



Перечень основных данных от системы VX Sport

By Overall Stats	ПО ОБЩЕЙ СТАТИСТИКЕ
Speed and Distance Metrics can be viewed in either metric or imperial units. These can be changed in the Settings menu in VX View.	Показатели скорости и расстояния можно просматривать в метрических или британских единицах измерения. Их можно изменить в меню настроек в VX View.
Duration (Duration Total)	Продолжительность (общая длительность)
Total Duration of the data collected. Dependent on Trim periods selected.	Общая продолжительность собранных данных. Зависит от выбранных периодов обрезки.
Hi Intensity Speed Duration (Duration Speed Hi-Inten)	Длительность скорости высокой интенсивности (высокая скорость длительности)
Total duration that is gathered from above the High Intensity Speed Benchmark, set as an absolute number in athlete profile.	Общая продолжительность, полученная с помощью эталонного теста скорости высокой интенсивности, установленного как абсолютное число в профиле спортсмена.
Hi Intensity HR Duration (Duration HR Hi-Inten)	Длительность ЧСС высокой интенсивности (Длительность ЧСС Hi-Inten)
Total duration that the Heart Rate spends above the High Intensity Heart Rate Benchmark, set as an absolute number in athlete profile.	Общая продолжительность, в течение которой частота пульса превышает контрольный показатель частоты пульса высокой интенсивности, установленный как абсолютное число в профиле спортсмена.
Distance (Distance Total)	Расстояние (общее расстояние)
Total Distance of all the data collected. Can be changed dependent on Trim periods selected.	Общее расстояние всех собранных данных. Может быть изменено в зависимости от выбранных периодов обрезки.
Distance Rate (Distance Rate)	Дистанционная скорость (дистанционная ставка)
The rate that gives us distance traveled per unit of time.	Скорость, которая дает нам расстояние, пройденное за единицу времени.
Hi Intensity Speed Distance (Distance Speed Hi-Inten)	Дистанция Hi Intensity Speed (Дистанционная скорость Hi-Inten)
Total distance that is covered at a specified High Intensity threshold. Can be changed in Global default settings and/or Individual athlete benchmarks as an absolute number.	Общее расстояние, пройденное при заданном пороговом значении высокой интенсивности. Может быть изменено в глобальных настройках по умолчанию и / или в индивидуальных контрольных показателях спортсмена в виде абсолютного числа.
Very-High Speed Distance (Distance Speed Very-High)	Очень высокая скорость (Distance Speed Very-High)
Total distance that is covered at a specified High Intensity threshold. Can be changed in Global default settings and/or Individual athlete benchmarks as an absolute number.	Общее расстояние, пройденное при заданном пороговом значении высокой интенсивности. Может быть изменено в глобальных настройках по умолчанию и / или в индивидуальных контрольных показателях спортсмена в виде абсолютного числа.
Hi Intensity HR Distance (Distance HR Hi-Inten)	Дистанция ЧСС высокой интенсивности (Дистанция ЧСС Hi-Inten)

Total distance that is covered when the Heart Rate is above the High Intensity Heart Rate Benchmark, set as an absolute number inside the athlete profile.	Общее расстояние, которое преодолевается, когда частота пульса выше эталонного значения частоты пульса высокой интенсивности, установленного в виде абсолютного числа в профиле спортсмена.
Avg Speed (Speed Avg)	Средняя скорость (Средняя скорость)
Calculates the Average Speed of the session. Can be changed dependent on Trim periods selected. For example, if a player completed 9km during a 90min soccer game, their Average Speed for that game would be 6 km/hr.	Вычисляет среднюю скорость сеанса. Может быть изменено в зависимости от выбранных периодов обрезки. Например, если игрок преодолел 9 км во время 90-минутного футбольного матча, его средняя скорость для этой игры будет 6 км / ч.
Avg Speed% (% AvgSpeed)	Средняя скорость% (%Средняя скорость)
Compares an athlete's Average Speed of a session to their Average Speed Benchmark. Returns a percentage value such that if % AvgSpeed is greater than 100% then the athlete has worked at a higher intensity than "normal" (and vice versa).	Сравнивает среднюю скорость спортсмена за тренировку с его контрольным показателем средней скорости. Возвращает процентное значение, так что если % AvgSpeed больше 100%, то спортсмен работал с более высокой интенсивностью, чем «нормальная» (и наоборот).
Max Speed (Speed Max)	Макс.скорость (Макс.скорость)
Returns the maximum instantaneous speed that the athlete reached during the session. Note: if an athlete records a speed above their max speed benchmark, there is a 5% buffer above this in which the software will allow the new max speed to register.	Возвращает максимальную мгновенную скорость, достигнутую спортсменом во время тренировки. Примечание: если спортсмен записывает скорость, превышающую его контрольную максимальную скорость, имеется 5% -ный буфер выше этого значения, в котором программное обеспечение позволит зарегистрировать новую максимальную скорость.
Max Speed% (% MaxSpeed)	Максимальная скорость% (%Максимальная скорость)
Compares the Speed Max that an athlete attained during a session to their Maximum Sprint Speed Benchmark (MSS). Returns a percentage value which shows what percentage of their maximum speed they reached.	Сравнивает максимальную скорость, достигнутую спортсменом во время тренировки, с его контрольным показателем максимальной скорости спринта (MSS). Возвращает процентное значение, показывающее, какой процент от их максимальной скорости они достигли.
Sprint Count (Sprints Total)	Счетчик спринтов (всего спринтов)
Total amount of Sprints that fall in the sprint equation. Sprints can start at any speed, but requires an increase of 2.5km/h within a second. An athlete must reach 10km/h. The sprint ends when an athlete slows to 75% of the maximum speed that they reached in the sprint.	Общее количество спринтов, попадающих в уравнение спринта. Спринт может начинаться на любой скорости, но требует увеличения на 2,5 км / ч в течение секунды. Спортсмен должен развивать скорость 10 км / ч. Спринт заканчивается, когда спортсмен сбавляет скорость до 75% от максимальной скорости, достигнутой в спринте.
Hi Intensity Sprint (Sprints Hi-Inten)	Спринт высокой интенсивности (Sprints Hi-Inten)
Total amount of sprints that are above the High Intensity Sprint Benchmark, set as an absolute number. See Sprint count for definition around sprint calculation.	Общее количество спринтов, превышающих эталонный показатель спринта высокой интенсивности, заданный как абсолютное число. См. Определение количества спринтов в разделе «Счетчик спринтов».
Hi Intensity HR Sprint (Sprints HR Hi-Inten)	Спринт с высокой интенсивностью HR (Sprints HR Hi-Inten)

Total number of sprints performed above the high intensity heart rate benchmark. Please see High Intensity Heart rate benchmark.	Общее количество спринтов, выполненных выше эталонного значения сердечного ритма высокой интенсивности. См. Эталонный показатель частоты пульса высокой интенсивности.
HI Sprint Distance (Distance Sprint Hi-Intensity)	Дистанция HI Sprint (Дистанция спринта высокой интенсивности)
Total distance that is covered within a high intensity "sprint" effort, where the max speed reached in the sprint is above a specified High Intensity threshold. Can be changed in Global default settings and/or Individual athlete benchmarks as an absolute number. See Sprint count for definition around sprint calculation.	Общее расстояние, которое преодолевается за счет усилия «спринта» высокой интенсивности, когда максимальная скорость, достигнутая в спринте, превышает заданный порог высокой интенсивности. Может быть изменено в глобальных настройках по умолчанию и / или в индивидуальных контрольных показателях спортсмена в виде абсолютного числа. См. Определение количества спринтов в разделе «Счетчик спринтов».
HI Sprint Distance Rate (Distance Rate Sprint Hi-Intensity)	Скорость спринта на холме (скорость спринта высокой интенсивности)
Distance rate above the specified High Intensity Sprint threshold.	Скорость дистанции выше указанного порога спринта высокой интенсивности.
Avg HR (HR Avg Total)	Средняя ЧСС (Средняя ЧСС Всего)
Calculates the Average HR of the session.	Вычисляет средний пульс сеанса.
Avg HR% (% AvgHR)	Средняя ЧСС% (% AvgHR)
Compares an athlete's Average HR of a session to their Average HR Benchmark. Returns a percentage value such that if % AvgHR is greater than 100% then the athlete has worked at a higher intensity than "normal" (and vice versa).	Сравнивает средний пульс спортсмена за тренировку с его контрольным показателем среднего пульса. Возвращает процентное значение, так что если % AvgHR больше 100%, то спортсмен работал с более высокой интенсивностью, чем «нормальная» (и наоборот).
Max HR (HR Max Total)	Макс.ЧСС (Макс.общ.ЧСС)
Returns the maximum HR that the athlete reached during the session. Can be changed dependent on Trim periods selected.	Возвращает максимальную частоту пульса, достигнутую спортсменом во время тренировки. Может быть изменено в зависимости от выбранных периодов обрезки.
Max HR% (% MaxHR)	Макс.ЧСС% (% Макс.ЧСС)
Compares the Max HR of the session to the athlete's Maximum Heart Rate Benchmark. Returns a percentage value that represents how close the athlete got to their maximum heart rate.	Сравнивает максимальную частоту сердечных сокращений тренировки с контрольной точкой максимальной частоты сердечных сокращений спортсмена. Возвращает процентное значение, показывающее, насколько спортсмен приблизился к максимальной частоте пульса.
Energy Consumption (Energy ConsumptionTotal)	Энергопотребление (Общее потребление энергии)
Estimates the amount of energy (calories) an athlete consumed in a session. Dependent on trim selection. Heart rate monitors must be worn as HR is used in the calculation.	Оценивает количество энергии (калорий), которое спортсмен израсходовал за тренировку. Зависит от выбора обрезки. Необходимо носить мониторы сердечного ритма, поскольку в расчетах используется ЧСС.
Work Recovery Ratio (Work Recovery Ratio)	Коэффициент восстановления работы (коэффициент восстановления работы)
Ratio comparing the total duration of time that the athlete's heart rate is rising with that when it is dropping. The amount of time an athlete is working vs recovering.	Отношение сравнения общей продолжительности времени, в течение которого частота сердечных сокращений спортсмена растет, и времени, в течение которого она снижается. Время, в течение

	которого спортсмен работает по сравнению с восстановлением.
VO2 Max (VO2 Max)	VO2 Max (VO2 Max)
A value that represents the maximum rate at which an athlete can consume oxygen. Each athlete's relative VO2Max can be entered/edited in the Athlete Details page in their profile. If you are unsure of what an athlete's VO2 Max is, it can be estimated by selecting activity level the athlete would be per week. Please note that VO2 Max values are involved in calculating Energy Consumption, therefore ensure that your athletes VO2 Max values are accurate if you're interested in the Energy Consumption metric.	Значение, представляющее максимальную скорость, с которой спортсмен может потреблять кислород. VO2Max каждого спортсмена может быть введен / отредактирован на странице сведений о спортсмене в его профиле. Если вы не уверены в том, какой у спортсмена максимальное значение VO2, его можно оценить, выбрав уровень активности спортсмена в неделю. Обратите внимание, что значения VO2 Max участвуют в расчете потребления энергии, поэтому убедитесь, что значения VO2 Max у ваших спортсменов точны, если вас интересует показатель потребления энергии.
Speed Duration (Speed Duration Total)	Продолжительность скорости (общая длительность скорости)
Total duration of data collected beginning when GPS locks.	Общая продолжительность сбора данных, начиная с момента блокировки GPS.
HR Duration (HR Duration Total)	Продолжительность пульса (общая длительность пульса)
Total duration of data collected which begins when GPS locks and heart rate is detected.	Общая продолжительность сбора данных, которая начинается, когда блокируется GPS и определяется частота пульса.
Athlete Load (Athlete Load)	Нагрузка спортсмена (нагрузка спортсмена)
Calculated by the relationship between Duration Total, Distance Total, High Intensity Distance and Total Sprints. Normative data gathered from elite & College Soccer (Football). An Athlete Load of 80 points would be considered a match load, 70 would be less and 90 would be more.	Вычисляется соотношением между общей продолжительностью, общей дистанцией, дистанцией высокой интенсивности и общим количеством спринтов. Нормативные данные, собранные из Elite & College Soccer (Футбол). Нагрузка спортсмена в 80 очков будет считаться матчевой нагрузкой, 70 - меньше, а 90 - больше.
Metabolic EnergyCost (Metabolic EnergyCost)	Побережье метаболической энергии (затраты на метаболическую энергию)
Estimates the amount of energy (calories) an athlete consumed in a session. Heart rate strap must be worn as HR is used in the calculation.	Оценивает количество энергии (калорий), которое спортсмен израсходовал за тренировку. Необходимо надевать ремешок для измерения пульса, поскольку в расчетах используется ЧСС.
Equivalent Distance Index (Equivalent Distance Index)	Индекс эквивалентного расстояния (Equivalent Distance Index)
Percentage of player energy produced that is devoted to accelerating/decelerating (as compared to constant speed jogging). Optimized for soccer (football) players. Range is usually between 0 -20%. At 0 or low % figure indicates little dynamic movement compared with walking.	Процент произведенной энергии игрока, которая расходуется на ускорение / замедление (по сравнению с бегом с постоянной скоростью). Оптимизирован для футболистов (футболистов). Диапазон обычно составляет от 0 до 20%. Значение 0 или низкий% указывает на незначительное динамическое движение по сравнению с ходьбой.
Metabolic Energy Cost (J/Kg/M) (Metabolic EnergyCost (J/Kg/m))	Стоимость метаболической энергии (Дж / кг / м) (Стоимость метаболической энергии (Дж / кг / м))
This indicates how much energy a meter of covered distance "cost" the athlete.	Это показывает, сколько энергии «стоит» спортсмену метр пройденной дистанции.
Metabolic ED (Metabolic EquivalentDistance)	Метаболическая ЭД (Метаболическое эквивалентное расстояние)

This figure computes the total distance (always in excess of actual distance) a player would have covered if the extra energy cost due to their acceleration/deceleration's were converted to additional metres.	Эта цифра вычисляет общее расстояние (всегда превышающее фактическое расстояние), которое игрок мог бы преодолеть, если бы дополнительные затраты энергии из-за его ускорения / замедления были преобразованы в дополнительные метры.
Metabolic Power Peak (Metabolic PowerPeak)	Пик метаболической мощности (Metabolic PowerPeak)
A simplified formula produces a power calculation as a rate of energy consumption.	Упрощенная формула вычисляет мощность как норму потребления энергии.
Hi Int Acceleration (Hi Int Acceleration)	Hi Int Acceleration (Hi Int Acceleration)
The total amount of accelerations that are above the High Intensity Acceleration Benchmark, set as an absolute number (m/s/s).	Общее количество ускорений, превышающих эталонный показатель ускорения высокой интенсивности, установленное как абсолютное число (м / с / с).
Hi Int Deceleration (Hi Int Deceleration)	Hi Int Deceleration (Привет Int Deceleration)
The total amount of deceleration's that are above the High Intensity Deceleration Benchmark, set as an absolute number (m/s/s)	Общая величина замедления, превышающая эталонный показатель замедления высокой интенсивности, заданный как абсолютное число (м / с / с).
Jump Count (num)	Счетчик прыжков (число)
The number of jumps recorded within a session. Jumps can be determined by vertical accelerometer peak of equivalent to 11cm, a 500 mseconds gap between consecutive jumps and a minimum jump time of 300 mseconds.	Количество прыжков, записанных за сеанс. Прыжки можно определить по пику вертикального акселерометра, эквивалентному 11 см, промежутку в 500 мсек между последовательными прыжками и минимальному времени прыжка 300 мсек.
Max Jump Height (Max Jump Height)	Максимальная высота прыжка (максимальная высота прыжка)
The max height in centimeters that was recorded within the session. This can be dependent on trim selection.	Максимальный рост в сантиметрах, зафиксированный во время сеанса. Это может зависеть от выбора обрезки.
Jump Rate (Jump Rate [Jumps/min])	Скорость прыжка (Скорость прыжка [прыжков / мин])
The rate that gives us jumps completed per unit of time.	Скорость, которая дает нам прыжки, выполненные за единицу времени.
Hi int Jumps (Hi-int Jumps)	Hi-int Jumps (Высокие прыжки)
Total number of jumps with a max jump height above the High Intensity Jump Benchmark, set as an absolute number in athlete profile.	Общее количество прыжков с максимальной высотой прыжка, превышающей эталонный показатель прыжков высокой интенсивности, установленный как абсолютное число в профиле спортсмена.
Hi int Jump Rate (Hi-int Jump Rate)	Скорость прыжка Hi-int (Скорость прыжка Hi-int)
The rate that gives us hi-int jumps completed per unit of time.	Скорость, которая дает нам совершенные прыжки в единицу времени за единицу времени.
Body Impacts (num)	Удары по телу (число)
The number of Impacts within the session.	Количество Воздействий за сеанс.
Impact Rate (rate/min)	Скорость удара (скорость / мин)
The rate that gives us impacts completed per unit of time.	Скорость, которая дает нам количество выполненных ударов в единицу времени.
High Intensity Distance % (Hi Intensity Distance%)	High Intensity Distance% (Высокая интенсивность Distance%)
The percentage of the High intensity distance (See High Intensity Distance) compared to total distance within a session.	Процент дистанции высокой интенсивности (см. Расстояние высокой интенсивности) по сравнению с общим расстоянием за сеанс.
High Intensity Efforts (Hi Intensity Efforts)	Усилия высокой интенсивности (усилия высокой интенсивности)

The total number of efforts reported across five specific metrics (Hi-int Sprints, Hi-int Accel, Hi-int Decel, Body impacts & Jumps).	Общее количество усилий, представленных по пяти конкретным показателям (Hi-int Sprints, Hi-int Accel, Hi-int Decel, Body impacts & Jumps).
High Intensity Effort Rate (HIE Rate)	Высокая интенсивность усилий (частота HIE)
The rate that gives us HIE completed per unit of time. I.e. High Intensity Effort/duration.	Скорость, которая дает нам HIE, выполненную за единицу времени. Т.е. Усилие высокой интенсивности / продолжительность.
Activity Load 2D/3D (ActivityLoad 2D/3D)	Активная нагрузка 2D / 3D (ActivityLoad 2D / 3D)
This metric is available as either 2D or 3D. It is a measure of net cumulative motion calculated for the X, Y & Z accelerometers. The value of AL2D and AL3D will typically be between 200 and 500, depending on the length of the session recorded and the intensity. It is available for both indoor and outdoor activities, and is proportional to athletic cumulative physical effort. The AL3D metric will suit most field based sports where significant running or jumping is involved. For the AL2D metric only the X&Y axes are used, and this version is more relevant to athletic activities that do not have significant running.	Эта метрика доступна как в 2D, так и в 3D. Это мера чистого кумулятивного движения, рассчитанная для акселерометров X, Y и Z. Значение AL2D и AL3D обычно составляет от 200 до 500, в зависимости от продолжительности записанного сеанса и интенсивности. Он доступен как для занятий в помещении, так и на открытом воздухе и пропорционален спортивным совокупным физическим усилиям. Показатель AL3D подходит для большинства полевых видов спорта, требующих значительного бега или прыжков. Для метрики AL2D используются только оси X и Y, и эта версия больше подходит для спортивных занятий, которые не связаны со значительным бегом.
Activity Load 2D/3D Rate (ActivityLoad 2D/3D Rate)	Скорость нагрузки 2D / 3D (скорость ActivityLoad 2D / 3D)
The rate that gives us activity load per unit of time.	Скорость, которая дает нам нагрузку активности в единицу времени.
Heart Rate Variability RMSSD (HR RMSSD)	Вариабельность сердечного ритма RMSSD (HR RMSSD)
The root mean square of successive differences between normal heartbeats, shown in milliseconds (ms).	Среднеквадратичное значение последовательных различий между нормальными сердечными сокращениями, выраженное в миллисекундах (мс).
Beat to Beat Standard Deviation (HR SD)	Стандартное отклонение от доли до минимума (HR SD)
The standard deviation calculated between interbeat intervals (RR values).	Стандартное отклонение, рассчитанное между интервалами между ударами (значения RR).
By Speed Zones	ПО ЗОНАМ СКОРОСТИ
Avg Speed (Speed Avg Speed Zone)	Средняя скорость (Зона средней скорости)
Average speed covered in each zone. Zones (%) can be individualised in the settings tab under the speed band and in the athletes benchmark settings (MSS).	Средняя скорость в каждой зоне. Зоны (%) можно индивидуализировать на вкладке настроек под диапазоном скорости и в настройках эталонных показателей спортсменов (MSS).
Max Speed (Speed Max Speed Zone)	Максимальная скорость (зона максимальной скорости)
Max speed covered in each zone. Zones (%) can be individualised in the settings tab under the speed band and in the athletes benchmark settings (MSS).	Максимальная скорость в каждой зоне. Зоны (%) можно индивидуализировать на вкладке настроек под диапазоном скорости и в настройках эталонных показателей спортсменов (MSS).
Avg HR (HR Avg Speed Zone)	Средняя ЧСС (Зона средней скорости ЧСС)
Average HR covered in each zone. Zones (%) can be individualised in the settings tab under the HR band. Absolute values (bpm) can be	Средняя ЧСС в каждой зоне. Зоны (%) можно индивидуализировать на вкладке настроек под полосой ЧСС. Абсолютными значениями (ударов в

manipulated under the athletes benchmark settings (MHR).	минуту) можно управлять в настройках эталонных показателей спортсменов (MHR).
Max HR (HR Max Speed Zone)	Макс.ЧСС (зона максимальной скорости ЧСС)
Max HR covered in each zone. Zones (%) can be individualised in the settings tab under the HR band. Absolute values (bpm) can be manipulated under the athletes benchmark settings (MHR).	Максимальная ЧСС в каждой зоне. Зоны (%) можно индивидуализировать на вкладке настроек под полосой ЧСС. Абсолютными значениями (ударов в минуту) можно управлять в настройках эталонных показателей спортсменов (MHR).
Distance (Distance Speed Zone)	Расстояние (Зона дистанции и скорости)
Distance covered in each speed zone. Zones (%) can be individualised in the settings tab under the speed band and the athletes benchmark settings (MSS)	Пройденное расстояние в каждой зоне скорости. Зоны (%) можно индивидуализировать на вкладке настроек под диапазоном скорости и в настройках эталонных показателей спортсменов (MSS).
Distance Rate (Distance Rate Speed Zone)	Дистанционная скорость (зона скорости дистанционной скорости)
Distance Rate covered in each speed zone.	Коэффициент пройденного расстояния в каждой зоне скорости.
Duration (Duration Speed Zone)	Продолжительность (Зона длительности скорости)
Total duration spent in each speed zone.	Общая длительность, проведенная в каждой зоне скорости.
Sprint Frequency (Sprints Speed Zone)	Частота спринта (зона скорости спринта)
Total number of sprints completed in each speed zone.	Общее количество спринтов, выполненных в каждой зоне скорости.
Avg Metabolic Rate (Mabolic Rate Avg Speed Zone (watts/kg))	Средняя скорость метаболизма (зона средней скорости метаболизма (ватт / кг))
Measures the average instantaneous power output of the athlete for a given period in the selected speed zone. Usually observed to sit around 3 to 6 Watts/kg and sustained for a period of time (Usually ranging from several minutes up to an hour).	Измеряет среднюю мгновенную выходную мощность спортсмена за определенный период в выбранной зоне скорости. Обычно наблюдается от 3 до 6 Вт / кг и поддерживается в течение определенного периода времени (обычно от нескольких минут до часа).
Peak Metabolic Rate (M bolic Rate Peak Speed Zone (watts/kg))	Пиковая скорость метаболизма (зона максимальной скорости метаболизма (Вт / кг))
A measurement of the peak instantaneous power output of the athlete in each zone. Instantaneous (peak) values are observed around the 500 Watt/kg . This is realistic – top international cyclist can produce averages >400W output continuously.	Измерение максимальной мгновенной выходной мощности спортсмена в каждой зоне. Мгновенные (пиковые) значения наблюдаются около 500 Вт / кг. Это реально - ведущий международный велосипедист может непрерывно производить в среднем более 400 Вт.
Avg HR Variability (HR var Avg Speed Zone (%))	Средняя вариабельность ЧСС (вариабельность ЧСС, зона средней скорости (%))
Measures the average variation in the time between heart beats then divides that time by the average time between heart beats for that period within speed zones.	Измеряет среднее изменение времени между ударами сердца, а затем делит это время на среднее время между ударами сердца за этот период в зонах скорости.
MAS Distance (MAS Distance)	Расстояние MAS (Расстояние MAS)
Total distance that is covered above the MAS benchmark, set as an absolute number.	Общее расстояние, пройденное выше эталона MAS, заданное как абсолютное число.
MAS Duration (MAS Duration (min:sec))	Продолжительность MAS (Длительность MAS (мин: сек))
Total duration that is covered above the MAS benchmark, set as an absolute number.	Общая продолжительность, превышающая эталонный показатель MAS, установленный как абсолютное число.
By Heart Rate Zones	ПО ЗОНАМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Avg Speed (Speed Avg HR Zone)	Средняя скорость (средняя скорость в зоне ЧСС)
Average speed covered in each HR zone. Zones (%) can be set in the settings tab under the HR band	Средняя скорость в каждой зоне ЧСС. Зоны (%) можно установить во вкладке настроек под полосой ЧСС.
Max Speed (Speed Max HR Zone)	Максимальная скорость (зона максимальной частоты пульса)
Max speed covered in each HR zone. Zones (%) can be set in the settings tab under the HR band	Максимальная скорость в каждой зоне ЧСС. Зоны (%) можно установить во вкладке настроек под полосой ЧСС.
Avg HR (HR Avg HR Zone)	Средняя ЧСС (ЧСС Средняя ЧСС зона)
Average HR covered in each HR zone. Zones (%) can be set in the settings tab under the HR band	Средняя ЧСС в каждой зоне ЧСС. Зоны (%) можно установить во вкладке настроек под полосой ЧСС.
Max HR (HR Max HR Zone)	Макс ЧСС (зона ЧСС макс ЧСС)
Max HR covered in each HR zone. Zones (%) can be set in the settings tab under the HR band	Максимальный ЧСС покрывается в каждой зоне ЧСС. Зоны (%) можно установить во вкладке настроек под полосой ЧСС.
Distance (Distance HR Zone)	Расстояние (Дистанция, зона ЧСС)
Distance covered in each HR zone. Zones (%) can be individualised in the settings tab under the HR band. Absolute values (bpm) can be manipulated under the athletes benchmark settings (Max Heart Rate).	Пройденное расстояние в каждой зоне ЧСС. Зоны (%) можно индивидуализировать на вкладке настроек под полосой ЧСС. Абсолютными значениями (ударов в минуту) можно управлять в настройках эталонных показателей спортсменов (максимальная частота пульса).
Distance Rate (Distance Rate HR Zone)	Дистанционная скорость (дистанционная скорость, зона ЧСС)
Distance rate covered in each HR zone.	Скорость пройденного расстояния в каждой зоне ЧСС.
Duration (Duration HR Zone (min:sec))	Продолжительность (Продолжительность зоны ЧСС (мин: сек))
Total duration spent in each HR zone.	Общая продолжительность, проведенная в каждой зоне ЧСС.
Sprint Frequency (Sprints HR Zone)	Частота спринтов (зона ЧСС спринтов)
Total number of sprints completed in each HR zone.	Общее количество спринтов, выполненных в каждой зоне ЧСС.
Avg Metabolic Rate (M bolic Rate Avg HR Zone (watts/kg))	Средняя скорость метаболизма (M bolic Rate Средняя зона ЧСС (Вт / кг))
Measures the average instantaneous power output of the athlete for a given period in the selected Heart Rate zone. Usually observed to sit around 3 to 6 Watts/kg and sustained for a period of time (Usually ranging from several minutes up to an hour).	Измеряет среднюю мгновенную выходную мощность спортсмена за определенный период в выбранной зоне частоты пульса. Обычно наблюдается от 3 до 6 Вт / кг и поддерживается в течение определенного периода времени (обычно от нескольких минут до часа).
Peak Metabolic Rate (M bolic Rate Peak HR Zone (watts/kg))	Пиковая скорость метаболизма (зона пиковой ЧСС скорости метаболизма (Вт / кг))
A measurement of the peak instantaneous power output of the athlete in each Heart Rate zone. Instantaneous (peak) values are observed around the 500 Watt/kg . This is realistic – top international cyclist can produce averages >400W output continuously.	Измерение максимальной мгновенной выходной мощности спортсмена в каждой зоне частоты пульса. Мгновенные (пиковые) значения наблюдаются около 500 Вт / кг. Это реально - ведущий международный велосипедист может непрерывно производить в среднем более 400 Вт.
Avg HR Variability (HR var Avg HR Zone)	Средняя вариабельность ЧСС (вариабельность ЧСС, средняя зона ЧСС)

Measures the average variation in the time between heart beats then divides that time by the average time between heart beats for that period within heart rate zones.	Измеряет среднее изменение времени между ударами сердца, а затем делит это время на среднее время между ударами сердца за этот период в зонах частоты пульса.
Energy Consumption (EC HR Zone)	Энергопотребление (зона EC HR)
Estimates the amount of energy (calories) an athlete consumed within each HR zone. Heart rate strap must be worn as HR is used in the calculation.	Оценивает количество энергии (калорий), потребляемое спортсменом в каждой зоне ЧСС. Необходимо надевать ремешок для измерения пульса, поскольку в расчетах используется ЧСС.
TRIMP (TRIMP)	TRIMP (TRIMP)
Training Impulse derived from Heart Rate and Duration from a session. VX Sport calculates an overall TRIMP score but also a TRIMP score in all zone - recognising that each zone represents a significant increase in training effort.	Тренировочный импульс рассчитывается на основе частоты пульса и продолжительности тренировки. VX Sport рассчитывает общую оценку TRIMP, а также оценку TRIMP во всех зонах, признавая, что каждая зона представляет собой значительное увеличение тренировочных усилий.
By Acceleration Zones	ПО ЗОНАМ РАЗГОНА
Frequency (Accelerations Acceleration Zone)	Частота (зона разгона)
Total number of accelerations within each acceleration zone. Zones can be individualised in settings under the acceleration band. Absolute values can be manipulated under the athletes benchmark settings (Max Acceleration).	Общее количество ускорений в каждой зоне ускорения. Зоны можно индивидуализировать в настройках под полосой ускорения. Абсолютными значениями можно управлять в настройках эталонных показателей спортсменов (максимальное ускорение).
Avg Distance (Distance Avg Acceleration Zone)	Среднее расстояние (Среднее расстояние в зоне ускорения)
Average distance covered within each acceleration zone.	Среднее расстояние, пройденное в каждой зоне ускорения.
Max Distance (Distance Max Acceleration Zone)	Максимальное расстояние (зона максимального ускорения)
Maximum distance covered within each acceleration zone	Максимальное расстояние, пройденное в каждой зоне ускорения
Total Distance (Distance Total Acceleration Zone)	Общее расстояние (Расстояние до зоны общего ускорения)
Total distance covered in each acceleration zone.	Общее расстояние, пройденное в каждой зоне ускорения.
Avg Duration (Duration Avg Acceleration Zone)	Средняя продолжительность (длительность, средняя зона ускорения)
Average duration spent in each acceleration zone.	Средняя продолжительность пребывания в каждой зоне разгона.
Max Duration (Duration Max Acceleration Zone)	Максимальная продолжительность (длительность, максимальная зона ускорения)
Maximum duration spent in each acceleration zone.	Максимальная продолжительность пребывания в каждой зоне ускорения.
Total Duration (Duration Total Acceleration Zone)	Общая продолжительность (длительность, общая зона ускорения)
Total duration spent accelerating. Sum of all five zones.	Общее время, потраченное на ускорение. Сумма всех пяти зон.
By Deceleration Zones	ПО ЗОНАМ ЗАМЕДЛЕНИЯ
Frequency (Decelerations Deceleration Zone)	Частота (Зона замедления и замедления)
Total number of deceleration's completed in each deceleration zone. Zones can be individualised in settings under the acceleration band. Absolute values can be manipulated under the athletes benchmark settings (Max Deceleration).	Общее количество завершенных замедлений в каждой зоне замедления. Зоны можно индивидуализировать в настройках под полосой ускорения. Абсолютными значениями можно управлять в настройках эталонных показателей спортсменов (максимальное замедление).
Avg Distance (Distance Avg Deceleration Zone)	Среднее расстояние (Среднее расстояние до зоны замедления)

Average distance covered within each deceleration zone.	Среднее расстояние, пройденное в каждой зоне замедления.
Max Distance (Distance Max Deceleration Zone)	Максимальное расстояние (зона максимального замедления)
Maximum distance covered within each deceleration zone	Максимальное расстояние, пройденное в каждой зоне замедления
Total Distance (Distance Total Deceleration Zone)	Общее расстояние (Расстояние до зоны полного замедления)
Total distance covered in each deceleration zone.	Общее расстояние, пройденное в каждой зоне замедления.
Avg Duration (Duration Avg Deceleration Zone)	Средняя продолжительность (длительность, средняя зона замедления)
Average duration spent in each deceleration zone.	Средняя продолжительность пребывания в каждой зоне замедления.
Max Duration (Duration Max Deceleration Zone)	Максимальная продолжительность (длительность, максимальная зона замедления)
Maximum duration spent in each deceleration zone.	Максимальная продолжительность пребывания в каждой зоне замедления.
Total Duration (Duration Total Acceleration Zone)	Общая продолжительность (длительность, общая зона ускорения)
Total duration spent accelerating. Sum of all five zones.	Общее время, потраченное на ускорение. Сумма всех пяти зон.
By Sprint Zones	ПО ЗОНАМ СПРИНТА
Frequency (Sprints Sprint Zone)	Частота (Sprints Sprint Zone)
Total number of sprints within each sprint zone. Zones can be individualised in settings under the sprint band and in the athlete's benchmark settings.	Общее количество спринтов в каждой зоне спринта. Зоны можно индивидуализировать в настройках под полосой спринта и в настройках эталонного теста спортсмена.
Avg Distance (Distance Avg Sprint Zone)	Среднее расстояние (Среднее расстояние от зоны спринта)
Average distance covered within each sprint zone.	Среднее расстояние, пройденное в каждой спринтерской зоне.
Max Distance (Distance Max Sprint Zone)	Максимальное расстояние (Расстояние до зоны максимального спринта)
Maximum distance covered within each sprint zone	Максимальное расстояние, пройденное в каждой спринтерской зоне
Total Distance (Distance Total Sprint Zone)	Общая дистанция (Общая дистанция зоны спринта)
Total distance covered in each sprint zone.	Общая дистанция, пройденная в каждой спринтерской зоне.
Avg Duration (Duration Avg Sprint Zone)	Средняя продолжительность (длительность, средняя зона спринта)
Average duration spent in each sprint zone.	Средняя продолжительность, проведенная в каждой зоне спринта.
Max Duration (Duration Max Sprint Zone)	Максимальная продолжительность (длительность максимальной зоны спринта)
Maximum duration spent in each sprint zone.	Максимальная продолжительность пребывания в каждой зоне спринта.
Total Duration (Duration Total Sprint Zone)	Общая продолжительность (Продолжительность Общая зона спринта)
Total duration spent sprinting. Sum of all five zones.	Общая продолжительность спринта. Сумма всех пяти зон.
Metabolic Power Metrics	МЕТРИКИ МЕТАБОЛИЧЕСКОЙ МОЩНОСТИ
The aim of our metabolic power measures are to provide an overall 'estimate' of total internal	Цель наших измерений метаболической мощности - дать общую «оценку» общего расхода внутренней энергии во время выступления. Все метаболические формулы VX Sport связаны с

energy expenditure during a performance. All VX Sport metabolic formulae are related to published sports science research papers. For more information please contact support@vxsport.com	опубликованными научными исследованиями в области спорта. Для получения дополнительной информации обращайтесь на support@vxsport.com
High Metabolic Power Distance (Distance High Met Power)	Дистанция высокой метаболической мощности (дистанция высокой метаболической мощности)
Distance covered above the high metabolic power distance benchmark. Can be changed in the individual athlete benchmarks as an absolute number.	Пройденное расстояние выше контрольной дистанции с высокой метаболической мощностью. Может быть изменено в индивидуальных тестах спортсмена как абсолютное число.
High Metabolic Power Distance Rate (Distance Rate High Met Power)	Дистанционная скорость с высокой метаболической мощностью (высокая метаболическая мощность)
Distance rate covered above the high metabolic power distance benchmark.	Пройденная дистанция выше контрольной дистанции с высокой метаболической мощностью.
Very-High Metabolic Power Distance (Distance Very-High Met Power)	Дистанция очень высокой метаболической мощности (дистанция очень высокой метаболической мощности)
Distance covered above the very-high metabolic power distance benchmark. Can be changed in the individual athlete benchmarks as an absolute number.	Пройденное расстояние выше контрольной дистанции с очень высокой метаболической мощностью. Может быть изменено в индивидуальных тестах спортсмена как абсолютное число.
Very-High Metabolic Power Distance Rate (Distance Rate Very-High Met Power)	Очень высокая скорость метаболической энергии (скорость дистанции очень высокая метаболическая мощность)
Distance rate covered above the very-high metabolic power distance benchmark.	Пройденная дистанция превышает контрольную дистанцию с очень высокой метаболической мощностью.
By Metabolic Power Zones	ПО ЗОНАМ МЕТАБОЛИЧЕСКОЙ МОЩНОСТИ
Distance (Distance Met Power Zone)	Расстояние (расстояние до зоны мощности)
Distance covered in each metabolic power zone. Zones (%) can be set in the settings tab under the metabolic power band.	Пройденное расстояние в каждой зоне метаболической мощности. Зоны (%) можно установить на вкладке настроек под диапазоном метаболической мощности.
Distance Rate (Distance Rate Met Power Zone)	Коэффициент расстояния (коэффициент расстояния в зоне мощности)
Distance rate covered in each metabolic power zone.	Пройденная дистанция в каждой зоне метаболической мощности.