Купить Дневник ходьбы. Своим шагом

ДНЕВНИК ХОДЬБЫ

Своим шагом

Маршруты. Самочувствие. Маленькие открытия.



ЦентрМаг

35 ПРОГУЛОК В МОЁМ РИТМЕ

ЦентрМаг

Своим шагом

Для прогулок по делам, ради движения или удовольствия.

Имя



Период

с _____ по _____

Что мне хочется найти в прогулках

Новые места, спокойствие, общение, движение.
Выбирайте свой смысл и свой посильный ритм.

ЦентрМаг

Как вести дневник

Одна страница — одна прогулка. Даты заполняйте сами.

01

Начинайте с посильного

Если ходьбы пока мало, увеличивайте дистанцию постепенно. Учитывайте рекомендации специалиста.

02

Разделяйте время

Начало и конец показывают общую длительность. Минуты в движении запишите без остановок.

03

Замечайте усилие

Личная шкала 0–10: 0 — покой, 10 — максимальное усилие. Цель не в том, чтобы получить высокий балл.

04

Проверяйте ощущения

При умеренной нагрузке обычно можно говорить, но уже трудно петь. Это ориентир, не обязательный темп.

Самочувствие: 0 — очень плохое, 5 — отличное.
При необычной боли, головокружении или выраженной одышке остановитесь; при необходимости обратитесь за медицинской помощью. Не преодолевайте симптомы.

ЦентрМаг

Мои цели и условия

Можно выбрать цель по времени, регулярности или маршруту.

Зачем мне прогулки / чего я хочу достичь

Посильный план: когда, как часто, сколько

Рекомендации и ограничения, если есть

Что поможет выйти: _____

Когда пересмотрю цель: _____

ЦентрМаг

Мои маршруты

Дайте маршрутам названия — так их проще сравнивать.

МАРШРУТ 01 _____

Старт / финиш _____

Примерно _____ км Покрытие / подъёмы _____

Скамейки / освещение / что важно _____

МАРШРУТ 02 _____

Старт / финиш _____

Примерно _____ км Покрытие / подъёмы _____

Скамейки / освещение / что важно _____

МАРШРУТ 03 _____

Старт / финиш _____

Примерно _____ км Покрытие / подъёмы _____

Скамейки / освещение / что важно _____

ЦентрМаг

Сегодня на прогулке

Дата _____ С кем _____

Маршрут / откуда и куда: _____

Начало: _____ Конец: _____ Остановки: _____ мин

В движении: _____ мин Расстояние: _____ км

Шаги[1]: _____ Измерение: ☐ устройство ☐ оценка

Темп: ☐ спокойный ☐ обычный ☐ быстрый Усилие[2]: ___ / 10

Погода / температура: _____

Покрытие / рельеф: _____

Самочувствие[3]: до _____ / 5 после _____ / 5

Ощущения / дискомфорт / где и когда:

Что понравилось / что хочу учесть в следующий раз:

[1] За прогулку, не за день. Необязательно. [2] [3] Шкалы — на стр. 2.

ЦентрМаг

Семь прогулок позади

Период _____ — _____

Дата	Минуты[1]	Км	Усилие	После[2]

[1] В движении. [2] Самочувствие 0–5. Пустое поле не равно нулю.

Итого: _____ мин / _____ км ☐ данные неполные

Что помогало / что стоит изменить:

Мой следующий посильный шаг: _____

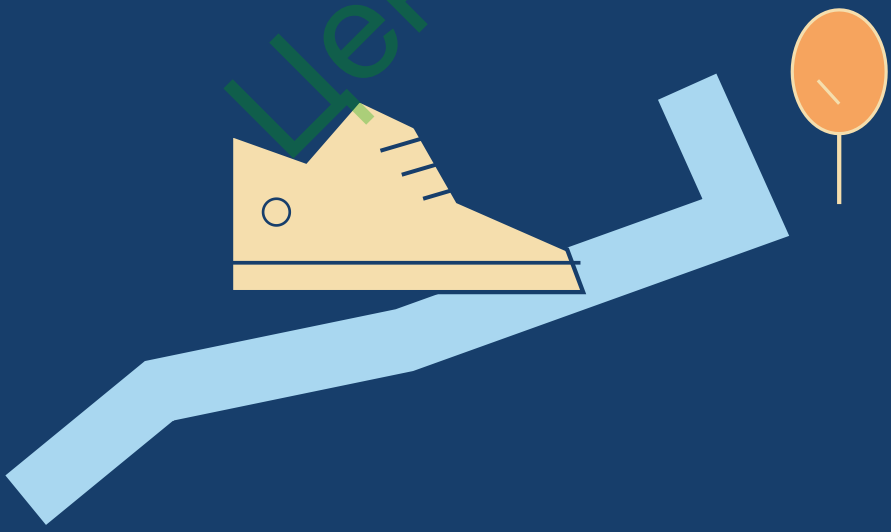
ЦентрМаг

ЦентрМаг

У каждой прогулки — своя история.

Замечать дорогу.
Прислушиваться к себе.
Двигаться своим шагом.

ЦентрМаг



СВОИМ ШАГОМ · ДНЕВНИК ХОДЬБЫ