Ημερήσιο και εβδομαδιαίο ημερολόγιο καταγραφής της άσκησης

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:__/__/__

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΝ ΜΥΩΝ

Πριν την έναρξη (ελέγξτε το οξύμετρό σας)
Κορεσμός ____% Καρδιακή συχνότητα ____σφίξεις/λεπτό Συμπληρωματικό οξυγόνο____λίτρα

	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ (Αριθμός)	ΣΕΤ	ΣΧΟΛΙΑ
ΑΣΚΗΣΗ 1			
ΑΣΚΗΣΗ 2			
ΑΣΚΗΣΗ 3			
ΑΣΚΗΣΗ 4			

Μετά τη λήξη
Κορεσμός ____% Καρδιακή συχνότητα ____σφυγμοί/λεπτό

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ/ΚΟΡΜΟΥ

Πριν την έναρξη (ελέγξτε το οξύμετρό σας)
Κορεσμός ____% Καρδιακή συχνότητα ____σφίξεις/λεπτό Συμπληρωματικό οξυγόνο____λίτρα

	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ (Αριθμός)	ΣΕΤ	ΣΧΟΛΙΑ
ΑΣΚΗΣΗ 1 (ΠΡΟΤΑΣΗ ΧΕΡΙΩΝ)			
ΑΣΚΗΣΗ 1 (ΑΝΑΤΑΣΗ ΧΕΡΙΩΝ)			
ΑΣΚΗΣΗ 2 (ΕΚΤΑΣΗ ΧΕΡΙΩΝ)			
ΑΣΚΗΣΗ 2 (ΑΝΑΤΑΣΗ ΧΕΡΙΩΝ)			
			ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΒΑΡΟΥΣ (ναι/όχι)
ΑΣΚΗΣΗ 3 (ΚΑΜΨΗ ΑΓΚΩΝΑ)			
ΑΣΚΗΣΗ 4 (ΠΙΕΣΕΙΣ ΩΜΩΝ)			
ΑΣΚΗΣΗ 5 (ΜΠΟΥΝΙΕΣ)			

Μετά τη λήξη
Κορεσμός ____% Καρδιακή συχνότητα ____σφυγμοί/λεπτό

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ

Πριν την έναρξη (ελέγξτε το οξύμετρό σας)
Κορεσμός ____% Καρδιακή συχνότητα ____σφίξεις/λεπτό Συμπληρωματικό οξυγόνο____λίτρα

	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ (Αριθμός)	ΣΕΤ	ΣΧΟΛΙΑ
ΑΣΚΗΣΗ 1 (ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗ))			
ΑΣΚΗΣΗ 2 (ΕΚΤΑΣΗ ΓΟΝΑΤΟΣ)			
ΑΣΚΗΣΗ 3 (ΚΑΜΨΗ ΓΟΝΑΤΟΣ)			
ΑΣΚΗΣΗ 4 (ΚΑΜΨΗ ΙΣΧΥΟΥ)			
ΑΣΚΗΣΗ 5 (ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΣΤΗΝ ΚΑΡΕΚΛΑ)	**Χρόνος** ____ **sec**		

Μετά τη λήξη
Κορεσμός ____% Καρδιακή συχνότητα ____σφυγμοί/λεπτό

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

ΒΑΔΙΣΗ (ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ)

Ημερομηνία Έναρξης __/__/__

Ημέρα εβδομάδας	Πριν την έναρξη της άσκησης		Στη διάρκεια της άσκησης					
	Κορεσμός (%)	**Καρδιακή συχνότητα** (σφίξεις / λεπτό)	**Κορεσμός (%)**	**Καρδιακή συχνότητα** (σφίξεις / λεπτό)	**Συνολική διάρκεια άσκησης** (λεπτά)	**Κλίμακα δύσπνοιας Borg** (1-10)	**Κλίμακα κόπωσης Borg** (1-10)	**Σχόλια** (π.χ χαμηλότερος κορεσμός, σφίξεις κ.α)
Δευτέρα								
Τρίτη								
Τετάρτη								
Πέμπτη								
Παρασκευή								
Σάββατο								
Κυριακή								

Σπάμε τον κύκλο
#ΖωήμεΧΑΠ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

ΣΤΑΤΙΚΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ

Ημερομηνία Έναρξης __/__/__

Ημέρα εβδομάδας	Πριν την έναρξη της άσκησης		Στην άσκηση Watt ____ Ταχύτητα _____ χλμ./λεπτό Αντίσταση ποδηλάτου _____					
	Κορεσμός (%)	Καρδιακή συχνότητα (σφίξεις / λεπτό)	Κορεσμός (%)	Καρδιακή συχνότητα (σφίξεις / λεπτό)	Συνολική διάρκεια άσκησης (λεπτά)	Κλίμακα δύσπνοιας Borg (1-10)	Κλίμακα κόπωσης Borg (1-10)	Σχόλια (π.χ χαμηλότερος κορεσμός, σφίξεις κ.α)
Δευτέρα								
Τρίτη								
Τετάρτη								
Πέμπτη								
Παρασκευή								
Σάββατο								
Κυριακή								

Σπάμε τον κύκλο
#ΖωήμεΧΑΠ