

# TP למביני עניין



[inbar@goldentri.co.il](mailto:inbar@goldentri.co.il)

# GoldenTri

Personality goes a long way





# תזכורת מונחי יסוד

- Average Power
  - ממוצע של הכוח שאנחנו מפיקים
- Normalized Power (NP)

הכח שהיה מיצר הספורטאי במידה והוא היה שווה באותו ההספק למשך כל האינטרוואל
- Functional Threshold Power (FTP)
  - הסף הפונקציונלי שנקבע בטסט
- Intensity Factor (IF)
  - מקדם העצימות
  - $NP/FTP$
- Training Stress Score (TSS)

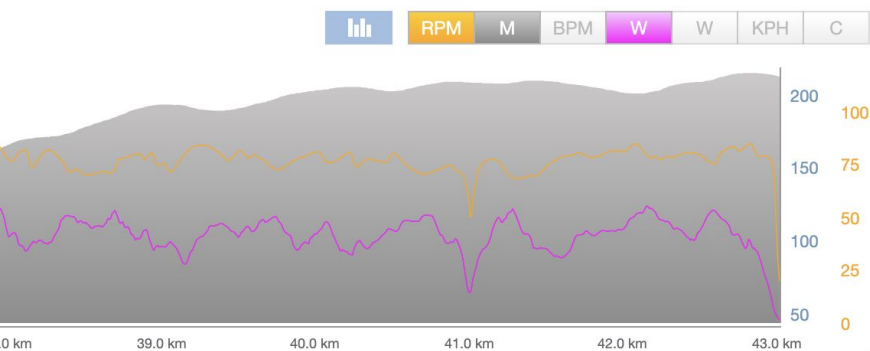
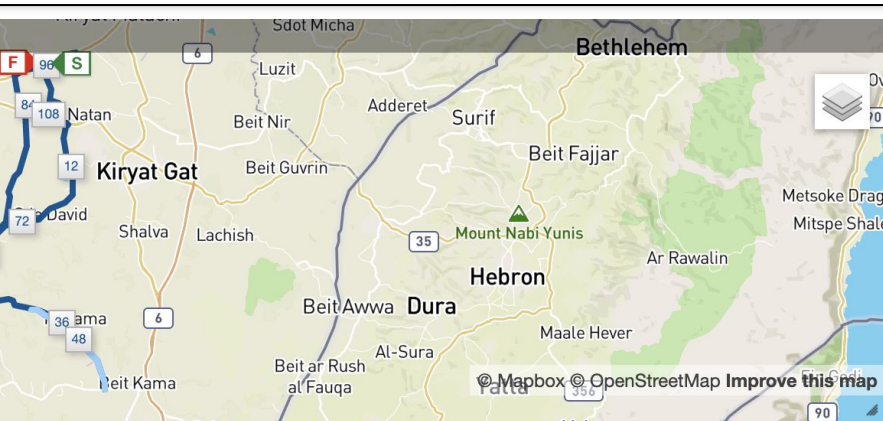
# אינדקס השונות VI

Type of Ride	Variability Index
Steady isopower workout (endurance ride)	1.00-1.02
Flat Road Race	1.00-1.06
Flat Time Trial	1.00-1.04
Hill-Climb Time Trial	1.00-1.06
Hilly Road Race	1.20-1.35
Mountain Bike Race/Cyclocross Race	1.13-1.50

NP/AVG=VI ●  
מה משפיע? ●

- אופי המסלול - שטוח/עליות, ישר/פניות/פרסות/כיכרות
- אופניים - כביש/נג"ש
- אווירודינמיות הרוכב - אירובר/קרניים/בייס
- כמה יציב
- שונות נמוכה תביא אותנו פחות עייפים ויותר רעננים לריצה

# דוגמא - VI



## TT2 @90%

	Duration	Distance	TSS
	19:49.59	9.95 km	25
Work	253 kJ	IF	0.88
NP	218 W	VI	1.02
Pwr:Hr	3.27%	EF	1.49
Pwr. Bal.	0.06/99.9%	El. Gain	140 m
Grade	1.0%	El. Loss	41 m
VAM	365 m/h	W/kg	3.13

## Lap #4

	Duration	Distance	TSS
	21:20.65	10.0 km	42
Work	263 kJ	IF	1.10
NP	220 W	VI	1.07
Pwr. Bal.	49.7/50.3%	El. Gain	143 m
Grade	1.1%	El. Loss	28 m
VAM	374 m/h	VAM W/kg	1.77




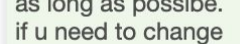


	Duration
<input type="checkbox"/> Entire Workout	3:49:20
<input type="checkbox"/> Lap #1	42:46.50
<input type="checkbox"/> TT1@ 80%	17:42.39
<input type="checkbox"/> Lap #3	05:30.58
<input checked="" type="checkbox"/> TT2 @90%	19:49.59
<input type="checkbox"/> Lap #5	05:17.86
<input type="checkbox"/> TT3 @90%	13:03.42
<input type="checkbox"/> Lap #7	04:26.49
<input type="checkbox"/> TT4 @ 75%	16:01.65

	MIN	AVG	MAX
<input type="checkbox"/> Lap #1			45:47.81
<input type="checkbox"/> Lap #2			16:36.49
<input type="checkbox"/> Lap #3			03:28.93
<input checked="" type="checkbox"/> Lap #4			21:20.65
<input type="checkbox"/> Lap #5			05:05.98
<input type="checkbox"/> Lap #6			14:31.65
<input type="checkbox"/> Lap #7			03:34.63
<input type="checkbox"/> Lap #8			12:36.12
<input type="checkbox"/> Lap #9			04:55.50
<input type="checkbox"/> Lap #10			18:24.17

# חישוב TSS

- Training Stress Score - העומס המושג על הספורטאי מאימון מסוים
- למה?
  - מאפשר השוואה מסוימת בין ריצה, רכיבה ושחיה
  - סכימה של עומס של אימון מסוים, שבוע אימונים, חודש, תקופה...
  - $TSS=IF*IF*100*Hr$
- דוגמא:
  - ביצעתי אימון רכיבה של שעה וחצי. העצימות הכוללת יצאה 75%.
  - $TSS=0.75*0.75*100*1.5$
- חוקי אצבע - TSS לאימון:
  - 150 ומטה - נמוך. התאוששות תוך 12 שעות
  - 150-300 - בינוני. מעט עייפות עד 24 שעות
  - 300-450 - גבוה. 48 שעות התאוששות מלאה
  - יותר מ-450 - גבוה מאוד

# שאלה: אני לא יכולה להגיע לאימון שבת. אם אני עושה 3 אימוני טריינר, זה שווה ערך לאימון שבת?

TUE	WED	THU
20	21	22
 <p><b>FTP+ Burst, VO2MAX</b></p> <p>1:07:41 ✓ 33.6 km 61 TSS</p> <p>P: 1:06:40 P: 83 TSS</p>  <p>😊</p>	 <p><b>TT Focus</b></p> <p>1:10:12 ✓ 24.0 km 53 TSS</p> <p>P: Position: - do the sets at aero position, stay there as long as possible. if u need to change pos...</p> <p>P: 1:13:00 P: 67 TSS</p> 	 <p><b>SST</b></p> <p>1:32:08 ✓ 45.4 km 76 TSS</p> <p>P: 1:32:00 P: 87 TSS</p> 

- קודם כל - אימון טריינר קצר בפנים לא שווה לאימון ארוך בחוץ שם יש רוח, אירובר, פניות, עצירות וכו'
- חלקם של השרירים המייצבים
- בנוסף, 3 אימוני קצרים לא שווים ערך לאימון אחד ארוך מבחינת ההשפעה על הסבולת האירובית
- עכשיו, נחשב TSS -
  - אימון שבת של 4 שעות ב-75% =  $225 = 4 * 100 * 0.75 * 0.75$
  - 3 אימוני טריינר =  $237 = 83 + 67 + 87$



# טבלת TSS שבועי לפי שעות אימון שבועיות

	ANNUAL HOURS	AVG. HRS/ WEEK	ANNUAL TSS	AVG. TSS/ WEEK	TARGET CTL
IRONMAN	600 - 1,200	15 - 30	33,750 - 67,500	850 - 1,700	95 - 195
Half IRONMAN	500 - 700	13 - 18	28,175 - 39,375	700 - 1,000	80 - 115
Olympic	400 - 600	10 - 15	22,500 - 33,750	550 - 850	65 - 100
Sprint	300 - 500	7.5 - 12.5	16,875 - 28,125	425 - 700	50 - 80
Juniors	200 - 350	5 - 8.75	11,250 - 19,688	275 - 500	30 - 60

# IF בטווחים שונים

- 70% ומטה - רכיבת התאוששות.
- 70-75% רכיבה אירובית טהורה. עצימות איש ברזל.
- 75-85% - רכיבת אימון, קצב סיבולת מעורב. עצימות חצי איש ברזל.
- 85-95% - רכיבות טמפו, אימוני אינטרוולים, מרוצי כביש ארוכים. עצימות אולימפי.
- 95-105% - אינטרוולים VO2MAX, תחרות נג"ש. עצימות ספרינט.
- 105-115% - נג"ש קצר
- 115% ומעלה - סטים קצרים, ולודרום.

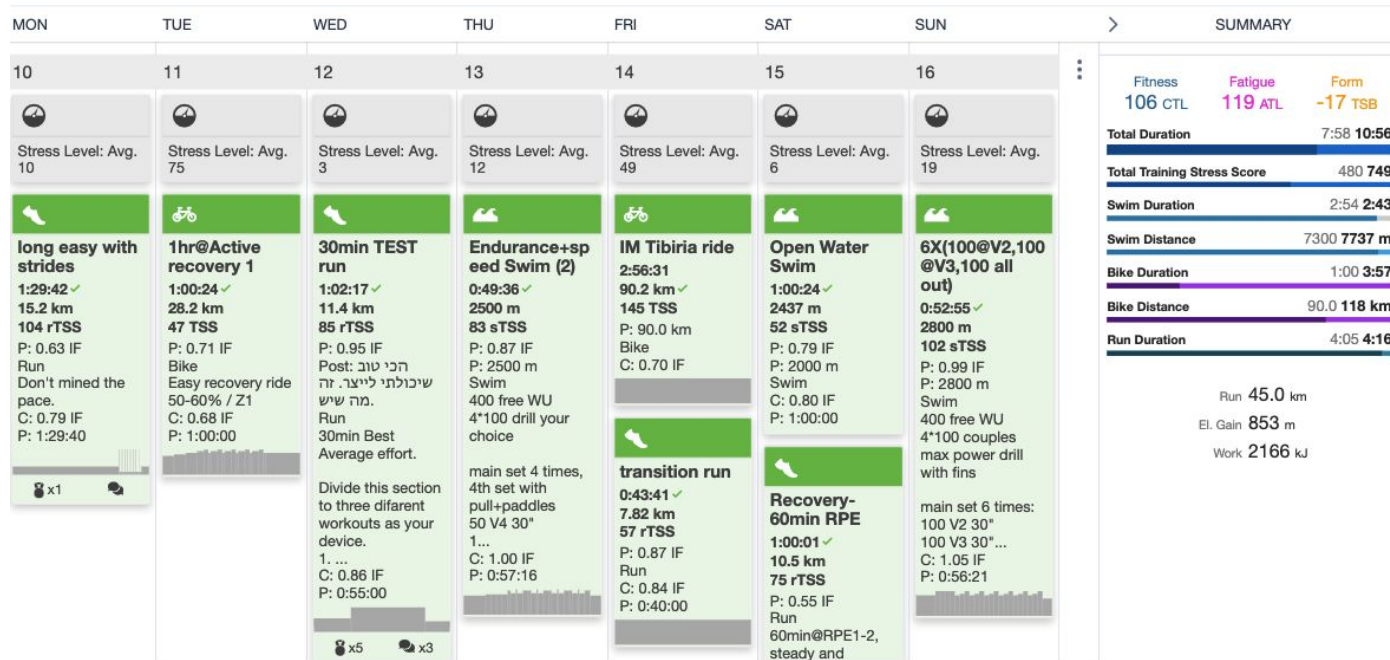


# חידה - מה אומר כל צבע?



# ניתוח שבוע אימונים

האם המתאמן ביצע את האימון: משך, עצימות



# ניתוח אימונים

תכנון מול ביצוע  
אותו הדבר

CI, 3x10k

2:43:20 78.1 km ✓ 130 TSS

[Files](#) [Summary](#)

### Entire Workout

Duration	2:43:20	Distance	78.1 km	TSS	130
Work	1467 kJ	IF	0.69		
NP	159 W	VI	1.06		
Pw: Hr	-0.49%	EF	1.42		
El. Gain	410 m	Grade	--		
El. Loss	419 m	VAM	151 m/h		
VAM W/kg	0.75				

MIN AVG MAX

### Laps

<input type="checkbox"/> Entire Workout	2:43:20
<input type="checkbox"/> Lap #1	53:01.88
<input type="checkbox"/> Lap #2	19:51.51
<input type="checkbox"/> Lap #3	08:36.66
<input type="checkbox"/> Lap #4	20:18.97
<input type="checkbox"/> Lap #5	05:51.18
<input type="checkbox"/> Lap #6	19:27.65

[Delete](#) [Cancel](#) [Save](#) [Save & Close](#)

Time Dist

RPM M BPM W KPH C

Automatically calculate planned values

# ניתוח אימונים

Cl, 3x10k
Files
Summary

**2:43:20** **78.1 km** **130 TSS**

	Duration	Distance	TSS
	<b>2:43:20</b>	<b>78.1 km</b>	<b>130</b>

Work	<b>1467 kJ</b>	IF	<b>0.69</b>
NP	<b>159 W</b>	VI	<b>1.06</b>
Pw:Hr	<b>-0.49%</b>	EF	<b>1.42</b>
El. Gain	<b>410 m</b>	Grade	--
El. Loss	<b>419 m</b>	VAM	<b>151 m/h</b>
VAM W/kg	<b>0.75</b>		

### Entire Workout

	Duration	Distance	TSS
	<b>2:43:20</b>	<b>78.1 km</b>	<b>130</b>

Work	<b>1467 kJ</b>	IF	<b>0.69</b>
NP	<b>159 W</b>	VI	<b>1.06</b>
Pw:Hr	<b>-0.49%</b>	EF	<b>1.42</b>
El. Gain	<b>410 m</b>	Grade	--
El. Loss	<b>419 m</b>	VAM	<b>151 m/h</b>
VAM W/kg	<b>0.75</b>		

Time Dist

	MIN	AVG	MAX
Power	0	150	372
Heart Rate	75	112	128
Cadence	25	81	105
Speed	7.62	28.7	56.1
Pace	07:52	02:05	01:04
Elevation	-221	-202	-171
Temperature	15	19	22

MIN AVG MAX

Laps

- Entire Workout 2:43:20
- Lap #1 53:01.88
- Lap #2 19:51.51
- Lap #3 08:36.66
- Lap #4 20:18.97
- Lap #5 05:51.18
- Lap #6 19:27.65

Delete Cancel Save **Save & Close**

# ניתוח אימונים

CI, 3x10k



2:43:20 78.1 km ✓ 130 TSS

Files

Summary



## Entire Workout

Duration 2:43:20 Distance 78.1 km TSS 130

Work	1467 kJ	IF	0.69
NP	159 W	VI	1.06
Pw:Hr	-0.49%	EF	1.42
El. Gain	410 m	Grade	--
El. Loss	419 m	VAM	151 m/h
VAM W/kg	0.75		

MIN AVG MAX



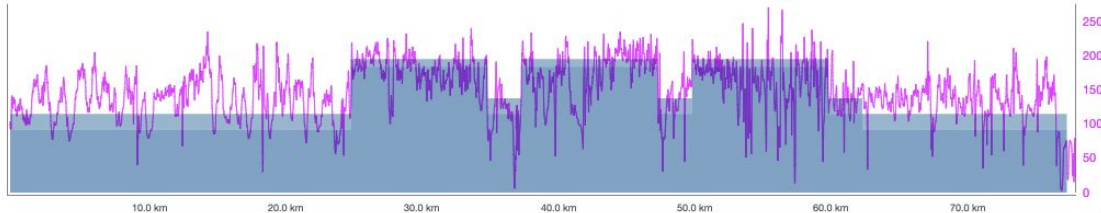
## Laps

<input type="checkbox"/> Entire Workout	2:43:20
<input type="checkbox"/> Lap #1	53:01.88
<input type="checkbox"/> Lap #2	19:51.51
<input type="checkbox"/> Lap #3	08:36.66
<input type="checkbox"/> Lap #4	20:18.97
<input type="checkbox"/> Lap #5	05:51.18
<input type="checkbox"/> Lap #6	19:27.65

Time Dist



Navigation icons: back, forward, list, RPM, M, BPM, W, KPH, C



Automatically calculate planned values

Delete

Cancel

Save

Save & Close

# מעבר על ספליטים לפי ואטים

FRIDAY 4 November, 2022 6:07 am Fitness 115 Fatigue 126 Form -6

CI, 3x10k 2:43:20 78.1 km 130 TSS

Files Summary

Map: Nazareth, Yavneel, Muzayrib

Time Dist

RPM M BPM W KPH C

Laps & Splits Column Chart

Automatically calculate planned values

5.26 km 36 rTSS

Technique+

Automatically calculate planned values

Library

ts to expanded workout view

Power	0	MIN
Heart Rate	75	
Cadence	25	
Speed	7.62	
Pace	07:52	

- All
- Duration
- Moving Duration
- Kilometers
- Cad
- Max Speed
- Avg Speed
- Max Power
- Avg Power
- Max Heart Rate
- Avg Heart Rate
- Elev Gain
- Elev Loss
- Calories

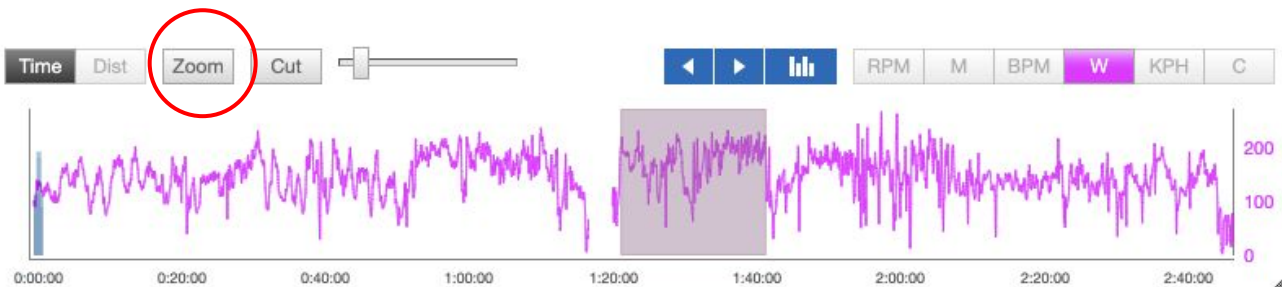
Apply

Del

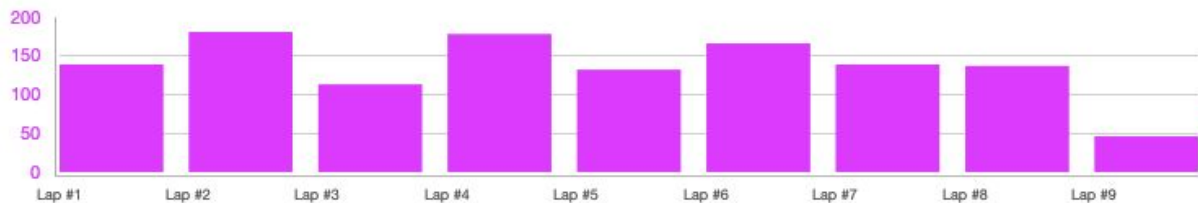


# חקר של אינטרוולים

בודקים כל אינטרוואל.  
ניתן גם לעשות זום לכל אחד



Laps & Splits Column Chart



	MIN	AVG	MAX	
Power	0	178	321	W
Heart Rate	94	117	127	bpm
Cadence	41	78	96	rpm
Speed	11.5	29.5	56.1	kph
Pace	05:14	02:02	01:04	min/km
Elevation	-218	-201	-171	m
Temperature	19	20	21	C

## Laps

<input type="checkbox"/> Entire Workout	2:43:20
<input type="checkbox"/> Lap #1	53:01.88
<input type="checkbox"/> Lap #2	19:51.51
<input type="checkbox"/> Lap #3	08:36.66
<input checked="" type="checkbox"/> Lap #4	20:18.97
<input type="checkbox"/> Lap #5	05:51.18



# זום על אינטרוולים



# אורך האינטרוואל והספק המטרה

# זום על אינטרוואלים

Cl, 3x10k

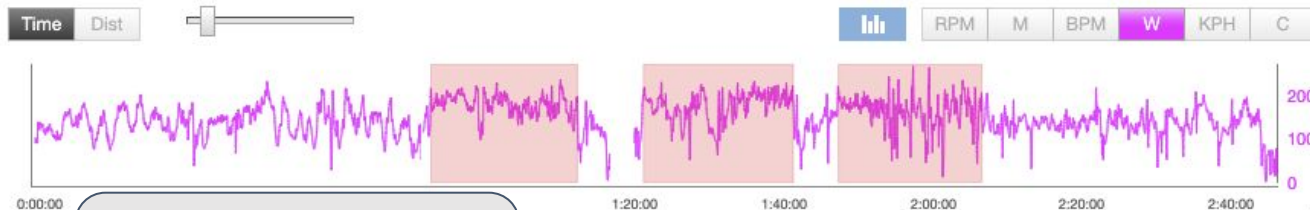


2:43:20 78.1 km ✓ 130 TSS

Files

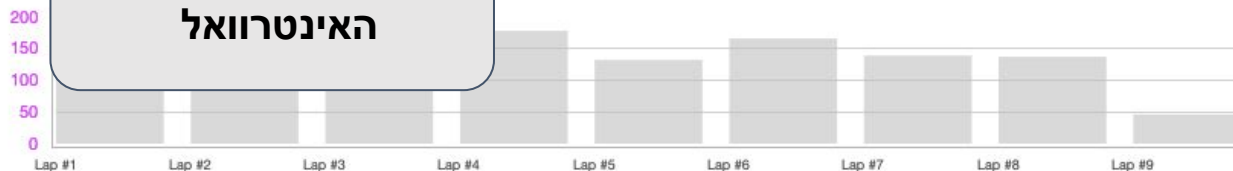
Summary

דיוק



הצורה של  
האינטרוואל

Laps & Splits Column Chart

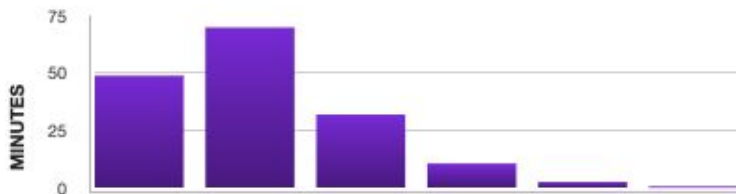


	Duration	Distance	TSS
	2:43:20	78.1 km	130
Work	1467 kJ	IF	0.69
NP	159 W	VI	1.06
Pw:Hr	-0.49%	EF	1.42

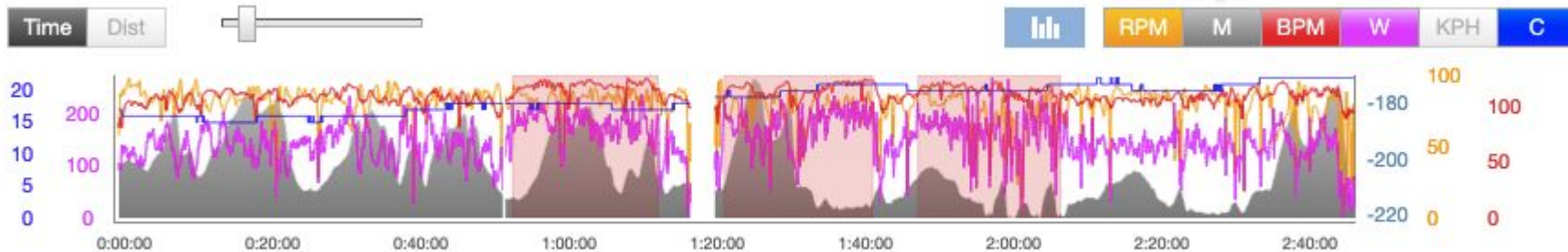
<input type="checkbox"/> Lap #1	53:01.88
<input checked="" type="checkbox"/> Lap #2	19:51.51
<input type="checkbox"/> Lap #3	08:36.66
<input checked="" type="checkbox"/> Lap #4	20:18.97
<input type="checkbox"/> Lap #5	05:51.18
<input checked="" type="checkbox"/> Lap #6	19:27.65
<input type="checkbox"/> Lap #7	05:37.95

# זום על אינטרוולים - בחינת כלל המשתנים

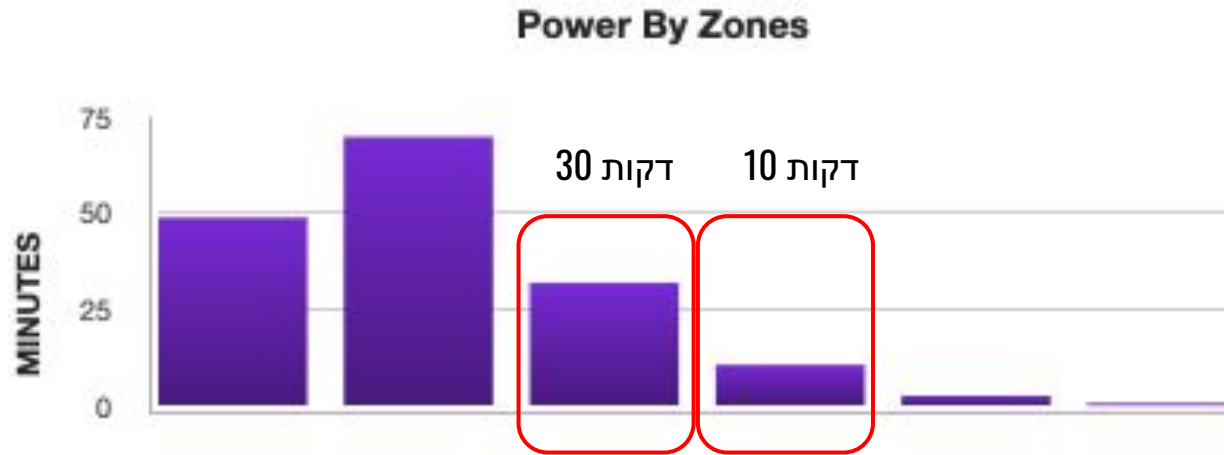
Power By Zones



עליות  
טמפרטורה  
מנוחה באמצע



# זמן כולל ב-ZONE

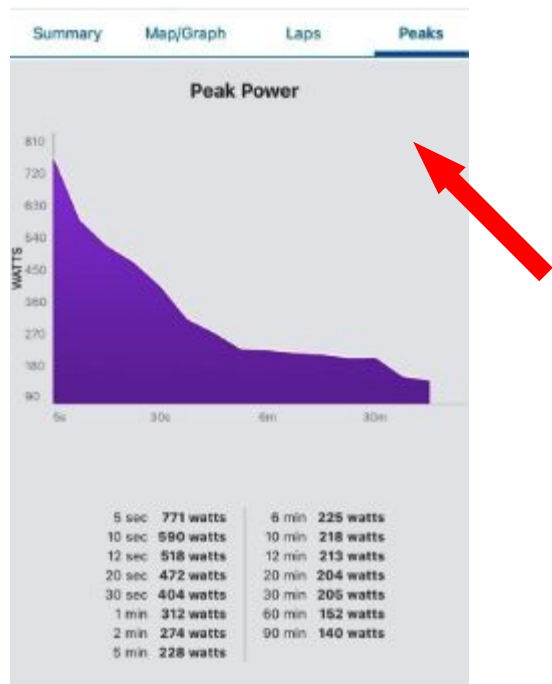


# Peak Power Curve

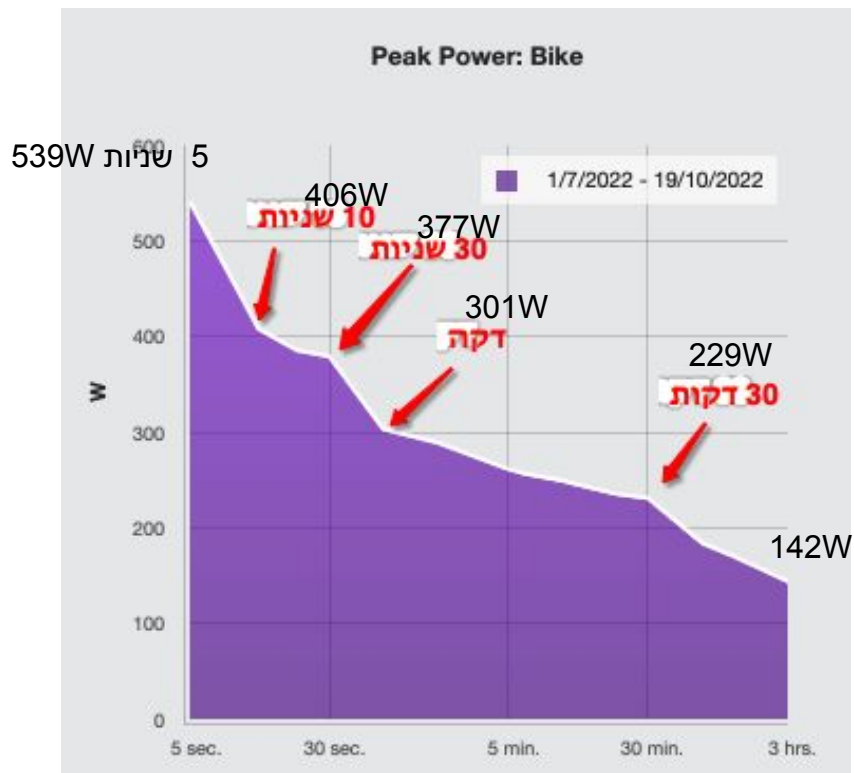
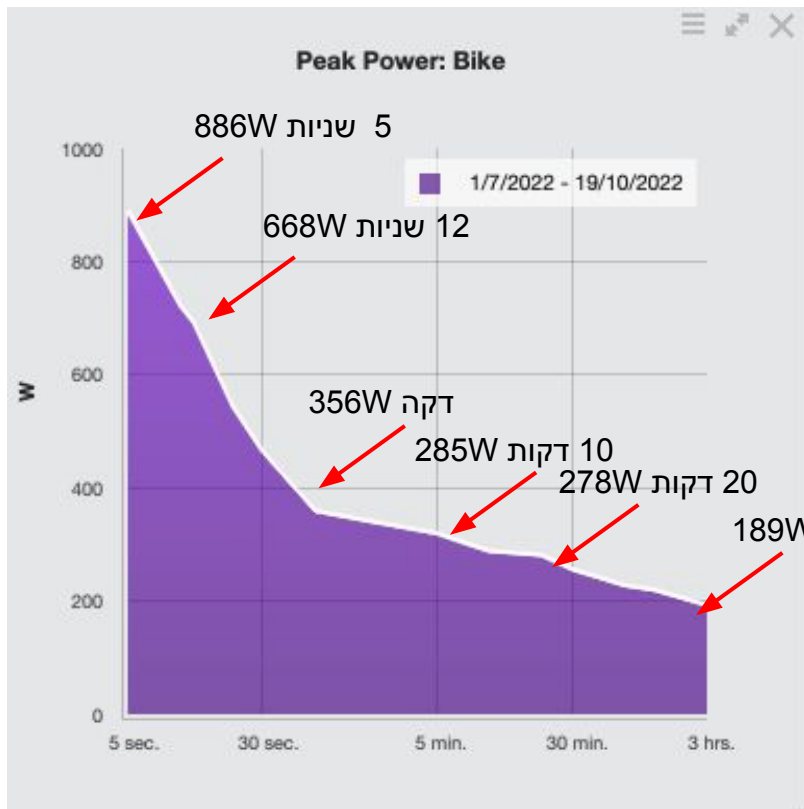


- גרף המציג את הכוח המקסימלי (ציר ה-Y) שהגעתי אליו בטווח זמן ספציפית (ציר ה-X)
- אתם רואים את זה בסוף כל אימון ב-Zwift. מי שיש לו פרימיום בסטרבה או ב-TP, יכול לראות את זה גם שם
- מה זה? ואיך זה יכול לשמש אותנו למצוא את החוזקות והחולשות שלנו כרוכבים.

# פיקים - איך זה נראה באפליקציה

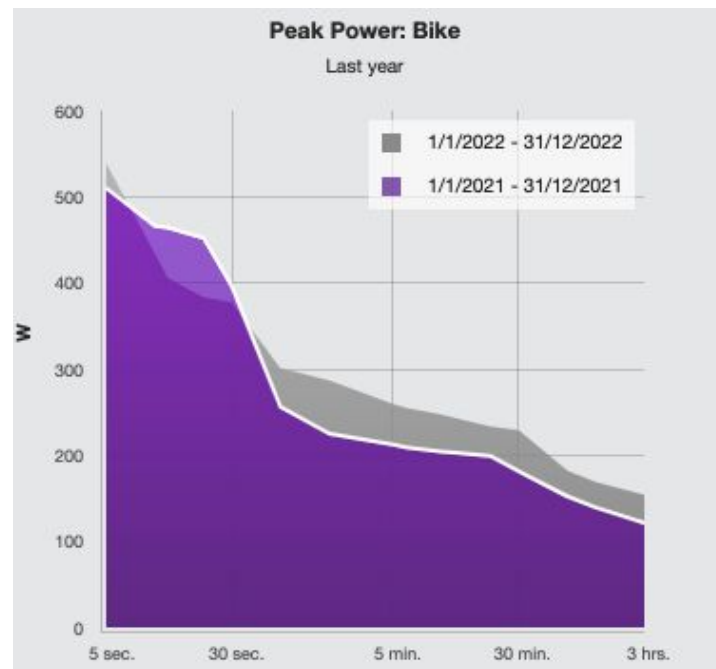
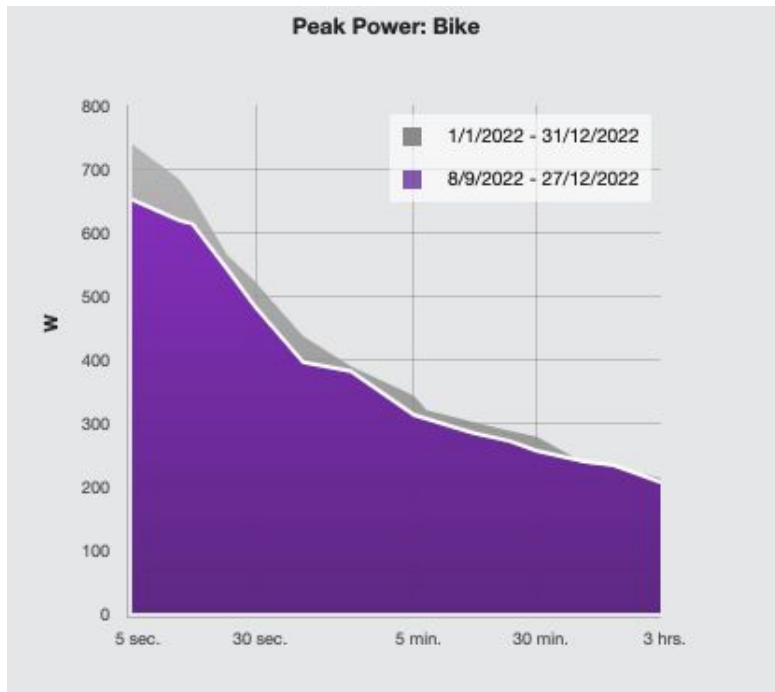


# מדידת ביצועים ואיתור נקודות חולשה

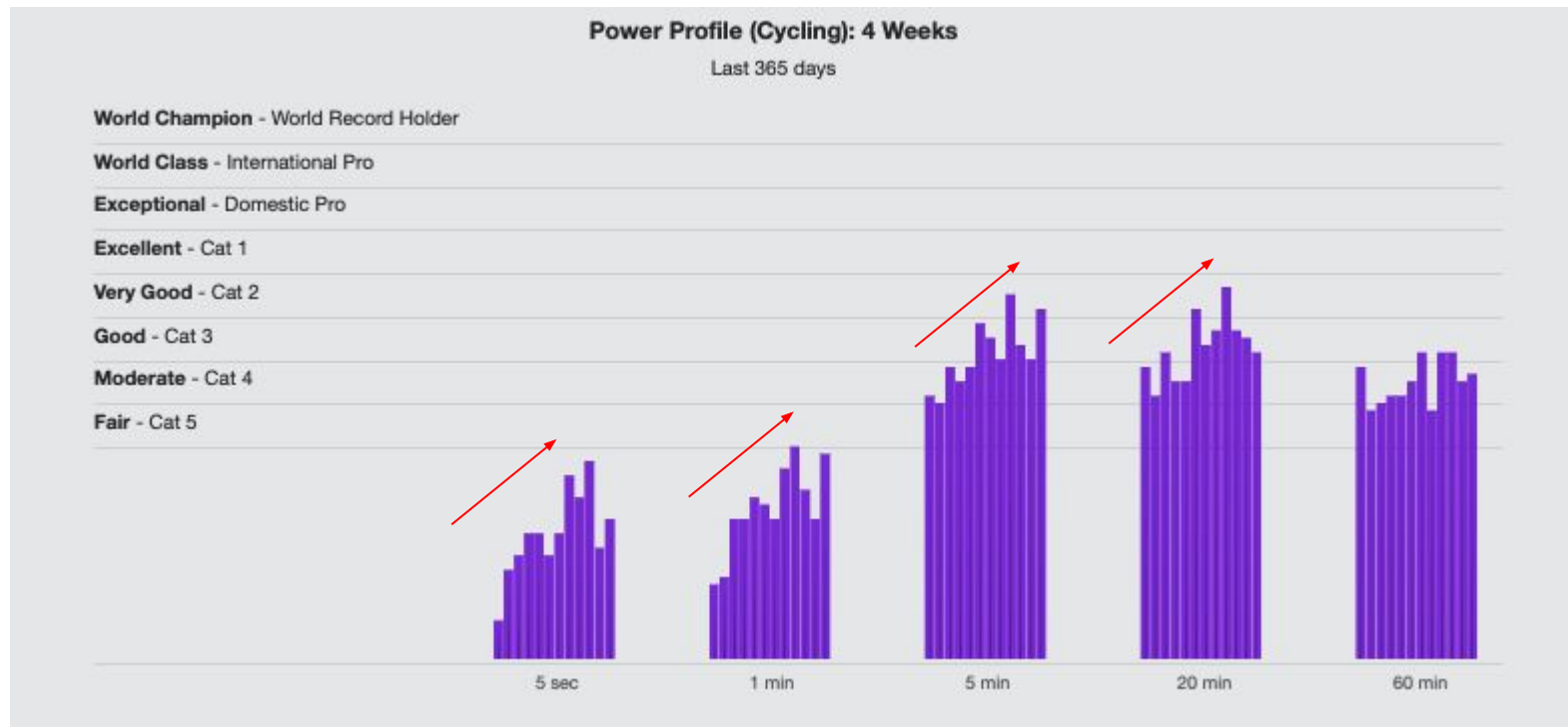




# פיקים - השוואה בין שני מתאמנים לזמן



# שינויים לאורך תקופת אימונים



# פיקים



- 5 שניות - מייצג גיוס יחידות כוח אנאירובי
- 12 שניות - מערכת ATP
- 30 שניות - החזקת מהירות
- 5 דקות - VO2 MAX - מקסימום החמצן שאנחנו קולטים ומובילים במחזור הדם.
- 10 דקות
- 30 דקות - טסט FTP
- 60 דקות - FTP

Maximal power output (in W/kg)

	Men				Women			
	5 s	1 min	5 min	FT	5 s	1 min	5 min	FT
World class (e.g., international pro)	24.04	11.50	7.60	6.40	19.42	9.29	6.61	5.69
	23.77	11.39	7.50	6.31	19.20	9.20	6.52	5.61
	23.50	11.27	7.39	6.22	18.99	9.11	6.42	5.53
	23.22	11.16	7.29	6.13	18.77	9.02	6.33	5.44
	22.95	11.04	7.19	6.04	18.56	8.93	6.24	5.36
	22.68	10.93	7.08	5.96	18.34	8.84	6.15	5.28
	22.41	10.81	6.98	5.87	18.13	8.75	6.05	5.20
	22.14	10.70	6.88	5.78	17.91	8.66	5.96	5.12
	21.86	10.58	6.77	5.69	17.70	8.56	5.87	5.03
	21.59	10.47	6.67	5.60	17.48	8.47	5.78	4.95
Exceptional (e.g., domestic pro)	21.32	10.35	6.57	5.51	17.26	8.38	5.68	4.87
	21.05	10.24	6.46	5.42	17.05	8.29	5.59	4.79
	20.78	10.12	6.36	5.33	16.83	8.20	5.50	4.70
	20.51	10.01	6.26	5.24	16.62	8.11	5.41	4.62
	20.23	9.89	6.15	5.15	16.40	8.02	5.31	4.54
Excellent (e.g., cat. 1)	19.96	9.78	6.05	5.07	16.19	7.93	5.22	4.46
	19.69	9.66	5.95	4.98	15.97	7.84	5.13	4.38
	19.42	9.55	5.84	4.89	15.76	7.75	5.04	4.29
	19.15	9.43	5.74	4.80	15.54	7.66	4.94	4.21
	18.87	9.32	5.64	4.71	15.32	7.57	4.85	4.13
Very good (e.g., cat. 2)	18.60	9.20	5.53	4.62	15.11	7.48	4.76	4.05
	18.33	9.09	5.43	4.53	14.89	7.39	4.67	3.97
	18.06	8.97	5.33	4.44	14.68	7.30	4.57	3.88
	17.79	8.86	5.22	4.35	14.46	7.21	4.48	3.80
	17.51	8.74	5.12	4.27	14.25	7.11	4.39	3.72
Good (e.g., cat. 3)	17.24	8.63	5.01	4.18	14.03	7.02	4.30	3.64
	16.97	8.51	4.91	4.09	13.82	6.93	4.20	3.55
	16.70	8.40	4.81	4.00	13.60	6.84	4.11	3.47
	16.43	8.28	4.70	3.91	13.39	6.75	4.02	3.39
	16.15	8.17	4.60	3.82	13.17	6.66	3.93	3.31
Moderate (e.g., cat. 4)	15.88	8.05	4.50	3.73	12.95	6.57	3.83	3.23
	15.61	7.94	4.39	3.64	12.74	6.48	3.74	3.14
	15.34	7.82	4.29	3.55	12.52	6.39	3.65	3.06
	15.07	7.71	4.19	3.47	12.31	6.30	3.56	2.98
	14.79	7.59	4.08	3.38	12.09	6.21	3.46	2.90
Fair (e.g., cat. 5)	14.52	7.48	3.98	3.29	11.88	6.12	3.37	2.82
	14.25	7.36	3.88	3.20	11.66	6.03	3.28	2.73
	13.98	7.25	3.77	3.11	11.45	5.94	3.19	2.65
	13.71	7.13	3.67	3.02	11.23	5.85	3.09	2.57
	13.44	7.02	3.57	2.93	11.01	5.76	3.00	2.49
Untrained (e.g., non-racer)	13.16	6.90	3.46	2.84	10.80	5.66	2.91	2.40
	12.89	6.79	3.36	2.75	10.58	5.57	2.82	2.32
	12.62	6.67	3.26	2.66	10.37	5.48	2.72	2.24
	12.35	6.56	3.15	2.58	10.15	5.39	2.63	2.16
	12.08	6.44	3.05	2.49	9.94	5.30	2.54	2.08
	11.80	6.33	2.95	2.40	9.72	5.21	2.45	1.99
	11.53	6.21	2.84	2.31	9.51	5.12	2.35	1.91
11.26	6.10	2.74	2.22	9.29	5.03	2.26	1.83	
10.99	5.99	2.64	2.13	9.07	4.94	2.17	1.75	
10.72	5.87	2.53	2.04	8.86	4.85	2.07	1.67	
10.44	5.76	2.43	1.95	8.64	4.76	1.98	1.58	
10.17	5.64	2.33	1.86	8.43	4.67	1.89	1.50	

# מה זה נותן לנו

- הבנה איפה החוזקות והחולשות הטבעיות שלנו כרוכבים
- אינדיקציה לפוטנציאל הגנטי
- 'טסט' נוסף לטסט FTP



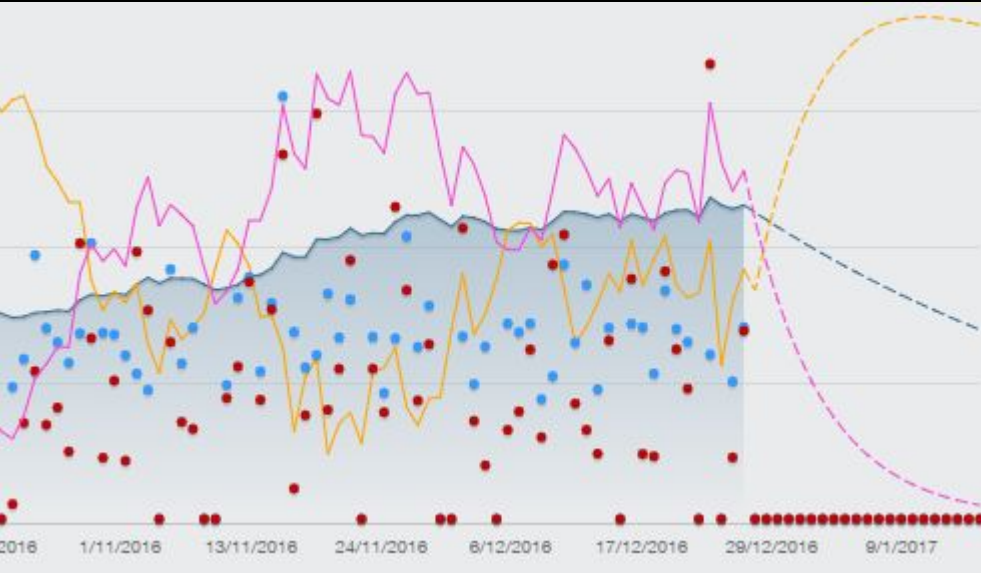
# מקצוענות TP

# יאללה גרפיים - CTL, ATL, TSB





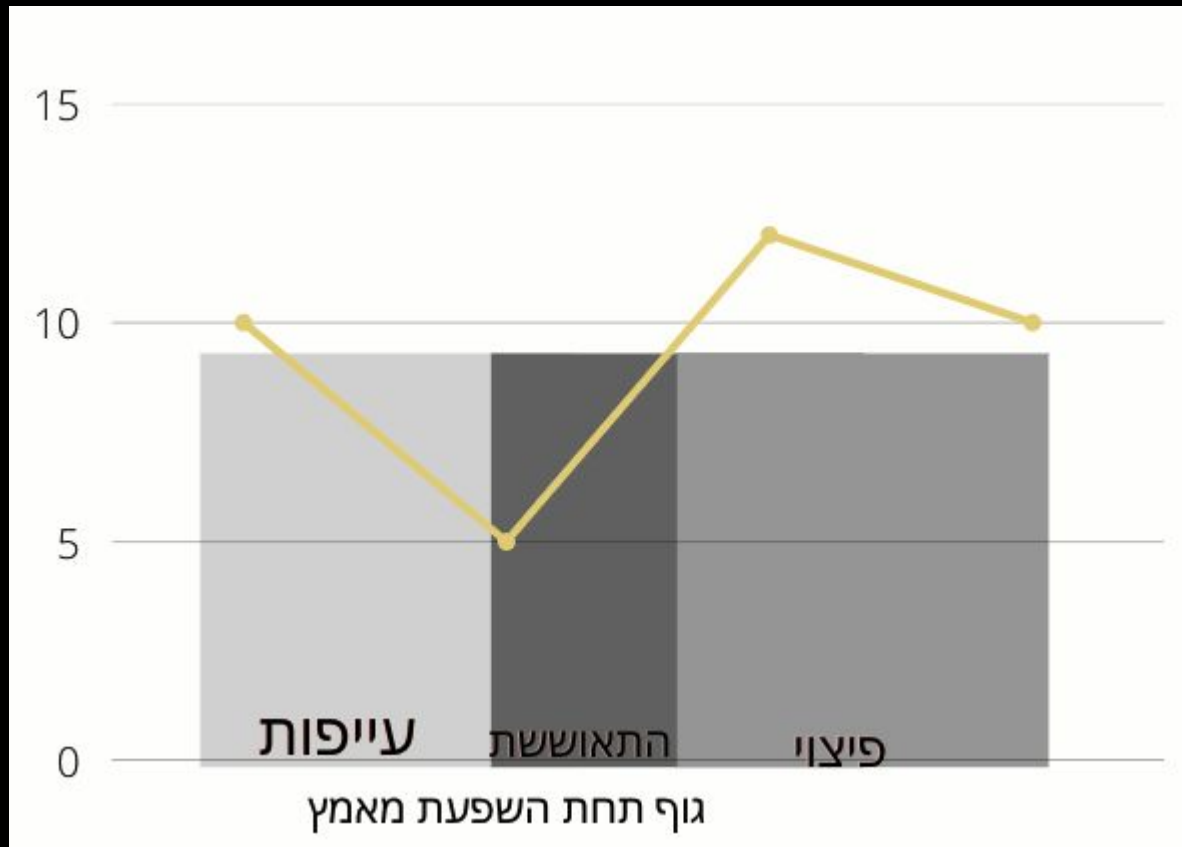
# PMC- Performance Training Chart



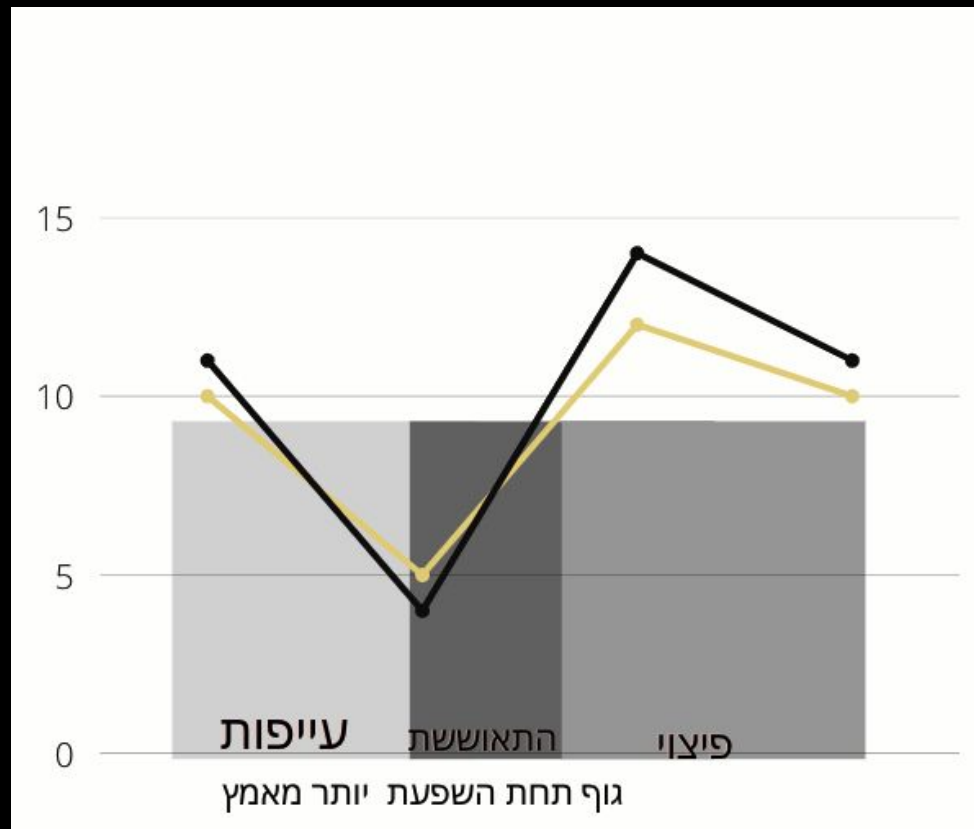
על ידי מספר מדדים נקבל תרשים  
שנותן לנו תשובה לגבי מתי וכמה  
להתאמן - וגם מתי לא



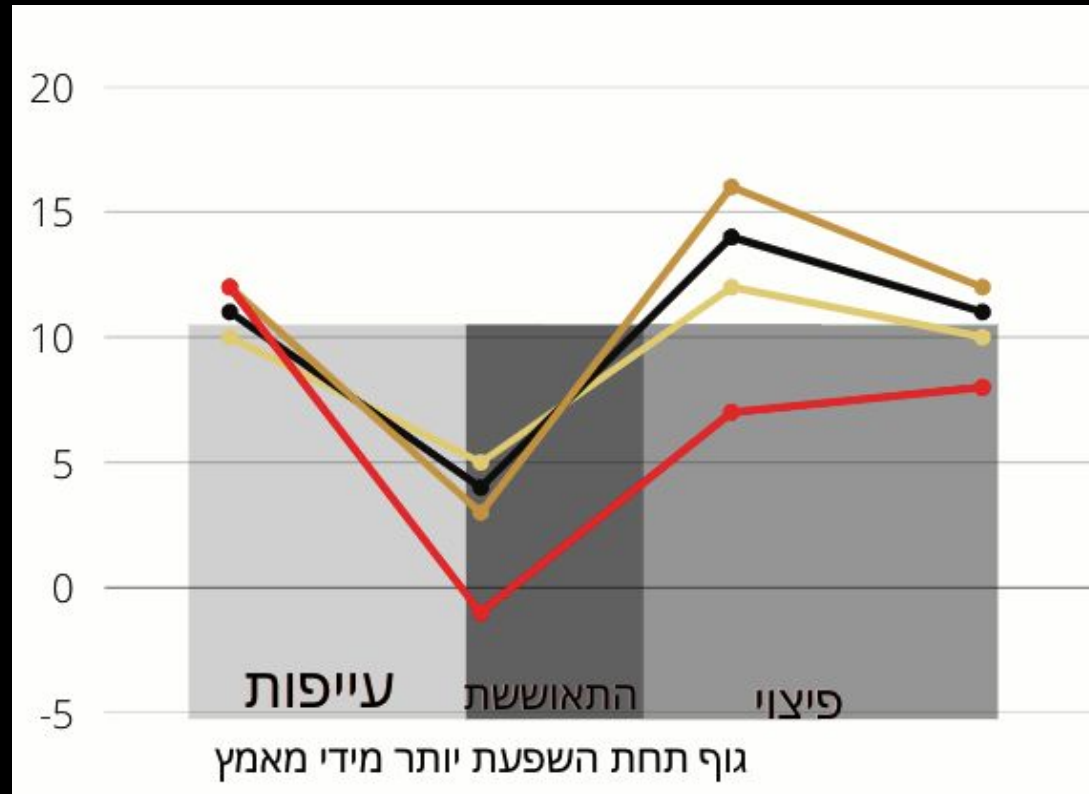
# מחזור של אימון גופני



# מחזור של אימון גופני

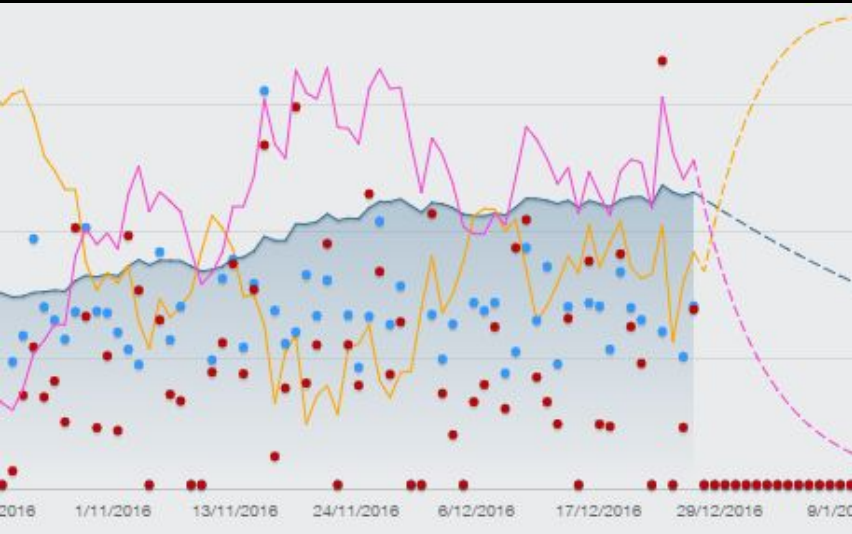


# מחזור של אימון גופני



# Chronic Training Load (CTL) - Fitness

- עומס אימונים כרוני הוא למעשה הממוצע האקספוננציאלי של ה-TSS היומי לתקופה של 6 שבועות



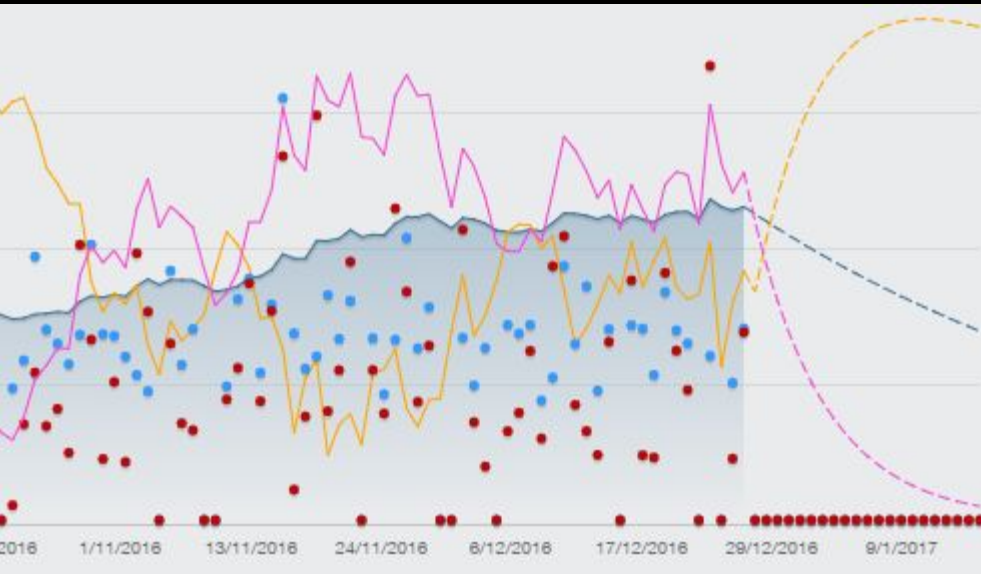
- CTL היא אינדיקציה לעומס שהספורטאי מתמודד איתו בתקופה הזו

- מהווה גם הערכה לכושר הנוכחי- הסבילות שלנו לעומס לאורך זמן

- אם הקו הכחול נמצא במצב של עלייה, הספורטאי מסוגל להתמודד עם עומס גבוה יותר ולכן אתה בכושר טוב יותר, ולהפך

- לא כל הזמן עולה.

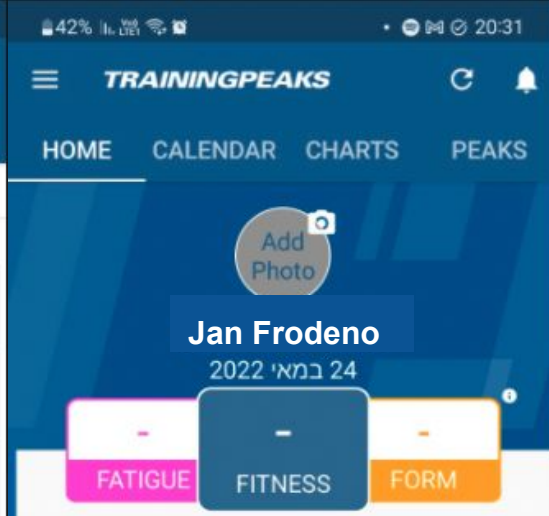
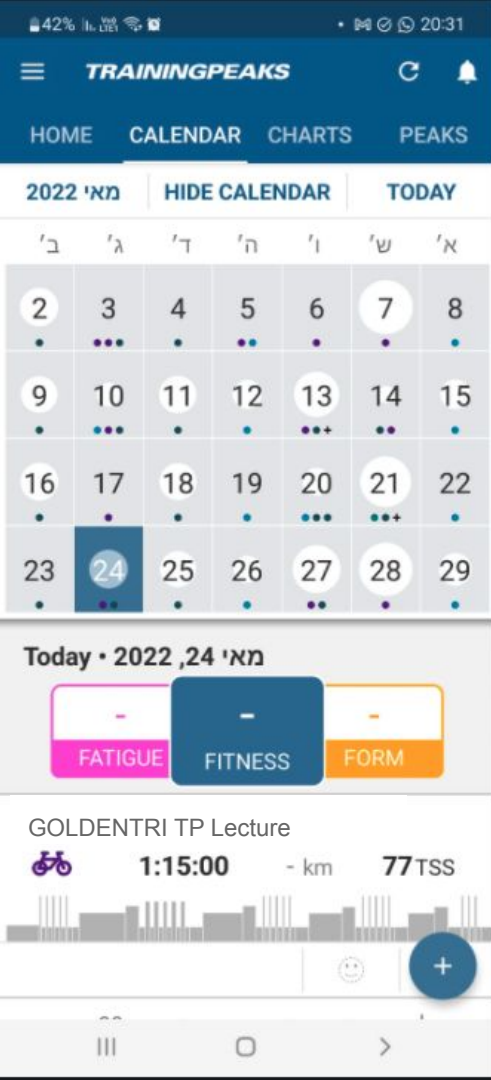
# Acute Training Load (ATL) - Fatigue



- ממוצע TSS אקספוננציאלי היומי לתקופה של 7 ימים

- מטרתו להראות את העומס שבו נמצא המתאמן בתקופה הנוכחית

- התנודתיות שלו יותר גבוהה



# TP Freemium

- שימו לב שבגרסה החינמית הנתונים הללו חבויים

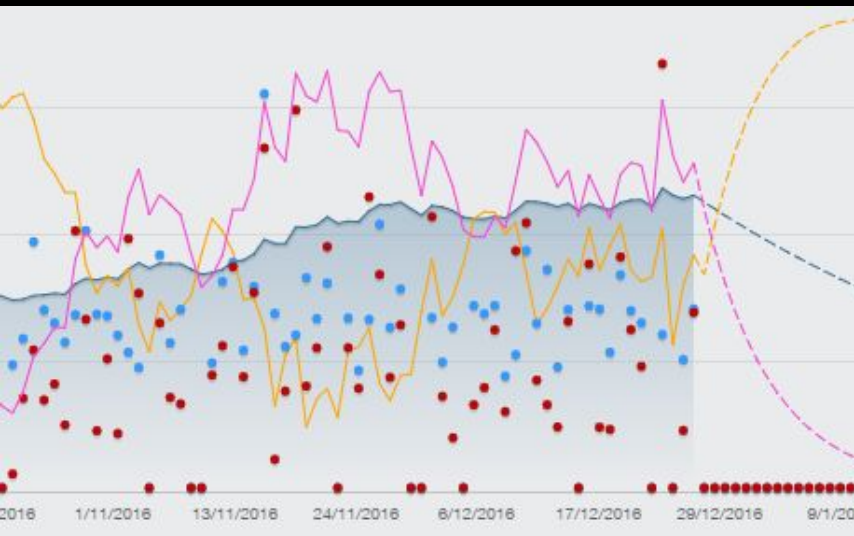
# Training Stress Balance (TSB) - Form

● מתאר מוכנות למרוץ

● תוצאה של החסרת רמת העייפות (ATL = Acute training load) מרמת הכושר נכון להיום (CTL = Chronic training load).

● המספר המתקבל יהיה חיובי או שלילי

● תלוי במה גבוה יותר - הכושר או העייפות





# לאילו ערכים לכוון את ה-TSB?

- לקראת מרוץ מטרה: לרוב אנו מדברים על בין 15+ ל 25+
  - יהיו ספורטאים שיתפקדו בצורה הטובה ביותר בערכים של 5 ו-10
  - תקופת ביניים: בין מינוס לפלוס 10
    - יותר מדי זמן בטווח הזה מעיד על סטגנציה
    - בסיס ובנייה: מינוס 10 למינוס 30
    - מדדים שעלולים להוביל לאימון יתר: ירידה מתחת ל-30
      - ניהול נכון על ידי שימוש בימי מנוחה במהלך השבוע
      - איבוד כושר: מעל 25+

SATURDAY 21 May, 2022 8:28 am

Fitness 68 Fatigue 65 Form 15

Untitled Workout



**0:24:34** **5.09 km** **42 rTSS**



SATURDAY 21 May, 2022 9:19 am

Fitness 109 Fatigue 143 Form -29

Running



**0:25:15** **4.49 km** **36 rTSS**

# שאלה

דואתלון תל אביב

- ספורטאי יום אחרי רכיבת אובר-דיסטנס

- ספורטאית אחרי יום מנוחה ושבוע קל

מי זה מי?

רמז: Form

# שאלה



● מתאמן על TSB -5

● מתאמן על TSB -25

● מי יותר עייף?

● תלוי!

● TSB אינו הגורם היחיד לעייפות - היא

מושפעת גם מגורמים שאינם אימונים

- עייפות, לחץ...

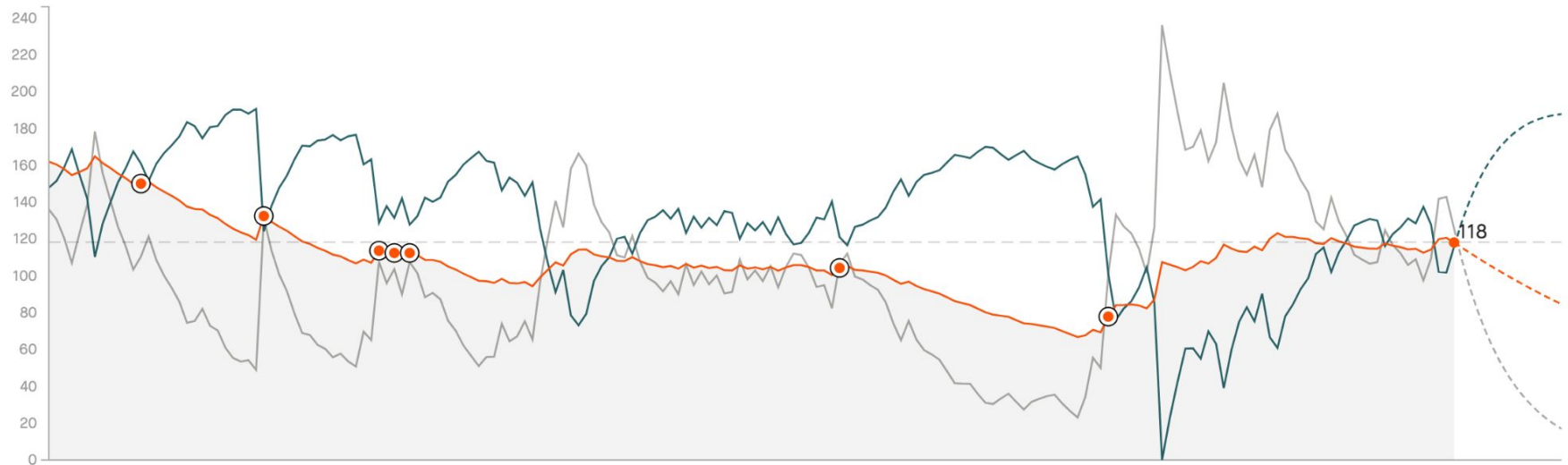
# קיים גם ב-Strava Premium

## Fitness & Freshness

Fitness and Freshness considers your heart rate based Relative Effort and power based Training Load to track your levels of fitness, fatigue and form over time. [Learn More](#)

Current

**118** ● FITNESS +3    **125** ● FATIGUE  ON    **-8** ● FORM  ON    All Activities ▾    Power & Relative Effort ▾    Last 6 Months ▾



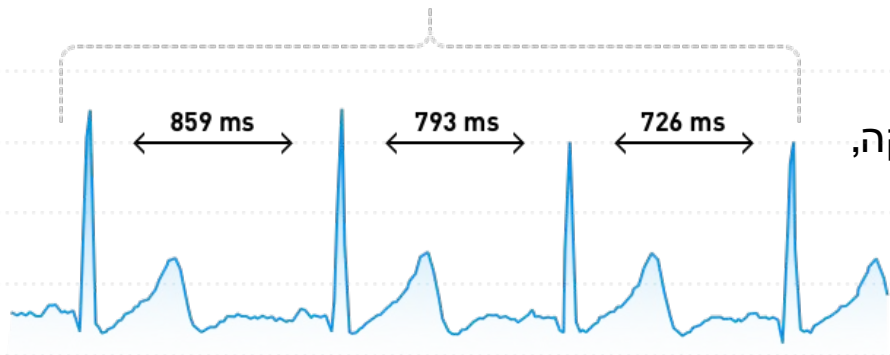


# HRV STRESS In GARMIN



# HRV - Heart Rate Variability

HRV 67ms



- מדד חדש יחסית בגרמין - פברואר 22
  - שימש עד כה כחלק בצורה מנוונת כחלק מ-Stress ו-Battery יחד עם סטורציה
  - הפרש הזמן בין פעימות לדופק שלנו אין קצב קבוע
  - אם הדופק שלך 60, כלומר היו לך 60 פעימות בדקה, זה לא אומר שהמרווח כל פעימה לפעימה בדיוק שניה
  - איך זה עוזר? חלון למערכת העצבים ששולטת על הדופק באופן אוטומטי בלתי נשלט.
    - במנוחה - דופק נמוך - HRV גבוה
    - בפעילות/לחץ - HRV נמוך

# STRESS

מה רואים בגרמין בתכלס:

- 0–25: Resting state
- 26–50: Low stress
- 51–75: Medium stress
- 76–100: High stress

מסתמך על HRV

שונות נמוכה - רמות לחץ גבוהות ○

שונות גבוהה - רמות לחץ נמוכות ○

מושפע משינה ומלחץ ●

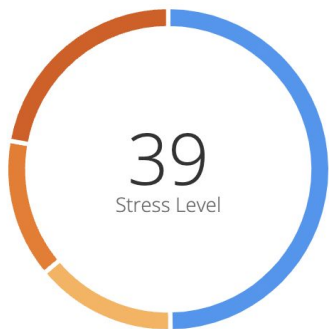


# שאלה מלחיצה - מה ה-STRESS ששייך ליום שבת ומה ליום ראשון?

## Stress Details ⓘ

Your stress level was 39 out of 100.

You had enough restful moments on this day to balance out your stress reactions. Your stress level is determined by your recorded stress reactions throughout the day.



8h 10min

● Rest

2h 19min

● Low

2h 17min

● Medium

3h 38min

● High

15

13h 41m

Rest

1h 13m

Low

34m

Medium

16m

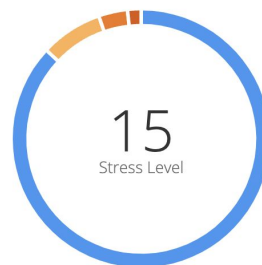
High

[HIDE DETAILS](#) ^

## Stress Details ⓘ

Your stress level was 15 out of 100.

You had many restful moments on this day. This will help keep you energized. Your stress level is determined by your recorded stress reactions throughout the day.



13h 41min

● Rest

1h 13min

● Low

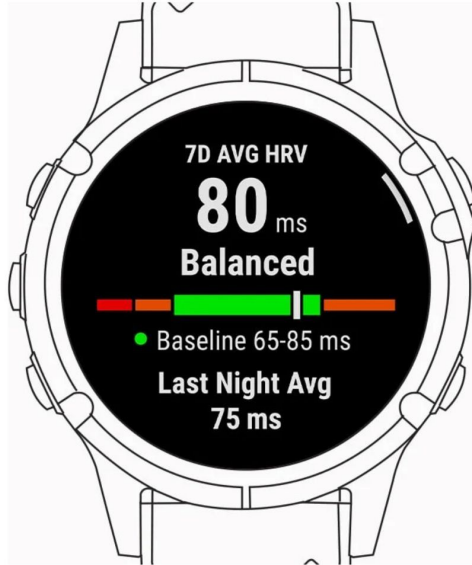
34min

● Medium

16min

● High

# HRV - מה צריך?



- שעון גרמין תומך - עם מדידת דופק מכף יד
  - אדום - דופק
  - ירוק - סטורציה
- 3 שבועות רציפים לפחות של מדידה - כולל בזמן השינה
  - ככל שנמדוד לאורך יותר זמן, המדידה תשתפר
- השוואה מול הבייסליין שלי היא היחידה הרלוונטית
- שגרת אימונים קבועה - חופש משבש את המדד
- שגרת שינה קבועה - לילה ללא שינה משבש

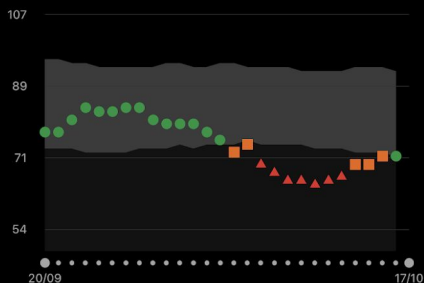
חשוב לזכור:

- הקורא מכף היד לא מאוד מדויק
- הגרמין לא מודד את ה-HRV בזמן פעילות

1d 7d 4w

20 Sep - 17 Oct

## 7-day Averages



● Balanced ■ Unbalanced ▲ Low ● Baseline

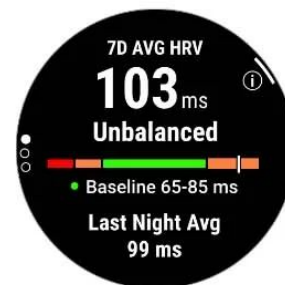
## Overnight Averages

Sunday 16 Oct 72 ms 7d Avg -- Overnight Avg

Saturday 15 Oct 72 ms 7d Avg 71 ms Overnight Avg

# איך קוראים את זה?

- המצב הנוכחי שלי / ממוצע של 7 ימים אחרונים
- Balanced - בתחום הירוק
- Unbalanced - כתום.
- מעל
- מתחת
- Low - אדום



# מה אומר כל צבע

- **Balanced** - ממוצע ה-HRV של השבוע האחרון נמצא בתוך תחום הבייסליין שלך. כלומר הגוף שלך בהומאוסטזיס ושומר על שוויון בין מנוחה לבין פעילות ולכן בתפקוד גבוה.
- **HRV unbalanced** - הממוצע השבועי מחוץ לתחום.
  - HRV גבוה - מעיד על פעילות תקינה של מערכת העצבים האוטונומית ולכן על התאוששות טובה. עם זאת, יכול להעיד על **Over Training** ומאמץ יתר של הגוף להתאושש
  - HRV נמוך - הגוף לא מאושש. שינה לא מספקת או לחץ אל מול הפעילות.
- **Low** - ממוצע ה-HRV נמוך באופן משמעותי מהבייסליין.
- **Poor** - אם הבייסליין יורד ונהיה נמוך בצורה קיצונית ביחס לגיל והבייסליין יעלם. זאת, כדי להימנע ממצב בו מוצג מצב כביכול 'מאוזן', שלמעשה אינו בריא.
- הבייסליין הוא אישי, מותאם לגיל ומשתנה ונהיה מדויק יותר לאורך זמן



## סיכום

- כלים שיאפשרו לכם להתאמן טוב יותר, להבין את הנתונים שלכם ולהיות טובים יותר
- "מה את רואה?" - אין קסמים. נתחו וחפשו את הנתונים שלכם. הם שם.