



**sens** beweegt je

## Stress check

### *Gebruik van de hartcoherentie apparatuur.*

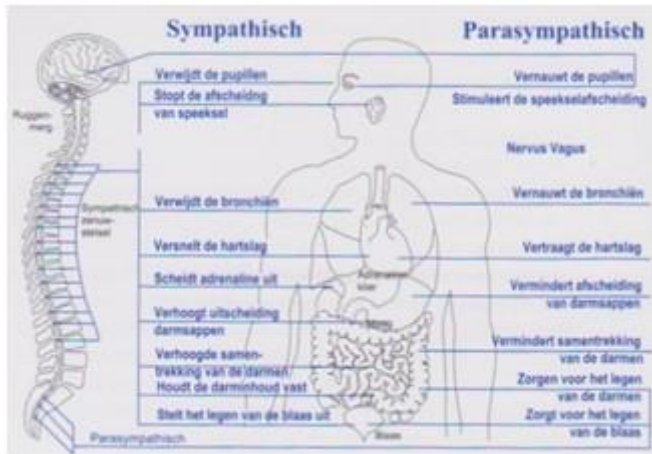
U kunt bij Sens terecht voor een stress check van 15 minuten , we maken hiervoor gebruik van de hartcoherentie apparatuur. Hieronder vindt u meer uitleg over hartcoherentie, de meetapparatuur en onze werkwijze.



## Hartcoherentie

Onze lichaamstemperatuur, hormoonhuishouding, het immuunsysteem, spijsvertering, ademhaling en de hartslag worden volledig automatisch en onbewust aangestuurd. Over deze functies hoeven we niet na te denken. Het autonome zenuwstelsel is verantwoordelijk voor de juiste balans van deze lichaamsfuncties. Dit autonome zenuwstelsel bestaat uit twee delen die elkaar in evenwicht behoren te houden: het activerende deel en het rustgevende deel.

- Het activerende deel heeft het sympathische zenuwstelsel (de gaspedaal). Wordt er veel activiteit van het lichaam gevraagd? Dan wordt het 'gaspedaal' ingedrukt en wordt het lichaam voorbereid op activiteit. Onder andere gaat uw hart sneller kloppen. Op dit moment heeft het sympathische zenuwstelsel de overhand in uw lichaam.
- Het rustgevende deel heet het parasympathische zenuwstelsel (het rempedaal). Het 'rempedaal' wordt ingedrukt wanneer het lichaam zich moet voorbereiden op rust en ontspanning (inactiviteit). Op zo'n moment gaat uw hart langzamer kloppen en neemt het parasympathische zenuwstelsel de overhand in uw lichaam.



## Chronische stress betekent chronische activiteit van het sympathische zenuwstelsel.

Evenwicht wordt bereikt door een balans in het autonome zenuwstelsel. Het sympathische en parasympathische zenuwstelsel dienen in balans te zijn. Hierdoor kunt u zich sneller aanpassen aan een veranderende omgeving.

Normaal gesproken wordt het sympathische en het parasympathische zenuwstelsel afwisselend geactiveerd.

- Bij inademing wordt ons sympathische zenuwstelsel geactiveerd (uw hart gaat sneller kloppen);
- Bij uitademing wordt ons parasympathische zenuwstelsel geactiveerd. (uw hart gaat langzame kloppen).

Bij gezonde personen verschilt de tijd tussen twee hartslagen voortdurend. Deze onregelmatigheid toont aan dat de hartfrequentie zich goed aanpast aan de omstandigheden van het hart en de bloedvaten. Het is een teken dat ons 'gaspedaal' en 'rempedaal' goed werken.

Het verschil tussen de hartslag tijdens inademen en de hartslag tijdens uitademen wordt Hartcoherentie genoemd.

- Wie ontspannen is, heeft een grote hartcoherentie (balans tussen het sympathische en het parasympathische zenuwstelsel).
- Wie gespannen is heeft een lage(re) hartcoherentie (onbalans tussen het sympathische en het parasympathische zenuwstelsel).

## Bij Sens beweegt je

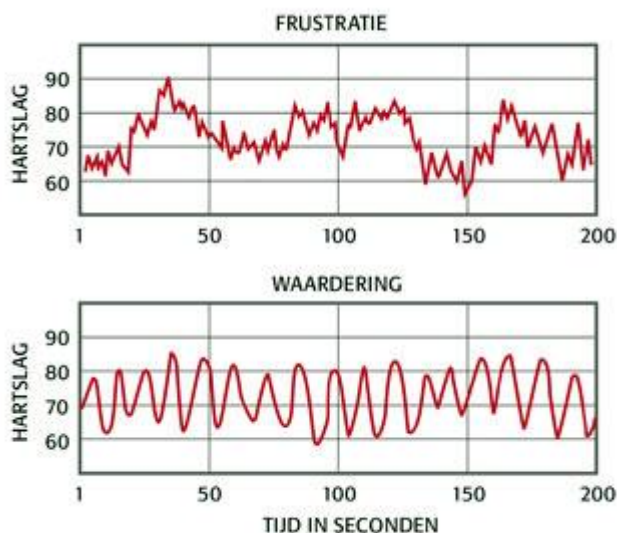
### Het doel is dus het bereiken van lage stress ( hoge hartcoherentie)

Wie een hogere hartcoherentie wil bereiken, zal het verschil in hartslag tijdens het inademen en uitademen zo groot mogelijk moeten maken. Door middel van de hartcoherentietraining leert u wat het effect van uw specifieke ademhaling is op uw eigen hartritmevariabiliteit. U ziet uw eigen hartslag en leert wat stress met uw lichaam doet.

### Werkwijze

- Start met een **stress check** : 0 meting
- Afhankelijk van de uitslag: hartcoherentie training.

Tijdens de hartcoherentietraining leert u adem te halen op uw eigen optimale snelheid. Hierdoor kunnen het middenrif en de spieren tussen uw ribben het bloed beter rondpompen en worden het hart en de bloedvaten gespaard. Uw autonome zenuwstelsel zal de snelheid van de hartslag, de output van het hart en de capaciteit van de bloedvaten aanpassen, zodat ze synchroon gaan lopen met de ademhaling. De ademhalingsoefeningen tijdens hartcoherentietraining zorgen ervoor dat de sympathische en parasympathische zenuwstelsels in gelijke maten worden geactiveerd. Hierdoor zal u op uw eigen optimale frequentie ademen. Dit evenwicht wil het autonome zenuwstelsel bereiken.



bron: [HeartMath Benelux](#)

Tijdens de hartcoherentietraining leert u deze optimale ademhaling te bereiken door het gebruik **van geavanceerde biofeedback**

**meetapparatuur.** Bij deze apparatuur wordt u via een vinger of oor sensor (dit is geheel pijnloos) gekoppeld aan een computersysteem. Dit systeem meet uw hartcoherentie via gepatenteerde algoritmes voor de analyses van de hartritmes. Het laat zien wanneer u als gebruiker op een laag, medium of hoog coherentieniveau zit, waarbij een hoge coherentie het doel is. Door het aanleren van speciale ademhalingstechnieken leert u hoe u zelf gemakkelijk tot een hoge coherentie leert komen.

We geven u ook persoonlijke oefeningen om thuis en op werk een zo hoog mogelijke coherentie te bereiken en te houden.

U leert uw brein-hart samenwerking uiteindelijk zelf beter te voelen en te besturen.

Onze cliënten /werknemers van bedrijven geven het volgende aan.

### **Na de stress check**

- Had ik meer inzicht in mijn stress gevoel
- Werd ik bevestigd dat mijn negatieve emoties mij opjagen
- Ging ik opgelucht naar huis.
- Had ik een goed training voor minder stress gevonden.

### **Na de hartcoherentietraining**

- Had ik direct al veel minder stress gerelateerde klachten
- Verbeterde mijn slaapduur
- Werd ik uitgeruster wakker en kon ik de dag beter aan.
- Had ik minder pijntjes
- Had ik een stabiel suikergehalte
- Maakte ik op werk minder foutjes
- Kan ik efficiënter werken
- Maak ik vanuit rust makkelijker gezonde keuzes
- Ervaar ik in zelfde omstandigheden meer gevoel van waardering
- Ben ik minder achterdochtig en angstig
- Ben ik meer in contact met mijn gezin
- Zijn mijn sportprestaties verbeterd
- Kan ik bij verlies van controle deze terug krijgen
- Ben ik veel vrolijker, maak meer lol

De trainingen bij Sens worden zowel voor cliënten als werknemers aangeboden. Bij bedrijfstrainingen komen we op locatie van een bedrijf.

Particulieren zijn welkom op 1 van onze locaties in Eindhoven en omstreken.

**Sens beweegt je graag naar meer ontspanning en veerkracht !**