

[Купить Дневник самоконтроля физической активности](#)

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



ЦентрМаг

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ физической активности



Ф.И.О. _____

Дата рождения _____

Рост _____

Вес _____

Телефон _____

Дорогой друг!

Чтобы правильно оценить эффективность физической нагрузки, рекомендуется вести дневник самоконтроля. Это поможет контролировать состояние и самочувствие, оптимизировать и корректировать физическую активность. Основная цель самоконтроля — минимизировать возможный риск для здоровья.

1. Оцените вес тела

Для оценки массы тела принято пользоваться индексом массы тела (ИМТ, индекс Кетле), который рассчитывается по формуле



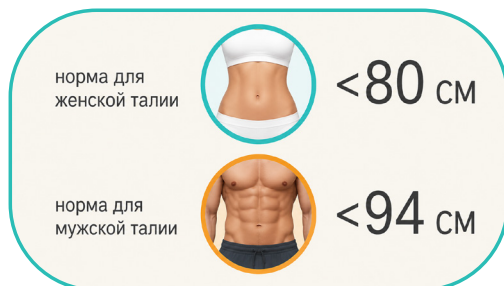
Можно пользоваться и более легким расчётом:

РОСТ [м.]	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	ВЕС [кг.]
1.40	23	26	29	30	31	33	35	40	42	43	45	46	49	51	56	59	64	Ожирение
1.45	21	24	26	29	30	31	33	36	40	42	43	45	46	49	51	56	59	
1.50	20	23	24	26	29	30	31	33	36	40	42	43	45	45	49	51	56	
1.55	19	21	23	24	25	29	30	31	33	36	40	42	43	45	46	49	51	Избыточный вес
1.60	18	19	21	23	24	25	29	30	31	33	36	40	42	43	45	46	49	
1.65	17	19	20	21	24	25	26	29	30	32	33	35	36	37	42	43	46	
1.70	16	18	19	21	23	24	25	26	28	30	31	32	33	36	40	42	43	Норма
1.75	15	16	18	19	21	23	24	25	26	28	30	31	32	33	36	40	42	
1.80	14	16	17	19	20	21	22	24	26	28	29	30	32	33	35	36	37	
1.85	13	14	16	17	19	20	21	22	24	25	26	28	30	31	32	33	35	Недостаточный вес
1.90	13	14	16	17	19	20	21	22	23	24	26	28	29	30	32	33	34	
1.95	12	13	14	16	17	18	20	21	22	23	24	26	28	29	30	32	33	
2.00	11	13	14	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31	
2.05	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	22	23	24	26	27	29	30	
2.10	10	11	12	14	15	16	17	18	19	21	20	22	23	24	26	27	28	
2.15	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	27	

При ИМТ менее 18,5 и более 30 рекомендована коррекция образа жизни или медикаментозная коррекция под контролем врача - эндокринолога, диетолога, терапевта

2. Измерьте окружность талии

в средней точке между нижним краем последнего прощупываемого ребра и верхней части гребня подвздошной кости



Риск развития осложнений (сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета 2-го типа) в зависимости от окружности талии

Пол	Повышенный риск развития осложнений	Высокий риск развития осложнений
Мужчины	окружность талии > 94 см	окружность талии > 102 см
Женщины	окружность талии > 80 см	окружность талии > 88 см

3. Измеряйте пульс

Правила измерения пульса (ЧСС)

1. Прежде, чем исследовать пульс, нужно успокоиться, не волноваться и принять комфортное положение. Так как пульс, в положении лежа, стоя и сидя отличается, то измерять его следует всегда в одном положении.
2. Никогда не исследуйте пульс большим пальцем, так как он имеет выраженную пульсацию
3. Лучшее время для подсчета пульса считается между 11-13 часами.
4. Наиболее точные значения можно получить, если подсчитать пульс в течение 1 минуты.
5. Чаще всего исследуют пульс на лучевой артерии подушечками двух или трех пальцев: указательным, средним и безымянным. Поместите их на лучевой артерии чуть ниже запястья, слегка прижмите артерию к лучевой кости и ощутите точки пульса.



4. Измеряйте артериальное давление

Для измерения артериального давления в домашних условиях лучше приобрести полностью автоматический или полуавтоматический прибор, а не ручной со стетоскопом.

Правила измерения артериального давления

1. Измерять давление рекомендуется в одно и то же время 2 раза в течение суток - утром после пробуждения и утреннего туалета и вечером перед сном. Кроме того, в случаях плохого самочувствия при подозрении на подъем АД. Чтобы повысить точность измерений, можно проводить серию из 3 замеров с интервалом между ними 2-3 минуты.
2. В течение часа перед измерением следует исключить курение, употребление кофе и крепкого чая, тяжелые физические нагрузки. Перед самым замером необходимо успокоиться, выдержать небольшую паузу
3. Измерения нужно проводить сидя, опираясь на спинку стула, с расслабленными и не скрещенными ногами. Рука должна лежать на столе, на уровне сердца. Во время измерения не следует разговаривать и двигаться
4. Манжета накладывается на плечо таким образом, чтобы между ней и поверхностью плеча оставалось расстояние размером в палец, а нижний край манжеты был на 2 - 2,5 см выше локтевого сгиба. Не рекомендуется накладывать манжету на ткань одежды

Ориентиры по артериальному давлению

Артериальное давление (категория)	Верхнее артериальное давление	Нижнее артериальное давление	Что предпринимать?
Гипотония	ниже 100	ниже 60	Контроль врача
Оптимальное давление	100...120	60..80	Самостоятельный контроль
Нормальное давление (норма АД)	120...130	80...85	Самостоятельный контроль
Высокое нормальное давление	130...140	85...90	Самоконтроль, изменение образа жизни
Умеренная гипертония	140...160	90...100	На консультацию к врачу-кардиологу
Гипертония средней тяжести	160...180	100...110	На консультацию к врачу-кардиологу
Тяжелая гипертония	более 180	более 110	На консультацию к врачу-кардиологу

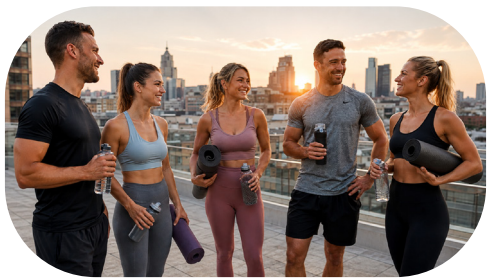
5. «Нарушения режима»

Эта графа в дневнике самоконтроля заслуживает особого внимания». Под нарушениями режима можно подразумевать нестандартные ситуации - стресс, бессонная ночь перед экзаменом, курение, алкоголь, переедание и другие.

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

	Дата наблюдения			
Масса тела, кг (1 раз в неделю)				
Рост				
ИМТ				
Объем талии, см (1 раз в неделю)				
Артериальное давление, мм рт. ст.				
- в покое				
- через 10 мин после тренировки				
Пульс, уд./мин				
- в покое				
- на высоте нагрузки				
- через 10 мин после тренировки				
Вид нагрузки				
Длительность, мин				
Переносимость нагрузки				
Болевые ощущения				
Самочувствие				
Сон				
Нарушения режима				

Самочувствие после физической нагрузки должно быть хорошим, настроение бодрым, ощущение переутомления должно отсутствовать



ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

	Дата наблюдения			
Масса тела, кг (1 раз в неделю)				
Рост				
ИМТ				
Объем талии, см (1 раз в неделю)				
Артериальное давление, мм рт. ст.				
- в покое				
- через 10 мин после тренировки				
Пульс, уд./мин				
- в покое				
- на высоте нагрузки				
- через 10 мин после тренировки				
Вид нагрузки				
Длительность, мин				
Переносимость нагрузки				
Болевые ощущения				
Самочувствие				
Сон				
Нарушения режима				

Физические нагрузки должны соответствовать физической подготовке и возрасту. При ухудшении самочувствия, сна, аппетита, ощущения переутомления физические нагрузки необходимо уменьшить



ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

	Дата наблюдения			
Масса тела, кг (1 раз в неделю)				
Рост				
ИМТ				
Объем талии, см (1 раз в неделю)				
Артериальное давление, мм рт. ст.				
- в покое				
- через 10 мин после тренировки				
Пульс, уд./мин				
- в покое				
- на высоте нагрузки				
- через 10 мин после тренировки				
Вид нагрузки				
Длительность, мин				
Переносимость нагрузки				
Болевые ощущения				
Самочувствие				
Сон				
Нарушения режима				



ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

	Дата наблюдения			
Масса тела, кг (1 раз в неделю)				
Рост				
ИМТ				
Объем талии, см (1 раз в неделю)				
<i>Артериальное давление, мм рт. ст.</i>				
- в покое				
- через 10 мин после тренировки				
<i>Пульс, уд./мин</i>				
- в покое				
- на высоте нагрузки				
- через 10 мин после тренировки				
Вид нагрузки				
Длительность, мин				
Переносимость нагрузки				
Болевые ощущения				
Самочувствие				
Сон				
Нарушения режима				

ПАМЯТКА ПО САМОКОНТРОЛЮ

- Физические нагрузки должны соответствовать физической подготовке и возрасту.
- При ухудшении самочувствия, сна, аппетита или ощущении переутомления физическую нагрузку необходимо уменьшить.
- После физической нагрузки самочувствие должно быть хорошим, настроение - бодрым, без ощущения переутомления.

Примечания / рекомендации:

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

	Дата наблюдения			
Масса тела, кг (1 раз в неделю)				
Рост				
ИМТ				
Объем талии, см (1 раз в неделю)				
<i>Артериальное давление, мм рт. ст.</i>				
- в покое				
- через 10 мин после тренировки				
<i>Пульс, уд./мин</i>				
- в покое				
- на высоте нагрузки				
- через 10 мин после тренировки				
Вид нагрузки				
Длительность, мин				
Переносимость нагрузки				
Болевые ощущения				
Самочувствие				
Сон				
Нарушения режима				

ПАМЯТКА ПО САМОКОНТРОЛЮ

- Физические нагрузки должны соответствовать физической подготовке и возрасту.
- При ухудшении самочувствия, сна, аппетита или ощущении переутомления физическую нагрузку необходимо уменьшить.
- После физической нагрузки самочувствие должно быть хорошим, настроение - бодрым, без ощущения переутомления.

Примечания / рекомендации:

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

	Дата наблюдения			
Масса тела, кг (1 раз в неделю)				
Рост				
ИМТ				
Объем талии, см (1 раз в неделю)				
<i>Артериальное давление, мм рт. ст.</i>				
- в покое				
- через 10 мин после тренировки				
<i>Пульс, уд./мин</i>				
- в покое				
- на высоте нагрузки				
- через 10 мин после тренировки				
Вид нагрузки				
Длительность, мин				
Переносимость нагрузки				
Болевые ощущения				
Самочувствие				
Сон				
Нарушения режима				

ПАМЯТКА ПО САМОКОНТРОЛЮ

- Физические нагрузки должны соответствовать физической подготовке и возрасту.
- При ухудшении самочувствия, сна, аппетита или ощущении переутомления физическую нагрузку необходимо уменьшить.
- После физической нагрузки самочувствие должно быть хорошим, настроение - бодрым, без ощущения переутомления.

Примечания / рекомендации:

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

	Дата наблюдения			
Масса тела, кг (1 раз в неделю)				
Рост				
ИМТ				
Объем талии, см (1 раз в неделю)				
<i>Артериальное давление, мм рт. ст.</i>				
- в покое				
- через 10 мин после тренировки				
<i>Пульс, уд./мин</i>				
- в покое				
- на высоте нагрузки				
- через 10 мин после тренировки				
Вид нагрузки				
Длительность, мин				
Переносимость нагрузки				
Болевые ощущения				
Самочувствие				
Сон				
Нарушения режима				

ПАМЯТКА ПО САМОКОНТРОЛЮ

- Физические нагрузки должны соответствовать физической подготовке и возрасту.
- При ухудшении самочувствия, сна, аппетита или ощущении переутомления физическую нагрузку необходимо уменьшить.
- После физической нагрузки самочувствие должно быть хорошим, настроение - бодрым, без ощущения переутомления.

Примечания / рекомендации:



ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЁД
НАЧИНАЕТСЯ С ТЕБЯ

