

**HRV- der beste Weg die sportliche Leistungsfähigkeit schnell und gezielt zu steigern.**

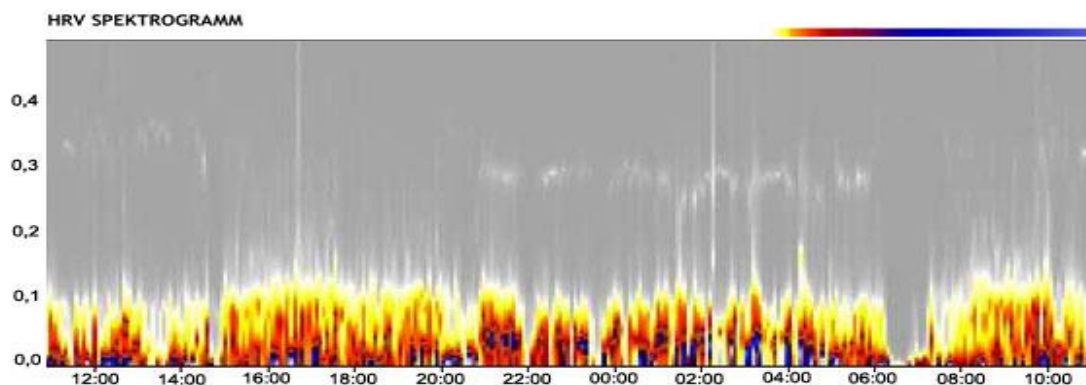
**HRV unterstützt Trainer, Fitnessstudios und Therapeuten nicht nur dabei die sportliche Leistungsfähigkeit von KundInnen, Trainierenden und Patienten zu steigern, sondern noch dabei,**

- das Verletzungsrisiko reduzieren, einem frühzeitigen Karriereende vorzubeugen
- die Gefahr von Übertraining drastisch zu minimieren
- die Motivation und Erholungsfähigkeit der SportlerInnen zu erhöhen
- die mentale Belastbarkeit von SportlerInnen zu verbessern
- ist eine Garantie die modernste Methode der Trainingssteuerung einzusetzen

**HRV ist eine zeitsparende, verlässliche, delegierbare und dem modernsten Stand der Technik entsprechende Messmethode, die medizinisch und sportwissenschaftlich weltweit anerkannt und bei folgenden Anwendungen einsetzbar ist:**

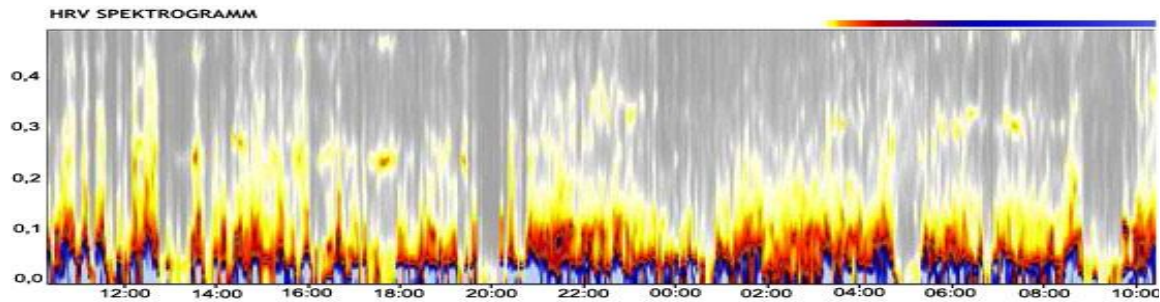
- bei Gesundheits-, Leistungs- und Hochleistungssport
- Trainingsunterstützung bei Sportlern mit gesundheitlichen Einschränkungen

Der Einsatz von HRV erfordert einen geringen Personal- und Zeitaufwand und garantiert eine erhöhte KundInnenzufriedenheit und gesteigerte Leistungsfähigkeit von SportlerInnen. Der notwendige Investitionsrückfluss erfolgt in kürzester Zeit durch eine Steigerung der sportlichen Erfolge.



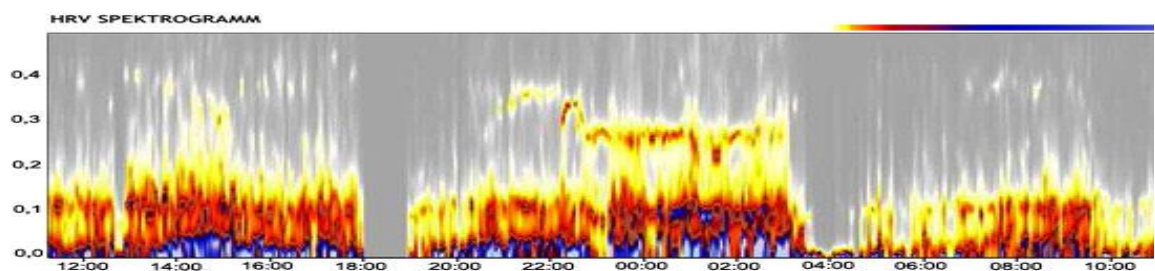
### **Gesundheitssport:**

45 Jahre, männlich, Schlafstörungen, fehlende Motivation, gesundheitliche Probleme (Rückenbeschwerden und Bluthochdruck, depressive Phasen). Stark eingeschränkte sportliche Leistungsfähigkeit.



### **Hochleistungssport:**

26 Jahre, weiblich, hohes mentales Potential, gutes Pausenmanagement, exzellente Vitalität und Volle Leistungsfähigkeit - ein Siegertyp mit Aussicht auf eine große Karriere!



### **Leistungssport:**

33 Jahre, männlich, permanenter beruflicher, privater und sportlicher Druck, keine Pausen! Bei Belastung werden in absehbarer Zeit gesundheitliche Probleme und ein Leistungseinbruch im Sport und Job auftreten.

### **Wie wirkt sich die HRV auf die sportliche Leistungsfähigkeit und allgemeine Gesundheit aus?**

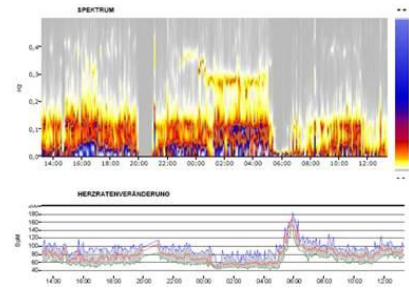
Solange wir uns an äußere Gegebenheiten anpassen und mit unterschiedlich schnellem Herzschlag darauf reagieren können, solange sind und bleiben wir gesund. Krank werden wir erst, wenn unser Körper unfähig ist, flexibel zu reagieren. Das kann körperlich bedingt sein bei chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Neuropathie, Arteriosklerose beziehungsweise akut bei Fieber und Grippe oder auch bei psychischen Erkrankungen (Depression). Der Herzschlag eines kranken Menschen zeigt wesentlich geringere Veränderungsmöglichkeiten als bei einem gesunden Menschen, also eine geringere Variabilität.

### **Warum sollte die HRV gemessen werden?**

Eingeschränkte Vitalität ist generell ein Zeichen für geringe Leistungsfähigkeit und einen schlechten Gesundheitszustand. Mit Hilfe einer HRV Analyse ist es erstmals möglich steuernd einzugreifen und die Auswirkungen einer empfohlenen Therapie bzw. einer Veränderung der Trainingsmethoden auf positive Wirksamkeit hin zu überprüfen. Eine gesteigerte HRV (verbesserte autonome Regulation) zeigt den Erfolg. Mittels HRV Analyse können SportlerInnen die sportliche Leistungsfähigkeit selbst unter die Lupe nehmen.

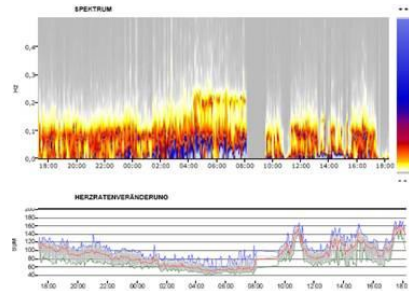
### **weiblich, 26 Jahre, sehr sportlich:**

Training zu intensiv! Nach zu kurzem Schlaf folgt eine sehr hohe sportliche Belastung. Der Körper benötigt mehrere Stunden um das Pulsniveau abzusenken und die mentale Leistungsfähigkeit wieder herzustellen.



### **männlich, 41 Jahre sehr sportlich:**

Regeneratives Training. Nach intensiver mentaler und körperlicher Belastung (Autorennen) war das anschließende regenerative Radfahren der Grund für den Sieg im nachfolgenden zweiten Autorennen!



## **Trainingssteuerung**

Die HRV Analyse zeigt Ihnen, ob Sie genug Power für den nächsten Wettkampf oder ob Sie Raubbau an Ihrer Substanz betrieben haben.

### **Risiko Übertraining, Verletzungsgefahr:**

Mit einer HRV Messung minimieren Sie die Gefahr von Übertraining und Verletzung. Jetzt können Sie die richtigen Schritte setzen, um kein Opfer von zu intensivem Training zu werden.

### **Stresstoleranz:**

HRV Sport hilft Ihnen, die Stresstoleranz Ihres Körpers gezielt zu erhöhen, um jeder sportlichen Belastung gewachsen zu sein.

### **Leistungsoptimierung:**

Eine HRV Messung macht sichtbar, zu welchen Zeiten Ihr Körper optimal leistungs- oder erholungsbereit ist.

## **Mentale Fähigkeiten:**

Wie sieht es mit Ihrer geistigen Belastbarkeit aus? Erhöhen Sie auf einfache Art und Weise Ihre mentale Leistungsfähigkeit.

## **Erholungsfähigkeit:**

Steigern Sie gezielt Ihr Erholungspotential und vergeuden Sie in Zukunft keine Zeit mit regenerativen Maßnahmen, die für Sie nicht geeignet sind.

## **Morgen- oder Abendmensch:**

Mit HRV Sport finden Sie den besten Zeitpunkt für intensive und regenerative Trainingseinheiten.

## **Schlafqualität:**

Regeneriert Ihr Körper im Schlaf gut oder schlecht? Mit HRV business erkennen Sie die Optimierungsmöglichkeiten für Ihren perfekten Schlaf.

