

Расчет основан на измерении частоты сердечных сокращений. Через вариабельность сердечного ритма можно предоставлять достоверные данные о состоянии организма



С помощью метода анализа сердечного ритма при измерении пульса возможно предоставить точную и разностороннюю информацию о работе организма.

На основе ЧСС (частоты сердечных сокращений) и ее изменений получено множество данных о физиологии человека, так как большинство функций организма прямо или косвенно связаны с регуляцией сердечной активности. Редко ЧСС является постоянной, так как адаптации организма к различным ситуациям отражаются на ЧСС в различных микро- и макроскопических реакциях и изменениях.

Например, следующие реакции и функции взаимосвязаны во время изменений в ЧСС:

- Вдохи и выдохи, регуляция дыхания
- Гормональные реакции
- Процессы метаболизма
- Автономные реакции нервной системы
- Физическая активность и спорт, восстановление после спорта
- Изменения в движениях и положении
- Процесс восприятия и психологический стресс
- Реакция на стресс и восстановление, эмоциональные реакции

Основные преимущества:

- ▶ Возрастает самопознание спортсмена -> возможность самоуправления спортсмена также увеличивается
- ▶ Снижение заболеваний и травм, вызванных перегрузкой
- ▶ Индивидуальные различия и их возможные причины
- ▶ Измерение 24/7 -> более точное отслеживание нагрузки и восстановления
- ▶ Отслеживание упражнений для восстановления после нагрузки -> правильная программа упражнений

- ▶ Измерение восстановления в ночное время -> достаточно продолжительное и спокойное время дает точные данные о восстановлении
- ▶ Принятие во внимание плана тренировок, время суток и ритма сна
- ▶ Оптимизация тренировок -> суперкомпенсация