



## СИСТЕМА ИНТЕГРАЛЬНОГО МОНИТОРИНГА «СИМОНА 111»

### Безнагрузочная диагностика функционального состояния организма

Диагностика функционального состояния организма необходима для оценки уровня здоровья, а также для контроля занятий спортом, реабилитации и лечения и позволяет:

- определять готовность организма к занятию фитнесом,
- выявлять противопоказания к занятию фитнесом,
- обнаруживать нарушения отдельных физиологических функций,
- оценивать тренировочные нагрузки (достаточность, избыточность),
- диагностировать перетренированность,
- проводить отбор в профессиональный спорт (дети и взрослые),
- оценивать эффективность восстановительных мероприятий.

**Технология используется в ряде национальных команд  
России, Белоруссии и Казахстана.**

г. Сочи, ул. Пирогова, 10.  
Санаторий «Заполярье»

[www.zfit-sochi.ru](http://www.zfit-sochi.ru)

 @zfit.sochi

## Обследование на Симоне позволяет самостоятельно оценить свои интегральные показатели здоровья:

**ИБ – интегральный баланс (%)**. Норма  $0 \pm 100$ . Характеризует уровень функционирования сердечно-легочной системы в покое. У отдохнувших спортсменов ИБ всегда выше 100, а у элитных спортсменов может достигать 400–700. Отрицательное значение ИБ после нагрузки говорит об избыточности перенесенной нагрузки и о плохой тренированности. При ИБ ниже минус 100 занятия фитнесом противопоказаны, нужно обратиться к врачу.

**КР – кардиальный резерв** (отн. ед.). Норма  $5 \pm 1$ . Характеризует резервы работы сердца. У хорошо отдохнувших и восстановившихся элитных спортсменов в спокойном состоянии КР может достигать 11,0. У хорошо тренированных спортсменов после тяжелой тренировки или соревнований КР не снижается ниже 4,5. При КР ниже 4 занятия фитнесом противопоказаны, нужно обратиться к врачу.

**АР – адаптационный резерв** (отн. ед.). Норма  $500 \pm 100$ . Характеризует уровень резервов организма для выполнения физической и психической работы. У хорошо восстановившихся элитных спортсменов на пике спортивной формы АР может достигать 1400–1500. У хорошо тренированных спортсменов высокого уровня после тренировки или соревнований АР не снижается ниже 600. При АР ниже 400 занятия фитнесом противопоказаны, нужно обратиться к врачу.

**ИСУ – индекс стрессоустойчивости** (отн. ед.). Норма  $10 \pm 2$ . Характеризует способность организма переносить стрессовые физические и психические нагрузки без вреда здоровью. Высокая стрессоустойчивость, когда  $ИСУ > 12$ , нормальная стрессоустойчивость, когда ИСУ от 8 до 12, низкая стрессоустойчивость, когда  $ИСУ < 8$ . При ИСУ ниже 7 занятия фитнесом противопоказаны, нужно обратиться к врачу.

**ПФИ – персональный фитнес индекс** (отн. ед.). Норма  $50 \pm 10$ . Характеризует функциональную тренированность и работоспособность. ПФИ считается очень высоким, если  $> 130$ . У выдающихся спортсменов может достигать 300. При ПФИ ниже 30 занятия фитнесом противопоказаны, нужно обратиться к врачу.

**DO<sub>2</sub>I – индекс доставки кислорода** (мл/мин/м<sup>2</sup>). Норма  $600 \pm 100$ . Характеризует интенсивность аэробных обменных процессов. У спортсменов в покое, в период активного восстановления после физической нагрузки, может достигать 1500, а при полном восстановлении приближается к 600. У отдохнувших спринтеров и игроков этот показатель в покое значительно выше (900–1100), чем у стайеров (500–700). При DO<sub>2</sub>I ниже 400 занятия фитнесом противопоказаны, нужно обратиться к врачу.



[www.zfit-sochi.ru](http://www.zfit-sochi.ru)

 @zfit.sochi

+7 (862) 259-1-259