

# Протокол исследования выносливости

Дата исследования 18.03.2019

## Пациент

Псевдоним	Возраст (лет)	Пол	Масса тела (кг)	Рост (см)
Virtual Athlete A	39	мужской	80	180

## Аватар<sup>1</sup>

Наименование	Время наблюдения	Время создания
Avatar by observations of 09.12.2018	09.12.2018 00:00	23.02.2019 19:25

<sup>1</sup>Физиологический аватар (ФА) является индивидуализированной математической моделью, которая используется для вычисления параметров этого исследования. Все данные, вычисленные по ФА, следует относить ко времени наблюдений, по которым создан этот ФА.

## 1. Анаэробный порог<sup>2</sup>

Параметр	Значение	Единица
Полная мощность организма	702,41	Вт
ЧСС	157,21	уд/мин
Концентрация лактата в крови	5,53	ммоль/л
Потребление кислорода (VO <sub>2</sub> )	23,92	мл/мин/кг
Кислородный запрос	23,86	мл/мин/кг

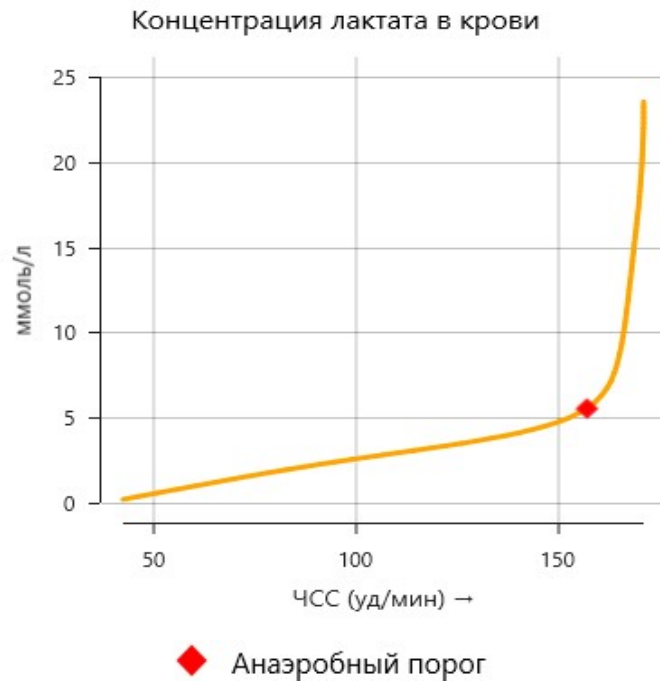
<sup>2</sup>Данные по параметрам анаэробного порога получены в процессе имитационного моделирования теста с ступенчатой дозированной физической нагрузкой с десятиминутной длительностью каждой ступени. Имитационное моделирование выполнено на базе выбранного ФА.

## 2. Максимальное потребление кислорода (VO<sub>2</sub> max)<sup>3</sup>

Параметр	Значение	Единица
Полная мощность организма	1699,04	Вт
ЧСС	171,21	уд/мин
Потребление кислорода (VO <sub>2</sub> )	54,91	мл/мин/кг
Кислородный запрос	57,71	мл/мин/кг

<sup>3</sup>Данные по параметрам VO<sub>2</sub> max получены в процессе имитационного моделирования теста с ступенчатой дозированной физической нагрузкой с десятиминутной длительностью каждой ступени. Значение лактата крови в точке достижения VO<sub>2</sub> max неопределено и сильно зависит от длительности ступени. Параметры точки VO<sub>2</sub> max являются важнейшими характеристиками величины пиковой кратковременной нагрузки.

### 3. Лактатный профиль<sup>1</sup>



<sup>1</sup>Индивидуальный лактатный профиль (ИЛП) — кривая, выражающая зависимость уровня лактата крови от ЧСС при ступенчато возрастающей дозированной физической нагрузке определенной длительности. По кривой ИЛП анаэробный порог определяется как точка излома кривой, с которой начинается ее нелинейный рост.