

04.03.22

Дайджест



для спортсменов и их родителей

Выпуск № 1



Привет!

Это первый выпуск специального дайджеста для спортсменов и их родителей. Каждую неделю мы будем рассказывать о полезных опциях приложения и как их использовать для организации тренировок.

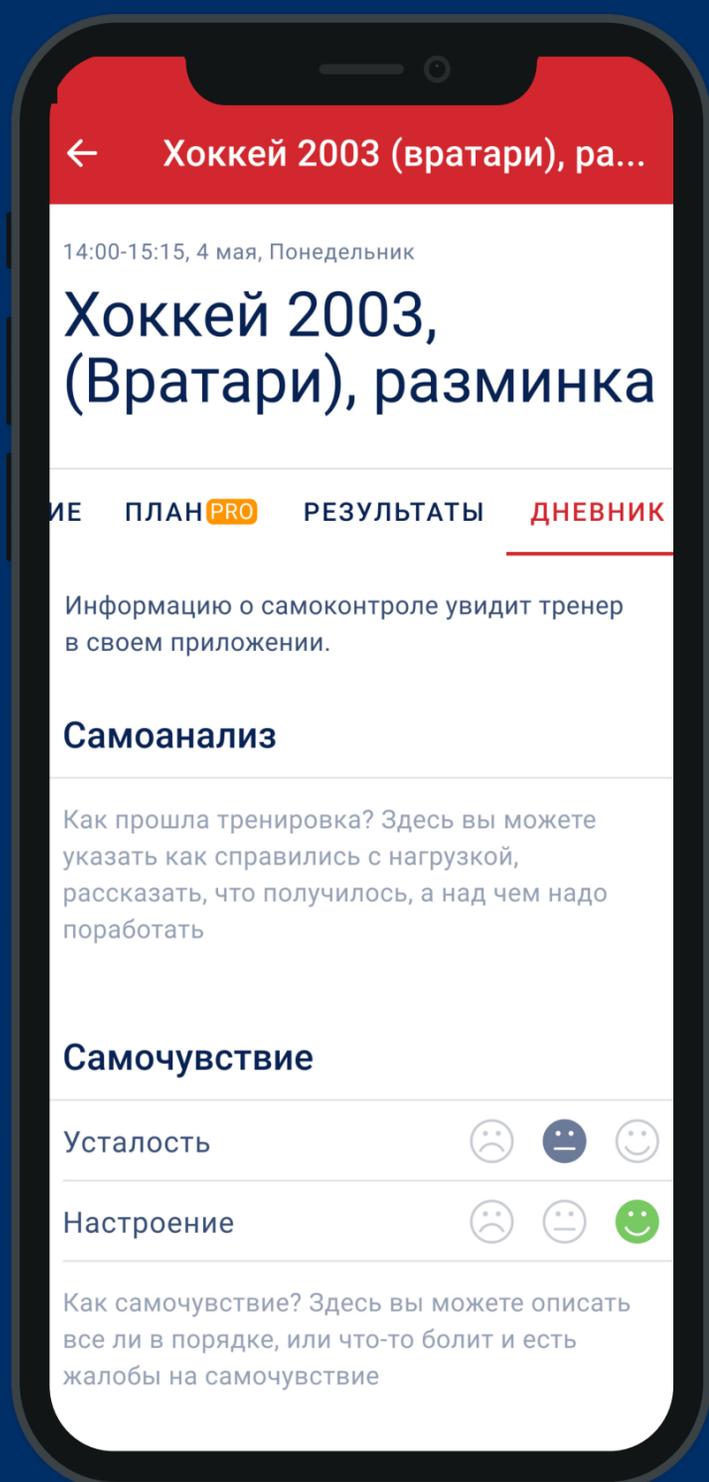
Занимайся как профессионал!

Как занимаются профессионалы спорта? Осознанно! Они контролируют физиологические показатели, самочувствия после тренировок и всегда точно знают, как определенный тип нагрузки влияет на их организм.



Как я себя чувствую?

Задавайте этот вопрос почаще! Регулярно прислушивайтесь к ощущениям после тренировки и фиксируйте их. Это поможет лучше понять свой организм и его реакции, точно соотносить конкретные показатели с физической активностью.



Для того, чтобы не забывать об этой полезной привычке мы доработали Дневник самоконтроля. Теперь запись в нём можно сделать из раздела тренировки.

Заполняйте дневник сразу после тренировки, чтобы лучше понимать реакцию на нагрузку и планировать занятия с учётом этих данных.

Осознанность в тренировках — путь к успеху!

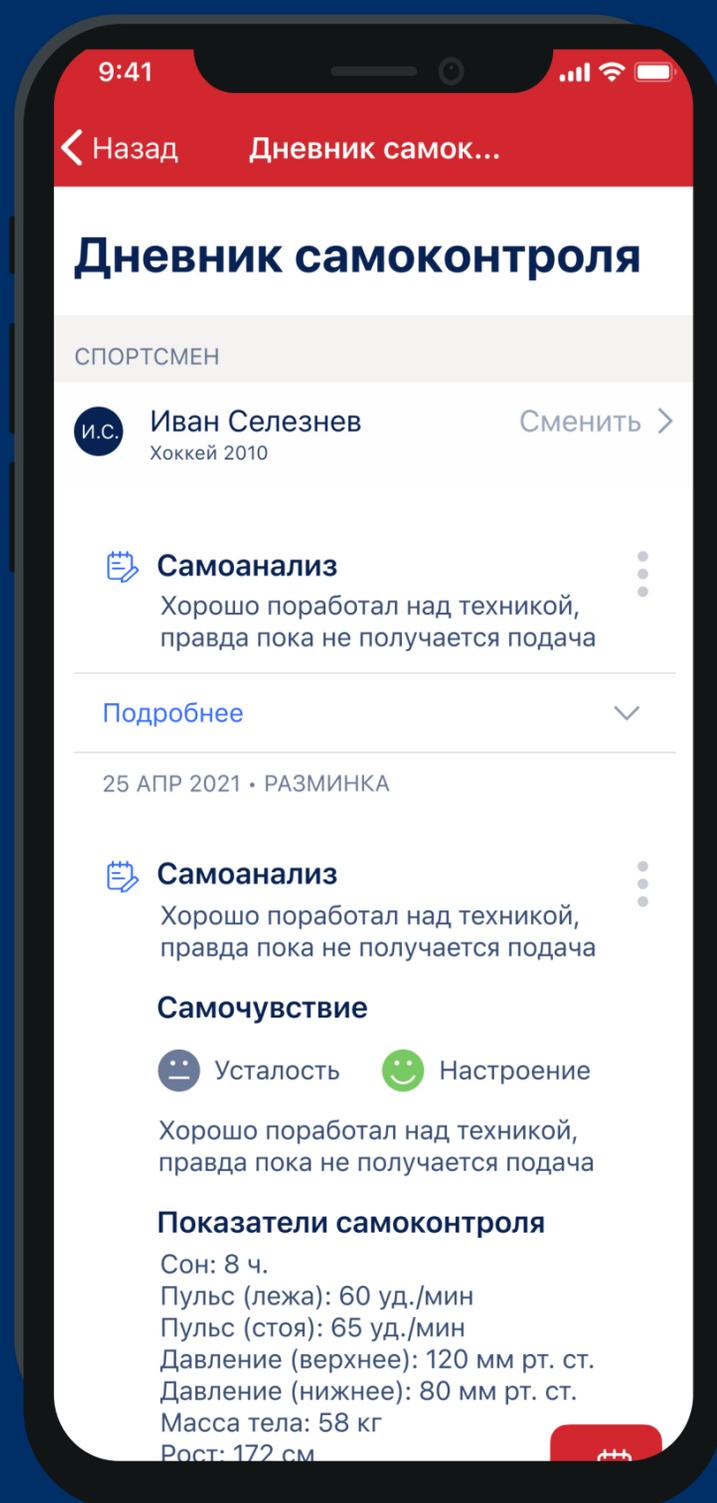


Пульс, давление, сон

Тренеру нужна полная информация о состоянии спортсмена. Именно поэтому мы добавили новые поля, которые помогут более точно спроектировать индивидуальную тренировочную программу.

В новой версии Дневника самоконтроля ищите следующие дополнительные поля: давление, рост и оценки усталости, настроения и самочувствия.

Получите комплексную картину из характерных симптомов и ощущений, заполняя все параметры.



О чём расскажем в следующих выпусках?

Как узнавать о соревнованиях, смотреть тренировочный план, совершенствоваться в спортивной технике самостоятельно.

И о других возможностях приложения:



Расписание и план тренировок



Результаты тренировок



Календарный план соревнований



Достижения спортсмена



Фото и видео с тренировок и соревнований



Комментарии от тренера



До новых выпусков!

*С уважением,
команда «Мой спорт»*

