Моє тіло в майбутньому

Мета. Побачити свою довгострокову мету щодо тіла і здоров'я — і пов'язати з нею цілі на місяць.

1. Опишіть якомога детальніше, яким ви бачите своє тіло і стан здоров'я через різні проміжки часу.
2. Виведіть із цього 3–5 конкретних цілей на місяць (вага, тренування, харчування, сон).

Через 1 рік

Через 5 років

Через 10 років

У старості

Цілі на місяць	Як виміряю результат
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Колесо загального стану організму

Мета. Оцінити свій фізичний стан у дев’яти вимірах і побачити найслабше місце.

1. Оцініть від 1 до 10, наскільки ви задоволені кожною складовою.
2. Позначте точки на спицях і з’єднайте їх.
3. Наприкінці місяця виконайте завдання ще раз іншим кольором і порівняйте результати.



Моє найслабше місце і що я зроблю цього місяця:

Тижневий журнал харчування і тренувань

Мета. Щодня бачити баланс між спожитою і витраченою енергією.

1. Щовечора заповнюйте колонку дня.
2. Наприкінці тижня порівняйте показники з цілями і запишіть висновок.

Показник	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
Розминка (хв)							
Харчування, ккал							
Білки, г							
Жири, г							
Вуглеводи, г							
Вода, л							
Тренування, хв							
Тип: силове / кардіо / комбіноване							
Витрачено ккал							
Сон, год							
Самопочуття (1–10)							

Висновок тижня:

Скільки води потрібно саме вам

Мета. Розрахувати власну добову норму води і відстежувати, чи випиваєте ви її.

Вода допомагає виводити продукти розщеплення білків, жирів і вуглеводів. Точної універсальної норми немає, тому порахуйте за двома формулами. Під час тренування пийте по 1–2 ковтки перед підходом або після нього.

ФОРМУЛА 1

40 мл × вага (кг)
60 кг → 2,4 л; 85 кг → 3,4 л.

Моя вага ___ кг × 40 мл = _____ л

ФОРМУЛА 2

≈ 1 л на кожні 1000 ккал раціону
2 200 ккал → ≈ 2,2 л.

Мій раціон _____ ккал → _____ л

Моя добова норма: _____ л ≈ _____ склянок по 250 мл. Зафарбовуйте склянку за кожні 250 мл.

День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Разом, л
Пн	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	
Вт	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	
Ср	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	
Чт	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	
Пт	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	
Сб	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	
Нд	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	

Що допомагає мені пити достатньо?

Тижневий план тренувань (спліт)

Мета. Скласти тижневу програму, у якій м’язи встигають відновлюватися, а тренування дають максимальний результат.

Правила: починайте тренування з базових (багатосуглобових) вправ, завершуйте ізолюючими. Спершу великі групи м’язів (груди, спина, ноги), потім малі (дельти, біцепс, трицепс). Не тренуйте м’язи, які вже втомилися вчора: після спини біцепси теж утомлені.

ПРИКЛАД П’ЯТИДЕННОГО СПЛІТУ

Пн — ноги; Вт — груди; Ср — спина; Чт — дельти (плечі); Пт — руки (біцепси й трицепси).

День	Група м’язів	Базові вправи	Ізолюючі вправи	Підходи × повтори
Пн				
Вт				
Ср				
Чт				
Пт				
Сб				
Нд				

Базові вправи: жим лежачи, присідання, тяга в нахилі, станова тяга, жим стоячи й сидячи, підтягування, віджимання на брусах.

Суперсети на м’язи-антагоністи

Мета. Зробити тренування різноманітнішим і заощадити час завдяки суперсетам.

Суперсет — дві вправи поспіль без відпочинку (або з паузою до 20 с), потім короткий відпочинок. Найвдаліші суперсети — на м’язи-антагоністи, що виконують протилежні функції: біцепс згинає руку, трицепс — розгинає.

1. Для кожної пари м’язів підберіть по одній вправі.
2. Запишіть вагу і кількість повторень на кожному тренуванні — відстежуйте прогрес.

Пара антагоністів	Вправа А	Вправа Б	Трен. 1	Трен. 2	Трен. 3	Трен. 4
Спина + груди						
Квадрицепс + задня поверхня стегна						
Прес + поперек						
Біцепс + трицепс						

Кругове тренування вдома

Мета. Спалювати жир і розвивати витривалість без тренажерного залу.

Вправи виконуються одна за одною практично без відпочинку: одна на верх тіла, одна на низ, одна кардіо. Ключ успіху — темп: виконуйте технічно правильно, але не відпочивайте.

ПРИКЛАД КОЛА З ГАНТЕЛЯМИ

Віджимання → присідання з гантелями → стрибки зі скакалкою → жим гантелей стоячи → випади → тяга гантелей до пояса в нахилі → планка → відпочинок 1–2 хв. Повторити 3–5 разів.

Моє коло: вправа	Повтори / час	Тренування 1	Тренування 2	Тренування 3	Тренування 4
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
Кіл виконано					
Загальний час					

Інтервальне тренування

Мета. Ефективно спалювати жир завдяки чергуванню високої та низької інтенсивності.

Короткі сплески високої інтенсивності чергуються з помірною активністю для відновлення: спринт, біг на пагорб чи сходами, велотренажер, еліпс, гребний тренажер. Переконайтеся, що організм готовий до такого навантаження.

ПЛАН ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ

Розминка → спринт 20–30 с → активне відновлення 2 хв → повторити 5 разів → заминка → розтяжка. Загалом 15–20 хвилин.

Дата	Вид	Інтервал (с)	Відновлення (хв)	Повторів	Пульс макс.	Самопочуття

Тренування постави

Мета. Зробити правильну поставу природною: вона тренується не в спортзалі, а в повсякденні.

Встаньте рівно, глибоко вдихніть, виставте груди вперед, розправте плечі й відведіть їх трохи назад і вгору, голову тримайте прямо, напружте прес. Спочатку це здаватиметься незвичним — звикайте.

1. Поставте собі нагадування (телефон, стікер) і щоразу перевіряйте поставу за чеклістом.
2. Рахуйте, скільки разів за день ви себе «спіймали» і виправили.

- [ ] Спина рівна, плечі розправлені й трохи відведені назад
- [ ] Голова пряма, погляд уперед, а не під ноги
- [ ] Живіт підтягнутий
- [ ] Сидячи: обидві ноги на підлозі
- [ ] Сидячи: не спираюся всією спиною на спинку стільця

Тиждень	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
1							
2							
3							
4							

У клітинках записуйте, скільки разів за день ви виправили поставу.

Сон і відновлення

Мета. Побачити зв'язок між сном і спортивним прогресом.

М'язи ростуть не під час навантажень, а під час відпочинку. У сні підвищується рівень гормону росту і знижується рівень кортизолу. Відсутність повноцінного сну — відсутність спортивного прогресу.

День	Ліг	Встав	Годин сну	Якість сну (1–10)	Біль у м'язах (0–10)	Тренування	Енергія (1–10)
Пн							
Вт							
Ср							
Чт							
Пт							
Сб							
Нд							

Висновок: скільки сну мені потрібно, щоб добре тренуватися і відновлюватися?

Сильний біль у м'язах — сигнал дати їм відпочити: не навантажуйте м'язи на стадії «реконструкції».

Мій найкращий час для тренувань

Мета. Обрати час тренувань, який підходить вашому розкладу і харчуванню.

Ранок: не тренуйтеся на голодний шлунок — краще встати раніше й поснідати за кілька годин (підйом 6:00, тренування 8:30). Обід: зручно з погляду їжі, достатньо 45 хвилин. Вечір (18:00–21:00) — найкращий час, якщо протягом дня ви правильно харчувалися; поїжте за три години до сну.

Час	Плюси для мене	Мінуси для мене	Що потрібно змінити в режимі
Ранок			
Обід			
Вечір			

Мій вибір і розклад прийомів їжі навколо тренування:

Розтяжка після тренування

Мета. Зменшити посттренувальний біль і прискорити відновлення м’язів.

Після силових вправ м’язи розігріті й еластичні — найкращий час для розтяжки. Рекомендація: розтягувати основні м’язи 4 рази по 15–60 секунд. Якщо часу мало — ляжте на спину, оберніть рушник навколо піднятої ноги і, тягнучи за кінці, притягуйте ногу до грудей; потримайте кілька секунд і змініть ногу.

М’яз / вправа	Утримання (с)	Трен. 1	Трен. 2	Трен. 3	Трен. 4	Трен. 5	Відчуття
Задня поверхня стегна (рушник)							
Квадрицепс							
Литки							
Сідниці							
Груди							
Спина							
Плечі							