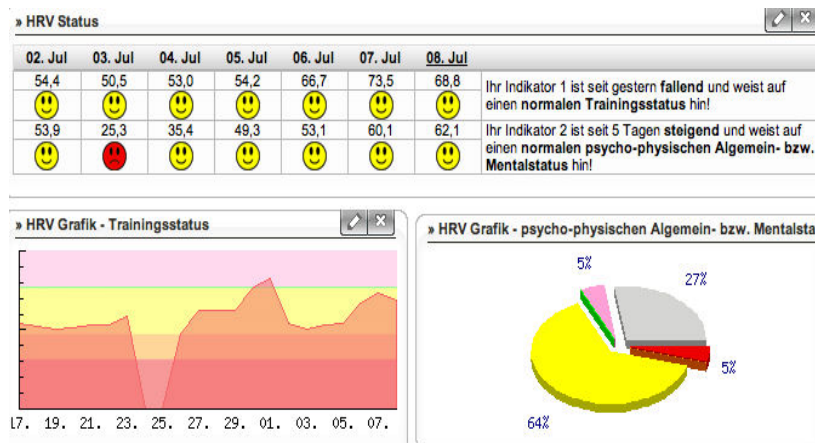




## Ein mobiles Diagnoseverfahren zur aktiven Vitalitätskontrolle und ganzheitlichen Betreuung im Leistungssport

Körperliche und mentale Leistungsfähigkeit, bedingen den richtigen Umgang mit den eigenen physiologischen Energieressourcen und nur ein ausgewogenes Verhältnis von Belastung und Erholung (egal ob beruflicher oder privater Natur) sichert einen hohen Vitalstatus.

In jahrelanger Zusammenarbeit mit Leistungssportlern und fitnessorientierten Personen haben wir ein modernes Diagnoseverfahren zur täglichen Leistungs- und Vitalitätskontrolle entwickelt und praxistauglich gemacht!



Mit einem Gesamtkonzept werden personenspezifische Kennwerte erfasst und dann zur täglichen Belastungs- bzw. Erholungssteuerung und -kontrolle eingesetzt.

Neben der Anwendung im Hochleistungssport sichert AK-HRV-Coaching auch den oft durch Mehrfachbelastungen nicht minder beanspruchten Nichtsportlern kontrollierte, leistungsfördernde Vitalitätskontrolle.

### HRV (Herz-Raten-Variabilität) – Coaching...

...inkludiert ein mobiles und effizientes Interventionsdesign das ohne aufwendige Labortestverfahren die Auslotung der persönlichen Beanspruchungsgrenzen und die Erholungs-fähigkeit ermöglicht.

Der Erfolg und die Einzigartigkeit dieses Systems resultiert aus der Erhebung personenspezifischer Kennwerte und der einzelfallbezogenen Datenanalyse. Jede Bewertung und jedes daraus resultierende Feedback für den Anwender erfolgt durch eine vorausgegangene Datenanalyse HRV-Coaching erfahrener Betreuer.

### Warum sollte man/frau AK-HRV-Coaching verwenden?

Der menschliche Organismus und die darin ablaufenden Vorgänge sind so individuell wie der Fingerabdruck des Menschen: „Jeder einzelne verfügt über ein für ihn typisches Muster interner Schwingungen“!

Aus der genetischen Einzigartigkeit und den unterschiedlichen sportlichen Vorerfahrungen ergibt sich daher nach mentalen oder körperlichen Stresssituationen für jeden von uns ein individuell langer Erholungszeitraum.

Mit Diagnoseverfahren, die speziell für dieses Problemfeld konzipiert wurden, kann die Bewertung der internen Rhythmen Aufschluss über verarbeitete oder nicht verarbeitete Stress-Situationen geben.

AK-HRV-Coaching misst den vom Herz ausgehenden Schwingungsrhythmus und analysiert dessen Schwankungsbreite. Die Auslotung der Beanspruchungsgrenzen und der individuellen Erholungsfähigkeit sichert so eine biopositive, leistungsfördernde Entwicklung.

# Ein mobiles Diagnoseverfahren zur ganzheitlichen Betreuung

## Wie erfolgt AK-HRV-Coaching?

HRV-Coaching unterteilt sich in 3 Phasen...

### 1. Erhebungsphase

In einem Referenz-Zeitraum von 2-3 Wochen werden regelmäßig Herzfrequenzmessungen zur Gewinnung der HRV-Daten über ein 4-5minütige Liegendmessung vorgenommen.

Die Daten werden in ein Online-Trainingstagebuch übertragen und anschließend vom AK-HRV-Coaching Betreuer analysiert.

### 2. Kontroll- und Steuerungsphase

Im Folgenden wird aus den erfassten Kennwerten vom AK-HRV-Coaching Betreuer ein personenspezifischer HRV- Indikator berechnet. Dieser wird dann zur Fitnessoptimierung herangezogen. Nach jeder morgendlichen Herzfrequenzmessung wird für den Benutzer von der Onlinesoftware ein HRV-Indikator generiert und angezeigt.

AK-HRV-Coaching – (Smiley-) Indikatorinfos...



Ein rosaroter Smiley weist auf einen erholteten Vitalstatus hin.



Ein gelber Smiley repräsentiert den normal beanspruchten Vitalstatus.



Ein oranger Smiley zeigt einen gestressten oder ermüdeten Zustand an.



Der rote Smiley zeigt einen überlasteten bzw. einen sehr gestressten Zustand an.

### 3. Optimierungsphase

Die, womöglich täglich, erhobenen HRV- und (Trainings-) Belastungsdaten werden vom AK-HRV-Coaching Betreuer in regelmäßigen Abständen neu bewertet und auf das aktuelle Leistungsniveau adaptiert.

Der Indikator zeigt Ihnen, in Form von Smileys und eines generierten Textes immer den aktuellen Leistungsstatus an. Es kann so immer das optimale Belastungs- und Entspannungsspensum gewählt und umgesetzt werden.

## Was wird für AK-HRV-Online-Coaching benötigt?

- ✦ Die **Konsequenz**, regelmäßig (im Optimalfall täglich) standardisiert eine Morgenmessung im Liegen gleich nach dem Erwachen über ca. 4-5min zu machen!
- ✦ Die **Ausdauer**, eine Erhebungsphase über 2-3 Wochen, wo nur Daten erhoben werden, jedoch keine Intervention erfolgt, zu absolvieren!
- ✦ Den **Willen**, die täglichen Belastungen und/oder das Training dem eigenen Balancerahmen anzupassen!
- ✦ Ein Herzfrequenz bzw. **HRV-Messsystem** (Polar S810, RS800, CS600 oder ein weiterentwickeltes System)

## Hinweis

AK-HRV-Coaching ersetzt keine (sport-) medizinische Untersuchung. Diese kann jedoch auch auf Anfrage bei Partnerorganisationen vorgenommen werden.

## Kontaktdaten

AK-HRV-Coaching:  
Geschäftsleitung  
Mag. Anton Kesselbacher

Austria - 5020 Salzburg  
Tel: 0043 (0) 664 38 75 820  
E-Mail: [hrv@coach-ak.com](mailto:hrv@coach-ak.com)  
Web: [www.hrv-coaching.com](http://www.hrv-coaching.com)