

Мышцы подтянитесь: сделай себе идеальное тело за месяц тренинга с экспертами Атлетик.

Опытный
 23 дня
 12 тренировок
 ~66 минут

Тонус мускулатуры — вот, что должно тебя по-настоящему заботить. И не только в сезон коротких юбок и открытых маек, а денно и нощно. Как раз для этих целей фитнес-изобретатели Атлетик «припасли» универсальную корректирующую программу, которая в сжатые сроки вернет мышцам приятный глазу и мужским рукам «поджарый вид» и упругость.

<https://atletiq.com/programms/695>

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!



Открой месяц фитнеса в стиле "feminex:придай фигуре женственной спортивности."

Внешность для женщины — основной «козырь» в естественном отборе. А потому каждая барышня за эту самую внешность душу продаст. Только к чему такие жертвы? Стоит ли сломя голову бегать в клинику пластической хирургии, чтобы чего-нибудь «оттяпать» и гдето «укрупнить», когда можно найти спасение в спорте! Грамотный тренинг — вот лучшая «хирургия красоты» для девочек тел.

Итак, если ты все же отыскала в себе любимой очередной изъян — будем исправлять. Только спокойствие! На того сурового паренька с бицепсом "ну совсем не приличного размера" мы ровняться не станем. «Ляжки как у Машки» нам тоже безынтересны. А вот «поддерживающая» программа силовых тренировок для девушек, которая здорово потрудится над безупречностью твоего силуэта и быстро приведет мышцы в тонус — то, что надо!

P.S. Гарантируем, выглядеть и самоощущаться ты будешь на порядок юнее «страшной паспортной даты». Так что впредь можешь бессовестно привирать о своем возрасте — все-равно никто не уличит!

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>

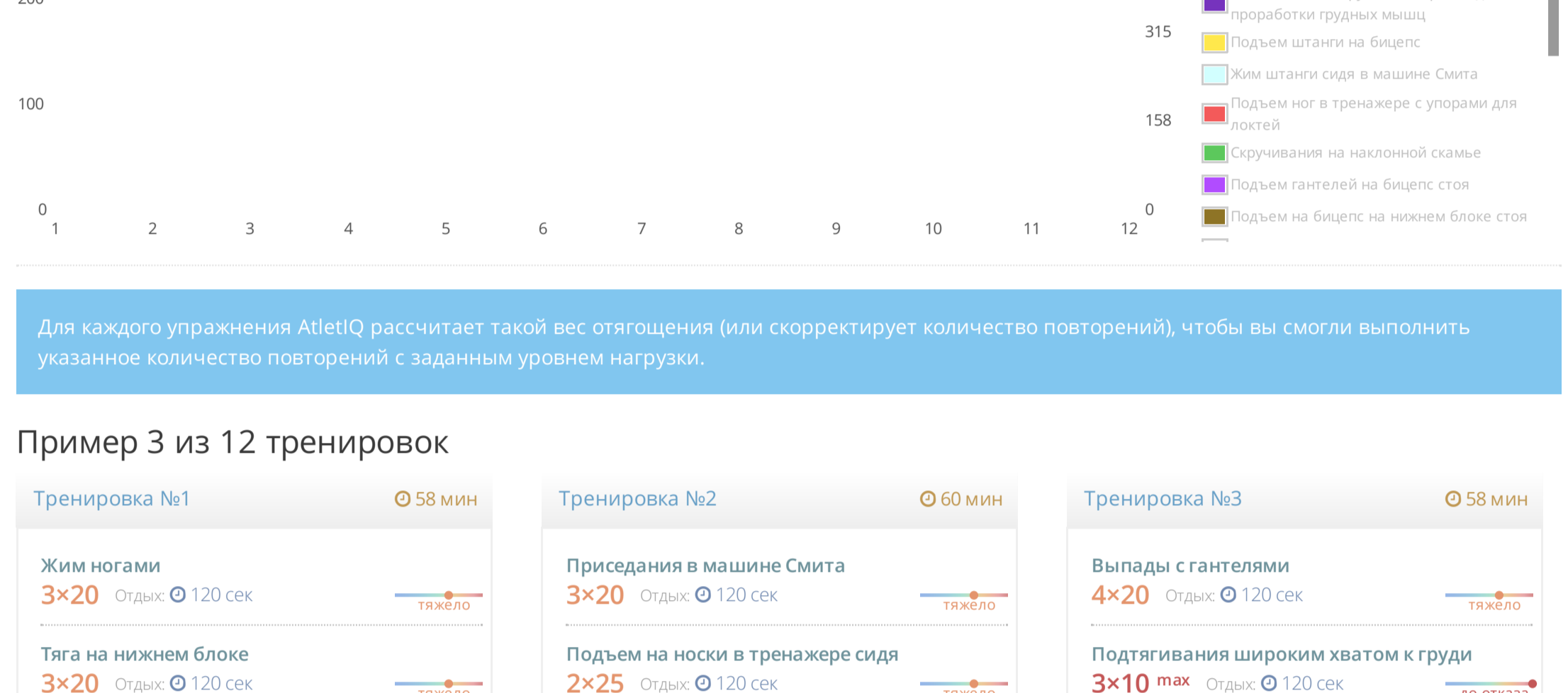
Содержание программы

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Жим ногами	3	16-20	120-180 сек
2	Тяга на нижнем блоке	3	16-20	120-180 сек

Для доступа требуется уровень «Опытный 2» или оплата 180 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.

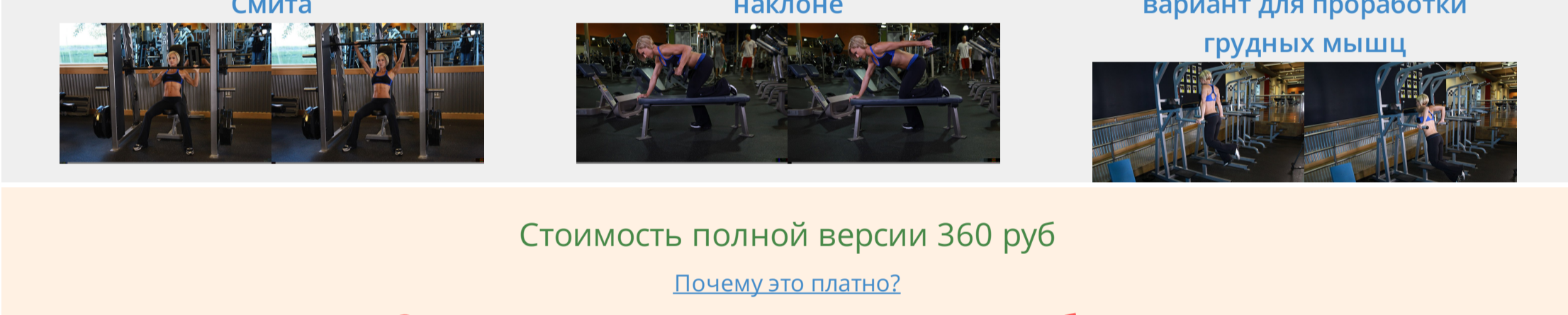


Для каждого упражнения AtletIQ рассчитывает такой же отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Пример 3 из 12 тренировок

Тренировка №1 (58 мин)	Тренировка №2 (60 мин)	Тренировка №3 (58 мин)
<ul style="list-style-type: none"> Жим ногами 3x20 Отдых 120 сек Тяга на нижнем блоке 3x20 Отдых 120 сек Отжимания на брусьях – вариант для проработки грудных мышц 2x20 Отдых 120 сек Жим штанги сидя в машине Смита 2x20 Отдых 120 сек Подъем на бицепс на нижнем блоке стоя 2x20 Отдых 120 сек Разгибание на трицепс на верхнем блоке 2x20 Отдых 120 сек Планка 3x60 сек Отдых 90 сек <p>488 очков</p>	<ul style="list-style-type: none"> Приседания в машине Смита 3x20 Отдых 120 сек Подъем ног в тренажере сидя 2x25 Отдых 120 сек Тяга верхнего блока к груди 3x20 Отдых 120 сек Сведение гантелей лежа 3x20 Отдых 120 сек Отведение гантелей назад в наклоне 2x20 Отдых 120 сек Подъем гантелей на бицепс стоя 2x20 Отдых 120 сек Скручивания на наклонной скамье 2x30 макс Отдых 120 сек <p>525 очков</p>	<ul style="list-style-type: none"> Выпады с гантелями 4x20 Отдых 120 сек Подтягивания широким хватом к груди 3x10 макс Отдых 120 сек Жим штанги лежа 3x20 Отдых 120 сек Подъем штанги на бицепс 3x20 Отдых 120 сек Отжимания от скамьи из-за спины 3x15 Отдых 120 сек Подъем ног в тренажере с упорами для лодыжек 2x30 макс Отдых 120 сек <p>700 очков</p>

Справочник упражнений программы



Стоимость полной версии 360 руб [Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

ЗАЙМИСЬ «ПРАВИМ ДЕЛОМ» — ПОРАБОТАЙ СО СВОИМ ТЕЛОМ: ПОДТЯНИ ФОРМУ ЗА 4 НЕДЕЛИ.



«Поддержание тонуса всего тела для девушек» Поддержание формы 12

План тела преобразования у нас, прямо скажем, грандиозный — за 4 недели занятий мы намерены «занять» из тебя «нефэкто» с подтянутой фигуркой. При этом тренировочная «лепнота» в недельном расписании у тебя будет вполне «гуманной» — всего три рабочих дня (печально, что составители КЗОТА не такие понимающие).

Если покажется мало, ты всегда можешь совместить настоящий комплекс упражнений для поддержания формы для девушек с кардио-нагрузками, чем извлечешь дополнительный выгоду в «метаболическом» плане.

«Кирпичики» программы

Что касается упражнений, то тут тебе не повстречаются "подъемы ног в позу кошечки" и бесполезные наклоны из стороны в сторону — оставим эти глупости «кисейным» любительницам групповой аэробики. При всей своей внешней хрупкости женщина вполне способна умело обращаться с железным инвентарем. А если это к тому же приведет тебя к быстрому результату, то почему бы этой способностью и не воспользоваться? А если это к тому же сообразили мы составили общие силовые тренировки для поддержания формы для девушек, нагружающие все тело разом. Работа предстоит глобальная: начиная от предмета особой женской гордости — ногке, до кажущихся тебе незначительными мышц рук. Но! Незначительны они лишь на первый взгляд развивающийся по ветру «трицепс» может здорово подпортить общую картину твоего «фитнесового» облика.

По формату организации тренинг мало чем уступает мужскому: блоки, штанги, гантели — нам пригодится все. Но не будем пренебрегать и функциональными движениями с собственным весом — теми же отжиманиями или подтягиваниями — они значительно ускорят приведение мышц к «голландским» кондициям. Кстати сказать, что бы осилить их ты должна быть привычна к физическим нагрузкам — рядовая «домохозяйка» едва ли сходу покорит турник. Для спортивных «нефитов» есть [задачи попроще](#).

Режимность: меняем и меняемся

В отношении объемов нагрузок мы будем практиковать многоповторный тренинг — мышечной массы он не прибавит, но она нам и не нужна. Зато заложенная эволюцией «женская выносливость» реализуется здесь в полной мере.

Интенсивность будет высока на каждом тренировочном этапе. Да, это будет действительно тяжело — без скидок на твою полевую принадлежность. Но зато проторенной дорожкой не пролицит: тело так и норочит «подстроиться» к нагрузке и мы обманно это предупредим, подчиняя тренинг принципу прогрессивной перегрузки. Каждая неделя тренировочного цикла будет ознаменована новым «витком» интенсивности — это позволит длительное время поддерживать позитивные телотрансформации.

[Скачать в PDF](#)

Автор программы **AtletIQ**

[Подробнее о программе](#)

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

Стоимость полной версии 360 руб [Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

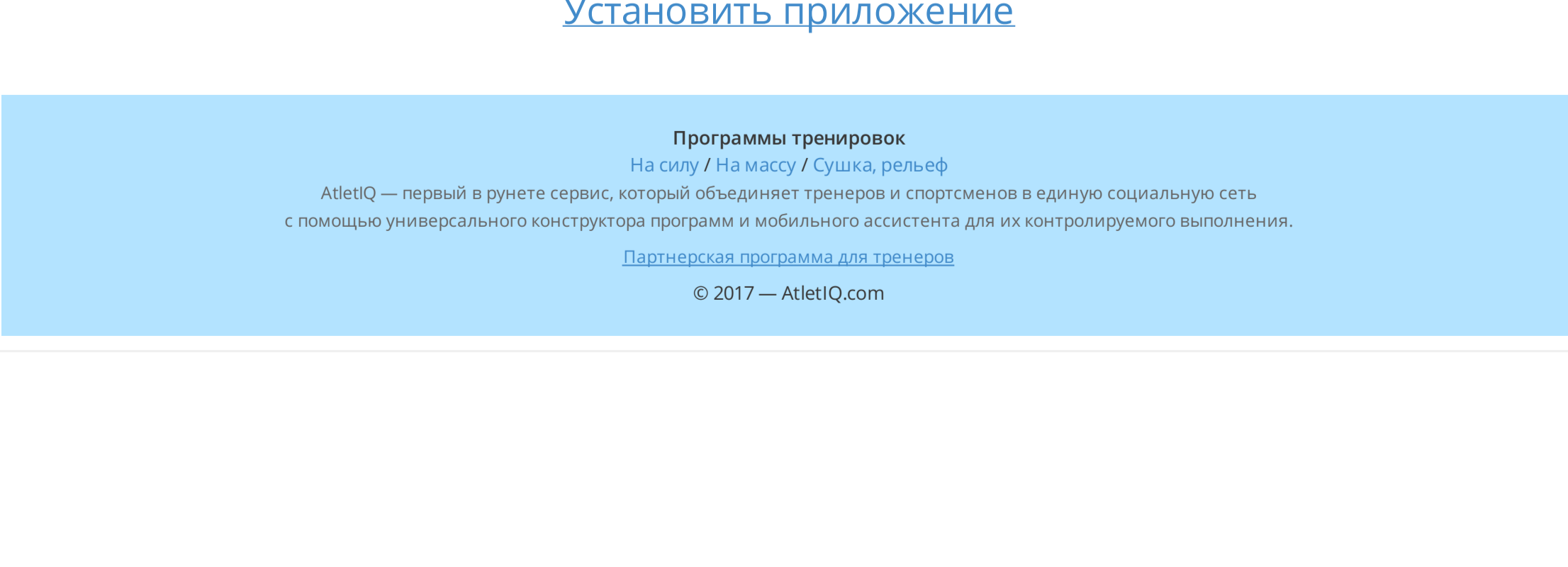
AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- 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 корректируется 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.
- Также следуйте инструкции по выполнению 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 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](#)

© 2017 — AtletIQ.com