

## Persoonsgegevens

Naam cindy voorbeeld  
Datum/tijd 14-9-2006 20:41 uur  
Geboortedatum 26-7-1978  
Lichaamslengte 170 cm  
Gewicht 65 kg





Werkgever

Adres





Telefoonnummer

## Uw individuele electrocardioprotrait

Verklaring van het aantal golfjes:

-  Volgens definitie lage cardio stress index
-  Volgens definitie verhoogde cardio stress index.
-  Volgens definitie hoge cardio stress index.
-  Volgens definitie zeer hoge cardio stress index.

Verklaring van het aantal hartjes:

-  Er zijn geen afwijkingen geconstateerd.
-  Er zijn geringe afwijkingen geconstateerd.
-  Er zijn duidelijke afwijkingen geconstateerd.
-  Er zijn zeer duidelijke afwijkingen geconstateerd.

## Beschrijving

Punten	<input type="text" value="4,2"/>	Schaal: 0(afwijkingen) - 5,0(geen afw.) Waarde < 3,0 heeft nader onderzoek
CSI	<input type="text" value="27%"/>	Waarden van meer dan 50% behoeven nader onderzoek
Hartfreq.	<input type="text" value="82"/>	Norm: 55-100 slagen/min
Fit-level	<input type="text" value="5"/>	Schaal: 1 (laag) - 10 (zeer hoog)

## Beschrijving van het ECG

Er zijn geen afwijkingen geconstateerd.

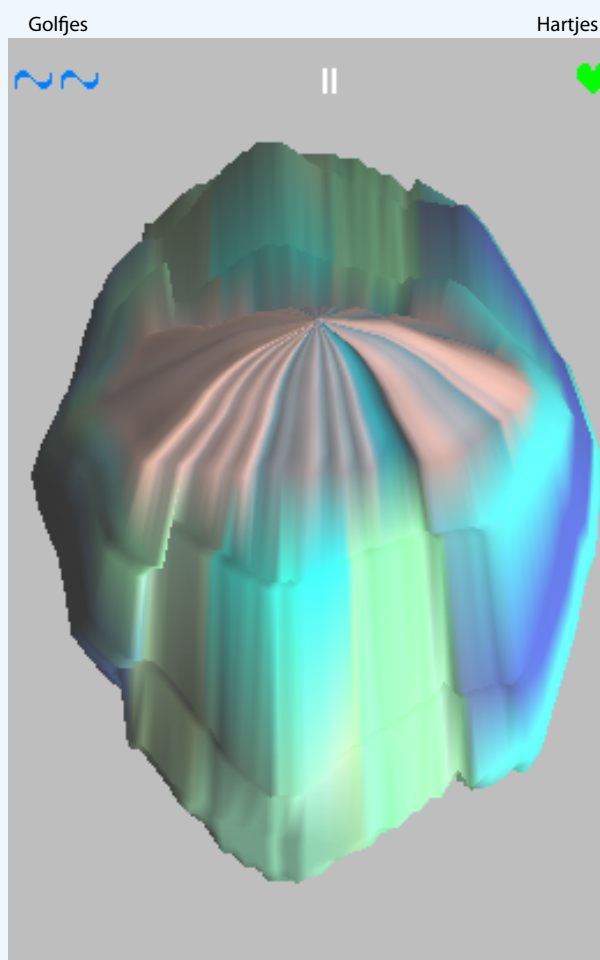
## Totaal

Er zijn geen afwijkingen in de vorm van de ECG-curve geconstateerd, maar de Cardio stress index is verhoogd.

## Beschrijving van de Cardio stress index CSI

Volgens definitie verhoogde cardio stress index.

## Aantekeningen



## Beschrijving van het fit-level

Uw fit-level is met 5 gemiddeld. Het fit-level hangt van lichaamssamenstelling, leeftijd, geslacht, trainingsfrequentie en CSI af. Om het fit-level te verbeteren zou u kunnen overwegen uw trainingsomvang en/of trainingsfrequentie te verhogen. Zonodig is ook het optimaliseren van het lichaamsgewicht aan te raden, om de fitness te verbeteren. Als beginnend of opnieuw beginnend sporter dient u op de juiste trainingsintensiteit te letten om overbelasting te vermijden, vooral wanneer de CSI boven de 25% ligt. Bij hoge stressbelasting zijn ontspanningstechnieken en stressreductie de juiste weg om het nodige herstel voor het lichaam mogelijk te maken. Een expert op het gebied van sport en beweging helpt u uw bewegings- en activiteitenprogramma te verbeteren.