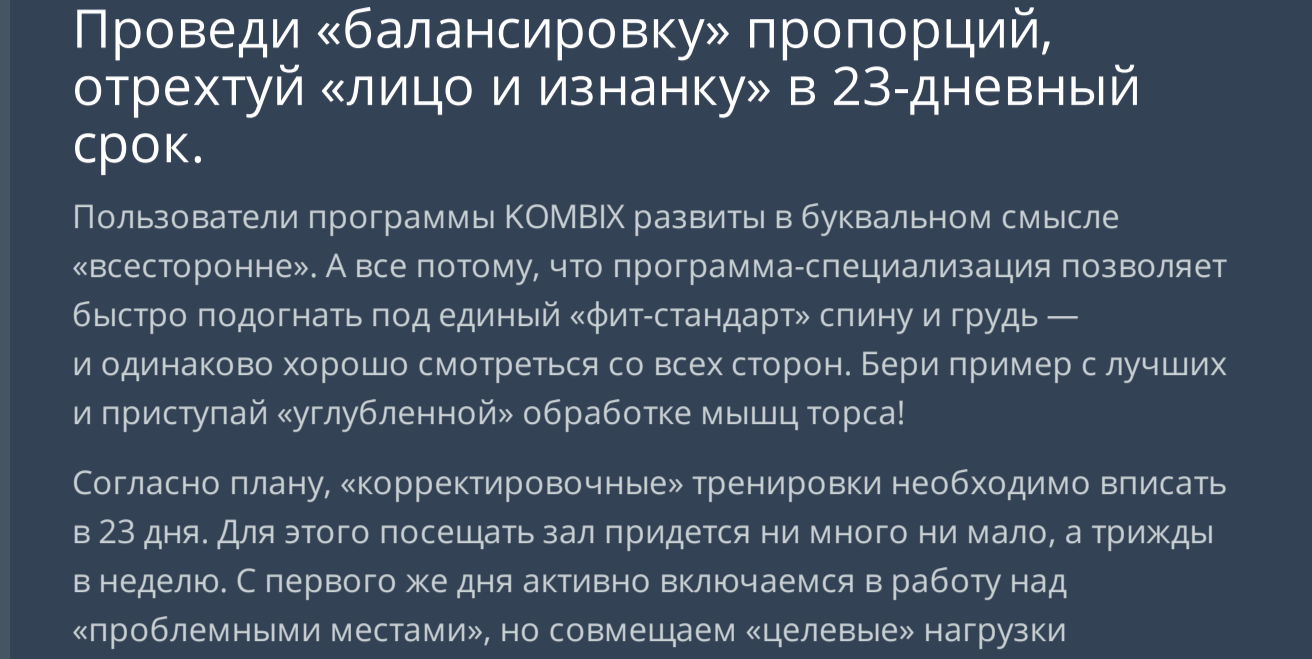
Автор:  
AtletIQ

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 зарабатываешь.
3. Удержишь в Топе спортсменов как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные очки для активации закрытых программ!



### Проведи «балансировку» пропорций, отрежуй «лицо и изнанку» в 23-дневный срок.

Пользователи программы КОМБИХ развиты в буквальном смысле «всесторонне». А все потому, что программа-специализация позволяет быстро подогнать под единый «фит-стандарт» спину и грудь — и одинаково хорошо смотреться со всех сторон. Бери пример с лучших и приступай «углубленной» обработке мышц торса!

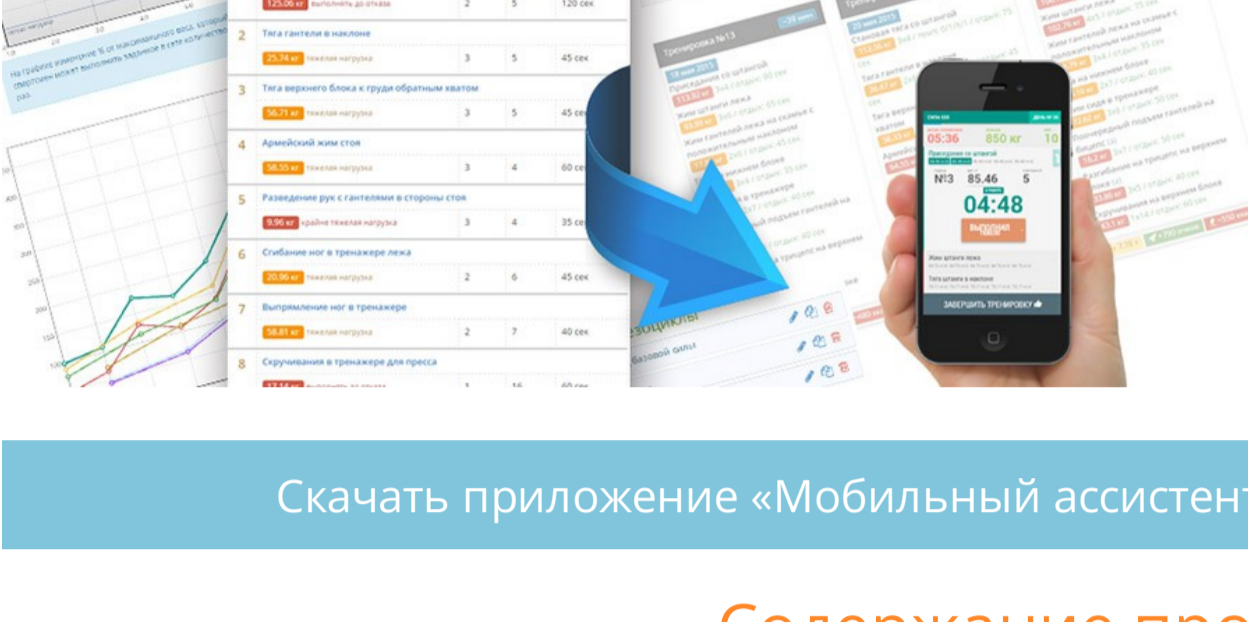
Согласно плану, «корректировочные» тренировки необходимо вписать в 23 дня. Для этого посещать зал придется ни много ни мало, а трижды в неделю. С первого же дня активно включаемся в работу над «проблемными местами», но совмещаем «целевые» нагрузки с тренировкой других мышечных групп.

В первом дне совмещаем с грудными мышцами, «зацепим» трицепсы, ноги и пресс. На второй тренировке переключаемся на спину, в самом конце «добьем» бицепс парочкой упражнений и «закусим» подъемами ног в висте на мышцы живота. В финале тренировочной недели проработаем грудь жимами, параллельно обрабатываем ноги, плечи, трапеции и, опять же, традиционно коснемся пресса.

Основную часть всех 3 комплексов составляют упражнения базового плана, которые в здоровой мере разбавлены локальной работой на дельты, трапеции, мышцы рук. Рекомендованный порядок выполнения упражнения будут прогрессировать максимальную «выкладку» на старте каждой тренировки.

То есть самые энергоемкие и «основные» в контексте специализации упражнения выполняются в первую очередь, во вторую очередь — тренируются более мелкие мышечные группы (в основном мышцы-ассистенты).

В первых микроциклах режим работы близок к классическому «среднеповторному» на 10-12 повторений. По мере же веса в базовых упражнениях будут прогрессировать и программой соответственно будут скорректированы «объемные» параметры тренировок.



### Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получаешь точно установленную автором программы нагрузку в каждый момент времени выполнения тренировок. В 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

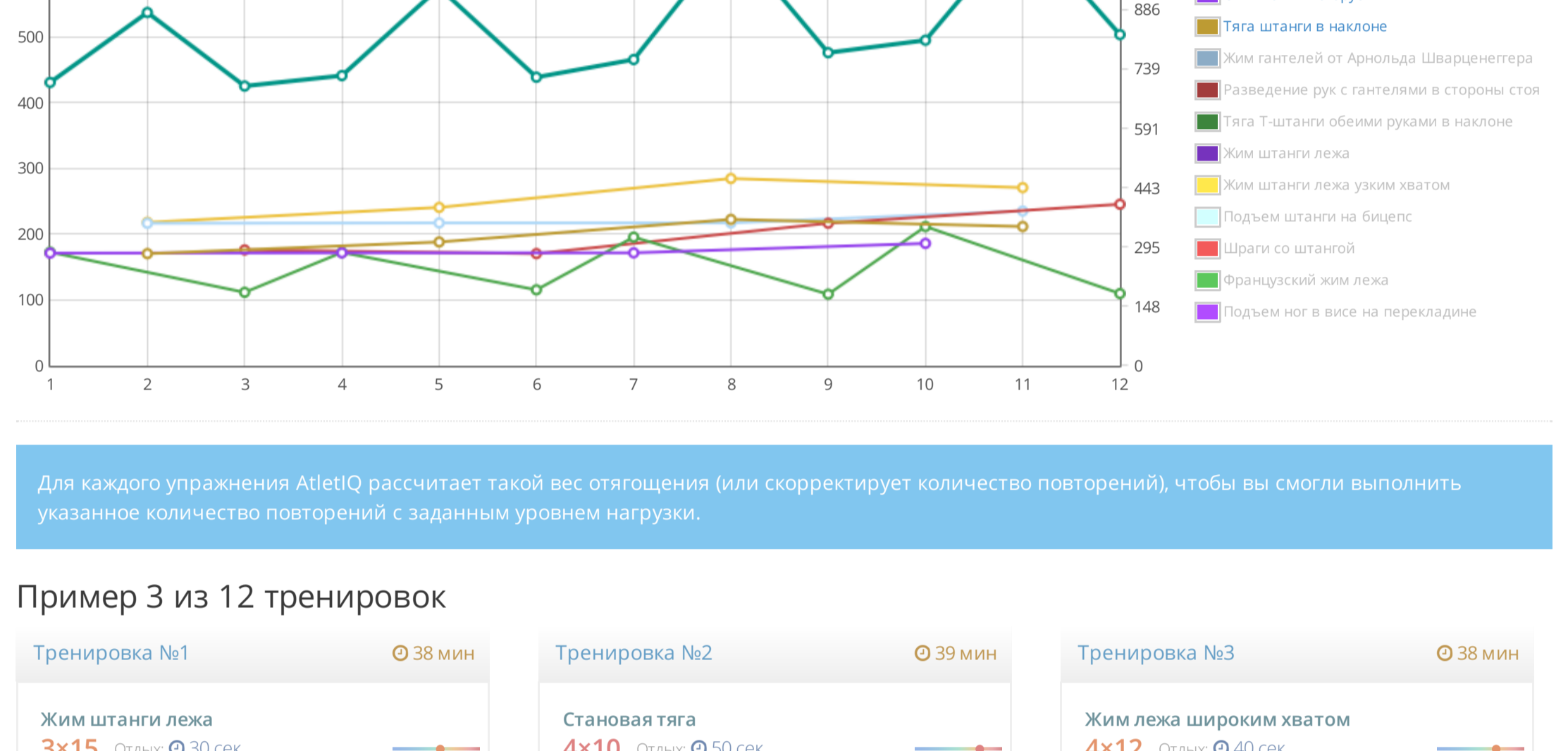
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

| #               | Упражнение (суперсет)        | Подходы | Повторения     | Отдых между подходами |
|-----------------|------------------------------|---------|----------------|-----------------------|
| <b>1-й день</b> |                              |         |                |                       |
| 1               | Жим штанги лежа              | 3       | 15-20          | 30-45 сек             |
| 2               | Жим штанги лежа узким хватом | 4       | 8-12           | 40-60 сек             |
| 3               | Отжимания на брусьях         | 4       | 10-15 (+ макс) | 60 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** 38 мин

- Жим штанги лежа 3x15 Отдых: 30 сек
- Жим штанги лежа узким хватом 4x12 Отдых: 40 сек
- Отжимания на брусьях 4x15 макс Отдых: 60 сек
- Французский жим лежа 4x8 Отдых: 60 сек
- Приседания со штангой 4x15 Отдых: 40 сек
- Подъем ног в висте на перекладине 3x25 Отдых: 40 сек

> 7.29 т 705 очков 510 ккал

**Тренировка №2** 39 мин

- Становая тяга 4x10 Отдых: 50 сек
- Тяга штанги в наклоне 4x10 Отдых: 50 сек
- Тяга Т-штанги обеими руками в наклоне 4x12 Отдых: 40 сек
- Подтягивания обратным хватом 4x15 макс Отдых: 60 сек
- Подъем штанги на бицепс 4x12 Отдых: 40 сек
- Подъем ног в висте на перекладине 3x25 Отдых: 40 сек

> 6.87 т 879 очков 630 ккал

**Тренировка №3** 38 мин

- Жим лежа широким хватом 4x12 Отдых: 40 сек
- Приседания со штангой 3x15 Отдых: 30 сек
- Жим гантелей от Арнольда Шварценеггера 4x12 Отдых: 40 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 4x8 Отдых: 60 сек
- Шаги со штангой 4x8 Отдых: 60 сек
- Французский жим лежа 4x8 Отдых: 60 сек
- Подъем ног в висте на перекладине 3x25 Отдых: 40 сек

> 7.46 т 696 очков 500 ккал

Стоимость полной версии 300 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 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 давали нагрузку заданную по программе нагрузки.
- В тренировочные дни, в 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, сухую мышечность, выносливость

- Набор мышечной массы на основе 5 тренировочных программ
- Сушка
- Натуральный бодибилдинг

**ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ** 11:33

**ТОНАЖ** 720 кг

**ОЧКИ** 24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

ПОВТОР 25.61

ПОВТОРЕНИЯ 8

ПРЕВАЛОТОННА 43

ПРИСТУПИТЬ

Чемпион 3.0/3.0

+17

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

**ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2**  
«БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ПЕРИОДА ДВЕ НАЧАЛЬНЫЕ»

**ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ** 47:25

**ТОНАЖ** 2.2 т

**ОЧКИ** 125

Новичок 4

**+455**

**Всего: 1223**

**Заработай еще 377**

и перейди на следующий уровень!

«Новичок Б»

Подписать

[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