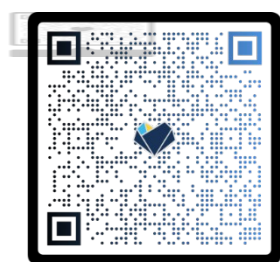
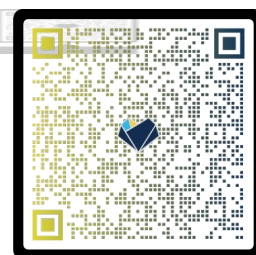


JAK ZAČÍT POUŽÍVAT HRV4 TRAINING

STÁHNĚTE SI APLIKACI Z APP STORE NEBO GOOGLE PLAY



App Store



Google Play

REGISTRACE

Registrujte se v aplikaci pomocí svého e-mailu. Poté si zvolte heslo a vyplňte uživatelské údaje ke svému účtu. Jestliže jste registrovanými uživateli, přihlaste se pomocí své e-mailové adresy a hesla.

Register Login

To start using HRV4Training, please enter a valid email address and a password. Please also agree to the terms of use

Your email address

Your password

I would like to receive the HRV4Training newsletter

I would like to contribute to HRV4Training's research and new features with my anonymized data

I agree to the Terms of Use and Privacy Policy

Register

Why do I need an account?

Need help?

TERMS OF SERVICE AND PRIVACY POLICY

Welcome to HRV4Training, HRV4Training Pro and HRV4Training Coach. By using, registering for, or accessing HRV4Training, HRV4Training Pro, HRV4Training Coach, or any of our associated mobile applications for Apple or Android or Web applications and sites (collectively, the "Service"), you agree to be legally bound by these Terms of Service (the "Terms").

We reserve the right to alter, modify, or replace the Terms at any time. Your continued use of the Service following publication of any changes to these Terms

Metric units

Date of birth 01/01/2000

Height 175 cm

Weight 77 kg

Sex Male Female

How often do you exercise?

Never

Sport Select sport



Done

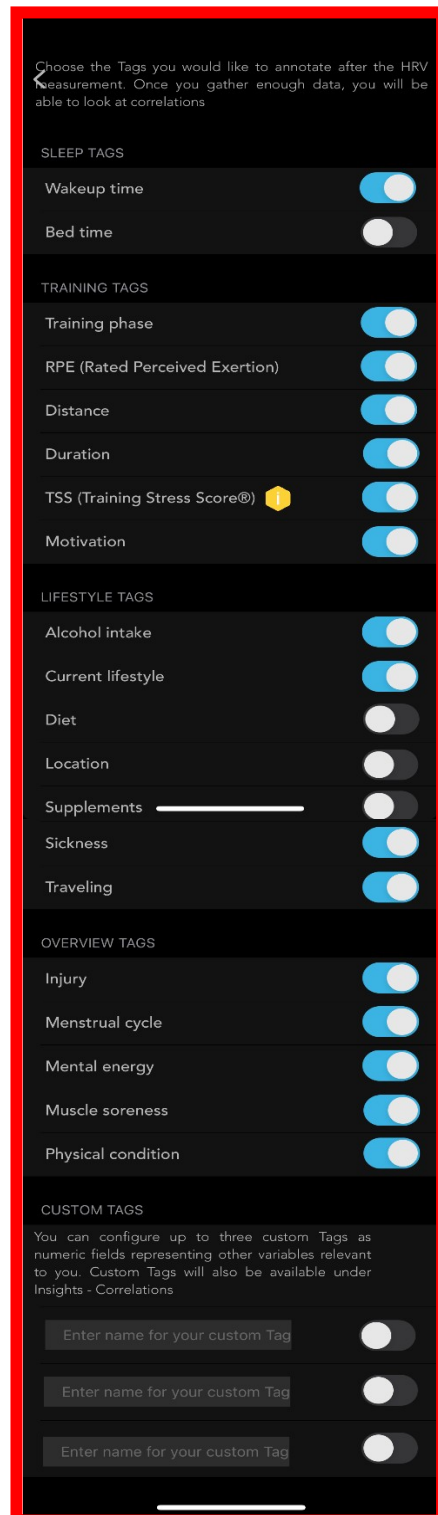
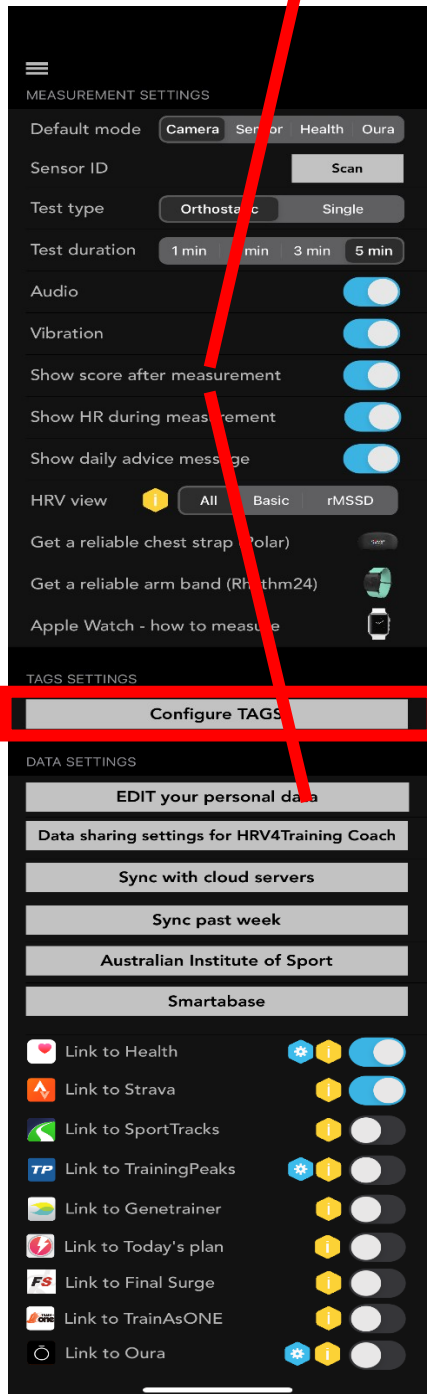
! Při registraci je nutné souhlasit s podmínkami užívání aplikace

MUNI
SPORT

! Pro vyplnění údajů v metrických jednotkách zaklikněte „metric units“

NASTAVENÍ

V nabídce Menu/Nastavení  →  zaškrtněte červeně podtržené parametry (pro potřeby výzkumu). Ostatní parametry jsou volitelné. Pokud používáte některou z partnerských aplikací (např. Strava, Health, ...), je možné ji propojit s aplikací HRV4Training.

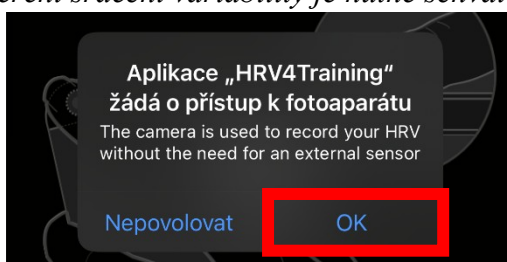


Configure TAGS

= po každém měření budete vyzváni k vyplnění dotazníku souvisejícím s vaším současným životním stylem a tréninky. Můžete hodnotit nejen tréninkové dny a intenzity, ale také řadu dalších parametrů, které mohou ovlivnit fyziologický stres, výkon a trénink. Například kvalita spánku, duševní únava, příjem alkoholu a další. Vaše odpovědi budou použity k analýze dopadu těchto faktorů na rozdíl HRV následující den.

MĚŘENÍ HRV

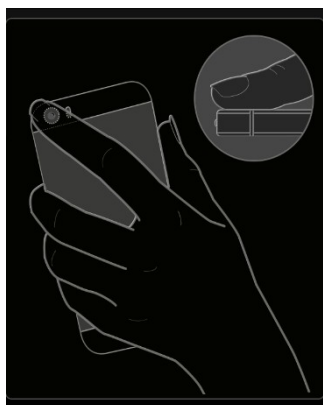
- ! Při prvním spuštění měření srdeční variability je nutné schválit aplikaci přístup



k fotoaparátu.

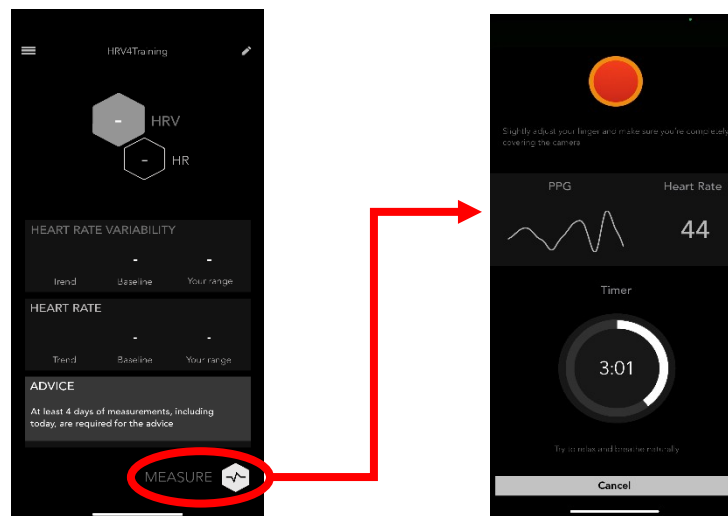
*Později lze změnit v nastavení telefonu

- **Měřte HRV každý den, ihned po probuzení**
 - Test je dobré provádět v přibližně stejnou ranní dobu
 - Pokud jste zapoměli provést měření ihned po probuzení vyčkejte v klidové pozici 1-2 min před započítáním testu
- **Pro úspěšný záznam je potřeba prstem ruky překrýt současně blesk i celý fotoaparát**
 - Pouzdro na telefon je nutné odložit



MUNI
SPORT

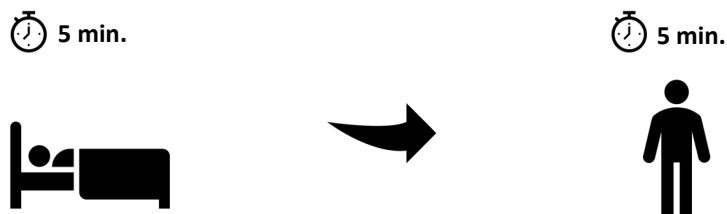
HRV4Training lze také propojit s hrudním pásem, hodinkami a dalšími zdroji dat.



ORTOSTATICKÝ TEST

Měření provádějte vždy 5 min. v poloze leh/sed a 5 min. ve stoje

- Uvolněte se a volně dýchejte, vyhněte se pohybu, čtení e-mailů, oznámení nebo poslechu hudby, která by mohla ovlivnit vaši náladu



Po 4 dnech pravidelného měření HRV získáte základní data. Při dlouhodobém, pravidelném



měření, vám aplikace postupně zobrazuje statistiky a na základě odchylek poskytuje doporučení.

MUNI
SPORT