

Kardiovaskuläre Parameterveränderungen bei einer 26jährigen männlichen sportlich aktiven Normalperson vor und nach einem 60minütigen Fitness-Training „Spinning“

Die folgenden Abbildungen zeigen bei einer 26jährigen männlichen sportlich aktiven Normalperson die kardiovaskulären Parameter vor und 10 min nach einem 60minütigen Spinning-Training [*Freizeitzentrum Adelsberg, Otto-Thörner-Straße 20, 09127 Chemnitz*].

Parameter-Vergleich:

- vor Spinning:

- Herzfrequenz bradykard,
- hohe Herzfrequenzvariabilität,
- Wert für M_{HF} (Vagotonus) sehr hoch,
- M_{LF}^* als Maß für sympathische Aktivität, Streß und Belastung gering, jedoch noch normal,
- gewichtete Balance lediglich 0,19 (kein vegetatives Gleichgewicht)

- nach Spinning:

- Herzfrequenz ist angestiegen,
- Herzfrequenzvariabilität etwas reduziert
- M_{HF} reduziert (mittlerer Normalwert),
- Maßzahl M_{LF}^* als Maß für sympathische Aktivität und Belastung hat sich gegenüber „vor Spinning“ nahezu verdoppelt,
- **gewichtete Balance ist normalisiert** (kardiovaskulär liegt vegetatives Gleichgewicht vor)

Surname: _____
 Forename: _____
 Date of Birth: _____

Remarks:

Journal: 0001409 / 0 / 0
 Device ID: 00088 v0.5
 Channel: cable
 Recording: 2007-03-01 17:15:18
 Transmission: 2007-03-01 17:23:24
 Heart Rate: 54.4 min⁻¹
 Heart Period: 1102 ms
 SDNN: 67 ms
 CV: 6.1%

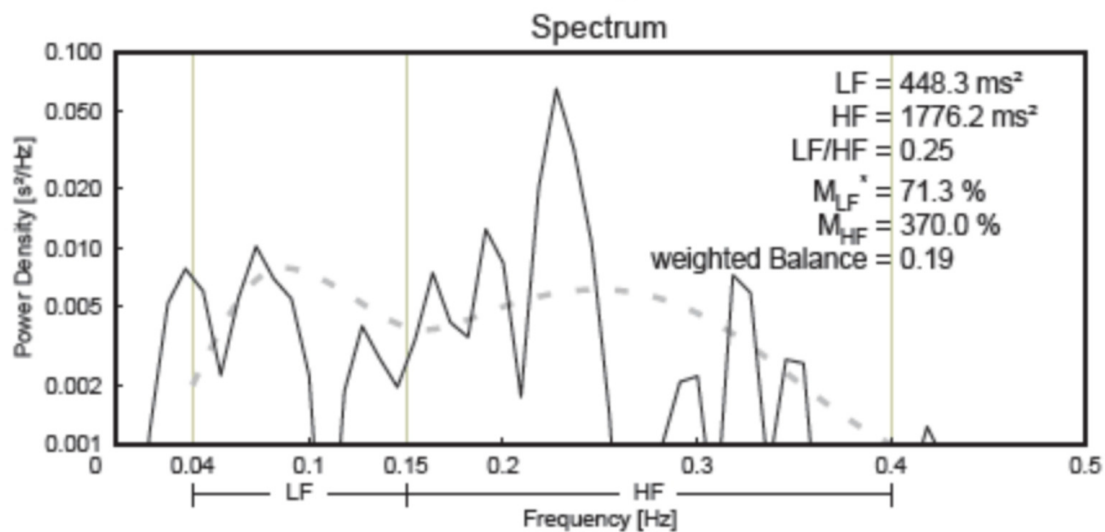
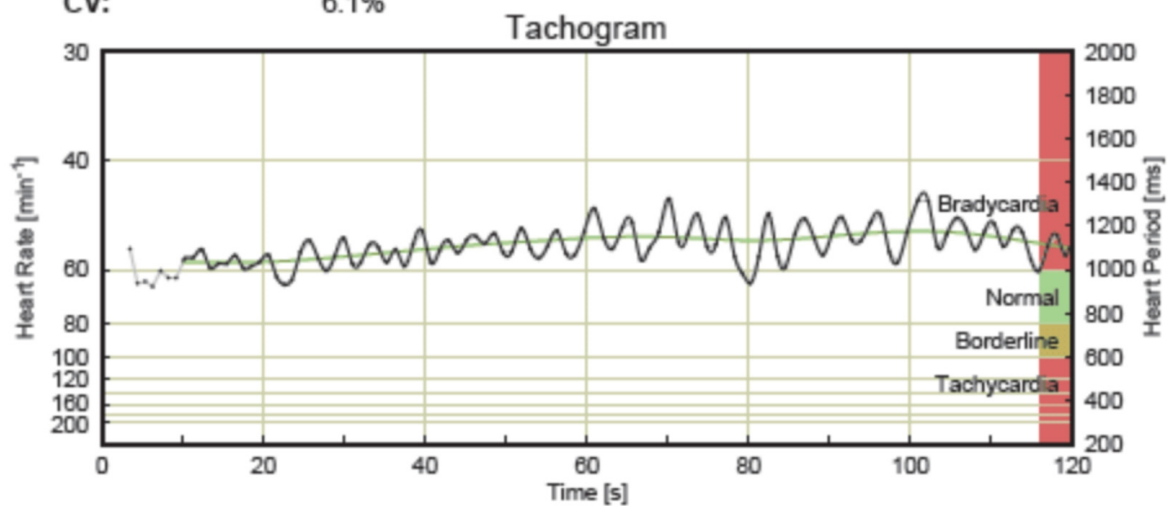


Abb.: 26jährige männliche sportlich aktive Normalperson vor Spinning
 [Hinweis: - - - - abgeleiteter mittlerer FFT-Verlauf bei etwa 25jährigen Normalpersonen]

Surname: _____
 Forename: _____
 Date of Birth: _____
 Remarks: _____

Journal: 0001418 / 0 / 0
 Device ID: 00088 v0.5
 Channel: cable
 Recording: 2007-03-01 18:46:57
 Transmission: 2007-03-01 18:54:22
 Heart Rate: 60.7 min⁻¹
 Heart Period: 989 ms
 SDNN: 53 ms
 CV: 5.3%

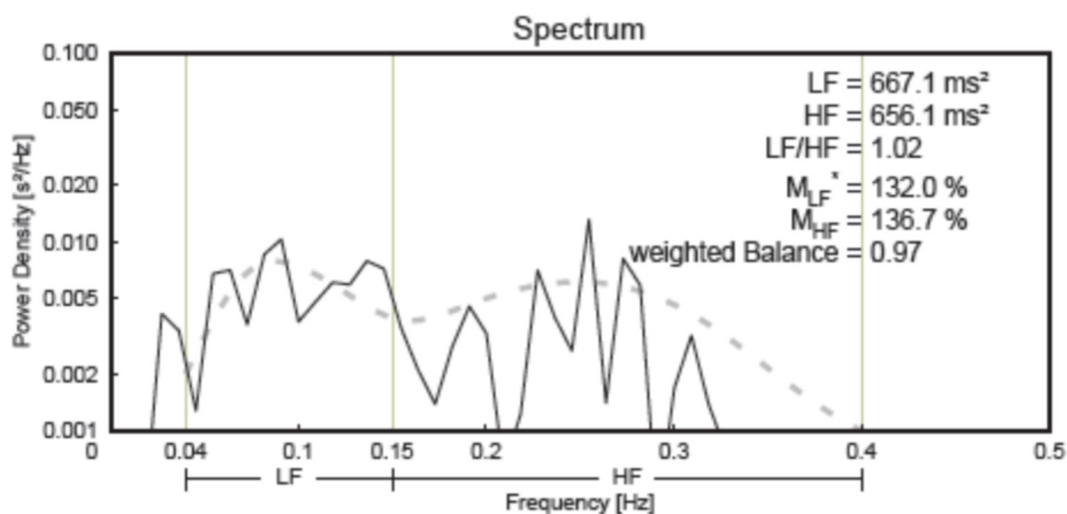
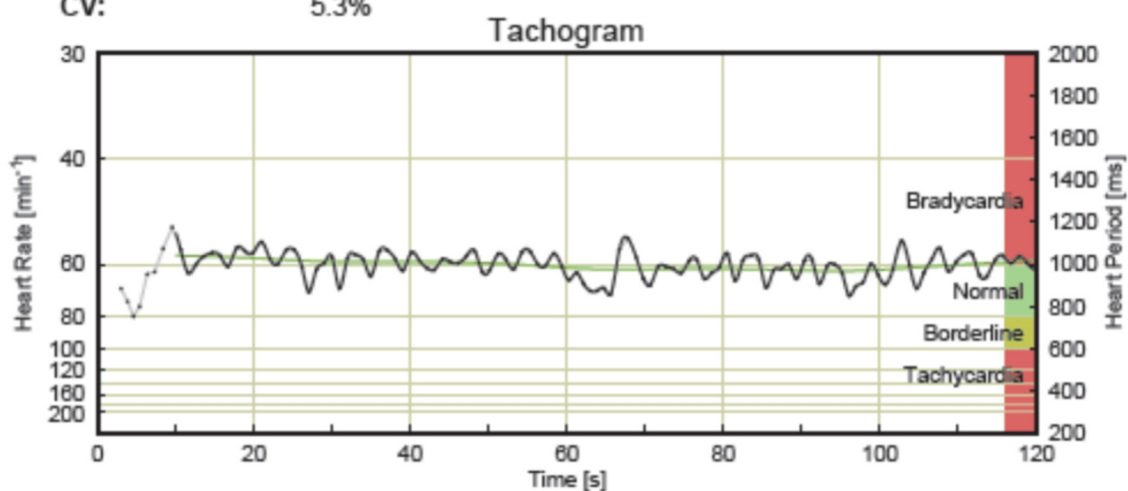


Abb. : 26jährige männliche sportlich aktive Normalperson nach Spinning
 [Hinweis: - - - - abgeleiteter mittlerer FFT-Verlauf bei etwa 25jährigen Normalpersonen]