

**ТРЕНИРУЙСЯ С УМОМ!**  
**ФИТНЕС-СЕРВИС**

**AtleIQ**

# Мобилити: экспресс-комплекс на растяжку

Тренируй растяжку с Мобилити - становись эффективным в тренировках и свободным в движениях.

Новичок **7** дней **4** тренировки **~5** минут

Всю жизнь считал себя «деревянным»? Мы легко тебя разубедим! Ежедневный 7-минутный комплекс на растяжку Мобилити поможет приучить тело, сделать его более «покладистым» и гибким. Stretching GO!

<https://atleiq.com/programma/mobiliti-ekspress-kompleks-na-rastyazhku-515.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 спортпит 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

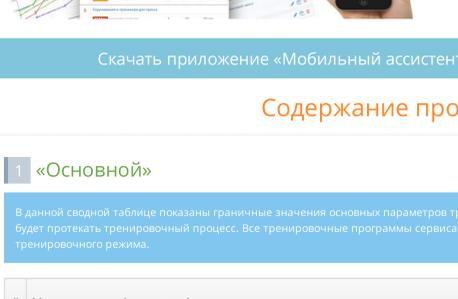
## Выделите 7 минут на «лайтовую» гимнастику – получите бодрость духа, грацию и пластику.

Неудобных положений не бывает. Бывают прогулянные уроки по стретчингу или банальное «забывание» на зарядку. Восполнить дефицит «гибкости» тела поможет наш новый «разминочный» экспресс-комплекс Мобилити. С короткой и несложной тренировки может начинаться твой новый день, будь ты офисный работник, студент или пенсионер. 7 минут на утреннюю гимнастику — лучший способ взбодриться после сна и подзарядиться энергией.

Но не утром единым! Выполнять упражнения комплекса можно и нужно тем, кто уже связал жизнь со спортом. 6 простых движений, выполненные с добросовестностью и рвением, улучшат кровообращение в мышцах и помогут разогреть суставы перед кардио-тренировкой, а в совокупности со специализированной разминкой убергут от травм перед силовыми нагрузками.

Больно, значит, эффективно — не наш девиз. Мы предлагаем растягиваться без фанатизма, не выходя из собственной «зоны комфорта». Чтобы упражнения принесли пользу и не отбили желание заниматься впрямь, выполняй их до легких, тянущих ощущений в мышцах в течение 30 секунд каждое.

Принцип такой же простой, как в круговой тренировке: упражнения выполняются друг за другом без пауз. Такие тренировки в силу их невысокой сложности и интенсивности можно выполнять достаточно часто и все же мышцам также стоит давать отдых — идеальным для тренировок в подобном ключе мы считаем 4-дневный график с 3 «расседоточенными» днями отдыха (лучше — чередующимися с днями занятий).



## Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtleIQ, 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 AtleIQ»: <https://atleiq.com/app>

## Содержание программы

**1 «ОСНОВНОЙ»** Продолжительность в днях: 7 | Тренировочные дни: 4 | Отдых: 3

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 AtleIQ 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	Растяжка дельт стоя (а)	1	30 сек	0 сек
3	Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед (а)	1	30 сек	0 сек
4	Растяжка с выпадам и поворотом (а)	1	30 сек	0 сек
5	«Кошачья» растяжка (а)	1	30 сек	0 сек
6	Растяжка в положении сидя (а)	1	30 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 AtleIQ рассчитывает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Тренировка №1 5 мин

- Круговые движения руками 1×30 сек
- Растяжка дельт стоя 1×30 сек
- Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед 1×30 сек
- Растяжка с выпадам и поворотом 1×30 сек
- «Кошачья» растяжка 1×30 сек
- Растяжка в положении сидя 1×30 сек

12 очков | 10 ккал

Тренировка №2 5 мин

- Круговые движения руками 1×30 сек
- Растяжка дельт стоя 1×30 сек
- Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед 1×30 сек
- Растяжка с выпадам и поворотом 1×30 сек
- «Кошачья» растяжка 1×30 сек
- Растяжка в положении сидя 1×30 сек

12 очков | 10 ккал

Тренировка №3 5 мин

- Круговые движения руками 1×30 сек
- Растяжка дельт стоя 1×30 сек
- Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед 1×30 сек
- Растяжка с выпадам и поворотом 1×30 сек
- «Кошачья» растяжка 1×30 сек
- Растяжка в положении сидя 1×30 сек

12 очков | 10 ккал

Тренировка №4 5 мин

- Круговые движения руками 1×30 сек
- Растяжка дельт стоя 1×30 сек
- Растяжка мышц задней поверхности бедра с помощью наклона вперед 1×30 сек
- Растяжка с выпадам и поворотом 1×30 сек
- «Кошачья» растяжка 1×30 сек
- Растяжка в положении сидя 1×30 сек

12 очков | 10 ккал

## Справочник упражнений программы



## Атлетик — это универсальная платформа для создания программ тренировок

AtleIQ — 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 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 AtleIQ 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 выбор: силовые и кардио, функциональные.

**Набор Мысы**  
Тренировка для набора мышечной массы

**Набор мышечной массы на основе 5 принципов**  
Набор мышечной массы

**Сушка**  
Жиросжигающее питание

**Натуральный бодибилдинг**  
Создание идеальной силы и массы

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: **11:33** | ТОННАЖ: **720 кг** | ИТТ: **24**

Приседания со штангой

ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА

ПОВТОР: **№2** | ВЕС: **25.61** | ПОТОРЯТОК: **8**

ВРЕМЯ ОТДЫХА: **43**

**ПРИСТУПИТЬ**

Уровень выполнения: **17**

1. Разместите штангу на полу перед собой.

Становая тяга

Как выполнять?

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2 «БАЗОВЫЕ ПУТЯМИ» (тренировка для новичков)

ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: **47:25** | ТОННАЖ: **2.2 т** | ИТТ: **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

AtleIQ — 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 — AtleIQ.com