



CIEKAWOŚĆ TO PIERWSZY STOPIEŃ DO ROZWOJU

prospeed.app

O projekcie

Prospeed to innowacyjne narzędzie treningowe w ramach metody SLS (Straight Line Spine), zapewniające elastyczność czasową i dostępność treningów niezależnie od lokalizacji. Składa się z aplikacji mobilnej i zestawu urządzeń pomiarowych, w tym czujników i opasek, umożliwiających dokładne monitorowanie parametrów motorycznych.

Aplikacja, dostępna na Androida i iOS, oferuje moduł pomiarowy i bogatą bazę wiedzy treningowej, w tym filmy instruktażowe. Uniwersalność treningowa w stosunku do różnych dyscyplin sprawia, że użytkownicy mogą dostosować treningi do swoich potrzeb, śledzić postępy i osiągać lepsze wyniki w zakresie sprawności fizycznej.

Prospeed, będąc częścią metody SLS, opiera się na naukowych badaniach i jest dostępny na www.prospeed.app



Metoda SLS oraz urządzenie treningowe opracowane zostały podczas procesu badawczego pod nazwą "Prospeed - Okiem Wojownika", projektu współfinansowanego z Funduszy Europejskich w ramach programu Inteligentny Rozwój.



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego



SLS (Straight Line Spine) - Metoda SLS



SLS (Straight Line Spine) - Metoda SLS, znana jako Straight Line Spine, stanowi innowacyjne podejście w dziedzinie dynamicznego treningu posturalno-ruchowego. Ta metoda, będąca alternatywą dla tradycyjnych technik, skupia się na **holistycznym rozwoju motorycznym uczestników**, z naciskiem na **poprawne ułożenie kręgosłupa oraz efektywność oddechową**.

Kluczowe w tej metodzie jest **zastosowanie mechanizmu sprzężenia zwrotnego**, które inicjuje się poprzez precyzyjne połączenie miednicy i jej kończyn z klatką piersiową oraz obręczą barkową wraz z jej kończynami. Centralny segment ciała, rozumiany jako rodzaj metaforycznego 'mostu', odgrywa tutaj kluczową rolę.

W zależności od jego ustawienia, most ten umożliwia efektywną transmisję siły pomiędzy dolną a górną partią ciała, tworząc harmonijną współpracę tych segmentów. Optymalne ułożenie tego 'mostu' umożliwia pełne wykorzystanie potencjału fizycznego, natomiast jego nieprawidłowa konfiguracja może generować fizyczne ograniczenia i utrudniać ruch.

Odpowiednie zastosowanie metody SLS pozwala na znaczący postęp w zakresie sprawności fizycznej, nawet w ciągu zaledwie trzech miesięcy od zmiany nawyków ruchowych.

Metoda ta, opierając się na ogólnych zasadach fizyki, umożliwia efektywne wykorzystanie naturalnych zasobów ciała, co przekłada się na zwiększenie dynamiki, szybkości, kontroli i równowagi podczas ruchu, a także na wzrost mocy, eksplozywności i ogólnego komfortu treningowego.

Praca z wykorzystaniem metody SLS jest strategią umożliwiającą realizację różnorodnych wyzwań fizycznych przy mniejszym nakładzie energetycznym. Poprzez zwiększenie efektywności ruchu, metoda ta pozwala na dłuższe, szybsze i mocniejsze wykonywanie ćwiczeń, jednocześnie ułatwiając przekraczanie własnych ograniczeń. Uczestnicy metody SLS mają możliwość rozwijania nowego rodzaju dynamicznej wydolności tlenowej, bazującej na prawach fizyki, koordynacji ruchowej, zsynchronizowanym oddechu oraz harmonijnie funkcjonującym ciele.



Niezależnie od tego, czy ktoś aspiruje do tytułu mistrza świata w dziedzinie sportu, każda osoba powinna dążyć do osiągnięcia mistrzostwa nad własnym ciałem. Zgodnie ze starożytnym przysłowiem 'w zdrowym ciele, zdrowy duch', utrzymanie ciała w dobrej kondycji fizycznej jest nie tylko kwestią zdrowia, ale również źródłem głębokiej satysfakcji i radości z życia.



Sprawność fizyczna jest uznawana za fundamentalne prawo każdego człowieka.

Niezależnie od tego, czy ktoś aspiruje do tytułu mistrza świata w dziedzinie sportu, każda osoba powinna dążyć do osiągnięcia mistrzostwa nad własnym ciałem. Zgodnie ze starożytnym przysłowiem 'w zdrowym ciele, zdrowy duch', utrzymanie ciała w dobrej kondycji fizycznej jest nie tylko kwestią zdrowia, ale również źródłem głębokiej satysfakcji i radości z życia.

Sprawne ciało jest synonimem pewności siebie, która z kolei przekłada się na wewnętrzny spokój.

Taki stan umożliwia łatwość koncentracji i zwiększa ogólną jakość życia. Każdy, niezależnie od obecnego poziomu sprawności, jest na początku swojej drogi do osiągnięcia pełni możliwości fizycznych. **Ten proces rozwoju powinien być traktowany jako wyzwanie, które przynosi nie tylko korzyści zdrowotne, ale także emocjonalne i psychiczne.** Prawdziwą wartość sprawności fizycznej mierzy się nie tylko przez pryzmat osiągnięć sportowych, ale przede wszystkim przez zdolność do panowania nad własnym ciałem i umysłem. Sprawność jest nie tylko celem, ale również środkiem do osiągnięcia większego spokoju, pewności siebie i zadowolenia z życia. Morał tej koncepcji jest prosty: **każdy, niezależnie od swojego początkowego poziomu, może osiągnąć sprawność i mistrzostwo nad własnym ciałem, co jest kluczem do zdrowego i satysfakcjonującego życia. W tym z pomocą przychodzi metoda SLS.**

Kurs "Fundament - Okiem Wojownika"



Kurs "Fundament - Okiem Wojownika", będący integralną częścią metody SLS (Straight Line Spine), jest trzymiesięcznym programem treningowym, który skupia się na praktycznym zastosowaniu tej metody. Celem kursu jest nie tylko nauczenie uczestników odpowiednich technik, ale również umożliwienie im **monitorowania i zrozumienia postępów** w zakresie sprawności fizycznej. W tym celu stworzono innowacyjne **urządzenie pomiarowe Prospeed, współpracujące z aplikacją mobilną** dostępną na wszystkie główne platformy

Urządzenie Prospeed składa się z **czterech precyzyjnych czujników, kamizelki oraz opasek na nadgarstki i kostki**. Kamizelka i opaski zostały zaprojektowane z myślą o łatwym i ergonomicznym umieszczeniu czujników, które służą do pomiaru kluczowych parametrów ruchowych. Dzięki temu możliwe jest monitorowanie takich wskaźników jak przyspieszenie liniowe, siła wyrzutu, wymachu, uderzenia czy wykopu, czas reakcji, koordynacja oko-kończyna, synchronizacja ruchowa kończyn, oraz siła rotacji tułowia na podstawie przyspieszenia kątowego.

Zastosowanie systemu **Prospeed** w metodzie SLS jest wyrazem dążenia do **oparcia treningu na naukowych podstawach**. Poprzez ścisłe monitorowanie parametrów motorycznych, program ten nie tylko umożliwia uczestnikom obserwowanie własnych postępów, ale także dostarcza obiektywnych dowodów na skuteczność metody. Dzięki temu uczestnicy mogą nie tylko odczuwać, ale i widzieć na własne oczy, **jak ich sprawność fizyczna rozwija się w czasie**.

Monitorowane są wskaźniki takie jak:



Przyspieszenie liniowe



Siła wyrzutu



Siła wymachu



Siła wykopu i uderzenia



Czas reakcji



Koordynacja



Synchronizacja kończyn



Rotacja tułowia

Aplikacja mobilna

Aplikacja mobilna, będąca integralną częścią systemu **Prospeed**, została zaprojektowana tak, by jej obsługa była intuicyjna i dostępna dla każdego użytkownika. **Szybka konfiguracja i łatwość użycia czujników umożliwiają skuteczną integrację z codziennym treningiem.** Aplikacja nie tylko dostarcza szczegółowych danych na temat wydajności treningowej, ale także oferuje możliwość śledzenia długoterminowego rozwoju, co stanowi istotne narzędzie motywacyjne.

Choć dedykowana metodyce SLS, aplikacja może być również wykorzystywana w różnych innych formach treningu, co czyni ją uniwersalnym narzędziem wspierającym rozwój fizyczny.

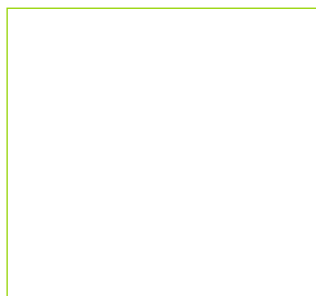
Aplikacja mobilna, oprócz zaawansowanego modułu pomiarowego, zawiera również rozbudowaną bazę wiedzy w formie modułu Trening.

Aplikacja mobilna, będąca integralną częścią systemu **Prospeed**, została zaprojektowana tak, by jej obsługa była intuicyjna i dostępna dla każdego użytkownika. **Szybka konfiguracja i łatwość użycia czujników umożliwiają skuteczną integrację z codziennym treningiem.** Aplikacja nie tylko dostarcza szczegółowych danych na temat wydajności treningowej, ale także oferuje możliwość śledzenia długoterminowego rozwoju, co stanowi istotne narzędzie motywacyjne.

Pobierz aplikację:



Pobierz aplikację
na telefon z systemem
Android



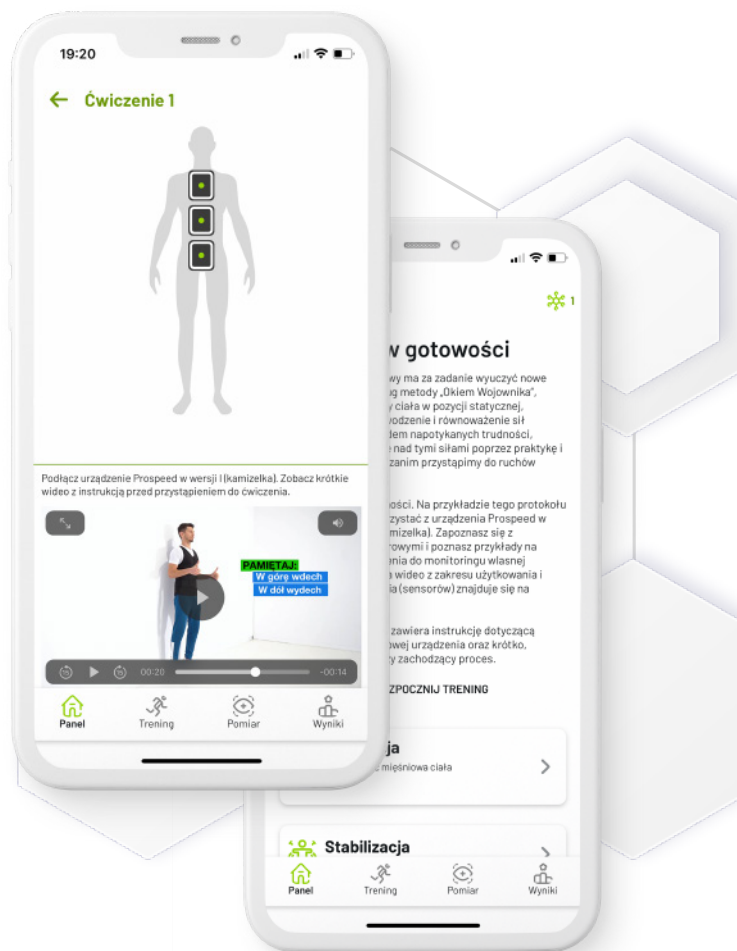
Pobierz aplikację
na telefon z systemem
iOS



Choć dedykowana metodyce SLS, aplikacja może być również wykorzystywana w różnych innych formach treningu, co czyni ją uniwersalnym narzędziem wspierającym rozwój fizyczny.

Ten segment aplikacji stanowi **istotne źródło informacji na temat metody SLS**, oferując użytkownikom dostęp do szczegółowo opisanych ćwiczeń oraz filmów instruktażowych. Dzięki temu, użytkownicy mogą nie tylko nauczyć się prawidłowej techniki wykonywania ćwiczeń, ale również **zrozumieć ich cel i znaczenie w kontekście całej metody.**

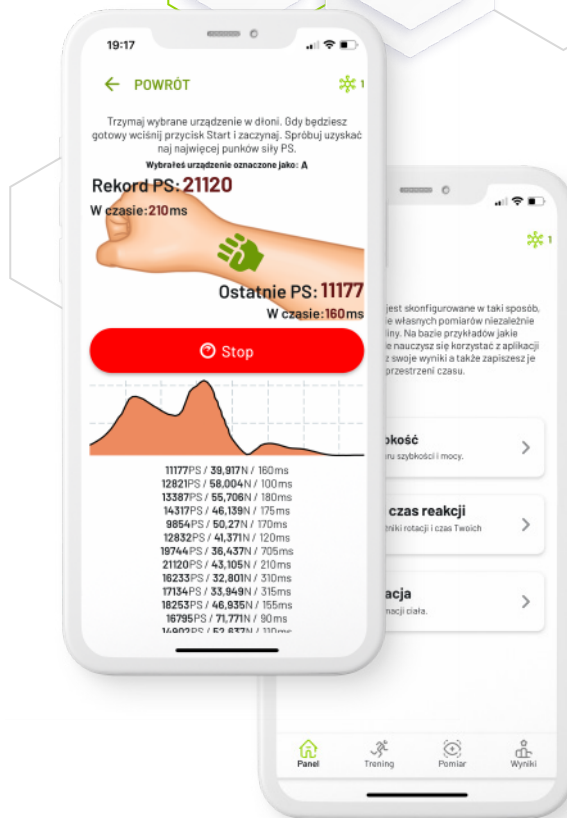
Filmy instruktażowe dostępne w aplikacji są zaprojektowane tak, aby były zrozumiałe i przystępne dla użytkowników na każdym poziomie zaawansowania. Zawierają one wskazówki dotyczące prawidłowego ułożenia ciała, synchronizacji oddechu z ruchem oraz technik minimalizacji ryzyka kontuzji. Dzięki temu użytkownicy mogą nie tylko nauczyć się technik, ale również zrozumieć ich znaczenie i sposób, w jaki przyczyniają się one do ogólnej sprawności i zdrowia.



Czujniki Prospeed

Korzystając z czujników Prospeed, użytkownicy mogą otrzymywać informacje zwrotne na temat efektów treningu w czasie rzeczywistym. Dane te nie tylko potwierdzają prawidłowość wykonania ćwiczeń, ale również dostarczają szczegółowych informacji na temat postępu, siły, koordynacji i innych kluczowych aspektów treningu. **Dzięki temu, każdy trening staje się bardziej celowy i efektywny.** Użytkownicy mogą dostosować trening do swoich indywidualnych potrzeb, wybierając spośród różnorodnych ćwiczeń dostępnych w bazie wiedzy. Mogą oni również ustalać własne cele treningowe i monitorować ich realizację, **co stanowi dodatkową motywację do regularnego ćwiczenia.**

W ten sposób, **aplikacja Prospeed** staje się kompleksowym narzędziem wspomagającym rozwój fizyczny użytkowników, łączącym praktyczne wykorzystanie technologii pomiarowej z bogatą bazą wiedzy treningowej. W ten sposób metoda SLS staje się dostępna i zrozumiała dla szerokiego grona użytkowników, niezależnie od ich początkowego poziomu sprawności.



Prospeed reprezentuje nowatorskie podejście w obszarze nowoczesnych metod treningowych, łącząc zaawansowaną technologię z elastycznością i dostępnością. Jego unikalność polega na tym, że nie ogranicza użytkowników do konkretnego miejsca czy czasu – treningi i urządzenie można wykorzystywać w różnych lokalizacjach, zarówno w domu, jak i podczas podróży czy wakacji. Taka uniwersalność sprawia, że Prospeed staje się niezwykle praktycznym rozwiązaniem dla osób, które cenią sobie elastyczność i możliwość dostosowania treningów do własnego trybu życia. Aplikacja mobilna Prospeed, dostępna zarówno na systemy Android, jak i iOS, zapewnia łatwy dostęp do narzędzi treningowych dla szerokiego spektrum użytkowników.

Poprzez prostotę pobrania i intuicyjność użytkowania, aplikacja ta otwiera drzwi do świata efektywnego treningu dla każdego, kto pragnie rozpocząć swoją przygodę z metodą SLS.

Dla tych, którzy chcą w pełni wykorzystać potencjał oferowany przez Prospeed, dostępny jest zestaw urządzeń oraz dedykowany kurs "Fundament", który można znaleźć na platformie **www.prospeed.app**. Kurs ten, będący kluczowym elementem metody SLS, zapewnia kompleksowe wsparcie w procesie treningowym, oferując nie tylko dostęp do specjalistycznych urządzeń, ale również do bogatej bazy wiedzy i materiałów edukacyjnych.



Trenuj w domu



Trenuj w podróży



Trenuj w wakacje



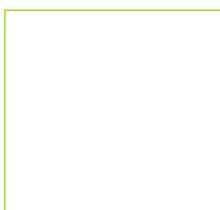


Podsumowując, Prospeed to znacznie więcej niż tylko narzędzie treningowe – to kompleksowe rozwiązanie, które umożliwia efektywny trening oparty na naukowych podstawach, dostosowany do indywidualnych potrzeb i możliwości każdego użytkownika. Dzięki swojej dostępności, uniwersalności i oparciu o najnowsze technologie, Prospeed stanowi cenny atut w dążeniu do lepszego zdrowia, sprawności fizycznej i ogólnego samopoczucia.

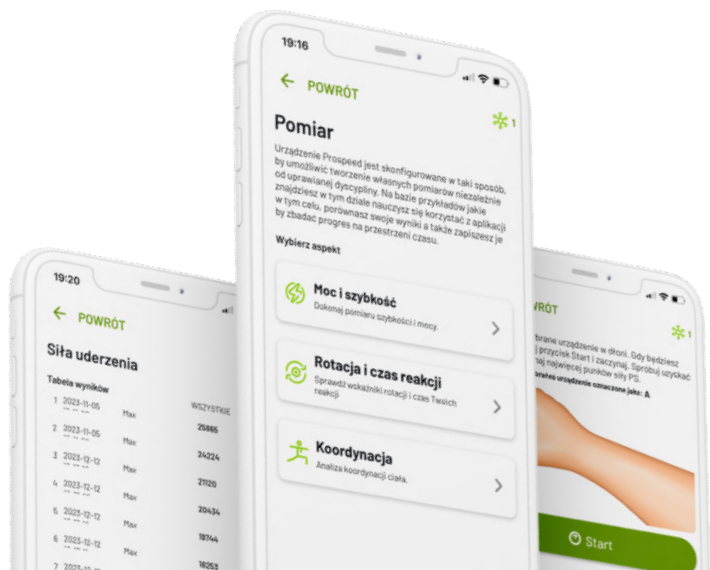
Pobierz aplikację:



Pobierz aplikację na telefon z systemem Android



Pobierz aplikację na telefon z systemem iOS



Berimbau sp. z o.o.

ul. Warmińska 1, Poznań 60-622

✉ info@prospeed.pl

☎ +48 600 123 356

Projekt współfinansowany z Funduszy Europejskich w ramach programu Inteligentny Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego

