

KURZBESCHREIBUNG

FITNESS-VITALTEST und VITAL-MONITORING

VITALMONITOR: 1 System, 2 Einsatzvarianten



Für den Inhalt verantwortlich:
Mag. Bernd Bruckmann, MBA

Das System

Hohe Anforderungen und Belastungen in Job, Alltag und Familie bedeuten immer mehr Stress. Über kürzere Zeiträume ist das vielleicht unproblematisch. Lang anhaltender Stress, Dauer-Überlastung und zu wenig Regeneration können jedoch zu einer Vielzahl von Krankheiten und körperlichen Beschwerden führen. Deshalb ist es wichtig rechtzeitig auf Lebens- und Arbeitsstil, aber auch Trainingsart zu achten!

Der **VITALMONITOR** ist ein mobiler EKG-Sensor, mit dem es möglich ist die körperliche Regeneration, den Stresslevel und das BioAge jederzeit zu messen. Der Vitalmonitor misst ein EKG und berechnet daraus präzise die Herz-Raten-Variabilität (HRV), die als Gesamtmaß für Gesundheit, Vitalität und Widerstandskraft gilt.

Damit kann man erstmals jederzeit selbst feststellen, wie regeneriert der Körper ist und Aktivitäten entsprechend darauf ausrichten bzw. bestimmende Einflussfaktoren feststellen. Das Vitalmonitor-System wird z.B. täglich ca. 3 Minuten angewendet über einen Zeitraum von 3 Monaten oder länger (**Variante VITAL-MONITORING**). Es kann aber auch in Verbindung mit einem Ergometer im Sinne eines Gesundheits-Checks eingesetzt werden (**Variante FITNESS-VITALTEST**).



TIPP: Die wichtigsten **Ansatzmöglichkeiten** zur Steigerung der Vitalität:

- Bewegung/Sport: Um das Stressniveau zu senken und eigenes Wohlbefinden zu steigern ist regelmäßige Bewegung einer der wichtigsten Ansatzpunkte.
- Ernährung: Ausgewogene Ernährung zu den passenden Zeiten mit dem richtigen Gespür ist entscheidend für die Leistungsfähigkeit des Körpers.
- Schlaf/Regeneration: Der Schlaf macht den Großteil der menschlichen Regeneration aus. Aber auch Erholungs- und Entspannungsübungen können bei der Regeneration helfen.

Variante: FITNESS-VITALTEST



STEP 1	Impulsvortrag und Anmeldung:	<ul style="list-style-type: none"> • Impuls: „Bewegung und Vitalität“ • Anmeldung bzw. Registrierung für Fitness-Vitaltest • Termin- bzw. Zeitplan 	
Dauer: 1 Stunde			
STEP 2	Fitness-Vitaltest „START“ inklusive individuellem Trainingsplan:	<ul style="list-style-type: none"> • Körperdaten und Ruhemessung • Leistungstest mittels Ergometer • Übergabe Testergebnis inklusive Trainingsplan 	
Dauer: ca. 30 Minuten/TN			
STEP 3	Ausführung Trainingsplan oder aktuelle BGF-Maßnahme:	<ul style="list-style-type: none"> • Eigenständige Durchführung • z.B. Nordic Walking, Laufen, Radfahren, etc. 	
Dauer: 8 Wochen			
STEP 4	Fitness-Vitaltest „ABSCHLUSS“:	<ul style="list-style-type: none"> • Ruhemessung und Leistungstest • Übergabe Testergebnis und Feedback 	
Dauer: ca. 30 Minuten/TN			
STEP 5	Projektelevaluierung:	<ul style="list-style-type: none"> • Erkenntnisse, Erfahrungen • TN-Feedback 	
Dauer: 1 Stunde			

Fitness-Vitaltest-Parameter:

Körperdaten: [Alter](#), [Gewicht](#), [Größe](#), [kBMI](#), [Körperfett](#), [Geschlecht](#), [bisherige Trainingsstunden/Woche](#)

Quickcheck HRV: [BioAge](#), [Herzkreislaufgesundheit](#), [Puls in Ruhe](#), [Stresslevel](#), [HerzratenVariabilität](#)

Leistungstest: [aktuelle Leistungsfähigkeit](#), [Watt bei Abbruchpuls](#), [ermittelte Puls- und Trainingsbereiche](#)

Variante: VITAL-MONITORING



STEP 1	Impulsvortrag und Übergabe Vitalmonitor. Projektstart :	
	<ul style="list-style-type: none"> • 1. Termin Impuls: „Gesunde Lebensweise & Vitalität“, Übergabe VM • 2. Termin Projektstart der Gruppe: „Mehr Vitalität“ • <i>WICHTIG: System-Mindestvoraussetzungen: Android ab 3.0, iOS 8</i> 	
	Dauer: 1. Termin ca. 1 Stunde, 2. Termin 2 Stunden	
STEP 2	Online Coaching via APP/Portal:	
	<ul style="list-style-type: none"> • Sicherstellung der korrekten Anwendung • Technischer Support • Motivation und Monitoring der Trendverläufe 	
	Dauer: Projektlaufzeit, Antwortzeit: Mo-Fr innerhalb 24 h	
STEP 3	Termin Zieldefinition inklusive Interventionsempfehlung in der Gruppe:	
	<ul style="list-style-type: none"> • Ernährung • Bewegung • Entspannung/Schlaf 	
	Dauer: 2 Stunden	
STEP 4	Termin Feedbackgespräche in der Gruppe:	
	<ul style="list-style-type: none"> • Resümee der Teilnehmer • Weitere Vorgangsweise und Nutzung 	
	Dauer: 2 Stunden	
STEP 5	Anonymisiertes Feedback an Projektauftraggeber	
	<ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung des biologischen Alters der Gruppe • Entwicklung Regeneration, Stress-Level • Subjektives Empfinden und Veränderungen 	
	Dauer: 1 Stunde	

WICHTIG: Dieser Ablauf kann bezüglich Inhalte, Wording und Schwerpunkte je nach Bedarf angepasst oder ergänzt werden!

Qualitätsversprechen

QiQUADRAT achtet besonders auf Qualität und Nachhaltigkeit in der Umsetzung von Gesundheitsförderung, Resilienz-Steigerung und in der Kommunikation bzw. Zusammenarbeit mit Unternehmen und Organisationen, ihren Teams und MitarbeiterInnen. Daher:

1. Nehmen wir uns die Zeit zu verstehen, was Sie brauchen!
2. Deshalb machen wir nur das, was wir können!
3. Keine Frontalvorträge, sondern aktive Einbeziehung der MitarbeiterInnen!
4. BGF und ihre Auswirkungen sind konkret messbar und nachweisbar!

So haben Sie die Sicherheit, dass sämtliche Investitionen und Maßnahmen in Betriebliche Gesundheitsförderung wirken und positive Ergebnisse erzielen.

Kontakt

QiQUADRAT health management

Betriebliche Gesundheitsförderung, Evaluierung, Stress- & Burnout-Prävention, Resilienz

Mag. Bernd Bruckmann, MBA

Geschäftsführer

+43 664 1000558

bernd.bruckmann@qiqadrat.at

Rosensteingasse 88/35, 1170 Wien

www.qiquadrat.at