ПЛАНЕР ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Движение и пауза

Посильные планы. Внимание к себе.



ЦентрМаг

8 НЕДЕЛЬ В МОЁМ РИТМЕ

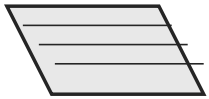
Купить Планер физической активности. Движение и пауза

ЦентрМаг

Движение и пауза

Занятия, ощущения и отдых — в одном месте.

Имя



Период

с _____ по _____

Что я хочу получить от движения

Больше удобства, радости и внимания к себе.
Планы можно менять, а отдых — планировать.

ЦентрМаг

Как пользоваться

Заполняйте только то, что помогает вам наблюдать.

01

Планируйте посильное

Учитывайте привычную активность и своё состояние.
Начинайте с небольшого объёма и меняйте его постепенно.

02

Замечайте разные занятия

Ходьба, велосипед, плавание, танцы, силовые упражнения, подвижность и баланс: записывайте подходящие вам виды.

03

Сравнивайте план и факт

Укажите фактические минуты и ощущения после занятия.
Четыре карточки на неделю — не предписанное число занятий.

04

Оставляйте место для отдыха

Отмечайте сон, усталость и ощущения на следующий день.
Эти записи помогут понять, что стоит обсудить со специалистом.

Планер не назначает тренировочную программу.
При необычной боли, головокружении или выраженной одышке прекратите нагрузку и оцените необходимость помощи.

ЦентрМаг

ПОДСКАЗКА

Как ощущается нагрузка

Одинаковое занятие может ощущаться по-разному.

Усилие во время занятия · шкала 0–10

0 — покой; 10 — максимальное усилие.
Выберите число, которое описывает ваше ощущение.
Высокий балл не является целью.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Разговорный тест для аэробной активности

При умеренной нагрузке обычно можно говорить,
но трудно петь. Если получается сказать лишь несколько
слов без паузы на вдох, нагрузка более интенсивная.

Самочувствие, энергия и усталость

Самочувствие: 0 — очень плохое, 5 — отличное.
Энергия: 0 — нет сил, 5 — много сил.
Усталость: 0 — нет, 5 — очень сильная.

Это личные оценки; они не заменяют медицинскую оценку.

ЦентрМаг

Цели и поддержка

Запишите то, что подходит вашим возможностям.

Моя посильная цель на восемь недель

Что мне нравится / что поможет начать

Рекомендации и ограничения, если есть

Согласовано с: _____ Дата: _____

Когда пересмотрю план: _____

ЦентрМаг

Движение и отдых

Даты _____ — _____

День	Занятие / отдых	Минуты	Факт[1]
Пн			
Вт			
Ср			
Чт			
Пт			
Сб			
Вс			

[1] Выполнено / изменено / отдых. Можно дописать другие занятия.

Что поможет на этой неделе:

ЦентрМаг

Как прошло занятие

Карточки для выбранных занятий. Дополняйте по желанию.

ЗАПИСЬ 01 Дата _____ Время _____

Вид занятия / упражнения _____

План: _____ мин Факт: _____ мин Усилие: _____ / 10

Детали[1]: _____

Самочувствие до: ____ / 5 после: ____ / 5

Ощущения / что изменить: _____

ЗАПИСЬ 02 Дата _____ Время _____

Вид занятия / упражнения _____

План: _____ мин Факт: _____ мин Усилие: _____ / 10

Детали[1]: _____

Самочувствие до: ____ / 5 после: ____ / 5

Ощущения / что изменить: _____

[1] Например: подходы, повторения, дистанция, паузы или условия.

ЦентрМаг

Как прошло занятие

Карточки для выбранных занятий. Дополняйте по желанию.

ЗАПИСЬ 03 Дата _____ Время _____

Вид занятия / упражнения _____

План: _____ мин Факт: _____ мин Усилие: _____ / 10

Детали[1]: _____

Самочувствие до: ____ / 5 после: ____ / 5

Ощущения / что изменить: _____

ЗАПИСЬ 04 Дата _____ Время _____

Вид занятия / упражнения _____

План: _____ мин Факт: _____ мин Усилие: _____ / 10

Детали[1]: _____

Самочувствие до: ____ / 5 после: ____ / 5

Ощущения / что изменить: _____

---

[1] Например: подходы, повторения, дистанция, паузы или условия.

ЦентрМаг

Место для паузы

Заполняйте вечером; ощущения после занятия — на следующий день.

Дата	Сон, ч	Энергия[1]	Устал.[1]	Ощущения[2]

[1] Шкалы 0–5: см. стр. 3. [2] В том числе на следующий день.

Что помогало отдыхать / что мешало

ЦентрМаг

Мой ритм недели

Соберите главное из плана, занятий и отдыха.

Что получилось	Мои записи
Занятия: количество	
Минуты активности[1]	
Какие виды чередовались	
Когда удалось отдохнуть	

[1] Фактическое время; не складывайте один эпизод дважды.

ЦентрМаг

Что было посильным / что стоит изменить

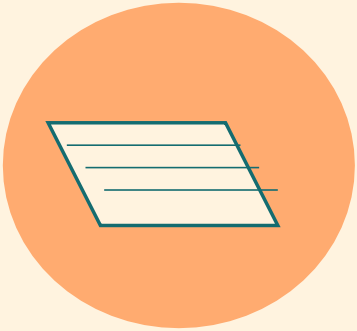
Один следующий шаг / вопрос специалисту

Двигаться. Восстанавливаться. Возвращаться.

У каждого дня — свой темп.
У каждого человека — свой план.

ЦентрМаг





ДВИЖЕНИЕ И ПАУЗА