

myzone™



myzone™



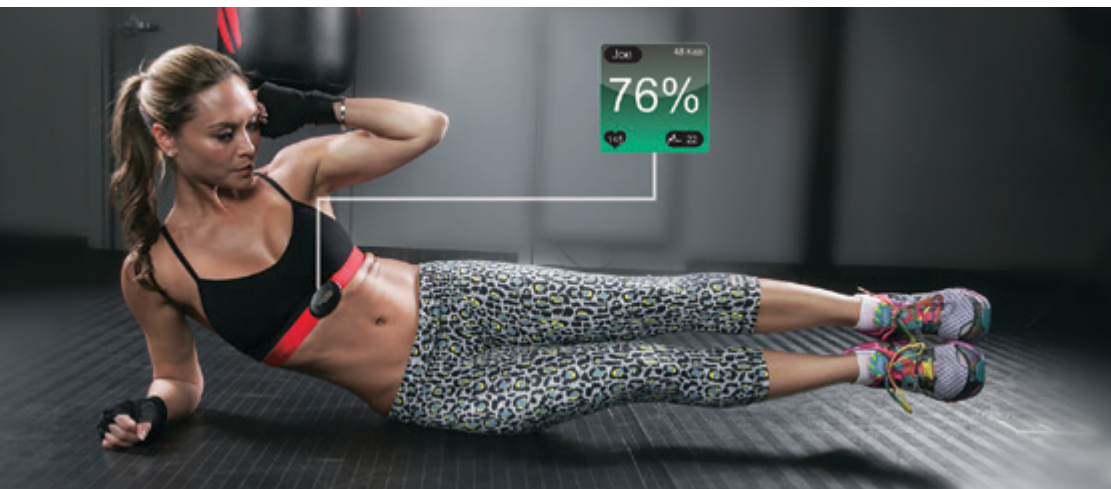
ТРЕНИРОВКИ
С МАКСИМАЛЬНОЙ
ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ

ЧТО ТАКОЕ MYZONE®?



MYZONE® – ЭТО СИСТЕМА МОНИТОРИНГА, КОТОРАЯ ПОМОЖЕТ ВАМ СЛЕДИТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ, ОТСЛЕЖИВАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ПОЛУЧАТЬ МОТИВАЦИЮ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПОСТАВЛЕННЫХ ФИТНЕС-ЦЕЛЕЙ.

Частота сердечных сокращений – универсальный показатель интенсивности физической активности, точно отображающий способность вашего тела справляться с повышенной нагрузкой. Ваш текущий пульс наглядно демонстрирует, следует ли вам «сбавить темп» или, наоборот, можно еще «поднажать». Не важно, что другой участник тренировки вращает педали или делает другое упражнение быстрее или медленнее – вам следует ориентироваться не на соседа, а на возможности вашего собственного организма.



Самый точный способ определения сердечного ритма – использование нагрудного датчика, например, нового монитора системы Myzone® MZ-3. Его точность соответствует требованиям к аппарату ЭКГ и составляет 99,4%. Датчик «считывает» частоту сокращений сердца, а также обладает различными интеллектуальными функциями, например, определяет ваши индивидуальные показатели минимальной и максимальной частоты сердечных сокращений.

Интенсивность своей физической активности вы можете отслеживать в фитнес-клубе, где вы приобрели датчик Myzone®, и на своём мобильном устройстве. Датчик взаимодействует с приложением Myzone®, которое рассчитывает количество сжигаемых калорий на основе ваших биометрических параметров (вес, рост, пол и возраст), а также данных об интенсивности тренировки и затраченном времени. Информация о прилагаемых усилиях выводится на большой экран телевизора или проектор в фитнес-клубе и, если вы используете мобильное приложение Myzone® – на экран вашего мобильного устройства. Одновременно создается онлайн-журнал с записями обо всей физической активности. Данные хранятся в «облаке» Myzone®, поэтому вы сможете отслеживать свой фитнес-прогресс через Интернет из любой точки мира.



КАК РАБОТАЕТ MYZONE?



НАДЕНЬТЕ ДАТЧИК MYZONE И ТРЕНИРУЙТЕСЬ



в тренажерном зале

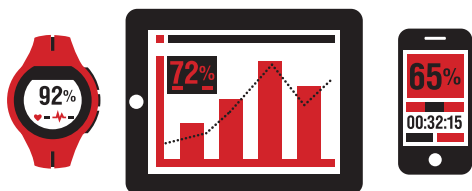


на кардиотренажерах
и групповых классах

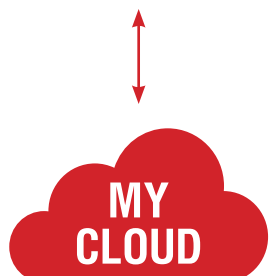


outdoor

ОТСЛЕЖИВАЙТЕ РЕЗУЛЬТАТЫ



через приложение Myzone
на вашем мобильном устройстве



через вашу учетную запись
в «облачном» хранилище данных Myzone



через экраны системы Myzone
в вашем клубе

Myzone – датчики активности (точность измерения ЧСС 99,4%) и интерактивная система мониторинга, которая позволяет в реальном времени получать данные о сердечном ритме, сжигаемых калориях и усилиях. Оборудование Myzone совместимо с кардиотренажерами, сайклами, гребными тренажерами.



АНАЛИЗИРУЙТЕ



письмо со статистикой
тренировки/сайт

УЧАСТВУЙТЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ



С помощью системы Myzone вы сможете:

- Отслеживать свои усилия при тренировке как в фитнес-клубе, так и за его пределами.
- Входить в систему из любой точки мира и следить за своей физической активностью и прогрессом.
- Вместе с другими пользователями Myzone участвовать в интересных соревнованиях, в которых побеждает тот кто больше двигается и более интенсивно тренируется – вне зависимости от возраста и уровня физической подготовки.
- Получать очки усилий Myzone (MEP) за каждую минуту физической активности.
- Достигать целей, отслеживая мотивирующие и точные данные мониторинга сердечного ритма.

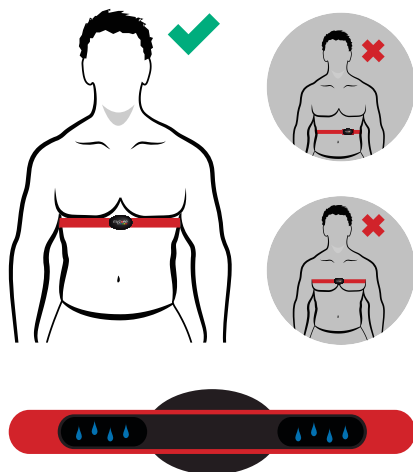
КАК ПОДГОТОВИТЬ ДАТЧИК К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ



- 1 Зарегистрируйте свой нагрудный датчик на веб-сайте myzonemoves.com, нажав кнопку «Регистрация датчика» («Register your Belt»). Следуя подсказкам, введите идентификатор организации и номер датчика. Последний можно найти на задней стороне датчика (например, 1234567). Номер организации можно узнать в фитнес-клубе или ином учреждении, где вы приобретаете датчик.



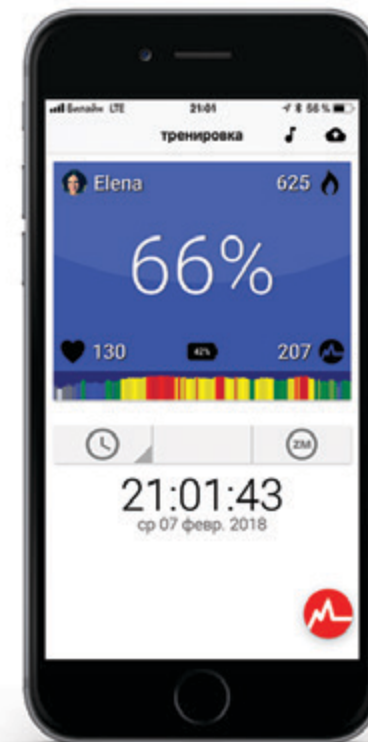
- 2 Прикрепите черный модуль к красному ремню при помощи кнопок, на которых отмечены стороны (L – левая, R – правая). Поместите датчик посередине корпуса чуть ниже грудины так, чтобы логотип располагался с наружной стороны. Размер ремня настраивается при помощи пластмассового регулятора сбоку. Ремень должен плотно прилегать к телу, но не вызывать чувства дискомфорта. Чтобы определить сердечный ритм в состоянии покоя, до начала первой физической активности необходимо надеть датчик на 10 минут. Для получения наиболее точного результата рекомендуется надеть MZ-3, лечь и полностью расслабить тело. Эту операцию требуется выполнить всего один раз.



- 3 Перед началом физической активности рекомендуется увлажнить два черных электрода на ремне, и лишь после этого устанавливать на него пластиковый модуль. При включении устройство подает 1 звуковой сигнал. При правильной работе датчик не будет подавать сигналов до его снятия.

- 4 Пока нагрудный датчик на вас, и вы находитесь в зоне действия концентратора Myzone, данные о физической активности будут автоматически загружаться в вашу учетную запись. Если вы не находитесь в зоне доступа концентратора Myzone, для загрузки и просмотра данных можно воспользоваться приложением Myzone App. Если вы тренируетесь за пределами фитнес-клуба, в котором зарегистрирован ваш датчик, данные о вашей тренировке будут автоматически сохраняться в памяти датчика. Емкость памяти устройства составляет от 14 до 16 часов физической активности.

- 5 При каждом возвращении в клуб, где вы получили датчик, либо использовании экрана «Датчик пульса» в приложении Myzone App, данные о тренировке автоматически сохраняются в вашу облачную учетную запись Myzone. Для этого необходимо надеть нагрудный датчик, либо взяться за электроды датчика большими пальцами рук, находясь в пределах 5 метров от концентратора Myzone или мобильного устройства с работающим приложением Myzone и включенной функцией передачи данных по Bluetooth. На установленном в клубе дисплее вы увидите либо зеленую метку возле своего имени, либо ваше имя и время загрузки данных появятся в бегущей строке в нижней части экрана. При загрузке данных при помощи приложения в нижней части экрана «Датчик пульса» будут показаны дата и время последней успешной загрузки.



номер датчика _____

код центра _____

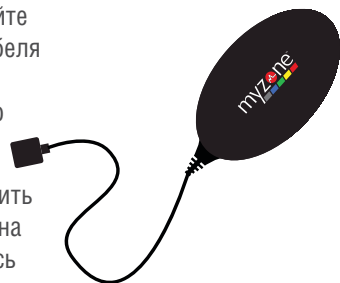
ВАЖНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ

При наличии заболеваний сердечно-сосудистой системы или использовании электронного стимулятора сердца и приеме влияющих на работу сердца медицинских препаратов, необходимо проконсультироваться с врачом перед использованием нагрудного датчика Myzone. Ощувив слабость, головокружение или дискомфорт во время тренировки, необходимо прекратить занятия и обратиться за помощью.

КАК ПОДГОТОВИТЬ ДАТЧИК К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ



6 После снятия ремня и перехода устройства в спящий режим вы услышите 3 звуковых сигнала. Не забывайте периодически заряжать датчик при помощи USB-кабеля (входит в комплект). После завершения тренировки отсоединяйте датчик от нагрудного ремня, чтобы его аккумулятор не разрядился.



7 После завершения загрузки данных вы можете оценить свой прогресс, войдя в онлайн-учетную запись на веб-сайте myzonemoves.com, либо воспользовавшись приложением Myzone App, доступным в App Store и Google Play. Дополнительную информацию об использовании системы Myzone можно получить в разделе часто задаваемых вопросов вашей учетной записи на myzonemoves.com, либо направив свой вопрос по электронной почте support@myzonerussia.ru



СКАЧАЙТЕ
ПРИЛОЖЕНИЕ
MYZONE APP





В: Как понять, что нагрудный датчик работает?

При включении датчика он подает один звуковой сигнал. При снятии нагрудного датчика или если он перестал получать данные о пульсе, звуковой сигнал звучит трижды.

В: Что означают звуковые сигналы?

При включении датчик подает один звуковой сигнал, а при 15-секундном бездействии – три сигнала.

В: Как пользоваться нагрудным датчиком Myzone MZ-3?

Нагрудный датчик Myzone считывает электрические сигналы, производимые при сокращении сердца. Для эффективного мониторинга нагрудный ремень Myzone необходимо носить под одеждой так, чтобы он плотно прилегал к коже. Размещайте датчик спереди посередине корпуса чуть ниже грудины логотипом наружу.

В: Как отрегулировать размер нагрудного ремня?

Размер ремня регулируется при помощи пластмассовой пряжки сбоку. Нагрудный ремень должен быть плотно затянут, но не причинять дискомфорта.

В: Как быть, если ремешок натирает?

В редких случаях нагрудный ремешок Myzone, расположенный чуть ниже груди по центру (как рекомендуется в инструкции), может доставлять дискомфорт людям с высокой чувствительностью кожи. В таких случаях в качестве исключения вы можете опустить ремешок немного ниже, отрегулировав его так, чтобы он был плотно затянут, но не причинял вам дискомфорт.

В: Каким образом данные тренировок передаются в учетную запись Myzone?

Данные тренировок передаются автоматически при установке беспроводной связи с приложением Myzone App или с приемным устройством Myzone в вашем клубе. Для этого достаточно просто прийти в ваш фитнес-зал и подойти к концентратору Myzone или подключиться к нагрудному датчику через экран «Датчик пульса» приложения Myzone.

В: Когда нужно использовать датчик Myzone MZ-3?

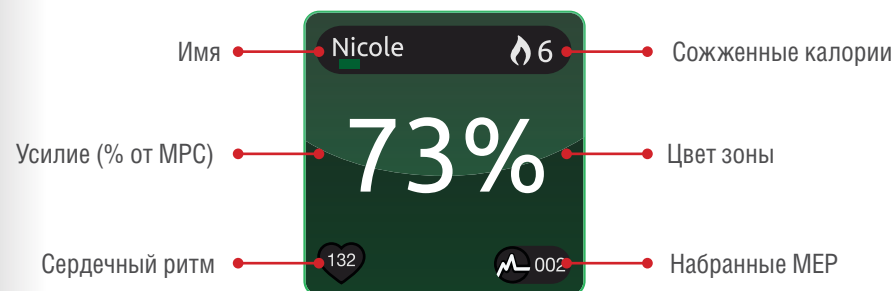
Нагрудный датчик Myzone можно использовать при любой физической активности, будь то поход в спортзал или фитнес-клуб, обычная прогулка или любое другое занятие, заставляющее ваше сердце активно работать.

В: Зарядка аккумулятора датчика

Аккумулятор датчика необходимо периодически заряжать. Частота зарядки зависит от частоты использования устройства и, как правило, производится раз в 3-4 месяца. Для подзарядки подключите датчик к зарядному устройству при помощи кабеля USB (поставляется в комплекте с датчиком).

В: Каким образом показатели сердечного ритма попадают на дисплей системы Myzone в фитнес-клубе?

После создания учетной записи Myzone на веб-сайте www.myzonemoves.com, приемник в фитнес-клубе начнет автоматически обнаруживать ваш нагрудный датчик Myzone. На экране появится окно с именем/псевдонимом пользователя, показателями сожженных калорий, текущим сердечным ритмом (числом сокращений в минуту), очками усилий Myzone (MEP), а также процентом от максимального пульса.



В: Как скоро я могу просмотреть данные о прошедшей тренировке?

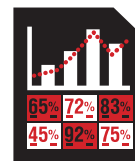
В течение 30 минут после покидания зоны действия приемника Myzone в фитнес-центре или использования приложения Myzone App вы получите e-mail с результатами тренировки на электронную почту, указанную вами при регистрации. Данные в приложении Myzone App и на сайте www.myzonemoves.com появляются сразу же после окончания тренировки.

В: Можно ли использовать датчик Muzone MZ-3 за пределами фитнес-клуба?

Если вы используете для контроля пульса приложение Muzone App, то информация будет автоматически загружаться в вашу облачную учетную запись. Если же приложение не используется, данные будут сохраняться в памяти датчика до тех пор, пока вы не воспользуетесь подключением к датчику на экране «Датчик пульса» приложения Muzone App, либо не окажетесь в зоне действия приемника Muzone в фитнес-клубе (для того чтобы данные были переданы датчик должен быть надет). После завершения загрузки ее дата и время появятся в нижней части страницы экрана приложения «Датчик пульса» или на экране Muzone в фитнес-центре. Помните, что память датчика способна хранить данные о 14-16 часах физической активности.

В: Как определить, что данные были успешно загружены?

Если данные о вашем пульсе отображаются на экране в фитнес-центре или в приложении Muzone загрузка данных производится автоматически. Если же поблизости от вас нет приемного устройства Muzone и вы не используете приложение Muzone App данные будут автоматически сохраняться в памяти датчика пока вы не вернетесь фитнес-центр или не воспользуетесь приложением Muzone App. Когда загрузка хранящихся в памяти данных будет завершена, дата и время загрузки появятся в нижней части экрана «Датчик пульса». Помните, что память датчика способна хранить данные о 14-16 часах физической активности.



Хранение данных

Сохраняет до 16 часов тренировок



Емкость батареи

До полугда без подзарядки



Высокая точность

Определение пульса с точностью 99,4%



В: Какой объем данных способна вместить память датчика?

Датчик Muzone MZ-3 имеет встроенную память, способную хранить данные о 14-16 часах физической активности. То есть, желательно возвращаться в фитнес-центр с оборудованием Muzone или подключаться к датчику через приложение Muzone App не реже чем через 14 часов тренировочной активности (суммарного времени ношения датчика). После загрузки данных в облачную запись датчик может запомнить следующие 14-16 часов тренировки. Тем не менее, рекомендуется загружать данные о тренировках в систему как можно чаще.

В: Возможно ли загружать данные пользователя без возвращения в клуб?

Да. При тренировках за пределами клуба данные о физической активности сохраняются в памяти нагрудного датчика. Эти данные можно загрузить как при возвращении в фитнес-клуб, так и в любом другом месте, подключившись датчику с помощью приложения Myzone App.



В: Насколько надежно хранятся личные данные пользователей?

Данные Myzone хранятся на нескольких серверах в зашифрованном виде. Благодаря этому данным ничто не угрожает, и доступ к ним имеет только пользователь (вы), а также, с вашего разрешения, компания Myzone и фитнес-клуб, который вы указали при регистрации. Дополнительная информация приводится в политике безопасности на сайте.

В: Могу ли я иметь несколько датчиков Myzone MZ-3?

На каждый электронный адрес может быть зарегистрирован только 1 датчик Myzone MZ-3.

В: У меня много волос на груди. Могу ли я использовать нагрудный датчик Myzone?

Да. Однако может потребоваться увлажнить расположенные на ремне электроды, чтобы улучшить контакт с поверхностью кожи.

В: Необходимо ли пользователям с болезнями сердца соблюдать какие-либо меры предосторожности при использовании датчика Myzone MZ-3?

Да. Пользователи должны предупредить инструктора, тренера, либо выдающее нагрудный датчик Myzone лицо о наличии болезней сердца, а также принимаемых медицинских препаратах. Это позволит специалистам проконсультировать пользователя о том, с какой интенсивностью необходимо тренироваться. MZ-3 не является медицинским устройством. Как и при работе с иным спортивным оборудованием, перед началом тренировок необходимо получить консультацию врача.

В: Как заменить элемент питания в MZ-3?

В MZ-3 установлен перезаряжаемый элемент питания, который не требует замены.



В: Можно ли использовать датчик Myzone MZ-3 в воде?

Myzone MZ-3 водонепроницаем. Но всё же он не является специализированным устройством для использования в воде: в воде контакт датчика с телом может быть недостаточно плотным, поэтому датчик некорректно считывает пульс. Но вы можете попробовать надевать датчик под гидрокостюм, который может исключить попадание воды между датчиком и телом.

В: Можно ли использовать Myzone MZ-3 при работе на тренажерах, либо совместно с часами для мониторинга сердечного ритма?

Да. В нагрудном датчике Myzone имеется аналоговый радиопередатчик 5.3 кГц, совместимый с большинством традиционных кардиотренажеров. Этот же радиопередатчик позволяет взаимодействовать с аналоговыми устройствами/мониторами/часами совместимыми с датчиками сердечного ритма. Myzone MZ-3 может работать совместно с устройствами ANT+, однако полная совместимость не гарантируется и требует проверки в каждом отдельном случае. Кроме того, датчики MZ-3 совместимы с любыми устройствами с технологией Bluetooth.

Совместимость

Нагрудный монитор пульса Myzone MZ-3 совместим практически со всеми тренажерами и с большинством фитнес-устройств на рынке



О ТРЕНИРОВКАХ ПО ПУЛЬСУ



В: Что такое максимальный сердечный ритм?

Максимальный сердечный ритм (MCP) (или максимальная частота сердечных сокращений (MЧСС)) – это наиболее высокий показатель сердечного ритма, которого тренирующийся может достичь под влиянием нагрузки без угрозы для здоровья.

В: Каким образом Muzone рассчитывает мой максимальный сердечный ритм?

Muzone использует формулу исследовательского центра HUNT (2013), так как, по нашим наблюдениям, она позволяет произвести наиболее точный расчет для людей всех возрастов и уровней подготовки. Если пользователю удастся превзойти свой MCP, программа Muzone автоматически запоминает новое значение. Кроме того, если установленный системой MCP показался пользователю неточным, либо он прошел тест на определение MCP, он может попросить тренера/инструктора изменить значение в системе вручную.

В: Меняется ли максимальный сердечный ритм со временем?

Максимальный сердечный ритм снижается по мере старения. Это единственный влияющий на показатели фактор, хотя по мере тренировок ваша способность поддерживать более высокий сердечный ритм будет улучшаться.



В: Что такое сердечный ритм в состоянии покоя, и меняется ли этот показатель со временем?

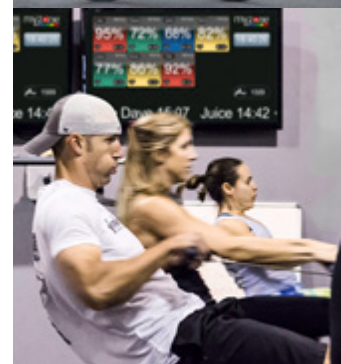
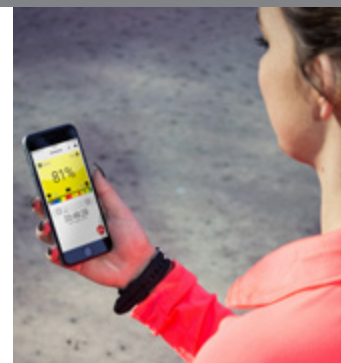
Сердечный ритм в состоянии покоя (CP покоя) – это количество сокращений сердца в минуту при нахождении тела в состоянии покоя. Лучше всего измерять его утром, сразу после пробуждения (не вставая с кровати). По мере улучшения физической формы сердечный ритм в состоянии покоя будет уменьшаться, поскольку сердце начинает работать более эффективно. Сердечный ритм в состоянии покоя как правило не используется для расчетов МЕР, выводимых на дисплей. Он необходим только для сбора информации.

В: Каким образом Muzone определяет мой сердечный ритм в состоянии покоя?

Изначально система Muzone устанавливает для пользователя стандартный показатель сердечного ритма в состоянии покоя 100 сокращений в минуту. После первичной регистрации датчика рекомендуется замерить этот показатель. Для этого пользователь должен надеть нагрудный датчик, а затем удобно сесть или лечь на 10 минут. Лучше всего проводить тест утром. После следующей загрузки данных в систему Muzone будет установлен фактический сердечный ритм пользователя в состоянии покоя. Кроме того, если установленный системой CP покоя показался пользователю неточным, либо он прошел тест на определение CPпокоя, он может попросить тренера/инструктора изменить значение в системе.

В: Как с помощью показателей сердечного ритма определить, улучшилось ли физическое состояние пользователя?

Путем измерения сердечного ритма на протяжении определенного времени, либо повторяя программы тренировок и сравнивая средние показатели сердечного ритма по ним в отчетах Muzone об активности пользователя. Если средний сердечный ритм или сердечный ритм в состоянии покоя уменьшился, значит, ваше сердце стало работать эффективнее, и, следовательно, ваше физическое состояние улучшилось.



О ТРЕНИРОВКАХ ПО ПУЛЬСУ



В: По какому принципу Myzone рассчитывает 5 зон интенсивности?

В системе Myzone используются пять целевых зон сердечного ритма различного цвета для определения прилагаемых пользователями усилий. Эти зоны распределяются в соответствии с показателями МСР пользователей. Усилие показывается в процентах от МСР пользователя.

В: Что представляют собой очки усилий Myzone (MEP)?

Очки усилий Myzone (MEP) начисляются пользователям в зависимости от прилагаемых ими усилий. За время, проведенное в каждой зоне сердечного ритма, пользователь получает разное количество очков.



Пять зон сердечного ритма



Очки усилий Myzone (MEP)

В: Каким образом Myzone производит расчет расхода калорий?

Myzone подсчитывает количество сожженных калорий по специализированным формулам с учетом пола, веса, возраста и сердечного ритма пользователя.

В: Насколько важно своевременно обновлять результаты измерений параметров тела?

Поскольку при подсчете количества сожженных калорий учитывается вес тела, необходимо регулярно обновлять данные о весе в системе. Для этого их можно вводить вручную на странице «Измерения тела» («Outcomes»), либо используя совместимые с Myzone устройства замера веса.

В: Какие ежедневные факторы влияют на показатели сердечного ритма?

На показатели сердечного ритма в состоянии покоя и во время тренировок влияет множество факторов, в числе которых длительность сна, наличие стресса, питание, количество потребляемой жидкости, интенсивность тренировки, усталость, уровень адреналина, наличие соревновательных элементов в программе, а также сосредоточенность на тренировке.

В: Почему так важно отслеживать сердечный ритм и прилагаемые усилия?

Имея представления об объеме прилагаемых усилий, пользователь может сделать свою тренировку максимально полезной и быстрее достичь поставленных целей. Кроме того, это помогает повысить эффективность и безопасность занятий в тех случаях, когда за ними не наблюдает профессиональный тренер или инструктор.





myzone™

+7 (495) 725-40-42
sales@myzonerussia.ru
myzonerussia.ru

