

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК

ЧЕМПИОН

Планируй тренировки

Следи за питанием

Фиксируй результат



ВПЕРЕД К ЦЕЛИ

Гимн

Музыка
А. Александрова
Слова С. Михалкова

Россия — священная наша держава,
Россия — любимая наша страна.
Могучая воля, великая слава —
Твоё достоянье на все времена!
Славься, Отечество наше свободное,
Братских народов союз вековой,
Предками данная мудрость народная!
Славься, страна! Мы гордимся тобой!
От южных морей до полярного края
Раскинулись наши леса и поля.
Одна ты на свете! Одна ты такая —
Хранимая Богом родная земля!
Славься, Отечество наше свободное,
Братских народов союз вековой,
Предками данная мудрость народная!
Славься, страна! Мы гордимся тобой!
Широкий простор для мечты и для жизни
Грядущие нам открывают года.
Нам силу даёт наша верность Отчизне.
Так было, так есть и так будет всегда!
Славься, Отечество наше свободное,
Братских народов союз вековой,
Предками данная мудрость народная!
Славься, страна! Мы гордимся тобой!

Государственный гимн Российской Федерации должен исполняться в точном соответствии с утвержденными музыкальной редакцией и текстом.

При официальном исполнении Государственного гимна Российской Федерации присутствующие выслушивают его стоя, мужчины — без головных уборов (каска).

Личная страничка спортсмена

фото

Фамилия.....

Имя.....

Телефон.....

Адрес.....

Год рождения.....

Рост.....

Вес.....

Разряд.....

Звание.....

Стаж.....

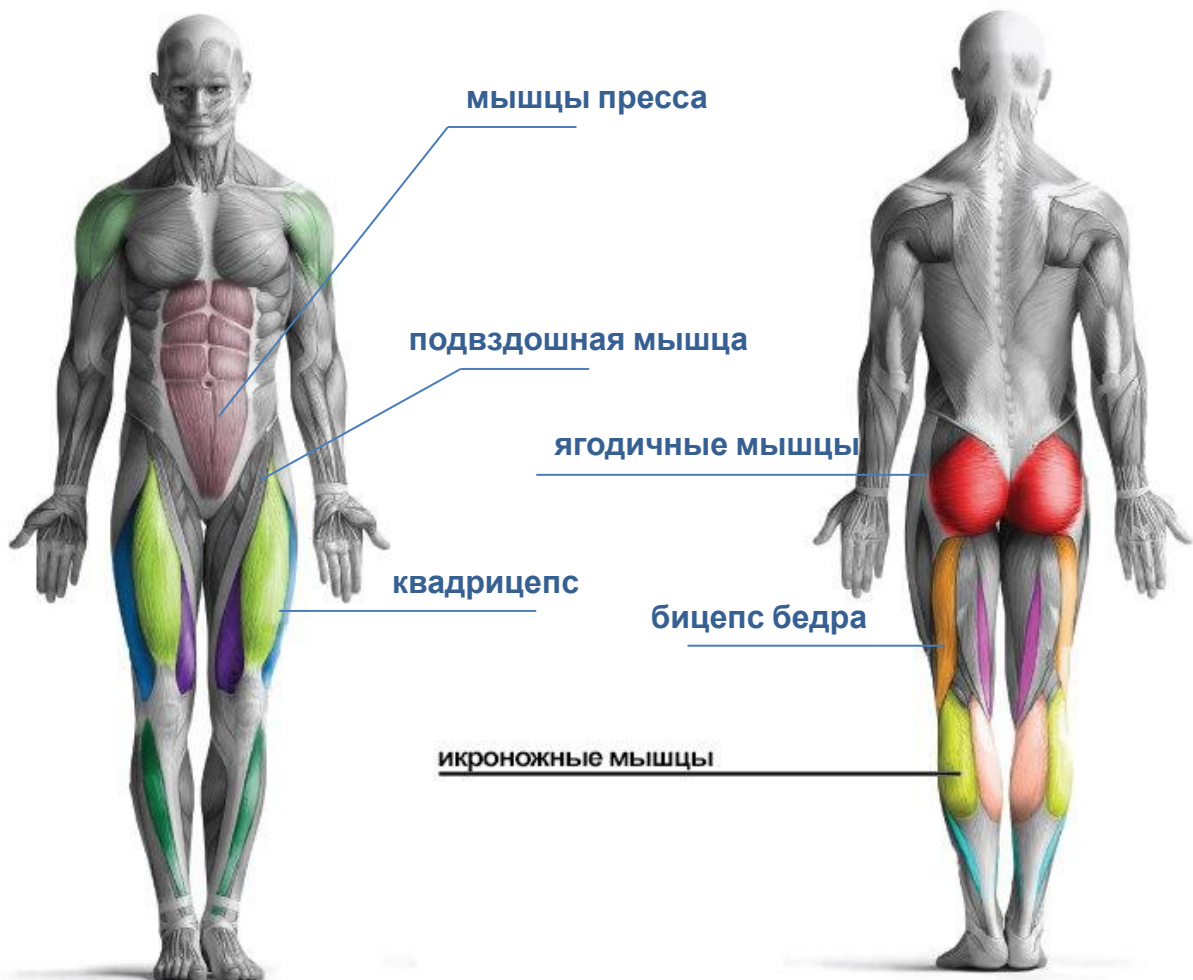
10 причин для ведения дневника

1. Важным достоинством тренировочного дневника является то, что он развивает самодисциплину, заставляет ставить новые цели и достигать их, а также здорово мотивирует к постоянным и регулярным тренировкам.
2. Благодаря наличию четкого плана действий, организации правильной системы тренировок и рациона питания, ведение дневника гарантированно способствует росту спортивных результатов.
3. Записи в дневнике позволяют проанализировать неточности, ошибки. Это позволит скорректировать Вашу программу в правильном направлении, с учетом индивидуальных особенностей. В этом вопросе желательна помощь тренера.
4. Заполнение удобных таблиц позволит контролировать прогресс в силовых показателях, следить за правильностью рациона питания, оценивать самочувствие и основные показатели.
5. Анализ тенденций и предыдущих записей дневника позволит Вам быть в курсе того, чего Вы смогли достичь за отдельно взятый период, и что необходимо предпринять или изменить, чтобы получить еще лучший результат.
6. Ваши успешные достижения, подробно зафиксированные на бумаге, дадут дополнительные положительные эмоции и помогут вернуть мотивацию к занятиям.
7. Сделайте ежедневное ведение дневника своей полезной привычкой, в этом нет ничего сложного. Заполнение готовых форм в виде таблицы займет 10-20 мин в день.
8. Модные фитнес-приложения для смартфонов будут Вас только отвлекать, к тому же они не позволяют взгляду охватывать всю тренировочную неделю одновременно. Сделанные от руки записи в дневнике получаются гораздо искреннее и не занимают много времени.
9. Не нужно запоминать большое количество цифр, результатов тренировок и все приемы пищи и добавок, т.к. существует большая вероятность их забыть. Лучше держите всегда под рукой дневник, записывая туда все заметки и необходимые данные.
10. Дневник позволит Вам прислушиваться к своим ощущениям, получать максимум результатов от тренировок. Не ленитесь записывать все подробности, заполнять все графы и таблицы, отмечать основные параметры тела. Ваши фотографии, вклеенные в дневник, более наглядно подчеркнут результат и помогут оценить прогресс.

Анатомия спортсмена



Какие мышцы развивает велосипед?



1. Икроножные мышцы

Вы хорошо это чувствуете - во время езды, когда вы вытягиваете стопу при нажатии на педаль, задействуются икроножные мышцы и подколенные сухожилия.

2. Квадрицепсы и бицепсы бедра

Самые крупные мышцы верхней части ног. Больше нагрузки приходится на квадрицепсы, которые нажимают на педаль. Эти же мышцы вы чувствуете, когда поднимаетесь на гору во время пешего похода. Бицепс бедра работает, когда педаль уходит вверх.

3. Ягодицы

Работают в паре с квадрицепсами. Также помогают держать баланс тела на велосипеде во время езды.

4. Подвздошная мышца

Эта мышца помогает разгибать бедра, а также сгибать ногу в колене. Эта мышца является очень уязвимой, поэтому всегда прислушивайтесь к ее состоянию и в случае боли или чувства перегрузки прекращайте тренировку.

5. Пресс

Сильные мышцы живота - это необходимость для хорошей езды на велосипеде. Они держат спину прямой, выводят тело в правильное положение, наклоняют его вперед. Сильные мышцы живота значительно упрощают езду на велосипеде.

СПОРТИВНАЯ ГИГИЕНА

(личная гигиена спортсмена)

Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль. Во время тренировок значительно усиливается потоотделение, что является благодатной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и всевозможных инфекций.



Правила личной гигиены спортсмена:

- Если на теле имеются открытые ранки, то перед тренировкой необходимо их продезинфицировать и заклеить пластырем для защиты от попадания инфекции



- Девушкам перед занятиями рекомендуется смыть декоративную косметику, чтобы избавиться от загрязнений и дать возможность коже лица нормально дышать во время тренировки



- Желательно перед тренировкой принять душ. Особенно это важно, если тренировка проходит вечером и кожа достаточно загрязнена. Если не принять душ перед занятиями, то повышенное потоотделение приведет к еще большему закупориванию пор кожи, что может вызвать различные высыпания и раздражения на ней.





- Переодеваясь в раздевалке и принимая душ, обязательно пользуйтесь резиновыми тапочками.




- Если занятия связаны с использованием спортивных снарядов, которыми также пользуются другие люди (тренажеры, скамьи, коврики и т.д.), то лучше всего в зал брать свое полотенце и застилать снаряды в местах соприкосновения с телом, особенно с лицом.



- Чтобы снизить площадь соприкосновения тела со спортивными снарядами выбирайте более закрытую одежду. Лосины, спортивные брюки вместо шорт, футболки вместо маек и топов. 
- После тренировки необходимо принять душ и помыть голову. Для мытья стоит пользоваться антибактериальным мылом и не использовать слишком горячую воду. 

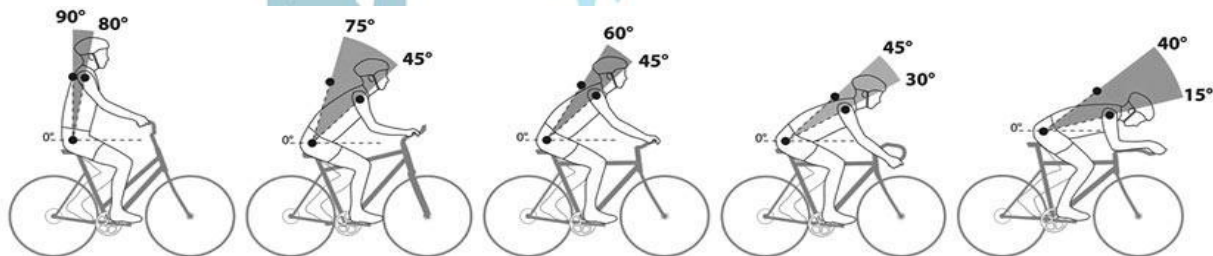
Правила гигиены спортивной одежды и обуви:

- Заниматься физической культурой и спортом нужно в специальной одежде, белье и обуви.
- Одежда должна соответствовать размеру человека и не быть тесной или слишком большой.
- Лучше всего выбирать одежду из натуральных тканей.
- После каждой тренировки спортивную одежду и белье необходимо стирать, а обувь проветривать. 
- В наше время для многих видов физической активности существует специальная обувь, например кроссовки для бега, велотуфли для велосипеда и так далее. Если Вы занимаетесь спортом, для которого разработана специальная обувь, то лучше использовать именно ее. Это снизит риск получения травм, поможет повысить результаты и обеспечит комфортные тренировки.

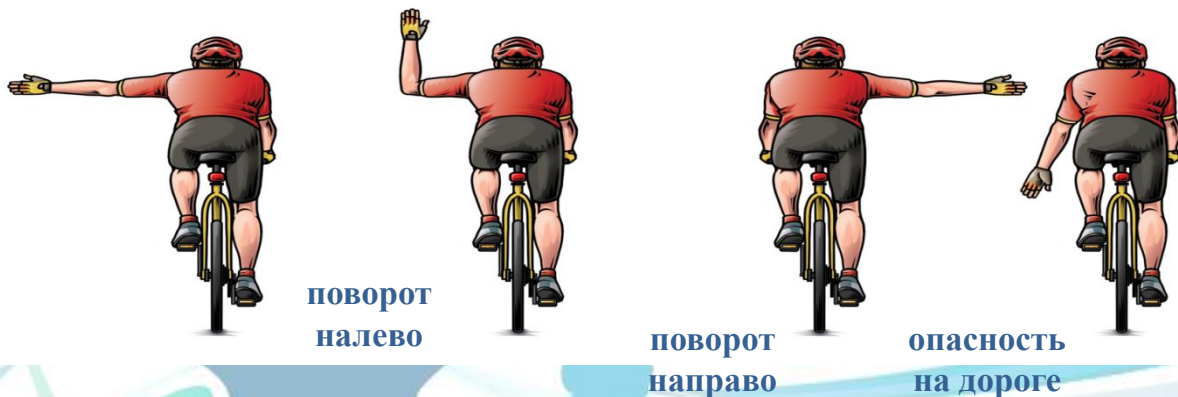
Берегите себя и будьте здоровы!

Помните, что здоровый образ жизни складывается не только из соблюдения правил гигиены. Чтобы оставаться здоровым, молодым и красивым долгие годы необходимо отказаться от вредных привычек, заниматься спортом, обеспечить организму правильное питание и здоровый сон.

Посадка на велосипеде. Наклон спины и высота руля.



Основные сигналы велосипедистов



Жесты велосипедистов, при движении в колонне



Остановка



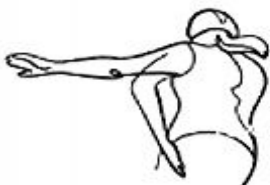
Поворот
направо или
налево



Выбоина, яма или
другая опасность
на дороге



Гравий или
другой мусор



Опасность
на обочине



Будьте осторожны
(передайте дальше в
конец колонны)



Внимание
или
объезджай



Я займу это
место



Спасибо или
объезд
безопасен

Основные правила движения велосипедиста в колонне (велопробег)

Для организованного движения в колонне, назначаются:

1) **НАПРАВЛЯЮЩИЕ**, которые едут во главе колонны за машиной сопровождения. Обгонять направляющих **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО!**

- задают необходимую скорость колонны, которая позволяет одинаково комфортно двигаться участникам колонны с разной физической подготовкой и моделями велосипедов;
- предупреждает колонну о необходимости остановки подачей основных сигналов велосипедистов;

2) **ВЕЛОМАРШАЛЫ**, за каждым из которых закреплены группы велосипедистов.

- контролируют скорость в своей группе, понижая ее на спуске и после затяжного подъема
- следят за тем, чтобы участники колонны не нарушали правила движения в организованной колонне
- следят за соблюдением ПДД

3) **ЗАМЫКАЮЩИЙ** едет позади колонны

- контролирует хвост колонны, следит за тем, чтобы колонна не растягивалась, а отстающие люди не оказывались позади замыкающего (если есть радио-связь, связывается с направляющим и корректирует скорость);
- при необходимости оказывают техническую помощь.

Автомобильный и специальный транспорт:

- автотранспорт и специальный транспорт, участвующий в колонне ни коим образом не должен препятствовать ее движению;
- автотранспорт и специальный транспорт должен держать безопасную дистанцию для экстренного маневра велосипедистов.

Участники колонны ОБЯЗАНЫ:

- осуществлять движение по ТРИ ЧЕЛОВЕКА В ПОЛОСЕ в каждой группе и строго следовать правилам движения в колонне;
- строго следовать рекомендациям веломаршалов;
- ехать прямолинейно, не совершая без необходимости резких поворотов и торможений.
- осуществлять перестроение, ПРЕДУПРЕЖДАЯ других участников подачей основных сигналов велосипедистов.
- держать необходимую, безопасную дистанцию до движущегося впереди и сбоку (не менее 1.5 метров со всех сторон),
- не обгонять направляющих и ведущего;
- в случае поломки или плохого самочувствия незамедлительно сойти на обочину, чтобы не препятствовать движению;
- не подвергать опасности остальных участников колонны своими действиями;

Основные правила:

Выезд на полосу встречного движения (кроме веломаршалов и машины сопровождения сотрудников милиции), тротуары и другие дороги **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ!**

Во время движения запрещается двигаться не держась за руль,  разговаривать по мобильному телефону и т.д. во избежание падений.

В случае технической неисправности или при ухудшении самочувствия необходимо как можно быстрее и безопаснее съехать на обочину.

Обгонять всех и прорываться вперёд нет необходимости, **ВЕЛОПРОБЕГ ЭТО НЕ ГОНКА.**

Во время движения будьте корректны по отношению к другим участникам. Предупреждайте других о дорожных препятствиях с помощью сигналов велосипедиста.

Во время движения, в группе **ЗАПРЕЩАЕТСЯ КУРИТЬ** и **УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ!**

Основные знаки правил дорожного движения

Знак 2.4 "Уступите дорогу"

Водитель должен остановиться у перекрестка для того, чтобы уступить дорогу транспортным средствам движущихся по главной дороге.



Знак 2.1 "Главная дорога"

Предоставляет преимущество проезда через перекресток. Распространяет свое действие на весь перекресток, не зависимо от количества пересечений на нем, либо действует до знака 2.2 "Конец главной дороги".



Знак 1.12.2 "Опасные повороты с первым поворотом налево"

Предупреждает водителя о том, что он подъезжает к участку дороги с крутыми (опасными) поворотами или поворотами с плохой видимостью, где первый поворот налево. Водителю необходимо снизить скорость и выбрать наиболее подходящие траектории для проезда этих поворотов.



Знак 3.20 «Обгон запрещён»

Категорически запрещает выполнять обгон транспортными средствами транспортных средств.



Знак 3.1 «Въезд запрещён»

Запрещает въезд почти всех транспортных средств в данном направлении. В основном знак используется для предотвращения въезда навстречу общему транспортному потоку, движущемуся по дороге с односторонним движением.



Знак 5.15.1 - Направления движения по полосам

Число полос и разрешенные направления движения по каждой из них.



Знак 4.3 "Круговое движение"

Разрешает движение только в том направлении, которое изображено на знаке, при этом первый поворот должен быть только направо, разворот запрещен.



Знак 1.6 "Пересечение равнозначных дорог "

Предупреждает водителя о том, что он приближается к пересечению равнозначных дорог.

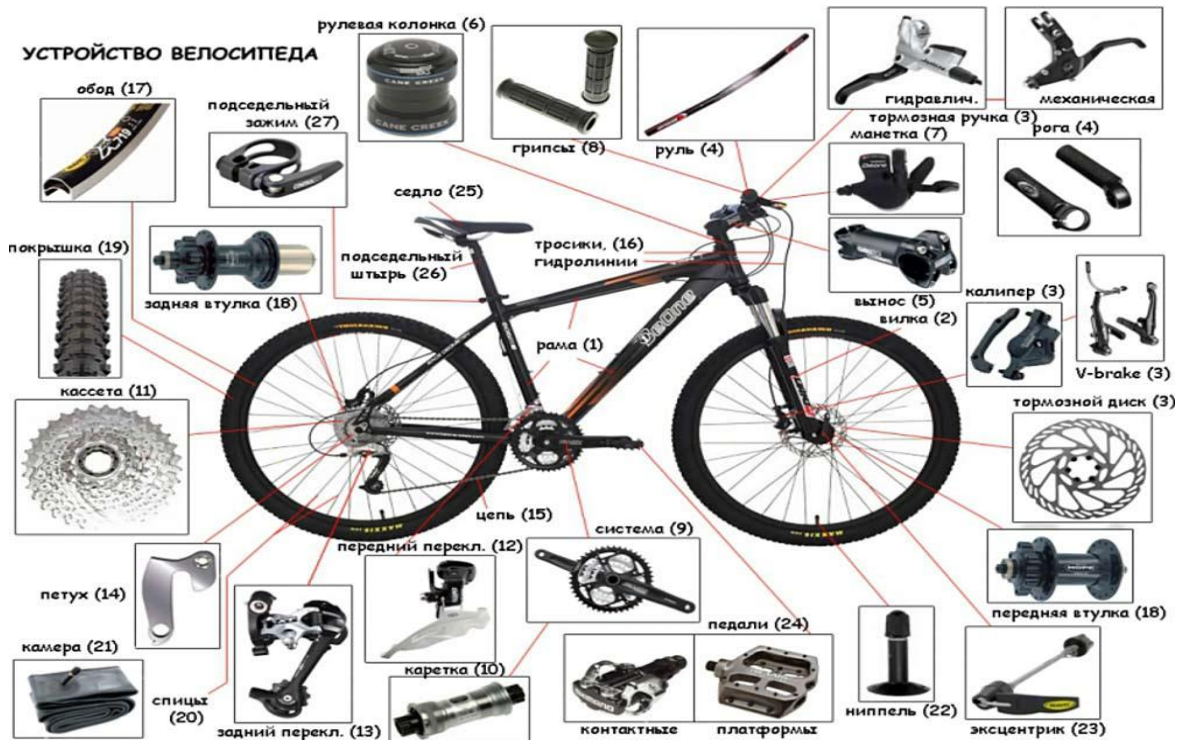


СХЕМА ВЕЛОСИПЕДА



- 1 - Седло
- 2 - Тормозная колодка
- 3 - Направляющие седла
- 4 - Хомут подседельного штыря
- 5 - Вынос руля
- 6 - Фиксатор оболочки троса
- 7 - Покрытие верхней части ручек тормозов
- 8 - Защита тросика
- 9 - Рулевая колонка
- 10 - Верхняя труба
- 11 - Ручка управления
- 12 - Руль(лежаки)
- 13 - Подседельный штырь
- 14 - Колесо
- 15 - Тормоз
- 16 - Верхнее перо
- 17 - Обод
- 18 - Подседельная труба
- 19 - Тормозной тросик
- 20 - Рулевая труба
- 21 - Вилка
- 22 - Направляющая тормозного троса
- 23 - Нижняя труба
- 24 - Передний переключатель передач
- 25 - Шина
- 26 - Спица
- 27 - Задний петух
- 28 - Флигдержатель
- 29 - Коронка вилки
- 30 - Ниппель камеры
- 31 - Втулка
- 32 - Передний петух
- 33 - Лезвие вилки
- 34 - Штунг
- 35 - Кассета
- 36 - Ниппель спицы
- 37 - Направляющая тормозного троса
- 38 - Задний переключатель передач
- 39 - Цепь
- 40 - Нижнее перо
- 41 - Ролик заднего переключателя передач
- 42 - Система
- 43 - Передняя звезда
- 44 - Болт передней звезды
- 45 - Педаль
- 46 - Эксцентрик

УСТРОЙСТВО ВЕЛОСИПЕДА



День недели	Дата



самочувствие

зачеркни сколько выпил

...питьевой баланс...



* П – плавание, В – велосипед, Б – бег. Аббревиатуры используются для экономии времени записи.
Прим. ред.

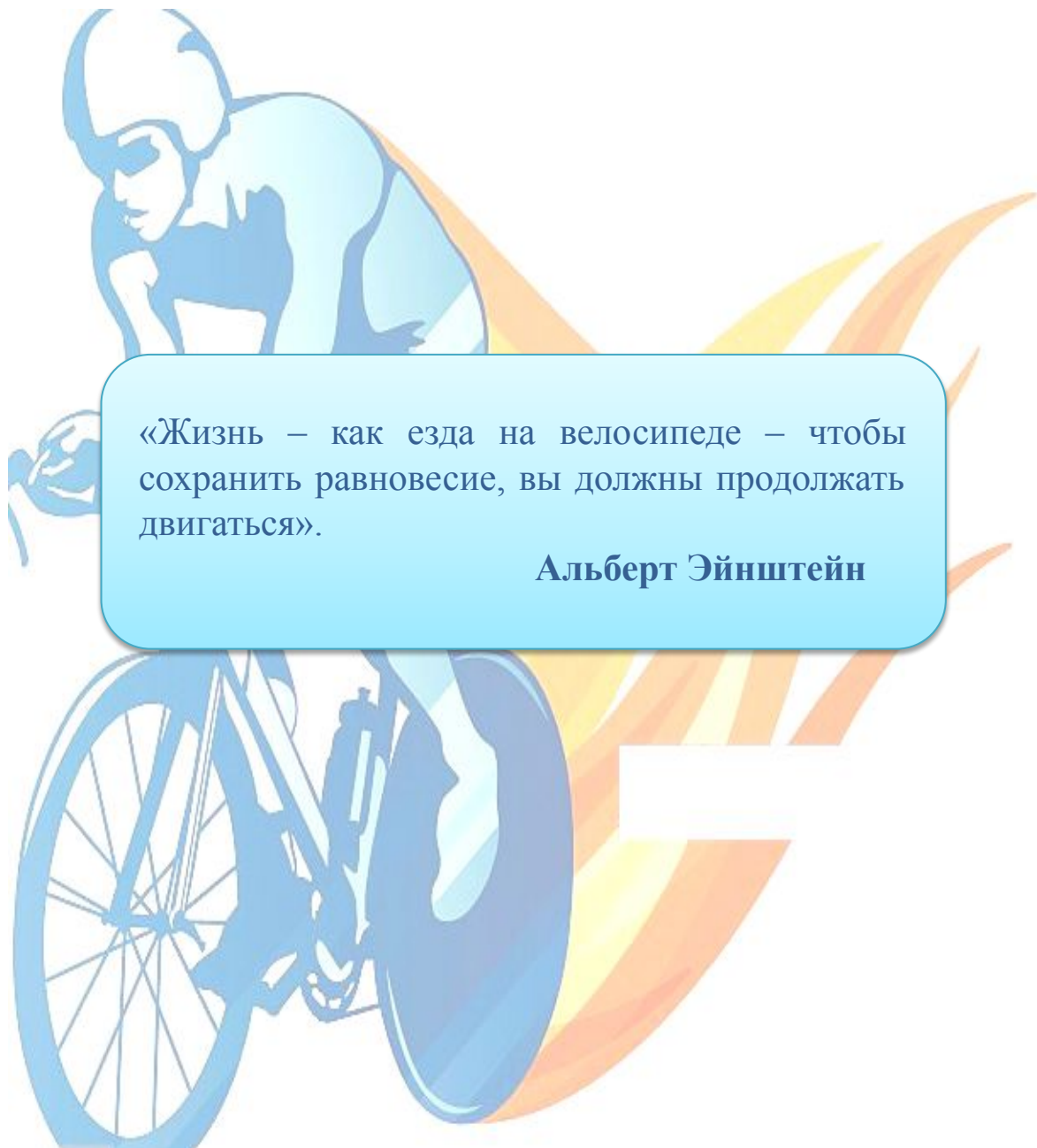
ЧСС в состоянии покоя Вес	Комментарий
Тренировка П В Б <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Погода: 	
Трасса:	
Дистанция:	
Время итого:	

комментарии

...ЗАМЕТКИ...



Информацию о ресурсах можно получить
на сайте группы В контакте: https://vk.com/clubvelosport_tmh



«Жизнь – как езда на велосипеде – чтобы сохранить равновесие, вы должны продолжать двигаться».

Альберт Эйнштейн

Дневник является собственностью спортсмена.