

Fitnessjournal Bsp. Seite 1-4:



Vital Navigation - Analyse, Beratung, Training!

by GLEICHFIT.de

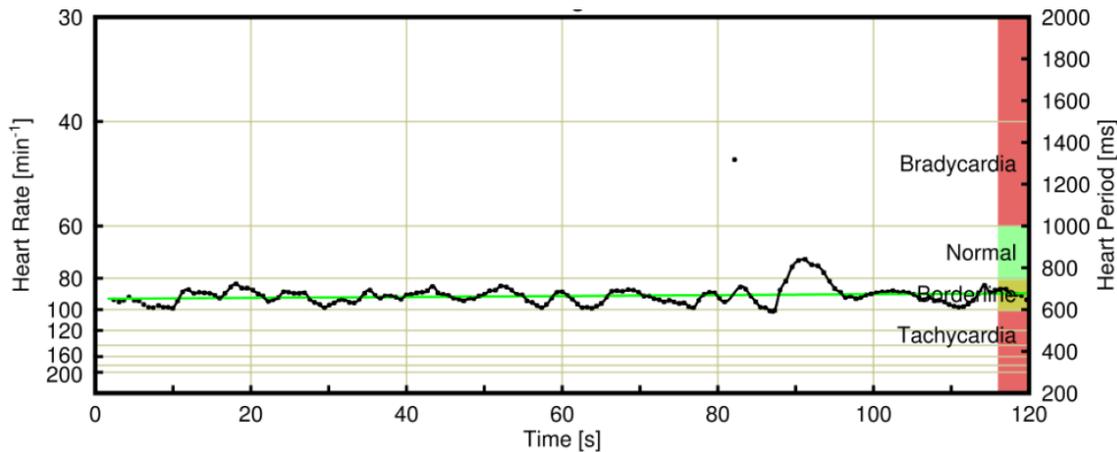
PERSÖNLICHE ANGABEN

Name:	Muster, Jens	Alter:	38 Jahre
Adresse:		Größe:	177 cm
Ort:		Gewicht:	77 kg
Geschlecht:	männlich	Trainiert:	ja
Bekannte Krankheiten:	keine bekannt		
Medikamente:	keine bekannt		
Datum:	08.04.2016 11:23		
Journal-Nr:	201 / 32		
Allgemeine Hinweise:			

AUSWERTUNG CLUE MEDICAL SPORT

Herzfrequenz in Ruhe:			
MESSWERT	REFERENZBEREICH	BEWERTUNG	AMPEL
90.0 1/min	50 - 100	leicht erhöht	

Tachogramm: Darstellung von Herzfrequenz und Herzfrequenzvariabilität @[s. Anm. Fußnote!]



Herzbelastung / Herzstress (VHF):			
MESSWERT	REFERENZBEREICH	BEWERTUNG	AMPEL
2.8 ms ²	< 80	Keine erhöhte Herzbelastung erkennbar!	

Relative Herzfrequenzvariabilität Anpassungsfähigkeit des Herzens auf Umweltreize (HRV-CV):			
MESSWERT	REFERENZBEREICH	BEWERTUNG	AMPEL
6.0 %	1.9 - 11	Herz anpassungsfähig	

Hinweis: Dieses Protokoll ist keine gesundheitliche Diagnose. Das kann nur der Arzt! Bei bestimmten Medikamenten wie z.B. Blutdrucksenkern, Antidepressiva oder Medikamenten bei Schilddrüsenüber- bzw. Unterfunktion kann es zu Fehlinterpretationen kommen. Das Messprotokoll gibt nur allgemeine Anregungen! Kinder und Menschen ab ca. 70 Jahren müssen separat betrachtet werden! Diverse Messwerte, Bilder und Applikation zur Herzfrequenz/Herzperiodendauer, EKG-Darstellung und Spektrum mit Leistungsdichte/Frequenz sind herausgelöst aus der aktuell gemessenen Original-PDF des Clue Medical oder Clue der Firma Telozo/Telovital GmbH!

Biologisches Herzalter:

24

Aktuelle innere Stressbalance B* (zeigt, ob Sie in der Mess-Situation "Runterfahren" konnten):

MESSWERT	REFERENZBEREICH	BEWERTUNG	AMPEL
11.4	0.3 - 5	extrem unausgeglich Hinweis: Regelmäßige Nachmessungen mit dem Clue Medical sind zu empfehlen! Sollte dieser Wert zu häufig am Tag im roten Bereich sein und ganz besonders zu Schlafzeiten, kann z.B. ein Burn-Out entstehen. Schlaf und Entspannung ist dann kaum noch möglich, der Körper läuft ständig auf Hochtouren auch andere Psychische oder Psychosomatische Erkrankungen können die Folge sein. In diesem Fall sollten Sie fachärztliche Hilfe in Anspruch nehmen.	

Dauerhafte Stressbelastung:

BEWERTUNG	AMPEL
erhöht Hinweis: Da Ihre Stresswerte zum Zeitpunkt der Messung erhöht waren, sollten Sie diese regelmäßig mit dem Clue Medical prüfen, um sicher zu gehen, dass sie sich nicht weiter verschlechtern!	

VITAL-BEWERTUNG**Gesamteinschätzung zur Verbindung von Herzgesundheit und Stresslevel:**

BEWERTUNG	AMPEL
befriedigend Hinweis: Sie sollten besser auf Ihren Körper hören und nach Dingen suchen, die Ihnen Ausgleich verschaffen. Die Verbesserung Ihrer Gesamteinschätzung ist durch regelmäßigen Sport und Entspannung, aber auch durch die eigene Überprüfung Ihrer Lebensumstände, um gesundheitliche und psychische Risiken zu verkleinern, erreichbar. Messen Sie regelmäßig mit dem Clue Medical und finden Sie so selbst leichter Ihre Stärken und Schwächen heraus. Leistungssport kann unter bestimmten Umständen auch zu negativen Stresserscheinungen führen!	

BMI (Body Mass Index):

MESSWERT	BEWERTUNG	AMPEL
24.58	normal	

Körperfettanteil:

MESSWERT	BEWERTUNG	AMPEL
24.0 %	erhöht	

Bauchfett-Bewertung:

MESSWERT	BEWERTUNG	AMPEL
105.0 cm	erhöhtes Risiko	

Hinweis: Dieses Protokoll ist keine gesundheitliche Diagnose. Das kann nur der Arzt! Bei bestimmten Medikamenten wie z.B. Blutdrucksenkern, Antidepressiva oder Medikamenten bei Schilddrüsenüber- bzw. Unterfunktion kann es zu Fehlinterpretationen kommen. Das Messprotokoll gibt nur allgemeine Anregungen! Kinder und Menschen ab ca. 70 Jahren müssen separat betrachtet werden! Diverse Messwerte, Bilder und Applikation zur Herzfrequenz/Herzperiodendauer, EKG-Darstellung und Spektrum mit Leistungsdichte/Frequenz sind herausgelöst aus der aktuell gemessenen Original-PDF des Clue Medical oder Clue der Firma Telozo/Telovital GmbH!

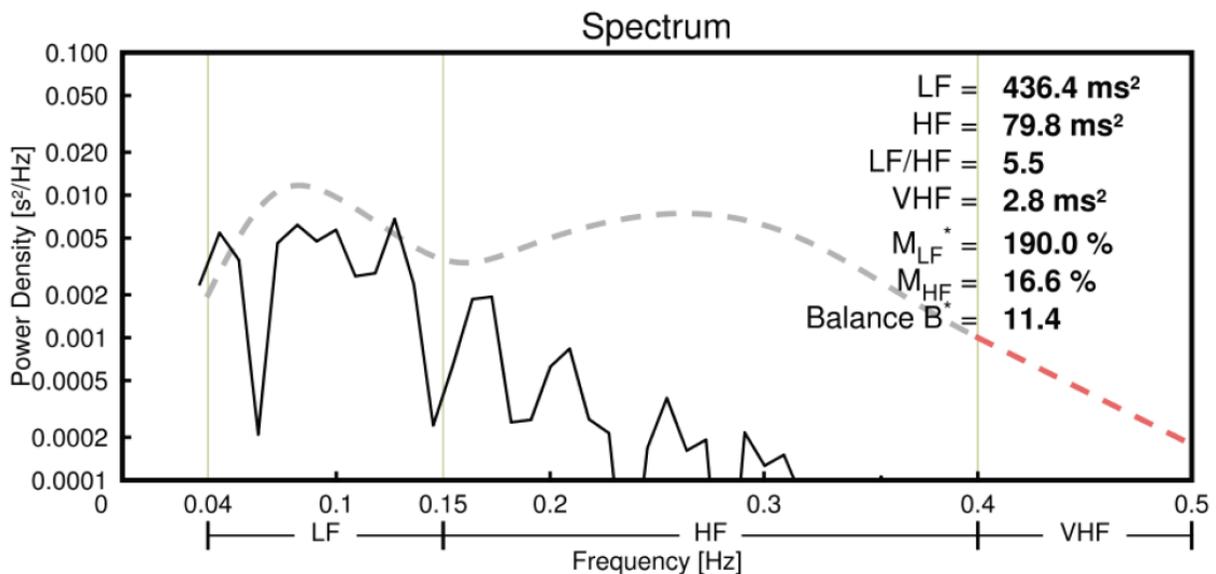
Blutdruck:		
MESSWERT	BEWERTUNG	AMPEL
130/90	leicht erhöht	

Vital-Komplett-Bewertung:		
	BEWERTUNG	AMPEL
	Handlungsbedarf	
	Hinweis: Einige hier aufgezeichnete Daten lassen leider keine gute Vitalbewertung zu. Beachten Sie, dass die gemessenen Werte oft in Verbindung stehen. So kann z.B. Eine Herzrhythmusstörung durch permanenten Stress entstehen und den Blutdruck negativ beeinflussen. Aber auch ein erhöhtes Körpergewicht durch einen zu großen Fettanteil kann für den Organismus negativen Stress bedeuten. Es gibt unzählige Parallelen und viele Werte bedingen sich in ihrer Komplexität. Regelmäßiges körperliches und mentales Training bei Beachtung einer gesunden Ernährung tragen unter professioneller Betreuung in den meisten Fällen zur Verbesserungen bei. Nachmessungen, gegebenenfalls eine ärztliche Kontrolle helfen Ihnen dabei den richtigen Weg zu finden.	

AUSWERTUNG DER HAUPTMUSKELGRUPPEN

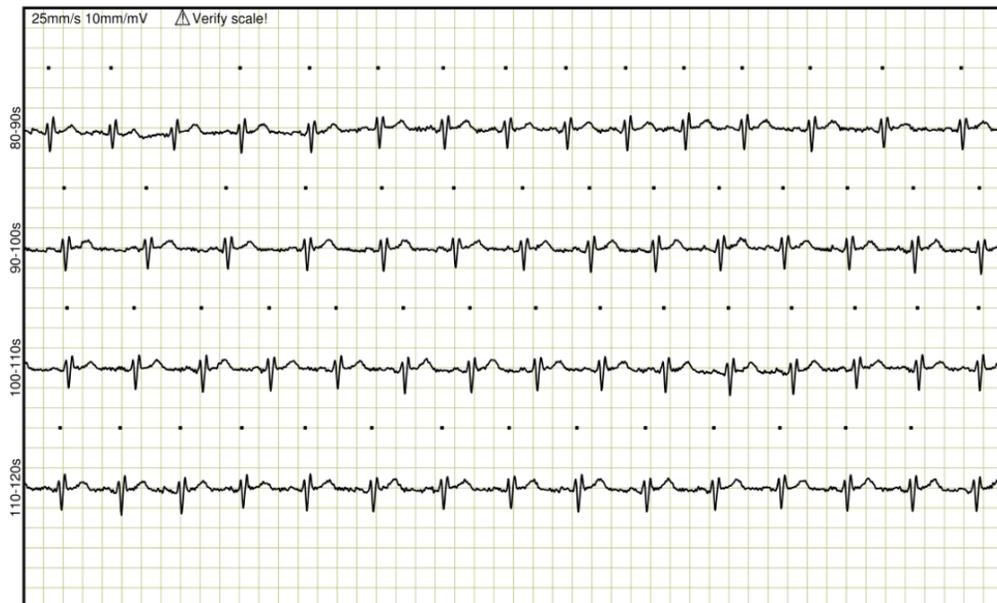
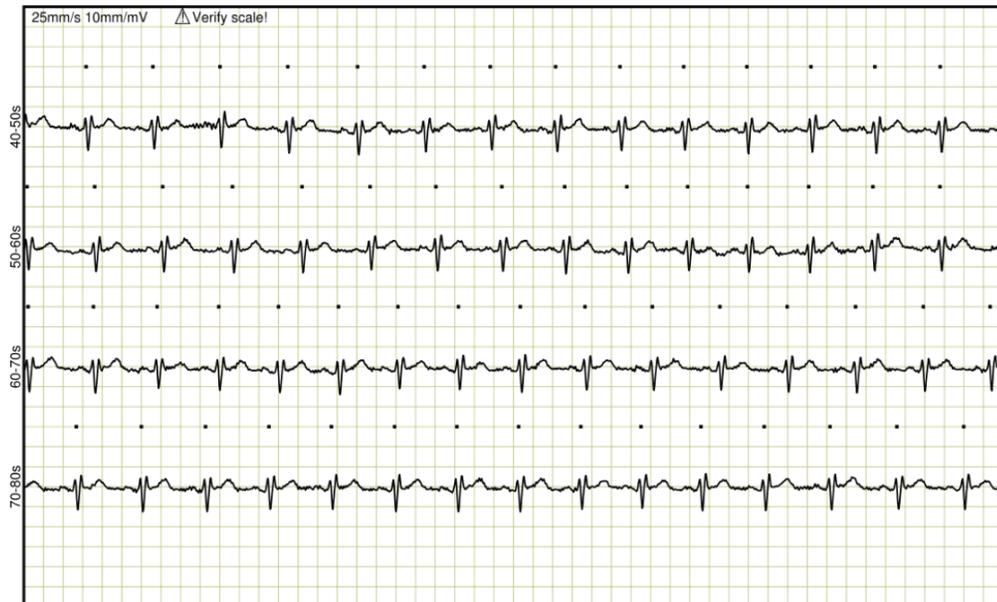
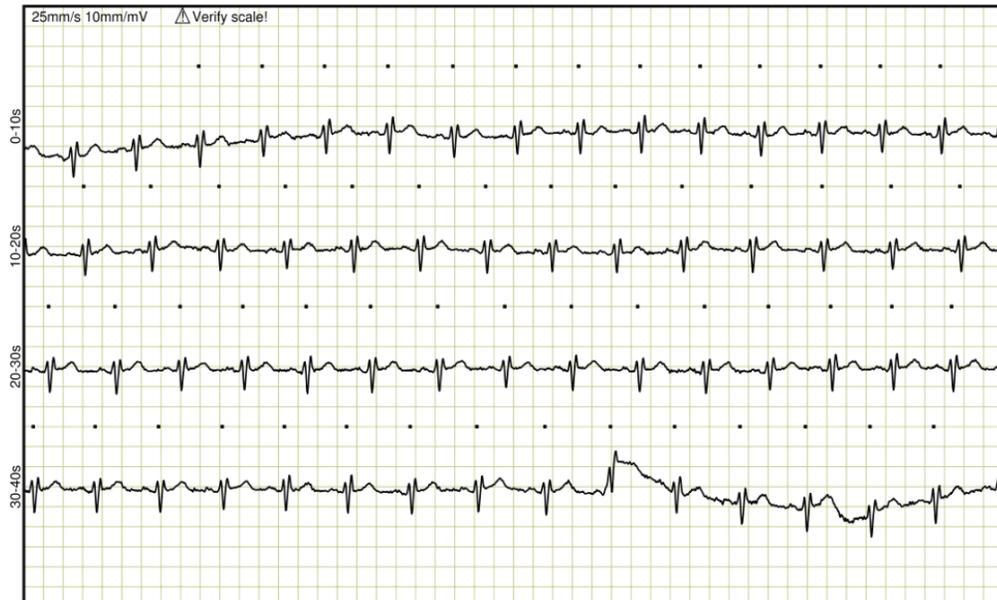
Muskel-Check:		
MESSWERT	BEWERTUNG	AMPEL
Muskuläre Disbalancen	Hinweis: Sie haben muskuläre Disbalancen. Insbesondere bei der Rumpfmuskulatur kann dies auf Dauer zu Rücken-, Nacken-, oder Kopfschmerzen führen und gesundheitlich negative Auswirkungen haben. Hier können dadurch zusätzliche Stresskomponenten entstehen. Machen Sie deswegen ein gezieltes Kräftigungstraining unter fachgerechter Anleitung und überprüfen Sie bei einem Wiederholungstest Ihre Trainingserfolge!	

Spektrum mit Leistungsdichte/Frequenz aus der aktuell gemessenen Original-PDF @[s. Anm. Fußnote!]



Hinweis: Dieses Protokoll ist keine gesundheitliche Diagnose. Das kann nur der Arzt! Bei bestimmten Medikamenten wie z.B. Blutdrucksenkern, Antidepressiva oder Medikamente bei Schilddrüsenüber- bzw. Unterfunktion kann es zu Fehlinterpretationen kommen. Das Messprotokoll gibt nur allgemeine Anregungen! Kinder und Menschen ab ca. 70 Jahren müssen separat betrachtet werden! Diverse Messwerte, Bilder und Applikation zur Herzfrequenz/Herzperiodendauer, EKG-Darstellung und Spektrum mit Leistungsdichte/Frequenz sind herausgelöst aus der aktuell gemessenen Original-PDF des Clue Medical oder Clue der Firma Telozo/Telovital GmbH!

EKG-Darstellung aus der aktuell gemessenen Original-PDF @[s. Anm. Fußnote!]



Verlaufsjournal Bsp. Seite 1-4 (Hinweis: im BGM -Tool ist das Verlaufsjournal auf Abteilungen/Betriebe personalisiert und begrenzt sich auf die Darstellung von: HRV, Herzfrequenz und aktuellem Stresspegel B*. Die Stress und Risikobeurteilung erfolgt dann auf eine Seite zusammen gefasst)

Vital Navigation - Analyse, Beratung, Training!

by GLEICHFIT.de

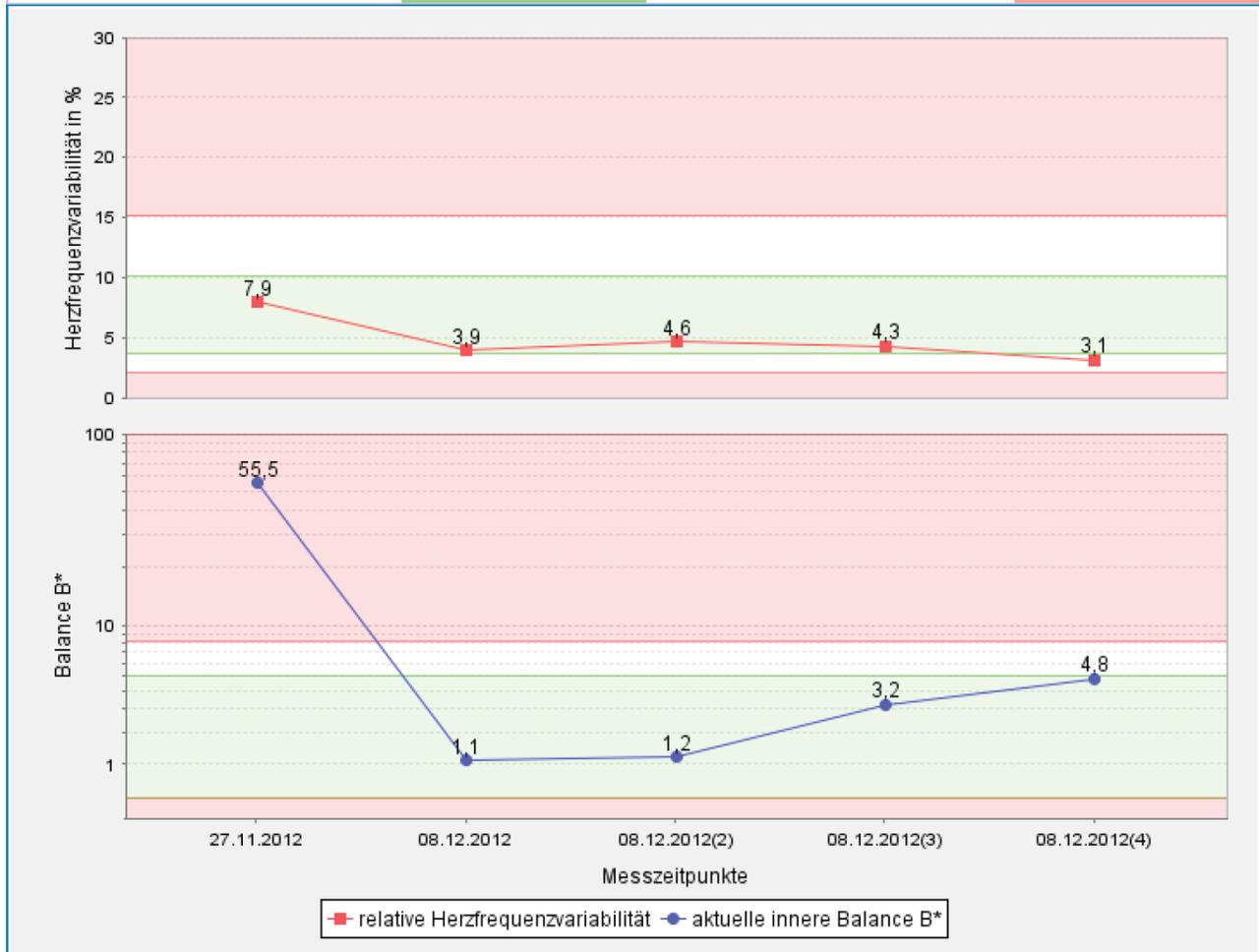
VITALVERLAUF

PERSÖNLICHE ANGABEN

Name:	Mustermann, Max	Alter:	34 Jahre
Geschlecht:	männlich	Größe:	177 cm
Datum:	09.12.2012 19:00	Gewicht:	75 kg
Journal-Nr:	Journal-Nr:	Trainiert:	ja

Entwicklung Ihrer vegetativen Werte

PARAMETER	AKTUELLER MESSWERT	VERÄNDERUNG ZUR LETZTEN MESSUNG	GESAMTDURCHSCHNITT
relative Herzfrequenzvariabilität (%)	3.1	-1.2	4.8
aktuelle innere Balance B*	4.8	+1.6	13.2



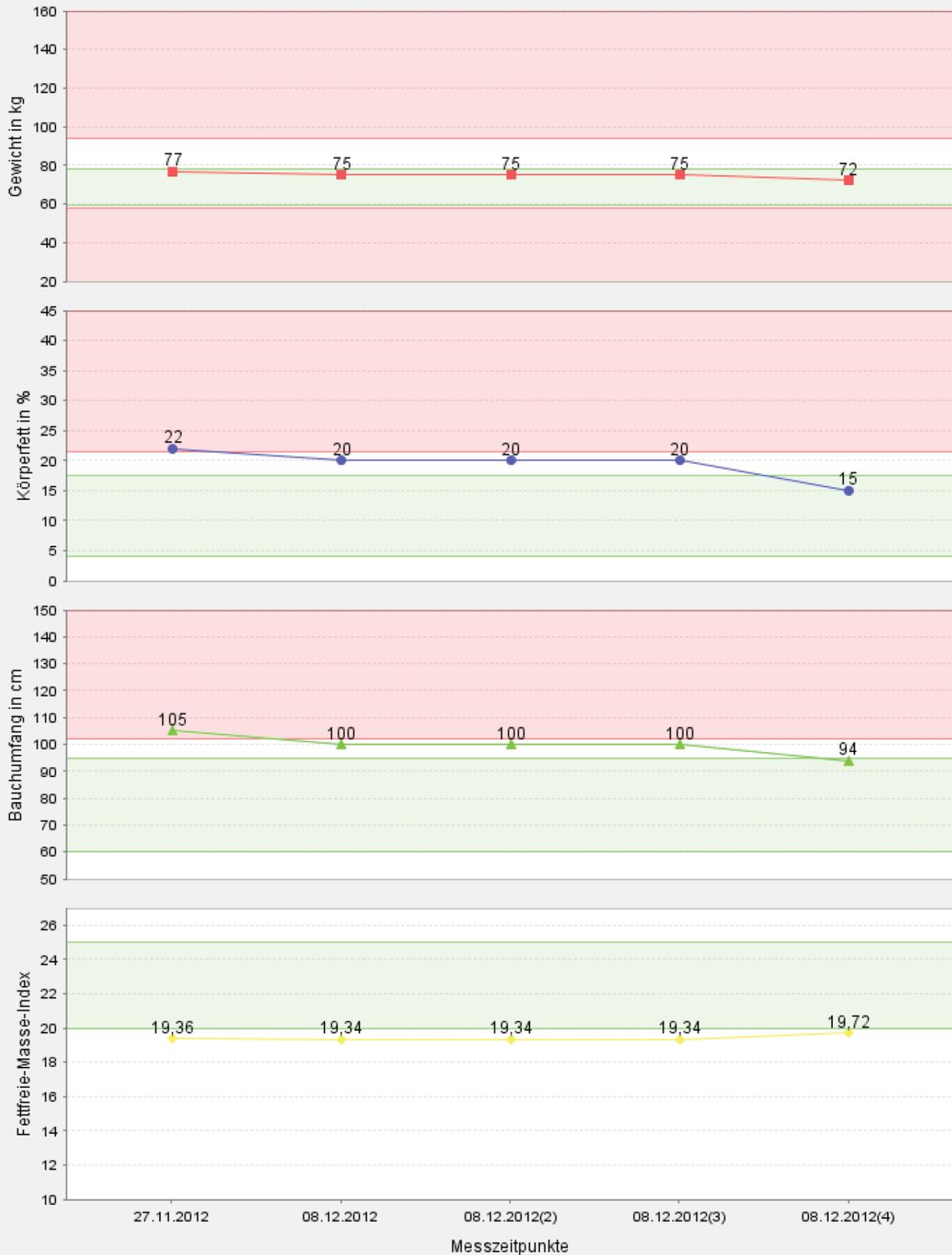
Entwicklung von Blutdruck und Herzfrequenz

PARAMETER	AKTUELLER MESSWERT	VERÄNDERUNG ZUR LETZTEN MESSUNG	GESAMTDURCHSCHNITT
Blutdruck systolisch (mmHg)	130	+10.0	124.0
Blutdruck diastolisch (mmHg)	90	+10.0	84.0
mittlere Herzfrequenz (1/min)	75.0	+15.0	73.2



Entwicklung Ihrer Physiognomiewerte

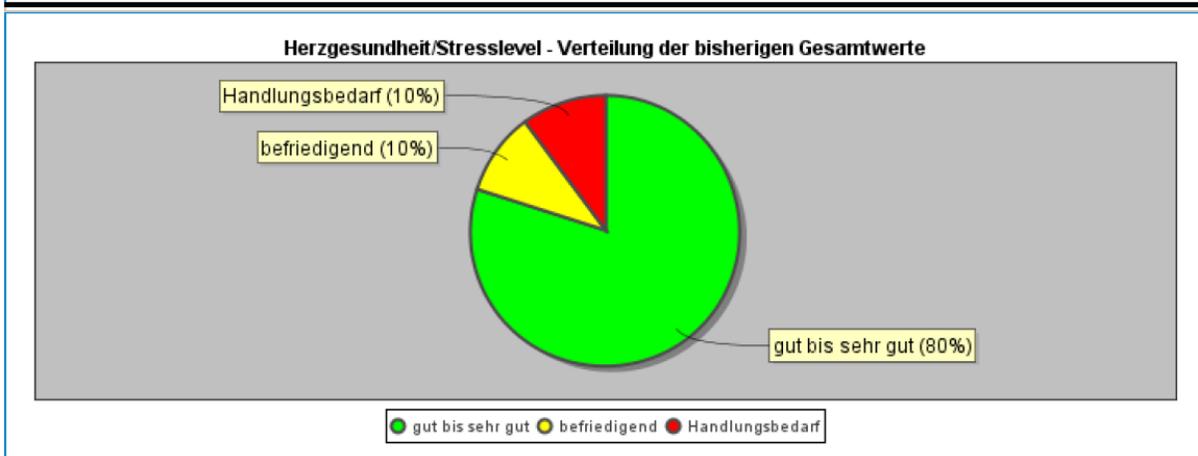
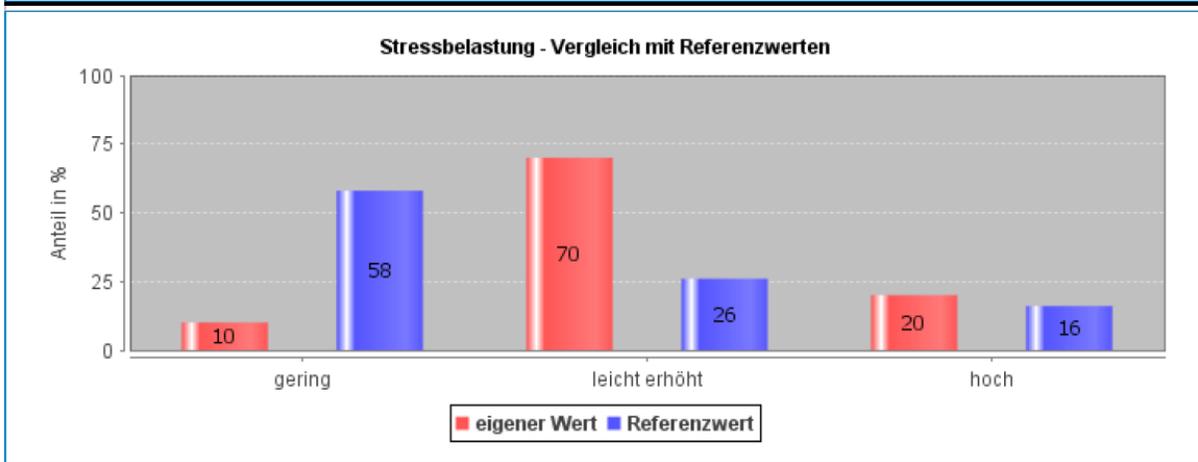
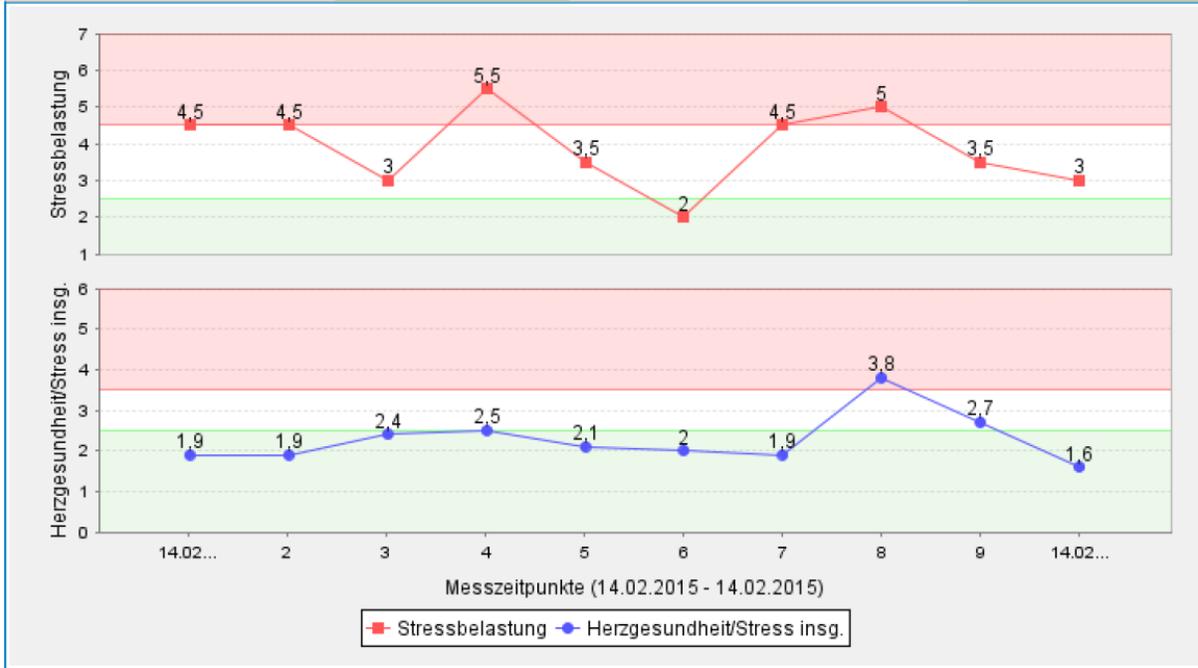
PARAMETER	AKTUELLER MESSWERT	VERÄNDERUNG ZUR LETZTEN MESSUNG	GESAMTVERÄNDERUNG
Gewicht (kg)	72	-3.0	-5.0
Körperfett (%)	15.0	-5.0	-7.0
Bauchumfang (cm)	94.0	-6.0	-11.0
Fettfreie-Masse-Index	19.72	+0.4	+0.4



■ Gewicht
 ● Körperfett
 ▲ Bauchumfang
 ◆ Fettfreie-Masse-Index

Journal zur Gesamtbeurteilung von Abteilungen oder Einzelpersonen

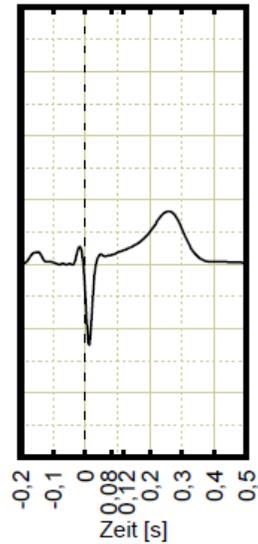
Stressbelastung und Gesamteinschätzung Herzgesundheit-Stresslevel			
PARAMETER	AKTUELLER MESSWERT	VERÄNDERUNG ZUR LETZTEN MESSUNG	GESAMTDURCHSCHNITT
Stressbelastung	3.0	-0.5	3.9
Herzgesundheit und Stresslevel Gesamt	1.6	-1.1	2.3



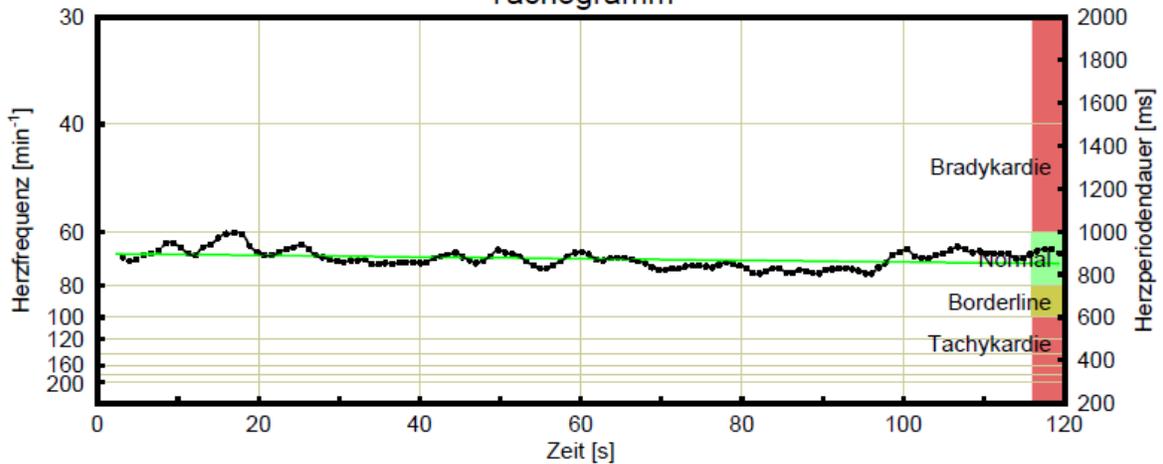
Nachname: _____
 Vorname: _____
 Geburtsdatum: _____

Anmerkungen:

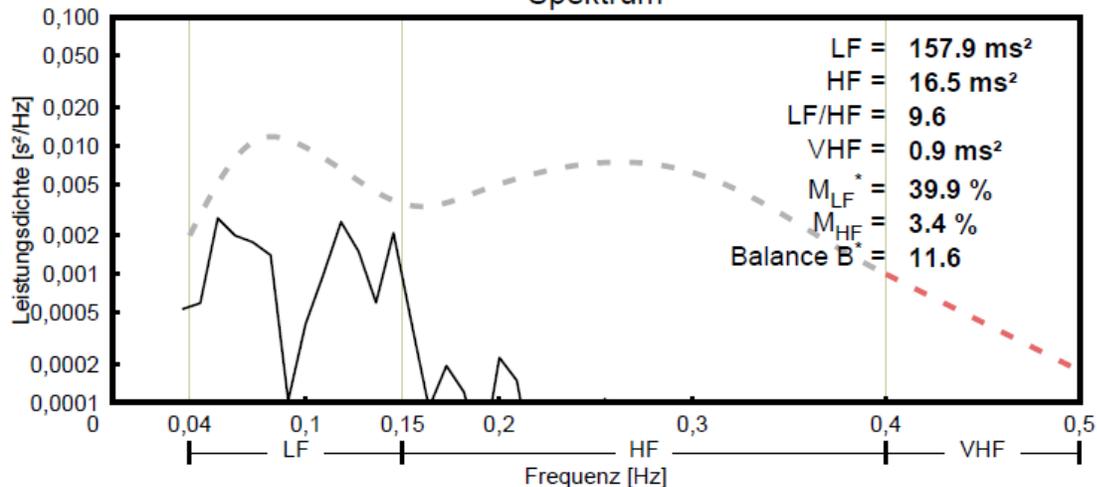
Journalnummer: 269 / 17
 Geräte ID: 69320 v2.3
 Kanal: 1
 Aufnahme: 2009-12-28 17:04
 Übertragung: 2009-12-28 17:08
 Herzfrequenz: 68.6 1/min
 Herzperiodendauer: 874 ms
 HRV-SDNN: 38 ms
 HRV-CV: 4.4 %



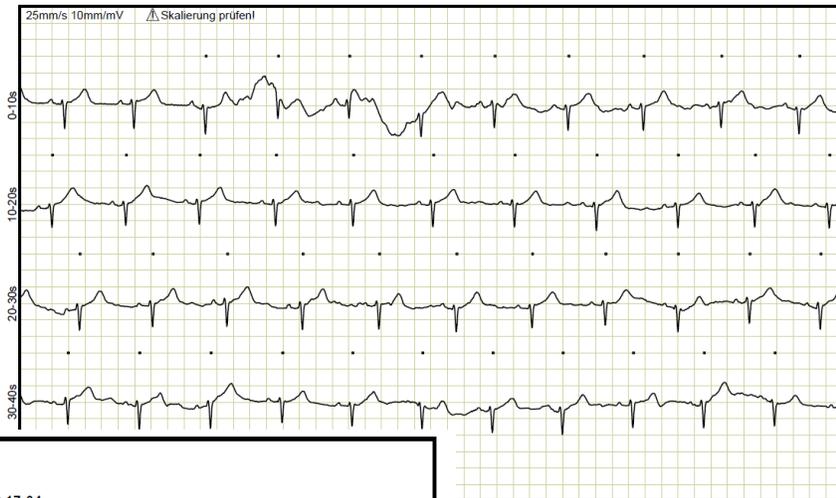
Tachogramm



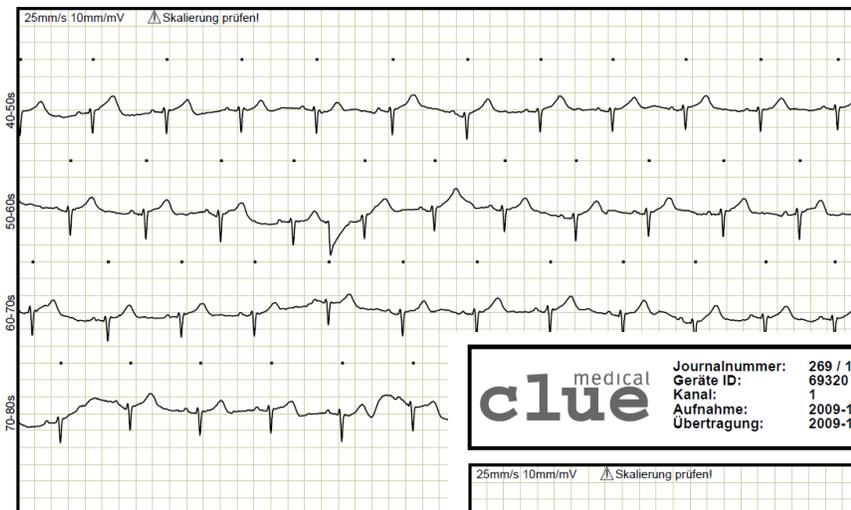
Spektrum



clue medical
Journalnummer: 269 / 17
Geräte ID: 69320 v2.3
Kanal: 1
Aufnahme: 2009-12-28 17:04
Übertragung: 2009-12-28 17:08



clue medical
Journalnummer: 269 / 17
Geräte ID: 69320 v2.3
Kanal: 1
Aufnahme: 2009-12-28 17:04
Übertragung: 2009-12-28 17:08



clue medical
Journalnummer: 269 / 17
Geräte ID: 69320 v2.3
Kanal: 1
Aufnahme: 2009-12-28 17:04
Übertragung: 2009-12-28 17:08

