

КИЛОРАСЕ

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК № 14

19 ОКТЯБРЯ 2026 Г.

Ваш 30-дневный дневник мобильности

Ежедневные комплексы, которые снимают последствия
долгого сидения

Тазобедренные суставы, Задняя поверхность бедра, Грудной отдел спины
АКЦЕНТ

15 min

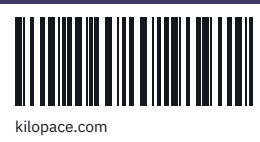
МИНУТ В ДЕНЬ

5

ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ

ВЛАДЕЛЕЦ ДНЕВНИКА

ДАТА НАЧАЛА



Содержание

03

Ваши цифры

Рассчитаны по вашим ответам. На этих цифрах построен весь план.

05

Как пользоваться дневником

Амплитуда приходит, когда нервная система начинает доверять положению; медленно и часто — выигрышная стратегия.

Советы тренера

06

07

Программа

Ежедневные комплексы, которые снимают последствия долгого сидения

Ваш календарь на 30 дней

08

Библиотека упражнений

10

Что делать, если...

11

Словарь терминов

11

13

Еженедельные страницы

Отмечайте каждую тренировку после выполнения

19

Журналы

Заметки

22

Источники

24

ГЛАВА 01

Ваши цифры

Рассчитаны по вашим ответам. На этих цифрах построен весь план.

ВАШИ ЦИФРЫ

01

Ежедневные комплексы, которые снимают последствия долгого сидения

Тазобедренные суставы, Задняя поверхность бедра, Грудной отдел спины

АКЦЕНТ

15 min

МИНУТ В ДЕНЬ

5

ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ

10

УПРАЖНЕНИЯ

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Общая информация о фитнесе, а не медицинская консультация. Если появились боль в груди, головокружение или резкая боль, остановитесь и обратитесь за помощью.

КАРТОЧКА В КАРМАН

KILOPACE

Акцент: Тазобедренные суставы, Задняя поверхность

Минут в день: 15 min

Дней в неделю: 5

Упражнения: 10

ВЫРЕЖЬТЕ И НОСИТЕ С СОБОЙ

Как пользоваться ДНЕВНИКОМ

Амплитуда приходит, когда нервная система начинает доверять положению; медленно и часто — выигрышная стратегия.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДНЕВНИКОМ

Как пользоваться дневником

- 01 Делайте комплекс в одно и то же время каждый день: привычка важнее интенсивности.
- 02 Дышите медленно; тянитесь до лёгкого натяжения, никогда до боли.
- 03 Сначала разогрейтесь 3 минутами ходьбы или шага на месте.
- 04 Отмечайте в журнале, что было зажато и как это менялось.

“Активная работа в крайней точке
превращает новую гибкость в полезную
мобильность.”

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА

- Амплитуда приходит, когда нервная система начинает доверять положению; медленно и часто — выигрышная стратегия.
- Растяжка перед тяжёлыми силовыми допустима, если удержания короткие.
- Ощутимых изменений ждите через две-четыре недели, а не через несколько дней.
- Острая, защемляющая или «нервная» боль — сигнал отступить и сменить положение.

ГЛАВА 03

Программа

Ежедневные комплексы, которые снимают последствия
долгого сидения

01

Ваши четыре теста

Проходите тесты на 1-й, 15-й и 30-й день после разминки, в одно и то же время дня.
Записывайте результаты сюда.

ТЕСТ	КАК	РЕЗУЛЬТАТ
Наклон к носкам	Колени прямые, тянитесь вниз, измерьте расстояние от кончиков пальцев до пола	____ / ____ / ____
Глубокий присед	Пятки на полу, грудь раскрыта, время удержания в секундах	____ / ____ / ____
«Замок за спиной»	Одна рука сверху, другая снизу, расстояние между кончиками пальцев	____ / ____ / ____
Колено к стене	Пятка на полу, расстояние от носка до стены, при котором колено ещё касается её	____ / ____ / ____

02

Ваш календарь на 30 дней

ДЕНЬ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ
1	День теста	«Голубь» · Казачий присед · Удержание глубокого приседа · Мобилизация задней поверхности бедра · Полушпагат · «Кошка-корова» — 30 с на каждую сторону, спокойное дыхание
2	Комплекс	Удержание глубокого приседа · Мобилизация задней поверхности бедра · Полушпагат · «Кошка-корова» · «Открытая книга» · «Нитка в иголку» — 30 с на каждую сторону, спокойное дыхание
3	Комплекс	Полушпагат · «Кошка-корова» · «Открытая книга» · «Нитка в иголку» · Переключение 90/90 · Растяжка «диван» — 30 с на каждую сторону, спокойное дыхание
4	Прогулка 20–30 минут	—
5	Комплекс	Переключение 90/90 · Растяжка «диван» · «Голубь» · Казачий присед · Удержание глубокого приседа · Мобилизация задней поверхности бедра — 30 с на каждую сторону, спокойное дыхание
6	Комплекс	«Голубь» · Казачий присед · Удержание глубокого приседа · Мобилизация задней поверхности бедра · Полушпагат · «Кошка-корова» — 30 с на каждую сторону, спокойное дыхание
7	Прогулка 20–30 минут	—

ДЕНЬ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ
8	Комплекс	Полушпагат · «Кошка-корова» · «Открытая книга» · «Нитка в иголку» · Переключение 90/90 · Растяжка «диван» — Удержание 40 с, затем 3 × 10 с мягких активных напряжений в крайней точке
9	Комплекс	«Открытая книга» · «Нитка в иголку» · Переключение 90/90 · Растяжка «диван» · «Голубь» · Казачий присед — Удержание 40 с, затем 3 × 10 с мягких активных напряжений в крайней точке
10	Комплекс	Переключение 90/90 · Растяжка «диван» · «Голубь» · Казачий присед · Удержание глубокого приседа · Мобилизация задней поверхности бедра — Удержание 40 с, затем 3 × 10 с мягких активных напряжений в крайней точке
11	Прогулка 20–30 минут	—
12	Комплекс	Удержание глубокого приседа · Мобилизация задней поверхности бедра · Полушпагат · «Кошка-корова» · «Открытая книга» · «Нитка в иголку» — Удержание 40 с, затем 3 × 10 с мягких активных напряжений в крайней точке
13	Комплекс	Полушпагат · «Кошка-корова» · «Открытая книга» · «Нитка в иголку» · Переключение 90/90 · Растяжка «диван» — Удержание 40 с, затем 3 × 10 с мягких активных напряжений в крайней точке
14	Прогулка 20–30 минут	—
15	День теста	Переключение 90/90 · Растяжка «диван» · «Голубь» · Казачий присед · Удержание глубокого приседа · Мобилизация задней поверхности бедра — Удержание 50 с, затем 3 × 10 с мягких активных напряжений в крайней точке
16	Комплекс	«Голубь» · Казачий присед · Удержание глубокого приседа · Мобилизация задней поверхности бедра · Полушпагат · «Кошка-корова» — Удержание 50 с, затем 3 × 10 с мягких активных напряжений в крайней точке
17	Комплекс	Удержание глубокого приседа · Мобилизация задней поверхности бедра · Полушпагат · «Кошка-корова» · «Открытая книга» · «Нитка в иголку» — Удержание 50 с, затем 3 × 10 с мягких активных напряжений в крайней точке
18	Прогулка 20–30 минут	—
19	Комплекс	«Открытая книга» · «Нитка в иголку» · Переключение 90/90 · Растяжка «диван» · «Голубь» · Казачий присед — Удержание 50 с, затем 3 × 10 с мягких активных напряжений в крайней точке
20	Комплекс	Переключение 90/90 · Растяжка «диван» · «Голубь» · Казачий присед · Удержание глубокого приседа · Мобилизация задней поверхности бедра — Удержание 50 с, затем 3 × 10 с мягких активных напряжений в крайней точке
21	Прогулка 20–30 минут	—
22	Комплекс	Удержание глубокого приседа · Мобилизация задней поверхности бедра · Полушпагат · «Кошка-корова» · «Открытая книга» · «Нитка в иголку» — Удержание 60 с, затем 3 × 10 с мягких активных напряжений в крайней точке

ДЕНЬ	ТРЕНИРОВКА	УПРАЖНЕНИЯ
23	Комплекс	Полушпагат · «Кошка-корова» · «Открытая книга» · «Нитка в иголку» · Переключение 90/90 · Растяжка «диван» — Удержание 60 с, затем 3 × 10 с мягких активных напряжений в крайней точке
24	Комплекс	«Открытая книга» · «Нитка в иголку» · Переключение 90/90 · Растяжка «диван» · «Голубь» · Казачий присед — Удержание 60 с, затем 3 × 10 с мягких активных напряжений в крайней точке
25	Прогулка 20–30 минут	—
26	Комплекс	«Голубь» · Казачий присед · Удержание глубокого приседа · Мобилизация задней поверхности бедра · Полушпагат · «Кошка-корова» — Удержание 60 с, затем 3 × 10 с мягких активных напряжений в крайней точке
27	Комплекс	Удержание глубокого приседа · Мобилизация задней поверхности бедра · Полушпагат · «Кошка-корова» · «Открытая книга» · «Нитка в иголку» — Удержание 60 с, затем 3 × 10 с мягких активных напряжений в крайней точке
28	Прогулка 20–30 минут	—
29	Комплекс	«Открытая книга» · «Нитка в иголку» · Переключение 90/90 · Растяжка «диван» · «Голубь» · Казачий присед — Удержание 60 с, затем 3 × 10 с мягких активных напряжений в крайней точке
30	День теста	Переключение 90/90 · Растяжка «диван» · «Голубь» · Казачий присед · Удержание глубокого приседа · Мобилизация задней поверхности бедра — Удержание 60 с, затем 3 × 10 с мягких активных напряжений в крайней точке

Библиотека упражнений

УПРАЖНЕНИЕ	КАК ВЫПОЛНЯТЬ
«Голубь»	Голень передней ноги поперёк корпуса, задняя нога вытянута, таз ровно, мягко наклонитесь вперёд.
Казачий присед	Широкая стойка, сядьте в одну сторону, другая нога прямая, носок вверх.
Удержание глубокого приседа	Пятки на полу, локти разводят колени, при необходимости держитесь за дверной косяк.
Мобилизация задней поверхности бедра	Лёжа, держите ногу под бедром, медленно выпрямляйте и сгибайте колено.
Полушпагат	Передняя нога прямая, таз отведён назад над задним коленом, спина вытянута.
«Кошка-корова»	На четвереньках округляйте и прогибайте спину позвонок за позвонком.

УПРАЖНЕНИЕ	КАК ВЫПОЛНЯТЬ
«Открытая книга»	Лёжа на боку, колени согнуты, раскрывайте верхнюю руку в сторону, колени остаются на полу.
«Нитка в иголку»	На четвереньках проведите одну руку под другой и поверните грудной отдел.
Переключение 90/90	Сядьте, оба колена согнуты под 90°, поворачивайтесь из стороны в сторону, держа грудь раскрытой.
Растяжка «диван»	Заднее колено на полу у стены, передняя стопа впереди, сожмите ягодицу задней ноги.

04

Что делать, если...

Если при растяжке защемляет спереди в тазобедренном суставе	Уменьшите амплитуду и подкрутите таз
Если чувствуете покалывание или боль, отдающую в ногу или руку	Прекратите это положение: оно раздражает нерв
Если к 15-му дню результаты тестов не улучшились	Удлините удержания и добавьте вторую короткую тренировку
Если на следующий день всё сильно болит	Вы зашли слишком глубоко; вернитесь к лёгкому натяжению
Если после нескольких дней перерыва прогресс уходит	Поначалу это нормально; регулярность закрепляет амплитуду
Если у вас гипермобильность и суставы кажутся нестабильными	Делайте упор на силу в крайней точке, а не на долгие пассивные удержания

05

Словарь терминов

RPE	Шкала субъективной нагрузки: насколько тяжёлым ощущается подход по шкале от 1 до 10. 10 — на пределе, 7 — можно было сделать ещё около трёх повторений.
Повторения в запасе	Сколько ещё качественных повторений вы могли бы сделать, когда остановили подход. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Три подхода по 8–10 повторений. Выберите вес, с которым попадаете в диапазон с хорошей техникой.

Разгрузка	Облегчённая неделя с меньшим объёмом или весом, обычно каждые 4–6 недель, чтобы организм восстановился и адаптировался.
Прогрессивная перегрузка	Постепенное усложнение тренировок со временем — больше веса, повторений или подходов, — чтобы продолжать прогрессировать.
Двойная прогрессия	Сначала добавляйте повторения, пока все подходы не достигнут верхней границы диапазона, затем добавьте вес и начните снова с нижней границы.
Зона 2 / лёгкий темп	Расслабленное усилие, при котором можно говорить полными предложениями. Развивает аэробную базу и помогает восстановлению.
Порог	Самый быстрый темп, который можно держать около часа; тяжело, но терпимо, говорить можно лишь по несколько слов.
Темп / интервалы	Темповый бег: продолжительный ровный тяжёлый бег. Интервалы: более короткие быстрые отрезки с отдыхом между ними.
TDEE	Общий суточный расход энергии: калории, которые вы тратите за день, включая тренировки и повседневную активность.
Белок на кг	Дневная норма белка по массе тела, например 1,6 г/кг — это 112 г для человека весом 70 кг.
Норма клетчатки	Ориентируйтесь примерно на 25–30 г клетчатки в день из овощей, фруктов, цельных злаков и бобовых.



ГЛАВА 04

Еженедельные страницы

Отмечайте каждую тренировку после выполнения

НЕДЕЛЯ

01

Осваиваем положения ·
удержания по 30 с

НЕДЕЛЯ С

- ☐ День 1: День теста + «Голубь» · Казачий присед · Удержание глубокого приседа · Мобилизация задней поверхности бедра · Полушпагат · «Кошка-корова» — 30 с на каждую сторону, спокойное дыхание
- ☐ День 2: Удержание глубокого приседа · Мобилизация задней поверхности бедра · Полушпагат · «Кошка-корова» · «Открытая книга» · «Нитка в иголку» — 30 с на каждую сторону, спокойное дыхание
- ☐ День 3: Полушпагат · «Кошка-корова» · «Открытая книга» · «Нитка в иголку» · Переключение 90/90 · Растяжка «диван» — 30 с на каждую сторону, спокойное дыхание
- ☐ День 5: Переключение 90/90 · Растяжка «диван» · «Голубь» · Казачий присед · Удержание глубокого приседа · Мобилизация задней поверхности бедра — 30 с на каждую сторону, спокойное дыхание
- ☐ День 6: «Голубь» · Казачий присед · Удержание глубокого приседа · Мобилизация задней поверхности бедра · Полушпагат · «Кошка-корова» — 30 с на каждую сторону, спокойное дыхание

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ГОТОВО	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ЭНЕРГИЯ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
СОН	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

НЕДЕЛЯ

02

Удержания по 40 с с активной работой в крайней точке

НЕДЕЛЯ С

- День 8: Полушпагат · «Кошка-корова» · «Открытая книга» · «Нитка в иголку» · Переключение 90/90 · Растяжка «диван» — Удержание 40 с, затем 3 × 10 с мягких активных напряжений в крайней точке
- День 9: «Открытая книга» · «Нитка в иголку» · Переключение 90/90 · Растяжка «диван» · «Голубь» · Казачий присед — Удержание 40 с, затем 3 × 10 с мягких активных напряжений в крайней точке
- День 10: Переключение 90/90 · Растяжка «диван» · «Голубь» · Казачий присед · Удержание глубокого приседа · Мобилизация задней поверхности бедра — Удержание 40 с, затем 3 × 10 с мягких активных напряжений в крайней точке
- День 12: Удержание глубокого приседа · Мобилизация задней поверхности бедра · Полушпагат · «Кошка-корова» · «Открытая книга» · «Нитка в иголку» — Удержание 40 с, затем 3 × 10 с мягких активных напряжений в крайней точке
- День 13: Полушпагат · «Кошка-корова» · «Открытая книга» · «Нитка в иголку» · Переключение 90/90 · Растяжка «диван» — Удержание 40 с, затем 3 × 10 с мягких активных напряжений в крайней точке

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ГОТОВО	○	○	○	○	○	○	○
ЭНЕРГИЯ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
СОН	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

НЕДЕЛЯ

03

Удержания по 50 с с активной работой в крайней точке

НЕДЕЛЯ С

- День 15: День теста + Переключение 90/90 · Растяжка «диван» · «Голубь» · Казачий присед · Удержание глубокого приседа · Мобилизация задней поверхности бедра — Удержание 50 с, затем 3 × 10 с мягких активных напряжений в крайней точке
- День 16: «Голубь» · Казачий присед · Удержание глубокого приседа · Мобилизация задней поверхности бедра · Полушпагат · «Кошка-корова» — Удержание 50 с, затем 3 × 10 с мягких активных напряжений в крайней точке
- День 17: Удержание глубокого приседа · Мобилизация задней поверхности бедра · Полушпагат · «Кошка-корова» · «Открытая книга» · «Нитка в иголку» — Удержание 50 с, затем 3 × 10 с мягких активных напряжений в крайней точке
- День 19: «Открытая книга» · «Нитка в иголку» · Переключение 90/90 · Растяжка «диван» · «Голубь» · Казачий присед — Удержание 50 с, затем 3 × 10 с мягких активных напряжений в крайней точке
- День 20: Переключение 90/90 · Растяжка «диван» · «Голубь» · Казачий присед · Удержание глубокого приседа · Мобилизация задней поверхности бедра — Удержание 50 с, затем 3 × 10 с мягких активных напряжений в крайней точке

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ГОТОВО	○	○	○	○	○	○	○
ЭНЕРГИЯ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
СОН	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

НЕДЕЛЯ

04

Удержания по 60 с с активной работой в крайней точке

НЕДЕЛЯ С

- День 22: Удержание глубокого приседа · Мобилизация задней поверхности бедра · Полушпагат · «Кошка-корова» · «Открытая книга» · «Нитка в иголку» — Удержание 60 с, затем 3 × 10 с мягких активных напряжений в крайней точке
- День 23: Полушпагат · «Кошка-корова» · «Открытая книга» · «Нитка в иголку» · Переключение 90/90 · Растяжка «диван» — Удержание 60 с, затем 3 × 10 с мягких активных напряжений в крайней точке
- День 24: «Открытая книга» · «Нитка в иголку» · Переключение 90/90 · Растяжка «диван» · «Голубь» · Казачий присед — Удержание 60 с, затем 3 × 10 с мягких активных напряжений в крайней точке
- День 26: «Голубь» · Казачий присед · Удержание глубокого приседа · Мобилизация задней поверхности бедра · Полушпагат · «Кошка-корова» — Удержание 60 с, затем 3 × 10 с мягких активных напряжений в крайней точке
- День 27: Удержание глубокого приседа · Мобилизация задней поверхности бедра · Полушпагат · «Кошка-корова» · «Открытая книга» · «Нитка в иголку» — Удержание 60 с, затем 3 × 10 с мягких активных напряжений в крайней точке

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ГОТОВО	○	○	○	○	○	○	○
ЭНЕРГИЯ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
СОН	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

НЕДЕЛЯ

Удержания по 60 с с активной работой в крайней точке

05

НЕДЕЛЯ С _____

- День 29: «Открытая книга» · «Нитка в иголку» · Переключение 90/90 · Растяжка «диван» · «Голубь» · Казачий присед — Удержание 60 с, затем 3 × 10 с мягких активных напряжений в крайней точке
- День 30: День теста + Переключение 90/90 · Растяжка «диван» · «Голубь» · Казачий присед · Удержание глубокого приседа · Мобилизация задней поверхности бедра — Удержание 60 с, затем 3 × 10 с мягких активных напряжений в крайней точке

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ГОТОВО	○	○	○	○	○	○	○
ЭНЕРГИЯ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
СОН	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось на этой неделе?

Что помешало?

Какое одно изменение внести на следующей неделе?

Журналы

ЖУРНАЛЫ

Журнал на 30 дней

день	САМАЯ ЗАЖАТАЯ ЗОНА	САМОЧУВСТВИЕ (1-5)	ЗАМЕТКИ
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			

ДЕНЬ	САМАЯ ЗАЖАТАЯ ЗОНА	САМОЧУВСТВИЕ (1-5)	ЗАМЕТКИ
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

ЗАМЕТКИ

Grid of dots for notes.

ЗАМЕТКИ

Grid of dots for notes.

ИСТОЧНИКИ

1. Behm et al. (2016) Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals. Appl Physiol Nutr Metab

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26642915/>

2. NHS: Strength and flexibility exercises

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/strength-exercises/>

3. ACSM Position Stand: Quantity and Quality of Exercise (Garber et al., 2011)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21694556/>

Небольшие, регулярные,
честные усилия. В этом весь
секрет.

Составлен для вас 19 октября 2026 г.

Этот дневник предназначен только для покупателя. Пожалуйста, не распространяйте его.

Kilopace · kilopace.com