

HRV - Heart Rate Variability



HRV ist ein computergestütztes Test- und Diagnoseverfahren, das Hinweise auf die körperliche und psychische Fitness gibt.

Dieses Verfahren basiert auf einem Herzfrequenztest, der im Liegen und im Stehen durchgeführt wird. Dabei ergibt der Übergang vom Liegen zum Stehen zusätzliche Informationen über den Zustand des Autonomen Nervensystems (ANS).

Es gibt zwei verschiedene Auswertungsmöglichkeiten:

1. NERVE-EXPRESS

Die Funktionsfähigkeit von Parasympatikus und Sympatikus wird gemessen und grafisch dargestellt. Die Interpretation gibt Aufschluss über die physische und psychische Regulationsfähigkeit des Klienten.

2. HEALTH- EXPRESS

Durch die Messung und grafische Darstellung des Herzrhythmus ist das Funktionieren des physiologischen Systems und die Stressadaptionreserve zu erkennen. Die Interpretation gibt Aufschluss über die physische und psychische Befindlichkeit des Klienten.

3. Pressdruck-Versuch

Der Pressdrucktest (Valsalva) kombiniert mit tiefer Atmung ist die optimale Methode für das Aufdecken der versteckten Fähigkeiten der autonomen Funktionen im Körper (Organtätigkeit Blutdruck usw.) und das Unterscheiden zwischen den chronischen und temporären Abweichungen.

4. DYNAMIC-EXPRESS

Evaluation der persönlichen Fitness basierend auf zwei wesentlichen Parametern:

1. Messung der körperlichen Reserven unter Beobachtung des Herzrhythmus bei intensiver Belastung und der anschließenden Erholungsreaktion.
2. Messung der körperlichen Potentiale in Bezug auf Kraft und Ausdauer während der Belastungsphase und der anschließenden Erholungsreaktion.