



Биохакинг:

Инструмент мотивации в
формировании здорового образа
ЖИЗНИ

Артем Васильев
Biohacking Lab

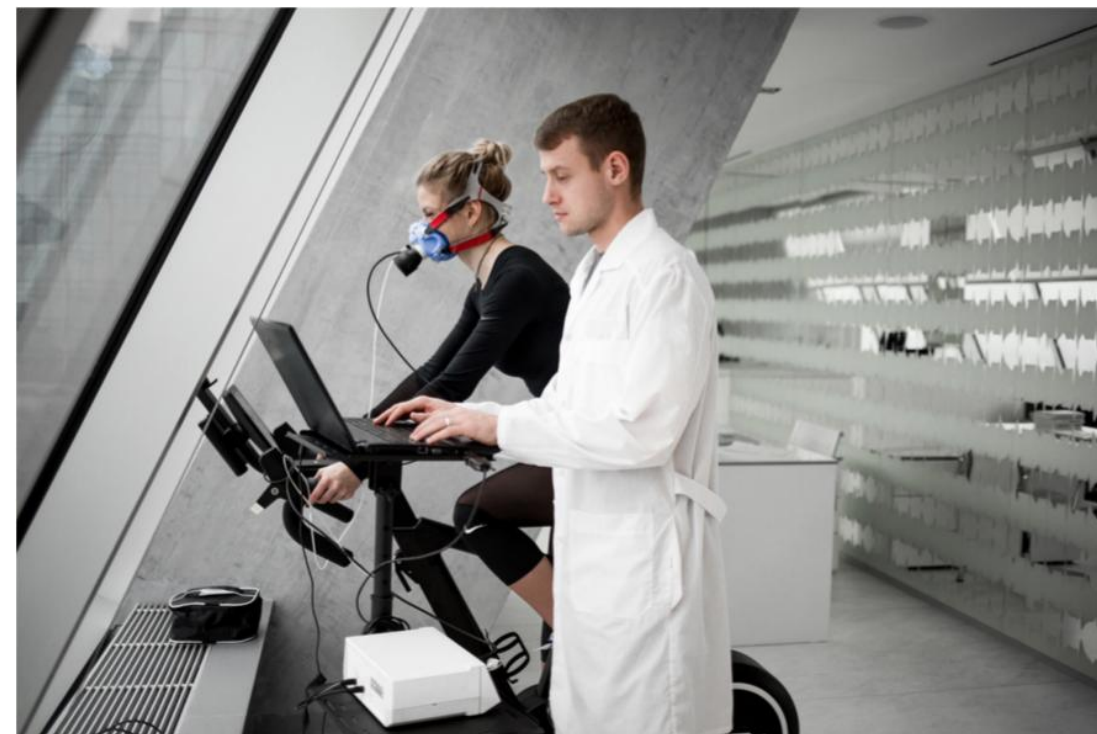


Основатель **Biohacking Lab**

Ведущий специалист
лаборатории спортивной
адаптологии **МФТИ**

Более **10** лет опыта работы
с профессиональными
спортсменами
и командами

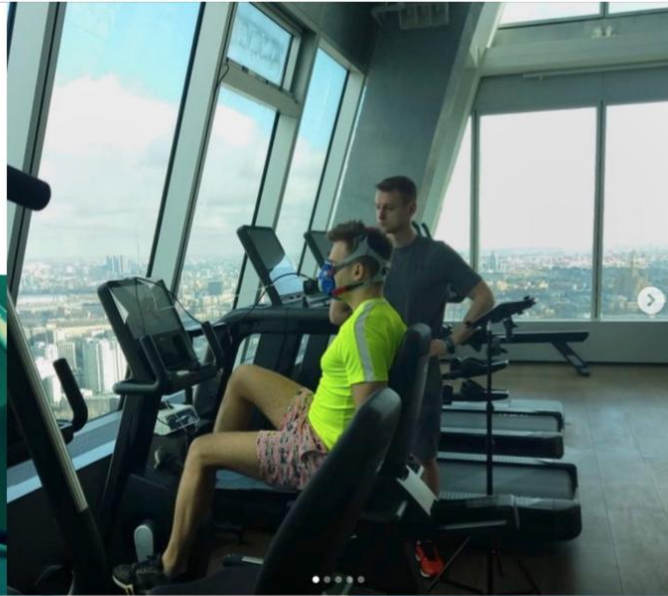
Биохакинг – направление в области биологии, целью которого является продление жизни и улучшение ее качества за счет применения научных знаний и инновационных открытий в области биологии.



Biohacker \ 'bī- ō- ,hɑ- kər \ noun, plural somebody who uses science and technology to make their body function better and more efficiently.

Серж Фаре опубликовал фотографию.
13 июн. 2015 г. в 17:54 • Instagram •

Больше данных о своем организме => больше оптимизации сна, тренировок, и питания => больше сконцентрированных часов работы в дне => больше лет жизни; больше миллиардов долларов.
#HealthHacking #ScienceBitch #TheRobotsWillInheritTheEarth



elashkov • Подписаться
Atmosfera Private Fitness

elashkov Впервые прошел полноценный фитнес-чекап.
□ До теста я был уверен, что в очень хорошей физической форме, а оказалось, что хоть и нахожусь в группе тех, кто дружит со спортом, но в этой группе спортсменов — на нижней границе. Очень много над чем надо работать, но это не очевидные вещи.
□ Круто что 2 таких теста за год входит в абонемент @atmosfera.privatefitness, иначе я бы никогда не узнал о его

2 325 отметок "Нравится"
15 МАЯ

Войдите, чтобы поставить «Нравится» или прокомментировать.



oskar_hartmann
МФТИ



Нравится shanya_787, vladimirvoloshin и еще 1 302 oskar_hartmann МПК 65 мл/кг/мин. %ЖМ 6,6. @artyom_vasilyev_ Была у меня отговорка что максимальное потребление кислорода низкое генетически. Поработали 6 месяцев и стало 65. Отговорки больше нет.



alenebfit • Подписаться
Лаборатория Биохакинга

alenebfit Что такое VO2max и зачем его знать.

До недавнего времени считали VO2max - максимальное потребление кислорода - только профессиональные спортсмены. Теперь это делают и биохакиры.
Чем больше ты тренирован на выносливость, тем выше твой VO2Max.
Чем выше твой VO2max, тем больше у тебя митохондрий. Митохондрии - это такие «электростанции» внутри клетки, где производится энергия для организма. Чем больше у тебя митохондрий, тем больше у тебя энергии. Чем больше у тебя энергии,

358 отметок "Нравится"
6 ИЮНЬ
Войдите, чтобы поставить «Нравится» или прокомментировать.

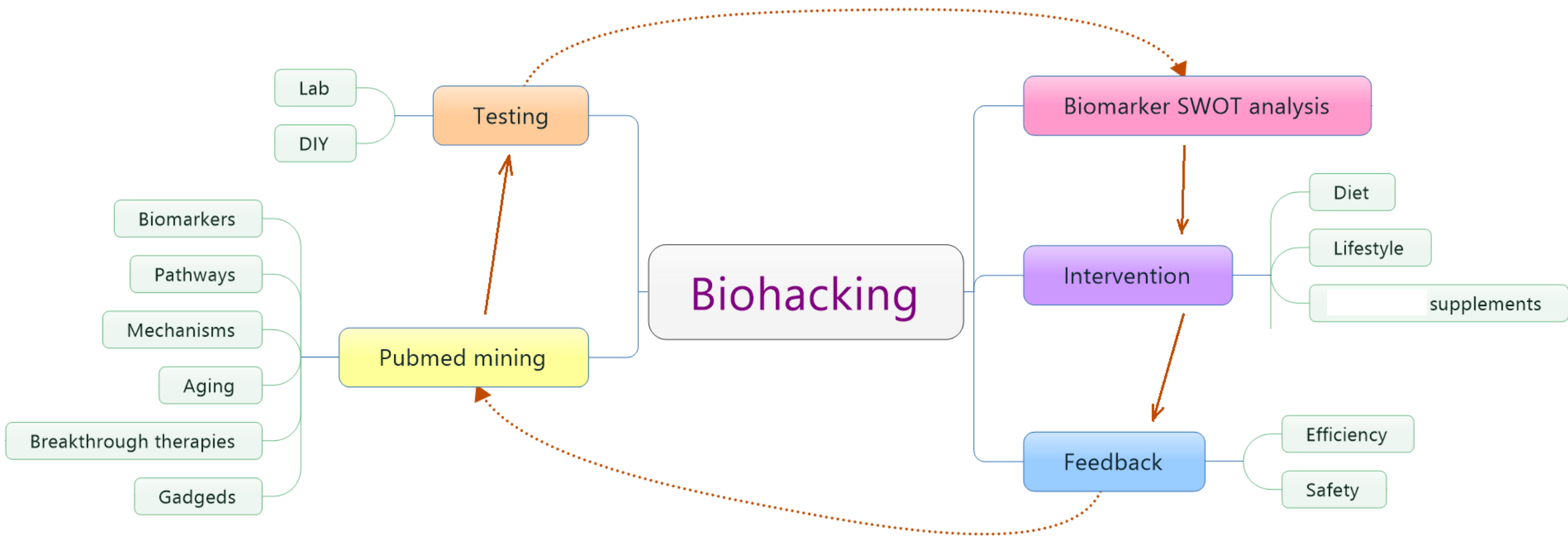


sobepanek • Подписаться
Лаборатория Биохакинга

sobepanek Convergence)

Today I'll merge #running and #biohacking
I've done a VO2max test and found out the following:
1. my maximum pulse is 202 (they say it's good, means I can reach higher rates without a harm to my health)
2. My anabolic threshold is 186. This is a crucial figure to monitor when you're in the aerobic mode and when you pass over to the anaerobic one - when lactate starts accumulating in you muscles!

151 отметок "Нравится"
9 ФЕВРАЛЯ
Войдите, чтобы поставить «Нравится» или прокомментировать.



На каждом из этих этапов генерируется информация

Цифры – объективное отражение реальности

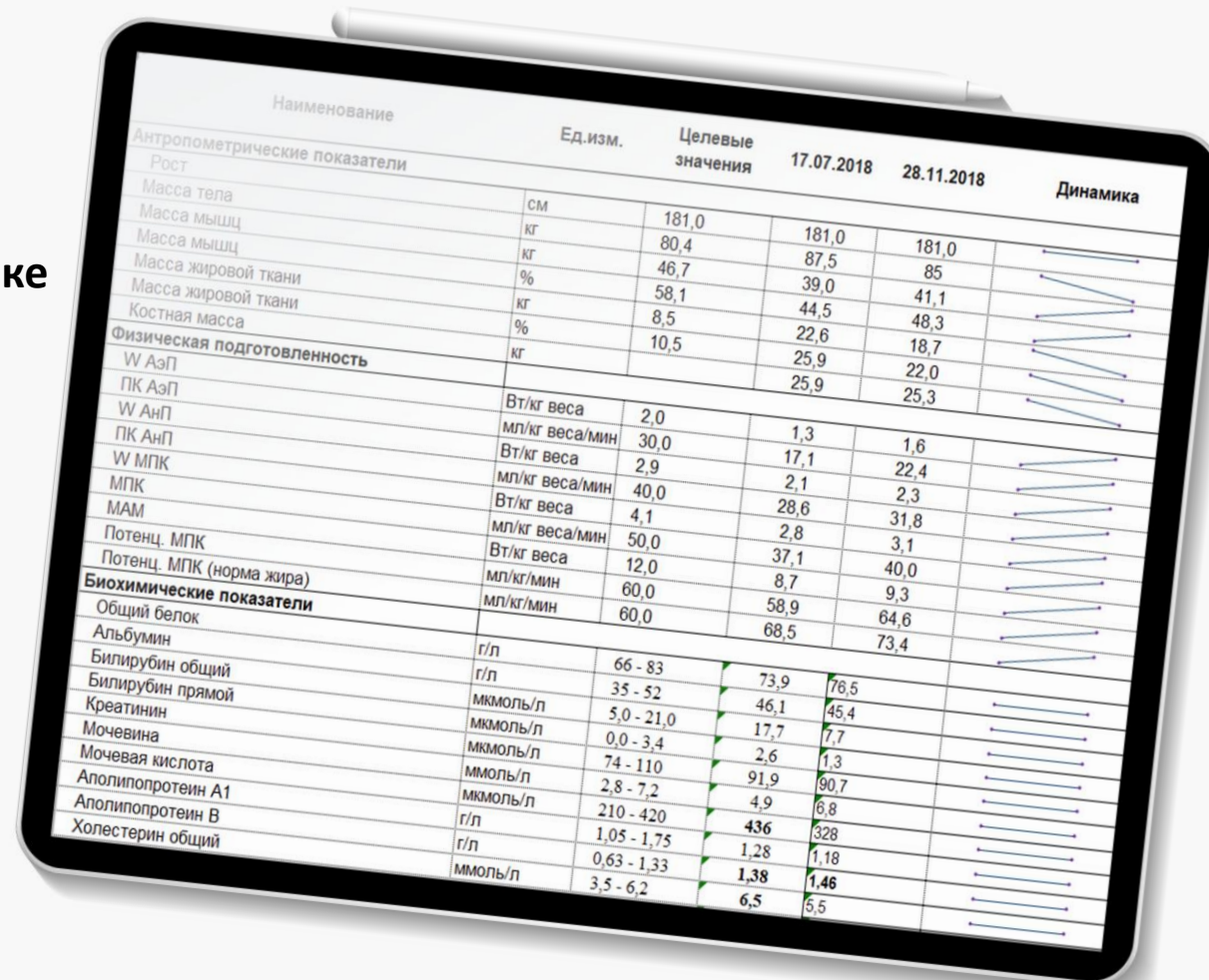
Получить информацию о текущем состоянии:

- выявить риски на ранней стадии
- выявить индивидуальные особенности

Возможность сравнения своих показателей в динамике

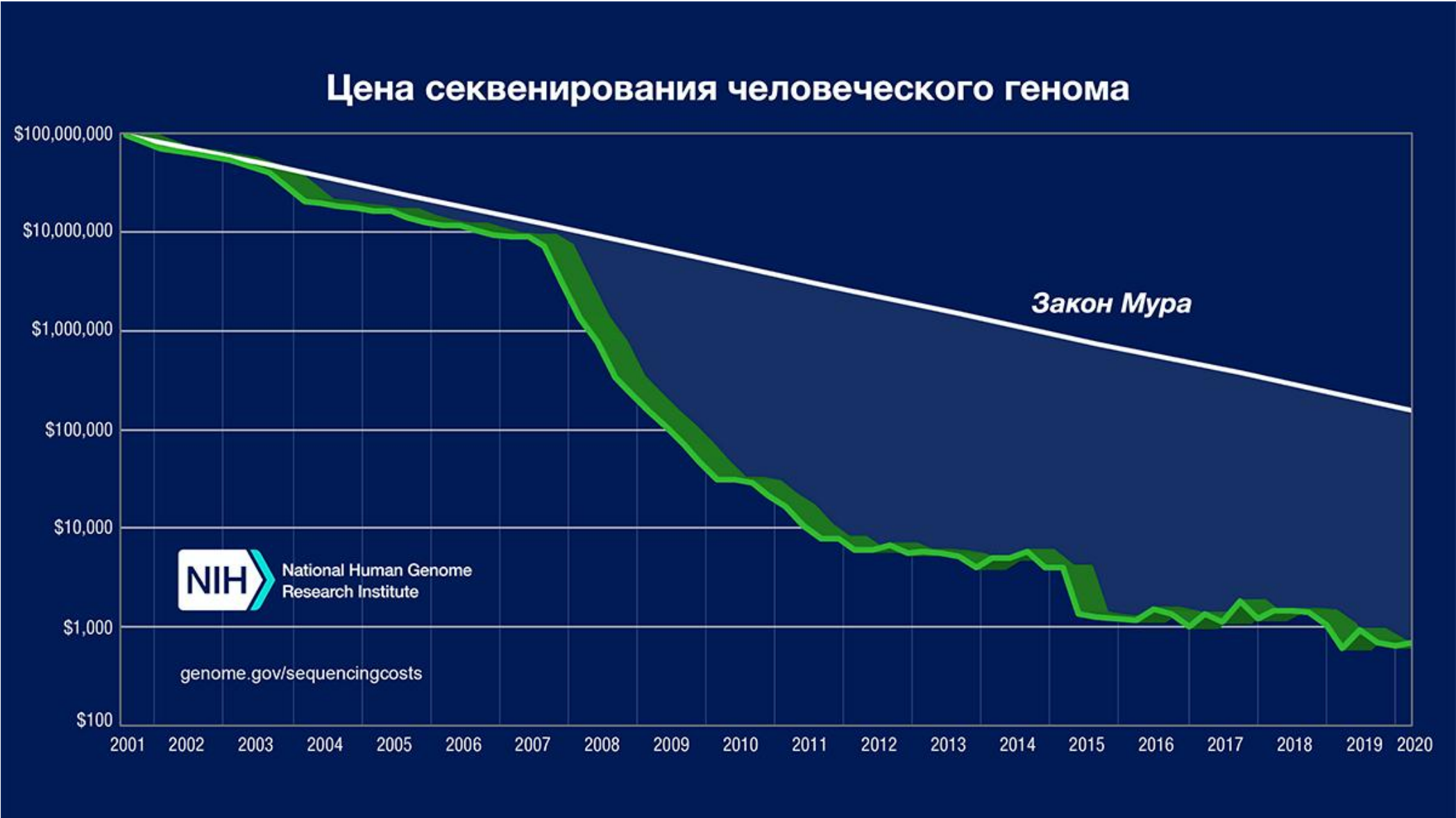
Откуда брать данные:

- Медицинские тестирования/ анализы
- Нагрузочные тесты
- Носимые устройства
- Субъективная оценка

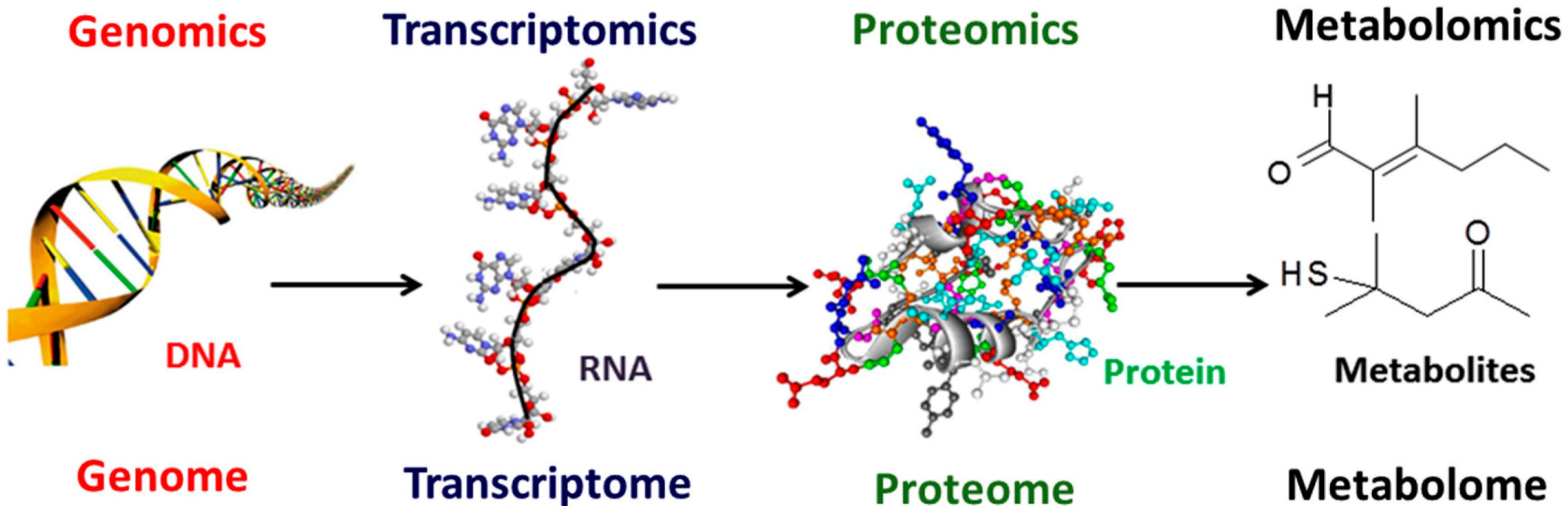


Наименование	Ед.изм.	Целевые значения	17.07.2018	28.11.2018	Динамика
Антропометрические показатели					
Рост	см				
Масса тела	кг	181,0	181,0	181,0	
Масса мышц	кг	80,4	87,5	85	
Масса мышц	кг	46,7	39,0	41,1	
Масса жировой ткани	%	58,1	44,5	48,3	
Масса жировой ткани	кг	8,5	22,6	18,7	
Костная масса	%	10,5	25,9	22,0	
Костная масса	кг		25,9	25,3	
Физическая подготовленность					
W АэП	Вт/кг веса	2,0	1,3	1,6	
ПК АэП	мл/кг веса/мин	30,0	17,1	22,4	
W АнП	Вт/кг веса	2,9	2,1	2,3	
ПК АнП	мл/кг веса/мин	40,0	28,6	31,8	
W МПК	Вт/кг веса	4,1	2,8	3,1	
МПК	мл/кг веса/мин	50,0	37,1	40,0	
МAM	мл/кг/мин	12,0	8,7	9,3	
Потенц. МПК	Вт/кг веса	60,0	58,9	64,6	
Потенц. МПК (норма жира)	мл/кг/мин	60,0	68,5	73,4	
Биохимические показатели					
Общий белок	г/л	66 - 83	73,9	76,5	
Альбумин	г/л	35 - 52	46,1	45,4	
Билирубин общий	мкмоль/л	5,0 - 21,0	17,7	7,7	
Билирубин прямой	мкмоль/л	0,0 - 3,4	2,6	1,3	
Креатинин	мкмоль/л	74 - 110	91,9	90,7	
Мочевина	ммоль/л	2,8 - 7,2	4,9	6,8	
Мочевая кислота	ммоль/л	210 - 420	436	328	
Аполипопротеин А1	г/л	1,05 - 1,75	1,28	1,18	
Аполипопротеин В	г/л	0,63 - 1,33	1,38	1,46	
Холестерин общий	ммоль/л	3,5 - 6,2	6,5	5,5	

Генетическое тестирование

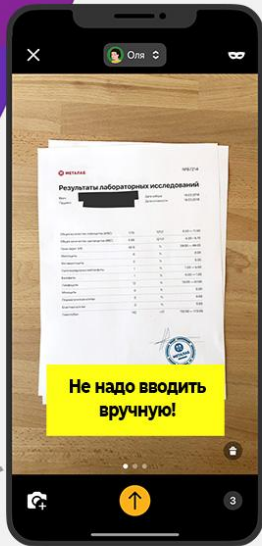


Следующий уровень

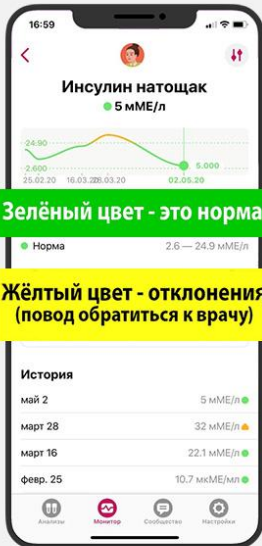


Сервисы обработки и хранения данных

Приложение Ornament



Оцифровка анализов по фото и pdf

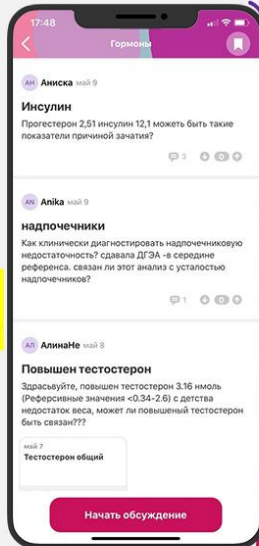


Жёлтый цвет - отклонения (повод обратиться к врачу)

Динамика показателей на графиках



Оценка состояния органов и систем организма



Обсуждение анализов и симптомов



Наука

Какие данные бывают?

Как мы работаем?

Команда

Кроссплатформенное приложение для хранения и анализа данных

Единое информационное пространство для работы с вашими медицинскими данными



Носимая электроника



Polar
Garmin
Suunto
Biostrap
Xiaomi



OURA ring

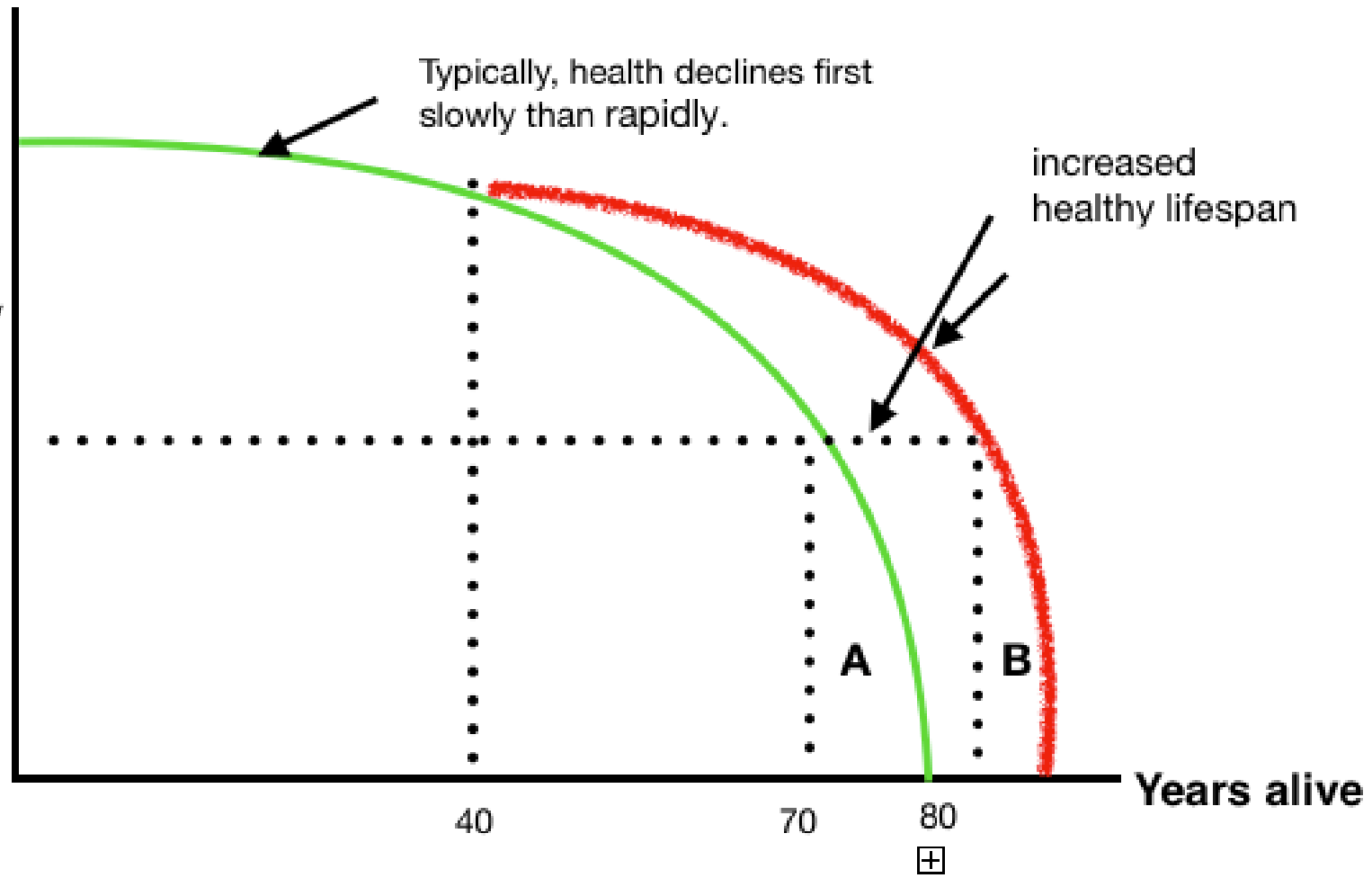


Зачем этим заниматься?

Years healthy

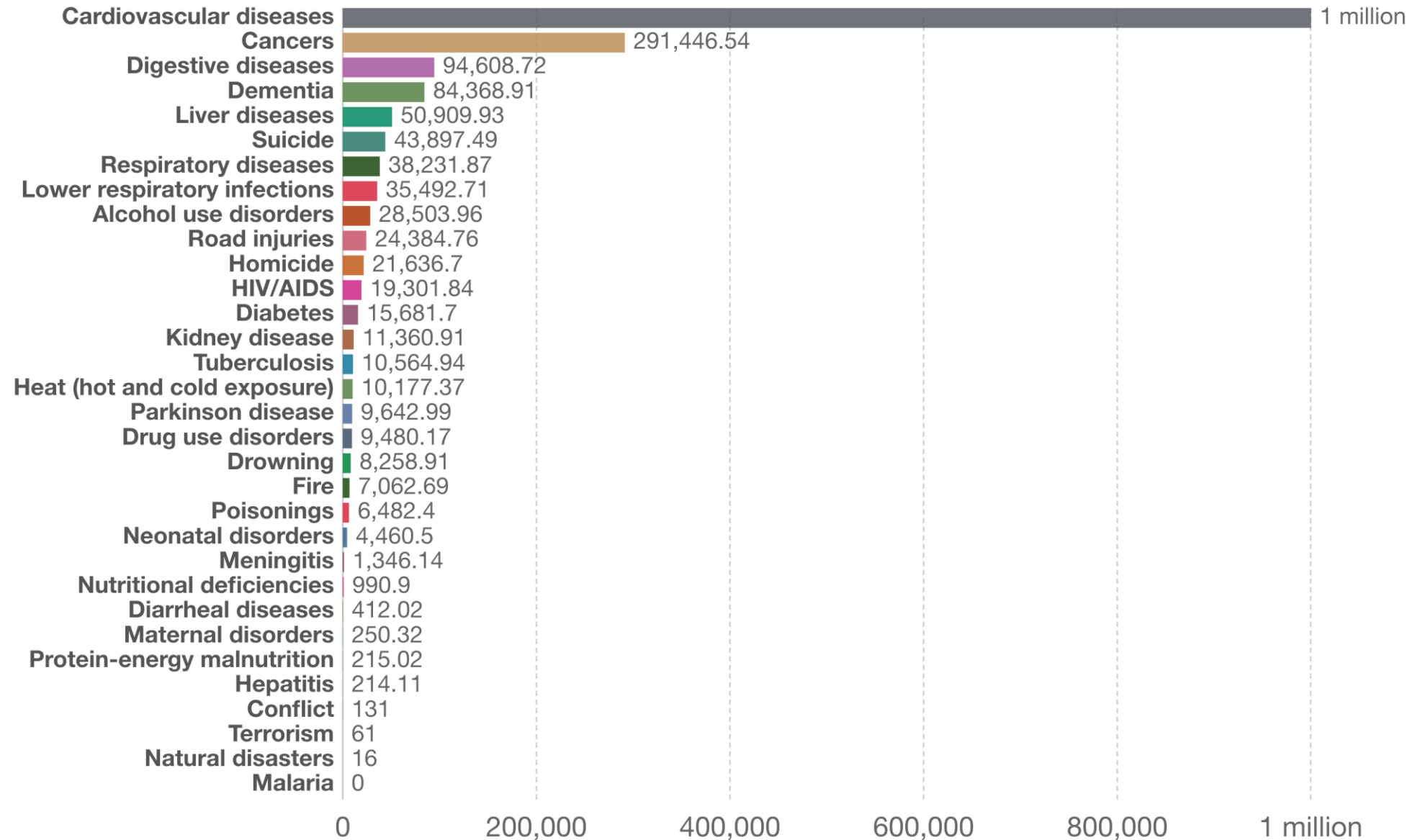
Function of:

- Cognition
- Physical capacity
- Stress tolerance
- Purpose/support



The objective: area A > area B

Number of deaths by cause, Russia, 2017





**World Health
Organization**

Большинство сердечно-сосудистых заболеваний можно предотвратить путем принятия мер в отношении таких факторов риска, таких как употребление табака, нездоровое питание и ожирение, отсутствие физической активности и вредное употребление алкоголя, с помощью стратегий, охватывающих все население.

Доступность

Потребность

- увеличить продолжительность жизни
- чувствовать себя лучше
- узнать о себе новое
- достичь определенных целей (спорт, внешний вид и тп.)

Информация

- достоверная, научно-обоснованная
- экспертное мнение
- безопасная (с упоминанием о необходимости консультирования)

Инфраструктура

- медицина (обследования, тесты, процедуры)
- IT (хранение и обработка информации)
- физкультурно-оздоровительные объекты

Преимущества от реализации:

- Рост уровня знаний из области биологии, физиологии и медицины
- Выше вовлечение в ЗОЖ активности
- Выше потребление медицинских услуг (частных и государственных)
- Увеличение доли населения без вредных привычек
- Рост средней продолжительности жизни населения



Лаборатории
[@biohackinglab.ru](https://www.instagram.com/biohackinglab.ru)
[@prosportlab](https://www.instagram.com/prosportlab)

Fb:

