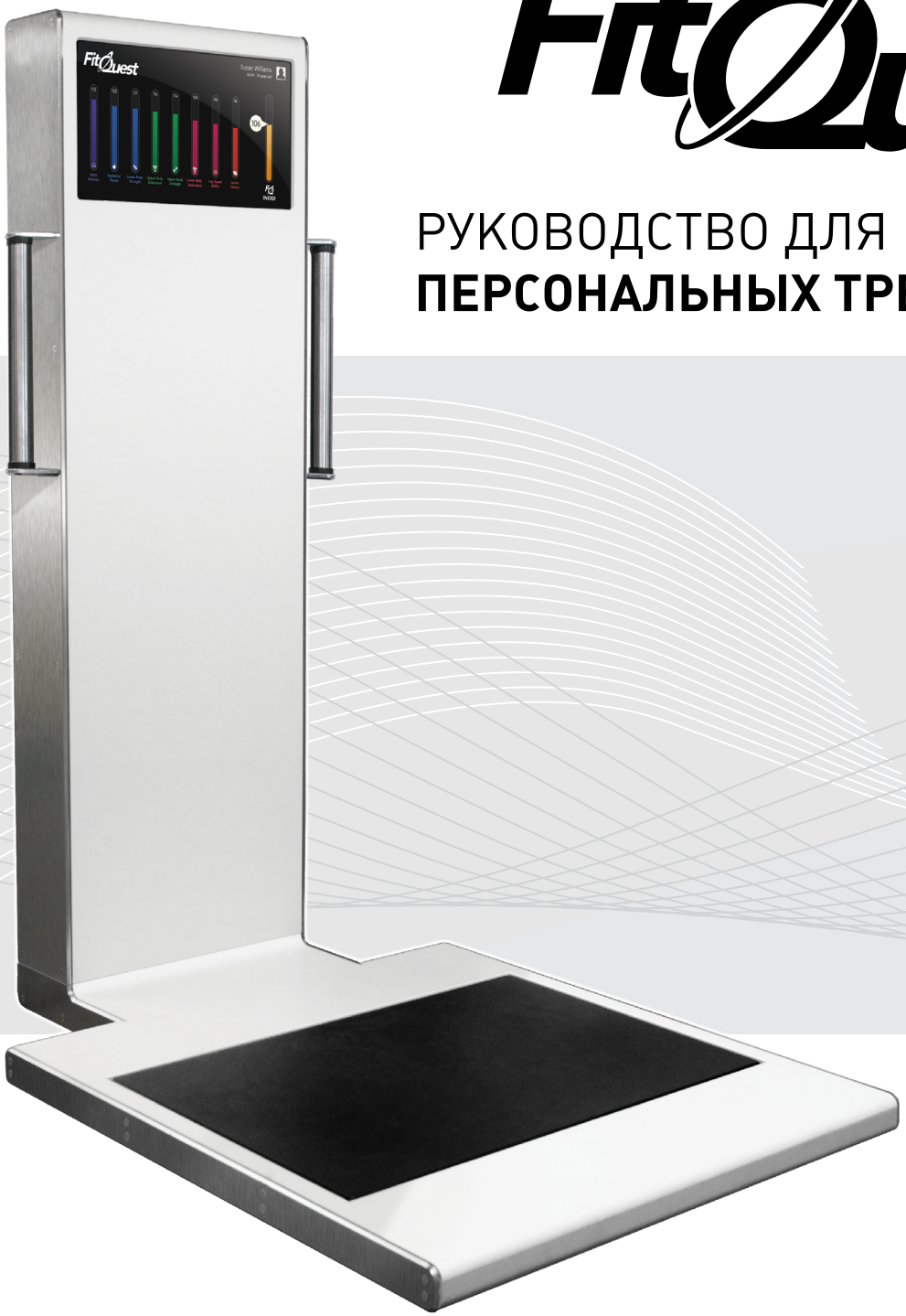
MIE
Medical Reseach

FitQuest

РУКОВОДСТВО ДЛЯ **ПЕРСОНАЛЬНЫХ ТРЕНЕРОВ**



MIE Medical Research Limited, 6 Wortley Moor Road, Leeds LS12 4JF. United Kingdom
Предствитель в России: ООО Фитнес Система, +7 (495) 543-90-80, info@fitclub.ru

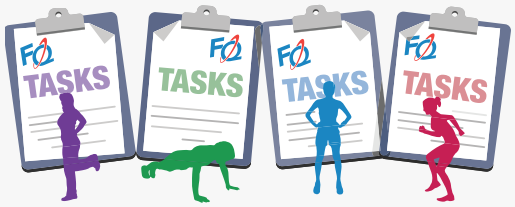
FitQuest
THE 4 MINUTE FITNESS INDEX

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ТРЕНЕРОВ

ВВЕДЕНИЕ: FITQUEST

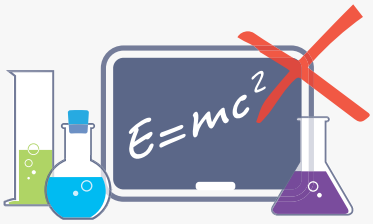
FitQuest разработан ведущими мировыми специалистами в области физической культуры и спорта с использованием современных технологий и достижений науки о спорте. Измерительный прибор уровня медицинской лаборатории создан для использования в оздоровительных центрах.

FitQuest оценивает результаты тестирования на основные навыки. Подобные тесты проходят профессиональные спортсмены. Теперь это доступно каждому!



В основе FitQuest – медицинская платформа для прыжков, которая работает на частоте 1000 Гц (1000 измерений в секунду) и представляет собой самокалибрующийся медицинский взвешивающий прибор первого класса. Принцип действия рукояток для измерения частоты ударов сердца основан на запатентованной системе мониторинга вариабельности сердечного ритма, разработанной MIE Medical Research Limited.

КАК ОБЪЯСНИТЬ, ЧТО ТАКОЕ FITQUEST ВАШИМ КЛИЕНТАМ?



Наша цель – **не сбить** людей с толку научными терминами, а объяснить суть понятным для всех языком.

Важно, чтобы персональный тренер практиковался в том, что говорит людям во время сеанса на FitQuest. Вопросы клиентов не должны застать его врасплох.

Не стесняйтесь признаться, что вы не знаете ответа. Отправьте любые вопросы на info@fitclub.ru, и мы дадим вам необходимую информацию.

ЗНАКОМСТВО С FITQUEST

Вы должны уметь в нескольких предложениях объяснить, что означает каждое из измерений, выполненных на FitQuest! Придерживайтесь следующих **простых принципов**.

СИЛА ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА
количество отжиманий, которые вы можете выполнить за 15 секунд

ВЫНОСЛИВОСТЬ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА
темп, в котором вы завершаете отжиматься в течение 15 секунд. FitQuest измеряет уровень усталости в течение этого периода

БАЛАНС
измеряет вашу способность сохранять равновесие в течение 15 секунд

СИЛА НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА
сила, генерированная ногой, чтобы поднять вас в воздух во время прыжка (высота прыжка)

ВЗРЫВНАЯ **СИЛА**
мощность, сгенерированная для завершения прыжка

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЧСС
измеряет скорость, с которой восстанавливается ЧСС через 1 минуту после бега

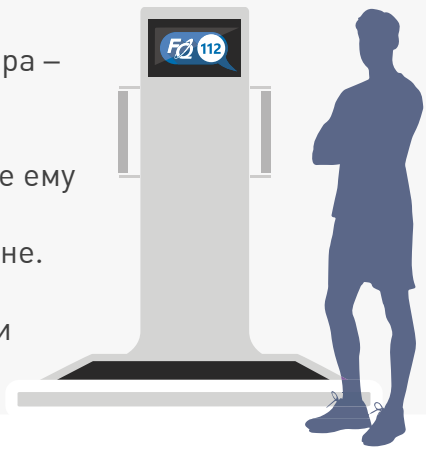
СКОРОСТЬ
количество шагов, выполненных за 30 секунд

ВЫНОСЛИВОСТЬ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА
скорость, с которой вы замедляетесь во время бега. FitQuest измеряет скорость усталости в течение 30 секунд

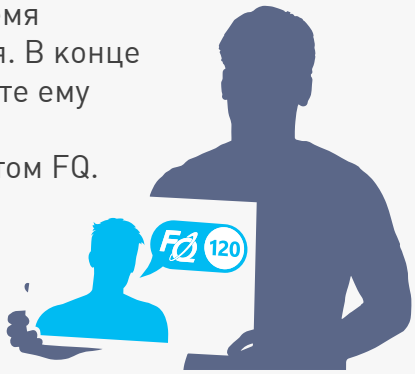
КОЭФФИЦИЕНТ FQ
показатель, по которому прибор сравнивает вас с людьми того же возраста и пола из базы данных FitQuest. Индекс FQ 100 – это средний балл для определенной возрастной и гендерной группы

КАК ПРОХОДИТ ТЕСТИРОВАНИЕ НА FITQUEST?

Идеальная позиция персонального тренера – с правой стороны прибора. Встаньте за клиентом и позвольте ему самому изучать информацию на экране. Вмешивайтесь и помогайте только при необходимости.



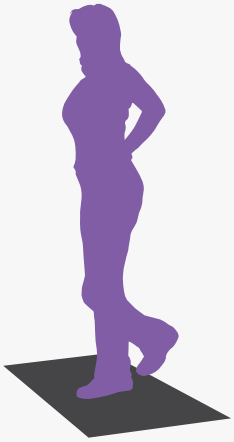
Называйте клиента по имени во время тестирования. В конце сеанса отдайте ему карточку с коэффициентом FQ.



FitQuest
THE 4 MINUTE FITNESS INDEX

РУКОВОДСТВО ДЛЯ **ПЕРСОНАЛЬНЫХ ТРЕНЕРОВ**

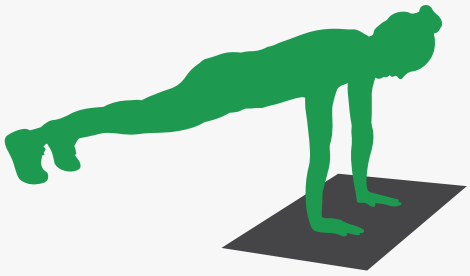
УПРАЖНЕНИЕ 1: **БАЛАНС**



FitQuest работает при частоте 1000 Гц (1000 измерений в секунду) и оценивает изменения в центре давления с минимальным размером 0,1 мм. Даже небольшие изменения в центре давления пользователя будут зафиксированы.

Пользователю необходимо лишь слегка поднять одну ногу с пластины. Поднимая ногу высоко, пользователь поднимает и центр тяжести, что делает его менее устойчивым и ухудшает оценку баланса.

УПРАЖНЕНИЕ 2: **ОТЖИМАНИЯ**



Во время выполнения этой задачи FitQuest измеряет, как изменяется давление на платформу, чтобы оценить количество выполненных отжиманий и их скорость.

Чем больше давление на платформу, тем лучше FitQuest может измерять отжимания.

Чтобы измерение было правильным, во время отжимания пользователь должен поставить руки посередине платформы (или выше), чтобы обеспечить максимально возможное давление своего веса на нее.

Если упражнение выполняется слишком медленно, давление на пластине не меняется, поэтому FitQuest может не зарегистрировать эти отжимания. Рекомендуйте клиентам выполнять отжимания в максимально быстром темпе.

УПРАЖНЕНИЕ 3: **ПРЫЖКИ**

Поскольку FitQuest производит измерение на частоте 1000 Гц, он может зафиксировать даже самые незначительные движения.

Клиент не должен приподнимать свое тело, прежде чем присесть для совершения прыжка. FitQuest может посчитать это прыжком. Посоветуйте клиенту быть осторожным и не спускаться с платформы, прежде чем присесть для прыжка.

УПРАЖНЕНИЕ 4: **БЕГ**

Во время выполнения бега некоторые клиенты смещаются на одну сторону платформы или даже сходят с нее. Это может привести к тому, что шаги не будут учтены. Посоветуйте клиенту стараться оставаться посередине платформы.

Шаги подсчитываются до самого конца обратного отсчета времени: если клиент остановится или начнет замедляться к концу, это может привести к ухудшению оценки выносливости нижней части тела.

УПРАЖНЕНИЕ 5: **ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЧСС**

Рукоятки FitQuest оценивают электрический сигнал сердца (ЭКГ) для определения частоты сердечных сокращений. Сигнал ЭКГ ослабевает при удалении от сердца, т. е. он слабее в руках по сравнению с грудной клеткой. Поэтому частота сердечных сокращений иногда не фиксируется.

Пользователям следует напоминать не напрягать мышцы рук во время определения резерва сердечного ритма. Электрические сигналы в напряженных мышцах (ЭМГ) иногда могут маскировать сигнал ЭКГ, измеряемый FitQuest, что приводит к неверному показанию резерва сердечного ритма.

Очень небольшой процент здоровых людей обладает электрической осью сердца, отличной от таковой у большинства людей. Это анатомическое различие еще более затрудняет снятие ЭКГ через ладони, а потому измерение ЧСС может быть неточным.

MIE Medical Research имеет соответствие EN13485 и EN43001 и регулируется Агентством по контролю за качеством лекарств и медицинской продукции (MHRA) и Управлением по контролю за пищевыми продуктами и лекарственными средствами (FDA).
Мы также являемся членом некоммерческой организации UK Active, целью которой является улучшение физкультурно-оздоровительных мероприятий в Великобритании.

6 Wortley Moor Road, Leeds LS12 4JF, United Kingdom
www.miefitquest.com
Официальный дистрибьютор в России: ООО Фитнес Система
+7 (495) 543 9080, info@fitclub.ru
www.open.fitclub.ru/fitquest

© MIE Medical Research Limited 2018