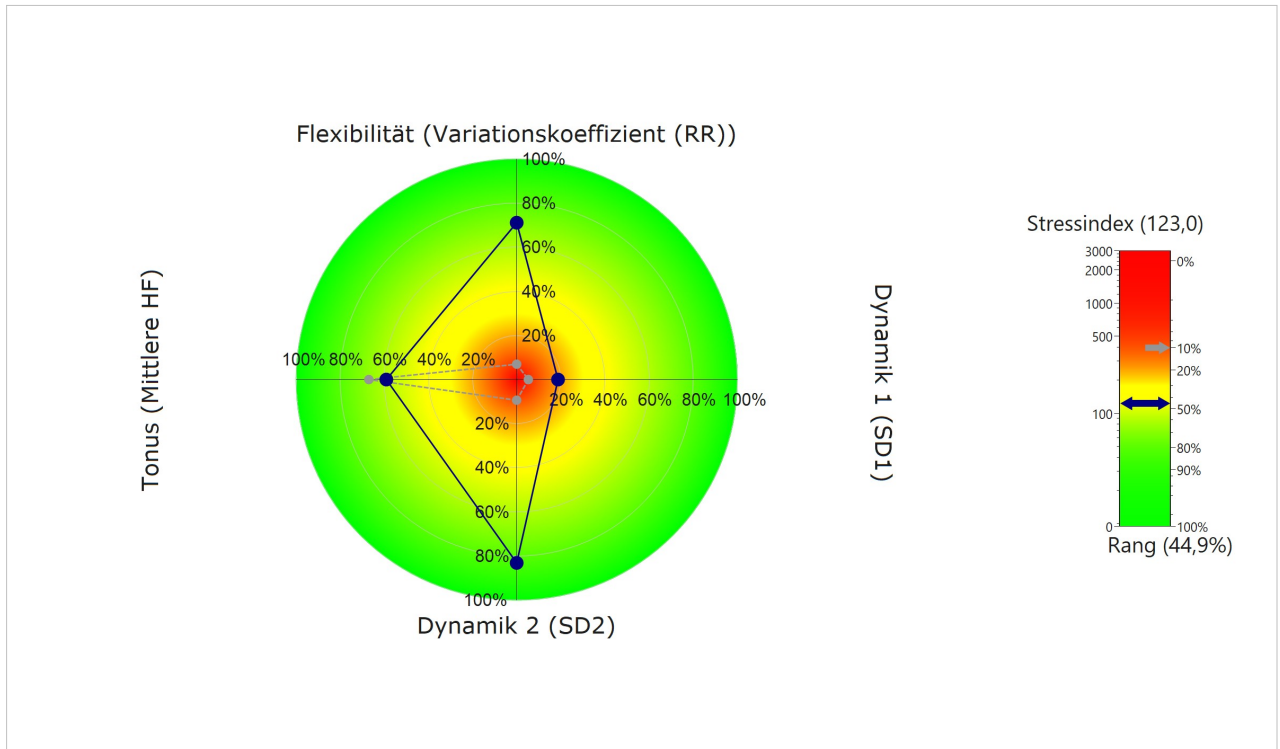


Messung: Kurzzeit-HRV 06.12.2024 06:24

Das Ergebnis Ihrer Kurzzeit-HRV Messung:

Messungsqualität:

sehr gut



Ihre aktuelle Kurzzeit-HRV Messung lässt sich wie folgt interpretieren:

Die Herzfrequenz ist normal.

Die neurovegetative Flexibilität ist hoch. Das spricht für eine gute Anpassungsfähigkeit des Herzkreislaufsystems.

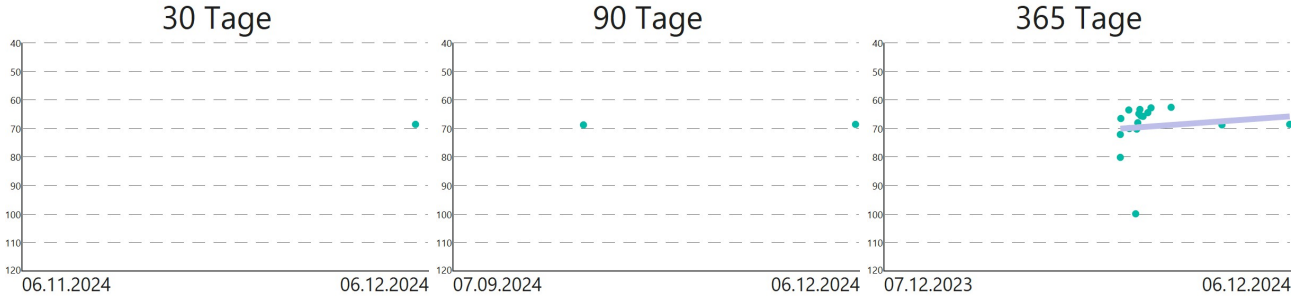
Die Dynamik ist insgesamt etwas über dem Durchschnitt. Das Verhältnis von schnellen zu langsamen Änderungen der Herzfrequenz ist normal ausgeprägt.

Der Stressindex ist etwas erhöht. Da der Stressindex gut mit anderen Risikoscores korreliert, sollte ein möglichst niedriger Stressindex angestrebt werden.

Bericht

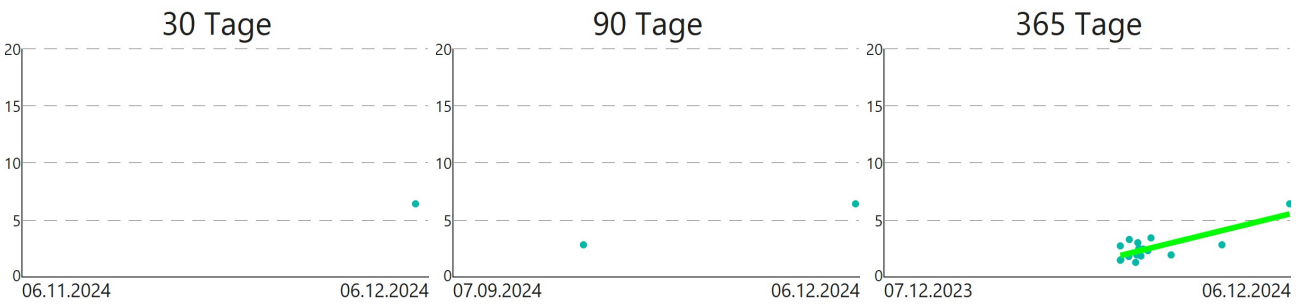
Messung: Kurzzeit-HRV 06.12.2024 06:24

Trends Tonus



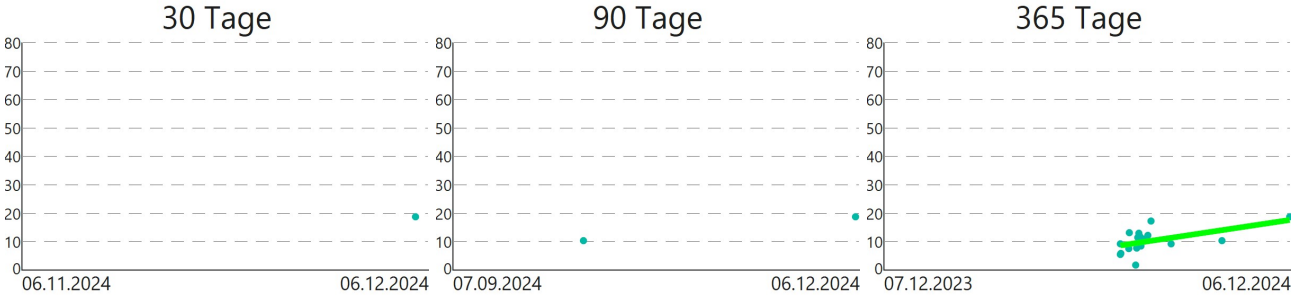
zu wenig Daten zu wenige Daten keine signifikante Veränderung

Trends Flexibilität



zu wenig Daten zu wenige Daten signifikante Verbesserung

Trends Dynamik 1

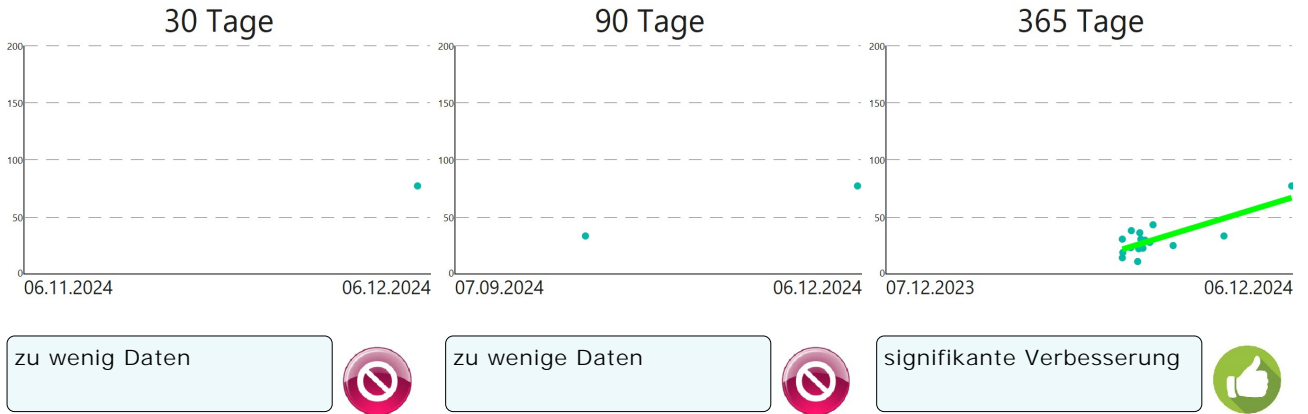


zu wenig Daten zu wenige Daten signifikante Verbesserung

Bericht

Messung: Kurzzeit-HRV 06.12.2024 06:24

Trends Dynamik 2



Trends Stressindex

