

Купить Дневник самоконтроля физической активности. 12 недель
наблюдений

ДВИЖЕНИЕ / НАГРУЗКА / ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Дневник самоконтроля

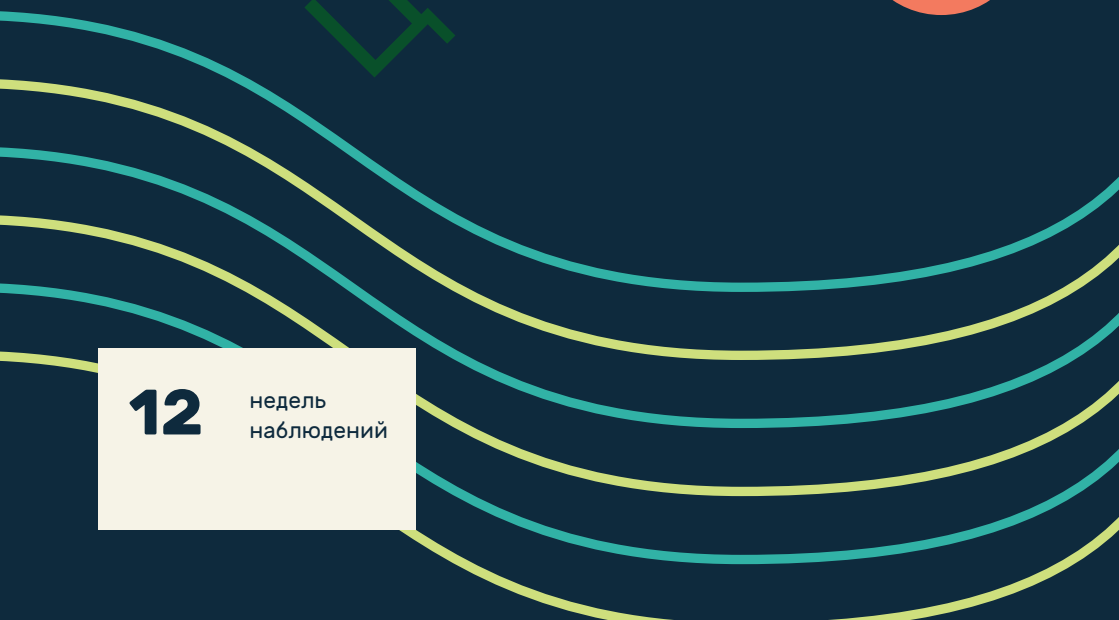
физической активности

В СВОЁМ РИТМЕ

12

недель
наблюдений

ЦентрМаг



ЦентрМаг

ЛИЧНЫЙ ДНЕВНИК

Дневник самоконтроля

физической активности

12 недель, чтобы замечать движение,
понимать нагрузку и видеть свой прогресс.

ИМЯ И ФАМИЛИЯ

ПЕРИОД НАБЛЮДЕНИЙ

Для взрослых. Даты заполняются самостоятельно.

Как вести дневник

Заполняйте коротко. Возвращайтесь к записям раз в неделю.

01

До начала

Запишите привычный уровень активности и личные ограничения. Выберите посильную цель на ближайшую неделю.

02

Каждый день

Отметьте вид движения, минуты и усилие. Запишите самочувствие и симптомы. День отдыха тоже можно отметить.

03

После тренировки

Если нужны подробности, заполните карточку занятия: упражнения, объём и реакцию на нагрузку.

04

В конце недели

Подведите итог минут и дней активности. Оцените сон, усталость и то, что помогало сохранять ритм.

Не нужно заполнять всё

Шаги, пульс, давление и параметры тела отмечайте, если это полезно для вашей цели.

Оценка нагрузки

Сопоставляйте усилие с дыханием и самочувствием.

СУБЪЕКТИВНОЕ УСИЛИЕ: ОТ 0 ДО 10

0 – покой; 10 – максимально возможное усилие. Это личная оценка, а не показатель скорости или дистанции.

Усилие	Ощущение	Разговорный тест
5-6 / 10	Умеренное	Можно говорить, но трудно петь
7-8 / 10	Высокое	Только несколько слов без паузы на вдох

Общий ориентир для взрослых

150–300 минут умеренной или 75–150 минут высокой аэробной активности в неделю; либо их сочетание. Силовые упражнения – от 2 дней в неделю.

Начинайте с доступного объема и увеличивайте его постепенно. Даже короткие эпизоды движения учитываются. Меньше сидите и чаще меняйте положение тела.

Моя отправная точка

Заполните до первой недели. Показатели тела - по желанию.

ДАТА НАЧАЛА

ВОЗРАСТ, ЛЕТ

КАК Я ДВИГАЮСЬ СЕЙЧАС: ПРОГУЛКИ, ДОРОГА, РАБОТА, ЗАНЯТИЯ

ПРИМЕРНО МИНУТ В НЕДЕЛЮ

ДНЕЙ АКТИВНОСТИ

ЧТО НРАВИТСЯ ИЗ ДВИЖЕНИЯ

ЧТО ОБЫЧНО МЕШАЕТ

Рост, см	Масса, кг	Талия, см

Сравнивайте измерения в сходных условиях.

Моя цель

Цель описывает действие, которое вы можете повторять.

ЧТО Я ХОЧУ ИЗМЕНИТЬ ЗА 12 НЕДЕЛЬ

КАК Я ПОЙМУ, ЧТО ЕСТЬ ПРОГРЕСС

МОЙ МИНИМУМ НА СЛОЖНУЮ НЕДЕЛЮ

Пример конкретной цели

Гулять после обеда по 15 минут в понедельник, среду и пятницу. На занятой неделе – начать с короткой прогулки.

Мой план движения

Отметьте удобные дни. Объём можно менять по самочувствию.

День	Вид активности	Время / минуты
Пн		
Вт		
Ср		
Чт		
Пт		
Сб		
Вс		

КОГДА Я ДЕЛАЮ ПЕРЕРЫВЫ В СИДЕНИИ

КТО ИЛИ ЧТО ПОМОЖЕТ МНЕ СОХРАНИТЬ РИТМ

Самочувствие важнее

Личный план учитывает состояние здоровья и подготовку.

Остановитесь при тревожных симптомах

Боль или давление в груди, выраженная необычная одышка, сильное головокружение или предобморочное состояние - повод прекратить нагрузку. При тяжёлых симптомах нужна экстренная помощь.

Если есть хроническое заболевание, недавняя травма или операция, беременность либо ограничения по нагрузке, согласуйте план со специалистом. Дневник помогает наблюдать за собой, но не устанавливает диагноз.

МОИ ОГРАНИЧЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ

КОНТАКТ СПЕЦИАЛИСТА / ДАТА КОНСУЛЬТАЦИИ

Не назначайте себе пульсовые зоны по дневнику.

Неделя 01 / движение

Понедельник - среда / Все записи относятся к одному дню.

ПЕРИОД: С _____ ПО _____

ПОНЕДЕЛЬНИК Дата: _____

Движение: _____

Минуты: Л ____ / У ____ / В ____ Силовые: да / нет

Усилие 0-10: ____ Самочувствие до / после, 1-5: ____ / ____

Симптомы: _____

ВТОРНИК Дата: _____

Движение: _____

Минуты: Л ____ / У ____ / В ____ Силовые: да / нет

Усилие 0-10: ____ Самочувствие до / после, 1-5: ____ / ____

Симптомы: _____

СРЕДА Дата: _____

Движение: _____

Минуты: Л ____ / У ____ / В ____ Силовые: да / нет

Усилие 0-10: ____ Самочувствие до / после, 1-5: ____ / ____

Симптомы: _____

Л - лёгкая, У - умеренная, В - высокая; сила - силовые упражнения.

Неделя 01 / движение

Четверг - воскресенье / День отдыха тоже можно записать.

ЧЕТВЕРГ

Дата: _____

Движение: _____

Минуты: Л ____ / У ____ / В ____ Силловые: да / нет

Усилие 0-10: ____ Самочувствие до / после, 1-5: ____ / ____

Симптомы: _____

ПЯТНИЦА

Дата: _____

Движение: _____

Минуты: Л ____ / У ____ / В ____ Силловые: да / нет

Усилие 0-10: ____ Самочувствие до / после, 1-5: ____ / ____

Симптомы: _____

СУББОТА

Дата: _____

Движение: _____

Минуты: Л ____ / У ____ / В ____ Силловые: да / нет

Усилие 0-10: ____ Самочувствие до / после, 1-5: ____ / ____

Симптомы: _____

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Дата: _____

Движение: _____

Минуты: Л ____ / У ____ / В ____ Силловые: да / нет

Усилие 0-10: ____ Самочувствие до / после, 1-5: ____ / ____

Симптомы: _____

Самочувствие: 1 - очень плохое, 5 - очень хорошее.

Тренировки подробнее

Неделя 01 / Заполните при необходимости.

ЗАНЯТИЕ 1 Дата: _____ Вид: _____

Упражнение / движение	Подходы / отрезки	Повторы / минуты	Вес / дистанция

Всего минут: _____ Усилие 0-10: _____ Реакция: _____

ЗАНЯТИЕ 2 Дата: _____ Вид: _____

Упражнение / движение	Подходы / отрезки	Повторы / минуты	Вес / дистанция

Всего минут: _____ Усилие 0-10: _____ Реакция: _____

Итоги и восстановление

Неделя 01 / Сопоставьте движение и своё состояние.

Аэробная нагрузка	Умеренная, мин	Высокая, мин
Итого за неделю		

Силовые дни: ____ / 7 Баланс / координация: ____ дней

День	Сон, ч	Усталость 0-10	Шаги*	Перерывы в сидении**
Пн				
Вт				
Ср				
Чт				
Пт				
Сб				
Вс				

0 - нет усталости; 10 - крайняя. * По желанию. ** Да / нет.

ЧТО ПОМОГЛО / ЧТО СТОИТ ИЗМЕНИТЬ

План дальше: уменьшить / сохранить / постепенно увеличить

Мой ритм за 12 недель

Перенесите недельные итоги. Смотрите на общую динамику.

Неделя	Умеренная активность, мин	Высокая активность, мин	Силовые дни	Самочув- ствие 1-5
01				
02				
03				
04				
05				
06				
07				
08				
09				
10				
11				
12				

При сочетании интенсивностей 1 минута высокой аэробной нагрузки примерно соответствует 2 минутам умеренной. Лёгкую активность тоже записывайте.

Что изменилось

Сравните себя в начале и в конце периода.

Мой показатель	В начале	Через 12 недель
Легче двигаться в быту		
Регулярность занятий		
Сон и восстановление		
Уверенность в своих силах		
Мой показатель: _____		

ЧТО Я ХОЧУ СОХРАНИТЬ

Дополнительные замеры

Заполняйте по желанию или по рекомендации специалиста.

Дата	Масса, кг	Талия, см	Условия / примечание

Необязательно измерять параметры тела каждый день. Чтобы видеть динамику, используйте один способ измерения и похожие условия. Числа не заменяют оценку самочувствия.

Пульс и давление

По личному плану измерений, согласованному со специалистом.

Дата / время	Пульс, уд/мин	АД, мм рт. ст.	Повтор АД	Условия / самочувствие

Указывайте условия: в покое или через сколько минут после занятия. Не сравнивайте напрямую показатели в разных условиях. Частоту и правила измерений определяет ваш план.

Вопросы специалисту

Возьмите дневник на консультацию.

ДАТА / СПЕЦИАЛИСТ

ЧТО Я ЗАМЕТИЛ(А): СИМПТОМЫ, НАГРУЗКА, ВОССТАНОВЛЕНИЕ

ЧТО ХОЧУ УТОЧНИТЬ

Рекомендации и план

Зафиксируйте договорённости после консультации.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ВИДЫ И ОБЪЁМ НАГРУЗКИ

ОГРАНИЧЕНИЯ И УСЛОВИЯ ВОЗВРАЩЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ

ЧТО И КАК ЧАСТО ОТСЛЕЖИВАТЬ

СЛЕДУЮЩАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ / КОНТАКТ

Следующий шаг

Опирайтесь на то, что уже удаётся повторять.

МОЙ ГЛАВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

ПРИВЫЧКА, КОТОРУЮ СОХРАНЮ

ПОСИЛЬНАЯ ЦЕЛЬ НА СЛЕДУЮЩИЙ ПЕРИОД

ДАТА НАЧАЛА СЛЕДУЮЩЕГО ПЕРИОДА

Заметки

Идеи, наблюдения и то, что хочется запомнить.

ЦентрМаг

ДВИЖЕНИЕ В СВОЁМ РИТМЕ

Замечайте. Записывайте. Продолжайте.

01

Движение

Как и сколько я двигаюсь

02

Самочувствие

Как моё тело отвечает на нагрузку

03

Восстановление

Что помогает возвращаться к занятиям