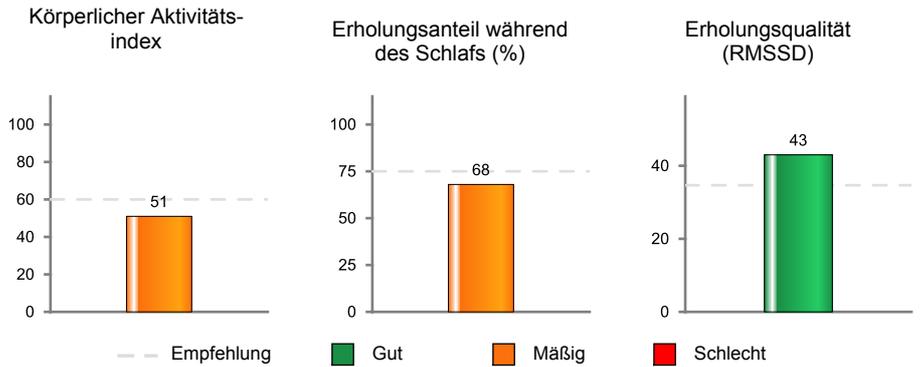


Example 2018

Berichtsdatum	29.08.2018
Assessments	15
Messungen	47
Durchschnittsalter	43
Durchschnittlicher Body Mass Index (BMI)	25,4
Länge der Messungen	21h 15min - 25h 30min



STRESS UND ERHOLUNG INSGESAM

Durchschnittlicher Stressanteil pro Tag **53%**

Durchschnittlicher Erholungsanteil pro Tag **28%**

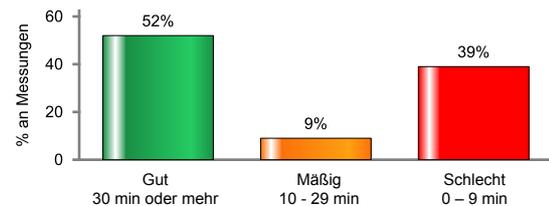
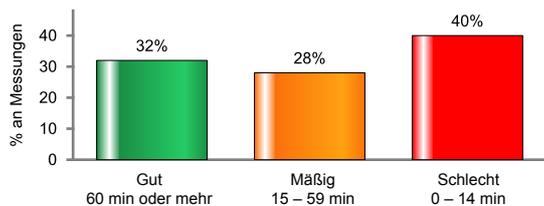


Durchschnittswerte für Stress und Erholung in Firstbeat-Datenbank
 Stress: 50%
 Erholung: 26% (Firstbeat empfiehlt mindestens 30%)
 (Quelle: Benutzerdatenbank von Firstbeat aus dem Jahr 2016)

ERHOLUNG WÄHREND DES TAGES

Durchschnittliche Erholung während der Freizeit **49min**

Durchschnittliche Erholung während der Arbeitszeit **53min**

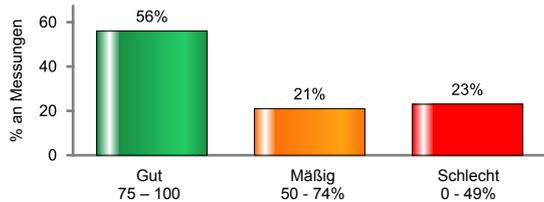


PHYSIOLOGISCHE REAKTIONEN WÄHREND DER SCHLAFPHASEN

Durchschnittlicher Erholungsanteil während des Schlafs **68%**



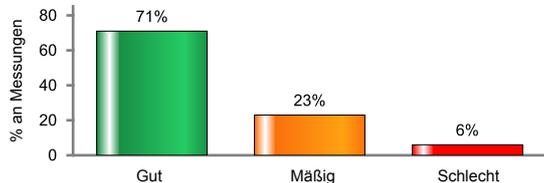
Erholungsanteil während der Schlafphasen. Messunterbrechungen sind von der Analyse ausgeschlossen.



Durchschnittliche Erholungsqualität (RMSSD) **43**



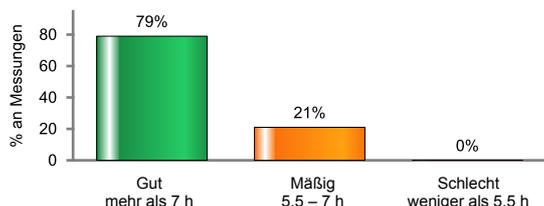
Die **Erholungsqualität** hängt von einem auf der Herzfrequenzvariabilität basierenden Index (RMSSD) ab. RMSSD ist ein Maß für die Herzfrequenzvariabilität, die Qualität der Erholung angibt. Geringe RMSSD-Werte während des Schlafs stehen für eine geringe Erholung. Höhere Werte stehen für eine verbesserte Erholung.



Durchschnittliche zum Schlafen genutzte Zeit **7h 50min**



Der Schlafbedarf kann von Person zu Person sehr unterschiedlich sein. Die zum Schlafen genutzte Zeit wurde aus den Tagebüchern der befragten Personen entnommen.



KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Mäßige und hohe körperliche Aktivität

24min/Tag

Durchschnittlicher körperlicher Aktivitätsindex

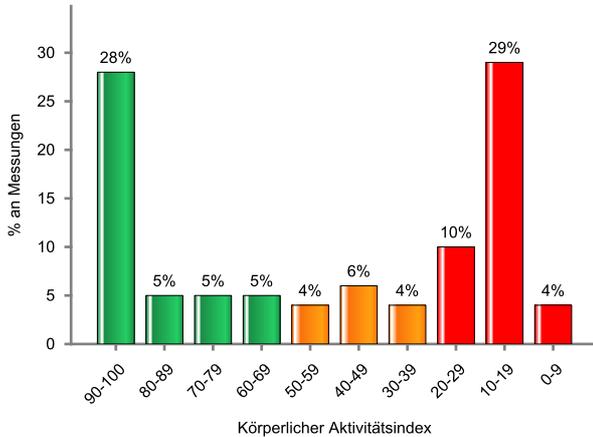
51



Laut den neuesten Empfehlungen des ACSM (American College of Sports Medicine) sollte möglichst täglich ein 20 bis 30 Minuten dauerndes, mäßig intensives Training durchgeführt werden.

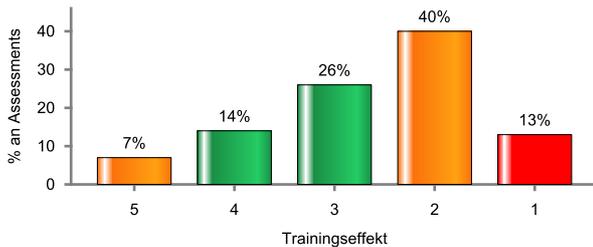
Der körperliche Aktivitätsindex gibt an, inwieweit die körperliche Aktivität während der Messung den allgemeinen Empfehlungen für Intensität und Dauer von gesundheitsfördernden körperlichen Aktivitäten entspricht.

30 Minuten körperliche Aktivität bei mäßiger Belastung oder 20 Minuten bei hoher Belastung entspricht einem körperlichen Aktivitätsindex von 60 (= gut).



TRAININGSEFFEKT

Verteilung des Trainingseffekts (anstrengendste Übung für jede Assessment)



Der **Trainingseffekt** gibt die Wirkung der Übungssitzung auf die maximale kardiorespiratorische Fitness an. Es werden fünf Kategorien von Trainingseffekten unterschieden – je nachdem, in welchem Maß die Übung die maximale aerobe Kapazität verbessert hat. Je mehr der Trainingseffekt der fünften (5.) Kategorie entspricht, desto anstrengender war die Übung.

Beschreibung des Trainingseffekts:

- 5 = Übertraining
- 4 = Stark leistungssteigernder Trainingseffekt
- 3 = Leistungssteigernder Trainingseffekt
- 2 = Konditionserhaltender Trainingseffekt
- 1 = Geringer Trainingseffekt

An insgesamt 51 % der Messungstage wurden körperliche Übungen mit konditionserhaltendem bzw. leistungssteigerndem Trainingseffekt durchgeführt (2 oder mehr).

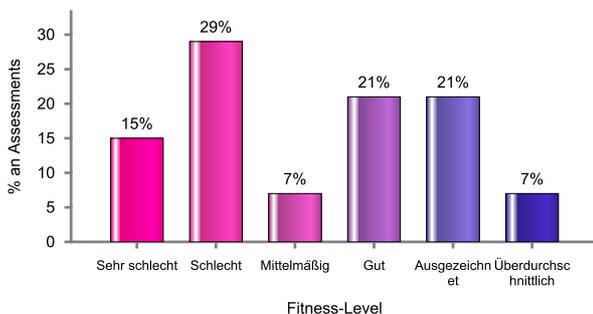
FITNESS-LEVEL

Fitness-Level (Ø)

14 Ergebnisse

Mittelmäßig

Verteilung des Fitness-Levels



Die maximale Sauerstoffaufnahme (VO₂max) beschreibt die Fähigkeit des kardiorespiratorischen Systems, beanspruchte Muskeln mit Sauerstoff zu versorgen sowie die Fähigkeit des Körpers, während der körperlichen Betätigung Sauerstoff zu verwerten und in Energie umzuwandeln. Eine hohe maximale Sauerstoffaufnahme bedeutet eine gute Ausdauerleistung. In wissenschaftlichen Studien wird diese mit einem besseren Gesundheitszustand und einem geringeren Sterberisiko in Zusammenhang gebracht.

*Die VO₂max-Referenzwerte werden mit Genehmigung des Cooper Institute, Dallas, Texas verwendet