



IronZen FullActive

тренировка всего тела

Рекомендовано для спортсменов с опытом тренировок от 6 месяцев.

Двухмесячная программа с продолжительным циклом из 7-ми тренировок.

НАИЛУЧШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В МЕСЯЦ:
+1 кг мышц -4 кг жира

Автор программы: IronZen.org Создано с помощью Atletiq.com

Качаем массу и сжигаем жир с феноменальным тренинг-комплексом для всего тела FullActive

1 Опытный **64** дня **28** тренировок **~67** минут

Бодибилдинг-программа «FullActive» содержит в себе 7 разнообразных, но тщательно подобранных комплексов упражнений, чередующихся через день. Эти тренировки нацелены в первую очередь на стимуляцию гипертрофии преимущественно больших мышечных групп, но кроме этого, в процессе занятий развивается общая выносливость организма и сила мышц. Программа рекомендована атлетам, имеющим базовый опыт занятий в тренажерном зале.

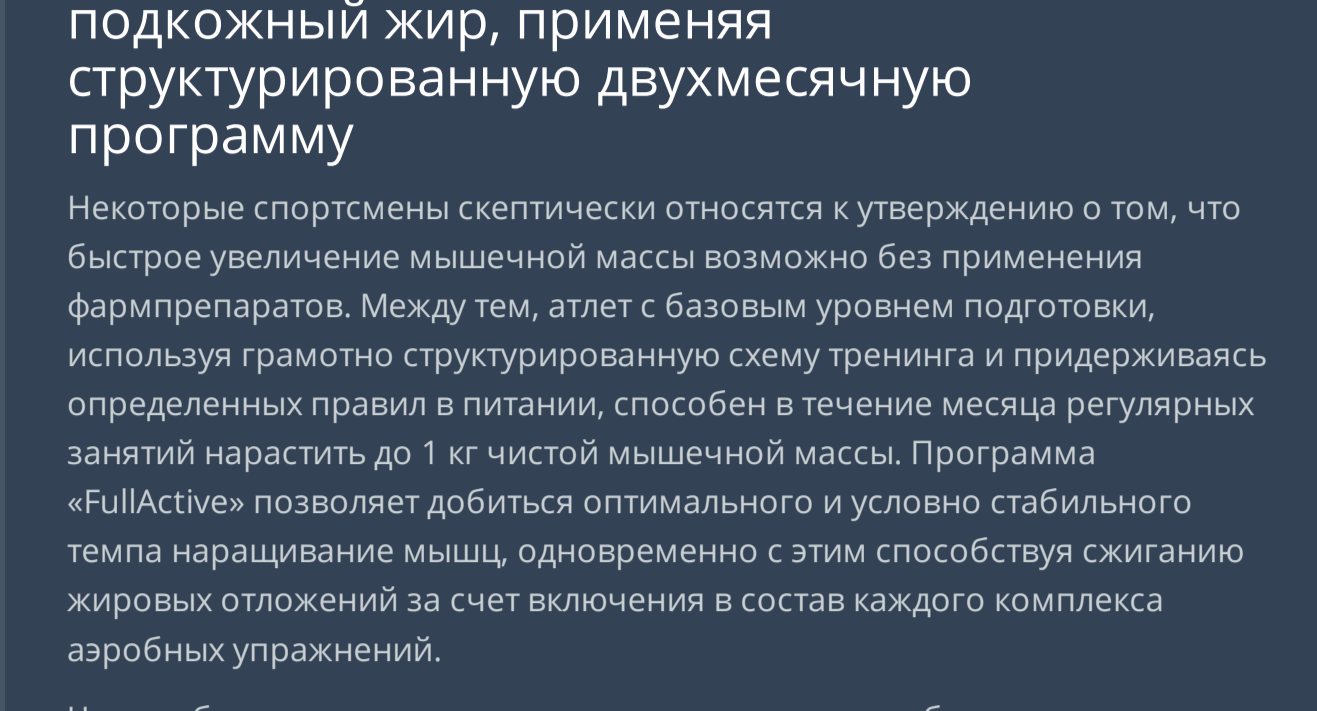
<https://atletiq.com/programmms/287>

Автор:
IronZen

IronZen – система построения тела за максимально короткий промежуток времени. Включает в себя подробное руководство по тренингу и питанию, основная часть представлена в наборе программ тренировок как для новичков, так и опытных атлетов.

Ключевые условия успеха по методике:

- Изучение теории тренировок, физиологии, диетологии;
- Отказ от ряда известных принципов бодибилдинга, которые работают только со стероидами;
- Следование системе - порядок программ, порядок упражнений, время отдыха и т.п.;
- Применение рекомендуемых спортивных добавок.



Прибавляй в чистой массе и утилизируй подкожный жир, применяя структурированную двухмесячную программу

Некоторые спортсмены скептически относятся к утверждению о том, что быстро увеличение мышечной массы возможно без применения фармапрепаратов. Между тем, атлет с базовым уровнем подготовки, используя грамотно структурированную схему тренинга и придерживаясь определенных правил в питании, способен в течение месяца регулярных занятий нарастить до 1 кг чистой мышечной массы. Программа «FullActive» позволяет добиться оптимального и условно стабильного темпа наращивания мышц, одновременно с этим способствуя сжиганию жировых отложений за счет включения в состав каждого комплекса аэробных упражнений.

Что необходимо понимать под словом «условно» стабильного темпа развития мышечных клеток? Понятно, что продуктивность набора массы не может быть постоянной и одинаковой у спортсменов различного уровня подготовки и особенностей телосложения. Проще говоря, чем тренированнее тело, тем менее интенсивно происходит процесс гипертрофии сократительного аппарата мышечного волокна.

Чтобы исключить вероятность адаптации мышц к нагрузкам и максимально усилить эффективность программы, упражнения были поделены на 7 различных комплексов. В них повторяется периодически базовая составляющая часть (жим штанги лежа и приседания со штангой), но комплекс дополняющих изолирующих упражнений различается. Кроме этого, нагрузка на всю мускулатуру (на протяжении всех 7 тренировочных комплексов) была распределена равномерно с тем расчетом, чтобы акцентировать внимание на крупные группы мышц: спину, ноги, грудь.

Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с Atletiq, ты получаешь точно установленную автором программы нагрузку в каждый момент времени выполнения тренировок. 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 «Основной» Продолжительность в днях: **64** Тренировочные дни: **28** Отдых: **36**

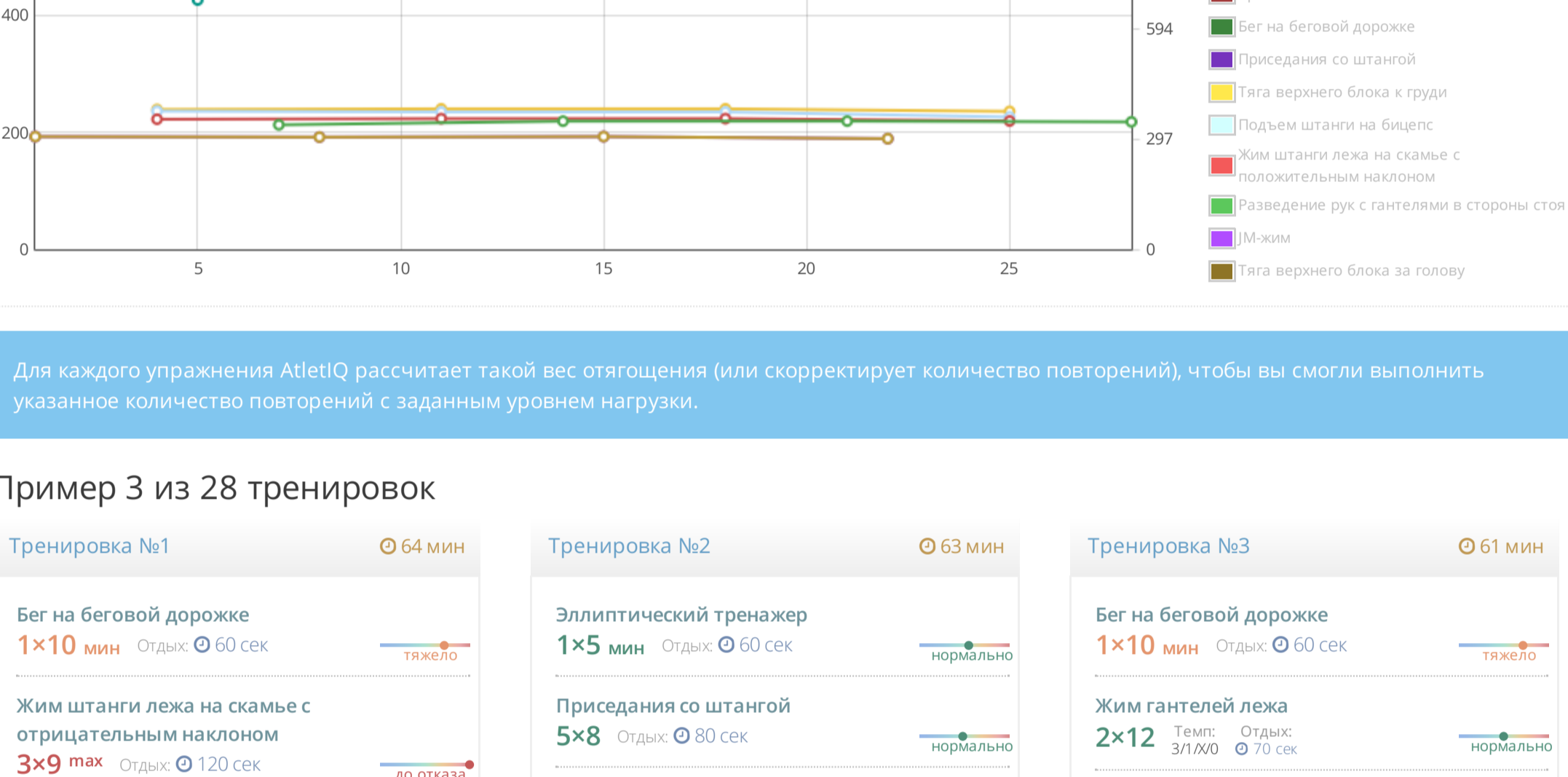
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса Atletiq разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Бег на беговой дорожке	1	5 мин-10 мин	⊖ 60 сек
2	Жим штанги лежа на скамье с отрицательным наклоном	3	8-10 (+max)	⊖ 120 сек
3	Жим штанги лежа	3	8-10 (+max)	⊖ 120 сек

⚠ Для доступа требуется уровень «Опытный 1» или оплата 140 пунктов / ⚡ что это?
 🆓 Доступно бесплатно на тарифе «VIP»

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 же отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 28 тренировок

Тренировка №1	Тренировка №2	Тренировка №3
<ul style="list-style-type: none"> Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых: ⊖ 60 сек тяжело Жим штанги лежа на скамье с отрицательным наклоном 3x9 max Отдых: ⊖ 120 сек до отказа Жим штанги лежа 3x9 max Отдых: ⊖ 120 сек до отказа Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3x9 max Отдых: ⊖ 120 сек до отказа Тяга на нижнем блоке 2x12 Отдых: ⊖ 70 сек нормально Тяга верхнего блока к груди 3x12 30/Л/В Отдых: ⊖ 60 сек нормально Жим штанги лежа узким хватом 2x12 Отдых: ⊖ 70 сек нормально Бег на беговой дорожке 1x5 мин Отдых: ⊖ 60 сек нормально <p>1094 очков</p>	<ul style="list-style-type: none"> Эллиптический тренажер 1x5 мин Отдых: ⊖ 60 сек нормально Приседания со штангой 5x8 Отдых: ⊖ 80 сек нормально Выпрямление ног в тренажере 3x9 max Отдых: ⊖ 120 сек до отказа Сгибание ног в тренажере лежа 3x9 max Отдых: ⊖ 120 сек до отказа Подъем носков в тренажере для жима ногами 5x10 Отдых: ⊖ 60 сек тяжело Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 3x6 30/Л/В Отдых: ⊖ 60 сек нормально Обратные скручивания в положении лежа 3x10 max Отдых: ⊖ 60 сек до отказа Скручивания на наклонной скамье 3x15 Отдых: ⊖ 60 сек тяжело <p>717 очков</p>	<ul style="list-style-type: none"> Бег на беговой дорожке 1x10 мин Отдых: ⊖ 60 сек тяжело Жим гантелей лежа 2x12 Темп: Отдых: ⊖ 70 сек нормально Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном 3x12 Темп: Отдых: ⊖ 60 сек тяжело Тяга верхнего блока за голову 3x10 30/Л/В Отдых: ⊖ 60 сек нормально Гиперэкстензия 3x15 Отдых: ⊖ 70 сек тяжело JM-жим 3x9 max Отдых: ⊖ 120 сек до отказа Французский жим лежа 2x8 max Отдых: ⊖ 120 сек до отказа Разгибание на трицепс на верхнем блоке 2x8 max Отдых: ⊖ 120 сек до отказа <p>888 очков</p>

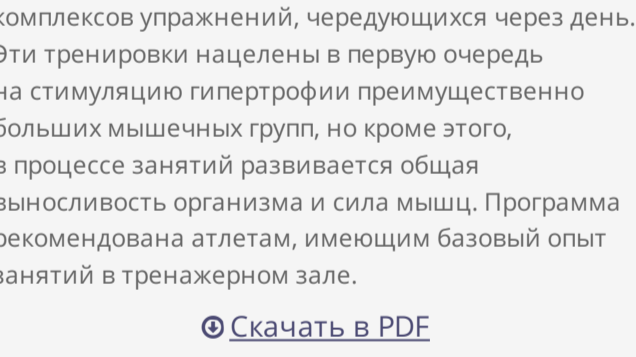
Справочник упражнений программы

<p>JM-жим</p>	<p>Армейский жим стоя</p>	<p>Бег на беговой дорожке</p>
<p>Вертикальная тяга штанги к груди стоя</p>	<p>Выпрямление ног в тренажере</p>	<p>Гиперэкстензия</p>

Стоимость полной версии 280 руб [Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

БОДИБИЛДИНГ-ПРОГРАММА FULLACTIVE: РАВНОМЕРНАЯ ЗАГРУЗКА МУСКУЛАТУРЫ И МОЩНЫЙ ГИПЕРТРОФИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ



Построение рельефного и объемного тела начинается с силовых тренировок по программе «FullActive».

«FullActive» Набор мышечной массы **28**

Каждый из 7 комплексов программы тренировок на массу для мужчин выполняется подряд через день, после чего необходимо выделить 4 суток на отдых, во время которого мышцы полностью восстанавливаются. В условиях интенсивного объемного тренинга этот фактор в наибольшей степени определяет результативность занятий.

Бодибилдинг-программа «FullActive» содержит в себе 7 разнообразных, но тщательно подобранных комплексов упражнений, чередующихся через день. Эти тренировки нацелены в первую очередь на стимуляцию гипертрофии преимущественно больших мышечных групп, но кроме этого, в процессе занятий развивается общая выносливость организма и сила мышц. Программа рекомендована атлетам, имеющим базовый опыт занятий в тренажерном зале.

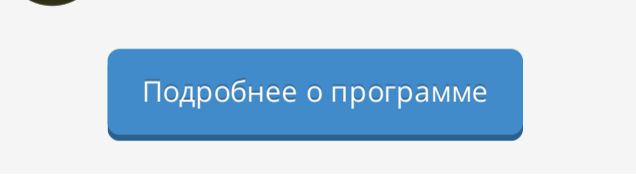
Таких кругов необходимо повторить всего 4 раза. По времени, на выполнение данной программы, предназначенной для увеличения мышечной массы, потребуется 64 дня — дальнейшее ее применение является нецелесообразным, так как расти в показателях с той же скоростью спортсмену уже не удастся.

В начале каждой тренировки первым по счету упражнением стоит или бег на беговой дорожке, или работа на эллиптическом тренажере. Аэробные упражнения поставлены в самом начале комплекса не просто так: благодаря им мышцы тела разогреваются, а также ускоряется процесс обмена веществ, что способствует липолизу, то есть расщеплению жиров с целью использования их, как источник энергии для преодоления физических нагрузок.

В каждом из комплексов первая тренировка на одну группу мышц выполняется с легкой нагрузкой (тела выше будет выполняться), следующая на ту же самую часть тела уже будет выполняться в высокоинтенсивном режиме.

Скачать в PDF

Такой подход к работе над собой в тренажерном зале предоставляет возможность немного отдохнуть мышцам, снизить степень стрессовости от регулярных посещений занятий, что способствует постепенному прогрессу в нагрузках, а, значит, и влияет на увеличение массы мышц.



Все упражнения на наращивание мышечной массы в данной программе имеют свои особенности: одни считаются базовыми, включающими в работу наибольшее количество мышечных волокон целевой группы, другие, изолирующие, под разными углами нагружают ту или иную часть мускулы.

Автор программы IronZen

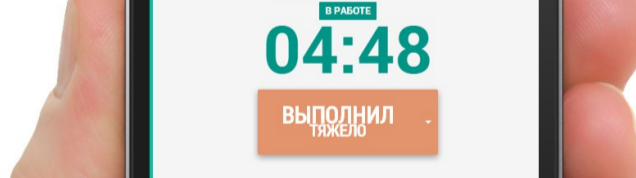
Другое дело просто выполнять упражнения в обычном режиме, а совсем другое: технически правильно, подконтрольно и медленно исполнять работу со свободными весами и тренажерами.

Подробнее о программе

Для того чтобы проконтролировать работу над каждой группой мышц, некоторые упражнения необходимо делать в медленном темпе: в течение трех секунд следует выполнять уступающую фазу, например, в случае с жимом штанги лежа узким хватом, опускание штанги до касания ягодиц и выпятения этой самой фазой. Также, для максимального утомления целевых мышц другие упражнения придется выполнять до отказа.

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

Программа тренировок на увеличение мышечной массы исключает добавление других упражнений или переконювку уже имеющихся.



Включение в тренировки дополнительных каких-либо упражнений, даже на первый взгляд, кажушихся легкими, затруднит восстановиться целевой группы мышц до следующего занятия, что может спровоцировать перетренированность.

В эффективности программы сомневаться не приходится, упражнения комплекса подобраны таким образом, что выравнивают дисбаланс в тренированности и способствуют гармоничному развитию различных мышечных групп. Если кажется, что одного или двух упражнений на малые группы мышц недостаточно, то стоит запомнить: при работе над большими группами, малые всегда получают достаточно нагрузки, так как участвуют в упражнениях в качестве вспомогательных, или как мышцы-антагонисты.

Не стоит забывать, что на увеличение мышечной массы тела, кроме самой программы, влияет также хорошее питание с большим количеством белка. Хороший эффект даст прием креатина в течение часа после занятий в зале.

Стоимость полной версии 280 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 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 составит 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 восстанавливать 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, возможность индикатора веса выполнения упражнения, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

Установить приложение