

Efektivní trénink pomocí mySASY

Všechny procesy v organismu, které se odehrávají bez lidského vědomí, jsou řízeny samostatnou částí nervového systému – autonomním nervovým systémem (ANS). Cílem řízení je zachování vnitřní rovnováhy organismu. Podílí se na něm vždy obě části ANS označované jako sympatikus a parasympatikus. Protože na stavu a aktivitě obou větví závisí všechny procesy organismu související s adaptací na tréninkové zatížení, je informace o jejich stavu pro plánování a řízení tréninku klíčová. Existuje více systémů umožňujících hodnocení celkové aktivity systému. Pouze **mySASY** ale umí stanovit, jak aktivní je která větev. Protože jsou jejich role zcela protichůdné (parasympatikus – regenerace, sympatikus – aktivace), je rozdělení, které **mySASY** poskytuje, zcela zásadní přidanou hodnotou.

mySASY je v praxi jednoduše použitelný systém, který, na rozdíl od všech běžných zařízení jako jsou sportestery, wattmetry, GPS lokátory atd. měřících tréninkové zatížení, monitoruje celkovou výslednou odpověď organismu na toto zatížení. **Až následná odpověď organismu na zatížení rozhoduje o skutečném (pozitivním či negativním vlivu) efektu tréninku.**

Obecně **mySASY** měří dlouhodobou (Tréninkový profil) a aktuální (jednotlivé měření) kapacitu odolávat zatížení a centrální únavě. Pokud tu kapacitu aktuálně nemáte, trénink vám nepřinese optimální efekt. Největší výzva je tak pro **mySASY** přesvědčit sportovce, že vedle periferní únavy dané vyčerpáním zásob v pracujících svalech, kterou každý velmi dobře cítí, existuje něco "nadřazeného", co je pro efekt tréninku minimálně stejně důležité.

Jak mySASY funguje?

Měření s **mySASY** neprobíhá v průběhu tréninku samotného, HRV si **změříte vždy ráno po probuzení**. Výsledkem vyhodnocení je vaše aktuální tréninková kapacita a úroveň kompenzace, z dlouhodobého hlediska také vaše adaptační kapacita, tedy schopnost odolávat stresu.

Pro měření HRV je důležitá co největší přesnost měření a odborníci se shodují, že tu dokáže poskytnout nejlépe hrudní pás. Hrudní pás pomocí Bluetooth spojíte s mobilní aplikací **mySASY**, vytvoříte si účet a můžete začít s měřením a určením vašeho Tréninkového profilu. Samotné standardní měření probíhá ve 2 polohách a trvá přibližně 15 minut, přesnou délku určí vaše tepová frekvence, probíhá totiž takto: 120 tepů ležíte, 360 tepů v klidu stojíte a nakonec 360 tepů opět ležíte. Následně vyplníte subjektivní hodnocení předchozí zátěže, kvality spánku a dalších parametrů – to je takový váš velmi jednoduchý tréninkový deník, abyste měli podklady pro zpětný pohled na výsledky.

Na základě tzv. spektrální analýzy HRV vám **mySASY** v grafu ukáže vaši tréninkovou kapacitu. Osa X znázorňuje doplňování energie (aktivita parasympatiku) a osa Y spotřebu energie (aktivita sympatiku). Velikost

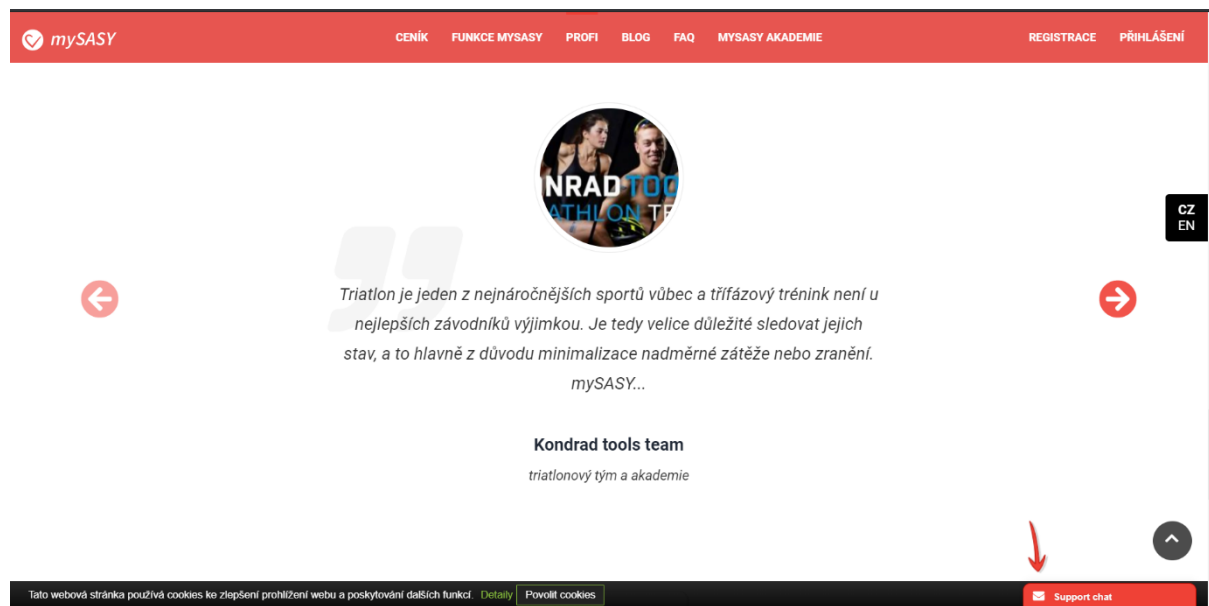
kolečka určuje celkovou aktivitu autonomního nervového systému, tedy zjednodušeně řečeno množství aktuálně dostupné energie v organismu. Tyto informace závisí pouze na měření a nijak je neovlivňuje vyplnění vašich subjektivních pocitů.

Pokud se rozhodnete zařadit do tréninku monitorování HRV s mySASY, doporučujeme vám nasbírat základní informace z webstránky www.mysasy.com, kde je vše vysvětlené a popsané. Pro nastavení spolupráce s týmy nebo dohodnutí prezentace systému mySASY, kontaktujte Barboru Žiakovou, která na Slovensku firmu zastupuje (kontakt pod článkem)

mySASY šetří čas

- poskytuje výstupy, které byly dosud dostupné pouze při časově náročné návštěvě laboratoře.
- zvýšení tréninkového zatížení ve fázi systémem identifikované superkompenzace prokazatelně zvyšuje tréninkový efekt při zachování či dokonce snížení tréninkového času,
- redukce zatížení ve fázi systémem identifikované snížené regenerační kapacity šetří čas, který by byl věnován neefektivnímu tréninku,
- systém identifikuje první známky přetížení a tím značně snižuje pravděpodobnost výskytu zranění či jiných zdravotních komplikací a s nimi spojených časových nároků,

Reference:



Triatlon je jeden z nejnáročnějších sportů vůbec a třífázový trénink není u nejlepších závodníků výjimkou. Je tedy velice důležité sledovat jejich stav, a to hlavně z důvodu minimalizace nadměrné zátěže nebo zranění. mySASY...

Kondrad tools team
triatlonový tým a akademie

Jak popisuje své začátky s mySASY šéf firmy, Radim Šlachta? „20 let jsem pracoval na vývoji a praktickém využití metodiky, především ve sportu, na různých úrovních a v různých prostředích. Od vědy na univerzitě po komerční praxi na klinice sportovní medicíny. Viděl jsem, že metoda výborně funguje. V dostupném „laboratorním provedení“ byla však pro 99% sportovců zcela nedostupná. Sledoval jsem možnosti dostupných moderních technologií tak dlouho, až ve mne uzrálo rozhodnutí. Buď teď, nebo nikdy. Nebylo lehké opustit místo vedoucího sportovní kliniky a pustit se do budování vlastního projektu od úplné „0“. Zatím ale nelituji.



CEO Radim Šlachta se s metodikou SA HRV setkal poprvé při svém Ph.D. studiu v oblasti fyziologie zátěže pod vedením doc. Stejskala. V rámci jeho disertační práce vznikly základy originálního algoritmu hodnocení, které se staly podkladem dalšího vývoje zapracovaného do postupů využívaných v mySASY. 15 let působil na Fakultě tělesné kultury, kde se v oblasti výzkumu věnoval tématům uplatnění SA HRV ve sportu a vlivu pohybu na zdraví a životní styl. Od 2012 vedl centrum sportovní a preventivní medicíny Agel Sport Clinic, kde se metodika SA HRV stala

jednou ze základních součástí diagnostiky rekreačních i vrcholových sportovců. Ve volném čase dělá vše pro to, aby zůstal aktivním sportovním lezcem.

Kontakt pro Slovensko:

Mgr. **Barbora Žiaková**
key account manager Slovakia

00421 917 935 509 | barbora.ziakova@mysasy.com
mySASY Slovakia | 031 01 Liptovský Mikuláš | Slovensko