



# Персональный ИИ-тренер на реальных данных

Кейс ГК РЕСТАРТ · 2026 · 1trainer.ru

**.restart**

---



# Продукт вырос из собственной задачи

## ТРЕЙЛРАННЕР

14

финишей на трейлах ITRA

1 222 км

стартов

+52 км

суммарного набора

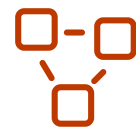
Цель сезона 2026 — Dzhantugan 130

128 км 10 700 м набора

высокогорье Эльбруса

1trAIner не медицинское изделие и не заменяет врача.

## ПОТРЕБНОСТЬ



Тренеров по горному бегу — единицы. Данные часов, весов и дневника — в разных приложениях.

## ПРОДУКТ



Нужен был не чат-бот, а тренер, который видит каждую тренировку и перестраивает план по факту.

# Любителю на выносливость нужен тренер, который видит данные



План должен меняться от факта, а не лежать PDF-шаблоном.



Живой тренер дорог и не на связи в 23:00 перед длительной.



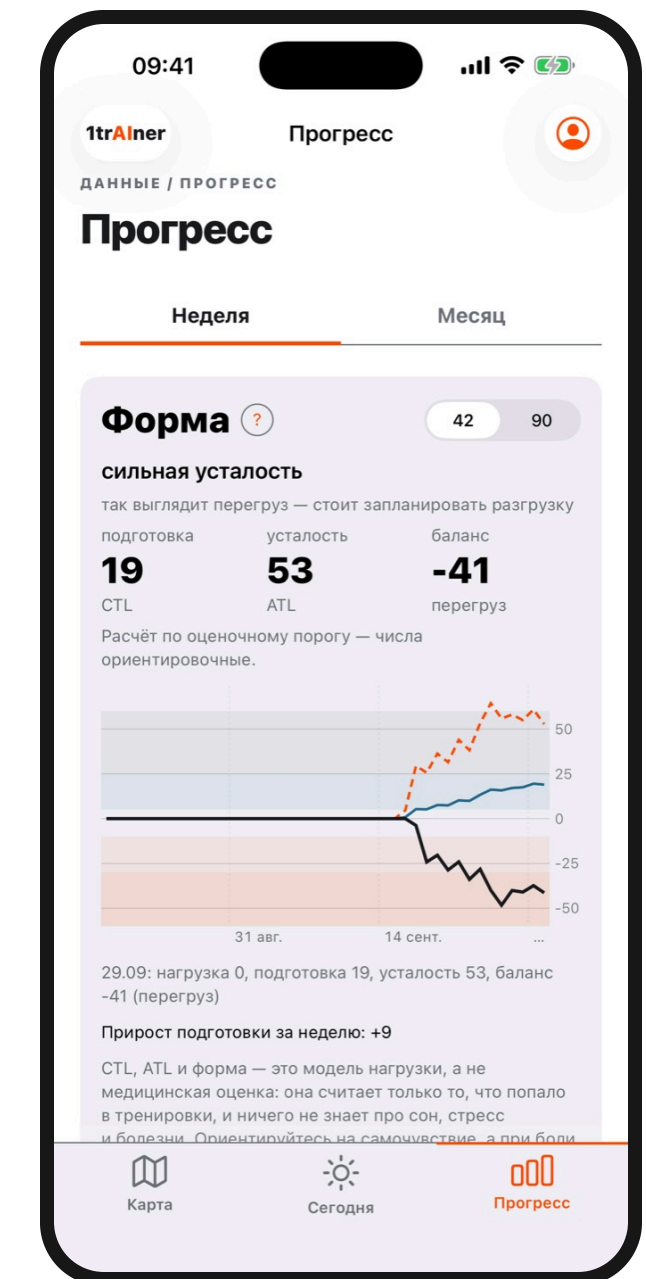
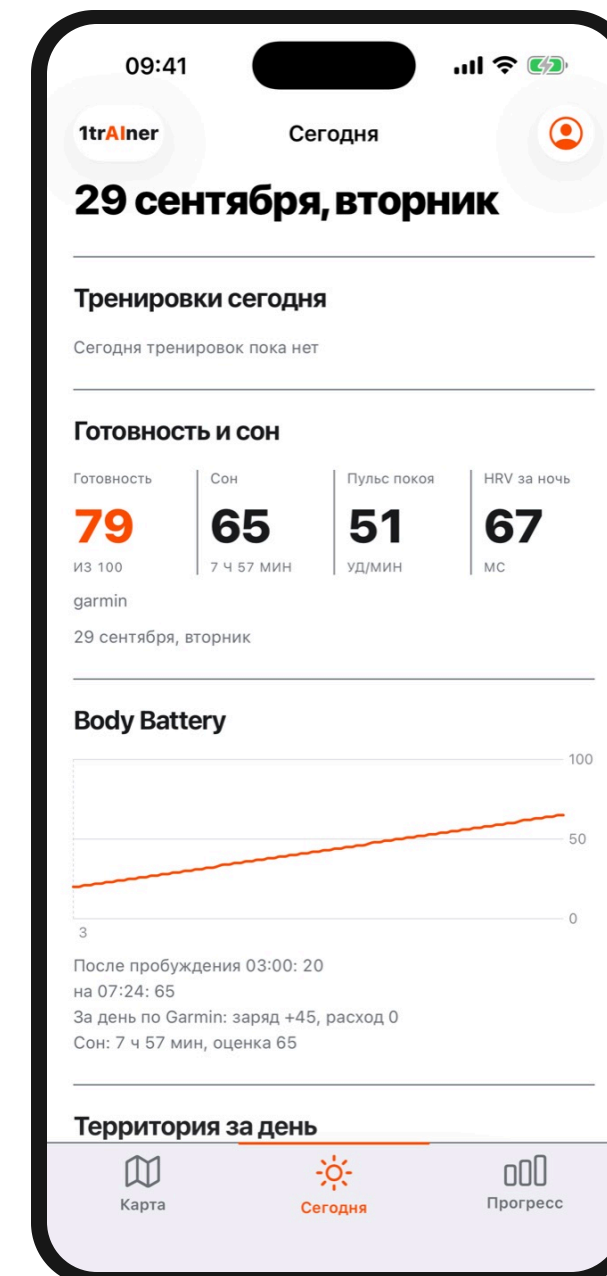
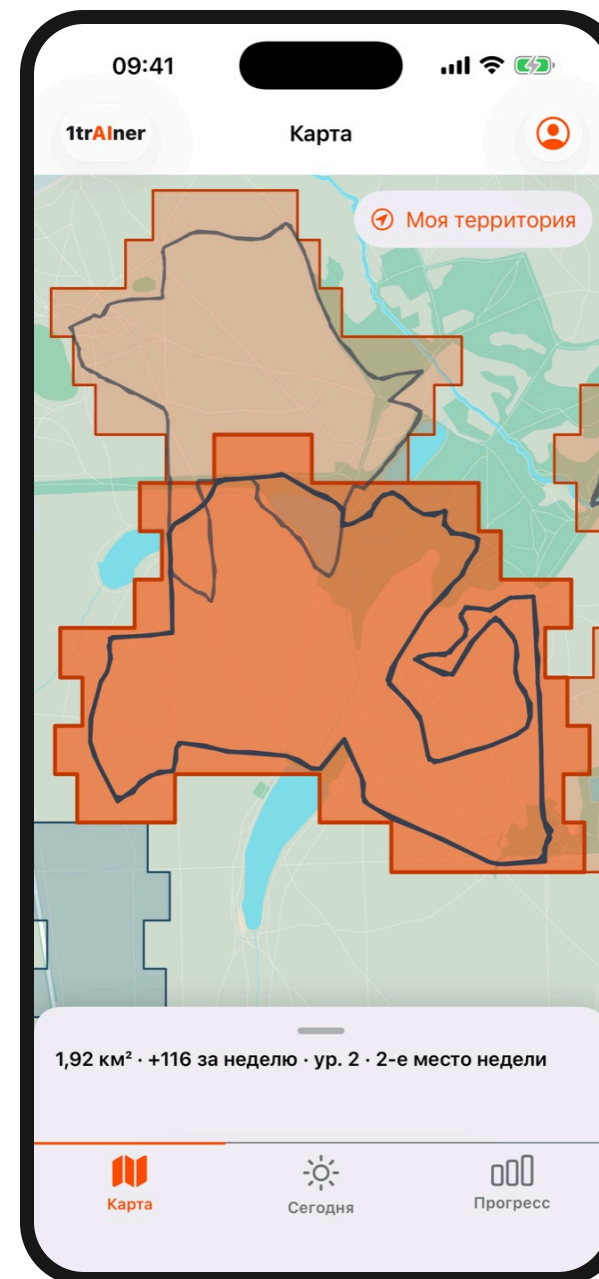
Данные разбросаны: часы, пульс, сон, вес, питание, переписка.



Мотивация проседает через месяц — нужна игра и понятный прогресс.

# Тренер в кармане — на сайте, в Telegram и на iPhone

- План от цели года до сегодняшней тренировки — и он перестраивается по факту.
- Разбор каждой тренировки: план → факт → форма.
- Разговор с тренером текстом и голосом в Telegram.
- Карта: захват территории пробежками, уровни, рейтинг.
- Три языка: русский, английский, китайский.



# Реальные данные, а не анкета

## Источники

|                     |             |
|---------------------|-------------|
| Garmin              | COROS       |
| Polar               | Strava      |
| Apple Health        | умные весы  |
| FatSecret (питание) | ручной ввод |



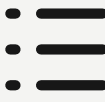


### Санитария

сбойные отрезки GPS отсекаются автоматически

одна тренировка из нескольких источников считается один раз





### Единая лента

Тренировки с треком, пульсом, зонами, сплитами, набором высоты.

Сон, HRV, Body Battery, готовность, пульс покоя.

Вес и состав тела, питание по дням.

- COROS — через официальный MCP-сервер: тренер не только читает данные, но и записывает тренировку дня в часы.

# От цели года до сегодняшней тренировки



- Каждый уровень строится из вышестоящего и из факта последних недель.
- Сменилась цель — стратегия и месяц перестраиваются сами; прерванная сборка догоняется автоматически.
- План дня приходит утром в Telegram — с подсказкой, как одеться по погоде; владельцам COROS — одной кнопкой прямо в часы.

**2 624**

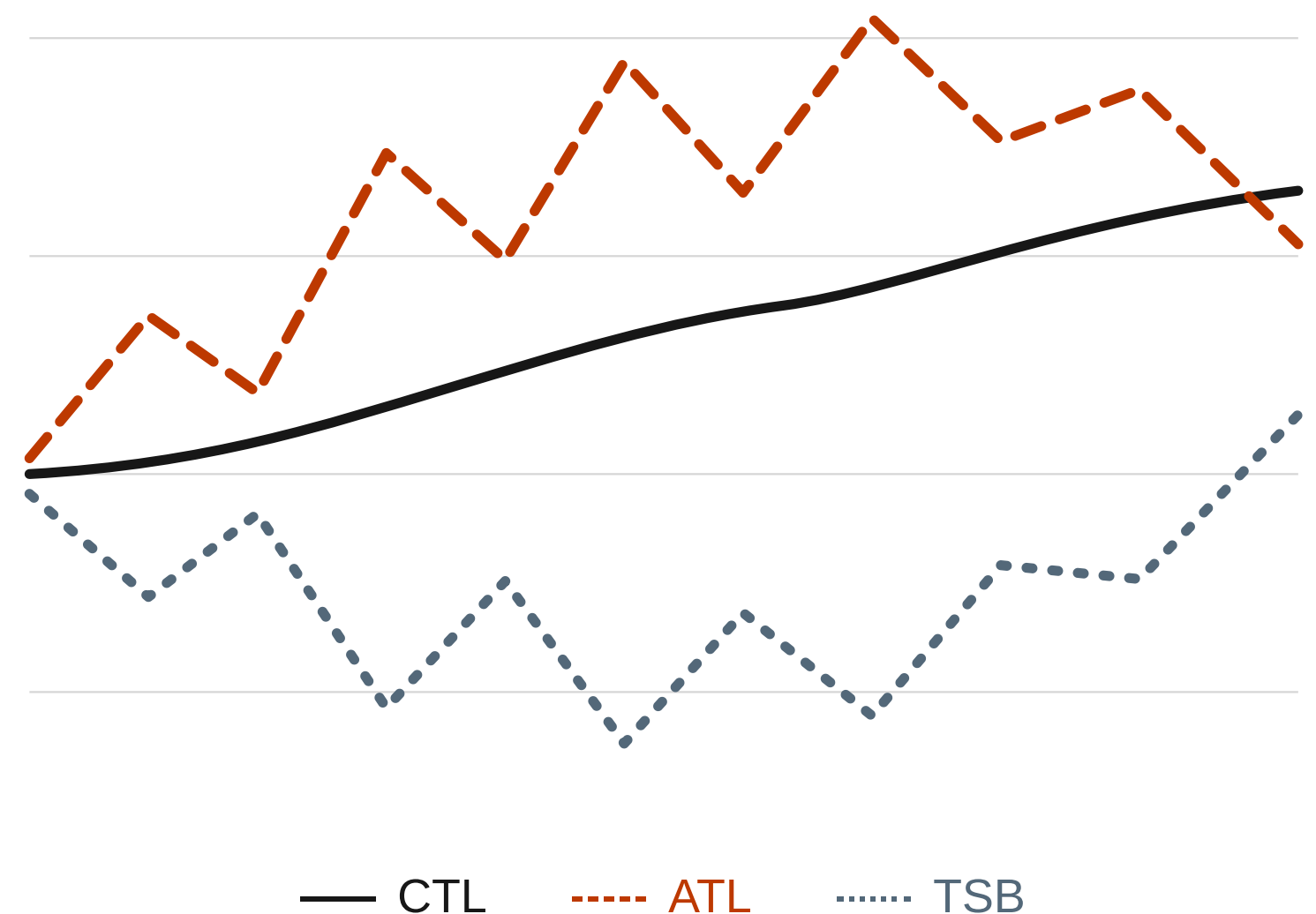
плана на день

**3 470**

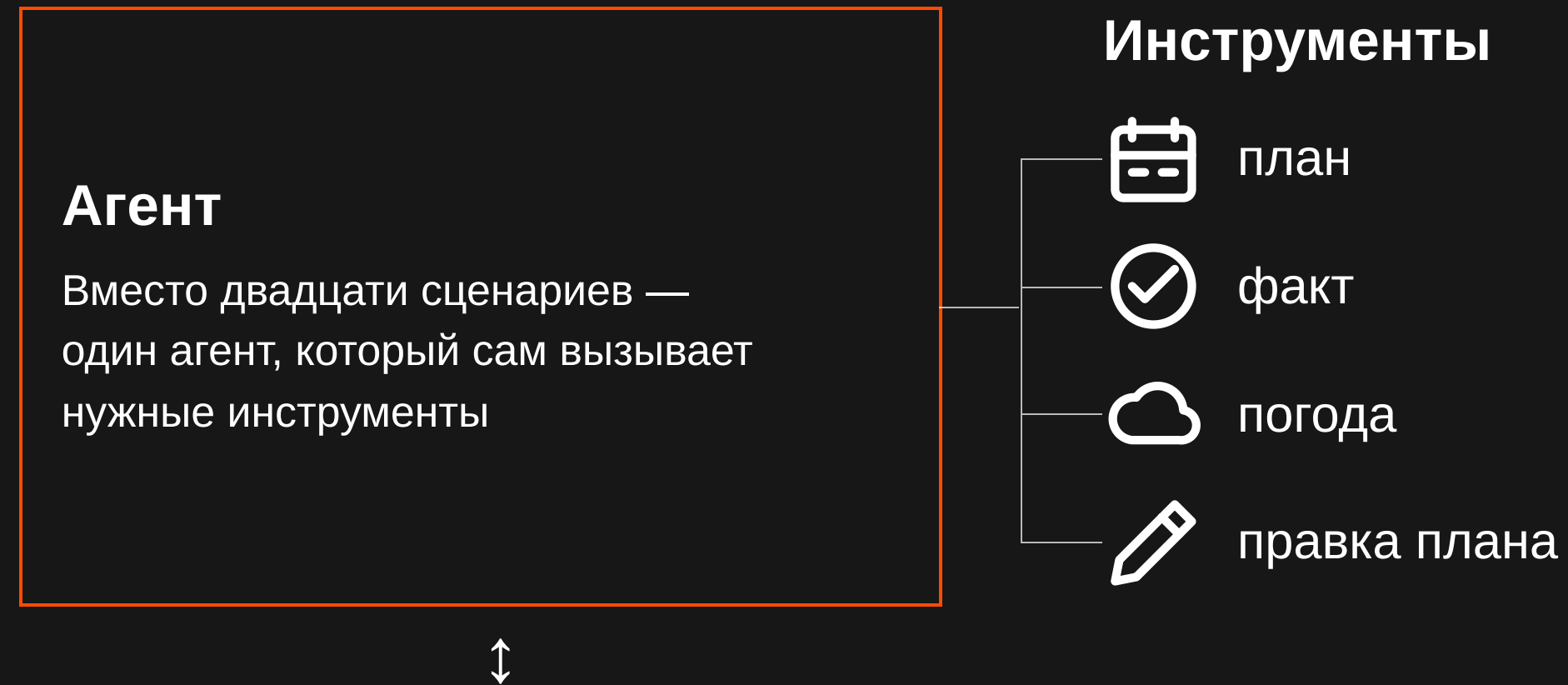
документов планирования  
и разборов

# Спортивная наука внутри, не магия

- Нагрузка по шкале TSS, форма по модели CTL / ATL / TSB (подготовка, усталость, баланс).
- Пульсовые зоны от порога, VDOT для темпов, набор высоты для горного бега.
- 7 авторских методичек тренера: методика выбирается правилами под дисциплину, дистанцию, уровень и фазу сезона — не на усмотрение модели.
- Модель считает только то, что попало в тренировки, — это ориентир, а не диагноз.



# Один агент с инструментами и памятью о спортсмене



**34 тыс.**

сообщений в диалогах с тренером

## Память

факты о спортсмене с датами действия

тренер помнит ограничения и цели, а по просьбе «забудь» — забывает

Тон — деловой и уважительный, кратко и по делу.

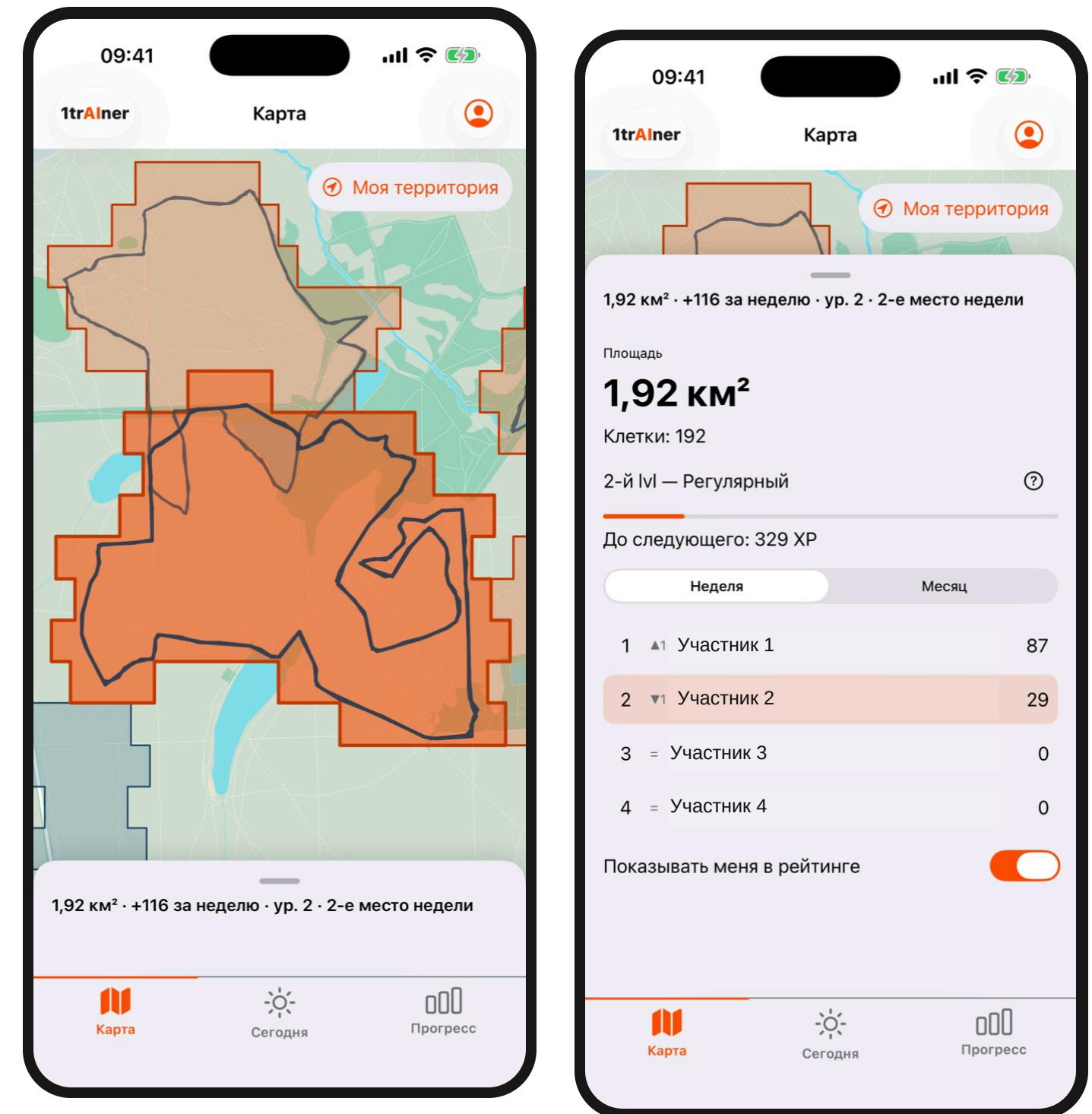
Здоровье — только из анкеты спортсмена; о враче тренер говорит лишь при опасных симптомах.

# Мотивация через территорию

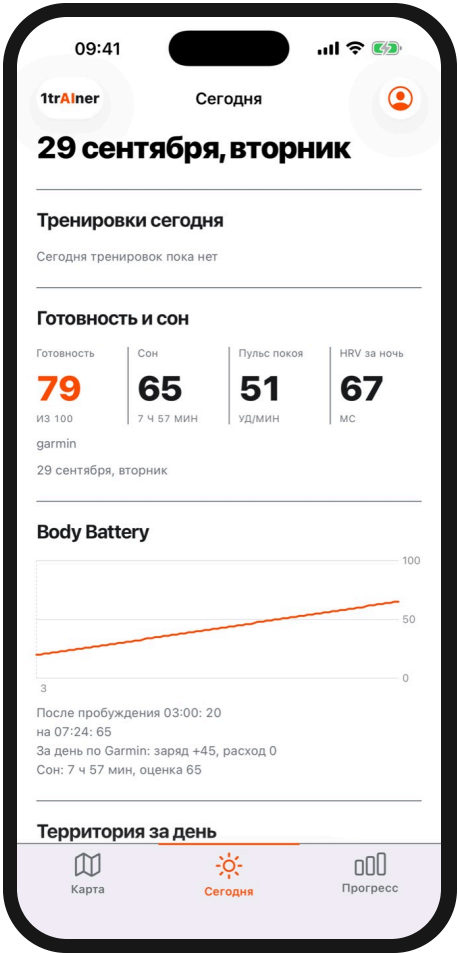
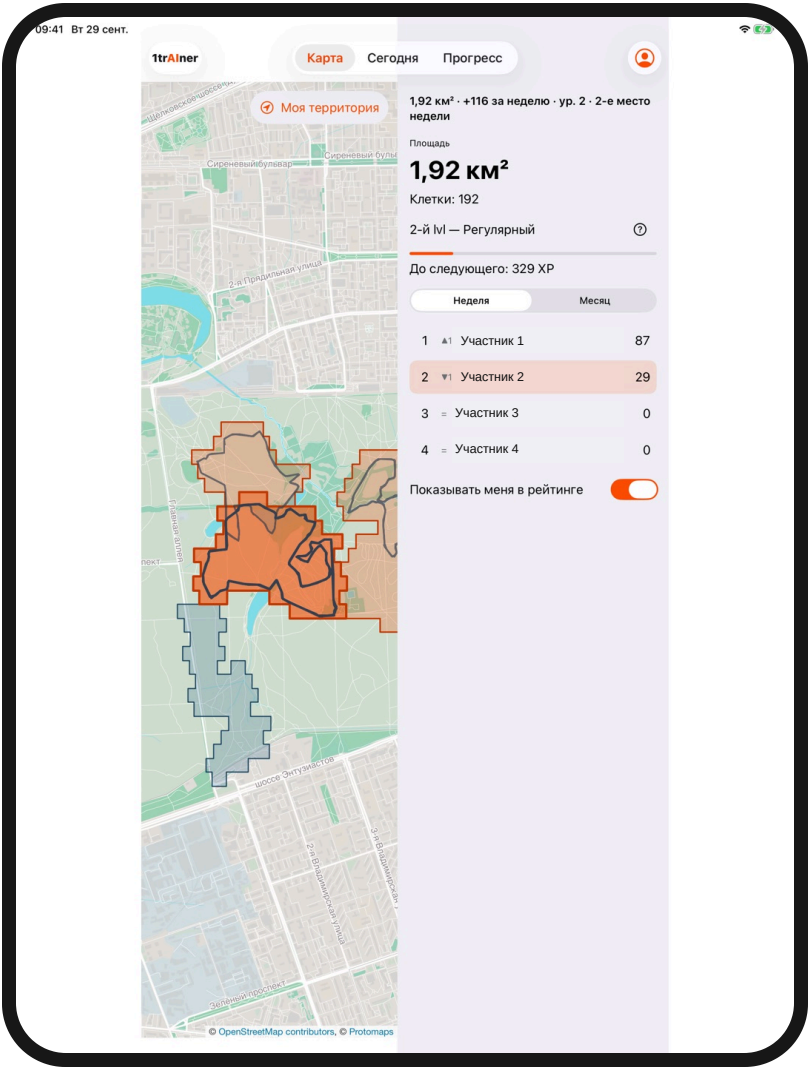
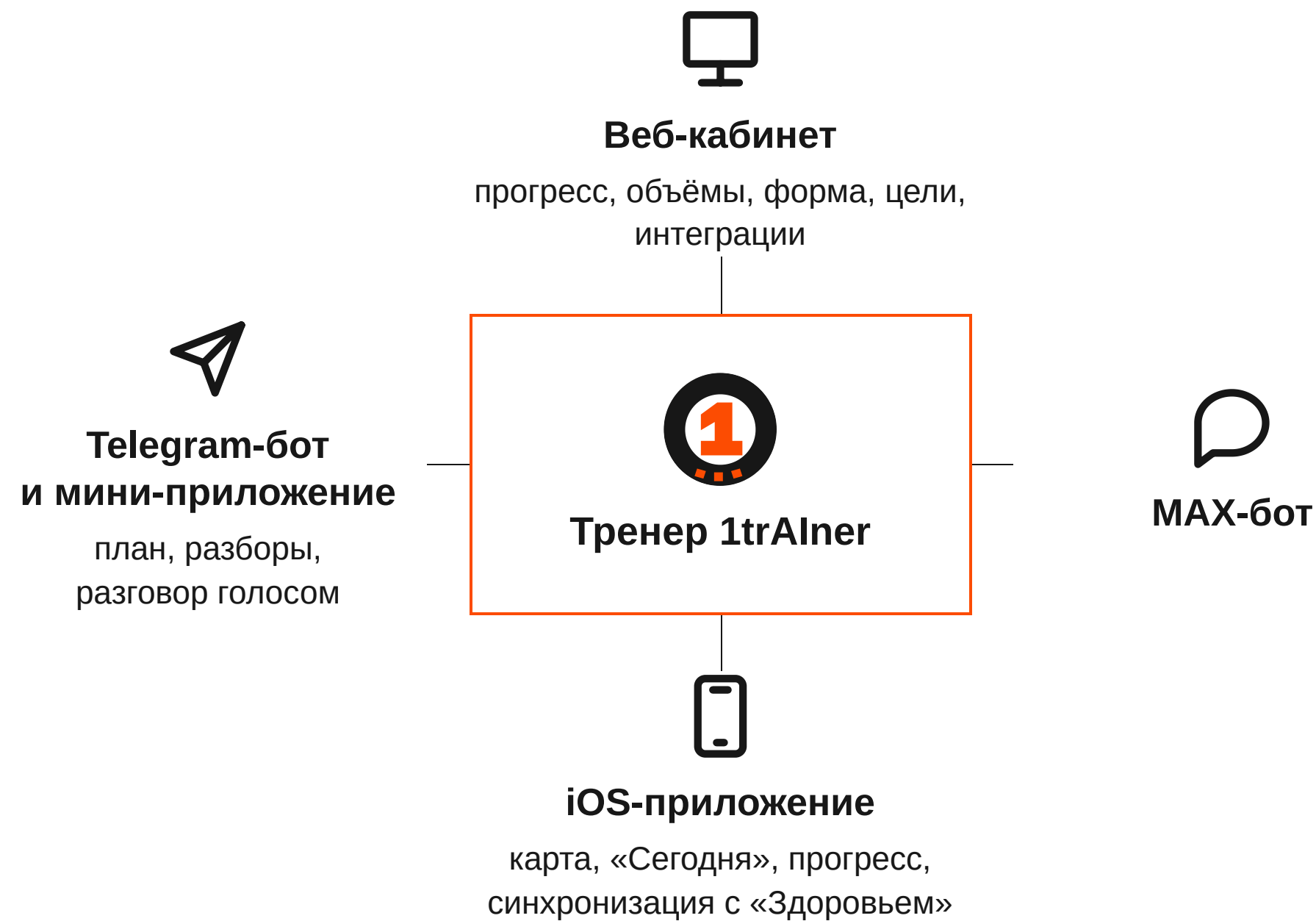
- Замкнутая петля пробежки захватывает клетки на общей карте района.
- XP, 6 уровней — от «Новичка» до «Легенды района», рейтинг недели и месяца.
- Приватные зоны вокруг дома, скрытие и жалоба на участника.
- Считаются только бег, трейл, ходьба и хайкинг на улице; сбои GPS не засчитываются.

## 13,5 тыс.

захваченных клеток



# Один тренер — четыре точки входа



# Архитектура

## Каналы

веб-кабинет · Telegram · MAX  
· iOS

## Ядро

кабинет и API (Node.js) · сервис  
бота и агента · память спортсмена  
· игра и карта · биллинг и доступ

## Данные

PostgreSQL 16 (тренировки,  
планы, память, игра) ·  
собственные тайлы карты

## Эксплуатация

CI/CD на своих раннерах,  
автодеплой, мониторинг ошибок  
GlitchTip, утренняя сводка  
по серверам.

## ИИ-сервисы

языковые модели DeepSeek ·  
распознавание речи (faster-  
whisper) и OCR на своих серверах  
· рендер карточек для сторис

## Интеграции

Garmin (Python-сервис) · COROS  
(MCP) · Polar AccessLink · Strava ·  
Apple Health · FatSecret

Схема обезличена.

# Команда из человека и ИИ-агентов



**1 991** коммит с 11 мая 2026 · **373** файла автотестов, более **3 500** тестов (сервер + iOS).

# Ответственность за данные

-  Данные хранятся на серверах в России.
-  Удаление аккаунта и данных по 152-ФЗ — самим пользователем, из кабинета.
-  Доступы к интеграциям хранятся зашифрованными; Polar, COROS и Strava подключаются через OAuth — пароль от них сервису не передаётся.
-  Ошибки ловит GlitchTip, разбор — ежедневно, каждое утро.
-  Сведения о здоровье — только те, что спортсмен указал сам.

# 1trAIner для вашей компании



**Отдельная версия** под вашим брендом — только для сотрудников: вход по корпоративной почте или SSO.



**Под ваш вид спорта** или формат: бег, шаги, велосипед, плавание — или подготовка к корпоративному забегу.



**Командные цели** и рейтинг подразделений; карта-территория, где соревнуются офисы и города.



**Вознаграждения за цели:** баллы вашей программы лояльности, мерч, или рубли за километры — в благотворительный фонд.



**HR видит обезличенную сводку** вовлечённости — без медицинских данных и без персональных тренировок.



**Размещение в вашем контуре** или у нас; данные — по 152-ФЗ.

# Когда за пробежки начисляют реальные деньги



Пробежка



Цель дня / недели



Баллы «Х5 Клуба»



Покупки в «Пятёрочке»,  
«Перекрёстке» и их доставках

**Такая механика работает, только если километры честные.**

У 1trAIner это уже есть: автоматическая отбраковка сбояв и подмены GPS, дубли из разных источников считаются один раз.

X5 Run — продукт X5; приведён как пример рыночной механики. Источник: [run.x5.ru](https://run.x5.ru)

# От пилота к программе

1

Обсуждаем цели программы и механику вознаграждений.

2

Настраиваем версию: бренд, вход сотрудников, вид спорта, правила баллов.

3

Пилот на одной команде или офисе.

4

Масштабируем на компанию, подключаем программу лояльности или фонд.

Обсудить проект — [restart.re/contacts](https://restart.re/contacts)

# Цифры

**8** источников данных · **3** языка · **4** канала

---

**3 470** документов планирования и разборов,  
из них **2 624** плана на день

---

**34 тыс.**

сообщений с тренером

**13,5 тыс.**

клеток территории

**1 991**

коммит за 4,5 месяца

# Дальше

## СЕЙЧАС

Garmin · COROS · Polar · Strava ·  
Apple Health

Telegram · MAX · веб · iOS

3 языка

## ДАЛЬШЕ



Suunto и другие  
часы



Кабинет редактора  
и контент  
по методикам



Android и новые  
виды спорта

Главное остаётся: технологии, которые помогают  
тренироваться регулярно и безопасно.



# Технологии во благо.

1trainer.ru

— попробовать тренера

restart.re

— ГК РЕСТАРТ: ИИ-платформы и цифровые продукты под ключ

.restart