

Firstbeat

Firstbeat wandelt Herzfrequenz-Daten in personalisierte Einsichten über Stress, Training und Schlaf um. Die Messung der Herzfrequenzvariabilität erfolgt mittels 1-Kanal EKG welches seitlich am Brustkorb in Form einer Elektrode aufgeklebt wird. Die aufgezeichneten Daten werden anschließend über USB 2.0 Schnittstelle in die Software eingespeist. Als Ergebnis können Ein- und Ausatmung, Anpassungen des vegetativen Nervensystems (VNS), Hormonelle Reaktionen, Stoffwechselfvorgänge und Energieverbrauch, Physische Aktivität, Sport und Erholung von physischer Aktivität, Bewegungen und Haltungswechsel, kognitive Prozesse und psychische Belastung, Stressreaktionen, Entspannung und emotionale Reaktionen bewertet werden.

