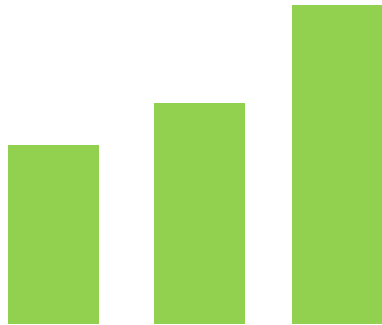


КОНТРОЛЬ НАГРУЗОК, ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

использование датчика Polar H10 для контроля нагрузок,
восстановления, функционального состояния

датчик polar H10

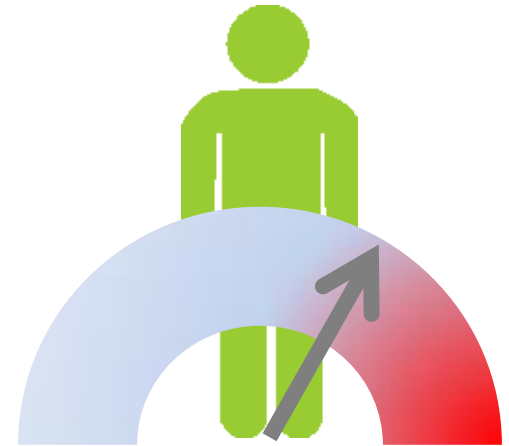
ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАТЧИКА POLAR H10



ЗАПИСЬ И АНАЛИЗ
ТРЕНИРОВКИ

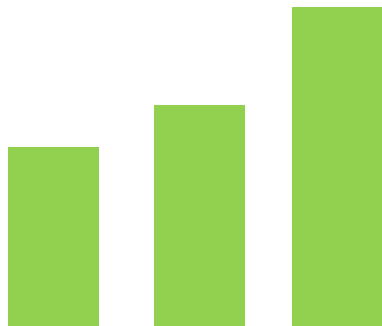


ТЕСТИРОВАНИЕ

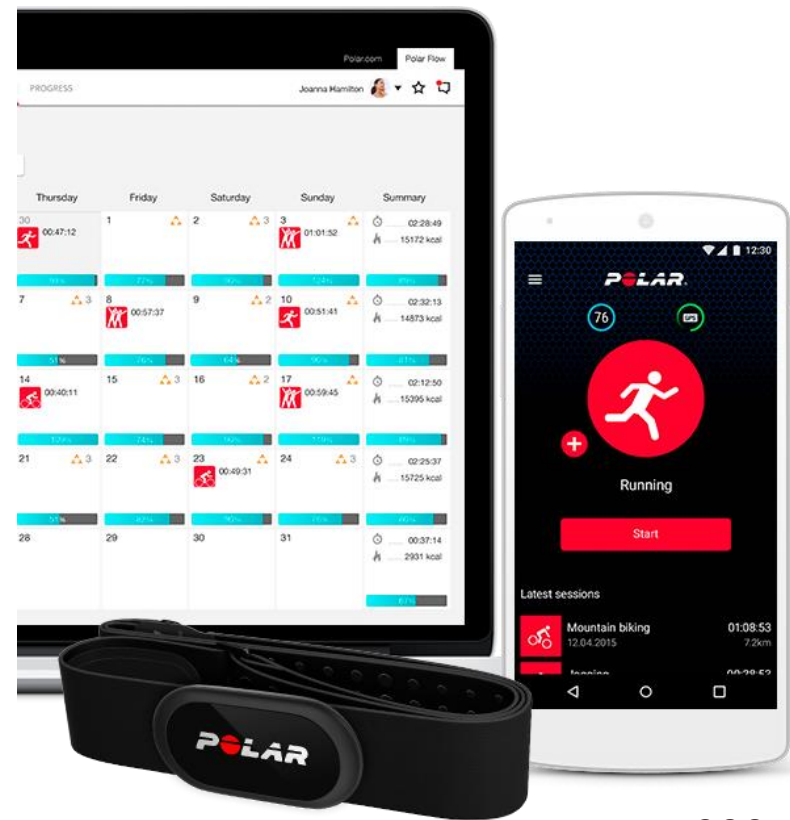


ОЦЕНКА
ВОССТАНОВЛЕНИЯ И
НАПРЯЖЕНИЯ
КОМПЕНСАТОРНЫХ
СИСТЕМ

датчик polar H10



ЗАПИСЬ И АНАЛИЗ
ТРЕНИРОВОК



цена 7 290 руб

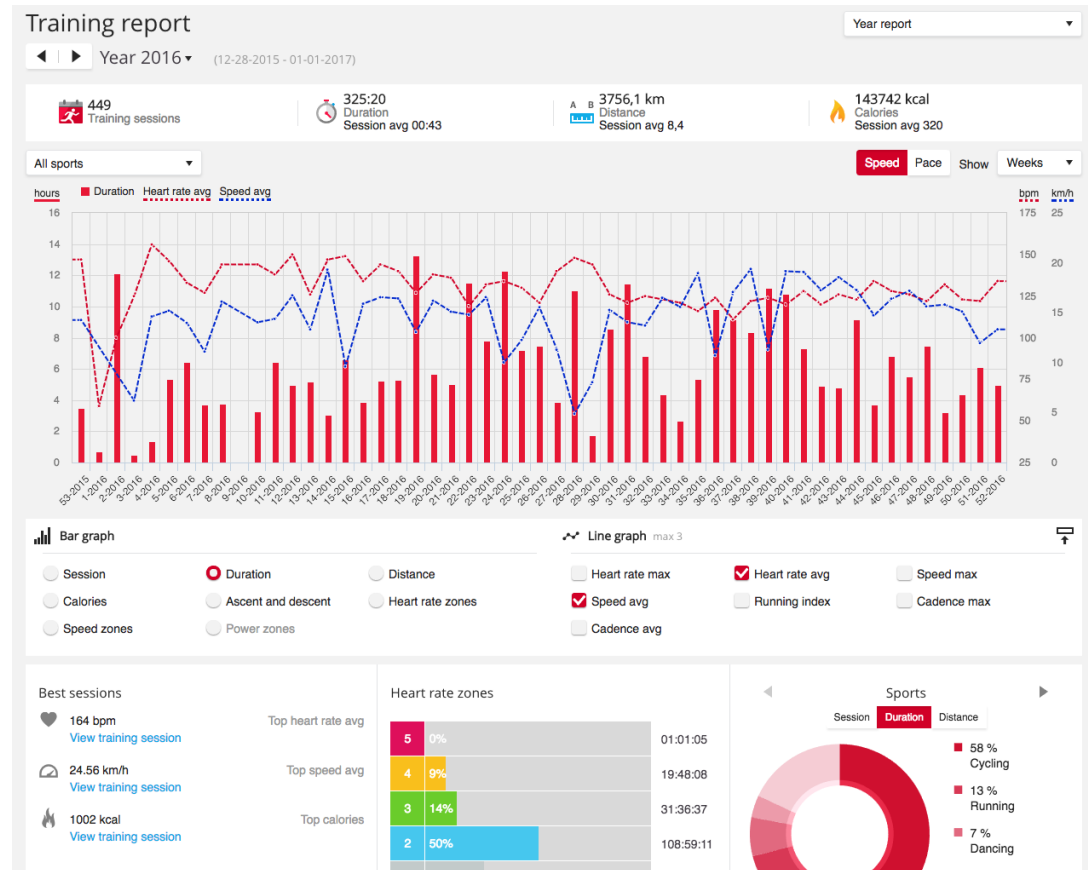
датчик polar H10

БЕСПЛАТНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

POLAR BEAT
POLAR FLOW

для записи и анализа
тренировок на смартфоне и в
компьютере

на Android и
iOS



датчик polar H10

КОНТРОЛЬ ПУЛЬСА
В РЕЖИМЕ
РЕАЛЬНОГО
ВРЕМЕНИ

С бесплатным
приложением

POLAR TEAM

(только для IOS)



датчик polar H10

ЗАПИСЬ ТРЕНИРОВКИ В ПАМЯТЬ ДАТЧИКА

Включите старт
тренировки в
приложении Polar
BEAT и оставьте
смартфон в
раздевалке.
Тренировка
запишется в датчик
H10



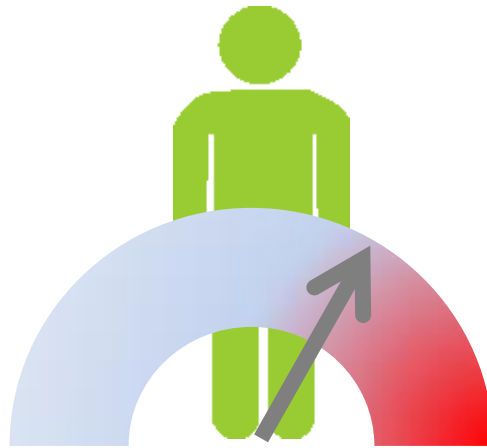
датчик polar H10



ТЕСТИРОВАНИЕ



Одновременное тестирование всей команды



ОЦЕНКА
ВОССТАНОВЛЕНИЯ И
НАПРЯЖЕНИЯ
КОМПЕНСАТОРНЫХ
СИСТЕМ

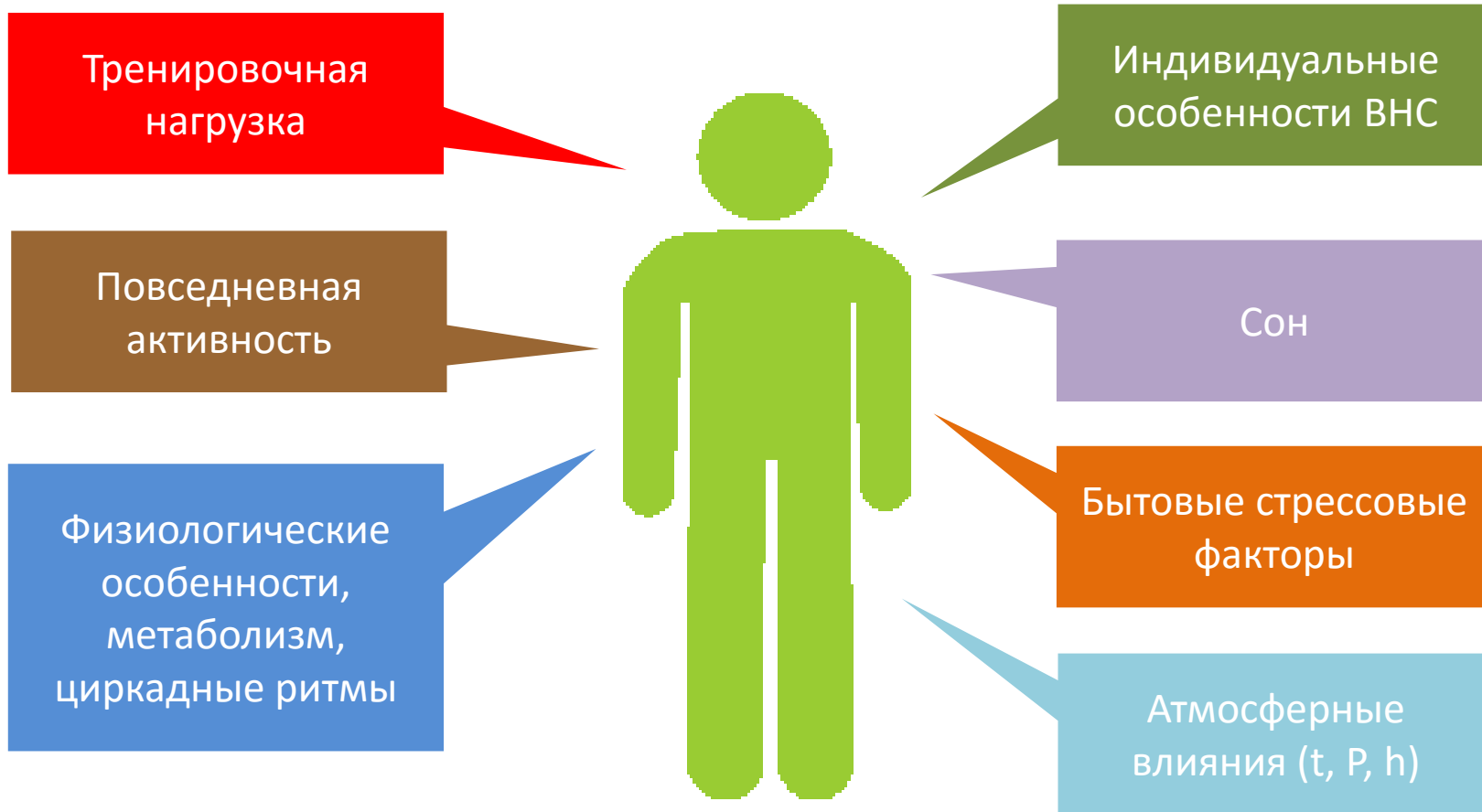
датчик polar H10

Успех спортивной тренировки зависит от того, насколько точно нагрузка оптимальна для текущего функционального состояния спортсмена.



датчик polar H10

Функциональное состояние спортсмена лабильно / неустойчиво, динамически изменяется и зависит от многих факторов

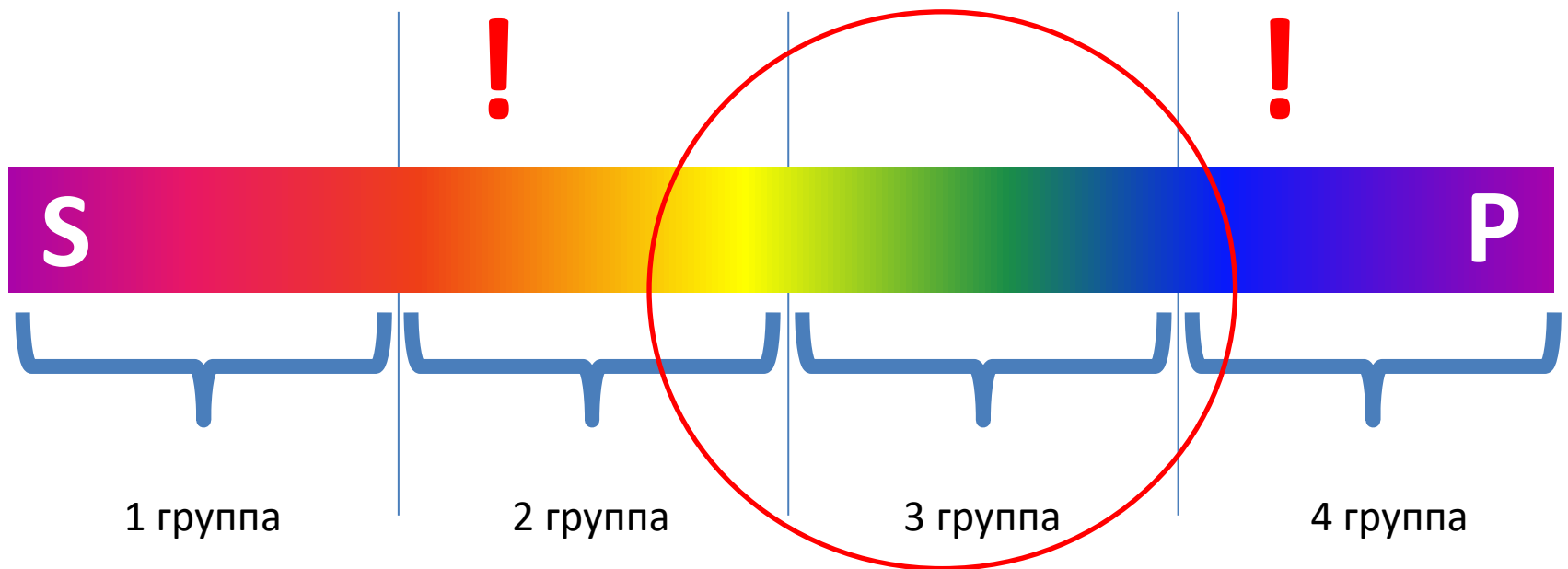


Все эти факторы являются нагрузкой на организм и требуют от него затрат энергии и напряжения работы различных систем для адаптации к изменяющимся условиям.

Настройка и приспособление организма к текущим условиям происходит через вегетативную нервную систему (ВНС). ВНС состоит из двух разнонаправленных по функциям отделов – симпатического и парасимпатического.

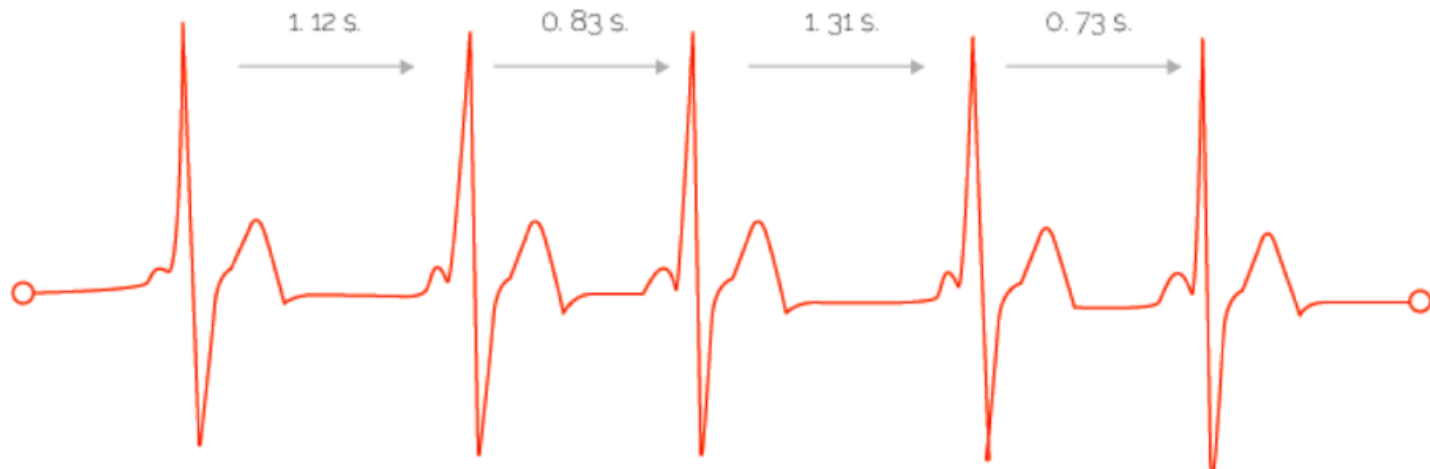
датчик polar H10

Исследования показывают, что каждый человек по особенностям своей вегетативной нервной системы относится к одной из 4 групп. Каждая группа по-разному реагирует на физическую нагрузку и по-разному восстанавливается.



датчик polar H10

Оценить к какой группе относится спортсмен и определить уровень влияния каждого отдела вегетативной системы можно по variability сердечного ритма (анализу RR интервалов).



датчик polar H10

контроль нагрузок, восстановления, функционального состояния

Датчик Polar H10 позволяет провести анализ RR интервалов экономично, с минимальными затратами времени и одновременно для всей команды.



КАК ЧАСТО ЗАПИСЫВАТЬ ПУЛЬСОГРАММУ

ОБЯЗАТЕЛЬНО:

1. Первые 5 дней каждое утро после пробуждения, лежа записывается 5-и мин пульсограмма для определения группы ВНС
2. Проводить в дальнейшем такие записи в течение 5 дней ежедневно при увеличении объемов нагрузок, после болезни или перерывах в тренировках, изменении часовых поясов/высоты над уровнем моря
3. На следующий день после игры, проведения максимальных тестов

РЕКОМЕНДАТЕЛЬНО:

1. Записывать каждую тренировку для дневника тренировок в Polar Flow.
2. 2 -3 раза в неделю проводить утренние 5 минутные записи лежа для оценки восстановления и реакции организма на нагрузки.

датчик polar H10

ПРИМЕРНЫЙ ФОРМАТ ЗАКЛЮЧЕНИЯ (ТЕСТИРОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА)

спортсмен	Уровень нагрузки (1-5)	Аэроб возможности (1-5)	Анаэроб возможности (1-5)	Восстановление (1-5)	Общая адаптация (1-5)	Мотивация (1-5)	Интегральная оценка	Рекомендации
X1	3	4		5	5	5	22	высокое функц состояние, ↑ аэробной работы
X2	3	3		3	3	3	15	снижение нагрузки, восстановление
X3	3	5		5	5	5	23	высокое функц состояние
X4	3	4		3	4	4	18	восстановление
X5	3	5		5	5	3	21	Переключение деятельности
X6	3	3		4	4	4	18	↑ аэробной работы
X7	3	3		4	3	5	18	↑ аэробной работы

датчик polar H10

ПРИМЕРНЫЙ ФОРМАТ ЗАКЛЮЧЕНИЯ (ВНС, ВОССТАНОВЛЕНИЕ)

спортсмен	группа ВНС (1-5)	восстановление (1-5)	текущий статус (1-5)	допустимая нагрузка (1-5)
X1	4	5	5	5
X2	3	5	5	5
X3	3	4	4	5
X4	4	4	4	5
X5	2	3	3	2
X6	3	5	5	5
X7	3	3	3	2