



8 ТРЕНИРОВОК | 8 УПРАЖНЕНИЙ

# КАЧАЕМ ГРУДЬ

ПО МЕТОДИКЕ ОТ АРНИ



## 8 тренировок «по Арнольду» к спине Терминатора и груди Конана.

Опытный

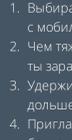
**15** дней

**8** тренировок

**~66** минут

Заполучить в наставники самого Арнольда Шварценеггера – это ли не предел мечтаний любого спортсмена? Считай, что звезды сошлись – по праву лучший культурист планеты поделился профессиональными советами по накачке грудных мышц и спины с будущими поколениями. А Атлетик бережно собрал их для тебя в единый тренировочный план!

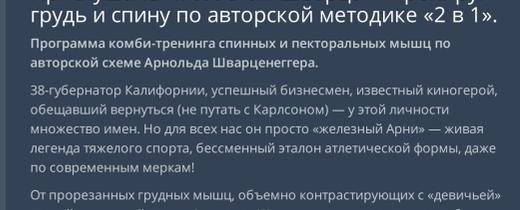
<https://atletiq.com/programma/grud-i-spina-po-metode-ot-arni-757.html>



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



### Прислушайся к советам Шварца — тренируй грудь и спину по авторской методике «2 в 1».

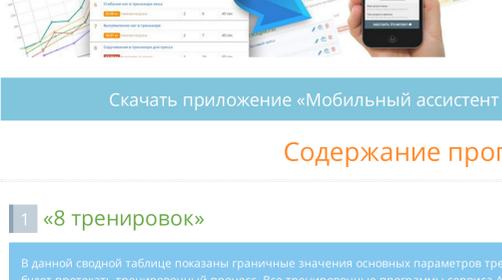
Программа комби-тренинга спины и грудных мышц по авторской схеме Арнольда Шварценеггера.

38-губернатор Калифорнии, успешный бизнесмен, известный киногерой, обещающий вернуться (не путать с Карлсоном) — у этой личности множество имен. Но для всех нас он просто «железный Арни» — живая легенда тяжелого спорта, бесменный эталон атлетической формы, даже по современным меркам!

От прорезанных грудных мышц, объемно контрастирующих с «девичьей» талией, и мощной спины Арнольда Шварценеггера спортивная публика до сих пор сходит с ума. Здравый смысл подсказывает: переплунуть лучшего культуриста планеты сумеет не каждый профессионал, а любителю даже и думать не стоит.

Но если мы скажем, что раздобыли план, по которому тренировал свои чемпионскую спину и грудь сам король Олимпии? Неужели преодолеешь соблазн хотя бы взглянуть одним глазом?

Хотя чего уж тут — программа рассчитана всего на 8 тренировочных дней. По существу ты многого не потеряешь, а вот в выигрыше останешься совершенно точно. Ведь поучиться, поверь, у мэтра есть чему: он никогда не забывал ценность «простых» упражнений и пропагандировал «спаренный» тренинг двух крупнейших антагонистов, конечно, спланированный особым образом. Возможно, это и есть секрет успеха нашего олдскульного героя и ключ к твоему «просветлению»?



### 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 «8 тренировок»** Продолжительность в днях: 15 Тренировочные дни: 8 Отдых: 7

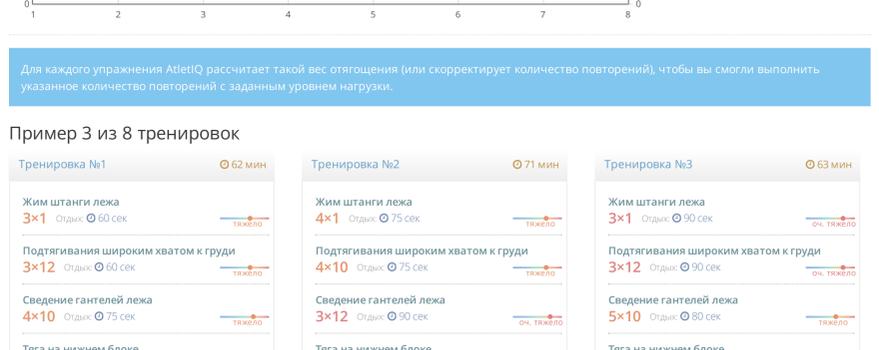
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	⌚ Отдых между подходами
<b>1-й день</b>				
1	Жим штанги лежа	3-5	10-12	⌚ 55-90 сек
2	Подтягивания широким хватом к груди	3-5	10-12	⌚ 55-90 сек
3	Сведение гантелей лежа	3-5	10-12	⌚ 55-90 сек

▲ При активации спищется 8 пунктов

### 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 8 тренировок

Тренировка №1	Тренировка №2	Тренировка №3
<p><b>Жим штанги лежа</b> 3x1 Отдых: ⌚ 60 сек <span style="float: right;">тяжело</span></p> <p><b>Подтягивания широким хватом к груди</b> 3x12 Отдых: ⌚ 75 сек <span style="float: right;">тяжело</span></p> <p><b>Сведение гантелей лежа</b> 4x10 Отдых: ⌚ 75 сек <span style="float: right;">тяжело</span></p> <p><b>Тяга на нижнем блоке</b> 3x12 Отдых: ⌚ 90 сек <span style="float: right;">оч. тяжело</span></p> <p><b>Отжимания на брусьях</b> 4x15 max Отдых: ⌚ 80 сек <span style="float: right;">до отказа</span></p> <p><b>Тяга штанги в наклоне</b> 5x1 Отдых: ⌚ 80 сек <span style="float: right;">тяжело</span></p> <p><b>Сведение рук в кроссовере</b> 3x4 Отдых: ⌚ 80 сек <span style="float: right;">оч. тяжело</span></p> <p><b>Тяга гантелей в наклоне</b> 3x10 Отдых: ⌚ 55 сек <span style="float: right;">тяжело</span></p> <p style="text-align: right;">&gt; 9.83 т <span style="color: green;">▲</span> 823 очко</p>	<p><b>Жим штанги лежа</b> 4x1 Отдых: ⌚ 75 сек <span style="float: right;">тяжело</span></p> <p><b>Подтягивания широким хватом к груди</b> 4x10 Отдых: ⌚ 75 сек <span style="float: right;">тяжело</span></p> <p><b>Сведение гантелей лежа</b> 3x12 Отдых: ⌚ 90 сек <span style="float: right;">оч. тяжело</span></p> <p><b>Тяга на нижнем блоке</b> 5x10 Отдых: ⌚ 80 сек <span style="float: right;">тяжело</span></p> <p><b>Отжимания на брусьях</b> 5x15 max Отдых: ⌚ 80 сек <span style="float: right;">до отказа</span></p> <p><b>Тяга штанги в наклоне</b> 3x1 Отдых: ⌚ 80 сек <span style="float: right;">оч. тяжело</span></p> <p><b>Сведение рук в кроссовере</b> 4x4 Отдых: ⌚ 70 сек <span style="float: right;">оч. тяжело</span></p> <p><b>Тяга гантелей в наклоне</b> 5x10 Отдых: ⌚ 80 сек <span style="float: right;">тяжело</span></p> <p style="text-align: right;">&gt; 13.45 т <span style="color: green;">▲</span> 1078 очко</p>	<p><b>Жим штанги лежа</b> 3x1 Отдых: ⌚ 90 сек <span style="float: right;">оч. тяжело</span></p> <p><b>Подтягивания широким хватом к груди</b> 3x12 Отдых: ⌚ 90 сек <span style="float: right;">оч. тяжело</span></p> <p><b>Сведение гантелей лежа</b> 5x10 Отдых: ⌚ 80 сек <span style="float: right;">тяжело</span></p> <p><b>Тяга на нижнем блоке</b> 3x12 Отдых: ⌚ 80 сек <span style="float: right;">оч. тяжело</span></p> <p><b>Отжимания на брусьях</b> 4x15 max Отдых: ⌚ 80 сек <span style="float: right;">до отказа</span></p> <p><b>Тяга штанги в наклоне</b> 4x1 Отдых: ⌚ 70 сек <span style="float: right;">оч. тяжело</span></p> <p><b>Сведение рук в кроссовере</b> 3x3 Отдых: ⌚ 80 сек <span style="float: right;">тяжело</span></p> <p><b>Тяга гантелей в наклоне</b> 3x12 Отдых: ⌚ 60 сек <span style="float: right;">тяжело</span></p> <p style="text-align: right;">&gt; 9.96 т <span style="color: green;">▲</span> 849 очко</p>

## Справочник упражнений программы



Стоимость полной версии 100 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 переноса данных 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 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