

Инструкция к цифровой диагностике по тарифам “Спортивная” и “Премиум”

- 1) Для получения релевантного результата спортивное тестирование следует выполнять в первой половине дня, натощак, после дня отдыха при условии хорошего общего самочувствия.
- 2) Перейдите по ссылке-приглашению в CyberConstructor.
- 3) Внесите данные своего роста и веса в диалоговые окна программы.
- 4) Определите ваш пульс за 1 минуту в состоянии покоя вручную на лучевой или сонной артерии, либо используя грудной кардиодатчик (более точное измерение), либо спортивные часы. Занесите полученный результат в соответствующее диалоговое окно программы.
- 5) Определите своё дыхание за 1 минуту. Для этого сосчитайте количество ударов пульса, приходящее на один полный “вдох-выдох” и полученным значением разделите зафиксированную ранее частоту пульса. Например:
Пульс= 72 уд/мин; Один “вдох-выдох” = 6 ударов пульса; Частота Дыхания= $72 \div 6 = 12$ дыханий/мин.

Дополнительно: также в спортивной диагностике можно использовать величину Пиковой скорости выдоха (ПСВ л/мин), получаемую с помощью пикфлоуметра.

- 6) Затем выполните «Простой спортивный тест», состоящий из: а) последовательных сгибаний туловища на брюшной пресс за 1 минуту; б) отжиманий от пола за 1 минуту; в) максимального стояния в локтевой планке (не более 120 секунд). Паузы отдыха между сетами (а), (б) и (в) не допускаются. Сумму сгибаний туловища на брюшной пресс и отжиманий от пола внесите в первое диалоговое окно программы, максимальное стояние в локтевой планке – во второе.
- 7) Проверьте точность занесения всех полученных данных, после чего нажмите* кнопку «Рассчитать».

***Примечание: вам предоставляется всего одна попытка для выполнения нейросетевой аппроксимации полученных данных (одно нажатие на одну кнопку «Рассчитать»).**

- 8) При использовании тарифа “Премиум” тест максимальной мощности будет выполняться под контролем профессора Савостьянова В.В. лично либо в формате видеоконференции (Zoom, Telegram, WhatsApp, FaceTime на выбор), по результатам которого профессор сформирует квалифицированное спортивное заключение с использованием программного модуля CyberHealth и сгенерирует для Вас персональный тренировочный аудиотрек Cadens Assistant. Заключение и трек придут на Вашу электронную почту в течении 1-2 дней.