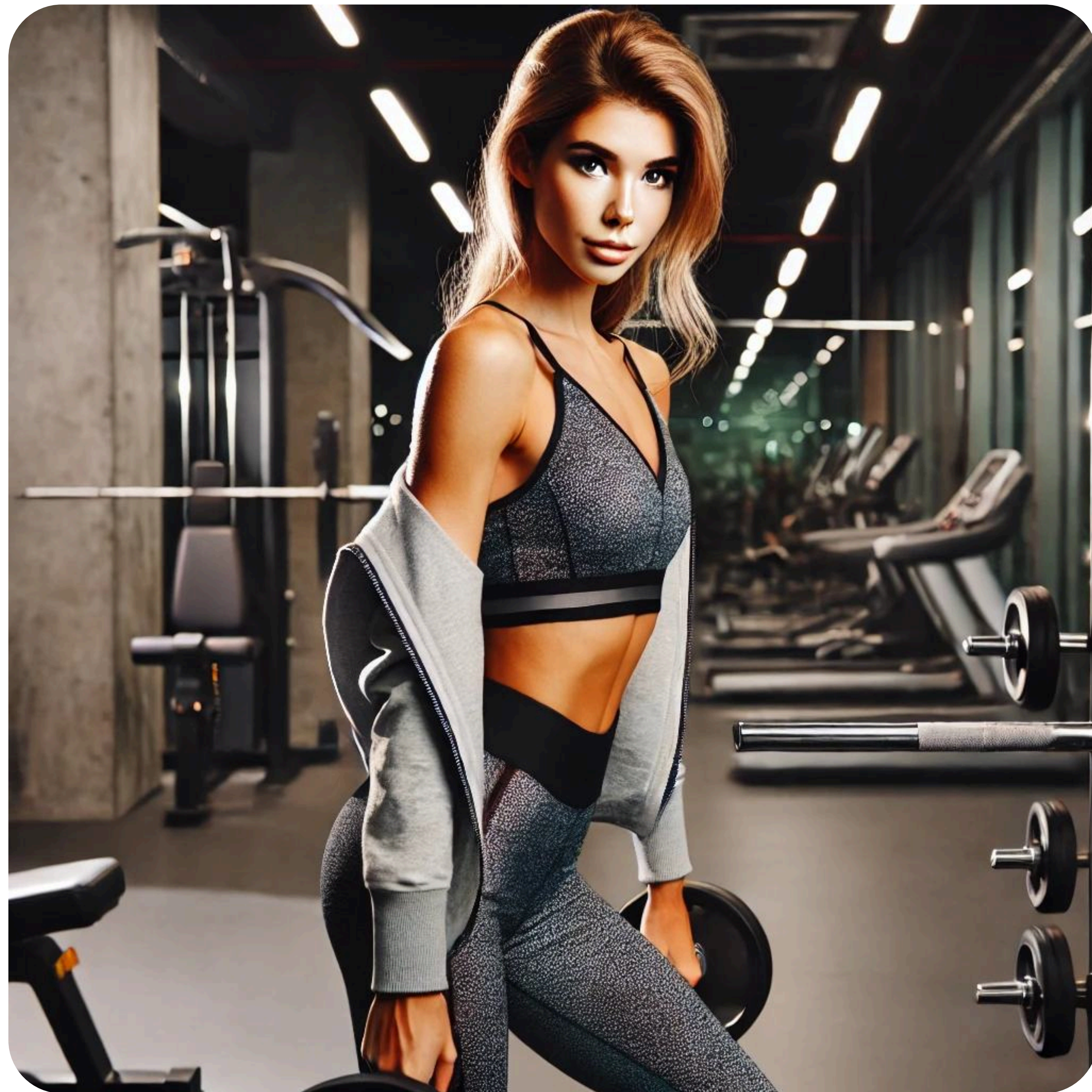


AI Ассистент
по силовым
тренировкам



Что может Ассистент:



Составить индивидуальную программу тренировки с учетом уровня подготовки, физического состояния и цели.



Помочь с выбором тренажеров и аксессуаров: рекомендует, что лучше использовать для достижения поставленных целей.



Объяснит, как правильно выполнять упражнения для максимальной эффективности и минимизации риска травм.





Составит сбалансированные рационы для набора массы, сжигания жира или поддержания формы.


Для **составления индивидуальной программы тренировки** Ассистент собирает необходимую информацию о пользователе: пол, возраст, вес и рост, цель, уровень физической подготовки, как часто планируются тренировки, есть ли какие-либо ограничения по здоровью или травмы, какое оборудование есть в распоряжении.



Собранная информация выводится на экран для ознакомления (убедиться, что все данные зафиксированы верно).

Если пользователь упоминает какие-либо ограничения, связанные со здоровьем, то Ассистент дает рекомендацию проконсультироваться с врачом.

Agents ▾

 AI Эксперт по силовым тренировкам 


 Светлана
составь тренировку


 AI Эксперт по силовым тренировкам
 Приветствую! Давайте составим индивидуальную тренировку. Для начала мне нужно немного информации:


1. Ваш пол?
2. Ваш возраст?
3. Ваш вес и рост?
4. Какова Ваша цель? (например, набор массы, сжигание жира, поддержание формы)
5. Какой у Вас уровень физической подготовки? (начинающий, средний, продвинутый)
6. Как часто Вы планируете тренироваться в неделю?
7. Есть ли у вас какие-либо ограничения по здоровью или травмы?
8. Какое оборудование у Вас есть в распоряжении? (тренажеры, свободные веса и т.д.)

С этими данными я смогу разработать подходящую программу! 🤖

Пример составления программы (на экран выведена собранная информация и при указанном заболевании рекомендована консультация врача).

 AI Эксперт по силовым тренировкам




 AI Эксперт по силовым тренировкам


Спасибо за информацию. При наличии диабета важно быть особенно внимательным при составлении программы тренировок. Я рекомендую вам сначала проконсультироваться с врачом перед началом тренировок, чтобы убедиться, что все действия будут безопасны для вашего здоровья.

Обобщенная информация:

- **Пол:** Женский
- **Возраст:** 30 лет
- **Вес:** 55 кг
- **Рост:** 170 см
- **Цель:** Поддержание формы
- **Уровень подготовки:** Начинающий
- **Частота тренировок:** 2 раза в неделю
- **Ограничения:** Диабет

Теперь, когда у нас есть вся необходимая информация, я могу предложить общие рекомендации по тренировкам.

 AI Эксперт по силовым тренировкам



Рекомендованная программа тренировок:

1. Разминка (10 минут):

- Легкая кардионагрузка (ходьба на месте или легкий бег на месте)


2. Основная часть (30-40 минут):

- а. Силовая тренировка (2 подхода по 12-15 повторений):
 - Приседания (без веса или с легким весом)
 - Отжимания от стены или стула
 - Тяга гантелей в наклоне
 - Подъем на носки стоя (для икра)
- б. Кардионагрузка (10-15 минут):
 - Быстрая прогулка или велотренажер

3. Заминка (10 минут):


- Растяжка основных групп мышц


Эта программа предназначена для новичков и фокусируется на базовых упражнениях. Пожалуйста, следите за своим самочувствием во время тренировок и корректируйте нагрузку по мере необходимости.




Если у вас есть дополнительные вопросы или нужно что-то изменить, дайте знать! 😊

Для помощи с подбором оборудования Ассистент уточнит пол, цель, уровень физической подготовки и уже имеющееся у пользователя оборудование.


 **AI Эксперт по силовым тренировкам**


 **Светлана**
помоги подобрать оборудование

 **AI Эксперт по силовым тренировкам**
Отлично! Для того чтобы помочь вам с подбором оборудования, мне нужно немного больше информации:

1. Для какого пола вам нужно оборудование?
2. Какова ваша цель тренировок? (например, набор массы, сжигание жира, поддержание формы)
3. Какой у вас уровень физической подготовки? (начинающий, средний, продвинутый)
4. Какое оборудование у вас уже есть, если есть?

Давайте начнем с первого вопроса! 😊



 **AI Эксперт по силовым тренировкам**
Спасибо за уточнения! Итак, у вас цель - набор массы, уровень подготовки - средний, и у вас нет оборудования.

Теперь я могу предложить несколько вариантов оборудования, который подойдет для достижения вашей цели:

Рекомендуемое оборудование для набора массы:

1. **Штанга и грифа (Olympic barbell)** – многофункциональный инструмент для тяжелых упражнений (приседания, жим, становая тяга).
2. **Гантели** – подходят для выполнения различных упражнений, можно использовать для изолированных упражнений.
3. **Скамья для жима** – необходима для выполнения жимовых упражнений (жим лежа, жим сидя).
4. **Тренажеры** (если имеется возможность) – например, тренажер для сгибания и разгибания ног или тренажер для тяги.
5. **Коврик для занятий** – для выполнения упражнений на полу (подъемы, растяжка).

Дополнительные аксессуары:

- **Фитнес-резинки** – для увеличения нагрузки и разнообразия тренировок.
- **Тренажер для пресса** – для укрепления кора и поддержки стабильности при выполнении тяжелых упражнений.

Если у вас есть дополнительные вопросы или вам нужно больше информации по какому-либо из этих вариантов, дайте знать! 💪🌟

Пример объяснения **техники выполнения** упражнения.



AI Эксперт по силовым тренировкам

Приседания в тренажере Смита — отличное упражнение для тренировки нижней части тела. Давайте рассмотрим правильную технику выполнения:

Правильная техника выполнения приседаний в тренажере Смита

1. Подготовка:

- Убедитесь, что тренажер правильно настроен под ваш рост.
- Выберите подходящий вес, чтобы избежать травм.

2. Исходное положение:

- Встаньте под штангу так, чтобы она находилась на верхней части ваших плеч (не на шее).
- Расположите ноги на ширине плеч, носки могут быть чуть развёрнуты в стороны.

3. Хват:

- Хватите штангу обеими руками, примерно на ширине плеч, или чуть шире.

4. Старт движения:

- Снимите штангу с держателей, сделав шаг назад.
- Прямите спину, смотрите вперёд, не наклоняйтесь.

5. Выполнение упражнения:

- На вдохе начинайте приседать, отводя таз назад и сгибая колени.
- Убедитесь, что колени не выходят за носки.
- Опускайтесь до тех пор, пока бедра не будут параллельны полу (или ниже, если позволяет гибкость).

6. Возвращение в исходное положение:

- На выдохе поднимайтесь обратно в исходное положение, выпрямляя ноги и возвращая таз вперёд.
- Старайтесь не блокировать колени в верхней точке.

7. Повторения:

- Повторяйте движение необходимое количество раз, следя за правильной техникой на каждом повторе.

Рекомендации:

- **Разминка:** Перед началом тренировки обязательно проведите разминку.
- **Контроль техники:** Если вы новичок, лучше выполнять упражнение под контролем тренера, чтобы избежать ошибок.
- **Избегайте перегрузки:** Начинайте с небольших весов, постепенно увеличивая нагрузку по мере улучшения техники.

Если у вас есть дополнительные вопросы или потребности, не стесняйтесь обращаться!



Для **подбора питания** Ассистент уточнит цель, пол, возраст, текущий вес и рост, а так же уровень физической активности и предпочтения по продуктам.

В примере рекомендации по питанию для набора массы.

Также Ассистент может:

- предложить рецепты приготовления различных блюд по Вашему запросу;
- предоставить описание рецептов с ссылками на источники;
- расписать калорийность и БЖУ продуктов;
- определить блюдо по загруженному изображению.

1. Калорийность:

- Увеличь свой дневной калораж на 300-500 калорий выше уровня поддержания.

2. Макронутриенты:

- **Белки:** 1.2 - 1.6 г на килограмм веса (54 - 72 г белка в день). Употребляй такие источники, как куриная грудка, рыба, яйца, бобовые и молочные продукты.
- **Углеводы:** 4 - 6 г на килограмм веса (180 - 270 г углеводов в день). Включай сложные углеводы, такие как овсянка, рис, киноа, картофель и овощи.
- **Жиры:** 0.8 - 1 г на килограмм веса (36 - 54 г жира в день). Используй полезные источники жиров, такие как оливковое масло, авокадо, орехи и семена.

3. Частота приема пищи:

- Питайся 5-6 раз в день, чтобы обеспечить постоянный поток энергии и питательных веществ для организма.

4. Гидратация:

- Убедись, что ты пьешь достаточно воды в течение дня. Это очень важно для восстановления.





Дополнительные функции

- Поиск информации в Google.
- Создание изображений по запросу.
- Общение на языке пользователя.

AI-ассистент поможет вам достичь ваших фитнес-целей с удобными и адаптированными тренировками. Начните заниматься уже сегодня!