Obsah

Úvod	. 2
Proč monitorovat SA HRV	. 2
Jak často monitorovat SA HRV?	. 2
Kdy monitorovat SA HRV?	. 3
Osobní účet	. 4
Jak začít	. 4
Stažení SW mySASY mobile do mobilního telefonu (Android 4.3 a vyšší, iOS – iPhone 4 a vyšší)	. 4
Nastavení mobilní aplikace	. 5
Synchronizace hrudního pásu mySASY s měřící aplikací	. 6
Monitorování SA HRV pomocí aplikace a pásu mySASY	. 7
Práce s výsledky monitorování SA HRV v prostředí aplikace mySASY	11
Přístup k výsledkům monitorování SA HRV	11
mySASY aplikace pro hodnocení a analýzu výsledků	12
Ovládání na mobilních zařízeních – "responzivní" verze	12
Základní Menu	13
Základní interpretace výsledků pomocí dostupných výstupů	13
Klíčové sledované hodnoty	13
Základní princip zobrazení	14
Kalendář	14
Znázornění detailu dne a měření. Editace Metadat a poznámky	16
Mazání a změna typu měření	17
Dashboard	18
2D graf	18
Funkční věk	22
Kompenzace	24
3D graf	26
Komunikátor	28
Týmový účet	30

Úvod

Proč monitorovat SA HRV

Monitorování SA HRV je jediná neinvazivní metoda umožňující přesně hodnotit aktivitu sympatiku a parasympatiku, tj. obou větví autonomního nervového systému. Tj. systému, který řídí zásadní procesy a ovlivňuje stav lidského organismu autonomně = nezávisle na Vaší vůlí.

Sledování/hodnocení celkové aktivity systému a především rovnováhy mezi jejími větvemi umožní:

- sledovat, kdy dochází k fázi SUPERKOMPANZACE = kdy a jak je nejefektivnější realizovat další zatížení
- ✓ hodnotit úroveň únavy a úroveň regenerace organismu
- sledovat a hodnotit reakci organismu na dané tréninkové zatížení (příliš velké zpomalení regenerace, příliš malé – nedostatečný tréninkový podnět)
- ✓ pomocí objektivního hodnocení úrovně regeneračního procesu hledat a optimální způsoby a délky regenerace
- umožní optimální dávkování a časování zátěže a odpočinku
- vedle aktuální reakce sledovat i dlouhodobou adaptaci na tréninkové zatížení, vedoucí při správném tréninku k zlepšování trénovatelnosti
- ✓ předcházet nadměrnému zatěžování organismu a tím chronickému přetížení či přetrénování
- ✓ hodnotit trénovatelnost úroveň a rychlost regenerace organismu sportovce a tím míru sportovního talentu
- ✓ realizovat takové úpravy tréninku, které povedou k optimalizaci tréninkového procesu
- ladit přesně sportovní formu

mySASY je jediné mobilní řešení umožňující monitorování SA HRV kdekoli, s okamžitě online dostupnými výsledky umožňující okamžitou úpravu tréninku a životního rytmu.

Jak často monitorovat SA HRV?

Standardní ranní měření Vám umožňuje hodnotit vliv činností z PŘEDCHOZÍHO DNE na Váš organismus. Na základě toho plánovat, či upravovat následující režim.

Obecné přístupy:

Denně (ideál) - Takový přístup Vám umožní sledovat detailní reakci organismu na předcházející zátěž a další události běžného života ovlivňující rovnováhu Vašeho ANS. Získáte tak dokonalý přehled, jak Váš organismus reaguje na jaký podnět. To Vám umožní naučit se "řídit" rovnováhu organismu, tak jak to nejlépe vyhovuje plánovanému tréninku.

2 – 4 x týdně (optimum) – především po dnech, které měly cíleně změnit, rovnováhu v organismu (po významném zatížení, po cílené regeneraci, po "události" u které nevíte jakou reakci očekávat) pro sledování/ověření zda se předpokládaný vliv tréninku skutečně vyvolal v organismu očekávanou reakci.

1x týdně (minimum) – tento přístup již nevyužije optimálně možností metodiky. Zajistí však sledování obecného (spíše dlouhodobého) trendu, který může například včas odhalit případné chronické přetěžování organismu a tím předejít stavu přetížení či přetrénování.

Realita:

V reálném životě je asi nejvhodnější výše zmíněné přístupy střídat a měnit v návaznosti na úroveň řízení tréninku, výkonnost uživatele a aktuální tréninkový režim.

Připravuji se na hranici možností, připravuji se na vrcholný moment sezóny, potřebuji odhalit příčinu či překonat výkonností problémy – monitoruji se denně

Vše v přípravě běží jak má, chci mít jistotu, že se efekt tréninku negativně nemění – monitoruji se 2 – 4x týdně.

Jsem ve fázi tréninku, která mne výrazně nezatěžuje, nebo nejsem z jakýchkoli příčin schopen ovlivnit následující fyzické zatížení – monitoruji se 1x týdně, abych předešel neočekávanému zhoršení rovnováhy/stavu organismu

Kdy monitorovat SA HRV?

Ideálně - ihned ráno po probuzení připnout pás – spustit měření 2 min leh – 6 min stoj (test reakce na stres) – 7 min leh (můžete ještě dospat [©])

Pokud nelze ihned ráno, pak v jiný (optimálně vždy stejný) denní čas, splňující tato kritéria:

V daný den ještě neproběhla žádná významná tělesná zátěž

Jste v relativním psychickém klidu, v klidném prostředí umožňujícím potřebný čas ležet

Nejdříve 3 hod po posledním vydatnějším jídle případně poslední kávě (cigaretě) ...

Osobní účet

Jak začít

Stažení SW mySASY mobile do mobilního telefonu (Android 4.3 a vyšší, iOS – iPhone 4 a vyšší)

Poznámka:

Vzhledem k stále probíhajícímu vývoji systému mySASY se mohou některé obrázky, především ukázky z aplikací, lišit od aktuální grafické verze. Vždy by mělo být jasně pochopitelné, kde aktuálně popisovanou funkci najít a jak ji používat.

V případně jakýchkoli nejasností nás prosím kontaktujte na: info@mysasy.com

Ve svém telefonu otevřete prostředí pro stahování nových aplikací (Android – Google Play, iOS – AppStore)

Vyhledejte aplikaci "mySASY (mobile)"

Stáhněte aplikaci do svého telefonu.

Podle pokynů na displeji proveďte instalaci SW



Na ploše tel. byla vytvořena ikona ...



Nastavení mobilní aplikace

Spusťte program - Přejděte na nastavení



Zadejte přístupové údaje

Do polí "email" a "heslo" zadejte údaje, které jste obdrželi ze strany mySASY (umožní automatické zasílání dat z měření na Váš individuální hodnotící účet)



Synchronizace hrudního pásu mySASY s měřící aplikací

<u>Před synchronizací zařízení s telefonem zapněte "Bluetooth" přijímač v "Nastavení" Vašeho telefonu!!!</u>

Připněte si pás pro monitorování srdeční frekvence. Ujistěte se, že ho máte dostatečně pevně utáhnut. Nápis na vysílači musí být v "čitelné poloze"

<u>Elektrody na vnitřní straně pásu musí být dostatečně navlhčené – to platí i pro každé další používání měřícího pásu!</u>



Stiskněte ikonu pro vyhledávání zařízení

Po několika sekundách by mělo být zařízení nalezeno. Potvrďte nalezené zařízení zatržítkem v pravé části displeje



Potvrďte provedené nastavení "zatržítkem" (Android) "Save settings" (iOS) v horní části obrazovky



Pro vyhledávání zařízení stiskněte ikonu Bluetooth. Na vybrané zařízení klikněte pro výběr. Pro kontrolu účtu stiskněte ikonu

Objeví se Vám obrazovka měření s indikací připojeného pásu a informaci o aktuální srdeční frekvenci a délce RR intervalu

Monitorování SA HRV pomocí aplikace a pásu mySASY

Lehněte si a odstartujte měření tlačítkem START



Měření začíná prvním cca 2 minutovým lehem (měřená poloha je uvedena na obrazovce telefonu)

Žádná SIM 훅	^{11:52} Měření	* 💷	Žádná SIM 奈	^{11:54} Měření	* ━₽
LEH Tep	-	STÁNÍ	LEH 🕨	-	STÁNÍ
Frekvence d	ýchání		Frekvence d	ýchání	
	-				
_{тер} 57 bpm	^{RR} 1027…	Odpočet	_{Тер} 65 bpm	_{RR} 908 ms	Odpočet 346

Po zvukovém signálu se postavte. Ve stoji se snímá 300 tepů, tj. trvá cca 4-5 minut. Po dalším zvukovém signálu se opět položte. V leže se snímá 300 tepů, tj. trvá cca 5 - 7 minut. Po signálu označujícím konec druhého lehu se měření automaticky ukončí.

Zadejte požadované informace týkající se Vašich subjektivních pocitů a posledního tréninku a odešlete data k vyhodnocení (iOS - Uložit)



Pokud je zařízení připojeno na internet (DOPORUČUJEME), data jsou automaticky odeslána na centrální server.

Pokud ukončíte měření bez přístupu k internetu, můžete data z POSLEDNÍHO (!!!) měření odeslat jakmile/kdykoli budete připojeni k internetu pomocí volby "Odeslat data", která je součástí Menu.



Ihned po odeslání dat můžete na mobilním zařízení vidět a analyzovat aktuální výsledky – "Profil".



Pokud nechcete výsledky vidět, použijte volbu "Konec"

K výsledkům se dostanete rovněž po "Přihlášení" z www.mysasy.com.

Práce s výsledky monitorování SA HRV v prostředí aplikace mySASY

Přístup k výsledkům monitorování SA HRV

Ze zařízení, pomocí kterého monitorujete SA HRV se do aplikace s výsledky dostanete automaticky po odeslání výsledků a zadaných metadat.

Kdykoli jindy se ke svému účtu v hodnotící aplikaci můžete přihlásit pomocí přihlašovací obrazovky dostupné z webových stránek na <u>www.mysasy.com</u> – Přihlášení ve kterémkoli internetovém prohlížeči.



Pro přístup mimo webovou stránku mySASY.com do v prohlížeči zadejte adresu:

www.client.mysasy.com

Do polí "email" a "heslo" zadejte údaje, které jste obdrželi ze strany mySASY.



Tlačítkem "Přihlásit se" přejdete do svého individuálního účtu v aplikaci

mySASY aplikace pro hodnocení a analýzu výsledků

Ovládání celé aplikace by mělo být co nejvíce intuitivní. Vzhledem k množství funkcí a zobrazovaných údajů ovšem vyžaduje určitou uživatelskou zkušenost. Všechny základní funkce a základy jejích obsluhy by měly být popsány v tomto manuálu. V případě, že používání aplikace vyvolá otázky, na které v Manuálu nezískáte odpověď, neváhejte nás kontaktovat na info@mysasy.com.

Ovládání na mobilních zařízeních – "responzivní" verze

Vzhledem omezeným zobrazovacím a ovládacím možnostem spojeným s využíváním aplikace na mobilních zařízeních existují některé odlišnosti v jejich ovládání.

Doporučujeme mobilní zařízení používat především pro základní znázornění aktuálně naměřených výsledků a jejich základní porovnání s předchozími vybranými informacemi.

Pro náročnější analýzy výsledků a práci s "Týmovým účtem" doporučujeme využít osobní počítač.

Přes výše uvedené doporučení, by všechny informace, pokud nejsou uvedeny ve výpisu níže, měly být dostupné i v mobilní zobrazení aplikace.

Základní odlišnosti od ovládání verze pro PC uvádíme níže:

Informace "pravého panelu"

V mobilním zařízení nelze zároveň znázorňovat grafy prezentující výsledky měření a informace zobrazené v PC verzi v pravé části obrazovky. Tyto informace jsou v mobilní verzi přístupné z horního panelu.

Pro jejich vyvolání použijte dotyk na odpovídající ikonu. Informace skryjete pomocí "křížku".



:	≡		🚫 mySASY				
1	ĸ		ર (j				
< >> Dnes Rok	< > Září 2016 Dnes Týden 14 dní Měsíc 3 měsíce Rok Od-do						
Ро	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	
29	30	31	1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	

3D graf

Vzhledem k požadavkům na výpočetní výkon potřebný pro zobrazení grafu je 3D graf dostupný pouze v PC verzi.

Základní Menu



Ikona v levém horním rohu aplikace vyvolá základní Menu, z kterého je možné pomocí volby

Můj účet

přejít do individuálního nastavení účtů. Získat všechny informace o aktuálním nastavení účtu.
V případě potřeby lze informace z tohoto místa měnit. Doporučujeme všechny informace udržovat aktuální. Zajistíte tím správnou a maximálně efektivní činnost systému.

Tutoriál

- spustit grafického průvodce základními zobrazeními a funkcemi aplikace

mySASY web

- přepnout na webovou stránku mySASY

mySASY e-shop

- přepnout do e-shopu mySASY

mySASY Akademie

- přepnout do mySASY akademie

Odhlásit se se systému.

Základní interpretace výsledků pomocí dostupných výstupů

Klíčové sledované hodnoty

PA* – aktivita PARASYMPATIKU, čím je hodnota vyšší, tím lépe je organismus REGENEROVÁN (na 2D grafu osa X)

SY* – aktivita SYMPATIKU, čím je hodnota NIŽŠÍ (!!!), tím více je organismus AKTIVOVÁN, BRÁNÍ SE PŮSOBÍCÍMU STRESU (na 2D grafu osa Y)

TP* – (Total Power) Celkový výkon - celkový výkon hodnoceného (autonomního nervového) systému nezohledňující rozložení aktivity mezi jednotlivé větve. Čím je hodnota nižší, tím je nižší celková aktivita systému a má menší smysl zabývat se samotnou rovnováhou mezi SY a PA (na 2D grafu velikost znázorněného bodu)

SS* – Souhrnné skóre - hodnotící souhrnně celkový výkon a vzájemnou rovnováhu/vyladění obou větví systému. Čím vyšší hodnoty, tím více je organismus regenerovaný, lépe připravený na další zatížení a reakci na stres a naopak

* Hodnota O označuje průměr pro Vaší populační skupinu (pohlaví, věk). Možný rozsah hodnot je od -5 do 5.

FV – funkční věk - jeho stanovení vychází ze skutečnosti, že fyziologicky aktivita hodnocených systémů s věkem klesá. Hodnota ukazuje "jakému" věku odpovídá aktuální stav monitorovaného organismu.

Základní princip zobrazení

V základním zobrazení je vidět

- kalendář sloužící pro výběr dní, pro které jsou znázorněny informace ve vybraném zobrazení

 - výsledky měření ve formě závisející na vybrané záložce (Dashboard, 2D graf, Funkční věk, Kompenzace, 3D graf)





Vybírání jednotlivých dní, nebo vybrání časového úseky, ve kterém mají být zobrazeny výsledky ve zvoleném zobrazení.

Výběr konkrétního dne probíhá jeho označením (kliknutím/dotykem).

Výběr časového úseku probíhá:

- volbou časového úseku z horní lišty – označí se zvolený časový úsek ZPĚTNĚ od vybraného dne

 tažením myší zároveň se zmáčnutím levého tlačítka (funguje pouze na PC = ne při dotykovém ovládání)



Ikony u jednotlivých dní přináší tyto informace a funkce

- 1 indikátor provedeného měření u daného dne
- 2 indikátor počtu měření provedených v daném dni
- 3 indikátor, že k danému dni byla vytvořena písemná poznámka

4 – po najetí do pravého dolního pole se objeví ikona "lupy" klik na ní umožní znázornění detailu dne a měření i editaci Metadat a poznámky

			2		(i
< > Dnes 0d: 11. 10	Říjen : Týden (* 0. 2016)	2016 14 dní 🛛 🕅 Do: 17. 10	Něsíc 3 n 2016	něsíce R	ok.	
Ро	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
26	27	28	29 K	30 (1	2 7
3	4 ~ 1	5 ~1	6	7~2	8	°
10 3			13	14	15 C	16 (
17 6 Q	18 4	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Znázornění detailu dne a měření. Editace Metadat a poznámky

Zobrazení umožňuje zobrazení detalů provedených měření a editací informací zadaných bezprostředně po měření, před odeslání dat ze zpracování (Metadata)

Úvodní zobrazení:

Ukazuje základní informace vztahující se k měřením provedenýmh v daném dni

- 1 subjektivní pocit únavy
- 2 intenzita předchozího zatížení
- 3 kvalita spánku
- 4 trvání předchozího zatížení
- 5 čas, který uplynul od posledního tréninku
- 6 čas ukončení měření
- 7 možnost přepnutí na detail daného měření a editace informací
- 8 ručně zadanou editovatelnou poznámku

	2	i
< Zpět na kalendář		< 7. 10. 2016 →
Přehled měření		
6 1/61	II H 3/10 2	2/4 3
7 3 60 r	nin. 4	b 17 h. 5
poznámka: Náročný trénink 2 fáze Kontinuální běh 40 min	1. Rozovičení. Intervaly 10	x 4, 3 série, 30 min hra. 2. 8
5/6	IH ≥ 3710	1/4
16:19 1 0 m	iin.	(L) 1 h.
10/6	€ 6/10	48 / 4
16:38	nin.	(L) 10 h.

Mazání a změna typu měření

Přepnutí do detailu měření (ikona "tužky" 7) Vám umožní

- 1 označit měření jako standardní pro aktuální den
- 2 smazat měření
- 3 vepsat k danému měření poznámku. Doporučujeme používat pro vkládání informací o tréninku

< Zpět na seznam			< 7. 10. 2016
Radim Šlachta	Select		s
:12		1 Nastav	rit jako standardní 🧏
Aktuální pocit únavy	Subjektivní vnímá tréninki	ní intenzity J	Kvalita spánku
- +	- ← + 3/10		- () + 2/4
Objem posledního tré	eninku	Čas od p	osledního tréninku
- () + 360 mi	in.	17	• 🕒 + 7 h.
známka			(

Dashboard

Toto zobrazení je při spuštění aplikace nastaveno jako výchozí. Umožňuje znázornění všech zásadních informací obsažených na jednotlivých záložkách ve zhuštěné formě

2D graf

Formu a rozsah obsažených informací ve 2D grafu lze považovat za zásadní.

Obr. 2D grafu ...



Graf obsahuje všechny klíčové informace ve velmi přehledné formě. To i v případě výběru delšího časového období.

klíčové informace jsou znázorněny v rámci 2D grafu takto:

- PA umístění bodu na ose X úroveň regenerace organismu (parasympatikus)
- SY umístění bodu na ose Y úroveň aktivace/stresu organismu (sympatikus)
- TP Velikost bodu celková aktivita systému
- SS Souhrnné skóre informace v rámečku při najetí na vybraný bod

Číselné označeni - 1 nejnovější měřeni, dále v pořadí od novějších po starší záznamy

1. Populační x Individuální zobrazení

Populační - umístěni a pohyby hodnot v rámci populační normy Individuální - umístěni a pohyby hodnot v rámci individuálního spektrálního profilu Znázorňuje se proto poprvé až po provedení minimálně 8 měření v průběhu nejvíce 20 dní

2. Pouze standardní měření x I nestandardní měření

Volba se objeví, pouze pokud máte v jeden den provedeno více než 1 měření. Pouze jedno (automaticky se nastavuje první provedené v daný den, ale lze to změnit v "Editaci dne v kalendáři) měření denně lze považovat za standardní – tj. za takové, které bylo provedeno v podmínkách, které umožňují výsledek zahrnout do počítání spektrálního profilu.

Pouze standardní – objeví se pro každý den pouze výsledky označené jako "standardní"

I nestandardní měření – objeví se všechna měření provedená v rámci vybraného časového úseku

3. Animační lišta

Umožňuje spustit animaci (zvýrazňování) výsledků v závislosti na časové posloupnosti, ve které byla provedena.

Základní interpretace výsledků ve 2D grafu

Umístění a velikost výsledného bodu

Pokud přirovnáme fungování a řízení organismu (prostřednictvím ANS) k fungování a řízení "klasického motoru" platí:

Autonomní nervový systém (ANS) je jeho řídící jednotkou. Dvě větve ANS, sympatikus a parasympatikus, řídí dvě zásadní funkce motoru.

Parasympatikus (osa X) - řídí doplňování zásob energie. Působí jako benzínová "hubice".

Sympatikus (aktivita na ose Y) - řídí (zvyšuje či snižuje) otáčky motoru. Působí jako plynový pedál.

Celkový výkon autonomního nervového systému (velikost bodu) – množství aktuálně dostupné energie

mySASY je digitální diagnostika, která nám ukazuje, jak dobře máme v daný okamžik seřízený motor. Dokáže předpovědět co je potřeba udělat, abychom ho co nejlépe vyladili.



Pravý horní kvadrant (Obr. 1.1)

je vymezen pro kladné hodnoty PA a SY. Kvadrant 1 ukazuje převahu parasympatiku typickou pro zdravý a dostatečně regenerovaný systém. Optimální výsledek při méně intenzivním tréninku nebo na konci období vylaďování sportovní formy.

Pravý dolní kvadrant (Obr. 1.2)

nacházíme zde průsečíky kladných hodnot PA a negativních hodnot SY. Vysoká aktivita parasympatiku, ale ještě vyšší aktivita sympatiku. V kvadrantu 2 se nacházejí nejčastěji výsledky trénovaných a zdravých sportovců v průběhu intenzivního tréninku (optimální reakce na intenzivní trénink).

Levý dolní kvadrant (Obr. 1.3)

převažuje aktivita sympatiku nad již sníženou aktivitou parasympatiku. V tomto kvadrantu se nacházejí výsledky nedostatečně regenerovaných osob či osob v iniciální fázi přetížení, případně osob nemocných.

Levý horní kvadrant (Obr.1.4)

nacházíme zde nejčastěji průsečíky nízké aktivity parasympatiku a ještě nižší aktivity sympatiku. Tento stav je typický pro osoby ve špatné tělesné a duševní kondici, či nemocné. Dlouhodobá lokalizace výsledků v levých kvadrantech se neslučuje se špičkovou sportovní výkonností.

Změna polohy výsledku aktuálního měření oproti předchozím měřením

Vedle sledování aktuálního výsledků měření je vhodné sledovat i změnu oproti předchozímu stavu (pouze v případě, že se "minulé" měření neodehrálo s výrazným časovým odstupem).

Posun vpravo – zlepšení regenerace a doplňování energie Posun vlevo – zpomalení regenerace a doplňování zdrojů energie Posun dolů – optimální reakce na zátěž, rostoucí aktivace Posun nahoru - optimální reakce na snížení zátěže Posun vlevo dolů – signál nadměrného zatížení Posun vpravo nahoru – signál nástupu SUPERKOMPENZACE

Funkční věk

Aktivita řídicích systémů organismu s rostoucím věkem klesá. Rozdíl mezi hodnotou funkčního a aktuálního kalendářního věku ukazuje, jaké je "aktuální stáří organismu" v porovnání s tím, co Vám ukazuje kalendář.



Zobrazení při výběru jednoho konkrétního dne

Hodnoty, které určují polohu a velikost bodu ve 2D grafu, jsou v tomto zobrazení prezentovány formou tachografů

Sympatikus - úroveň aktivace a stresu / využívání energetických zásob
Parasympatikus - úroveň regenerace / doplňovaní energetických zásob
Celkový výkon - celková aktivita systému
Souhrne skoré - souhrnné zhodnoceni vlivu celkové aktivity a podílu obou složek systému

Zobrazení při výběru více dní



Znázornění hodnot funkčního věku ve vybraných dnech (1.)

Sloupcové grafy (2.):

Sloupec - celková aktivita systému (celkový výkon) Červená část - podíl aktivity parasympatiku (úrovně regenerace) Zelená část - podíl aktivity sympatiku (úrovně aktivace)

Spojnice:

Souhrne skoré - souhrnné zhodnoceni vlivu celkové aktivity a podílu obou složek systému (přednastaveno vždy)

Ostatní informace - informace zadány po měření, nebo editací v kalendáři (možno zapínat a vypínat)

Tabulka

Přehledné znázornění hodnot z všech vybraných měření a jejich porovnání s průměrnou hodnotou výběru. Možnost exportu dat do dostupných formátů

	Průměr	5. 9.	6. 9.	7. 9.	8. 9.	10. <mark>9</mark> .
Parasympatikus	0.13	2.46 🔺	-1.42 🔻	-0.10 🔻	-1.37 🔻	1.10 🔺
Sympatikus	0.85	2.04 🔺	-1.25 🔻	1.97 🔺	0.62 🔻	0.88 🔺
Celkový výkon	0.89	2.83 🔺	1.10 🔺	-0.65 🔻	-0.77 🔻	1.91 🔺
Souhrnné skóre	0.38	2.31 🔺	-1.36 🔻	0.62 🔺	-0.68 🔻	1.03 🔺
Stimulace sympatiku	0.06	0.10 🔺	-1.76 🔻	0.71 🔺	0.36 🔺	0.90 🔺
Stimulace parasympatiku	-0.83	-1.07 🔻	-3.08 🔻	0.16 🔺	0.19 🔺	-0.35 🔺
Funkční věk	43.54	36.18 🔻	49.99 🔺	42.78 🔻	47.47 🔺	41.27 🔻
Aktuální kompenzace		130%	74%	99%	80%	103%
Aktuální pocit únavy	2.60	3/6	2/6	2/6	2/6	4/6
Intenzita posledního tréninku	3.80	4 / <mark>1</mark> 0	3 / 10	2 / 10	5/10	5 / 10
Objem posledního tréninku	79.80 min	144 min	100 min	30 min	110 min	15 min
Čas od posledního tréninku	31.40 h	25 h	44 h	27 h	49 h	12 h
Kvalita spánku	7.20	6/4	4/4	20/4	2/4	4/4

Hodnoty z tabulky je možno funkcí EXPORT exportovat ve formátu .csv

Kompenzace

Úroveň kompenzace pomáhá určit vhodný režim pro následující zatížení Hodnota je stanovena na základě komplexního porovnání aktuálního měření s výsledky předchozích měření tzv. individuálním spektrálním profilem.

Znázorňuje se proto poprvé až po provedení minimálně 8 měření v průběhu nejvíce 20 dní

Zobrazení při výběru jednoho konkrétního dne



50 – 95% - organismus se ještě zcela nevyrovnal z předchozí zátěži, nebo byla naopak předchozí zátěž příliš nízká na vyvolání optimální adaptační reakce

95 – 115% - reakce organismu je optimální pro pokračovaní tréninku v dosavadním režimu 115 – 150% - organismus je ve fázi superkompenzace, kterou je potřeba využít pro další intenzivní trénink či zavodní zatížení

"Doporučení virtuálního trenéra mySASY"

Základní slovní doporučení dalšího tréninkového postupu. Vytvořeno algoritmicky na základě výsledků aktuálního i předchozích měření a Vašich informací o průběžném tréninkovém zatížení

Zobrazení při výběru více dní



3D graf

Pod tímto odkazem jsou graficky (3D graf) a tabelárně znázorněny výsledky spektrální analýzy variability srdeční frekvence ve formě absolutních hodnot. Tj. všechny hodnoty, které jsou originální výstupem použité matematicko-statistické metody. Hodnoty jsou v souladu s mezinárodně uznávanými standarty (Task-Force (1996) Heart rate variability: standards of measurement, physiological interpretation and clinical use. Circulation 93: 1043–1065).

3D graf



3D graf je znázornitelný pouze pro jednotlivé individuální měření Hodnoty z tabulky je možno funkcí EXPORT exportovat ve formátu .csv

Komunikátor

Tato komponenta aplikace umožňuje komunikaci klienta s

- Administrátory systému (počet dotazů s garantovanou reakční dobou je omezen v závislosti na typu programu
- Partnerem (v případě, že je daným uživatelský účet napojen na Partnera systému mySASY, který uživateli zřízení účtu zprostředkoval a přebírá tak péči o tohoto uživatele)
- Trenérem (v případě, že je klientský účet napojen na Týmový účet)

V základním zobrazení umožňuje komunikátor Třídění zpráv podle typu, odesilatele (1.) Vytvoření nové zprávy (2.)



Pro zprávu vyberete adresáta (1.)

Napíšete text (2.)

Pokud využijete volbu "Přiložit obrázek" (3.) dostane adresát společně s odeslaným textem i náhled obrazovky, na které byla Vaše aplikace nastavena v okamžik přiložení obrázku.

Zprávu odešlete (4.)



Týmový účet

Většina funkcí "Týmového účtu" je shodná s funkcemi "Individuálního účtu".

Zásadní rozdíl spočívá v tom, že u všech hodnotících funkcí lze ve vybraném časovém rozsahu sledovat výsledky více osob, které jsou na tento "Trenérský účet" napojeny.

V případě výběru velkého množství členů týmů ve více dnech, se může stát zobrazení takto velkého množství vybraných dat nepřehledné. Systém žádným způsobem nelimituje možné množství znázorněných dat. Vždy je to pouze na uvážení a volbě uživatele "Týmového účtu". Z množstvím vybraných dat se jejich přehlednost logicky snižuje.



Specifické funkce "Týmového účtu" jsou prezentovány na následujícím obrázku

Na horní liště je funkce vztahující se k obsluze Týmového účtu dostupná pod samostatnou ikonou (1), která u individuálního účtu není. Pod ní se zobrazí všichni členové týmu = uživatelé mySASY jejichž individuální účty jsou napojeny na daný Trenérský účet. Jejich výsledky jsou dostupné na trenérském účtu.

Zaškrtávací tlačítko (2) umožňuje vybrat pro znázornění výsledky všech členů týmu.

Zaškrtávací tlačítko (3) umožní vybrat pouze vybrané členy týmů. Výsledky daného člena týmu jsou ve všech hodnotících režimech vyvedeny v odpovídající barvě.

Klikem na barvu v seznamu (4) lze automaticky přidělenou barvu libovolně změnit.

Přímo ze seznamu členů týmu je možné danému členovi napsat zprávu přes komunikátor (6). Nebo znázornit jeho detailní informace (5).

Tlačítko (7) umožní do týmu přidat dalšího člena zadáním jeho emailové adresy a volbou přidat. Na základě toho přijde danému uživateli informace, o zájmu uživatele Trenérského účtu přiřadit si ho k

danému trenérskému účtu. Tato žádost podléhá souhlasu uživatele. Po odsouhlasení je účet uživatele napojen na daný Týmový účet.

email uživatele	přidat	-

Počet členů týmu může být omezen v závislosti na typu Trenérského účtu.