

## **ФИО исполнителей**

Изотов Семён Русланович, БИВ 233

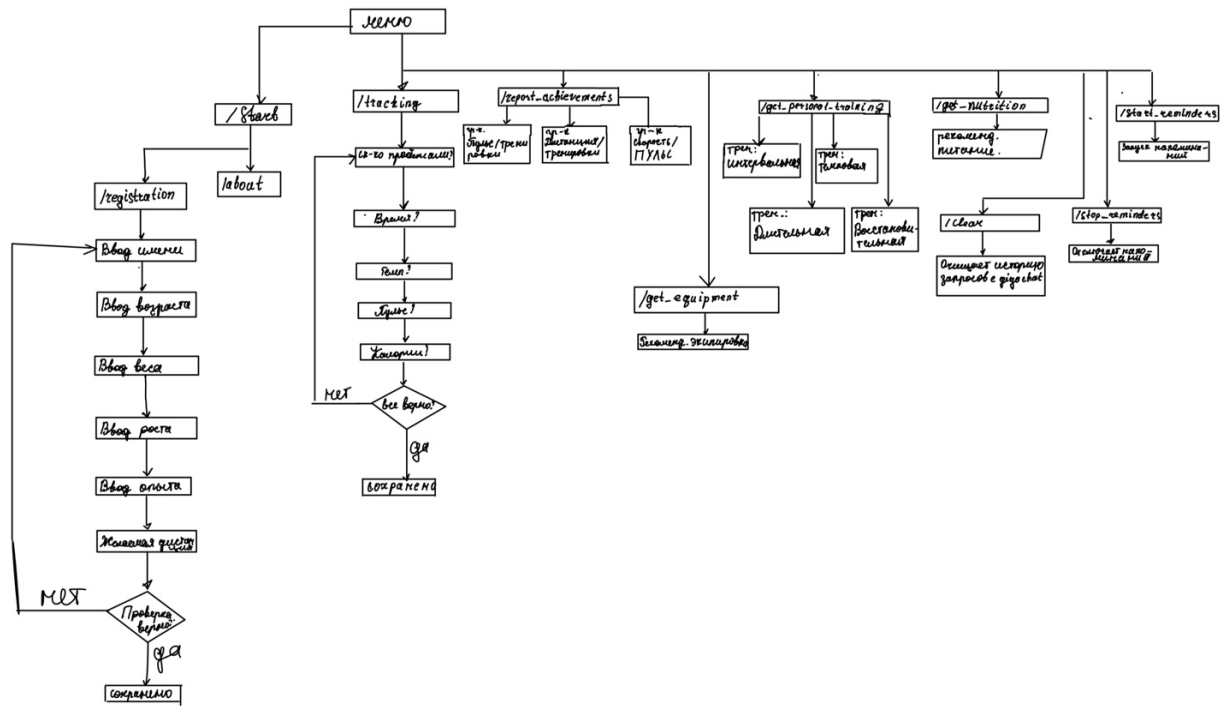
Ладовир Ярослав Александрович, БИВ 233

Аскеров Аскер Расимович, БИВ 233

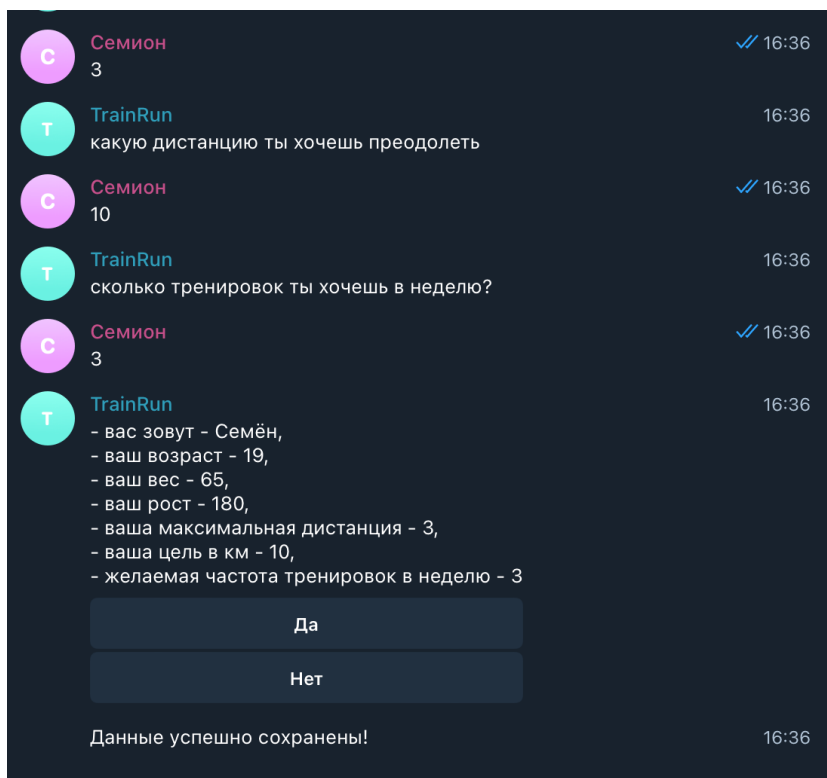
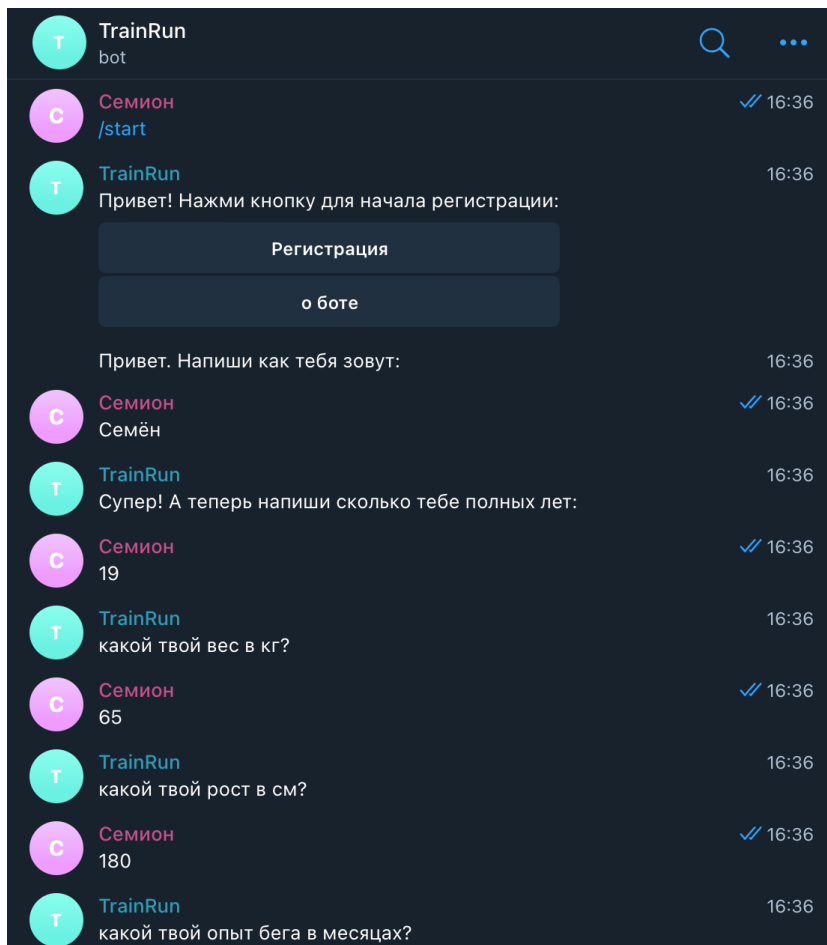
## **Юзернейм Бота**

@ALI\_AYS\_bot

## Блок-схема работы бота



# Скрины работы бота



С Семион 16:39 ✓  
/tracking

Т TrainRun 16:39  
Какую дистанцию вы пробежали (в км)?

С Семион 16:40 ✓  
6

Т TrainRun 16:40  
Сколько времени у вас ушло на преодоление этой дистанции(в минутах)?

С Семион 16:40 ✓  
30

Т TrainRun 16:40  
Какой был ваш средний темп бега(км/ч)?

С Семион 16:40 ✓  
12

Т TrainRun 16:40  
Какой был ваш средний пульс(удары в минуту)?

С Семион 16:40 ✓  
177

Т TrainRun 16:40  
Сколько калорий было сожжено?

С Семион 16:40 ✓  
475

Т TrainRun 16:40  
Отличная работа! Вот ваши результаты:  
- Дистанция: 6 километров  
- Время: 30 минут  
- Средний темп: 12 км/ч  
- Средний пульс: 177 ударов/мин  
- Сожженные калории: 475

Всё верно?

Да

Нет

Данные успешно сохранены! 16:40

Т /start  
о боте

Т /tracking  
отслеживание прогресса

Т /report\_achievements  
прогресс в графиках

Т /clear  
очищает историю запросов

Т /get\_personal\_training  
создает персональную тренировку

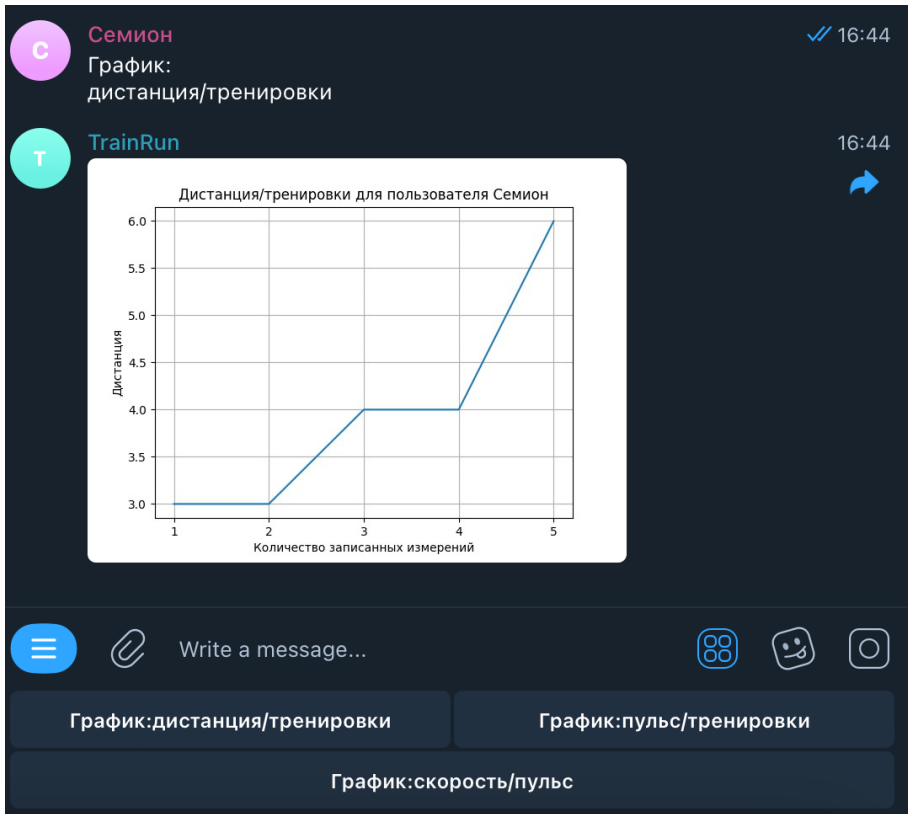
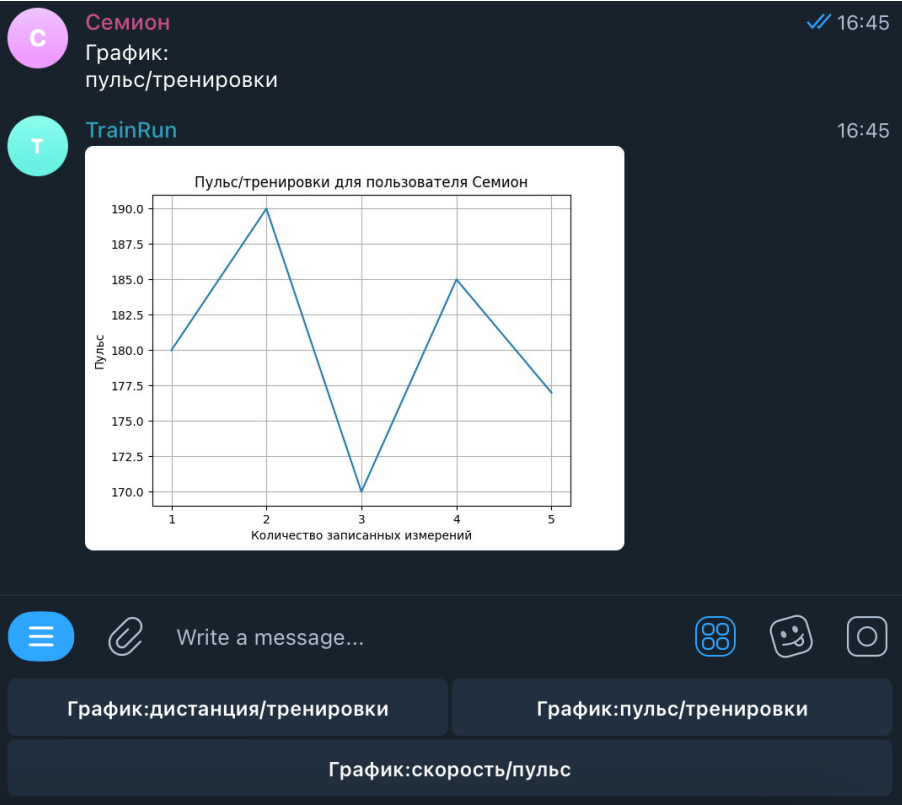
Т /get\_equipment  
получить совет про экипировку

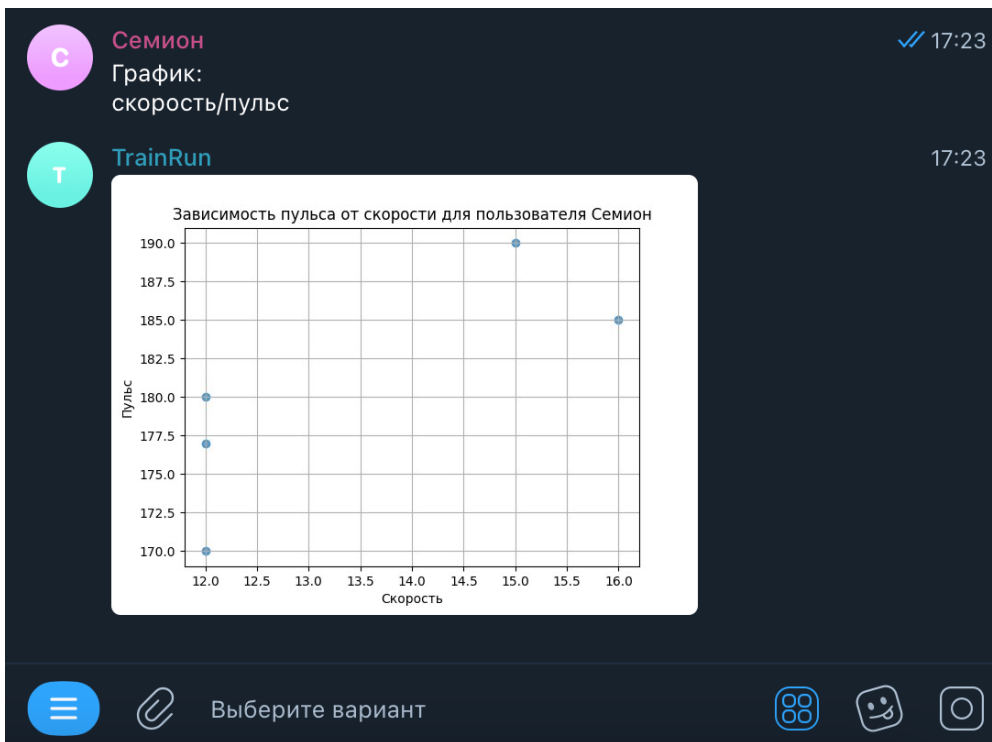
Т /get\_nutrition  
получить совет про питание

Т /start\_reminders  
активировать напоминания

Т /stop\_reminders  
прекратить напоминания

✕ Выберите вариант





**Семион** ✓ 17:24  
`/get_personal_training`

**TrainRun** 17:24

Какую тренировку вы хотите:  
(интервальная, темповая, длительная, восстановительная)?

**Интервальная**

**Длительная**

**Темповая**

**восстановительная**

Интервальная тренировка поможет вам повысить выносливость и скорость, одновременно развивая аэробные и анаэробные способности. Вот пример такой тренировки для бегуна с опытом 3 месяца и целью пробежать 10 км: 17:25

### Интервальная тренировка для бега

#### Дни недели: вторник, четверг, суббота

##### День 1: Вторник (интервалы высокой интенсивности)

**\*\*Цель:\*\*** Развитие скоростных качеств и повышение выносливости.

- **\*\*Разминка\*\***: 5 минут легкого бега или быстрой ходьбы.
- **\*\*Основная часть\*\***:
  1. 2 минуты бега на максимальной скорости.
  2. 3 минуты бега трусцой или ходьбы для восстановления.
  3. Повторите пункты 1 и 2 еще 5 раз.
- **\*\*Завершение\*\***: 5 минут медленного бега или ходьбы для плавного завершения тренировки.

#### ##### День 2: Среда (отдых)

**\*\*Цель:\*\*** Полное восстановление и подготовка к следующей неделе тренировок.

- **\*\*Разминка\*\*:** 5 минут легкого бега или быстрой ходьбы.
- **\*\*Основная часть\*\*:** 30 минут полного отдыха, включая легкую растяжку.
- **\*\*Завершение\*\*:** 5 минут медленного бега или ходьбы для плавного завершения тренировки.

#### ##### День 3: Четверг (интервалы средней интенсивности)

**\*\*Цель:\*\*** Повышение выносливости и развитие аэробных способностей.

- **\*\*Разминка\*\*:** 5 минут легкого бега или быстрой ходьбы.
- **\*\*Основная часть\*\*:**
  1. 4 минуты бега на скорости 80% от максимальной.
  2. 2 минуты бега трусцой или ходьбы для восстановления.
  3. Повторите пункты 1 и 2 еще 5 раз.
- **\*\*Завершение\*\*:** 5 минут медленного бега или ходьбы для плавного завершения тренировки.

#### ##### День 4: Пятница (отдых)

**\*\*Цель:\*\*** Полное восстановление и подготовка к следующей неделе тренировок.

- **\*\*Разминка\*\*:** 5 минут легкого бега или быстрой ходьбы.
- **\*\*Основная часть\*\*:** 30 минут полного отдыха, включая легкую растяжку.
- **\*\*Завершение\*\*:** 5 минут медленного бега или ходьбы для плавного завершения тренировки.

#### ##### День 5: Суббота (интервалы низкой интенсивности)

**\*\*Цель:\*\*** Развитие аэробных возможностей и восстановление.

- **\*\*Разминка\*\*:** 5 минут легкого бега или быстрой ходьбы.
- **\*\*Основная часть\*\*:**
  1. 5 минут бега на скорости 60% от максимальной.
  2. 1 минута бега на скорости 80% от максимальной.
  3. Повторяйте пункты 1 и 2 в течение 20 минут.
- **\*\*Завершение\*\*:** 5 минут медленного бега или ходьбы для плавного завершения тренировки.

#### ##### День 6: Воскресенье (отдых)

**\*\*Цель:\*\*** Полное восстановление и подготовка к следующей неделе тренировок.

- **\*\*Разминка\*\*:** 5 минут легкого бега или быстрой ходьбы.
- **\*\*Основная часть\*\*:** 30 минут полного отдыха, включая легкую растяжку.
- **\*\*Завершение\*\*:** 5 минут медленного бега или ходьбы для плавного завершения тренировки.

#### ##### День 7: Понедельник (отдых)

**\*\*Цель:\*\*** Полное восстановление и подготовка к следующей неделе тренировок.

- **\*\*Разминка\*\*:** 5 минут легкого бега или быстрой ходьбы.
- **\*\*Основная часть\*\*:** 30 минут полного отдыха, включая легкую растяжку.
- **\*\*Завершение\*\*:** 5 минут медленного бега или ходьбы для плавного завершения тренировки.

#### ### Советы и замечания:

- **\*\*Темп и скорость\*\*:** Подстраивайте темп и скорость под свои возможности, ориентируясь на свое дыхание и самочувствие.
- **\*\*Мотивация\*\*:** Используйте таймер или приложение для бега, чтобы следить за временем и расстоянием.
- **\*\*Гидратация\*\*:** Не забывайте пить воду до, во время и после тренировок.
- **\*\*Прогрессия\*\*:** Постепенно увеличивайте продолжительность и интенсивность интервалов по мере улучшения вашей формы.

Эта тренировка предназначена для развития выносливости и скорости, помогая вам достичь цели в 10 км. Если у вас возникнут вопросы или вам потребуется дополнительная информация, не стесняйтесь обращаться!



Выберите вариант



С

Семион  
/get\_equipment

✓ 17:27

Т

TrainRun  
Приветствую! Спасибо за предоставленные данные. Я помогу тебе подобрать идеальную экипировку для бега.

17:28

### Основные элементы экипировки для бега:

#### 1. \*\*Кроссовки\*\*

- \*\*Назначение\*\*: Амортизация и поддержка стопы.
- \*\*Выбор\*\*: Ищи кроссовки с хорошей амортизацией, которые будут соответствовать твоим потребностям. Для бега по асфальту лучше выбирать модели с более жесткой подошвой, а для пересеченной местности подойдут кроссовки с хорошим сцеплением.
- \*\*Примеры брендов\*\*: Asics, Nike, Adidas.

#### 2. \*\*Шорты/Брюки\*\*

- \*\*Назначение\*\*: Комфорт и свобода движений.
- \*\*Выбор\*\*: Лёгкие шорты или брюки из дышащих материалов. Важно, чтобы они были удобными и не сковывали движения.
- \*\*Примеры брендов\*\*: Under Armour, Nike, Puma.

#### 3. \*\*Футболка/Топ\*\*

- \*\*Назначение\*\*: Свобода движений и отвод влаги.
- \*\*Выбор\*\*: Футболка или топ из синтетических материалов, которые хорошо отводят влагу и сохраняют сухость.
- \*\*Примеры брендов\*\*: Nike, Adidas, Under Armour.

#### 4. \*\*Купальник/спортивное белье\*\*

- \*\*Назначение\*\*: Поддержка и комфорт.
- \*\*Выбор\*\*: Спортивный бюстгальтер для женщин, который обеспечит поддержку груди.
- \*\*Примеры брендов\*\*: Shock Absorber, Under Armour, Nike.

#### 5. \*\*Носки\*\*

- \*\*Назначение\*\*: Предотвращение мозолей и улучшение комфорта.
- \*\*Выбор\*\*: Носки из синтетических материалов, которые хорошо отводят влагу и предотвращают натирание.
- \*\*Примеры брендов\*\*: Thorlo, Wrightsock, Balega.

#### 6. \*\*Головной убор\*\*

- \*\*Назначение\*\*: Защита от солнца и поддержание температуры головы.
- \*\*Выбор\*\*: Кепка или бейсболка из дышащего материала.
- \*\*Примеры брендов\*\*: New Era, Under Armour, Adidas.

#### 7. \*\*Солнцезащитный крем\*\*

- \*\*Назначение\*\*: Защита кожи от ультрафиолетовых лучей.
- \*\*Выбор\*\*: Крем широкого спектра действия с SPF 30+.
- \*\*Примеры брендов\*\*: Neutrogena, Coppertone, Banana Boat.

#### 8. \*\*Бутылка для воды\*\*

- \*\*Назначение\*\*: Гидратация во время тренировки.
- \*\*Выбор\*\*: Бутылка с карабином или пояс с бутылками.
- \*\*Примеры брендов\*\*: CamelBak, Nathan, HydraPak.

### Дополнительные советы:

- \*\*Гидратация\*\*: Пей воду до, во время и после тренировки.
- \*\*Питание\*\*: Соблюдай сбалансированную диету, богатую белками, углеводами и витаминами.
- \*\*Разминка и заминка\*\*: Никогда не пропускай разминку и заминку, это важно для профилактики травм.
- \*\*Регулярность\*\*: Тренируйся регулярно, но не переусердствуй.

Эта экипировка позволит тебе чувствовать себя уверенно и комфортно во время беговых тренировок. Если у тебя есть какие-либо дополнительные вопросы или нужна помощь в выборе конкретных моделей, пожалуйста, дай знать!

Выберите вариант





Семион  
/get\_nutrition



TrainRun

Отлично, что ты уделяешь внимание своему питанию, ведь оно играет ключевую роль в достижении спортивных результатов и поддержании здоровья. Вот основные рекомендации по питанию для спортсмена твоего возраста, роста и веса, с учетом трех тренировок в неделю:

### Общие принципы питания для бегунов:

1. **\*\*Калории\*\***: Рассчитай свои потребности в калориях, учитывая уровень активности. В среднем, для мужчин 19 лет требуется примерно 2400-3000 калорий в день. Если ты активен (тренируешься 3 раза в неделю), добавь 300-500 калорий к этой норме.

2. **\*\*Баланс макронутриентов\*\***:

- **\*\*Белки\*\***: Рекомендуется потреблять 1,2-2,2 грамма белка на килограмм массы тела. Для тебя это составит примерно 78-137 граммов белка в день. Источники белка: куриная грудка, рыба, яйца, молочные продукты, бобовые, орехи.

- **\*\*Углеводы\*\***: Основа энергетического запаса для бегунов. Сложные углеводы (цельнозерновые, овощи, фрукты) должны составлять большую часть твоего рациона. Рекомендуемое количество — 4-6 граммов на килограмм массы тела.

- **\*\*Жиры\*\***: 20-30% от общего количества калорий должно приходиться на здоровые жиры (орехи, авокадо, рыбий жир, оливковое масло).

3. **\*\*Питание до и после тренировки\*\***:

- **\*\*До тренировки\*\***: Ешь за 1-2 часа до тренировки, чтобы получить достаточно энергии. Простые углеводы (фрукты, батончики) помогут быстро зарядиться энергией.

- **\*\*После тренировки\*\***: Сразу после тренировки нужно пополнить запасы гликогена и начать процесс восстановления. Быстрые углеводы и белки в соотношении 3:1 помогут ускорить этот процесс.

4. **\*\*Микроэлементы и витамины\*\***:

- **\*\*Железо\*\***: Особенно важно для спортсменов, поскольку дефицит железа может привести к анемии и усталости.

Источники: красное мясо, печень, чечевица, шпинат.

- **\*\*Кальций\*\***: Важен для здоровья костей. Источники: молочные продукты, зеленые листовые овощи, обогащенные продукты.

- **\*\*Витамин D\*\***: Помогает усваивать кальций. Источники: солнечный свет, обогащенное молоко, рыба.

### Примерный план питания на день:

**\*\*Завтрак\*\***:

- Омлет с овощами (перец, помидоры, шпинат)
- Цельнозерновой тост
- Банан
- Чашка зеленого чая

**\*\*Перекус\*\***:

- Йогурт с орехами и ягодами

**\*\*Обед\*\***:

- Куриная грудка на гриле
- Салат из свежих овощей с оливковым маслом
- Рис или киноа

**\*\*Полдник\*\***:

- Творог с медом и орехами

**\*\*Ужин\*\***:

- Лосось на пару
- Брокколи на пару
- Гречка

**\*\*Перекус перед сном\*\***:

- Протеиновый коктейль (молоко + протеиновый порошок + банан)

С

Семион

✓✓ 17:30

/start\_reminders

Т

TrainRun

17:30

Напоминания включены! Каждые 5 минут я буду спрашивать, не забыли ли вы про тренировку.

Вы не забыли про тренировку?)

17:35

С

Семион

✓✓ 17:38

/stop\_reminders

Т

TrainRun

17:38

Напоминания отключены!

С

Семион

✓✓ 18:03

/clear

Т

TrainRun

18:03

История диалога очищена.

Т

TrainRun

18:06

Семион

привет, расскажи что нибудь интересное о беге

Привет! Бег - это отличный способ поддерживать здоровье и физическую форму. Он помогает улучшить сердечно-сосудистую систему, укрепить мышцы ног и корпуса, а также повысить выносливость. Кроме того, бег способствует снижению стресса и улучшению настроения благодаря выбросу эндорфинов. Важно помнить о правильной технике бега и безопасности, чтобы избежать травм.

С

Семион

✓✓ 18:06

расскажи какой нибудь интересный факт

Т

TrainRun

18:06

Семион

расскажи какой нибудь интересный факт

Конечно! Знаешь ли ты, что в Новой Зеландии проводится марафон, где участники могут пробежать через действующий вулкан? Это мероприятие называется Tarawera Ultramarathon и привлекает спортсменов со всего мира. Вулкан Руапеху, который является частью маршрута, извергался последний раз в 2007 году, но сейчас он спит и безопасен для бегунов.

С

Семион

✓✓ 18:07

о чём наш разговор?

Т

TrainRun

18:07

Семион

о чём наш разговор?

Мы обсуждаем тему бега и его интересные аспекты. Если тебе интересно узнать больше о техниках бега, тренировках или мотивации, дай знать!