

Купить дневник тренировок



✓ ДНЕВНИК
ТРЕНИРОВОК

ЦентрМаг

О «Дневнике тренировок»

«Дневник тренировок» - это эффективный инструмент отслеживания тренировочного прогресса, позволяющий систематизировать и привести к некоему общему знаменателю все свои вкладываемые ресурсы. Прогресс тренировок - это прежде всего рост силовых показателей и мышечных объемов тела.

Одним из факторов роста мышц является создание для них постоянного стресса, путем увеличения рабочих весов отягощений. Чтобы не запутаться с течением времени и не возникало каши в голове, сколько нужно вешать на штангу блинов (т.е. какой сегодня рабочий вес снаряда), необходимо вести соответствующие записи в дневнике. Просто держите всегда под рукой «Дневник тренировок», записывая в него все заметки и необходимые данные.

Важным достоинством дневника является то, что он

развивает самодисциплину, заставляет ставить цели и достигать их, а также здорово мотивирует к постоянным и регулярным тренировкам.

Заполнение таблиц позволит контролировать процесс в силовых показателях, следить за правильностью рациона питания и оценивать самочувствие.

Практически все знаменитые атлеты твердят в один голос: «... лишь только 5—7% добываются каких-либо успехов в бодибилдинге, т.к. только они ведут «Дневник тренировок». Печально, но это факт, причем подтвержденный временем.

Анализ тенденций и предыдущих записей «Дневника тренировок» позволит вам быть в курсе того, чего вы смогли достичь за отдельно взятый период, и что необходимо предпринять или изменить, чтобы получить еще лучший результат.

Ставьте себе цели и добивайтесь их вместе с «Дневником тренировок»!!!

Мы уверены -
ВЫ СДЕЛАЕТЕ СЕБЯ
САМИ!

Удачных, эффективных
и результативных
вам тренировок!



О Замерах

► Как оценить результат тренировок?

Чаще всего для оценки успеха силовых тренировок используют обычные напольные весы, с определенной периодичностью сравнивая свой вес. Если же вес не меняется, многие расстраиваются, считая что прогресса нет.

Такой метод не является точным, поскольку нельзя сказать, за счет чего вес увеличивается или уменьшается — за счет мышц, жира или даже воды.

► Зачем нужно делать замеры

Измерение объемов своего тела — намного более точный способ оценить эффективность тренировок. С помощью измерительной ленты вы замеряете обхваты груди, талии, рук и ног, чтобы видеть, есть ли прогресс в росте мышц.

Если вы усиленно занимаетесь и питаетесь, но несколько месяцев не фиксируете изменения основных замеров тела, то это говорит о том, что программу тренировок надо менять. Даже если общий вес тела увеличивается.

► Как часто делать замеры?

Замер обхватов тела достаточно проводить раз в несколько недель. Если вы будете делать такие замеры чаще, чем раз в две недели, вы просто не заметите существенной разницы в цифрах, поскольку мышцы растут не так быстро.

Основное правило измерений обхватов тела состоит в том, что эти измерения нужно проводить максимально одинаково, измеряя в одном и том же месте, а также стараясь измерять максимально объективно, не обманывая себя.

► Как правильно делать замеры

Делайте обмеры тела утром сразу после посещения туалета. Измерения в конце дня не совсем корректны, поскольку могут наблюдаться легкие отеки ног, а также увеличение веса тела из-за съеденной в течение дня пищи.

Не рекомендуется выполнять измерения сразу после силовых тренировок, когда мышцы увеличиваются в объеме из-за притока крови. Такие измерения являются скорее самообманом, чем фиксацией вашего реального результата.

ном, чем фиксацией вашего реального результата.

► В каких местах измерять мышцы?

Во-первых, нужно измерить свой вес. Во-вторых, обхват плеч, груди и талии — грудь измеряется на уровне сосков при вдохе, талия по линии пупка при нормальном дыхании. В-третьих, нужно измерить основные мышцы.

Бицепс измеряется без напряжения мышц в самом широком месте при сгибе руки; бедро — сидя, по центру ноги; икры — стоя на носках, также по центру. Кроме этого, измеряется обхват шеи.

► Как правильно делать измерения?

Старайтесь не напрягать мышцы во время измерений и не делать слишком больших вдохов и выдохов при измерении обхвата груди и талии, пытаясь увеличить объем груди и зафиксировать большую цифру.

При замерах важна объективность. Не обманывайте себя.

Таблица измерений

Дата _____ Дата _____

► Вес	
► Шея	
► Грудная клетка	
► Талия	
► Таз	
► Бицепс правый	
► Бицепс левый	
► Предплечье	
► Бедро правое	
► Бедро левое	
► Голень правая	
► Голень левая	
► Для заметок:	

Сделай себя сам

Все измерения производить сантиметром

Шея:

измеряется в самом толстом месте между головой и телом.

Грудная клетка:
на сильном вдохе
на уровне сосков.

Талия:
измеряется по линии пупка.

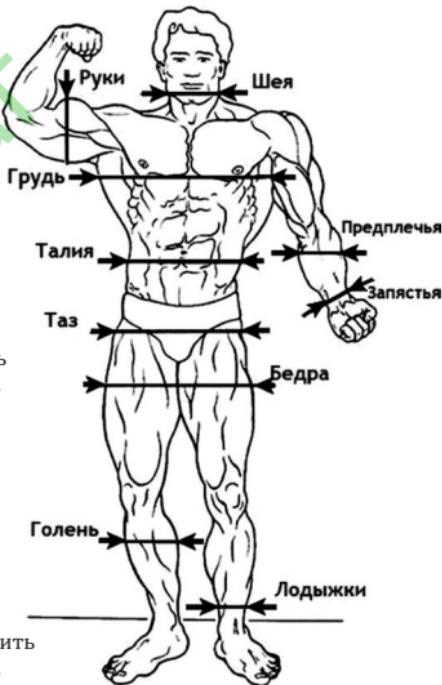
Таз:
на уровне ягодиц.

Бицепс руки:
согнуть руку и измерить в самом широком месте.

Предплечье:
измерять в самом широком месте, скав кулак и напрячь руку.

Бедро:
в самом широком месте под ягодицами.

Голень:
напрячь голень и измерить в самом широком месте.



Как заполнить дневник

> Ведение «Дневника тренировок» — показатель серьёзного отношения спортсмена к достижению цели. Поэтому важно должным образом заполнять таблицы дневника. Начинаем с даты, затем вносим основные объёмы вашего тела, также вес, пульс в состоянии покоя. Данные измерения позволят вам следить за набором мышечной массы либо потерей жира. Далее ставим себе цели на месяц, например сбросить 5 кг для женщин или набрать 5 кг мышечной массы для мужчин. И теперь приступаем к тренировкам!

В таблицах указываем:

- пометки о разминке;
- название упражнения;
- какой по счёту подход;
- рабочий вес;
- количество повторений;
- оценка тренировки.

Огромное значение имеет таблица «режим питания». Продукты могут быть как союзниками, так и врагами. Учитывая это, в «Дневнике тренировок» вы

сможете увидеть, какая тренировочная программа оказалась наиболее эффективной и в сочетании с каким рационом питания. Или наоборот, вы сможете увидеть, какая система оказалась наименее результативной.

Возьмите за правило описывать длительность и качество сна, наличие стрессовых нагрузок (на работе или дома), общее состояние здоровья и самочувствия. Ничто так не влияет на результат, как ваше физическое состояние.

Обязательно укажите наличие травм, недомогания, сделайте пометку, если тренировка проводится в период восстановления после какого-либо заболевания.

Наверняка время от времени у вас возникали яркие идеи относительно тренировок, питания, различных добавок. Чтобы эти мысли не терялись в глубинах памяти, не ленитесь и ведите свой «Дневник тренировок», и тогда вам не придётся постоянно искать хорошую программу тренировок, а вы сможете ее составить самостоятельно.



Дата _____ Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс

Тренировочная программа

Грудь Спина Плечи Бицепс Трицепс Ноги Пресс

Оценка тренировки Отличная Хорошая Можно лучше Плохая тренировка

Кардиотренировка

Упражнение	Время	Дистанция	Нагрузка	Пульс	Калории	Оценка

Дата _____ Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс

Тренировочная программа

Грудь Спина Плечи Бицепс Трицепс Ноги Пресс

Оценка тренировки Отличная Хорошая Можно лучше Плохая тренировка

Кардиотренировка

Упражнение	Время	Дистанция	Нагрузка	Пульс	Калории	Оценка

Дата _____ Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс

Тренировочная программа

Грудь Спина Плечи Бицепс Трицепс Ноги Пресс

Оценка тренировки Отличная Хорошая Можно лучше Плохая тренировка

Кардиотренировка

Упражнение	Время	Дистанция	Нагрузка	Пульс	Калории	Оценка

ЦентрМаг