

Dein individueller Herz-Kreislauf-Check mit sportmedizinischer Beratung

Stress ist etwas ganz individuelles. Jeder Mensch reagiert anders auf stressauslösende Reize. Diese können emotionaler wie auch körperlicher Natur sein und wiederum Dir guttun als auch Deine Gesundheit gefährden.

In der Sportmedizin setzen wir Bewegung als Medizin ein, um Gesundheit zu erhalten, wiederherzustellen und Leistungsfähigkeit zu verbessern.

cardioscan® ist eine Diagnostik, mit der sich Dein individueller Stress-Pegel unkompliziert bestimmen lässt, um anschließend gezielt darauf reagieren zu können.

Die Grundlage dafür liefert der elektrische Erregungsablauf am Herzen. Mit Hilfe eines Ruhe-EKG wird Dein elektrischer Erregungsablauf am Herzen aufgezeichnet, ausgewertet und wir erarbeiten Dir Dein Bewegungstraining. Dabei ermitteln wir Deine individuellen Bewegungsherzfrequenzen, so dass Du sowohl emotional ausgeglichen sowie körperlich stabil Deine Gesundheit erhalten und Deine Leistungsfähigkeit verbessern kannst.

Dein Herzschlag unterliegt normalerweise einer gewissen Variabilität, die mit einer üblichen EKG-Auswertung nicht erfasst wird. Auch ein regelmäßig schlagendes Herz hat ganz feine Unterschiede in der Zeit von einem Herzschlag zum nächsten aufzuweisen. Wenn diese feinen Unregelmäßigkeiten verschwinden, ist das nicht etwa besonders gesund, wie man vermuten könnte, sondern weist auf eine erhöhte Stressbelastung hin. Diese gilt es frühzeitig zu erkennen, um durch dauerhafte Stressbelastungen ausgelösten Folgeerkrankungen vorzubeugen und Dir Deine Gesundheit zu erhalten.

Der Ablauf: Vier Elektroden werden Dir an Handgelenken und über den Knöcheln angelegt. Während der Messung sitzt Du bequem, ruhig und entspannt.

fitcare cardioscan® ist eine einfache, schnelle und individuelle Diagnostik, um Stressbelastungen und abklärungsbedürftige Veränderungen an Deinem Herzen frühzeitig zu erkennen.

Deine Risiken werden sofort erkannt und Du kannst diese durch ein für Dich maßgeschneidertes Trainingsprogramm minimieren und Deine Leistungsfähigkeit verbessern.

