

PULL-UP TRAINER,

або «Як збільшити кількість підтягувань?»

Консольний додаток, що створює
індивідуальний тренувальний план

Pull-Up Trainer – твій шлях до нових рекордів!

Кожна спроба почати систематично займатися на турніку **не приносить результатів?**

Тренуєшся, але не бачиш прогресу?

Не знаєш, як правильно будувати тренування?

Не проблема! Pull-Up Trainer допоможе тобі:

- Збільшити кількість підтягувань
- Отримати чітку, систематизовану програму тренуватись
- Пройти програму, заміряти новий рекорд і рухатись далі!

Результат гарантовано – ти станеш сильнішим!



Для кого створено Pull-Up Trainer?

Pull-Up Trainer створено саме для тебе, якщо ти:

- **Початківець** і хочеш навчитися більше підтягуватися
- **Можеш зробити від одного до дванадцяти разів**, та прагнеш збільшити кількість підтягувань
- **Цінуєш свій час** і хочеш ефективно тренуватися та прогресувати

Що робить Pull-Up Trainer?

Як працює Pull-Up Trainer?

- **Вводиш свій максимум підтягувань (1-12 разів)**
- **Отримуєш персональну програму на 5 тижнів**
- **Виконуєш тренування, збільшуючи свою силу**
- **Завершуєш цикл – тестуєш себе знову**
- **Якщо ще не досяг 12 разів – отримуєш новий план!**

Кожен цикл – це новий рівень!
Ти ростеш разом із своєю
витривалістю!

Кожні 5 тижнів – новий виклик для
твого тіла!

Правильна техніка — ключ до прогресу!

Pull-Up Trainer вже має повну інструкцію з правильної техніки!

Але чому це так **важливо**?

- **Швидший прогрес** — якщо ти робиш рух правильно, м'язи працюють ефективніше
- **Безпека** — відсутність ривків і перевантажень знижує ризик травм
- **Сила, а не інерція** — ти не “розгойдуєшся”, а **реально розвиваєш м'язи**

Що відбувається, якщо підтягуватися неправильно?

- **Розгойдування** — марнуєш енергію та не отримуєш результату
- **Неповна амплітуда** — ти не даєш м'язам достатнього навантаження
- **Ривкові рухи** — ризик травм плечей і ліктів

Хочеш робити правильно?

В програмі вже є докладна інструкція! Просто слідуй їй та тренуйся безпечно й ефективно!

Чому варто вибрати саме Pull- Up Trainer?

- **Простота** — не потрібно шукати складні методики, все вже розписано
- **Чіткий 5-тижневий план** — без хаосу, тільки конкретні кроки до прогресу
- **Ефективність** — програма заснована на принципах періодизації навантажень
- **Розроблена на основі реального досвіду спортсменів** — я опитав багато атлетів, і вони підтвердили, що ця методика працює!

Pull-Up Trainer — це не просто код. Це реальний досвід спортсменів, адаптований для кожного!

Що робить Pull-Up Trainer крутим?

- **Написаний на C++** – без зайвих бібліотек, тільки чистий, швидкий код
- **Логічна структура** – об'єктно-орієнтований підхід для зручності та гнучкості
- **Готовий алгоритм для тренувань** – просто введи свій максимум, і програма сама дасть цикл з програмою тренувань
- **Робота з файлами** – план тренувань можна зберегти як текстовий файл
- **Повна автономність** – не потрібен інтернет, база даних чи складні налаштування
- **Мінімальне споживання ресурсів** – програма працює навіть на дуже слабкому ПК

Це не просто калькулятор, а інструмент, який дає чітку схему для прогресу!

Pull-Up Trainer – це не просто код. Це твій інструмент для прогресу!

- **Чітка структура** – 5-тижневий план без хаосу, тільки конкретні кроки
- **Персональна адаптація** – програма розраховує цикл під твій рівень
- **Перевірено на практиці** – базується на реальному досвіді спортсменів
- **Простота та ефективність** – не потрібно придумувати план самостійно
- **Доступність** – працює на будь-якому ПК, не потребує додаткових ресурсів

Кожен починає з малого, але головне – не зупинятися!

Pull-Up Trainer – це саме та програма, яка допоможе досягти нових результатів!

Твій шлях до сили. Крок за кроком. Підкорюй нові вершини!