

## Вариабельность ЧСС (HRV)



Временные интервалы между двумя сердечными сокращениями у здорового человека варьируются. Эта разница временных интервалов (HRV) содержит информацию о фазах нагрузки и восстановления организма.

Точные измерения HRV предоставляют сведения о функциональных возможностях, жизнеспособности и общем состоянии здоровья пациента. Для наглядности результаты измерения визуализируются в виде цветной спектрограммы HRV, так называемого графика Fire of Life.



**SCHILLER**  
SWITZERLAND

ИСКУССТВО ДИАГНОСТИКИ

# Вариабельность ЧСС

## Использование методики HRV в спорте – лучший способ быстро и надежно оптимизировать свои спортивные результаты.

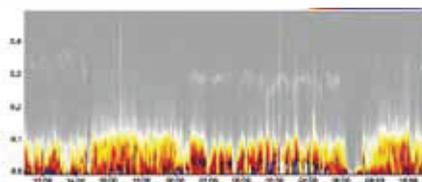
Использование HRV в спорте помогает тренерам, сотрудникам фитнес-центров и терапевтам улучшить спортивные результаты своих клиентов и пациентов, а также:

- Снижает риск травм и предотвращает ранее завершение спортивной карьеры
- Минимизирует риск перетренировок
- Повышает мотивацию спортсмена и его способность к восстановлению
- Улучшает психоэмоциональное состояние спортсмена
- Гарантирует использование новейших методик в процессе управления тренировками

HRV в спорте – это ультрасовременный и в то же время эффективный и надежный метод измерения. Он признан медиками и учеными во всем мире и предназначен для использования в следующих областях:

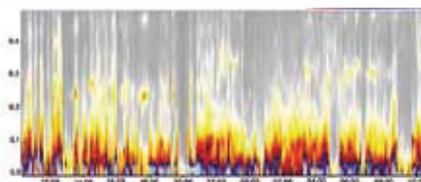
- Массовый спорт, любительский спорт и спорт высших достижений
- Помощь в организации тренировок для спортсменов с ограничениями по состоянию здоровья

Использование методики HRV в спорте требует совсем небольших трудовых и временных затрат и гарантирует удовлетворение запросов клиента и улучшение спортивных результатов. Благодаря более высоким спортивным достижениям, инвестиции окупаются в течение очень короткого промежутка времени.



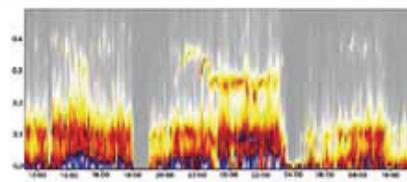
### Массовый спорт:

45 лет, мужчина, расстройства сна, проблемы со здоровьем (жалобы на спину и высокое АД, эпизоды депрессии). Ограниченные спортивные результаты.



### Любительский спорт:

33 года, мужчина, испытывает постоянные нагрузки: в работе, личной жизни и спорте, нет времени для отдыха! Если напряжение сохранится, в ближайшем будущем неизбежны проблемы со здоровьем и снижение результатов в профессиональной и спортивной деятельности.



### Спорт высших достижений:

26 лет, женщина, огромный интеллектуальный потенциал, хорошее восстановление, отличная жизнеспособность и большая выносливость. Высокий потенциал – природная чемпионка с перспективой успешной карьеры.

## Управление тренировками

Анализ HRV показывает, достаточно ли у вас сил для следующих соревнований или вы перегрузили свой организм.

## Риск перетренировок и травм

Измерения HRV помогут минимизировать риск перетренировок и травм. Теперь вы можете предпринять своевременные меры для предотвращения перетренировок.

## Толерантность к нагрузкам

Использование методики HRV в спорте помогает повысить толерантность организма к нагрузкам, так что спортсмен будет готов к любым спортивным испытаниям.

## Оптимизация результатов

Измерения HRV наглядно показывают периоды, когда ваш организм способен к наивысшим результатам или оптимальному восстановлению.

## Улучшение психоэмоционального состояния

Как вы справляетесь с психоэмоциональными нагрузками? Повысьте свою психоэмоциональную выносливость простым и доступным способом.

## Способность к восстановлению

Оптимизируйте процесс восстановления – не тратьте время на восстановительные процедуры, которые вам не подходят.

## «Совы» и «жаворонки»

Используйте метод HRV для определения наиболее подходящего времени для интенсивных и восстановительных тренировок.

## Качество сна

Ваш организм хорошо восстанавливается во время сна? Используйте метод HRV, чтобы определить, каким образом вы можете лучше использовать время, отводимое для сна.

## Как HRV влияет на спортивные результаты и общее состояние здоровья?

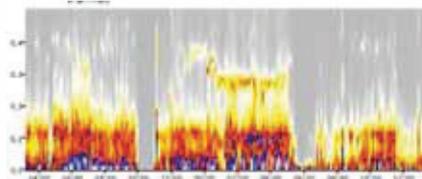
Пока наш организм способен адаптироваться и реагировать на внешние обстоятельства изменением variability ЧСС, мы здоровы. Когда мы больны, наш организм утрачивает гибкость реакции и способность к адаптации.

Причиной этого могут быть хронические заболевания, такие как диабет, невропатия, атеросклероз или острые состояния, например, лихорадка или грипп или же психологические проблемы (депрессия). По сравнению со здоровым человеком частота сердечных сокращений больного отличается меньшей variability.

## Для чего нужно измерение HRV?

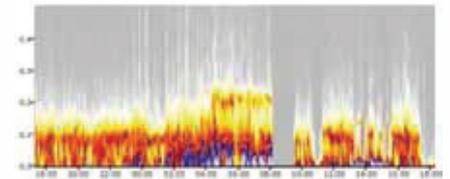
Ограниченная жизнеспособность является индикатором низкой работоспособности и плохого состояния здоровья. Анализ HRV позволяет при необходимости принять своевременные меры. Кроме того, он используется для оценки эффективности проводимой терапии или проверки того, приносит ли желаемые результаты изменение методик тренировки.

Повышение HRV (улучшенная автономная регуляция) свидетельствует об успехе. Анализ HRV позволяет спортсменам внимательно изучить свои собственные спортивные результаты.



Женщина, 26 лет, очень спортивная:

Экстенсивные тренировки! Недостаточный сон, за которым следуют большие физические нагрузки. Организму требуется несколько часов для снижения ЧСС и восстановления умственной работоспособности.



Мужчина, 41 год, очень спортивный:

Восстановительные тренировки. Цикл восстановления после интенсивных интеллектуальных и физических нагрузок (автогонки) обеспечил победу в следующей гонке!