

Тайм менеджмент в спорт: семь минут на пути к красивому и сильному телу с общей программой интервальных тренировок

Новичок **6** дней **6** тренировок **~14** минут

Даже топ-менеджеры, которые не могут выделить и минуты свободного времени, могут с легкостью поддерживать себя в спортивной форме благодаря этой суперэффективной тренировке даже в офисе!

<https://atletiq.com/programms/169>

Автор: GymBlog.ru

Индивидуальная тренировочная программа — путь к успеху.

Спрос на физически развитое, здоровое и привлекательное тело стабильно высок. И по-прежнему единственным действенным принципом телосовершенствования является регулярная и упорядоченная физическая активность. А уж приведение разобщенных упражнений к единой рабочей схеме тренировок — задача опытного тренера.

Экономь время и максимизируй результат, регулярно занимаясь по семиминутному «SUPER» комплексу

Для тренировки в спортзале нужно выкраивать время, а при нашем напряженном ритме жизни эта задача весьма сложная. К тому же, на абонемент в фитнес-центр приходится серьезно потратиться. Особенно, если тренировки будут семейные.

Так что делать тем, кто хочет поддерживать себя в хорошей форме, но не имеет возможности часами истязать себя на ультрасовременных тренажерах?

Ответ прост. Найти всего лишь семь свободных минут, чтобы выполнить 12 упражнений по программе высокоинтенсивного тренинга. В качестве спортивного инвентаря подойдет стена и стул.

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 **6** Тренировочные дни **6** Отдых **0**

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 | Прыжки с махом рук (а) | 1-3 | 25 сек-40 сек | 15-20 сек |
| 2 | Статический присед у стены (а) | 1-3 | 25 сек-40 сек | 15-20 сек |
| 3 | Отжимания (а) | 1-3 | 25 сек-40 сек | 15-20 сек |
| 4 | Скручивания (а) | 1-3 | 25 сек-40 сек | 15-20 сек |
| 5 | Подъемы на опору (а) | 1-3 | 25 сек-40 сек | 15-20 сек |
| 6 | Приседания с собственным весом (а) | 1-3 | 25 сек-40 сек | 15-20 сек |
| 7 | Отжимания от скамьи из-за спины (а) | 1-3 | 25 сек-40 сек | 15-20 сек |
| 8 | Планка (а) | 1-3 | 25 сек-40 сек | 15-20 сек |
| 9 | Бег на месте с высоким подниманием бедра (а) | 1-3 | 25 сек-40 сек | 15-20 сек |
| 10 | Выпады (а) | 1-3 | 25 сек-40 сек | 15-20 сек |

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.

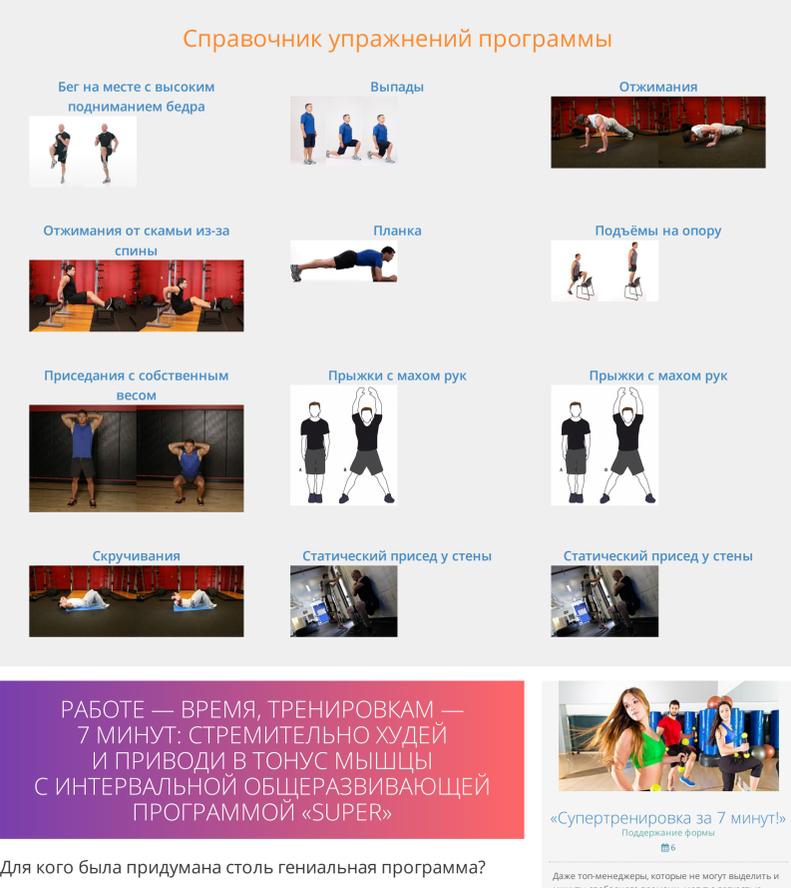


Для каждого упражнения AtletIQ рассчитает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

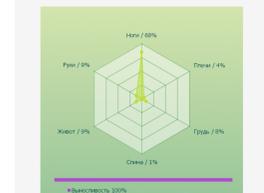
| | | |
|---|---|---|
| <p>Тренировка №1 03 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Прыжки с махом рук 1x25 сек Отдых 15 сек нормально Статический присед у стены 1x25 сек Отдых 15 сек нормально Отжимания 1x25 сек Отдых 15 сек нормально Скручивания 1x25 сек Отдых 15 сек нормально Подъемы на опору 1x25 сек Отдых 15 сек нормально Приседания с собственным весом 1x25 сек Отдых 15 сек нормально Отжимания от скамьи из-за спины 1x25 сек Отдых 15 сек нормально Планка 1x25 сек Отдых 15 сек нормально Бег на месте с высоким подниманием бедра 1x25 сек Отдых 15 сек нормально Выпады 1x25 сек Отдых 15 сек нормально <p style="text-align: right;">16 очков</p> | <p>Тренировка №2 09 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Прыжки с махом рук 1x30 сек Отдых 15 сек тяжело Статический присед у стены 1x30 сек Отдых 15 сек тяжело Отжимания 1x30 сек Отдых 15 сек тяжело Скручивания 1x30 сек Отдых 15 сек тяжело Подъемы на опору 1x30 сек Отдых 15 сек тяжело Приседания с собственным весом 1x30 сек Отдых 15 сек тяжело Отжимания от скамьи из-за спины 1x30 сек Отдых 15 сек тяжело Планка 1x30 сек Отдых 15 сек тяжело Бег на месте с высоким подниманием бедра 1x30 сек Отдых 15 сек тяжело Выпады 1x30 сек Отдых 15 сек тяжело <p style="text-align: right;">22 очков</p> | <p>Тренировка №3 10 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Прыжки с махом рук 1x35 сек Отдых 15 сек тяжело Статический присед у стены 1x35 сек Отдых 15 сек тяжело Отжимания 1x35 сек Отдых 15 сек тяжело Скручивания 1x35 сек Отдых 15 сек тяжело Подъемы на опору 1x35 сек Отдых 15 сек тяжело Приседания с собственным весом 1x35 сек Отдых 15 сек тяжело Отжимания от скамьи из-за спины 1x35 сек Отдых 15 сек тяжело Планка 1x35 сек Отдых 15 сек тяжело Бег на месте с высоким подниманием бедра 1x35 сек Отдых 15 сек тяжело Выпады 1x35 сек Отдых 15 сек тяжело <p style="text-align: right;">29 очков</p> |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| <p>Тренировка №4 12 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Прыжки с махом рук 1x40 сек Отдых 20 сек оч. тяжело Статический присед у стены 1x40 сек Отдых 20 сек оч. тяжело Отжимания 1x40 сек Отдых 20 сек оч. тяжело Скручивания 1x40 сек Отдых 20 сек оч. тяжело Подъемы на опору 1x40 сек Отдых 20 сек оч. тяжело Приседания с собственным весом 1x40 сек Отдых 20 сек оч. тяжело Отжимания от скамьи из-за спины 1x40 сек Отдых 20 сек оч. тяжело Планка 1x40 сек Отдых 20 сек оч. тяжело Бег на месте с высоким подниманием бедра 1x40 сек Отдых 20 сек оч. тяжело Выпады 1x40 сек Отдых 20 сек оч. тяжело <p style="text-align: right;">56 очков</p> | <p>Тренировка №5 20 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Прыжки с махом рук 2x35 сек Отдых 20 сек тяжело Статический присед у стены 2x35 сек Отдых 20 сек тяжело Отжимания 2x35 сек Отдых 20 сек тяжело Скручивания 2x35 сек Отдых 20 сек тяжело Подъемы на опору 2x35 сек Отдых 20 сек тяжело Приседания с собственным весом 2x35 сек Отдых 20 сек тяжело Отжимания от скамьи из-за спины 2x35 сек Отдых 20 сек тяжело Планка 2x35 сек Отдых 20 сек тяжело Бег на месте с высоким подниманием бедра 2x35 сек Отдых 20 сек тяжело Выпады 2x35 сек Отдых 20 сек тяжело <p style="text-align: right;">77 очков</p> | <p>Тренировка №6 27 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> Прыжки с махом рук 3x30 сек Отдых 20 сек тяжело Статический присед у стены 3x30 сек Отдых 20 сек тяжело Отжимания 3x30 сек Отдых 20 сек тяжело Скручивания 3x30 сек Отдых 20 сек тяжело Подъемы на опору 3x30 сек Отдых 20 сек тяжело Приседания с собственным весом 3x30 сек Отдых 20 сек тяжело Отжимания от скамьи из-за спины 3x30 сек Отдых 20 сек тяжело Планка 3x30 сек Отдых 20 сек тяжело Бег на месте с высоким подниманием бедра 3x30 сек Отдых 20 сек тяжело Выпады 3x30 сек Отдых 20 сек тяжело <p style="text-align: right;">74 очков</p> |
|---|---|---|

Справочник упражнений программы



РАБОТЕ — ВРЕМЯ, ТРЕНИРОВКАМ — 7 МИНУТ: СРЕМИТЕЛЬНО ХУДЕЙ И ПРИВОДИ В ТОНУС МЫШЦЫ С ИНТЕРВАЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММОЙ «SUPER»



Для чего была придумана столь гениальная программа?

Изначально этот комплекс упражнений разрабатывался американскими учеными института спортивной медицины Бредом Клики и Криком Джорданом специально для офис-менеджеров, которым важно иметь хорошую физическую форму, но из-за постоянных деловых поездок и ненормированного рабочего дня приходится отказываться от силовых тренировок и аэробики.

Даже топ-менеджеры, которые не могут выделить и минуты свободного времени, могут с легкостью поддерживать себя в спортивной форме благодаря этой суперэффективной тренировке даже в офисе!

На занятия в спортзале нужно тратить как минимум 4 часа в неделю, но многие люди, чья жизнь нацелена исключительно на успех в бизнесе, не могут позволить себе такие отступления от рабочего графика.



И вот тут-то на помощь и приходит семиминутный высокоинтенсивный интервальный тренинг.

Семь минут и снова в гуще жизни!

Суть инновационной программы занятий такова. В течение семи минут выполняется комплекс из 12 определенных физических упражнений. На каждое из них отводится всего 30 секунд, а перерыв между ними не превышает 10 секунд.

Для столь короткое время человек выкладывает физически так, как если бы полноценно занимался в спортзале или совершал утреннюю пробежку. А все потому, что семиминутная тренировка включает чередующие упражнения для верхней и нижней части тела. Выполняются они в интенсивном темпе и с большой нагрузкой для организма. Тренажеры при этом не задействованы, ведь основой силового тренинга здесь является вес самого человека.

С минимумом времени к максимуму эффекта

Как показала практика, супертренировка за 7 минут оказывает такой же эффект как и многочасовые истязания в спортивном зале. При регулярном выполнении этого комплекса упражнений:

- усиливается обмен веществ;
- повышается общий тонус организма;
- сжигается калории;
- укрепляются мышцы;
- вырабатывается выносливость;
- налаживается работа сердечно-сосудистой с легочной системы;
- улучшается усвоение кислорода организмом.

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

Столь высокий эффект объясняется в первую очередь тем, что при интенсивных кардиотренировках повышается уровень катехоламинов и гормонов в крови, что заставляет организм мобилизоваться и начать работать на полную катушку.



Дома, на работе, в офисе, в самолете...

Важно, что заниматься по инновационной методике можно практически где угодно: в самолете, на работе, на даче, в отпуске. Нужен лишь маленький тихий уголок и семь минут свободного времени.

Упражнения сами по себе несложны. Для их выполнения не нужен дорогостоящий спортивный инвентарь. Следовательно, прибегать к таким занятиям проще, чем заставить себя ходить в фитнес-центр. Всего несколько тренировок и заметный эффект от них невольно побуждают человека к регулярным занятиям. Безусловно, атлетом это его не сделает, но хорошую физическую форму ему вернет.

Нюансы

1. Тренировка за 7 минут дает лучший эффект, если проводится утром либо в неподходящий вечерний час.
2. С осторожностью следует заниматься людям с большим избыточным весом, физически ослабленным, имеющим травмы, в преклонном возрасте, страдающим гипертонией. Им целесообразно изотермические упражнения заменить на динамические, а технику таких упражнений предварительно отточить в замедленном режиме.
3. Семиминутная тренировка должна проводиться по правилам. То есть строгая такая образом, чтобы разные группы мышц нагружались попеременно. Например, после приседаний разумно выполнять отжимания, а после скручивания лежачую — выпрыгивания со стула. Тогда будет работать и нижняя, и верхняя части тела. А пока одни мышцы работают, другие — отдыхают. В итоге эффективность занятий оказывается высокой, и после них человек не возвращается ползком на свое рабочее место.
4. Комплекс можно повторять несколько раз. Но делать это можно только постепенно, наращивая количество повторений от занятия к занятию и наблюдая при этом за собственным самочувствием.

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 настроить программу 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 рассчитаны в соответствии с длительностью перерыва.
- Старайтесь уравнивать вес отягощения максимально близкий к рассчитанному, насколько это возможно в условиях вашего тренажерного зала.
- Точно следуйте инструкциям по плану 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 выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>Более 30 программ на выбор: силовые / кардио / функциональные</p> <p>Набор Мышц Тренировка для набора мышечной массы</p> <p>Выбор мышечной массы на основе ДНК На основе генетических данных</p> <p>Культура Классическая тренировка</p> <p>Натуральный бодибилдинг Тренировка для набора мышечной массы</p> | <p>Изначальная тренировка 11:33</p> <p>Повтор 720 кг</p> <p>Время 24</p> <p>Приседания со штангой</p> <p>25.61 8</p> <p>43</p> <p>ПРИСТУПИТЬ</p> <p>0:17</p> | <p>Становая тяга</p> <p>Как выполнять? 1. Разместите штангу на полу перед собой.</p> | <p>Текущая тренировка №2</p> <p>47:25 2.2 т 125</p> <p>Новичок 4 +455</p> <p>Всего: 1223 Заработай еще 377 и перейди на следующий уровень!</p> <p>«Новичок 5»</p> <p>Следующий</p> |
|--|--|---|--|

[Установить приложение](#)