

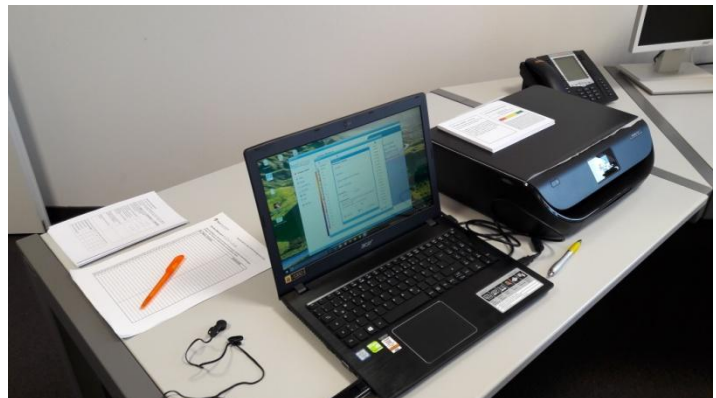
## Herz-Stress-Messung

Durch eine Herz-Stress-Messung mit Hilfe des bioRelaxx-Stresspiloten wird gemessen, wie entspannt oder gestresst das Herz gerade schlägt. Dabei werden mittels eines Klipses am Ohr läppchen der Puls und damit die Herzratenvariabilität (HRV) gemessen.

### Ablauf:

- max. 15 min pro Teilnehmer
- ca. 2 min pro Messung
- ausführliche Auswertung im Anschluss inkl. kurze Trainingsempfehlungen

Die Messung erfolgt im Sitzen und möglichst in Ruhe. Bitte verzichten Sie ca. 60 Minuten vor der Messung auf Alkohol, Nikotin und Koffein sowie auf größere körperliche Aktivität.



Bei folgenden Ausschlusskriterien kann leider keine Messung durchgeführt werden:

- grundsätzlich keine Einschränkungen

Bitte sprechen Sie alle sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen bei beim Berater an, da evtl. einige Messungen nur eingeschränkt durchgeführt werden können.