

ÉVALUATION INTÉGRALE : Check List

Premier enregistrement

- Brancher le capteur de pouls
- Ne pas afficher le métronome
- Respiration libre
- Lancer l'enregistrement avec le tachogramme à l'écran
- Durée 3 minutes
- Attendre la fin du troisième enregistrement pour les mesures et les commentaires

Deuxième enregistrement

- Brancher le capteur de pouls
- Ne pas afficher le métronome
- Respiration en cohérence cardiaque autonome
- Lancer l'enregistrement avec le tachogramme à l'écran
- Durée 3 minutes
- Attendre la fin du troisième enregistrement pour les mesures et les commentaires

Troisième enregistrement

- Vérifier le réglage du métronome à 6 respirations par minute
- Brancher le capteur de pouls
- Afficher le métronome
- Respiration guidée par le métronome
- Lancer l'enregistrement avec le tachogramme à l'écran
- Durée 3 minutes

Mesures

- Amplitude de la variabilité cardiaque des trois enregistrements (en BPM)
- Puissance spectrale pour le deuxième et le troisième enregistrement (en MS^2)

Comparaisons

- Comparer l'amplitude des trois enregistrements
- Comparer la puissance spectrale entre le deuxième et le troisième enregistrement
- Comparer l'amplitude et la puissance spectrale des enregistrements précédents

Utilisation

- Test pour un suivi d'accompagnement et de perfectionnement de la cohérence cardiaque
- Pratique sans ou avec cohérence cardiaque
- État de santé globale au repos, en cohérence cardiaque sans et avec guide respiratoire

Commentaires

- L'amplitude et la puissance spectrale réalisées avec guidage respiratoire sont des marqueurs physiologiques d'homéostasie non spécifiques.
- Montrer l'impact de la cohérence cardiaque sur l'amplitude et la puissance spectrale
- Montrer l'impact de l'entraînement sur la qualité de la cohérence cardiaque
- Comparer la progression par rapport aux enregistrements précédents