

## Бомби мышцы 4 раза в неделю - стимулируй рост в режиме максимального ускорения.



Опытный

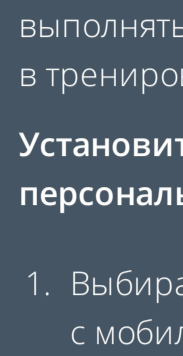
31 день

16 тренировок

~45 минут

Качки себя не ищут, качки себя создают. И ты скорее принимайся за дело! Выжимай максимум из своего тела - расти «нерастущее» и пробивай «непробиваемое» с массонаборным сплитом MAXImizator.

<https://atletiq.com/programma/maximizator-maksimalnyj-rezultat-massonabora-1605.html>



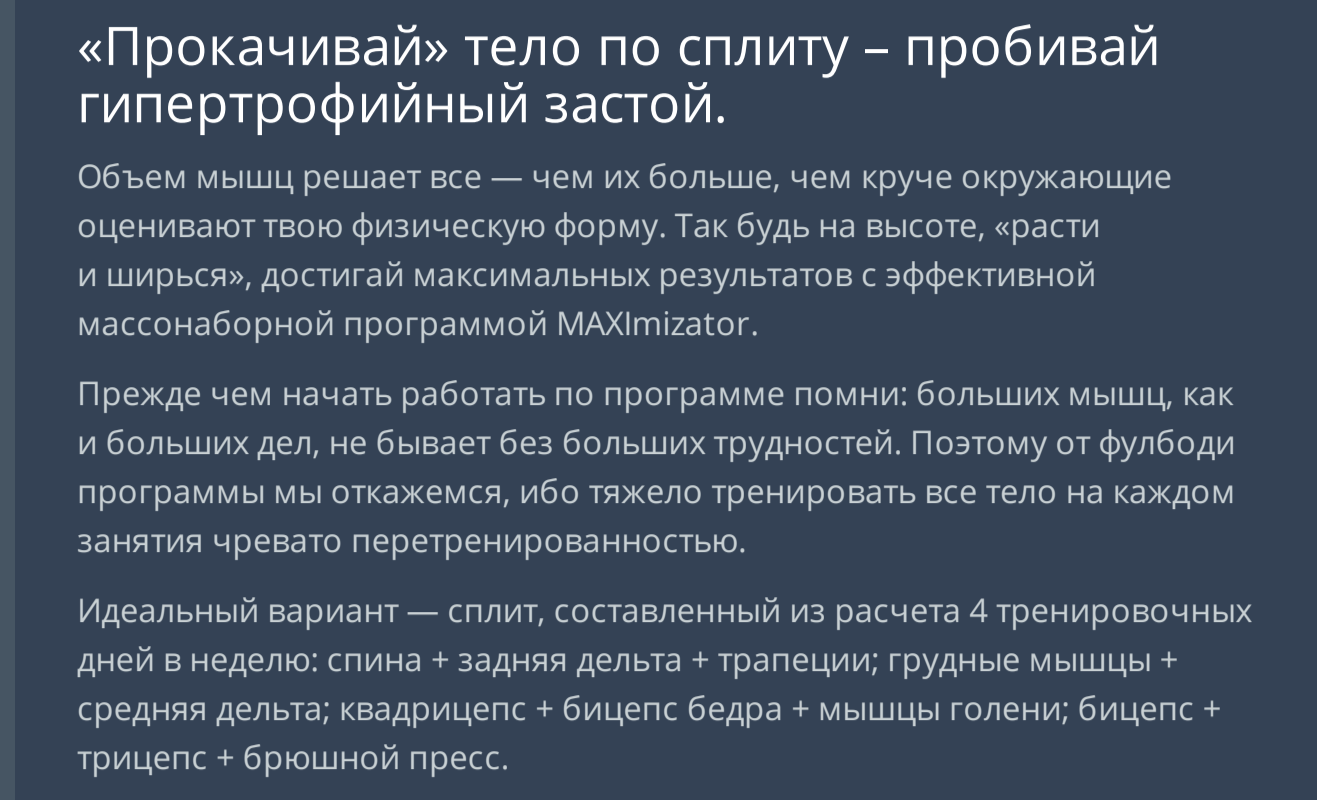
Автор:  
AtletIQ

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 персональными тренировкам бесплатно!

- 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!



### «Прокачивай» тело по сплиту – пробивай гипертрофийный застой.

Объем мышц решает все — чем их больше, чем круче окружающие оценивают твою физическую форму. Так будь на высоте, «расти и ширься», достигай максимальных результатов с эффективной массонаборной программой MAXImizator.

Прежде чем начать работать по программе помни: больших мышц, как и больших дел, не бывает без больших трудностей. Поэтому от фулбоди программы мы откажемся, ибо тяжело тренировать все тело на каждом занятии чревато перетренированностью.

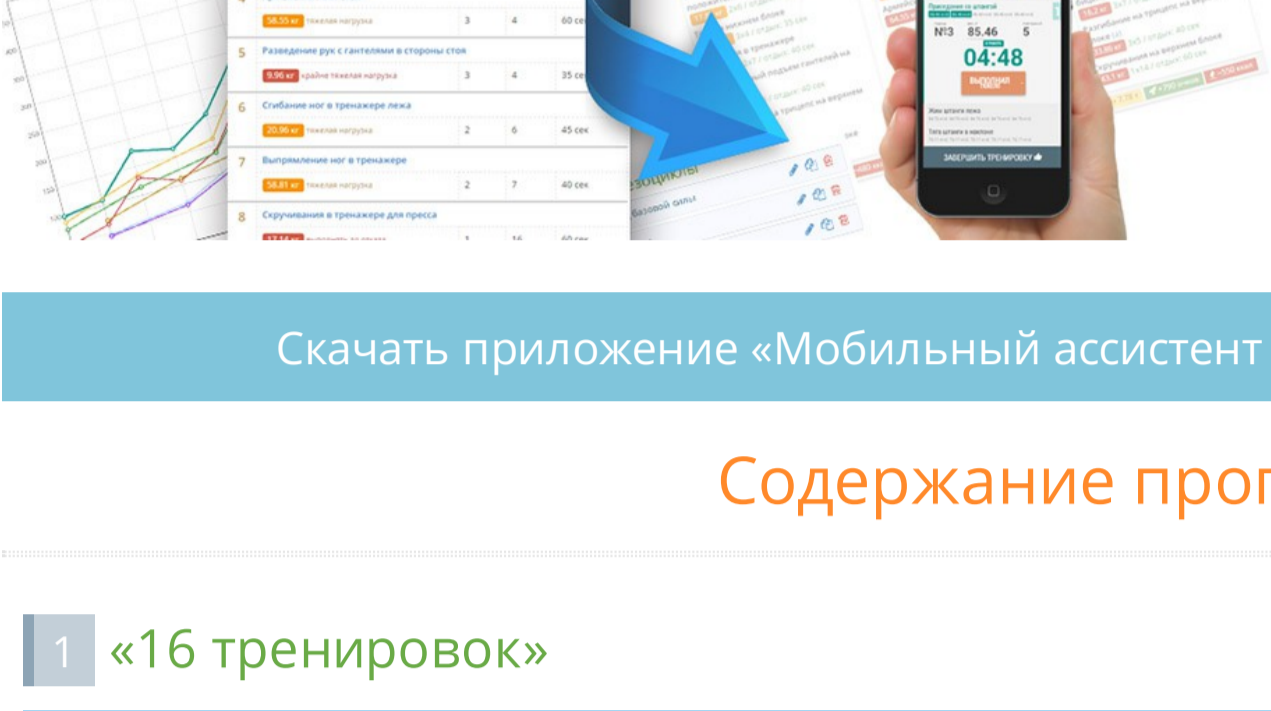
Идеальный вариант — сплит, составленный из расчета 4 тренировочных дней в неделю: спина + задняя дельта + трапеции; грудные мышцы + средняя дельта; квадрицепс + бицепс бедра + мышцы голени; бицепс + трицепс + брюшной пресс.

Чтобы расти мышцам необходим постоянный и контролируемый стресс. Но это не означает, что на каждой тренировке следует организовывать мышцам весовой «террор». Можно подвергать их стрессовой нагрузке иначе. Например, не стоит приходить к какому-то единому показателю по количеству повторений в подходах, лучше постоянно изменять режим.

Начинай с самых тяжелых базовых движений на 6-8 или 8-10 повторений, а затем добавляй и «полируй» мышцы формирующими упражнениями на 10-15 и 15-20 повторений. Все это позволит привлечь к активности БОЛЬШОЙ пласт мышечных волокон, каждый из которых имеет потенциал роста.

Одинаково результативно можно жонглировать не только объемными показателями, но и временем межподходного отдыха, подстраивая его под нагрузку в текущем упражнении — от 50 до 90 секунд.

И последнее правило, которого ты будешь строго придерживаться: интенсивные тренировки необходимо сделать менее плотными. Вот почему комплекс на ноги содержит всего 5 ключевых упражнений, тогда как бомбить руки предстоит 8 упражнениями по принципу «тренинга антагонистов», то есть поочередно.



### 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 «16 тренировок»

Продолжительность в днях: 31 Тренировочные дни: 16 Отдых: 15

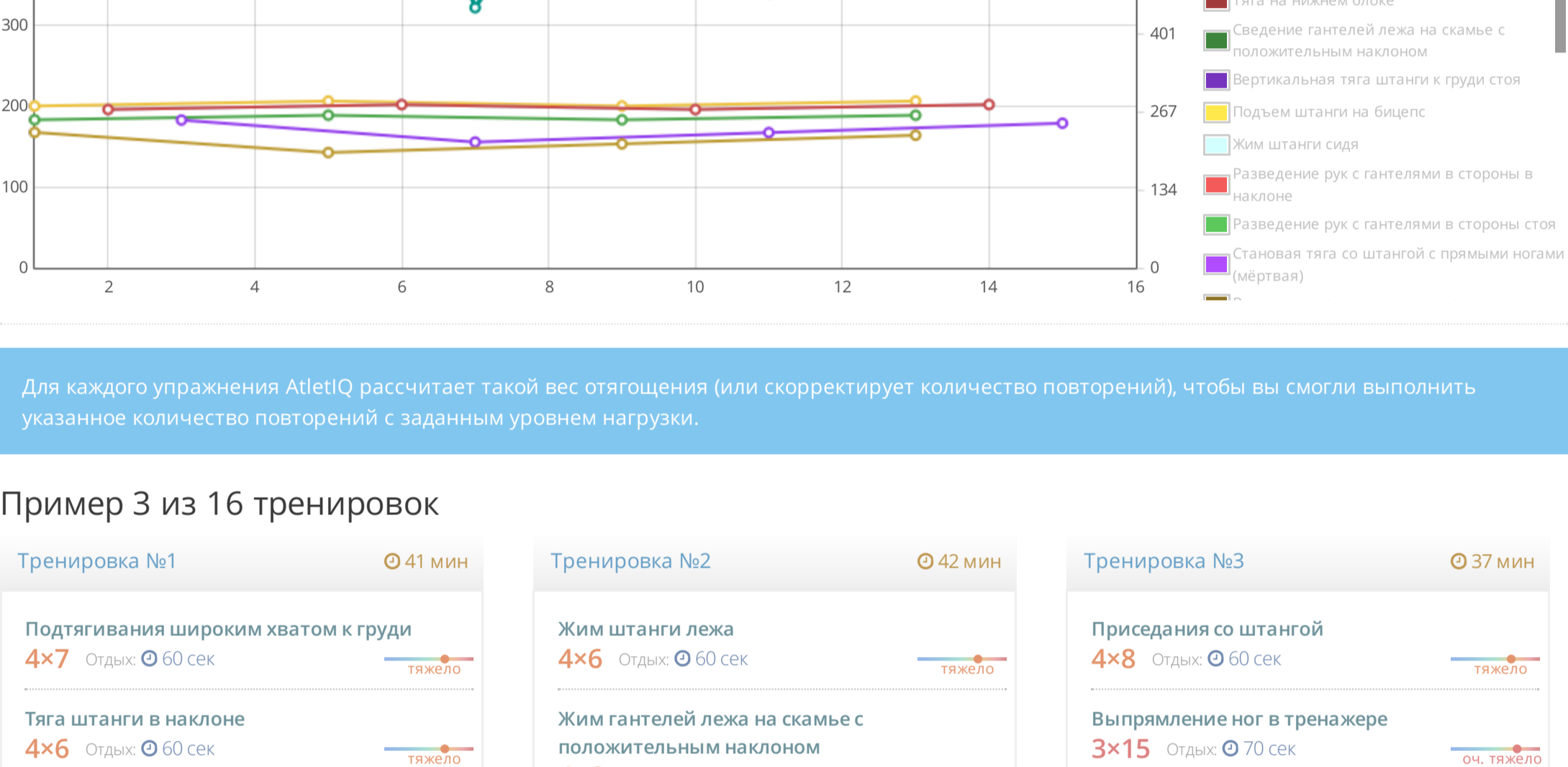
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
<b>1-й день</b>				
1	Подтягивания широким хватом к груди	4	6-8	60 сек
2	Тяга штанги в наклоне	4	6-8	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 16 тренировок

**Тренировка №1** 41 мин

- Подтягивания широким хватом к груди 4x7 Отдых 60 сек
- Тяга штанги в наклоне 4x6 Отдых 60 сек
- Тяга на нижнем блоке 3x8 Отдых 60 сек
- Становая тяга 3x8 Отдых 60 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 3x8 Отдых 60 сек
- Шраги со штангой 3x15 Отдых 70 сек

> 6.45 т 860 очков 620 ккал

**Тренировка №2** 42 мин

- Жим штанги лежа 4x6 Отдых 60 сек
- Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 4x6 Отдых 60 сек
- Сведение гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x8 Отдых 60 сек
- Вертикальная тяга штанги к груди стоя 3x6 Отдых 90 сек
- Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3x8 Отдых 60 сек
- Жим штанги сидя 3x8 Отдых 60 сек

> 3.79 т 871 очков 630 ккал

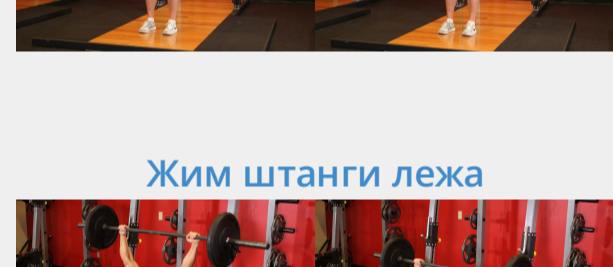
**Тренировка №3** 37 мин

- Приседания со штангой 4x8 Отдых 60 сек
- Выпрямление ног в тренажере 3x15 Отдых 70 сек
- Становая тяга со штангой с прямыми ногами (мёртвая) 3x8 Отдых 60 сек
- Сгибание ног в тренажере лежа 3x8 Отдых 60 сек
- Подъем на носки в тренажере стоя 4x20 Отдых 90 сек

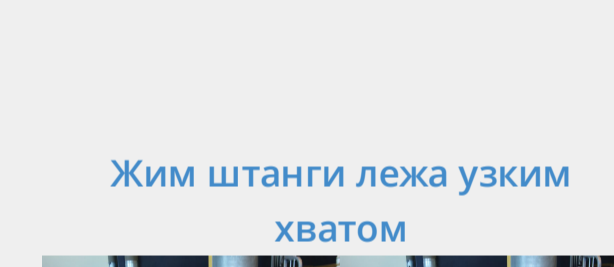
> 10.66 т 509 очков 370 ккал

## Справочник упражнений программы

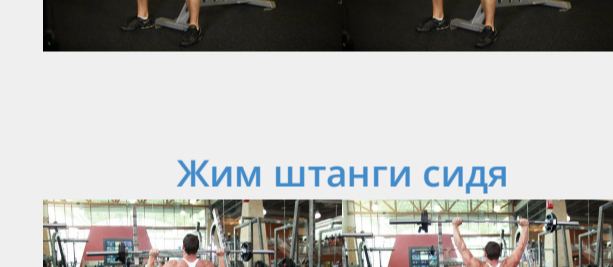
### Вертикальная тяга штанги к груди стоя



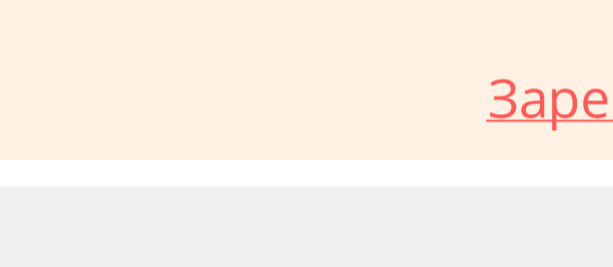
### Выпрямление ног в тренажере



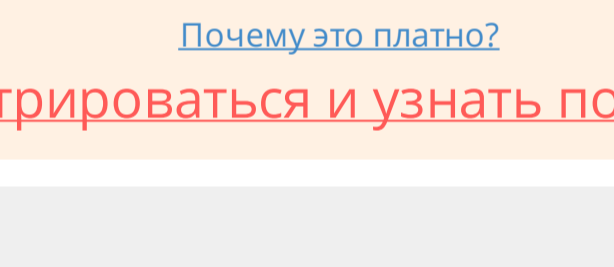
### Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном



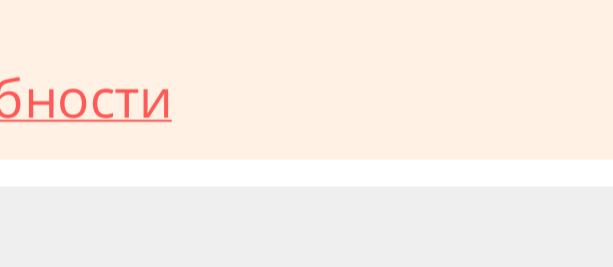
### Жим штанги лежа



### Жим штанги лежа узким хватом



### Жим штанги сидя



Стоимость полной версии 320 руб [Почему это выгодно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

## Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

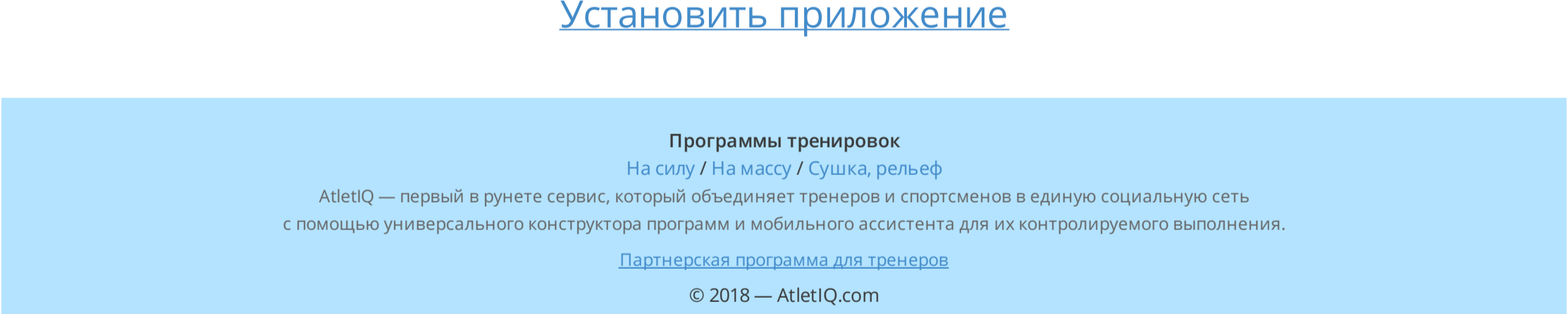
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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 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.



[Установить приложение](#)

Программы тренировок  
На мясо / На мясо / 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