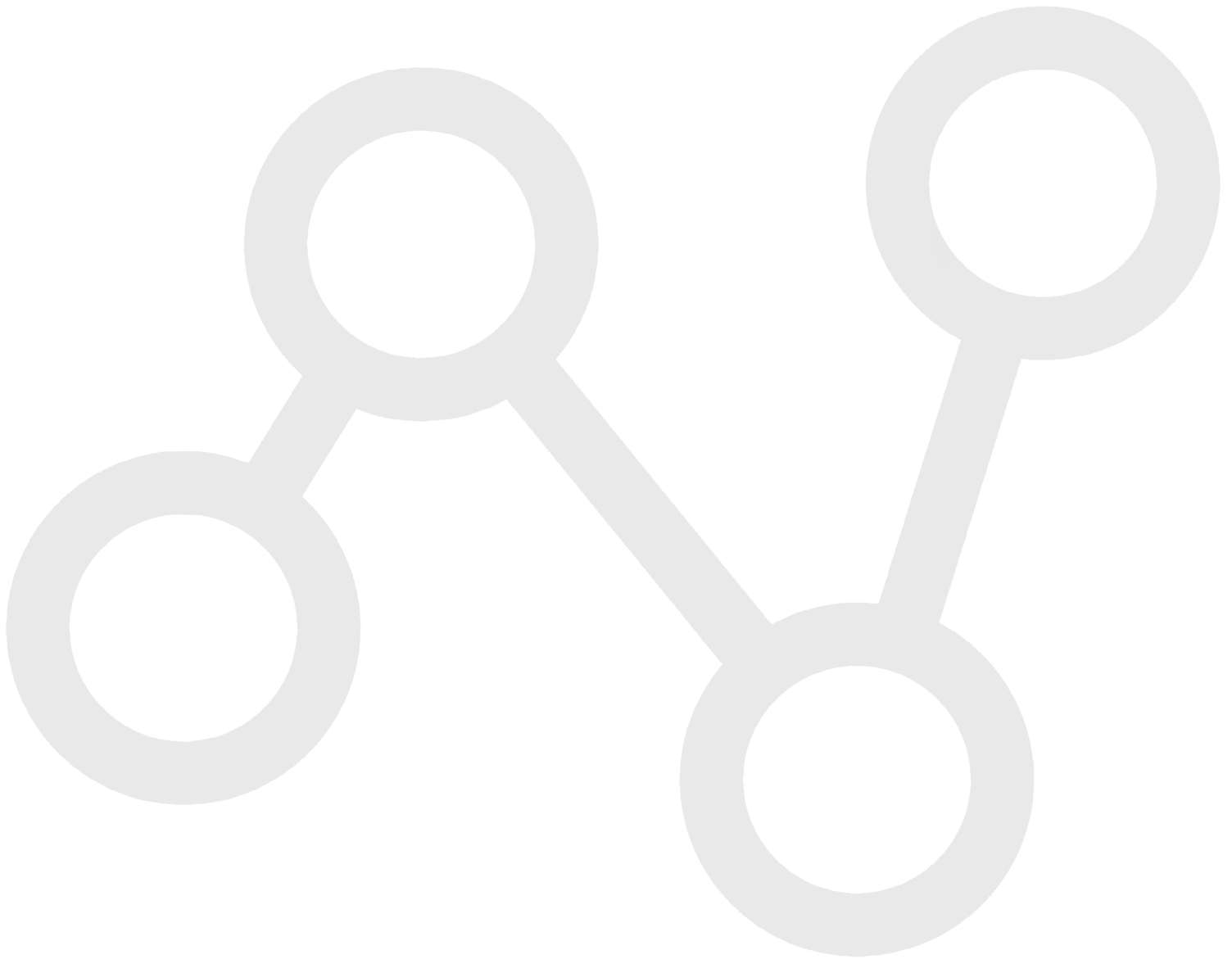


# FIRSTBEAT SPORTS

BEISPIELBERICHTE

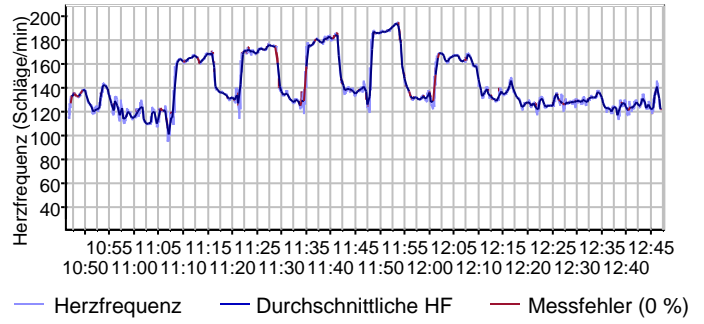


# Trainingsbericht

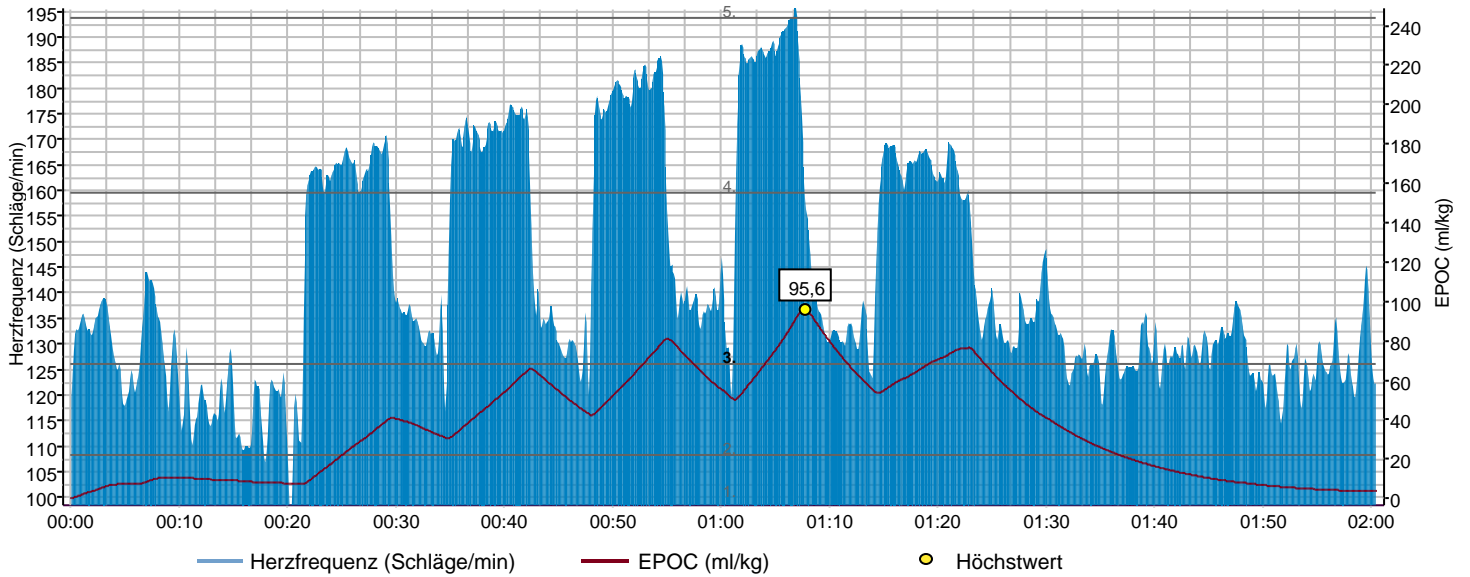
**Person:** Athlet (Beispiel) Max

**Datum:** 11.12.2012

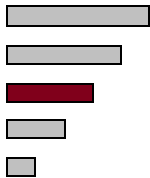
Hintergrundinformationen		Messinformationen	
Alter	24	Messdauer	02:00:26
Größe (cm)	184	Uhrzeit der Messungen	10:46:42 - 12:47:08
Gewicht (kg)	79	Niedrigste HF	100
Ruhe-HF	34	Höchste HF	195
Maximale HF	200	Durchschnittliche HF	143
Aktivitätsklasse	8		



## Trainingsdiagramm



## Trainingseffekt



**3.3**

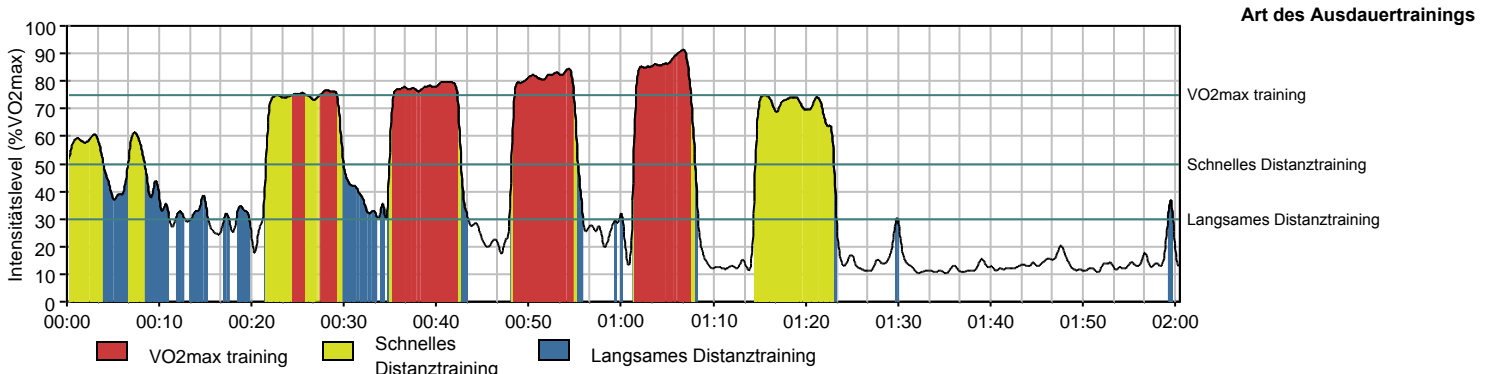
### Verbessernder Trainingseffekt

Das Training verbessert die kardiorespiratorische Fitness und bildet die Grundlage für alle Trainingspläne.

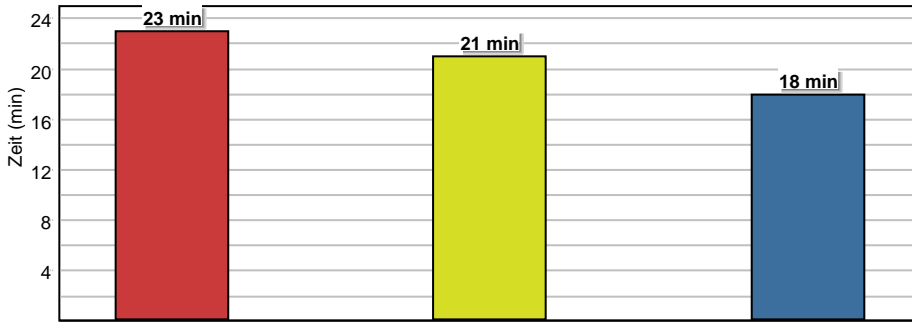
## Notizen

Intervalltraining

## Klassifizierung des Ausdauertrainings

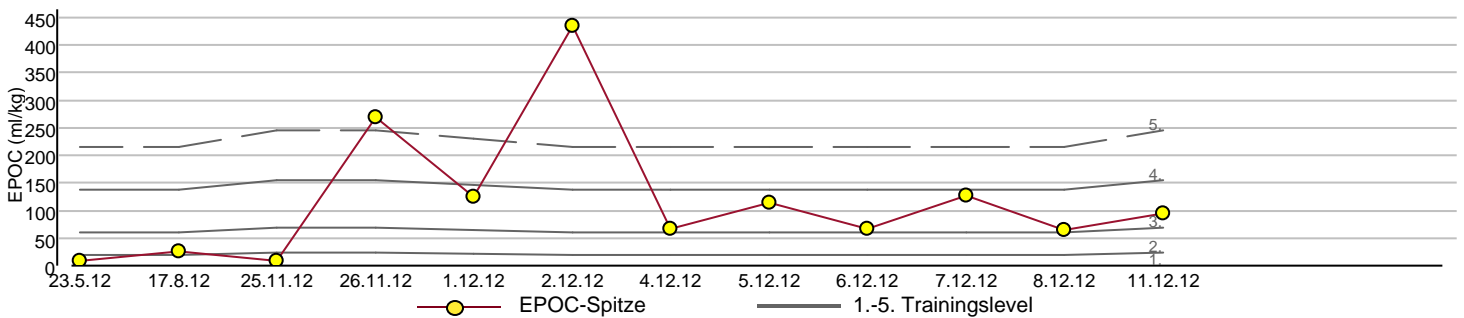


Klassifizierung der Messung für verschiedene Ausdauertrainingstypen.

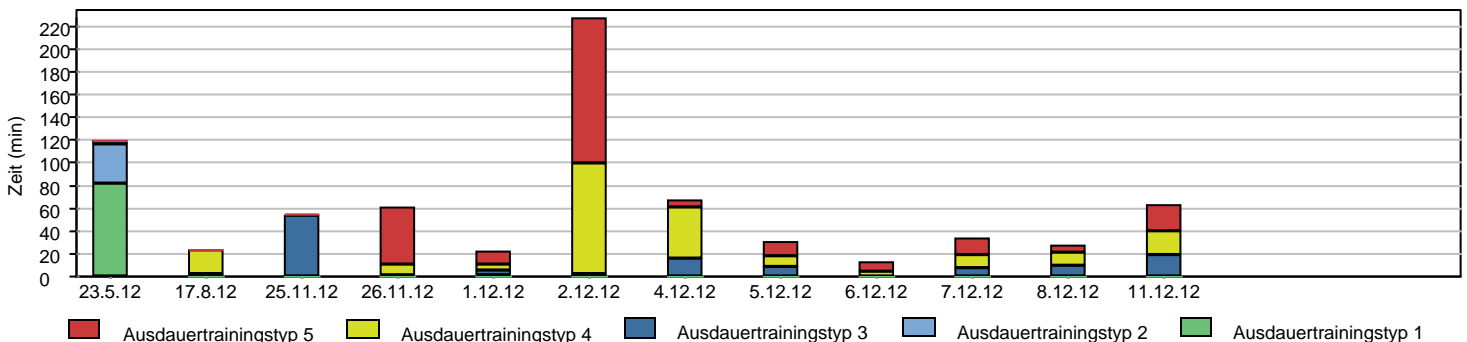


Die Gesamttrainingsdauer während der Messung betrug 1h 3min. Die Dauer der unterschiedlichen Ausdauertrainingstypen während des Trainings ist in der Grafik dargestellt.

## Trainings-Nachverfolgung



EPOC-Spitzenwerte während der Nachverfolgungsphase.



Trainingsdauer der unterschiedlichen Ausdauertrainingstypen während der Nachverfolgungsphase.

# Trainingseffekt-Gruppenbericht

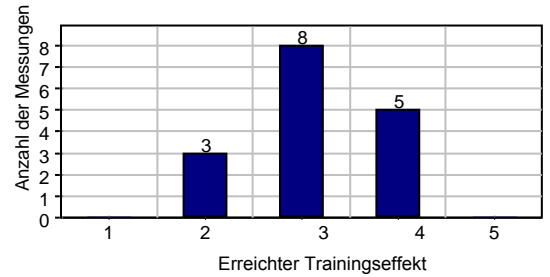
Gruppenname: Alle

## Gruppeninformation

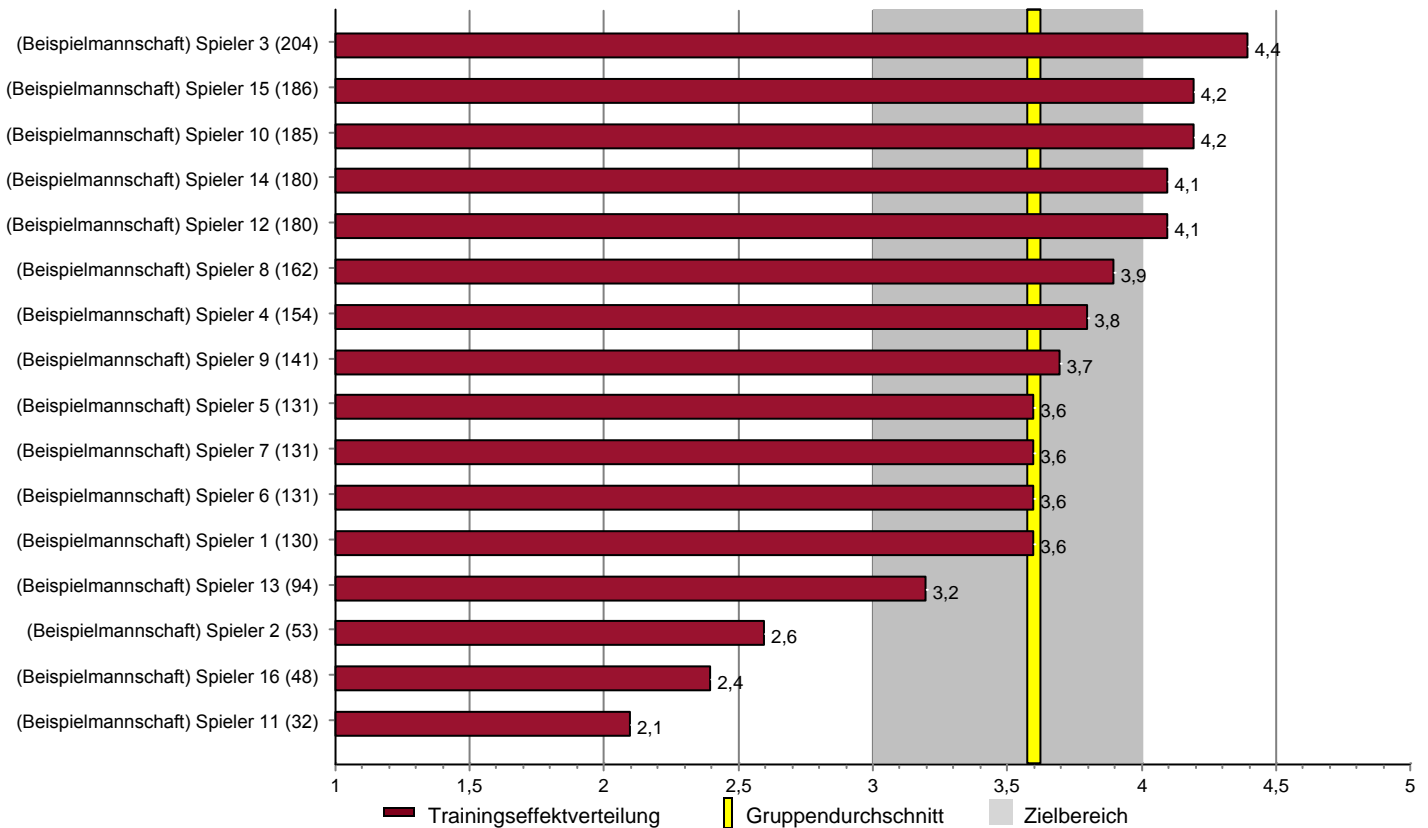
Gruppengröße 16 (w:0, m:16)  
 Durchschnittsalter 22,4 (18 - 30)  
 BMI-Durchschnitt 22,9 (21,3 - 24,5)  
 METmax-Durchschnitt 16,5 (15,7 - 17,4)  
 Durchschnittsaktivitätsklasse 8,5 (8,5 - 8,5)

## Messinformationen

Anzahl der Messungen 16  
 Durchschnitt der Messungslängen 01:10:29  
 Messungslänge 00:00:00 - 01:15:16  
 Messungstage 8.4.2011  
**Notizen**



## Trainingseffektverteilung



Verteilung und Durchschnitt von %s. Der dunkle Bereich zeigt den festgelegten Zielbereich dieses Trainings an. Die Zahl nach dem Namen der Person gibt den erreichten EPOC Wert an.



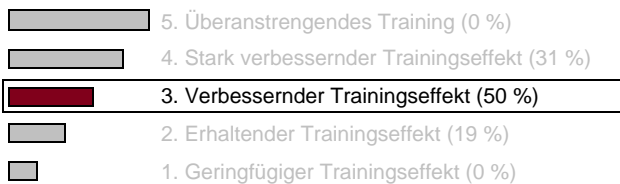
### EPOC

EPOC (Excess post exercise oxygen consumption) ist ein physiologischer Maßstab für die Trainingsbelastung. Die EPOC-Spitze ist die durch das Training verursachte, allgemeine Störung der Homöostase.

### Trainingseffektverteilung

Der Trainingseffekt ist ein Maß für die Wirkung der Trainingseinheit auf die Atmungsorgane sowie auf Herz und Kreislauf.

## Trainingseffekt (1-5)



Die häufigste Trainingseffekt-kategorie ist hervorgehoben. Die Prozentzahl nach der Beschreibung der Trainingseffekte gibt die proportionale Verteilung des Trainingseffektes an.

# Statistiken

Name	Messdauer	Klassifizierung des Ausdauertrainings					Herzfrequenz		Sauerstoffverbrauch ml/kg/min (%VO2max)	
		Typ 1	Typ 2	Typ 3	Typ 4	Typ 5	Durchschnitt	Variationsbreite	Durchschnitt	Maximum
(Beispielmannschaft) Spieler 3	1h 14min			23 min	23 min	25 min	160	103 - 184	37 (68%)	48 (88%)
(Beispielmannschaft) Spieler 15	1h 14min			29 min	18 min	23 min	150	94 - 180	37 (65%)	51 (89%)
(Beispielmannschaft) Spieler 10	1h 14min			30 min	28 min	13 min	166	110 - 193	37 (66%)	48 (85%)
(Beispielmannschaft) Spieler 14	1h 14min			25 min	24 min	22 min	159	109 - 189	36 (66%)	49 (89%)
(Beispielmannschaft) Spieler 12	1h 14min			29 min	26 min	18 min	159	113 - 190	37 (66%)	50 (90%)
(Beispielmannschaft) Spieler 8	1h 14min			26 min	22 min	14 min	149	87 - 186	34 (59%)	49 (86%)
(Beispielmannschaft) Spieler 4	1h 14min			31 min	36 min	3 min	161	109 - 191	34 (63%)	45 (85%)
(Beispielmannschaft) Spieler 9	1h 14min			28 min	33 min	7 min	159	109 - 189	34 (62%)	47 (84%)
(Beispielmannschaft) Spieler 5	1h 14min			38 min	36 min	0 min	152	121 - 176	34 (63%)	44 (81%)
(Beispielmannschaft) Spieler 7	1h 14min			35 min	34 min	3 min	159	113 - 190	33 (61%)	45 (84%)
(Beispielmannschaft) Spieler 6	1h 15min			35 min	22 min	12 min	158	107 - 194	35 (61%)	51 (88%)
(Beispielmannschaft) Spieler 1	1h 15min			32 min	34 min	3 min	157	106 - 186	34 (61%)	46 (83%)
(Beispielmannschaft) Spieler 13	1h 14min			37 min	29 min	2 min	140	94 - 172	30 (56%)	44 (84%)
(Beispielmannschaft) Spieler 2	1h 15min			44 min	13 min	0 min	140	94 - 180	25 (48%)	42 (80%)
(Beispielmannschaft) Spieler 16	1h 14min			50 min	14 min	0 min	135	102 - 174	25 (46%)	44 (81%)
(Beispielmannschaft) Spieler 11	9 min			1 min	6 min	0 min	163	118 - 187	36 (64%)	45 (81%)
<b>Durchschnitt</b>		<b>0 min</b>	<b>0 min</b>	<b>31 min</b>	<b>25 min</b>	<b>9 min</b>	<b>154</b>	<b>106 - 185</b>	<b>34 (61%)</b>	<b>47 (85%)</b>

Klassifizierung des Ausdauertrainings ist messspezifisch.

Erwünschter Trainingseffekt

# Fitnessbericht

**Person:** Athlet (Beispiel) Max

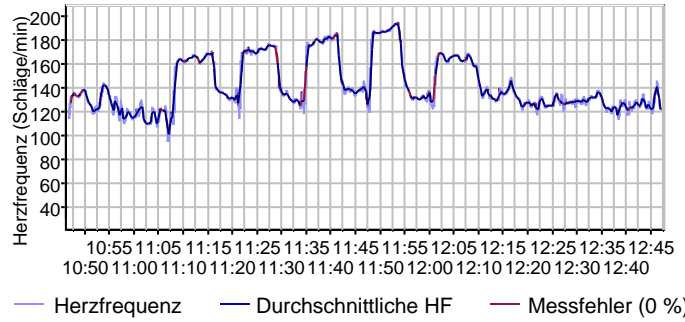
**Datum:** 11.12.2012

**Hintergrundinformationen**

Alter 24  
Größe (cm) 184  
Gewicht (kg) 79  
Ruhe-HF 34  
Maximale HF 200

**Messungsinformationen**

Messdauer 02:00:26  
Uhrzeit der Messungen 10:46:42 - 12:47:08  
Niedrigste HF 100  
Höchste HF 195  
Durchschnittliche HF 143



**Notizen**

Interval training

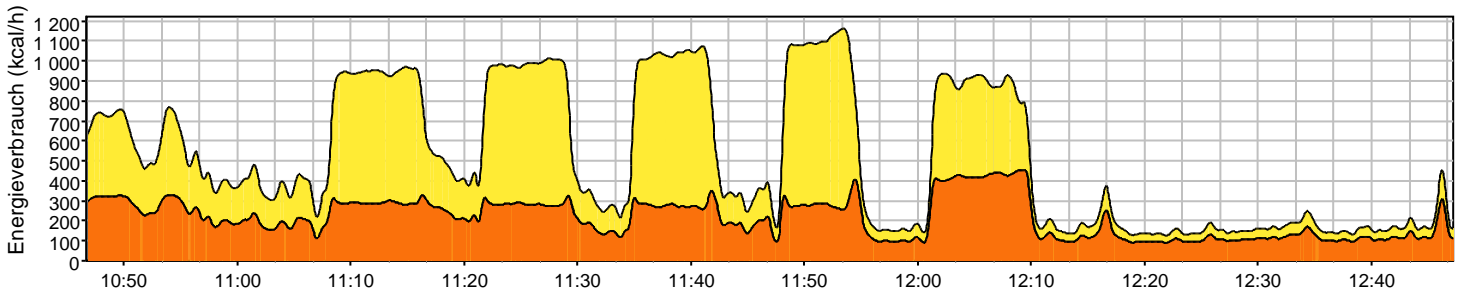
## Trainingseffekt



3,3

Das Training verbessert die kardiorespiratorische Fitness und bildet die Grundlage für alle Trainingspläne.

## Verteilung der Energiequellen



Gesamtverbrauch 1028 kcal/4304kJ

Verbrauchte Kohlenhydrate  
598 kcal/2503kJ

Verbrauchte Fette  
430 kcal/1801kJ

## Fettverbrennung optimieren

Die absolute Fettverbrennung war bei einer Herzfrequenz von 160 am effektivsten. In Ihrem Fall liegt die Herzfrequenz, bei der proportional die meisten Fette effektiv verbraucht werden, zwischen 130 - 150 Schlägen pro Minute.

# Schnellerholungstest-Gruppenbericht

Gruppenname: Alle

## Messungsinformationen

Datum 3.2.2015  
Anzahl der Messungen 14  
Datum/Daten der Messung 1.8.2012 - 2.8.2012

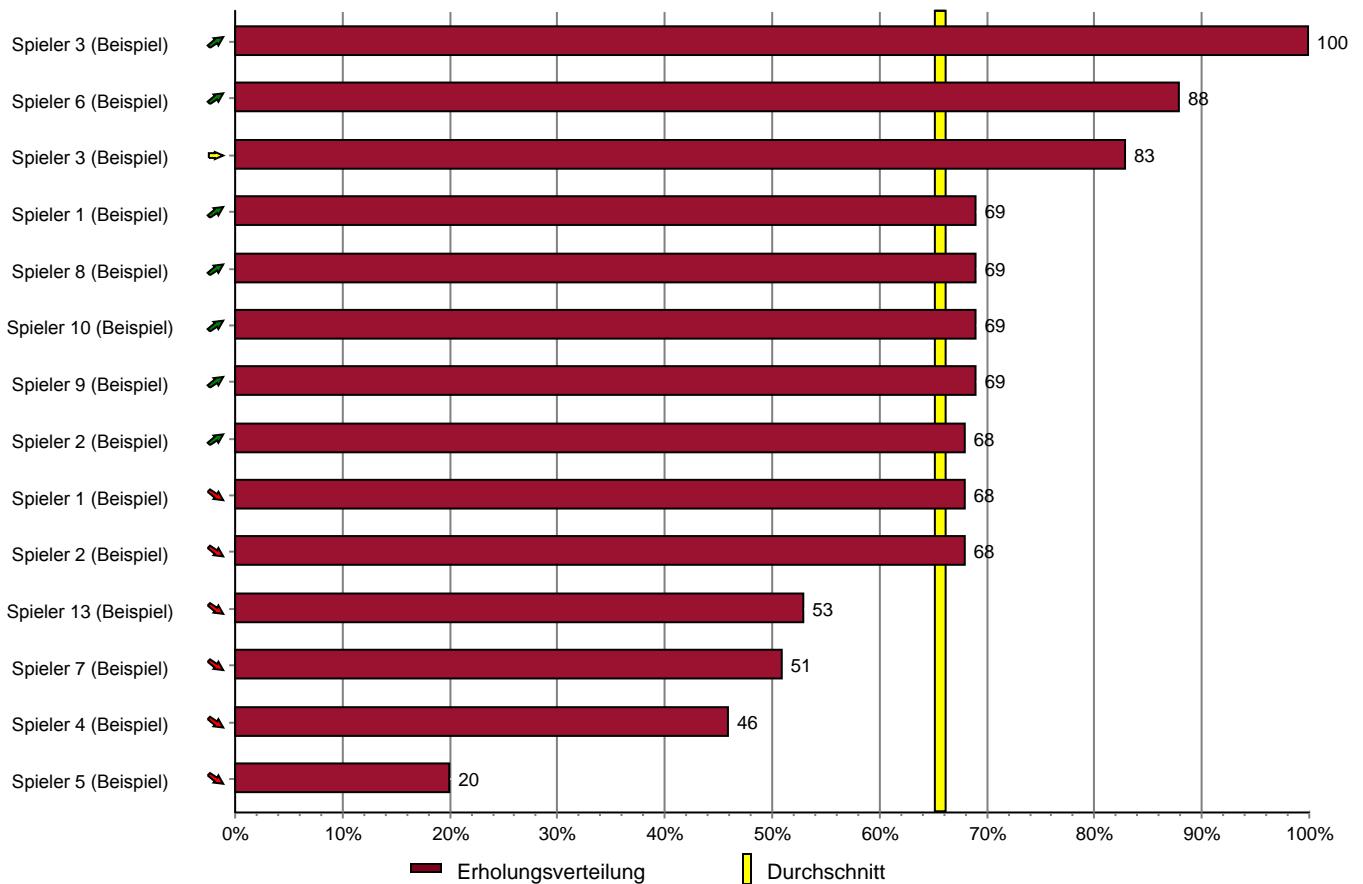
## Notizen

66%



Der Gruppendurchschnitt für den Erholungswert und die Richtung, in die sich der Erholungsgrad im Vergleich zur vorherigen Messung bewegt.

## Erholungsverteilung



Erholungsverteilung: Die Werte repräsentieren den %-Wert im Vergleich zum höchsten Erholungswert der Person. Der Pfeil nach dem Namen der Person gibt die Richtung des Erholungsgrades an.



### Schnellerholungstest

Der Schnellerholungstest wird durchgeführt, indem sich die Person 5 Minuten hinlegt. Der Test basiert auf der Herzfrequenz- und Herzfrequenzvariabilitätsanalyse und eignet sich zur Früherkennung von Anzeichen einer Überlastung. Zur Sicherstellung von zuverlässigen Ergebnissen müssen die Testvorbereitungen und Testbedingungen standardisiert sein. Der nächtliche Erholungstest wird für Personen mit geringem Erholungswert empfohlen, um die Ergebnisse zu bestätigen.

## Erholungsinterpretation

- 70-100% Der Athlet ist gut erholt. Das Training kann wie geplant fortgesetzt werden.
- 35-70% Der Erholungswert des Athleten ist mäßig. Eine körperliche Aktivität vor dem Test oder die Fähigkeit während des Tests zu entspannen, hat sich möglicherweise auf das Ergebnis ausgewirkt. Die Tendenz des Erholungswerts (Pfeil im oberen Diagramm nach dem Athletennamen) muss überwacht werden. Wenn er nach unten zeigt, wird ein nächtlicher Erholungstest empfohlen, um frühe Anzeichen einer Überlastung zu erkennen.
- 0-35% Der Erholungswert war niedrig, wodurch sich die Risiken für Überlastung und Verletzungen erhöhen. Es wird ein leichtes Training oder eine Ruhepause empfohlen. Der tatsächliche Erholungsgrad soll durch den nächtlichen Erholungstest bestätigt werden.

## Statistiken

Name	Erholungsnachverfolgung					Erholungsgrad	
	Vor 5 Tagen	Vor 4 Tagen	Vor 3 Tagen	Vor 2 Tagen	1 Tag	Aktuell	Wochen- durchschnitt
Spieler 5 (Beispiel)						20	20
Spieler 4 (Beispiel)						46	46
Spieler 7 (Beispiel)						51	51
Spieler 13 (Beispiel)						53	53
Spieler 2 (Beispiel)					68	68	68
Spieler 1 (Beispiel)				68	69	68	68
Spieler 2 (Beispiel)				68	68	68	68
Spieler 9 (Beispiel)						69	69
Spieler 10 (Beispiel)						69	69
Spieler 8 (Beispiel)						69	69
Spieler 1 (Beispiel)					68	69	68
Spieler 3 (Beispiel)					83	83	83
Spieler 6 (Beispiel)						88	88
Spieler 3 (Beispiel)				83	83	100	89
						<b>66</b>	<b>65</b>

Erholungsnachverfolgung der Gruppe von den vergangenen 6 Tagen.



# Erholungsbericht

**Person:** Athlet (Beispiel) Max

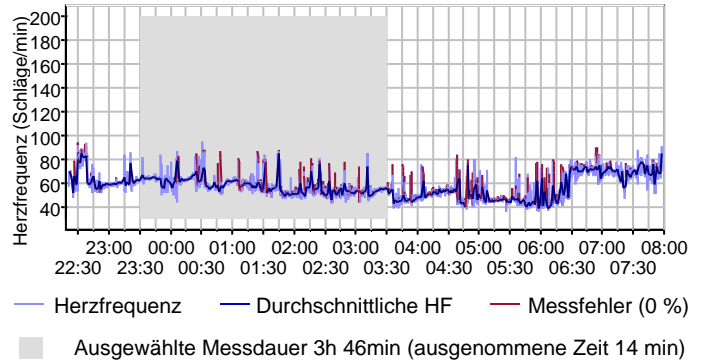
**Datum:** 18.01.2015

**Hintergrundinformationen**

Alter 31  
Größe (cm) 185  
Gewicht (kg) 80  
Ruhe-HF 36  
Maximale HF 192

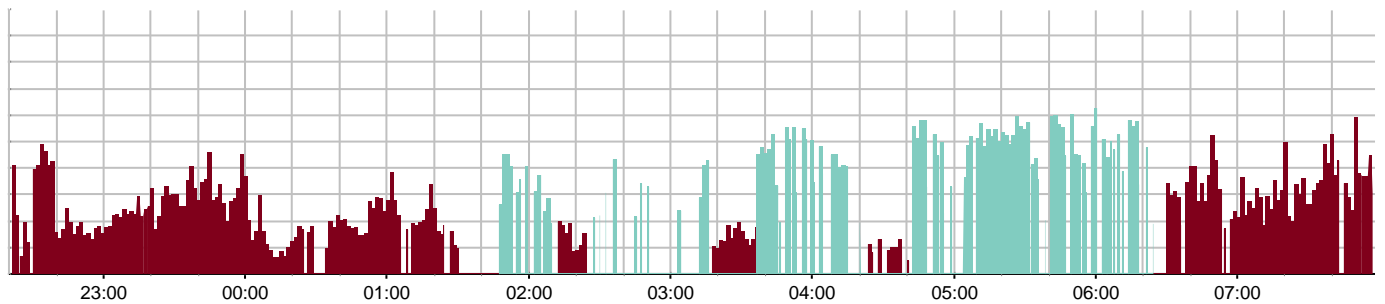
**Messinformationen**

Messdauer 09:37:40  
Uhrzeit der Messungen 22:20:11 - 07:57:51  
Niedrigste HF 40  
Höchste HF 94  
Durchschnittliche HF 58



**Notizen**

## Stress- und Erholungsdiagramm



	Dauer	Anteil
Stress	5h 15min	59 %
Erholung	2h 13min	25 %



**Stress**

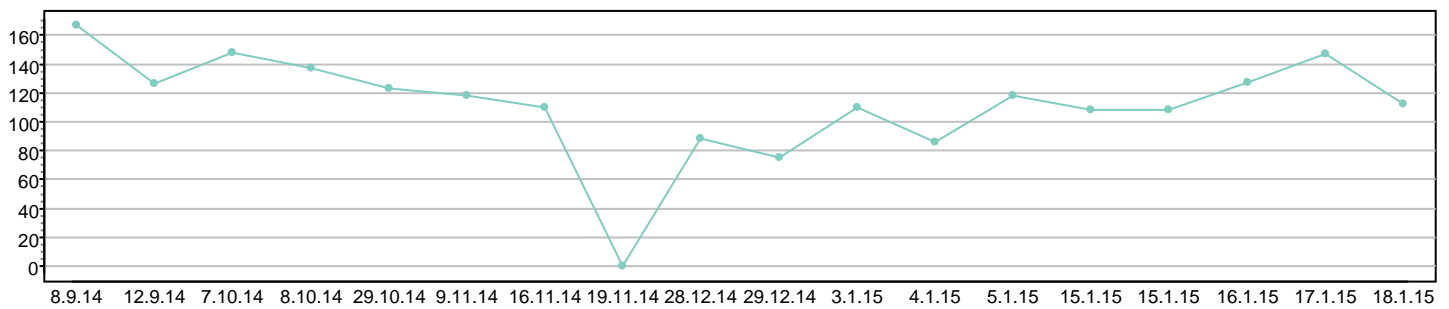
Durch intensives Training oder andere Stressfaktoren verursachtes, erhöhtes Fitnessniveau.

**Erholung**

Durch fehlendes intensives Training oder Mangel an anderen Stressfaktoren verursachtes, verringertes Fitnessniveau.

## Erholungsindex und Nachverfolgung

**Erholungsindex:** 112  
66% des aufgezeichneten Höchstwerts der Erholung



**Interpretation der Ergebnisse**



Der Erholungsindex ist, ausgehend von der Entwicklung der Messwerte, individuell skaliert. Es wird empfohlen den Erholungszustand sowohl während intensiver als auch lockerer Trainingsphasen zu messen um die individuelle Schwankungsbreite des Erholungsindex abzuschätzen.

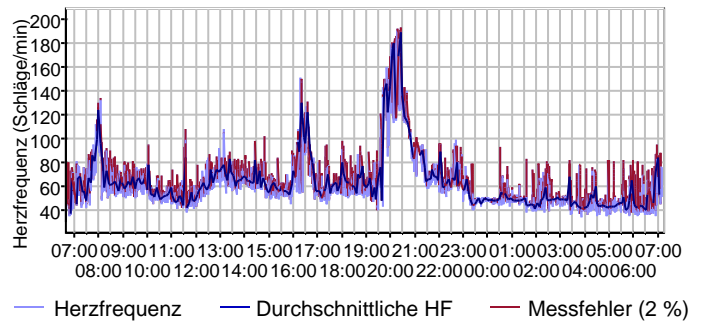
Im Nachverfolgungsdiagramm sollte der Erholungsindex entsprechend der Trainingsperiodisierung variieren: Bei intensivem Training sollte er abnehmen und während der Regenerationsphasen sollte er bis fast zum Maximalwert ansteigen bevor ein neuer, intensiver Trainingsreiz gesetzt wird. Der Erholungsindex wird vom ausgewählten Zeitraum berechnet (standardmäßig für die ersten vier Schlafstunden).

# Stressbericht

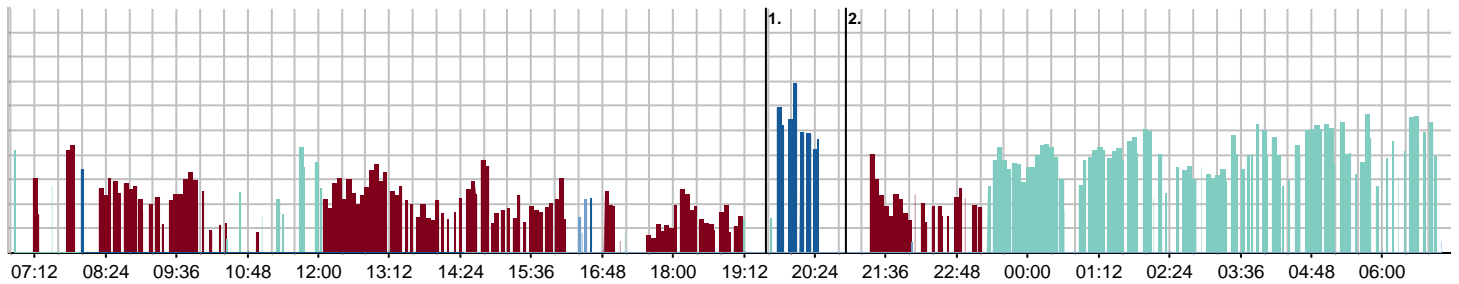
**Person:** Athlet (Beispiel) max

**Datum:** 24.5.2012

Hintergrundinformationen		Messinformationen	
Alter	23	Messdauer	24:24:36
Größe (cm)	181	Uhrzeit der Messungen	6:45:00 - 7:09:36
Gewicht (kg)	75	Niedrigste HF	38
Ruhe-HF	34	Höchste HF	193
Maximale HF	205	Durchschnittliche HF	63



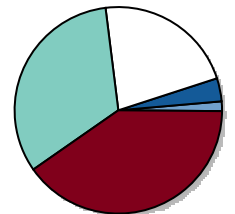
## Stress- und Erholungsdiagramm



### Journalmarkierungen

- 1.
2. Trainingseinheit

	Dauer	Anteil
Stressreaktionen	9h 51min	(40%)
Erholung	7h 57min	(33%)
Körperliche Aktivität	53 min	(4%)
Leicht körperliche Aktivität	24 min	(2%)
Andere Ereignisse	5h 19min	(22%)



Stressreaktionen, Erholung, körperliche Aktivität und andere Ereignisse während der Messung.

### Stressreaktionen (Stress)

Anstieg des Aktivitätslevels verursacht durch externe oder interne Stressfaktoren.

### Erholung

Rückgang des Aktivitätslevels und zunehmende Ruhe verursacht durch das Nichtvorhandensein oder den Rückgang von externen oder internen Stressfaktoren.

### Körperliche Aktivität

Körperliche Aktivität mit einer Intensität >30% VO2max.

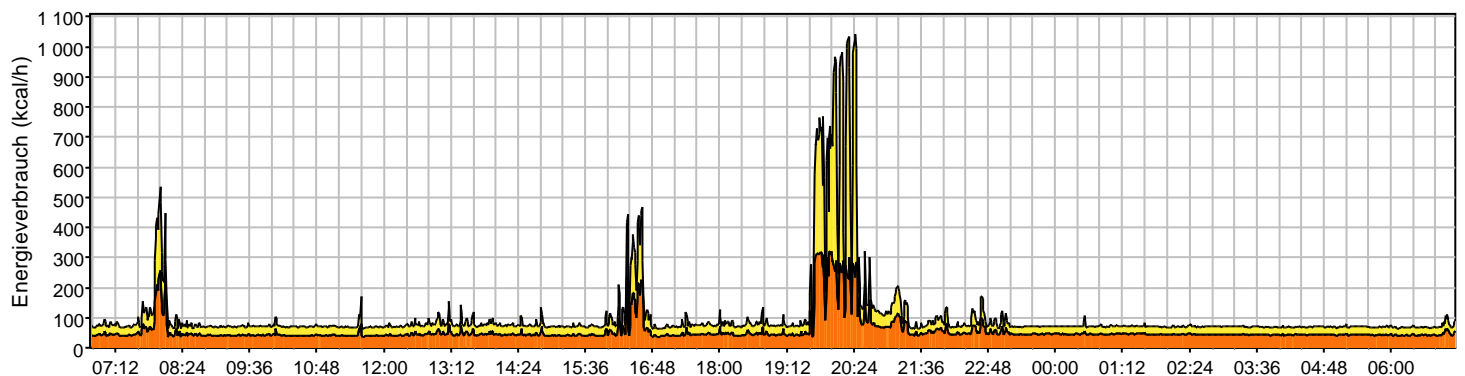
### Leicht körperliche Aktivität

Körperliche Aktivität mit einer Intensität <30% VO2max.

### Andere Ereignisse

Zustände, die nicht auf Stress, Erholung, körperliche Aktivität oder Erholung von körperlicher Aktivität hinweisen.

## Verteilung der Energiequellen



Gesamtverbrauch 2518 kcal/10544kJ

Verbrauchte Kohlenhydrate  
1164 kcal/4875kJ

Verbrauchte Fette  
1354 kcal/5668kJ

**KONTAKTINFORMATIONEN:**

Dr. Christoph Rottensteiner

Professional SPORTS and Research

Telefon: +358 45 16 88 200

Mail: [christoph.rottensteiner@firstbeat.com](mailto:christoph.rottensteiner@firstbeat.com)

