

# А I К А В Y К Е

## Командная установка FIRSTBEAT

Достигайте наивысших результатов с командной установкой **FIRSTBEAT**



Командная установка **FIRSTBEAT** позволяет спортсменам достигать наивысших результатов значительно повышая эффективность тренировочного процесса. Командная установка предоставляет объективную информацию о функциональном состоянии игрока для оперативного контроля и корректировки тренировочного процесса в соответствии с поставленной целью.

## ПОКАЗАТЕЛИ установки **FIRSTBEAT** в режиме реального времени



### **В режиме реального времени система FIRSTBEAT выдает следующие показатели:**

- *ЧСС в реальном времени, во время нагрузки.*
- *Потребление кислорода (Vo2) во время нагрузки.*
- *Накопление кислородного долга, как текущий показатель, так и максимальный (хороший показатель интенсивности нагрузки, незаменимая вещь в командных видах спорта, которой можно сравнивать нагрузку всех игроков между собой), - расход энергии (килокалорий).*
- *Тренировочный эффект - интегральный показатель, отражающий тяжесть физической нагрузки на индивидуальной основе (в дополнение к кислородному долгу).*
- *Тренировочный импульс, как вариант оценки тяжести нагрузки. Последний распространен в циклических видах спорта, за что Фестбит безумно любят велогонщики. С ним можно сравнивать тяжесть тренировок разной направленности, допустим интервальные тренировки с фартлеком, или равномерной нагрузкой высокой продолжительности. В игровых видах спорта это имеет смысл во время базовой подготовки, когда сильный акцент делается на общефизическую подготовку.*

## Общие характеристики и функциональные особенности системы



– **Вести круглосуточные наблюдения** для оценки в том числе внутренировочных факторов и нагрузки психосоциального характера – Объективно оценить уровень физической нагрузки в реальном времени (пульсограмма, показатель кислородного долга, показатель метаболической интенсивности, показатели тренировочного эффекта и импульса)



– **Точно оценить уровень восстановления спортсменов** посредством ночных измерений показателей variability сердечного ритма (все остальные системы оценивают данный фактор по условным показателям)



– **Обеспечить индивидуальный подход** к каждому спортсмену в команде и оптимизировать тренировочную нагрузку – Отследить процесс восстановления, что поможет избежать переутомления и травм – Провести набор тестов для определения функциональной готовности спортсменов



– **Специально для национальных сборных разработано концептуально новое решение именуемое Главный тренер.** Сборные команды, включающие в себя подгруппы: молодежную, взрослую, женские и мужские составы, позволяет главному тренеру сборной команды отслеживать процесс подготовки каждого члена сборной в отдельности. Таким образом главный тренер получает объективную картину о текущей стадии подготовки своих подопечных.

## Комплектация командной системы FIRSTBEAT

Беспроводные ЧСС-ПОЯСА



Компьютер



Беспроводная станция



BODYGUARD 2



Сумка



## A I K A S Y K E

Janne Miettinen

[janne.miettinen@aikasyke.fi](mailto:janne.miettinen@aikasyke.fi)

+358 40 7377 567

[www.aikasyke.fi](http://www.aikasyke.fi)



Juha-Pekka Ruukonen

+358 40 5513 916