



# BODY HEALTH ANALYZER

## RAPPORT : ENTRAÎNEMENT

Nom : **Chiarore, Michel**

Sexe : **Masculin**

Date de naissance (Age) : **30/12/1958 (66)**

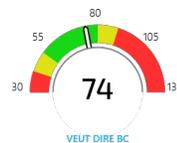
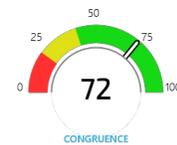
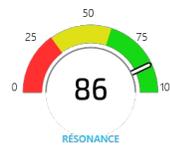
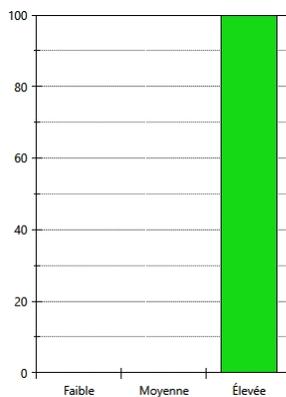
Notes :

Test Date / Heure : **05/09/2025 03:18 PM**

Qualité des données : 

Commentaires :

### Entraînement



#### Votre RÉSONANCE est HAUT.

Une résonance élevée indique que le corps peut bien réguler le rythme cardiaque en assurant une fonction cardiovasculaire adéquate. Cela pourrait signifier une bonne élasticité vasculaire et une fonction adéquate du système nerveux autonome.

RESONANCE montre comment votre rythme cardiaque réagit à une respiration profonde et rythmée. Normalement, la fréquence cardiaque devrait varier considérablement sous l'effet d'une telle respiration. Cela se produit en raison d'un mécanisme spécial de régulation physiologique effectué par le système nerveux autonome.

#### Votre CONGRUENCE est HAUT.

Une congruence élevée indique une très bonne concentration sur la respiration rythmée, ce qui permet un bon maintien des niveaux de résonance les plus élevés possibles.

CONGRUENCE montre le niveau de concentration sur l'exécution de la respiration rythmée. Il est très important de suivre de près le guide tout en respirant pour obtenir les meilleurs résultats d'entraînement. Sinon, la résonance peut ne pas atteindre les niveaux les plus élevés possibles ou peut vaciller pendant le test.

#### Votre VARIATION FC est BAS.

Une faible variation de fréquence cardiaque peut indiquer une mauvaise concentration sur le suivi du guide de respiration. Si la mise au point était bonne, cela pourrait indiquer une mauvaise élasticité vasculaire ou une mauvaise fonction du système nerveux autonome.

HR VARIATION montre les plus grandes différences de fréquence cardiaque causées par une respiration rythmée profonde. Des variations élevées de la FC indiquent une bonne élasticité vasculaire et une bonne fonction du système nerveux autonome.

Michel Chiarore,

Téléphone : \_\_\_\_\_ / Email : [michel@equilibios.com](mailto:michel@equilibios.com)



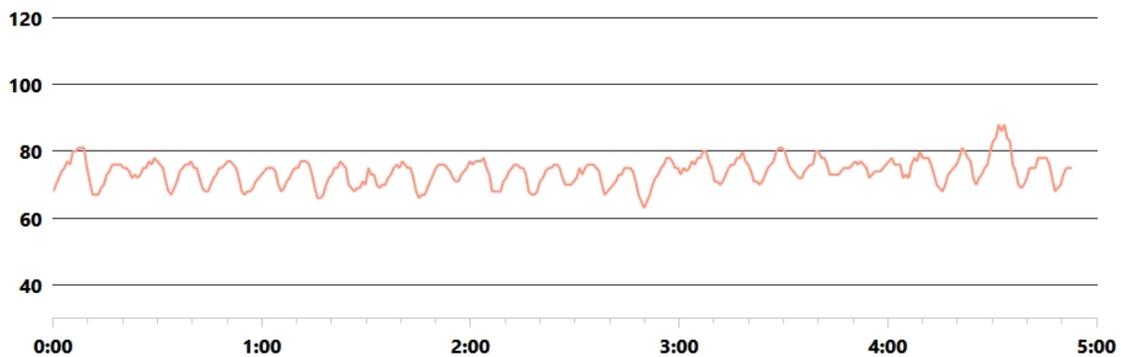
# BODY HEALTH ANALYZER

## RAPPORT : ENTRAÎNEMENT

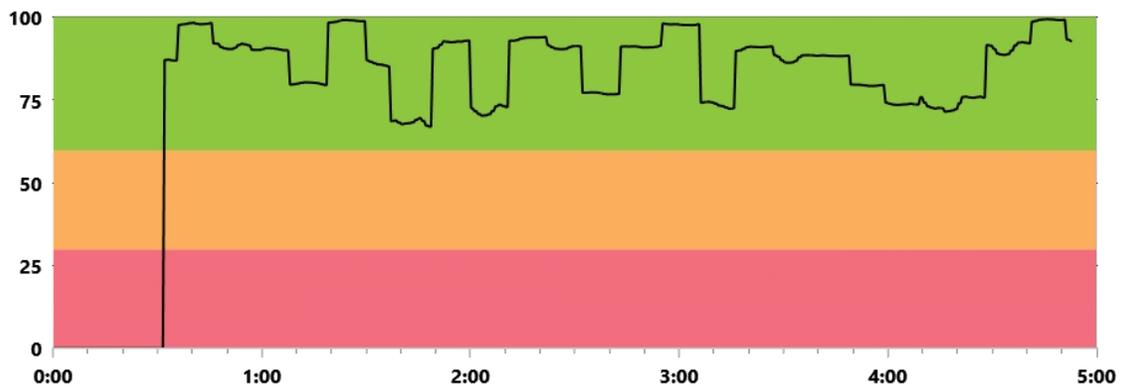
### Entraînement

Élevée :	<b>100%</b>	Index de résonance maximum :	<b>99</b>	Fréquence respiratoire :	<b>6</b>
Moyenne :	<b>0%</b>	Index de résonance moyen :	<b>86</b>		
Faible :	<b>0%</b>	Index de résonance minimum :	<b>67</b>		

### Fréquence cardiaque (bpm)



### Résonance (%)



Michel Chiarore,

Téléphone : \_\_\_\_\_ / Email : michel@equilibios.com