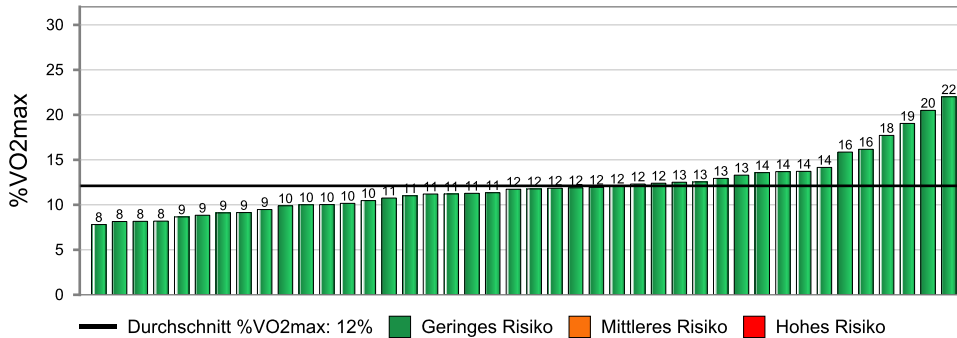


Firstbeat case 2016 (17 Assessments: m:7, w:10)

Gruppennotizen:

	Durchschnitt	Bereich	Messinformationen:	
Alter (Jahre)	41	25 - 52	Messungen	42
Body Mass Index	24.4	21 - 31	Durchschnittliche Länge der Mess. (h:min)	08:11
METmax	12.8	7.1 - 19.7	Länge der Messungen (h:min)	04:00 - 13:45
Aktivitätsklasse	5.1	2 - 8		
Ruhepuls (Schläge/min)	45	38 - 57		

Durchschnittliche Intensität und Risiko für Überbelastung



Intensität	Anzahl an Messungen
51 - 100%	0 / 42 (0%)
36 - 50 %	0 / 42 (0%)
0 - 35 %	42 / 42 (100%)

Analyse des Risikos durch körperliche Belastung

	Risikogrenze / %VO2max	Gruppendurchschnitt / %VO2max	Ergebnisse über der Risikogrenze	Übersicht
Durchschnittlicher Sauerstoffverbrauch	> 35%	12 %	0 / 42	
Drei 5-Minuten-Phasen mit der höchsten Belastung	> 65%	31 %	0 / 42	
5-Minuten-Phase mit der höchsten Belastung	> 75%	34 %	0 / 42	

• Einzelner Tag ■ Gruppendurchschnitt | Risikogrenze

Körperliche Belastungsindizes

Herzfrequenzparameter	Gruppen-durchschnitt	Bereich	Sauerstoffaufnahme	Gruppen-durchschnitt	Bereich
Durchschnittliche Herzfrequenz (Schläge pro Minute)	74	57 - 101	%VO2max	12 %	8 % - 22 %
Niedrigste Herzfrequenz (Schläge pro Minute)	57	45 - 77	VO2 (ml/kg/min)	4.8	3.1 - 9.4
Höchste Herzfrequenz (Schläge pro Minute)	119	82 - 157	MET	1.4	0.9 - 2.7
% an maximaler Herzfrequenz	40 %	31 % - 57 %	Andere	Gruppen-durchschnitt	Bereich
%HRR	21 %	13 % - 42 %	Energieaufwand (kcal)	2	1 - 4
			EPOC-Spitze (ml/kg)	6	1 - 42
			RMSSD (ms)	35	13 - 56

Bereitgestellt von:

Firstbeat Lifestyle Assessment (v 6.8.0.19653)
13.01.2017 10:07
Weitere Informationen unter: www.firstbeat.com/work-well-being

Analysiert von:

