

Was ist HRV?

Die HRV oder Herz-Raten-Variabilität bildet die Beat-to-Beat-Variation des Herzens ab.

Die Diagnostik der HRV ist ein lang bekanntes Kontrollverfahren, dass bereits in der chinesischen Medizin zur Beurteilung des Gesundheitszustandes von Patienten angewandt wurde.

Die „**Heart-Rate-Variability**“ (HRV) Diagnostik ist **das Verfahren der Zukunft** und wird in vielen Bereichen die bisherige, unspezifischere Herzfrequenzdiagnostik ablösen und ergänzen!

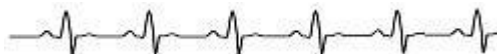
Bereits **im 3. Jahrhundert** erkannte der chinesische Arzt Wang Shu-he, dass ein variabler Herzschlag ein Zeichen für Gesundheit ist. Er dokumentierte dies in seinen Schriften „**Mai Ching – The Knowledge of Pulse Diagnosis**“. Gerne werden ihm in diesem Zusammenhang auch die Worte in den Mund gelegt: „Wenn das Herz so regelmässig wie das Klopfen eines Spechtes oder das Tröpfeln des Regens auf dem Dach wird, wird der Patient innerhalb von 4 Tagen sterben“. Da es jedoch noch keine Messinstrumente wie beispielsweise Stethoskop oder EKG gab, musste der Arzt sich sehr sensibel auf die Erfassung des Zusammenspiels der Körpersignale eines Patienten einstellen, um eine Krankheit daraus diagnostizieren zu können.

Wie damals, wird auch aktuell, der HRV-Diagnostik sehr grosse Beachtung

geschenkt. Anhand der Schwankungsbreite der einzelnen Herzaktionen kann der Gesundheitszustand und die aktuelle Leistungsfähigkeit genau beurteilt werden. Die individuelle Analyse und Interpretation bedarf moderner Hardware- und Softwarelösungen.



Eine grosse Schwankungsbreite zwischen den einzelnen Herzaktionen weist auf einen hohen Leistungsstatus hin.



Ein starrer, sehr regelmässiger Herzschlag zeigt hingegen einen gestressten, überlasteten oder auch kranken Zustand an.

Die Elite HRV und KM Sportcoaching Verfahren, basieren auf den neuesten Erkenntnissen der HRV-Diagnostik und den aktuellsten Softwaretechnologien!

Für die HRV Messung ist ein HRV Fingerclip Voraussetzung. Dieser ist bei Sportster 24 für 250.- SFr zu beziehen. Die benötigte App kann kostenlos im Store bezogen werden. Um die App mit Trainingpeaks zu verbinden zahlt man einmalig 5.- (Achtung: Von Elite HRV aus verbinden, nicht von Trainingpeaks!).

So funktioniert's

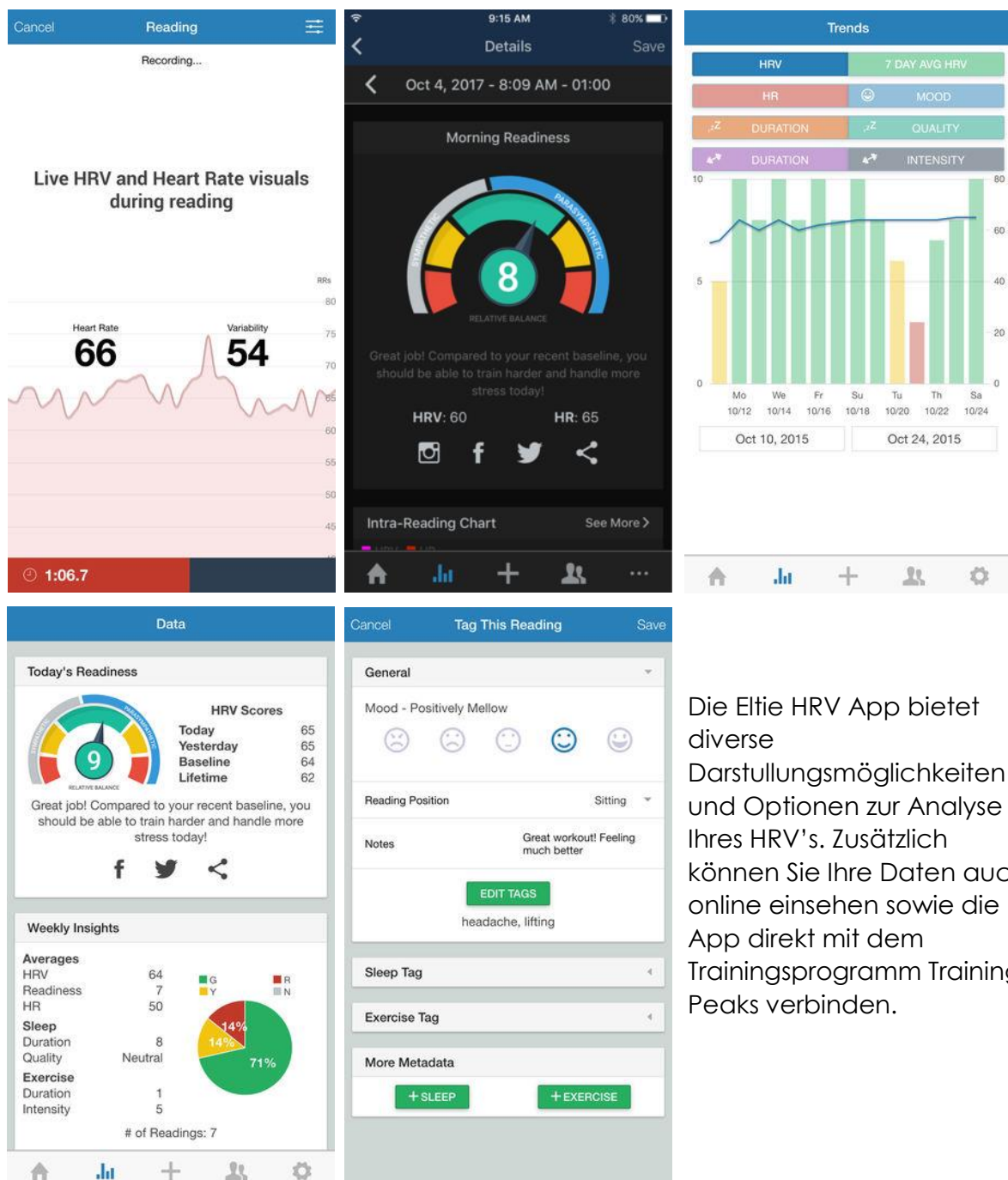
Das HRV-App-Diagnoseverfahren Elite HRV ist die international führende Smartphone-Applikation zur mobilen Messung der Herz-Raten-Variabilität!

Morgens nach dem Aufwachen machen Sie eine Kurzzeitmessung über wenige Minuten.

Die Daten werden automatisch im Smartphone gespeichert und zur Verarbeitung an eine Datenbank gesendet.

Sie erhalten Informationen über den vegetativen Balancerahmen und Ihren aktuellen Vital-, Stress, und/oder Trainings-Belastungsstatus.

Nur wer eine Überbeanspruchung erkennt kann ihr auch gegensteuern.



Die Elite HRV App bietet diverse Darstellungsmöglichkeiten und Optionen zur Analyse Ihres HRV's. Zusätzlich können Sie Ihre Daten auch online einsehen sowie die App direkt mit dem Trainingsprogramm Trainings Peaks verbinden.