

# Умный тренировочный дневник

ДНЕВНИК

В данной презентации мы  
рассмотрим преимущества  
дневника перед другими  
носителями информации

Приятного просмотра!



# Вся линейка дневников

Я представляю вам 3 варианта «тренировочных дневников» предназначенных для отслеживания вашего прогресса в занятиях, и изучения информации необходимой для бодибилдинга и фитнеса



# Основной – информационный , «Умный тренировочный дневник»

**А именно :**

- история бодибилдинга
- основы питания;  
спортивное питание
- тренировочный процесс
- Термины; правила  
поведения
- Зачем нужен  
тренировочный дневник

Именно он предоставит  
вам сборник нужной  
информации для занятий  
бодибилдингом и  
фитнесом.



Ваше фото  
(до)

#### Как использовать зоны ЧСС при беге:

Пuls при беге и различные зоны ЧСС дают возможность добиться результатов без вреда здоровью. В частности:

Зона легкой активности стимулирует вывод конечных продуктов метаболизма, регенерацию тканей. Бег в этой зоне интенсивности также способствует сжиганию жиров при длительных тренировках;

Бег в жиросжигающей зоне способствует сжиганию углеводных запасов, выделяется молочная кислота и повышается выносливость. При этом развивается капиллярная сетка в мышцах;

Бег в анаэробной зоне стимулирует развитие красных волокон в мышцах, что обеспечивает выносливость;

Интервальный в анаэробной зоне повышает объемы усвоения кислорода, обеспечивает прогресс в скорости.



А теперь немного разбавим нашу серьезность частыми заблуждениями в нашем спорте!!!

#### МИФЫ В БОДИБИЛДИНГЕ

1) После 40 минут тренировки вырабатывается кортизол - убийца и начинает разрушать мышцы! \* : Повышенного распада аминокислот в этот период не фиксируется.

2) "Зачем качаться, если худой боксёр легко вырубит качка?":

Есть различные мышечные качества. Бодибилдинг тренирует работоспособность мышц, т.е. предполагает максимальное развитие мышечной массы при максимальном соблюдении эстетики телосложения. Бокс тренирует выносливость мышечной ткани и максимальную скорость приведения мышцы в движение. Оба этих спортсмена тренируют совершенно разные мышечные качества! Это то же самое, что сравнивать гепарда с носорогом и спрашивать у носорога, почему он быстро не бегает? Я полностью согласен, что нужно обязательно уметь защищаться, ведь мы мужчины - защитники своих родных и любимых людей. Но ничто не мешает выглядеть восхитительно, как бодибилдер и быть как боксёр. Для этого надо просто уметь использовать эти тренировки.



3) "Бодибилдинг превратит девушку в мужчину":  
Сейчас постараюсь развеять этот миф. Как и сказать о некоторых особенностях метаболизма: В женском организме меньше мужских гормонов. В верхней части тела мышечная масса меньше. Для построения большой количества мышечной массы у девушки необходим прием анаболических препаратов, для повышения уровня тестостерона в крови.





Представляю вам «Тренировочный дневник для мужчин», заполняя который вы сможете отслеживать прогресс ваших тренировок. Данный дневник не содержит энциклопедийную информацию.





# Плюсы дневника

## Плюсы дневника

- Систематизирует подход к тренировкам
- Позволяет контролировать результаты
- Позволяет определять прогрессию нагрузок
- Позволяет определить на какие нагрузки тело откликается наилучшим образом
- Позволяет создать фактор «дисциплины»





Не забывайте, что нагрузка обязательно должна соответствовать вашим возможностям. Плохо, если она слишком мала или, наоборот, вызывает перенапряжение сил. Лучше всего ориентироваться на свое самочувствие.



Теперь, ознакомившись с дневником, вы можете приступить к самостоятельным занятиям. Я надеюсь, что сильные, пропорционально развитые мышцы станут вам лучшей наградой за упорство в тренировках.



В своей работе я хотел донести  
важность углубленного изучения того  
дела которым вы занимаетесь!!!

Соединить ум, надёжность,  
дисциплину и информативность!!!

Яркий внешний вид, приятный на  
ощупь!!!

С таким не стыдно появиться на  
тренировке!!!

И приятно получить в подарок!!!





**Благодарю за внимание!**

Александр Комаров  
[vk.com/alexfitnessstrener](https://vk.com/alexfitnessstrener)

8-906-621-84-24  
8-953-438-87-17