

# LEZIONE N° 6

Il tuo cuore fa ancora Boom  
Boom? Scopri la HRV



*Non puoi escludere il tuo nervo Vago dal tuo processo di rimodellamento e di rimessa in forma. Se lo farai sarò a tuo rischio o pericolo!”.*



*Danilo Dell'Armi, D.O*

## Ecco un 'nuovo' modo di valutare il tuo benessere: la HRV

La variabilità della tua frequenza cardiaca è la 'semplice' misurazione della variazione tra i tuoi singoli battiti cardiaci.

Chi controlla questa variazione?

**Il sistema nervoso autonomo ( Vago )**

## Variabilità della Frequenza Cardiaca



un indice di efficienza psicofisica

# Perché è importante valutare la tua HRV?

La tua HRV misura eventuali sbilanciamenti del tuo sistema nervoso autonomo.

## Vuoi 2 esempi?

**Soggetto Agitato (Orto):** HRV è bassa

**Soggetto Rilassato (Para):** HRV è alta

## Variabilità della Frequenza Cardiaca

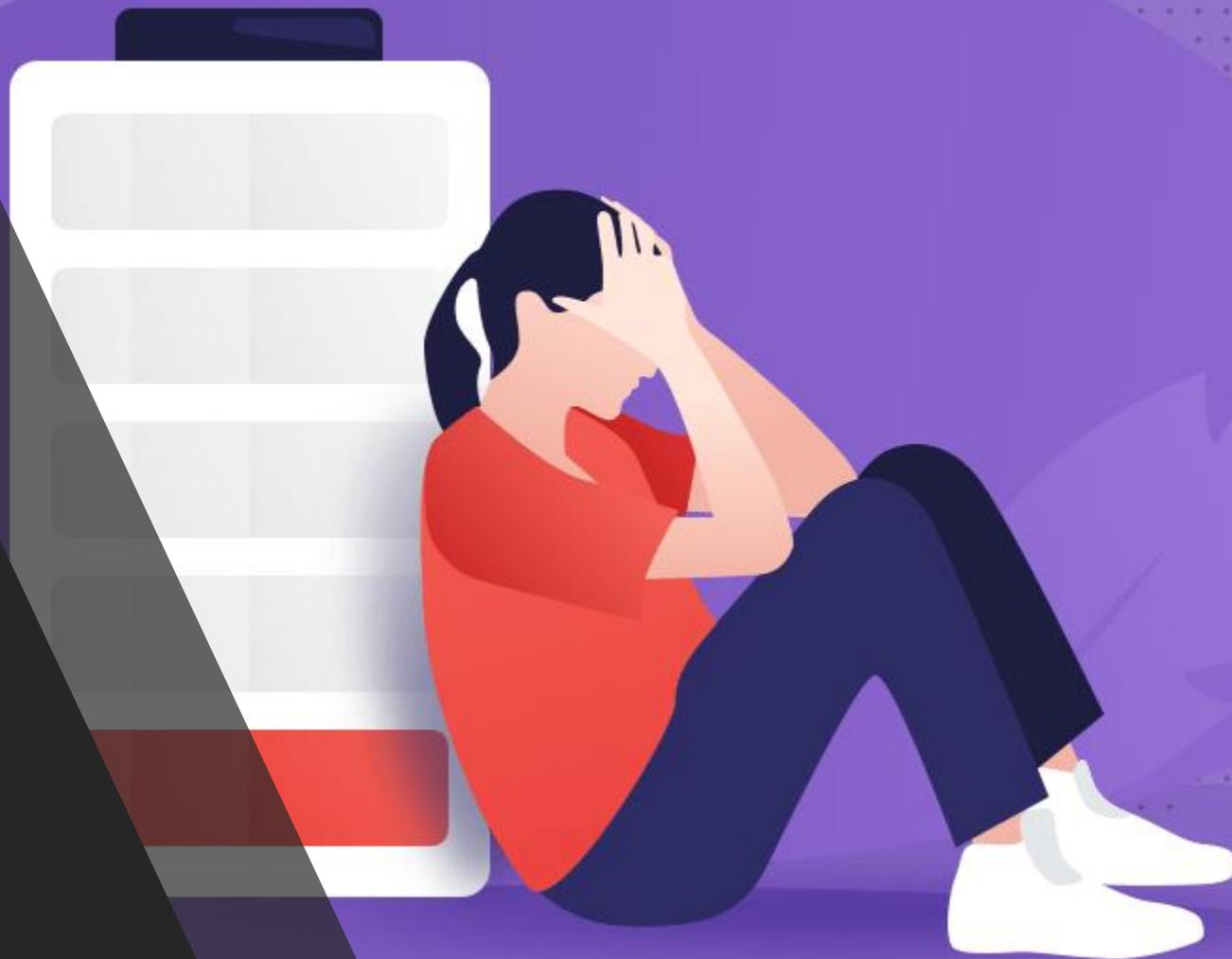


un indice di efficienza psicofisica

# HRV bassa e conseguenze

Chi ha una bassa variabilità della frequenza cardiaca presenta:

- *Depressione +*
- *Ansia +*
- *Rischio di morte +*
- *Rischio cardiaco +*
- *Insonnia +*
- *Peso +*
- *Resistenza agli sforzi –*
- *Recupero +*



# Vantaggi della HRV alta

Chi ha un'alta variabilità  
della frequenza cardiaca  
presenta:

- *Pensieri positivi +*
- *Ansia -*
- *Rischio di morte -*
- *Rischio cardiaco -*
- *Sonno regolare +*
- *Peso -*
- *Resistenza agli sforzi +*
- *Recupero -*



ENERGY

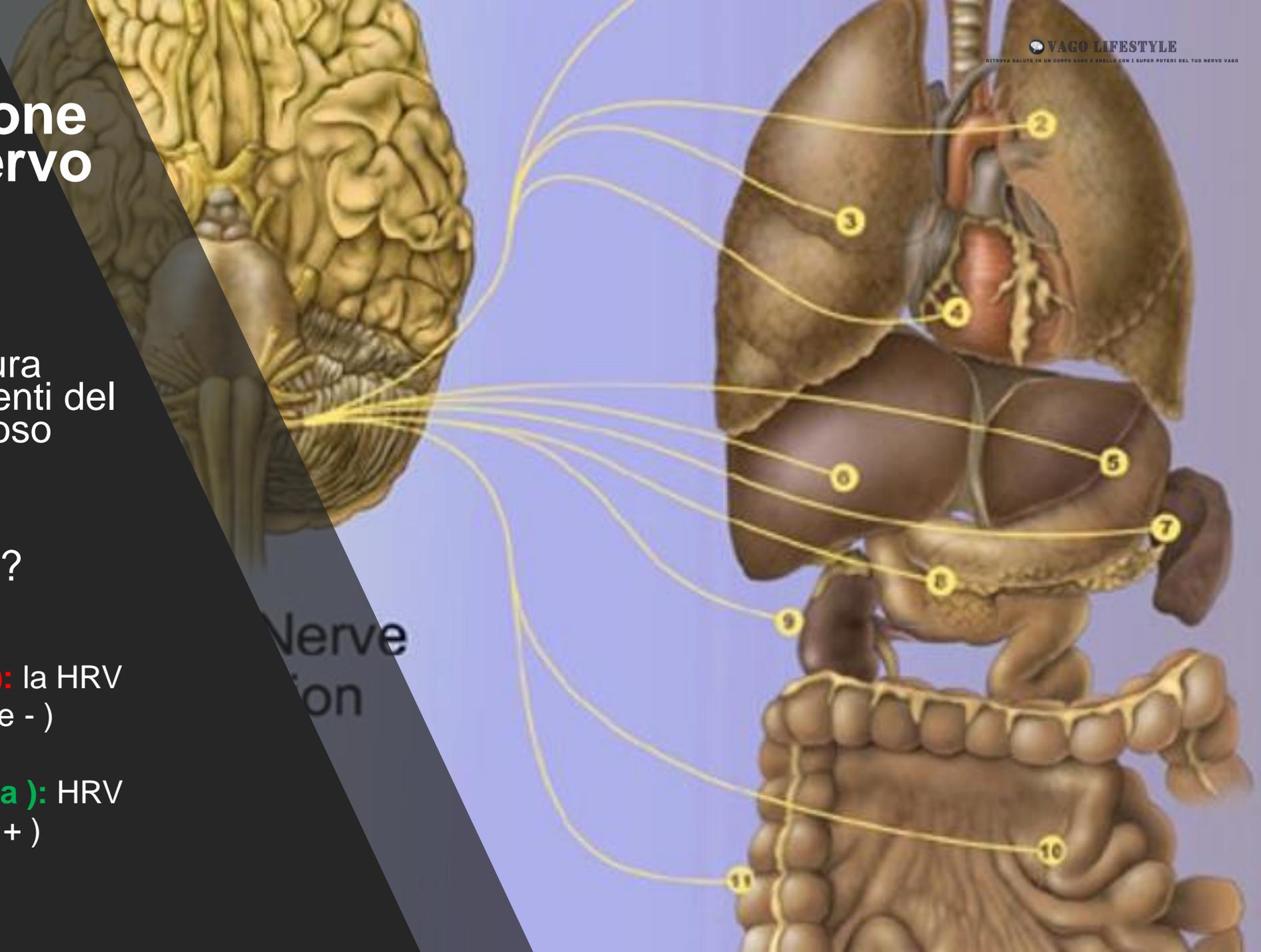
# Quale relazione tra HRV e Nervo Vago?

La tua HRV misura eventuali sbilanciamenti del tuo sistema nervoso autonomo.

Vuoi 2 esempi?

**Soggetto Agitato ( Orto ):** la HRV è bassa ( Tono Vagale - )

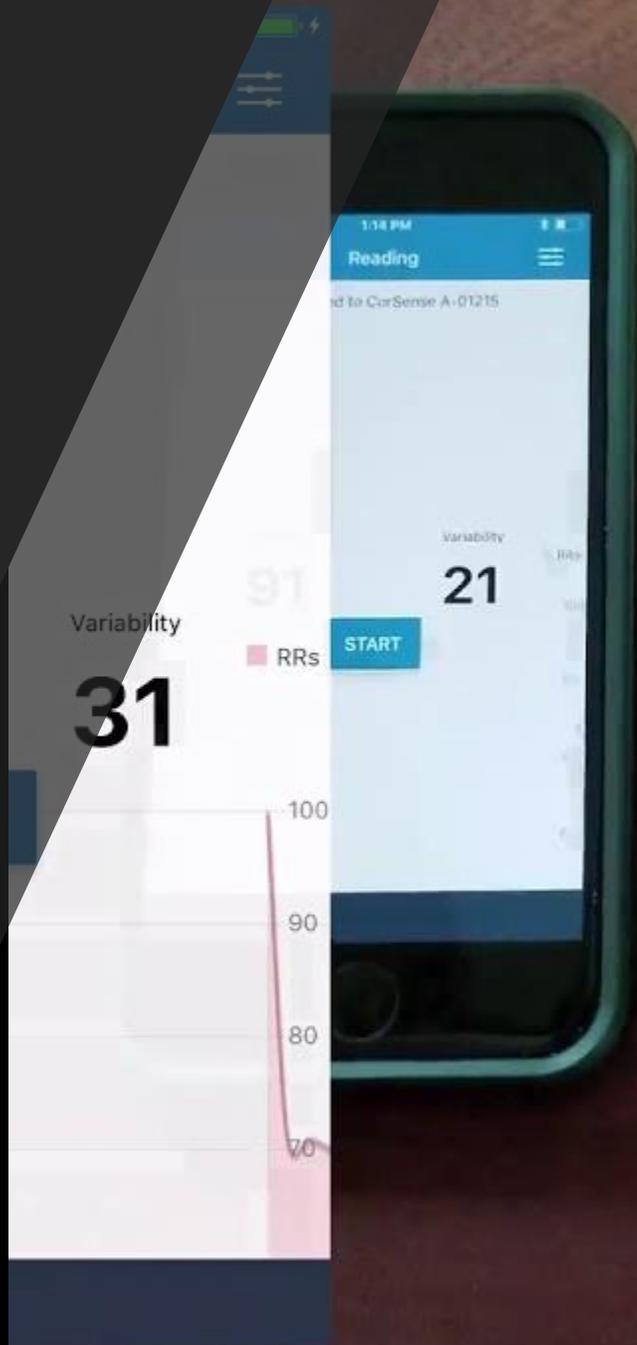
**Soggetto Rilassato ( Para ):** HRV è alta ( Tono Vagale + )



# Domanda per te

Come si misurano la  
HRV e il tuo tono  
Vagale ( la forza del  
Vago )?

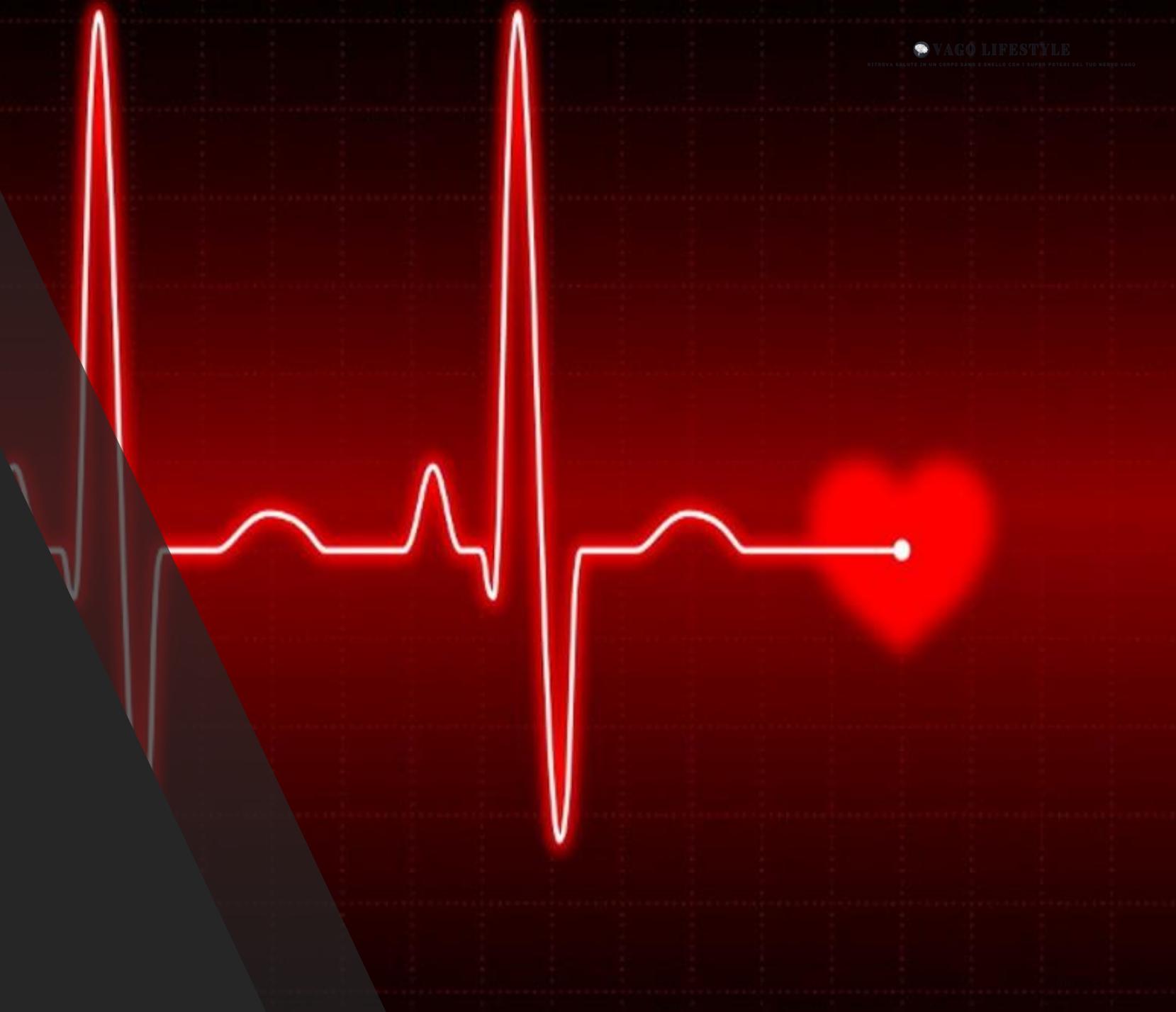
*Segui la prossima lezione!*



# Riepilogo finale HRV

- *E' una misura del tuo livello di benessere*
- *In persone stressate/negative è bassa*
- *In persone rilassate/positive è alta*
- *E' legata al tuo SNA ( lezione 4 )*

*“Le tue strategie devono mirare ad aumentare la tua HRV”.*



# Ti aspetto nella prossima lezione!



*Non puoi escludere il tuo nervo Vago dal tuo processo di rimodellamento e di rimessa in forma. Se lo farai sarò a tuo rischio o pericolo!”.*



*Danilo Dell'Armi, D.O*