

ÉVALUATION RAPIDE : Check List

Enregistrement Unique

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

Mesures

- Estimer l'amplitude de la variabilité cardiaque sur le tachogramme
- Relever la puissance spectrale sur le pic du spectrogramme

Comparaisons

- Comparer l'amplitude et la puissance spectrale aux données des enregistrements précédents

Utilisation

- Test rapide pour un suivi régulier
- Pratique sans ou avec cohérence cardiaque
- État de santé globale

Commentaires

- L'amplitude et la puissance spectrale réalisées avec guidage respiratoire sont des marqueurs physiologiques d'homéostasie non spécifiques.
- Efficaces pour un suivi de toute pratique professionnelle de santé, de bien-être et d'accompagnement.
- Objectif : augmentation des deux valeurs.