



# NEU Belastungs- und Erholungsmessung mit 48 Stunden HRV-Protokoll

## 48 Stunden HRV-Messung

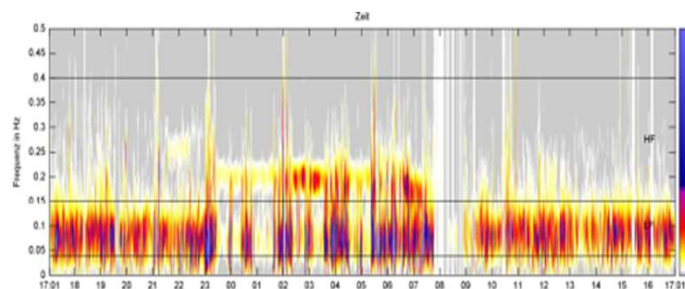
Gesundheit und Leistung hängen unmittelbar zusammen.

Die Frage ist: wie hoch ist die aktuelle Leistungsfähigkeit und wie gut ist die Regenerationsfähigkeit?

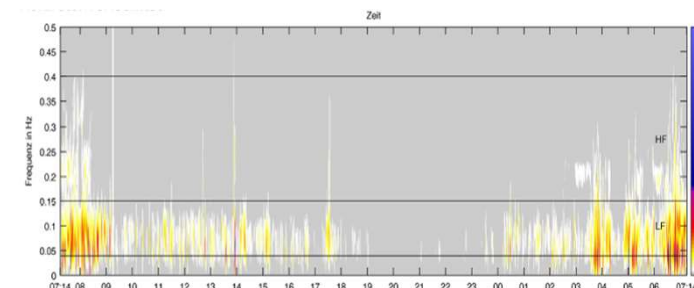
Ohne genaue Messung, kann das nur unpräzise als Gefühl wieder gegeben werden.

Mit einer 48-stündigen Messung der Herzratenvariabilität erhält man exakte Daten, die helfen, sich ein klares Bild der derzeitigen Situation zu machen.

- Wie steht es um die Fitness? • Wie gut ist der Schlaf wirklich?
- Wie leistungsfähig ist man am Arbeitsplatz? • Wie gut ist die Regenerationsfähigkeit?



Klient mit guter Leistungsfähigkeit und erholsamen Schlaf



Klient tagsüber energielos, nachts kaum Regeneration

Das sind alles Fragen, die sich eindeutig mit einer 48 Stunden HRV-Messung beantworten lassen.

Was lässt sich aus einer solchen Messung herauslesen?

U. a. wird das Bewegungsprofil, der Stressindex sowie die absolute Herzfrequenz dargestellt. Die Fülle der Daten werden in verschiedenen Grafiken und Tabellen ausgegeben.

So kann über den zweitägigen Verlauf der Messung die Belastung/Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz herausgelesen werden und es wird ungetrübelt angezeigt, **wie es um die Schlafqualität steht**. Wird regeneriert oder nur geschlafen? Selbst ein Power Nap wird deutlich vom Maßsystem erkannt. Der eingebaute Beschleunigungsmesser unterscheidet Liegephasen, Sitzen oder Stehen, sowie sportliche Aktivitäten.

Der Sensor wird postalisch zugesandt und einfach im Brustbereich aufgeklebt und 48 Stunden getragen. Die aufgezeichneten Daten werden im Gerät gespeichert. Danach wird der Sensor kostenfrei innerhalb Deutschland zurückgesandt. Ein paar Tage später erhalten Sie Ihr Diagnose-Dokument und ein 30 minütiges Auswertungsgespräch.