



Stressmessung: Clue Medical Sports

Was?

- Stressmessung über das autonome Nervensystem
- Messung der relativen Herzfrequenzvariabilität HRV
- Messung des mittleren Ruhepulses
- Messung von Sympathikus (LF), Parasympathikus (HF) und Herzstress (VHF) etc.
- Messung der aktuellen Stress-Balance B*
- Messung des EKG-Verlaufes
- Früherkennung von z. B. Burn-Out und Herzerkrankungen
- Ermittlung der Herzgesundheit und des Herzstresses
- Abbildung von Langzeitstressbelastungen
- Indikator zur Leistungseinschätzung
- Klassifizierung von Trainingstypen

Warum?

Das menschliche Herz kann nicht ununterbrochen auf Hochtouren laufen. Es braucht als Gegenpol einen Ausgleich in Form von Erholungsphasen. Fehlt diese Balance aus Anspannung und Entspannung, entsteht das, was man allgemein als Stress bezeichnet.

Wie?

- Messung über Festelektroden (am Gerät) oder Messung über Klebeelektroden
- Individuelle Auswertung der Ergebnisse und Beratung
- Ausdruck eines Ärztejournal möglich zur Abklärung beim Facharzt

Dauer?

15 Minuten inklusive Beratung