



ДЛЯ ДЕВУШЕК

ПЛОСКИЙ ЖИВОТ ЗА 8 НЕДЕЛЬ

Выполняй предписания 8-недельной тренировочной программы от Атлетик и примеряй свой обновленный, плоский живот!



Новичок

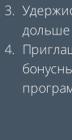
47 дней

24 тренировки

~25 минут

Единственное, чего не доставляет твоему образу, чтобы стать эталоном женственности — аккуратный и подтянутый живот? Атлетик научит, как сделать живот плоским! Просто добавь к своей базовой программе тренировок 8-недельный комплекс для мышц пресса и твоя «фронтальная проекция» из проблемной зоны превратится в предмет особой гордости.

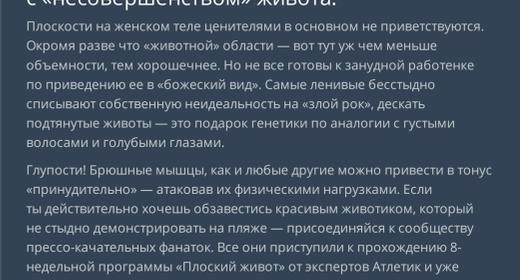
<https://atletiq.com/programms/699>



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.

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



Заручись помощью Атлетик и выйди победительницей из фитнес-батла с «несовершенством» живота.

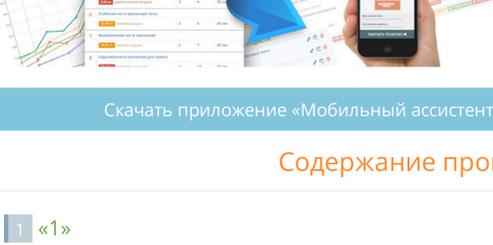
Плоскости на женском теле ценителями в основном не приветствуются. Окромя разве что «животной» области — вот тут уж чем меньше объемности, тем хорошнее. Но не все готовы к занудной работенке по приведению ее в «божеский вид». Самые ленивые бесстыдно списывают собственную неидеальность на «злой рок», дескать подтянутые животы — это подарок генетики по аналогии с густыми волосами и голубыми глазами.

Глупости! Брюшные мышцы, как и любые другие можно привести в тонус «принудительно» — атаковав их физическими нагрузками. Если ты действительно хочешь обзавестись красивым животиком, который не стыдно демонстрировать на пляже — присоединяйся к сообществу прессо-качественных фанатов. Все они присоединялись к сообществу 8-недельной программы «Плоский живот» от экспертов Атлетик и уже хвалятся первыми результатами.

Кстати, не эстетикой единой полезен тренинг пресса — чем «крепче» кор, тем увереннее ты станешь ощущать себя под тяжестью силовых снарядов. Короче, накачка брюшной мускулатуры — дело нужное и важное, поэтому не отлынивай!

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 «1» Продолжительность в днях: 47 Тренировочные дни: 24 Отдых: 23

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.

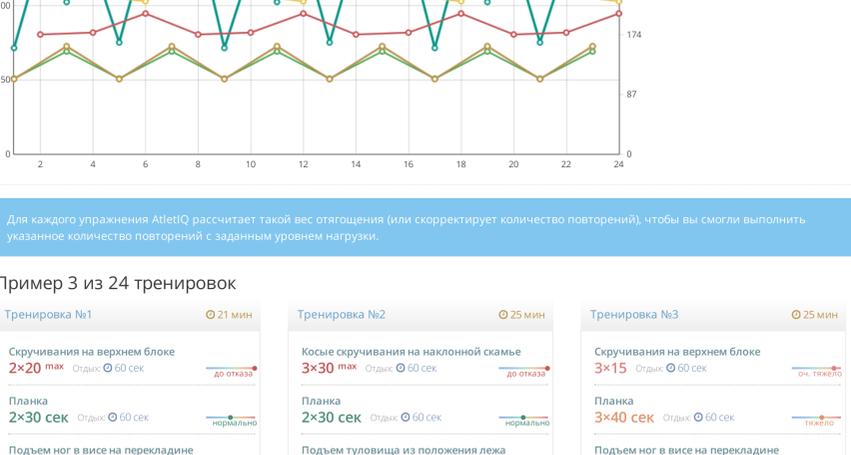
| # | Упражнение (суперсет) | Подходы | Повторения | Отдых между подходами |
|-----------------|----------------------------------|---------|---------------|-----------------------|
| 1-й день | | | | |
| 1 | Скручивания на верхнем блоке | 2-3 | 15-20 (+max) | 60 сек |
| 2 | Планка | 2-3 | 30 сек-60 сек | 60 сек |
| 3 | Подъем ног в висе на перекладине | 2-3 | 10-15 (+max) | 60 сек |

Для доступа требуется уровень «Опытный 1» или оплата 150 пунктов / что-то

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 24 тренировок

Тренировка №1 21 мин

- Скручивания на верхнем блоке 2x20 max Отдых 60 сек
- Планка 2x30 сек Отдых 60 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 2x15 max Отдых 60 сек
- Наклоны в сторону с гантелей 2x15 max Отдых 60 сек

154 очка

Тренировка №2 25 мин

- Косые скручивания на наклонной скамье 3x30 max Отдых 60 сек
- Планка 2x30 сек Отдых 60 сек
- Подъем туловища из положения лежа 3x30 max Отдых 60 сек
- Упражнение «дровосек» 4x15 Отдых 60 сек

288 очка

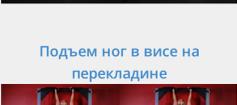
Тренировка №3 25 мин

- Скручивания на верхнем блоке 3x15 Отдых 60 сек
- Планка 3x40 сек Отдых 60 сек
- Подъем ног в висе на перекладине 3x10 Отдых 60 сек
- Наклоны в сторону с гантелей 3x10 Отдых 60 сек

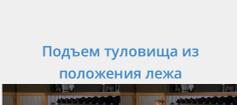
221 очка

Справочник упражнений программы

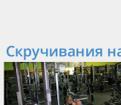
Косые скручивания на наклонной скамье



Наклоны в сторону с гантелями



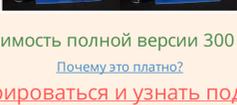
Планка



Подъем ног в висе на перекладине



Подъем туловища из положения лежа



Скручивания на верхнем блоке

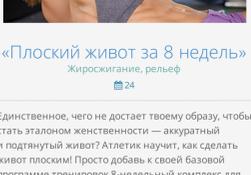


Стоимость полной версии 300 руб

[Почему это платно?](#)

[Зарегистрироваться и узнать подробности](#)

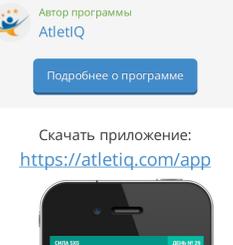
ПОСТИГНИ ИСКУССТВО «ОФОРМЛЕНИЯ» ПРЕССА ЗА 2 МЕСЯЦА ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ПЛОСКОГО ЖИВОТА.



«Плоский живот за 8 недель» Жиросжигание, рельеф 24

Единственное, чего не доставляет твоему образу, чтобы стать эталоном женственности — аккуратный и подтянутый живот? Атлетик научит, как сделать живот плоским! Просто добавь к своей базовой программе тренировок 8-недельный комплекс для мышц пресса и твоя «фронтальная проекция» из проблемной зоны превратится в предмет особой гордости.

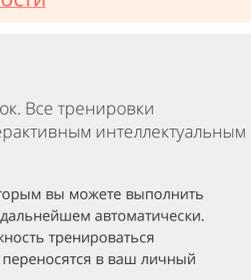
Скачать в PDF



Автор программы AtletIQ

[Подробнее о программе](#)

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



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 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 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.

Более 30 программ

Набор Мышцы

Сушка

Натуральный бодибилдинг

Время тренировки: 11:33

Тонаж: 720 кг

Коп: 24

Приседания со штангой

Жим штанги лежа

Повтор: №2

Время отхода: 25.61

43

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

Как выполнять?

1. Разместите штангу на полу перед собой.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК: 47:25

ТОНАЖ: 2.2 т

КОП: 125

Новичок 4

+455

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень!

«Новичок 5»

Поделиться

[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