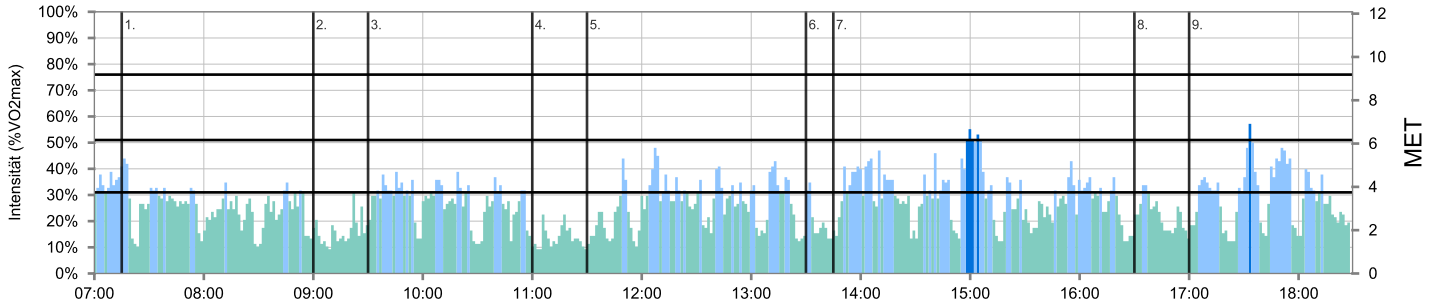


# BERICHT ZUR KÖRPERLICHEN BELASTUNG

Person: 341312				Messung:	
Alter 46	Aktivitätsklasse 6.0 (Gut)			🕒 Startzeit	Do 15.09. 07:00
Größe (cm) 185	Ruhepuls 44			🕒 Dauer	11h 30min
Gewicht (kg) 85	Max. Herzrate 196			📊 Herzfrequenz (min / ø / max)	79 / 109 / 141
Body Mass Index (BMI) 24.8					

## DIAGRAMM ZUR KÖRPERLICHEN BELASTUNG

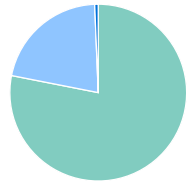
Körperliche Belastungen während der Arbeit.



### Tagebuchmarker (durchschnittliche und maximale %VO2max)

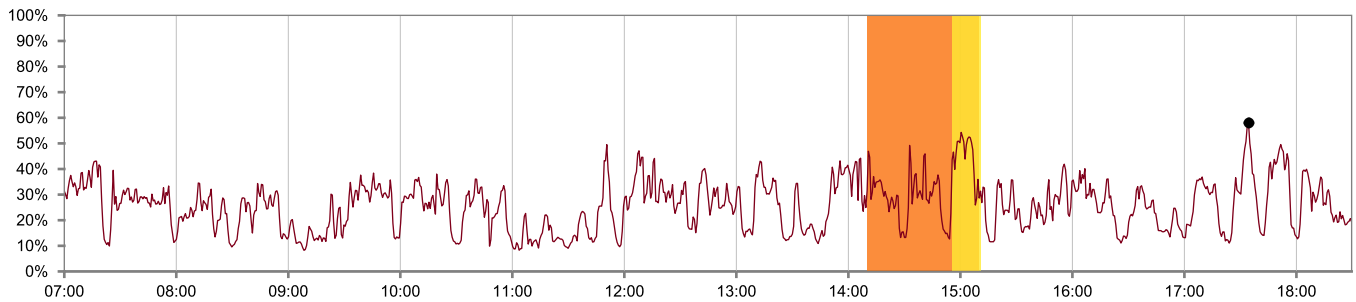
- |  |  |
|--|--|
| 1. Binding steel wire (22,9 %, 43,1 %)       | 6. Coffee break (17,0 %, 34,4 %)             |
| 2. Coffee break (13,6 %, 30,2 %)             | 7. Lifting & carrying steel (26,0 %, 54,3 %) |
| 3. Lifting & carrying steel (23,9 %, 38,4 %) | 8. Essen (20,0 %, 33,5 %)                    |
| 4. Essen (11,9 %, 22,7 %)                    | 9. Lifting steel (26,3 %, 57,7 %)            |
| 5. Binding steel wire (23,7 %, 49,5 %)       |  |

- 0–30 %VO2max 8h 59min (78%)  
0-13 ml/kg/min
- 31–50 %VO2max 2h 26min (21%)  
13-21 ml/kg/min
- 51–75 %VO2max 4min (1%)  
22-32 ml/kg/min
- 76–100 %VO2max 0min (0%)  
32-42 ml/kg/min



## ANALYSE DER KÖRPERLICHEN BELASTUNG

Körperliche Belastungen während der Arbeit.



- Intensität
- Höchste Belastung 24,4 ml/kg/min
- 15-Minuten-Phase mit der höchsten Belastung Durchschnitt 17,5 ml/kg/min
- 60-Minuten-Phase mit der höchsten Belastung Durchschnitt 12,3 ml/kg/min

# BERICHT ZUR KÖRPERLICHEN BELASTUNG

## KÖRPERLICHE BELASTUNGSINDIZES

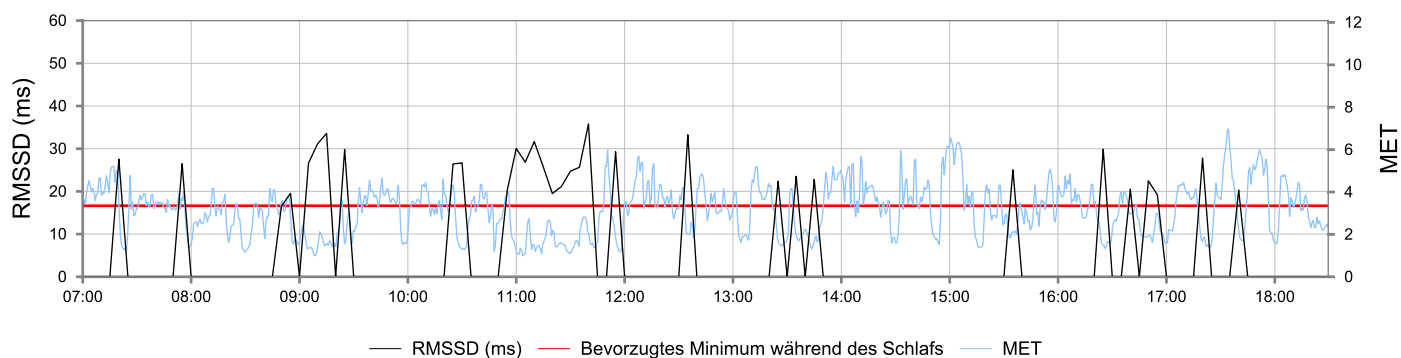
Herzfrequenzparameter	Durchschnitt Bereich		
Herzfrequenz (Schläge/min)	109	79	- 141
Herzfrequenz (%HFmax)	55 %	40 %	- 72 %
%HRR	42 %	23 %	- 64 %

Andere	Durchschnitt Bereich		
Energieaufwand (kcal/min)	4	1	- 10
Atmung (l/min)	22	7	- 55
Atemfrequenz (Atemzüge/min)	19	12	- 32
RMSSD	26	17	- 36

Sauerstoffaufnahme	Durchschnitt Bereich		
VO2 (ml/kg/min)	9,9	3,1	- 24,4
%VO2max	23 %	7 %	- 58 %
MET	2,8	0,9	- 7

Kumulative Werte	
Energieaufwand (kcal)	2788
EPOC-Spitze (ml/kg)	10

## INDEX DER HERZFREQUENZVARIABILITÄT



**RMSSD (Root Mean Square of Successive Differences in RR intervals)** Effektivwert aufeinander folgender Unterschiede zwischen RR-Intervallen) gibt die Funktion des parasympathischen Nervensystems an. Anhand dieses Index kann die Erholung von körperlicher Belastung bestimmt werden. Hohe Indexwerte entsprechen einer verstärkten Aktivität des parasympathischen Systems, niedrige Werte stehen für eine schwache Erholung nach körperlicher Betätigung.