



სპორტის უნივერსიტეტი

სამეცნიერო-კვლევით მოწყობილობებთან მუშაობის სპეციფიკა

ხელის დინამომეტრი

Jamar Plus Digital Hand Dynamometer „JAMAR PLUS +“



პულსომეტრი

Polar Verity Sense



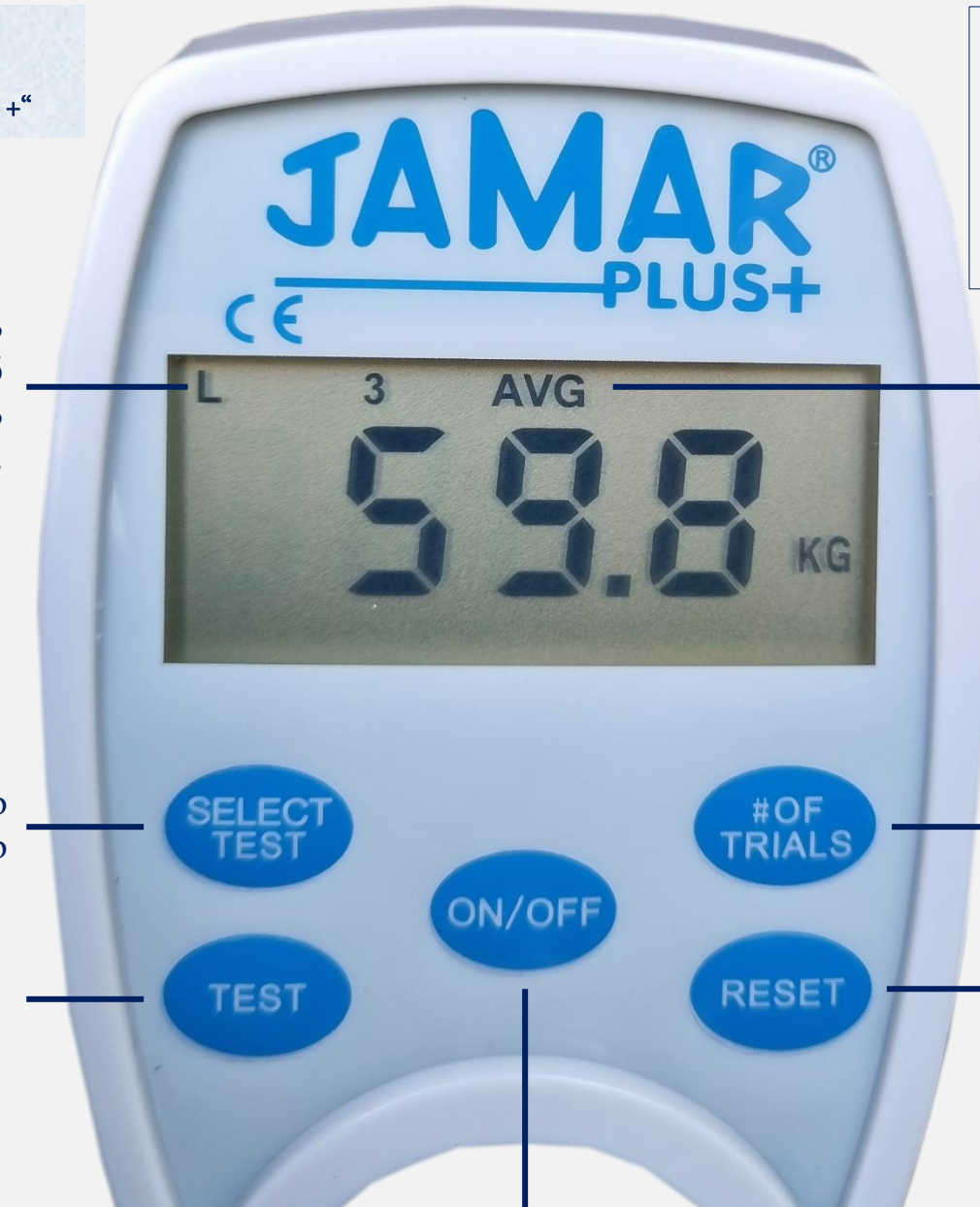
ხელის დინამომეტრი

Jamar Plus Digital Hand Dynamometer „JAMAR PLUS +“

ეკრანი აჩვენებს ტესტის მიმდინარეობის ამჟამინდელ ნაბიჯს. შედეგად თქვენ ყოველთვის გეცოდინებათ, ტესტის გაკეთების თუ რომელ საფეხურზე ხართ.

აირჩიეთ, ტესტირებას რომელი ხელით შეასრულებთ და რომელი რეჟიმით

ერთი საკვანძო ოპერაცია ტესტირების დროს



ინდივიდუალური ტესტირების შედეგები და ყველა კალკულაცია შესაძლებელია ინახოს მრავალჯერ. შეცდომის პრევენციისთვის, ეკრანზე ციფრებთან ერთად ხდება შესაბამისი პარამეტრის გამოსახვაც.

საშუალო მნიშვნელობის, სტანდარტული გადახრისა და ვარიაციის კოეფიციენტის ავტომატური კალკულაცია.

შეარჩევს განმეორებათა რაოდენობას და აქვს ხელების მონაცვლეობით მრავალჯერადი ტესტირების მხარდაჭერა. თითოეული ხელის ძალის მაჩვენებელი გამოიანგარიშება ცალ-ცალკე.

ეს დილაკი შლის მიმდინარე ტესტის შედეგებს, რაც ახალი ტესტის შესრულების შესაძლებლობას იძლევა. ტესტირების შედეგები მაშინაც შეგვიძლია წავშალოთ, თუ უნებლიე შეცდომას დავუშვებთ.

მოწყობილობა ავტომატურად ირთვება 10 წუთიანი გამოუყენებლობის შემთხვევაში. ON/OFF დილაკზე დაჭერით სისტემა მიმდინარე ტესტის ბოლო ოპერაციას გამოიტანს.

ხელის ძალის მაჩვენებლის განსაზღვრა

- მოწყობილობა ჩართეთ **ON/OFF** ღილაკზე დაჭერით.
- დააჭირეთ **SELECT TEST**-ს, გადადით R-ზე (Right, მარჯვენა) ან L-ზე (Left, მარცხენა), იმის მიხედვით, მარჯვენა ხელის ძალას ზომავთ თუ მარცხენისას.
- შერჩეული ხელისთვის ტესტირების რაოდენობის განსაზღვრისთვის (5-მდე), დააჭირეთ **# OF TRIALS**-ს. ეკრანზე გამოჩნდება ყოველი ციფრი, 1-დან 5-მდე.
 - შეჩერდით იმ ციფრზე, ტესტის რამდენჯერ განმეორებაც გაქვთ გადაწყვეტილი.
- დააჭირეთ **TEST**-ს.
 - ეკრანზე გამოჩნდება ციფრი 1 და დაიწყებს ციმციმს, რაც იმაზე მიანიშნებს რომ შერჩეული პროტოკოლისა და შერჩეული ხელისთვის პირველი ტესტი არის მზად.
 - ფრთხილად გადაიტანეთ ხელსაწყო ხელის ძალის გაზომვის სტანდარტულ პოზიციაში (ჯდომი, ხელი იდაყვში მოხრილი უნდა იყოს 90°-ით).
 - ხელსაწყო სახელური უნდა მოარგოთ თქვენი ხელის მტევნის სიმაღლეს.
 - უსაფრთხოების მიზნით, ხელსაწყო ზონრით უნდა დაიმაგროთ მაჯაზე.
 - მოუჭირეთ ხელი ხელსაწყოს, მაქსიმალური შესაძლებლობით და ≈5 წამის ხანგრძლივობით; თუკი ტესტირების პროტოკოლი 1-ზე მეტ გაზომვას ითვალისწინებს, კვლავ დააჭირეთ **TEST**-ს ერთხელ, და ასე მის დასრულებამდე.
 - ტესტირებებს შორის დროის შუალედი უნდა შეადგენდეს მინიმუმ 30 წამს.
- როდესაც ტესტირების პროცესი დასრულდება და საჭირო მონაცემებს ამოიწერთ, დააჭირეთ **RESET**-ს, რაც წაშლის ამ ტესტირების შედეგებს.
- მარხენა და მარჯვენა ხელებისთვის ტესტირების შესადგენად (მაგ: L1 – R1, L2 – R2, L3 – R3 და ა.შ.) დააჭირეთ **SELECT TEST**-ს, სანამ ეკრანზე „L“ და „R“ ერთად არ გამოჩნდება.
 - ინსტრუმენტი ავტომატურად გამოიანგარიშებს „L“ და „R“ ხელების ტესტირების ციკლებს ცალ-ცალკე.



მაგალითები

მაგალითი №1 (R 4): შერჩეულია მარჯვენა ხელი, 4 ცდის შესასრულებლად.

- დააჭირეთ **SELECT TEST**-ს და გადადით „R“-ზე.
- დააჭირეთ **# OF TRIALS**-ს, ციფრი 4-ის გამოჩენამდე.
- დააჭირეთ **TEST**-ს, ეკრანზე გამოჩნდება „R“ და 1.
- შეასრულეთ პირველი ცდა (მოუჭირეთ ხელი ხელსაწყოს).
- დააჭირეთ **TEST**-ს, ეკრანზე გამოჩნდება „R და 2“.
- შეასრულეთ მეორე ცდა.
- დააჭირეთ **TEST**-ს ყოველი ცდის შემდეგ, სანამ ოთხივე ცდა არ შესრულდება.

მაგალითი №2 (L R 3): ცდის პირის ხელის ძალის ტესტირება 3 ჯერ მარცხენა, 3-ჯერ მარჯვენა ხელისთვის.

- დააჭირეთ **ON/OFF** ღილაკს, მოწყობილობის ჩასართავად.
- დააჭირეთ **SELECT TEST**-ს, სანამ „L“ და „R“ არ გამოჩნდება ეკრანზე („L“ მინიშნებს მარცხენა ხელზე, „R“ მარჯვენაზე).
- დააჭირეთ **# OF TRIALS**-ს, სანამ ციფრი 3 არ გამოჩნდება ეკრანზე, „L“-ისა და „R“-ის შემდეგ. თქვენ დაინახავთ „L R 3“-ს. ეს მინიშნებს, რომ შედგენილია ტესტირების პროტოკოლი ორივე ხელის ძალის 3-3-ჯერ გასაზომად.
- დააჭირეთ **TEST**-ს, ტესტის დასაწყებად.
- ეკრანზე ციმციმს დაიწყებს „L 1“. დინამომეტრს მოუჭირეთ მარცხენა ხელი. ამის შემდეგ, კვლავ უნდა დააჭიროთ **TEST**-ს, ტესტირების შემდეგ ნაბიჯზე გადასასვლელად. ეკრანზე აციმციმდება „R 1“, შემდეგ დინამომეტრს მოუჭირეთ მარჯვენა ხელით. კვლავ დააჭირეთ **TEST**-ს, „L 2“-ზე გადასასვლელად და ა.შ., 6-ვე ცდის შესრულებამდე (**L1, R1, L2, R2, L3, R3**).
- მას შემდეგ, რაც 6-ვე ცდა შესრულდება, დააჭირეთ **TEST**-ს ერთხელ და ეკრანზე გამოჩნდება **AVG** (საშუალო მნიშვნელობა), მარჯვენა ხელის სამი ცდის გათვალისწინებით.
- დააჭირეთ კვლავ **TEST**-ს თითო-თითოჯერ, რათა ეკრანზე გამოჩნდეს შედეგები შემდეგი თანმიმდევრობით: **ST DEV** (სტანდარტული გადახრა) მარცხენა ხელის სამი ცდისთვის, **ST DEV** მარჯვენა ხელის სამი ცდისთვის, **CV** (ვარიაციის კოეფიციენტი) მარცხენა ხელის სამი ცდისთვის, **CV** მარჯვენა ხელის სამი ცდისთვის, **L1** ტესტის შედეგები, **R1** ტესტის შედეგები, **L2** ტესტის შედეგები, **R2** ტესტის შედეგები, **L3** ტესტის შედეგები და **R3** ტესტის შედეგები. **TEST**-ზე ხელის შემდეგი დაჭერით ხელახლა გამოისახება მონაცემები შესაბამისი თანმიმდევრობით (მარცხენა ხელის სამი ცდის **AVG** და ა.შ.).
- დააჭირეთ **RESET**-ს, მონაცემთა წასაშლელად.
- ახალი ტესტის დასაწყებად დააჭირეთ **SELECT TEST**-ს და შეადგინეთ თქვენთვის სასურველი პროტოკოლი.
- გამოიყენეთ ღილაკი **# OF TRIALS**, რომ შეარჩიოთ ტესტის განმეორებათა სასურველი რაოდენობა.

მაგალითი №3 (Rx 3.0 20): ხელის ძალის ოცჯერ გაზომვა, მარცხენა ან მარჯვენა ხელისთვის.

- დააჭირეთ **ON/OFF** ღილაკს, მოწყობილობის ჩასართავად.
- დააჭირეთ **SELECT TEST**-ს, სანამ „Rx 3.0“ არ გამოჩნდება ეკრანზე.
- დააჭირეთ **# OF TRIALS**-ს, სანამ რიცხვი 20 არ გამოჩნდება ეკრანზე. ამის შემდეგ, მარჯვენა ან მარცხენა ხელით შეიძლება შეასრულოთ 20 ცდა, 3 წამიანი ინტერვალებით.
- დააჭირეთ **TEST**-ს, ტესტის დასაწყებად.
- ეკრანზე გამოჩნდება ციფრი 1 და დაიწყებს ციმციმს. შემდეგ გაისმება სუსტი სიგნალის ხმა, რაც ტესტის დაწყების სიგნალს გვამღევეს. მოუჭირეთ ხელი დინამომეტრს.
 - შენიშვნა: თითოეული ცდა უნდა შესრულდეს შემდეგი შერჩეული დროითი ინტერვალის მიხედვით.
 - **3.0Rx** - 3.0 წამი; **1.5Rx** - 1.5 წამი.
- 3 წამის შემდეგ, სიგნალი კვლავ გაისმება რომელიც შემდეგი ცდის ჩატარებაზე მინიშნებს. გაიმეორეთ ეს პროცედურა სანამ 20-ვე ცდა არ შესრულდება.
- ეკრანზე გამოჩნდება ზემოაღნიშნული 20 ცდის საშუალო მნიშვნელობა (**AVG**). დააჭირეთ **TEST**-ს, რომ ეკრანზე გამოისახოს 20 ცდის სტანდარტული გადახრა (**ST DEV**), 20 ცდის ვარიაციის კოეფიციენტი (**CV**), 1-ლი ცდის შედეგი, მე-2 ცდის შედეგი და ა.შ., მე-20 ცდის ჩათვლით. **TEST**-ზე კვლავ დაჭერით გამოჩნდება 10 ცდის **ST DEV**.
- დააჭირეთ **RESET**-ს, მონაცემთა წასაშლელად.

ასაკი	ხელი	კაცები		ქალები	
		საშუალო (კგ.)	SD	საშუალო (კგ.)	SD
6-7	R	14,7	2,2	13,0	2,0
	L	13,90	2,4	12,3	2,0
8-9	R	19,0	3,4	16,0	3,8
	L	17,7	4,2	15,0	3,1
10-11	R	24,4	4,4	22,5	3,7
	L	22,0	4,9	20,5	3,1
12-13	R	22,6	7,0	25,8	4,8
	L	25,1	7,7	23,1	5,4
14-15	R	35,1	7,0	26,4	5,6
	L	29,2	6,8	22,4	5,4
16-17	R	42,6	8,8	30,5	7,5
	L	35,6	8,7	25,8	6,4
18-19	R	49,0	11,2	32,5	5,6
	L	42,2	12,6	28,0	5,7
20-24	R	54,9	9,3	31,9	6,6
	L	47,4	9,9	27,7	5,9
25-29	R	54,8	10,4	33,8	6,3
	L	50,1	7,3	28,8	5,5
30-34	R	55,2	10,2	35,7	8,7
	L	50,1	9,8	30,8	8,0
35-39	R	54,3	10,9	33,6	4,9
	L	51,2	9,8	30,1	5,3
40-44	R	53,0	9,4	31,9	6,1
	L	51,2	8,5	28,3	6,3
45-49	R	49,8	10,4	28,2	6,8
	L	45,7	10,3	25,4	5,8
50-54	R	51,5	8,2	29,8	5,3
	L	46,2	7,7	26,0	4,9
55-59	R	45,9	12,1	26,0	5,7
	L	37,7	10,6	21,5	5,4
60-64	R	40,7	9,3	25,0	4,6
	L	34,8	9,2	20,7	4,6
65-69	R	41,3	9,3	22,5	4,4
	L	34,8	9,0	18,6	3,7
70-74	R	34,2	9,8	22,5	5,3
	L	29,4	8,2	18,8	4,6
75+	R	29,8	9,5	19,3	5,0
	L	24,9	7,7	17,1	4,0

ხელის ძალის
ნორმატიული
მაჩვენებლები

გამოყენებითობა



- ხელის ჩავლების სიძლიერე და ამ პროცესში ჩართული კუნთები პოზიტიურად არიან დაკავშირებული სხვა კუნთთა ჯგუფებთან, ფეხის კუნთების ჩათვლით (Dopsaj et al., 2009). ამის გათვალისწინებით, ხელის ძალის მაჩვენებელი გარკვეული პირობითობით შეიძლება ერთგვარ ინდიკატორადაც მივიჩნიოთ მთლიანად ორგანიზმის ფიზიკური შესაძლებლობის განსაზღვრისათვის (Bohannon, 2001). ხელის ძალის სიდიდე დამოკიდებულია ხელის დომინანტობის ფაქტორზე, ასაკზე, სქესზე, გაწვრთნილობის დონესა და სპორტის სახეობის სპეციფიკაზე (Leyk et al., 2007).
- სპორტსმენებში ხელის ძალის მონაცემების პერიოდული განსაზღვრა ხელს უწყობს მათი ძალისუნარიანობის ზრდის დინამიკის დადგენას და სპორტული პროგრესირების ტემპების განსაზღვრას, ასევე ამ გზით სასწავლო-საწვრთნელი გეგმის ეფექტურობის შეფასებას.
- პაციენტებში ხელის ძალის მონაცემების რეგულარული განსაზღვრით ფასდება რეაბილიტაციის პროცესის ეფექტურობაც.
 - პაციენტებს სიამოვნებთ, როდესაც მონაცემებზე დაკვირვებით ხედავენ, თუ სად იყვნენ თავის დროზე ძალისუნარიანობის მაჩვენებლების მხრივ და სად არიან ახლა. მათთვის პროგრესის ხილვა არის მამოტივირებელი.
 - რეაბილიტოლოგი ნათლად ხედავს, თუ რა შედეგი გამოიღო მისმა სარეაბილიტაციო-სამკურნალო სტრატეგიამ.

ამდენად, ხელის ძალის მაჩვენებლის დადგენა, მათი ზემოთმოყვანილ ნორმატიულ მონაცემებთან შედარება და მიღებული შედეგების გაანალიზება ძალიან ობიექტურ და ინფორმატიულ მონაცემს წარმოადგენს როგორც წვრთნის, ისე რეაბილიტაციის პროცესში.

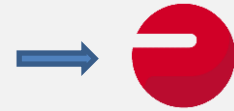
პულსომეტრი

Polar Verity Sense

- ტელეფონში ან ლეპტოპში აპლიკაციის გადმოწერა: „Polar Flow App“



Google Play



- ტელეფონში ან ლეპტოპში ინტერნეტის და ბლუთუზის ჩართვა. ბლუთუზით პულსომეტრთან დაკავშირება და სინქრონიზაცია.



Bluetooth™

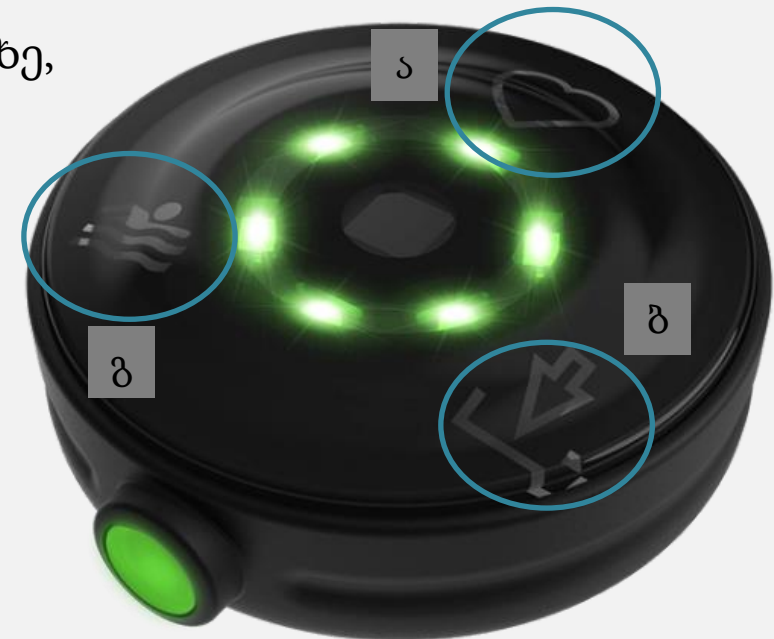


შენიშვნა:



































































































































- ხელსაწყო ტელეფონთან კონტაქტს ინარჩუნებს მაქსიმუმ 150 მეტრით დაცილების შემთხვევაში.
- მას გააჩნია სპორტული აქტივობების ჩაწერის 600 საათიანი მეხსიერება.
- ვარჯიშის პარალელურად, გულისცემის სიხშირის მაჩვენებლის ცვლილებაზე დაკვირვება შეიძლება მოხდეს უშუალოდ ტელეფონში, ლეპტოპში, ტელევიზორში და ა.შ. (მაგ. ველოერგომეტრზე მუშაობის დროს).

- პულსომეტრს ვრთავთ ღილაკზე თითის დაჭერით.
- ჩართვის შემდეგ, კვლავ ვაწვებით ღილაკს და გადაგვყავს შესაბამის რეჟიმზე,
 - ა). ან გულისცემის სიხშირის გაზომვაზე,
 - ბ). ან საწვრთნელი აქტივობის ჩაწერაზე,
 - გ). ანდა საწყალოსნო აქტივობებისთვის გამოსაყენებლად.

გადამყვანი,
ლეპტოპთან
დასაკავშირებლად



სპორტის სახეობები ან ფიზიკური აქტივობები, რომლებიც უნდა მოინიშნოს შესაბამისი დატვირთვის წინ

 Aerobics	 Canoeing	 Dancing	 Futsal	 Jazz	 LES MILLS BODYSTEP	 Mobility (static)	 Pool swimming	 Skating	 Surfing
 Aqua fitness	 Car racing	 Disc golf	 Golf	 Jogging	 LES MILLS CORE	 Modern	 Riding	 Ski orienteering	 Swimming
 Backcountry skiin	 Circuit training	 Downhill skiing	 Group exercise	 Judo	 LES MILLS GRIT Athletic	 Motocross	 Road cycling	 Skiing	 Table tennis
 Badminton	 Classic XC skiing	 Electric biking	 Gymnastics	 Kayaking	 LES MILLS GRIT Cardio	 Motor sports	 Road racing	 Snocross	 Taekwondo
 Ballet	 Classic roller skiing	 Enduro	 Handball	 Kettlebell	 LES MILLS GRIT Strength	 Mountain bike orienteering	 Road running	 Snowboarding	 Telemark skiing
 Ballroom	 Climbing (indoor)	 Field hockey	 Hard enduro	 Kickboxing	 LES MILLS RPM	 Mountain biking	 Roller skating	 Snowshoe trekking	 Tennis
 Baseball	 Climbing (outdoor)	 Finnish baseball	 High-intensity interval training	 Kitesurfing	 LES MILLS SH'BAM	 Nordic walking	 Rowing	 Soccer	 Track&field running
 Basketball	 Core	 Fitness dancing	 Hiking	 LES MILLS BARRE	 LES MILLS SPRINT	 Open water swimming	 Rugby	 Spinning	 Trail running
 Beach volley	 Cricket	 Floorball	 Ice hockey	 LES MILLS BODYATTACK	 LES MILLS THE TRIP	 Orienteering	 Running	 Squash	 Treadmill running
 Biathlon	 Cross-country running	 Football	 Ice skating	 LES MILLS BODYBALANCE	 LES MILLS TONE	 Other indoor	 SUP	 Step workout	 Trotting
 Body&Mind	 Cross-trainer	 Freestyle XC skiing	 Indoor cycling	 LES MILLS BODYCOMBAT	 Latin	 Other outdoor	 Sailing	 Street	 Ultra running
 Bootcamp	 Curling	 Freestyle roller skiing	 Indoor rowing	 LES MILLS BODYJAM	 Martial arts	 Padel	 Show	 Strength training	 Volleyball
 Boxing	 Cycling	 Functional training	 Inline skating	 LES MILLS BODYPUMP	 Mobility (dynamic)	 Pilates	 Skateboarding	 Stretching	 Wakeboarding

გაზომვის ერთეული კმ/სთ vs წთ/კმ

ავტომანქანა, გადაადგილების დროს ზომავს:

- kilometer per hour - km/h, unit of speed.
- კილომეტრ საათს - კმ/სთ (სიჩქარის ერთეული).

პულსომეტრი, სპორტსმენის გადაადგილების დროს ზომავს:

- minutes per kilometer - min/km (pace avg, pace max).
- წუთების რაოდენობას/კილომეტრში - წთ/კმ (სიჩქარის შებრუნებული სიდიდე).



ფიქსირებული გვაქვს დრო
რამდენ კილომეტრს გაირბენს 1 საათში
კმ/სთ

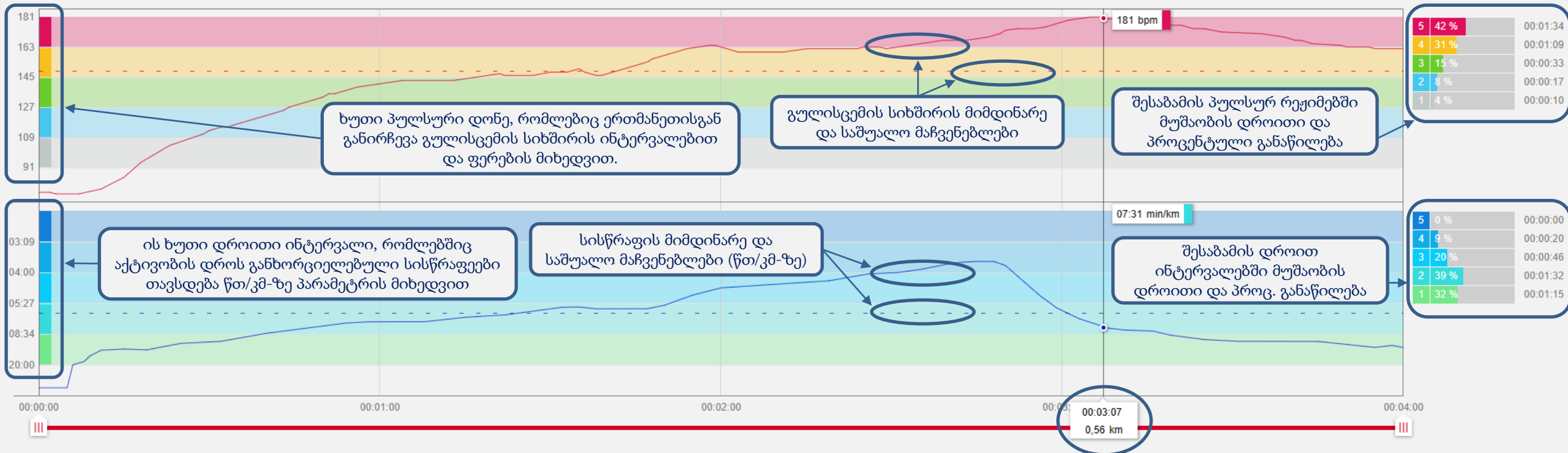
ფიქსირებული გვაქვს მანძილი
რამდენ წუთში გაირბენს 1 კილომეტრს
წთ/კმ



ეს ერთეული (წთ/კმ) ადგენს, მოცემული ტემპით გადაადგილებისას რამდენ წუთში დაფარავთ 1 კილომეტრს. ესე იგი, „წთ/კმ“-ზე სიდიდე გვიზომავს მოძრაობის, გადაადგილების სისწრაფეს 1 კილომეტრის სიგრძის მხედველობაში მიღებით.

- მაგალითად, მოცემული სიჩქარით გადაადგილებისას, 1 კმ. მანძილს დაფარავთ 8 წუთსა და 20 წამში, ან 6 წუთსა და 13 წამში და ა.შ.
- რაც უფრო მცირეა ამ დროითი მაჩვენებლის (წთ/კმ) საშუალო მნიშვნელობა წუთებში, მით მეტად მიუთითებს ის მოცემულ დისტანციაზე განვითარებულ სისწრაფესა და ნაბიჯების სიხშირეზე, ესე იგი ინტენსივობაზე.





გულისცემის სიხშირის და განვითარებული სისწრაფის (წთ/კმ-ზე) მაჩვენებელთა მიმართება (იხ. ვერტიკალური ღერძი) სირბილის დაწყებიდან 3 წთ. და 07 წამის მომენტში (ამ დროს დაფარული იყო 560 მ.)

კერძოდ, ამ წამისთვის გადაადგილება ხდებოდა იმ ტემპით, რომლის პირობებშიც 7 წთ-სა და 31 წამში დაიფარება 1 კილომეტრი; ამ დროს გულისცემის სიხშირე იყო 181 დარტყმა წუთში

საწვრთნელი მეცადინეობის შეჯამება

00:04:00 Duration	0,64 km Distance
148 bpm HR avg	42 kcal Calories
75 bpm HR min	181 bpm HR max
06:13 min/km Pace avg	03:39 min/km Pace max

გამოყენებითობა



- **სპორტსმენთათვის სტანდარტული დატვირთვების მიცემა და მიღებულ მონაცემთა სათანადო ინტერპრეტაცია.**
 - მწვრთნელს შესაძლებლობა ეძლევა, სპორტის სახეობის სპეციფიკის გათვალისწინებით, სპორტსმენს პერიოდულად მისცეს სტანდარტული დატვირთვები, შემდეგ კი დატვირთვის სიმძიმის გათვალისწინებით და გულისცემის მიღებულ სიხშირეებზე დაკვირვებით შეაფასოს მისი გაწვრთნილობის დონე (მაგ. ყოველ ექვს თვეში ერთხელ).
 - შენიშვნა: რაც უფრო მაღლდება გაწვრთნილობის ხარისხი, მით მეტად მცირდება გულისცემის სიხშირე, სტანდარტული ტესტის შესრულებისას.
- **სასწავლო-საწვრთნელი პროცესის ეფექტური მართვა.**
 - განხილული პულსომეტრი გულისცემის სიხშირის უწყვეტ რეჟიმში რეგისტრაციას ახდენს და პარალელურად ტელეფონით ამ მაჩვენებლის ცვლილებაზე უშუალო დაკვირვების შესაძლებლობას იძლევა.
 - მეცადინეობები შეიძლება დაიგეგმოს 5 პულსური დონის შესაბამისად და უშუალოდ დატვირთვის მიმდინარეობის დროს განხორციელდეს პერმანენტული კონტროლი, რათა გულისცემის სიხშირე მწვრთნელის მიერ წინასწარ განსაზღვრულ დროით მონაკვეთებში სწორედ მოცემულ დონეებზე შენარჩუნდეს.
- **ფიზიკური თვისებების მიზანმიმართულეზრივი განვითარების შესაძლებლობა.**
 - სისწრაფის ან გამძლეობის განვითარების მიზნით, შეიძლება წინასწარ დაიგეგმოს თუ რა დრო უნდა დაეთმოს მიმდინარე მეცადინეობაში შესაბამის პულსურ დონეებზე წვრთნას.
- **სამწვრთნელო პრაქტიკაზე პულსომეტრის გამოყენების დანერგვის შესაძლებლობა.**
 - მწვრთნელთა ფაკულტეტის პრაქტიკანტ სტუდენტებს შესაძლებლობა ეძლევათ, პრაქტიკის ანგარიშში ჩართული გულისცემის სიხშირის ბარათის ნაცვლად, რომელიც პალპატორული მეთოდით იწარმოება, წარმოადგინონ პულსომეტრის გამოყენებით მიღებული მრუდე - ციფრული ფორმატის სახით, რაც არსებითად უფრო მდიდარ ვიზუალს მოგვცემს საწვრთნელი პარამეტრების (მოცულობა, ინტენსივობა) და გულსისხლძარღვთა სისტემის ფუნქციონირების მხრივ. ეს კი სპორტსმენის ორგანიზმზე კონკრეტული საწვრთნელი დატვირთვის ზემოქმედების უფრო სიღრმისეული განხილვის შესაძლებლობას გააჩენს.