

Правила применения рекомендательных технологий

Редакция от 21 сентября 2026 года.

Настоящие Правила размещены в связи с применением в приложении «Амбицепс» технологий, которые могут предоставлять пользователю персонализированную информацию на основе анализа сведений о его действиях, целях и предпочтениях.

1. Владелец информационного ресурса

Неспятин Андрей Викторович, физическое лицо, применяющее специальный налоговый режим «Налог на профессиональный доход» (НПД), ИНН 190117035125. Для юридически значимых сообщений: nespiatin@list.ru. Информационный ресурс: приложение «Амбицепс» и сайт ambiceps.ru.

2. Что считается рекомендательными технологиями в Сервисе

К рекомендательным функциям относятся механизмы, которые на основании сведений конкретного пользователя формируют персональные выводы, подсказки, акценты, варианты тренировочных действий, предложения по прогрессии, нагрузке, восстановлению, питанию или дальнейшему взаимодействию с функциями Сервиса.

3. Процессы сбора сведений

Сведения формируются преимущественно из действий самого пользователя в приложении: заполнение профиля и целей, создание и завершение тренировок, запись упражнений и подходов, выбор продуктов, использование функций приложения и явные запросы к AI. Часть данных рассчитывается локально из уже введенных пользователем записей.

4. Систематизация и подготовка данных

Данные могут группироваться по датам, тренировкам, упражнениям, периодам, мышечным группам, типам нагрузки и другим признакам. Для аналитики могут рассчитываться агрегаты: объем, частота, динамика результата, распределение нагрузки, медианные значения, отклонения от предыдущих периодов и другие производные показатели.

5. Методы анализа

В Сервисе применяются два типа методов:

- детерминированные локальные правила — заранее заданные формулы и пороги, которые одинаково обрабатывают одинаковые входные данные;
- удаленный AI по явному действию пользователя — модель получает ограниченный контекст конкретной задачи и формирует текстовый ответ или структурированное предложение.

6. Виды используемых сведений о предпочтениях и поведении

- заявленные цели пользователя;
- выбранные упражнения, типы тренировок и параметры нагрузки;
- история завершенных тренировок и частота занятий;
- динамика рабочих весов, повторений и расчетных показателей;

- выбранные продукты и структура питания в пределах функций Сервиса;
- настройки, выбранные пользователем режимы и функции;
- явно сформулированный запрос пользователя к AI;
- факт взаимодействия с определенными функциями, когда это необходимо для формирования соответствующей рекомендации.

7. Источники сведений

Основной источник — данные, которые пользователь сам вводит или создает в приложении. Дополнительными источниками могут быть локальные вычисления приложения и справочные базы продуктов. Сервис не покупает рекламные профили пользователей и не использует внешние поведенческие профили для фитнес-рекомендаций.

8. Данные о здоровье

Локальные recovery-функции могут учитывать readiness и данные Health Connect непосредственно на устройстве. Структурированные сведения о здоровье не передаются автоматически в удаленный AI. Пользователь не должен сообщать медицинские сведения в свободный AI-чат до внедрения отдельного надлежащего механизма согласия.

9. Результат применения технологии

Пользователь может получить краткий вывод, предупреждение о необычном изменении нагрузки, информацию о динамике упражнения, предложение скорректировать тренировочный план, пояснение диаграммы или иной персонализированный информационный материал.

10. Отсутствие автоматического юридически значимого решения

Рекомендации не являются решениями, порождающими юридические последствия для пользователя, не ограничивают его доступ к государственным, финансовым, образовательным или иным социально значимым услугам и не заменяют самостоятельное решение пользователя.

11. Управление со стороны пользователя

Пользователь может изменять и удалять исходные записи, не использовать AI-функции, не выполнять предлагаемые рекомендации, отключить отдельные источники данных, включая Health Connect, и удалить аккаунт.

12. Ограничения и качество

Рекомендательные технологии работают на основании имеющихся данных и могут быть неточными при неполной, ошибочной или устаревшей информации. AI-ответ может содержать ошибку. Любая тренировочная рекомендация должна оцениваться пользователем с учетом своего фактического состояния и профессиональных рекомендаций специалистов.

13. Информирование пользователя

На сайте и в приложении размещается информация о том, что на информационном ресурсе применяются рекомендательные технологии, а доступ к настоящим Правилам предоставляется бесплатно и без необходимости отдельной оплаты.

14. Изменение Правил

Правила обновляются при изменении алгоритмов, состава используемых данных или законодательства. Актуальная редакция размещается по адресу ambiceps.ru/legal/recommendations.

Контакт: nespiatin@list.ru - ambiceps.ru