Купить Журнал выполнения ЛФК. Движение по плану

ЖУРНАЛ ВЫПОЛНЕНИЯ ЛФК

ЛФК

Движение по плану

Назначения • выполнение • обратная связь

ЦентрМаг



ЗАПИСЬ ЗА ЗАПИСЬЮ

ЦентрМаг

МОЙ ЖУРНАЛ

Движение по плану

Лечебная физкультура по индивидуальному назначению.

Имя



Период

с _____ по _____

Согласованная цель занятий

Точность выполнения и обратная связь
важнее количества отметок.

ЦентрМаг

Как вести журнал

12 блоков по пять записей и одной странице обратной связи.

01

Перенесите программу

Присвойте упражнениям коды. Запишите подходы, повторы, время, паузы и особенности техники.

02

Отмечайте факт

Укажите выполненный объём и статус. Пять страниц в блоке не задают частоту занятий.

03

Фиксируйте ощущения

Коротко опишите состояние до и после, новые ощущения и причину изменения или пропуска.

04

Уточняйте с инструктором

Соберите вопросы и замечания по технике.
Запишите дату согласованных изменений программы.

Даты свободные. Журнал не назначает упражнения и не предполагает самостоятельного увеличения нагрузки.

ЦентрМаг

Моя программа ЛФК

Заполняется по назначениям специалиста.

Специалист / инструктор / контакт

Дата программы / где хранится назначение

Частота занятий / условия / необходимая помощь

Когда пересмотреть программу / следующий контакт

ЦентрМаг

Что уточнить заранее

Ориентируйтесь на индивидуальные указания.

Ограничения / допустимый объём нагрузки

Когда остановиться и сообщить специалисту

Оборудование / положение тела / помощь

Что делать при пропуске или изменении состояния

ЦентрМаг

Мои упражнения · 1

Заполняет специалист или участник по назначению.

КОД 01 Дата _____

Название / исходное положение: _____

Подходы: ____ Повторы: ____ Удержание: ____ сек

Время / сопротивление / сторона: _____

Паузы / частота: _____

Техника / помощь / ограничения: _____

КОД 02 Дата _____

Название / исходное положение: _____

Подходы: ____ Повторы: ____ Удержание: ____ сек

Время / сопротивление / сторона: _____

Паузы / частота: _____

Техника / помощь / ограничения: _____

ЦентрМаг

План, факт и статус

Сохраняйте одинаковую запись на всех страницах.

Статус упражнения

В — выполнено по назначению.
Ч — выполнено частично; укажите фактический объём.
П — пропущено; при желании укажите причину.
Не назначено — оставьте строку пустой.

Как записывать объём

Подходы и повторы указывайте раздельно: «2 × 5».
Если задано время, добавьте секунды или минуты.
Это пример записи, а не рекомендуемая нагрузка.

Ощущения и обратная связь

Опишите боль, усталость или другое ощущение словами.
Если упражнения вызывают боль, уточните действия
у специалиста. Не выполняйте дополнительные повторы
ради заполнения таблицы.

ЦентрМаг

Моё занятие

Дата _____ Время _____ Программа от _____

До занятия: _____

Код	План[1]	Факт[1]	В/Ч/П	Заметка

[1] Подходы × повторы / секунды / минуты — по назначению.

После занятия / позже: _____

ВОПРОС ИЛИ КОММЕНТАРИЙ ИНСТРУКТОРА

ЦентрМаг

Разбор с инструктором

Дата _____ Инструктор _____

Что получается / что требует помощи

Замечания по технике / код упражнения

Согласованные изменения / с какой даты

Что наблюдать / следующая встреча

ЦентрМаг

Лист изменений

Для дополнений, которые согласованы со специалистом.

Дата / специалист

Упражнение / код / что изменено

Новый объём / техника / ограничения

Когда оценить результат изменений

ЦентрМаг

Что стало легче

Ориентируйтесь на согласованную цель занятий.

Изменения в обычных делах

Что помогало выполнять программу

Какие трудности остались

Вопросы и следующий согласованный шаг

ЦентрМаг

Мои заметки · 1

Дополнительные назначения, наблюдения и вопросы.

ЦентрМаг

Мои заметки · 2

Дополнительные назначения, наблюдения и вопросы.

ЦентрМаг

ЦентрМаг

Понять задачу. Выполнить. Обсудить.

Назначения и наблюдения — рядом, на одной странице.

ЦентрМаг





ЛФК • ДВИЖЕНИЕ ПО ПЛАНУ