

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 возникло 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% добьются 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 ещё лучший результат.

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

Мы уверены -  
**ВЫ СДЕЛАЕТЕ СЕБЯ  
САМИ!**

Удачных, эффективных  
и результативных  
вам тренировок!



# 0 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 измеряете 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 самообма-*

*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:

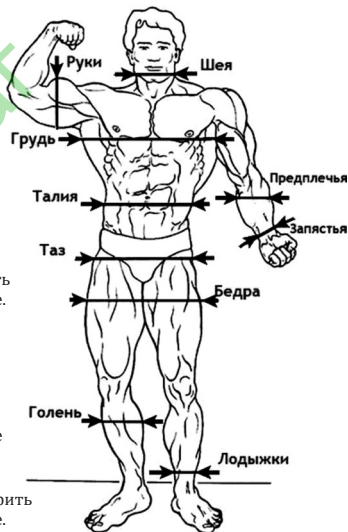
измерять в самом широком месте, сжав кулак и напрячь руку.

### 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 ☐

Упражнение	1 подход	2 подход	3 подход	4 подход	5 подход
▶					
▶					
▶					
▶					
▶					
▶					
▶					
▶					

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 ☐

Упражнение	1 подход	2 подход	3 подход	4 подход	5 подход
▶					
▶					
▶					
▶					
▶					
▶					
▶					
▶					

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 ☐

Упражнение	1 подход	2 подход	3 подход	4 подход	5 подход
▶					
▶					
▶					
▶					
▶					
▶					
▶					
▶					

Оценка тренировки Отличная ☐ Хорошая ☐ Можно лучше ☐ Плохая тренировка ☐

## Кардиотренировка

Упражнение	Время	Дистанция	Нагрузка	Пульс	Калории	Оценка

ЦентрМаг