

Максипульс - это:

- **получение срочной информации** о функциональном состоянии и тренировочной нагрузке в условиях тренировочного процесса и даже соревнования
- **снижение травматизма и заболеваний**, связанных с выполнением нагрузок, неадекватных адаптационным резервам организма
- **решение трудной практической задачи** - обеспечение оперативного и текущего контроля состояния спортсмена
- **осуществление текущего контроля** - мониторинг функционального состояния спортсмена
- **предупреждение** явлений перенапряжения и перетренированности
- **реальная индивидуализация** подготовки спортсмена
- **обоснованность и оперативность** принятия решений
- **управляемость** тренировочного процесса

Максипульс создает цифровую модель организма спортсмена, основанную на данных антропометрии, дневниковых данных самонаблюдения спортсмена и параметров тестирования.

самонаблюдение

антропометрия

тесты

анализ

мониторинг

коррекция нагрузки

индивидуализация

Максипульс

- обеспечивает проектирование индивидуальной тренировочной нагрузки и проводит мониторинг текущей нагрузки, производительности и восстановления по модельным показателям, полученным во время эталонного тестирования
- использует математическое моделирование нелинейных динамических систем и рассчитывает индивидуальные границы "коридора безопасности" для оценки риска перетренированности
- анализирует динамику, напряженность, монотонность и остроту тренировочной нагрузки и сравнивает субъективную оценку спортсмена и объективные данные, полученные в тренировочном процессе
- имеет мобильное приложение спортсмена, позволяющее проводить удаленное тестирование и определять готовность к нагрузке
- имеет высокую степень защиты, отвечает за конфиденциальную информацию игроков, состояние здоровья и специфику подготовки

Цифровая модель спортсмена

Максипульс анализирует следующие параметры:

Название теста	Показатели, рассчитываемые по данным получаемым во время тестирования
Тест работоспособности (степ-тест)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ЧСС достигнутое 2. Работоспособность 3. МПК 4. Класс работоспособности 5. Производительность 6. Эффективность восстановления 7. Пульсовые зоны
Тест функционального состояния (готовность к нагрузке)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Показатели готовности (ФС) 2. Риск перетренированности
Веер-тест (челночный тест) • Интервальный (йо-йо) тест на выносливость 1 и 2 уровня • Интервальный (йо-йо) тест на скорость восстановления 1 и 2 уровня	<ol style="list-style-type: none"> 1. ЧСС достигнутое 2. МПК 3. Пульсовые зоны 4. Достигнутая продолжительность (мин:сек) 5. Преодоленное расстояние (м) 6. Потраченные калории (ккал) 7. Работоспособность (MET) в тесте 8. Скорость/темп на уровне ПАНО (беговой тест) 9. Производительность: <ol style="list-style-type: none"> A. Аэробная (АП) B. Максимальная (МП) 10. Коэффициент восстановления (KB)
Анкета RPE (субъективная оценка спортсмена)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тренировочная нагрузка (ТН) по RPE 2. Недельная нагрузка 3. Средняя нагрузка за неделю (цикл) 4. Монотонность нагрузки 5. Тренировочный стресс 6. Недельный прирост нагрузки (%) 7. Острота нагрузки
Тренировочное событие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тренировочная нагрузка по ЧСС 2. Недельная нагрузка 3. Средняя нагрузка за неделю (цикл) 4. Монотонность нагрузки 5. Тренировочный стресс 6. Недельный прирост нагрузки (%) 7. Острота нагрузки



**запишитесь на
бесплатный тест-драйв**



МАКСИПУЛЬС
сledi за собой

**мониторинг и управление
тренировочным процессом**



+7 (812) 90-77-088

info@maxipulse.ru

maxipulse.ru

✓ **Готовность к нагрузке**

♥ **Работоспособность**

👁 **Контроль нагрузки**

СДЕЛАНО
В РОССИИ