

FLEXOR: универсальный комплекс на растяжку

«Не тяни резину» — тяни мышцы и повышай гибкость суставов по авторской стретчинг-программе Атлетик.



Новичок

7 дней

4 тренировки

~9 минут

«Потягушки» – это всего лишь приятная «кроватьная» привычка. А мы предлагаем вывести твоё представление о гибкости мышц и подвижности суставов на новый уровень. С нашим стретч-комплексом FLEXOR растяжка – это не тяжело, а напротив легко, полезно и результативно! Just do it!

<https://atletiq.com/programma/flexor-universalnyj-kompleks-na-rastyazhku-514.html>



Автор:
AYarmots

Я не обещаю вам гору мышц за 1 месяц. Я не стану подвергать ваш организм запредельным нагрузкам и не буду советовать употреблять спортивный тоннами. Все, что я предлагаю - интересный и разнообразный тренировочный процесс в рамках вашей цели. А то, насколько эффективным окажется результат зависит только от вас.

короткое

Активная гибкость для активной жизни с FLEXOR

Ты считаешь: не мужское это дело — над растяжкой работать. А мы говорим: в спорте и в жизни пригодится любой навык и любое физическое качество, тем более, если речь идет о хорошей растяжке. Это тебе и активная гибкость, и дополнительное очко к силовым, и преимущество в спарринге. Только не ленись — регулярно тянись, используя наш универсальный стретч-комплекс FLEXOR. Можешь и подругу приобщить — вместе веселее!

Комплекс включает 15 упражнений динамического (с прогрессирующим диапазоном движения) и статического типа, которые выполняются беспрерывно, одно за другим и задействуют все мышцы тела и суставы. Для максимальной эффективности и стабильности результатов мы рекомендуем выполнять предложенную связку упражнений ежедневно или через день.

Узгабайся, если что — никто не планирует делать из тебя звезду балета. Нагрузки непродолжительные и щадящие, вполне посильные для среднестатистического «хомо сапиенса». Длительность тренировки составляет всего 9 минут, из расчета того, что на выполнение каждого упражнения затрачивается от 20 до 40 секунд.

Простая схема тренировок применима как само по себе, так и в связке с силовыми нагрузками. То есть комплекс вполне заменит утреннюю зарядку или станет удачным ее дополнением.

Если же ты давно и крепко дружишь с железным спортом, то растяжка и подавно должна стать ритуалом. Выполнять ее можно на старте, чтобы подготовить мышцы и прогреть суставы или завершать ею силовой этап, раскрепощая мускулатуру, сокращая время восстановления и предупреждая возникновение спаек в мышцах. Комплекс также можно сочетать с массажем и применением фоам-роллеров — эффект будет в разы выше.

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 «Основной»

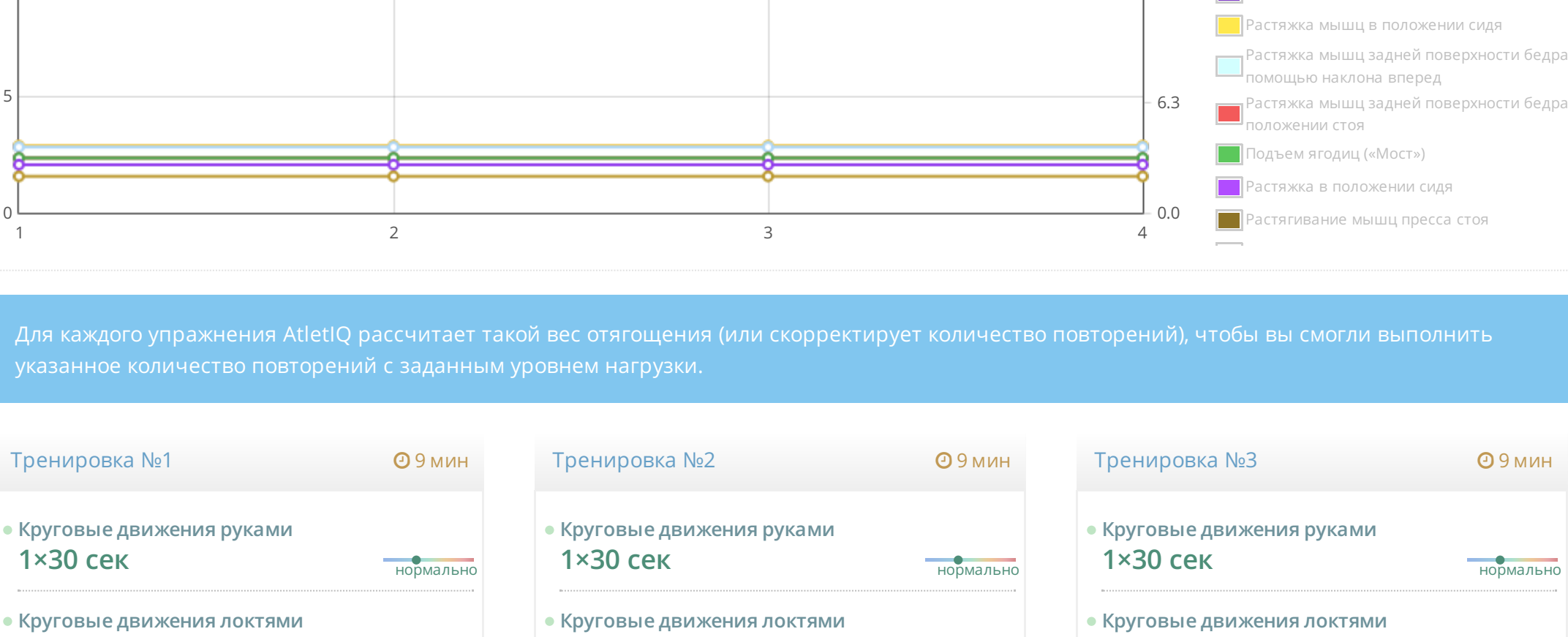
Продолжительность в днях: 7 Тренировочные дни: 4 Отдых: 3

В данной свободной 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	Круговые движения руками (а)	1	30 сек	0 сек
2	Круговые движения локтями (а)	1	30 сек	0 сек
3	Растяжка дельт (а)	1	30 сек	0 сек
4	Растягивание мышц шеи в стороны (а)	1	30 сек	0 сек
5	Подъём плеч (а)	1	20 сек	0 сек
6	Растягивание мышц брюшного пресса (а)	1	20 сек	0 сек
7	Растягивание мышц пресса стоя (а)	1	20 сек	0 сек
8	Энергичная растяжка грудных мышц (а)	1	20 сек	0 сек
9	Круговые движения коленями (а)	1	30 сек	0 сек
10	Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед (а)	1	20 сек	0 сек
11	Растяжка мышц задней поверхности бедра в положении стоя (а)	1	20 сек	0 сек
12	Растяжка с выпадом и поворотом (а)	1	40 сек	0 сек
13	Растяжка альпиниста (а)	1	30 сек	0 сек
14	«Кошачья» растяжка (а)	1	30 сек	0 сек
15	Подъём ягодиц («Мост») (а)	1	20 сек	0 сек
16	Растяжка мышц в положении сидя (а)	1	20 сек	0 сек
17	Растяжка в положении сидя (а)	1	20 сек	0 сек
2-й день (отдых)				

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.

Тренировка №1 9 мин

- Круговые движения руками 1×30 сек
- Круговые движения локтями 1×30 сек
- Растяжка дельт 1×30 сек
- Растягивание мышц шеи в стороны 1×30 сек
- Подъём плеч 1×20 сек
- Растягивание мышц брюшного пресса 1×20 сек
- Растягивание мышц пресса стоя 1×20 сек
- Энергичная растяжка грудных мышц 1×20 сек
- Круговые движения коленями 1×30 сек
- Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед 1×20 сек
- Растяжка мышц задней поверхности бедра в положении стоя 1×20 сек
- Растяжка с выпадом и поворотом 1×40 сек
- Растяжка альпиниста 1×30 сек
- «Кошачья» растяжка 1×30 сек
- Подъём ягодиц («Мост») 1×20 сек
- Растяжка мышц в положении сидя 1×20 сек
- Растяжка в положении сидя 1×20 сек

27 очков 20 ккал

Тренировка №2 9 мин

- Круговые движения руками 1×30 сек
- Круговые движения локтями 1×30 сек
- Растяжка дельт 1×30 сек
- Растягивание мышц шеи в стороны 1×30 сек
- Подъём плеч 1×20 сек
- Растягивание мышц брюшного пресса 1×20 сек
- Растягивание мышц пресса стоя 1×20 сек
- Энергичная растяжка грудных мышц 1×20 сек
- Круговые движения коленями 1×30 сек
- Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед 1×20 сек
- Растяжка мышц задней поверхности бедра в положении стоя 1×20 сек
- Растяжка с выпадом и поворотом 1×40 сек
- Растяжка альпиниста 1×30 сек
- «Кошачья» растяжка 1×30 сек
- Подъём ягодиц («Мост») 1×20 сек
- Растяжка мышц в положении сидя 1×20 сек
- Растяжка в положении сидя 1×20 сек

27 очков 20 ккал

Тренировка №3 9 мин

- Круговые движения руками 1×30 сек
- Круговые движения локтями 1×30 сек
- Растяжка дельт 1×30 сек
- Растягивание мышц шеи в стороны 1×30 сек
- Подъём плеч 1×20 сек
- Растягивание мышц брюшного пресса 1×20 сек
- Растягивание мышц пресса стоя 1×20 сек
- Энергичная растяжка грудных мышц 1×20 сек
- Круговые движения коленями 1×30 сек
- Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед 1×20 сек
- Растяжка мышц задней поверхности бедра в положении стоя 1×20 сек
- Растяжка с выпадом и поворотом 1×40 сек
- Растяжка альпиниста 1×30 сек
- «Кошачья» растяжка 1×30 сек
- Подъём ягодиц («Мост») 1×20 сек
- Растяжка мышц в положении сидя 1×20 сек
- Растяжка в положении сидя 1×20 сек

27 очков 20 ккал

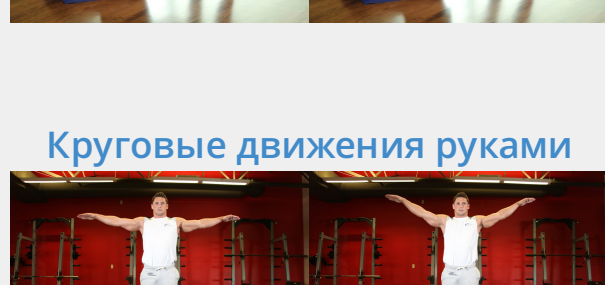
Тренировка №4 9 мин

- Круговые движения руками 1×30 сек
- Круговые движения локтями 1×30 сек
- Растяжка дельт 1×30 сек
- Растягивание мышц шеи в стороны 1×30 сек
- Подъём плеч 1×20 сек
- Растягивание мышц брюшного пресса 1×20 сек
- Растягивание мышц пресса стоя 1×20 сек
- Энергичная растяжка грудных мышц 1×20 сек
- Круговые движения коленями 1×30 сек
- Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед 1×20 сек
- Растяжка мышц задней поверхности бедра в положении стоя 1×20 сек
- Растяжка с выпадом и поворотом 1×40 сек
- Растяжка альпиниста 1×30 сек
- «Кошачья» растяжка 1×30 сек
- Подъём ягодиц («Мост») 1×20 сек
- Растяжка мышц в положении сидя 1×20 сек
- Растяжка в положении сидя 1×20 сек

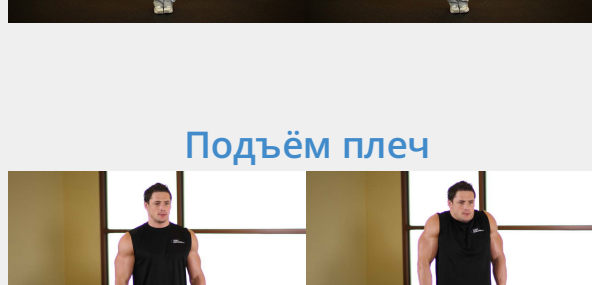
27 очков 20 ккал

Справочник упражнений программы

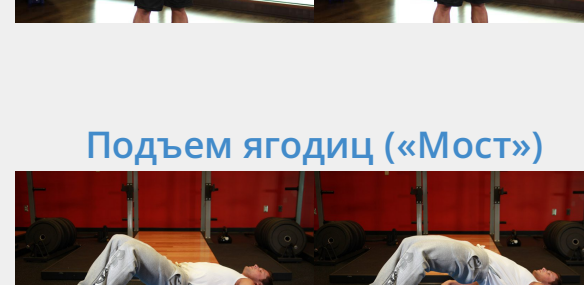
«Кошачья» растяжка



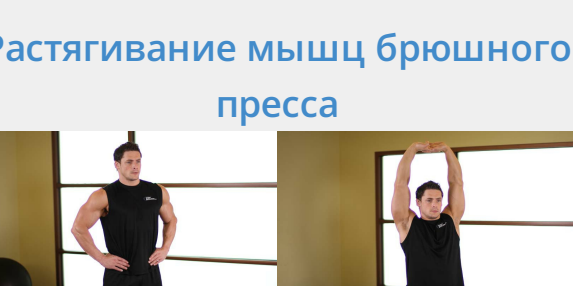
Круговые движения коленями



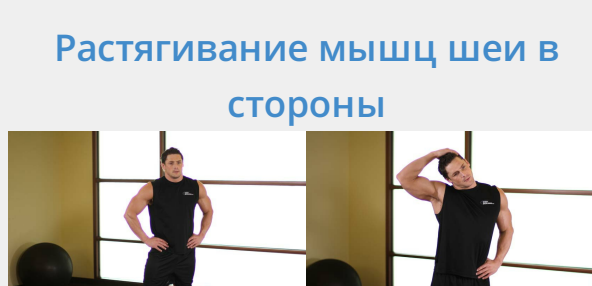
Круговые движения локтями



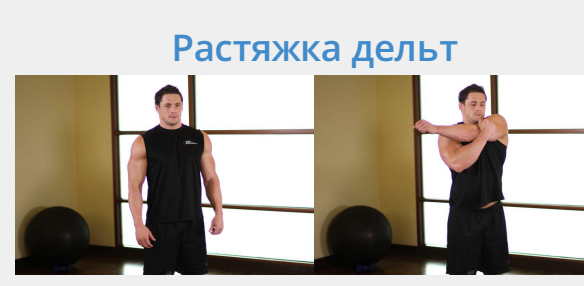
Круговые движения руками



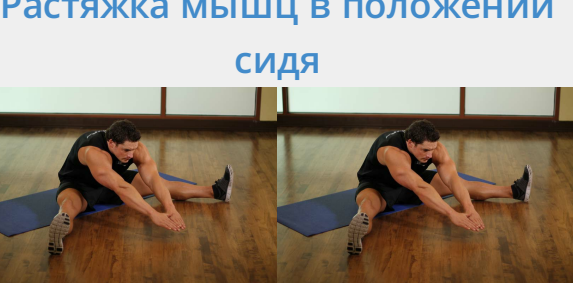
Подъём плеч



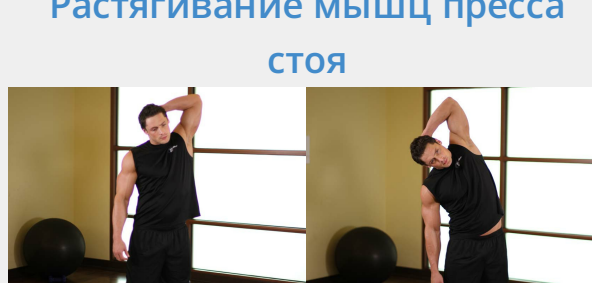
Подъём ягодиц («Мост»)



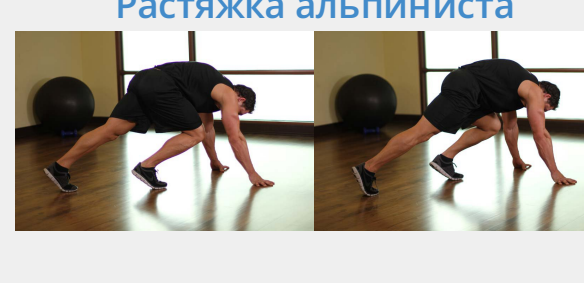
Растягивание мышц брюшного пресса



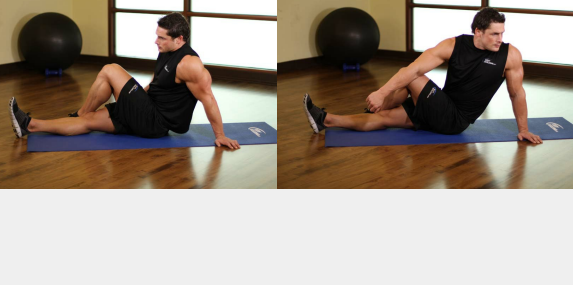
Растягивание мышц шеи в стороны



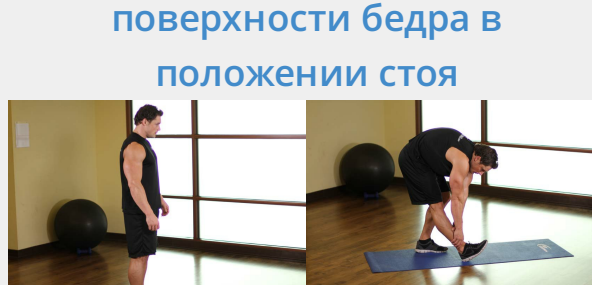
Растяжка дельт



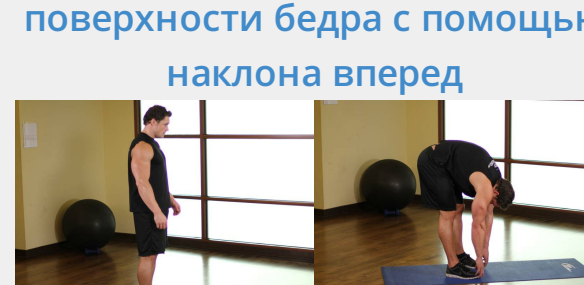
Растяжка мышц в положении сидя



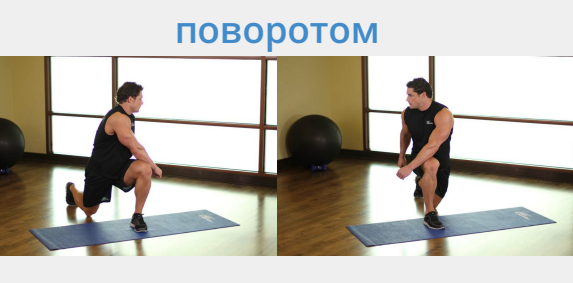
Растягивание мышц пресса стоя



Растяжка альпиниста



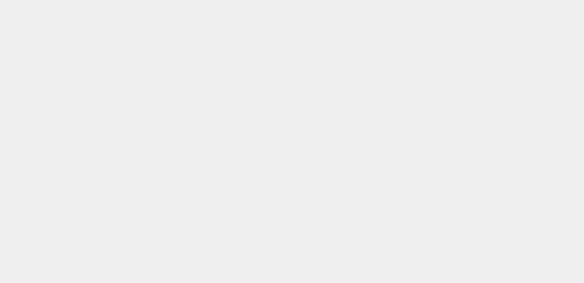
Растяжка в положении сидя



Растяжка мышц задней поверхности бедра в положении стоя



Растяжка бедра с помощью наклона вперед



Растяжка с выпадом и поворотом



Энергичная растяжка грудных мышц



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 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 тренировке 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 тренировок с 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 на массу, силу, выносливость и гибкость

Натуральный бодибилдинг

11:33 720 кг 24

Жим штанги лежа

25.61

43

ПРИСТУПИТЬ

Становая тяга

Как выполнять?

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

47:25 2.2 т 125

Новичок 4 +455

Зарботай еще 377

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

© 2018 — AtletIQ.com