

FIRSTBEAT SPORTS

EXAMPLE REPORTS

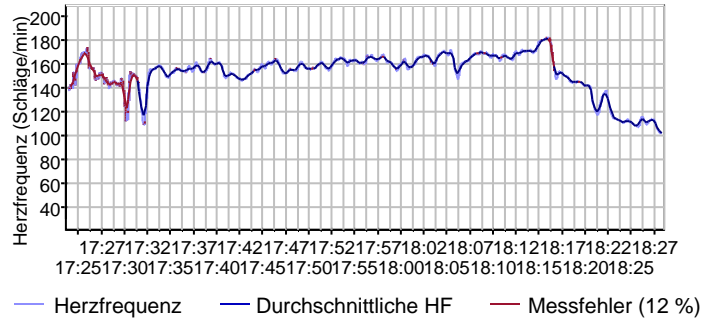


Trainingsreport

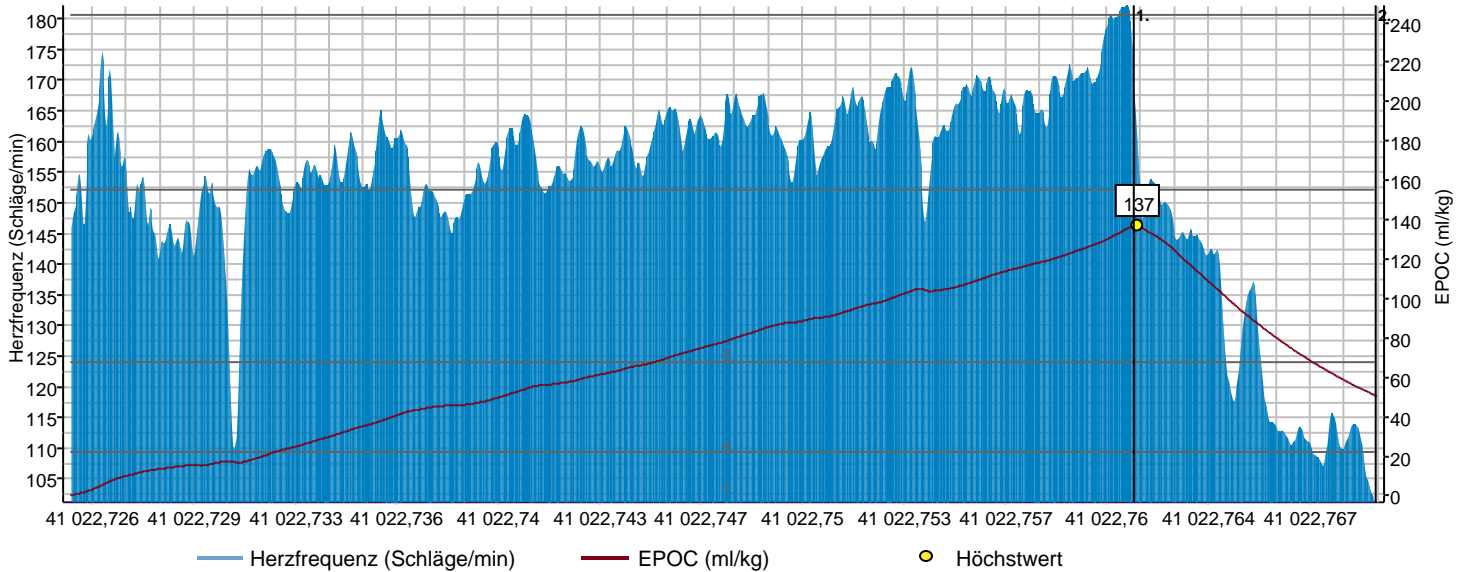
Person: ATHLETE (Example) John

Datum: 23.4.2012

Hintergrundinformationen		Messungsinformationen	
Alter	23	Messdauer	01:04:16
Größe (cm)	181	Uhrzeit der Messungen	17:23:56 - 18:28:12
Gewicht (kg)	75	Niedrigste HF	103
Ruhe-Herzfrequenz	34	Höchste HF	182
Maximale HF	200	Durchschnittliche HF	153
Aktivitätsklasse	8		



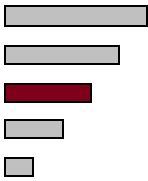
Trainingsdiagramm



Rundenzeitinformationen.

#	Rundenzeit (hh:mm:ss)	Dauer	Herzfrequenz (Schläge/min)	EPOC (ml/kg)
Lap 1	00:52:24	00:52:24	158	64
Lap 2	01:04:18	00:11:54	128	92

Trainingseffekt



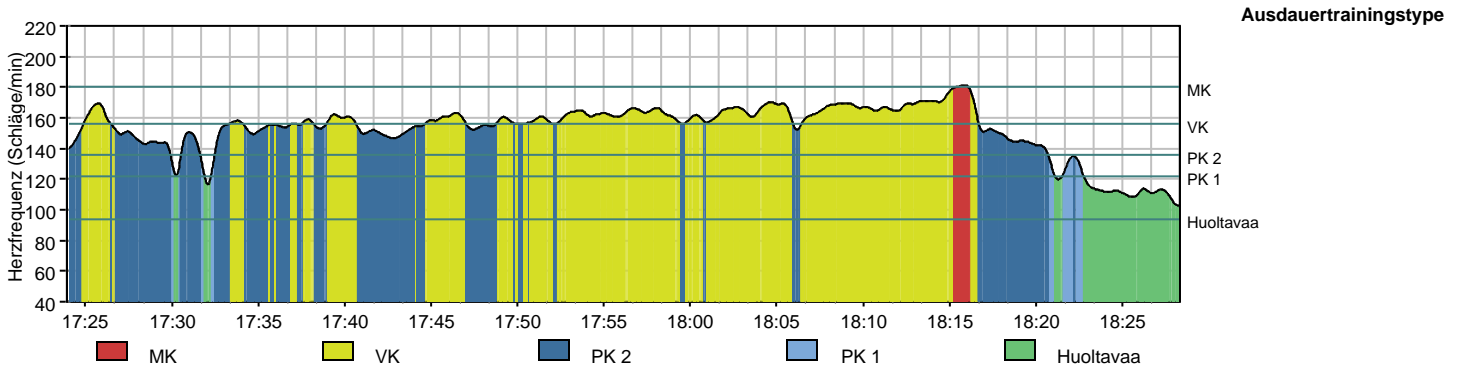
3.7

Verbessernder Trainingseffekt

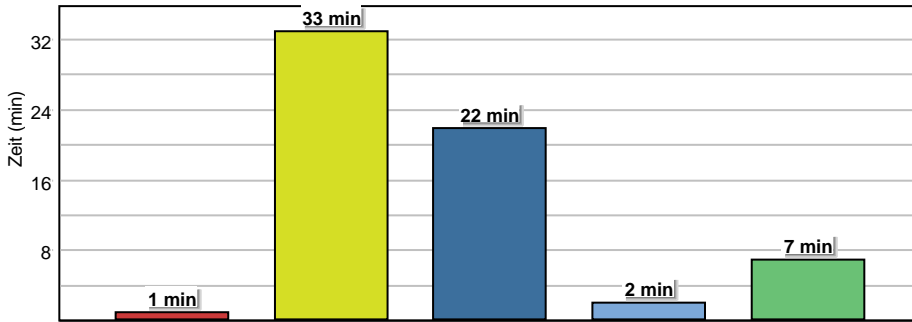
Das Training erhöht die kardiorespiratorische fitness und bildet die Grundlage für alle Trainingspläne.

Notizen

Ausdauertrainingsklassifizierung

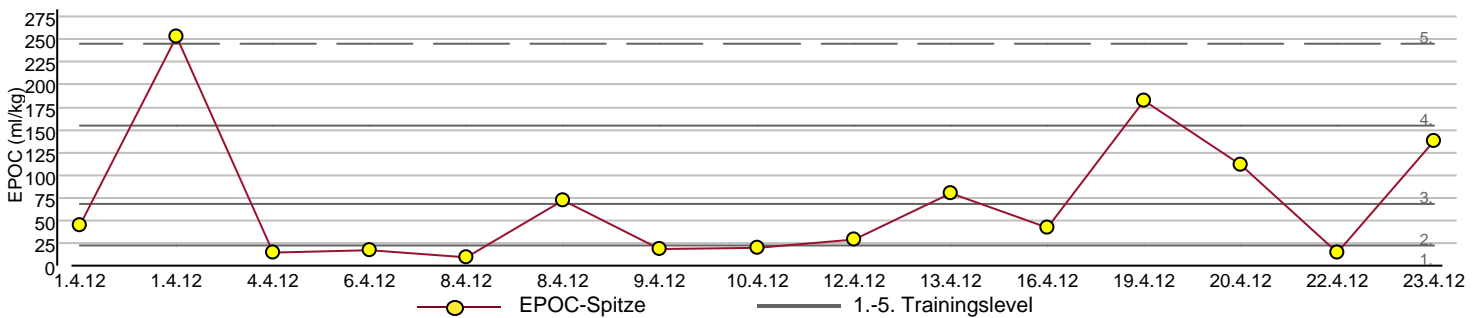


Klassifizierung der Messung für verschiedene Ausdauertrainingstypen.

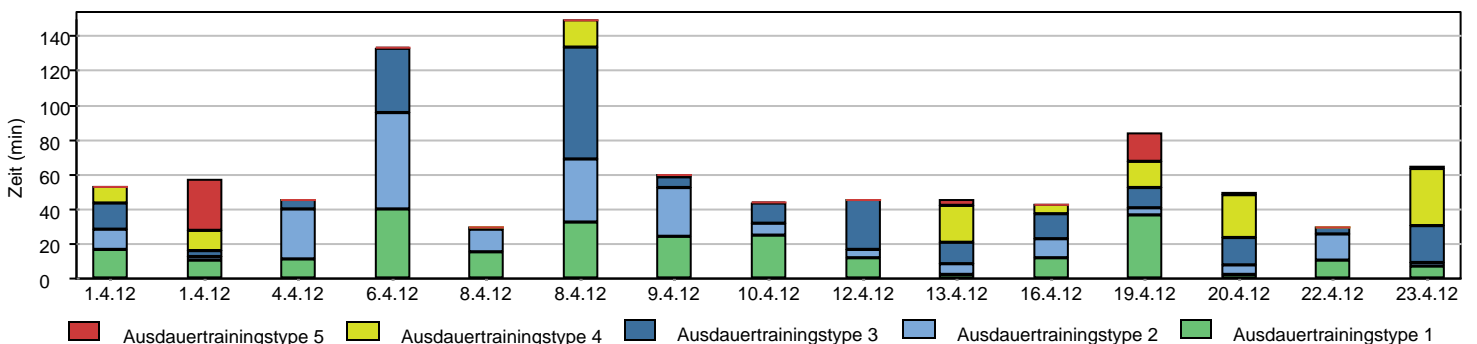


Die Gesamttrainingsdauer während der Messung betrug 1h 4min. Die Dauer der unterschiedlichen Ausdauertrainingstypen während des Trainings ist in der Grafik dargestellt.

Trainings-Follow-Up



EPOC-Spitzenwerte während der Follow-Up-Phase.



Trainingsdauer der unterschiedlichen Trainingstypen während der Follow-Up-Phase.

Trainingseffektgruppenreport

Gruppenname: Example Team 2

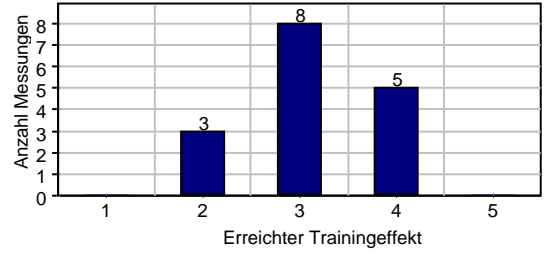
Gruppeninformation

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)

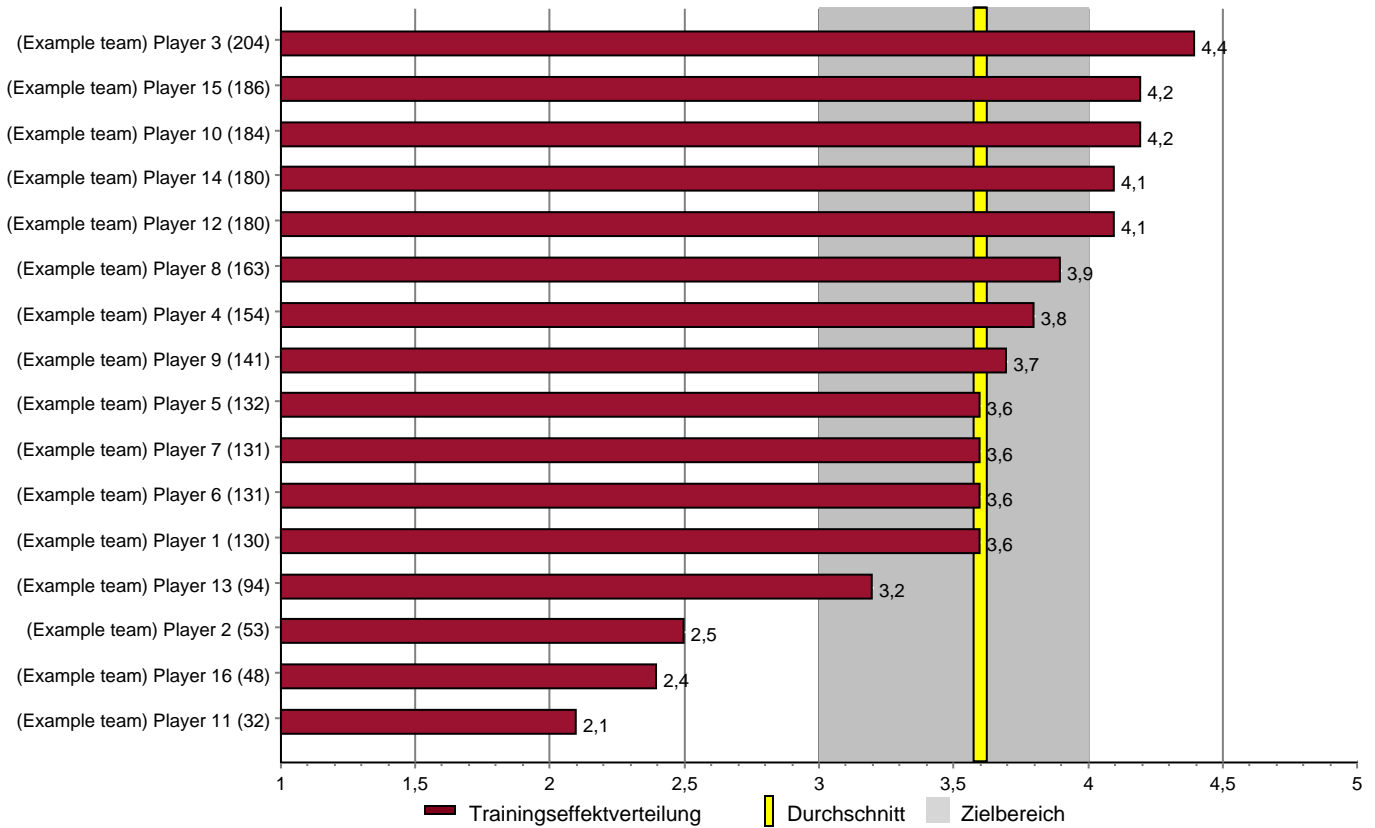
Messungsinformationen

Anzahl Messungen 16
 Durchschnitt der Messungslängen 01:10:29
 Messungslänge 00:09:11 - 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 das erreichte EPOC-Level an.



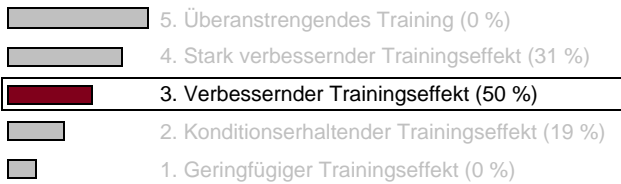
EPOC

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)



Der häufigste Trainingseffektcategory ist hervorgehoben. Die Zahl nach der Beschreibung der Trainingseffekte gibt die proportionale Trainingseffektverteilung an.

Statistiken

Name	Messdauer	Ausdauertrainingsklassifizierung					Herzfrequenz		Sauerstoffverbrauch ml/kg/min (%VO2max)	
		Type 1	Type 2	Type 3	Type 4	Type 5	Durchschnitt	Variationsbreite	Durchschnitt	Maximum
(Example team) Player 3	1h 14min			23 min	23 min	25 min	160	103 - 184	37 (68%)	48 (88%)
(Example team) Player 15	1h 14min			29 min	18 min	23 min	150	94 - 180	37 (65%)	51 (89%)
(Example team) Player 10	1h 14min			30 min	28 min	13 min	166	110 - 193	37 (66%)	48 (85%)
(Example team) Player 14	1h 14min			25 min	24 min	22 min	159	109 - 189	36 (66%)	49 (89%)
(Example team) Player 12	1h 14min			29 min	26 min	18 min	159	113 - 190	37 (66%)	51 (91%)
(Example team) Player 8	1h 14min			26 min	22 min	14 min	149	87 - 186	34 (59%)	49 (86%)
(Example team) Player 4	1h 14min			31 min	36 min	3 min	161	109 - 191	34 (63%)	45 (85%)
(Example team) Player 9	1h 14min			28 min	34 min	7 min	159	109 - 189	34 (62%)	47 (85%)
(Example team) Player 5	1h 14min			38 min	36 min	0 min	152	121 - 176	34 (63%)	44 (81%)
(Example team) Player 7	1h 14min			35 min	34 min	3 min	159	113 - 190	33 (61%)	45 (84%)
(Example team) Player 6	1h 15min			36 min	22 min	12 min	158	107 - 194	35 (60%)	51 (88%)
(Example team) Player 1	1h 15min			32 min	34 min	3 min	157	106 - 186	34 (61%)	46 (83%)
(Example team) Player 13	1h 14min			37 min	30 min	2 min	140	94 - 172	30 (56%)	44 (84%)
(Example team) Player 2	1h 15min			44 min	13 min	0 min	140	94 - 180	25 (48%)	42 (81%)
(Example team) Player 16	1h 14min			50 min	14 min	0 min	135	102 - 174	25 (46%)	45 (81%)
(Example team) Player 11	9 min			1 min	6 min	0 min	163	118 - 187	36 (65%)	46 (81%)
Durchschnitt		0 min	0 min	31 min	25 min	9 min	154	106 - 185	34 (61%)	47 (85%)

Ausdauertrainingstypen sind Messung Besondere.

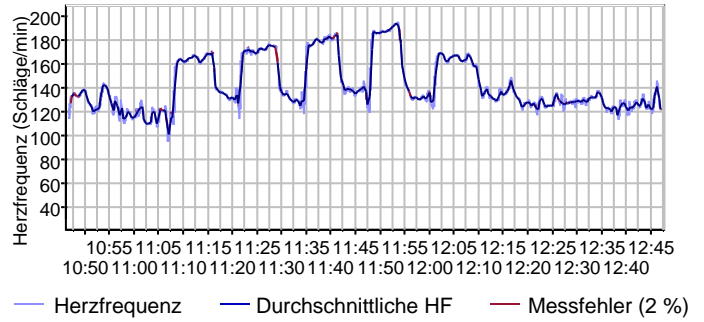
Zielbereich

Fitnessreport

Person: Athlete (Example) John

Datum: 11.12.2012

Hintergrundinformationen		Messungsinformationen	
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-Herzfrequenz	34	Höchste HF	195
Maximale HF	200	Durchschnittliche HF	143



Bemerkungen
Interval training

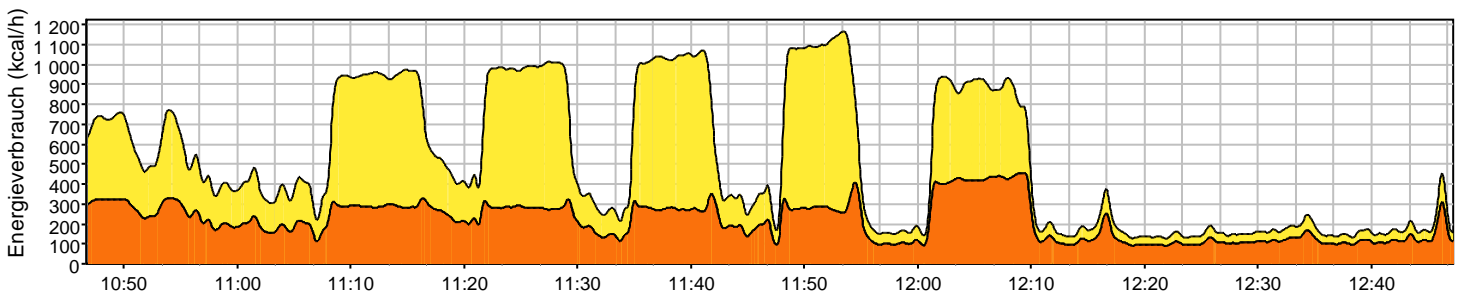
Trainingseffekt



3,3

Das Training erhöht die kardiorespiratorische fitness und bildet die Grundlage für alle Trainingspläne.

Verteilung der Energiequellen



Gesamtverbrauch 1029 kcal/4310kJ

Verbrauchte Kohlenhydrate
599 kcal/2507kJ

Verbrauchte Fette
431 kcal/1803kJ

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.

Gruppenbericht für Schnellerholungstest

Gruppenname: All

Messungsinformationen

Datum 2.4.2014
Anzahl Messungen 5
Datum/Daten der Messung 23.3.2012

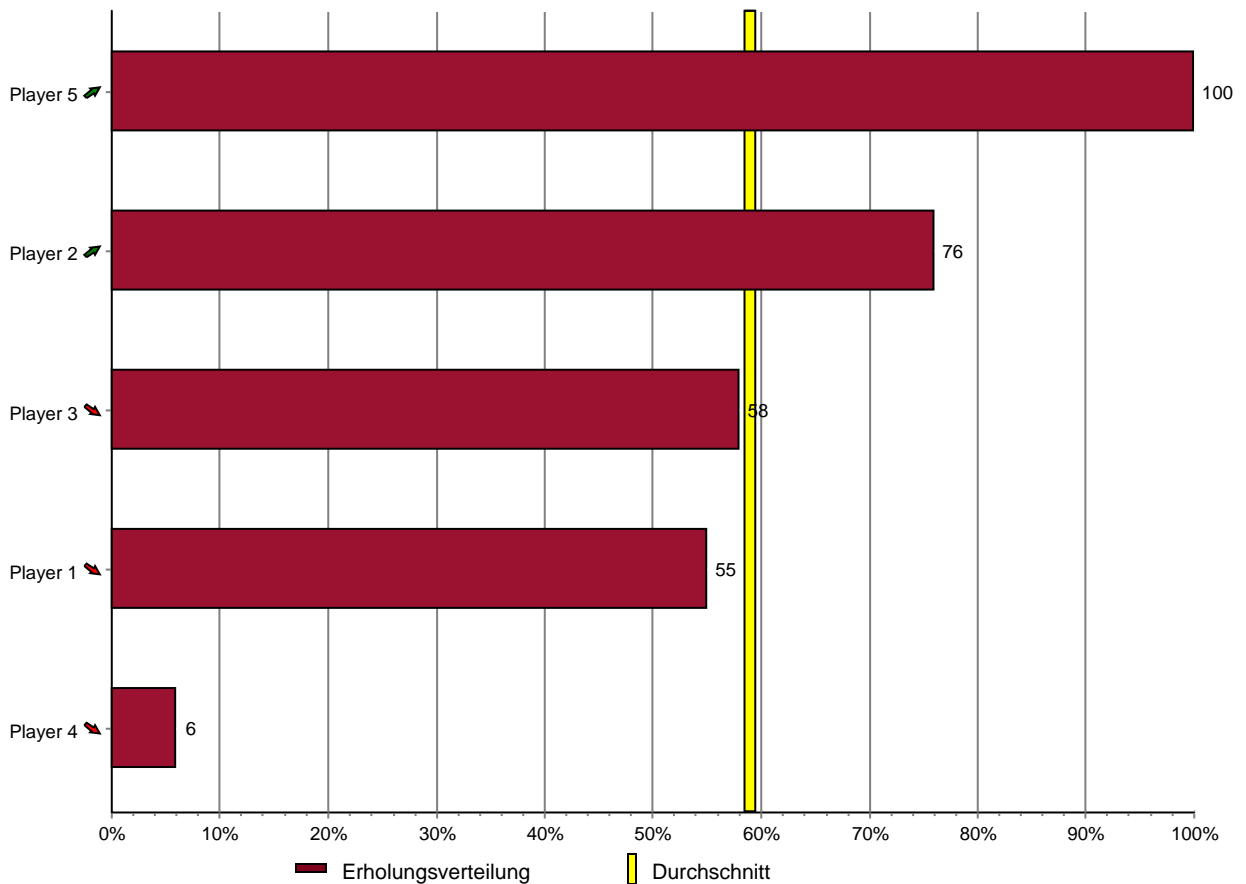
Notizen

59%



Gruppendurchschnitt für 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. 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	Erholungsnachsorge					Erholungsgrad	
	Vor fünf Tagen	Vor vier Tagen	Vor drei Tagen	Vor zwei Tagen	einem Tag	Aktuell	Wochen- durchschnitt
Player 4	100	58	76	55	33	6	47
Player 1	33	100	76	58	58	55	54
Player 3	33	100	76	55	58	58	54
Player 2	33	100	55	58	58	76	54
Player 5	33	76	58	55	58	100	54
						59	53

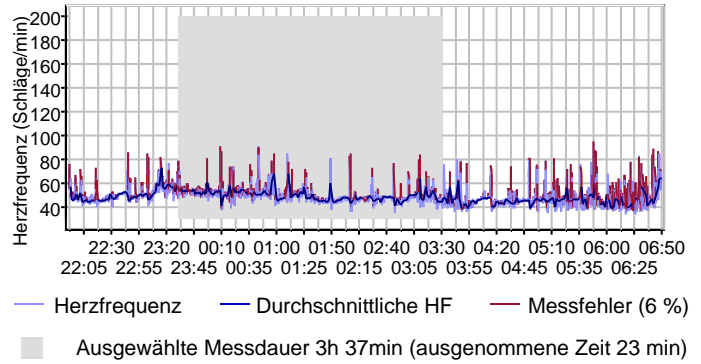
Erholungsnachsorge der Gruppe der vergangenen 6 Tage.

Erholungsreport

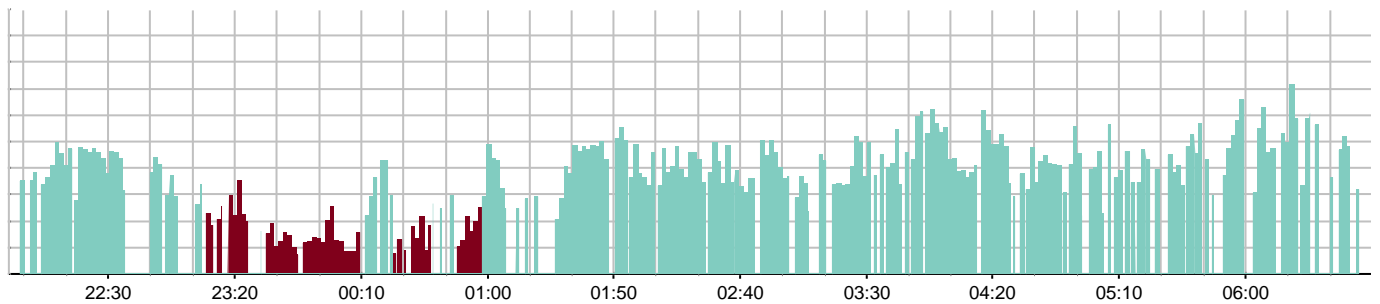
Person: Athlete (Example) John

Datum: 26.1.2014

Hintergrundinformationen		Messungsinformationen	
Alter	25	Messdauer	08:59:04
Größe (cm)	181	Uhrzeit der Messungen	21:50:34 - 6:49:38
Gewicht (kg)	74	Niedrigste HF	37
Ruhe-Herzfrequenz	34	Höchste HF	84
Maximale HF	200	Durchschnittliche HF	49



Stress- und Erholungsdiagramm



	Dauer	Anteil
■ Stress	1h 18min	17 %
■ Erholung	5h 14min	69 %



Stress

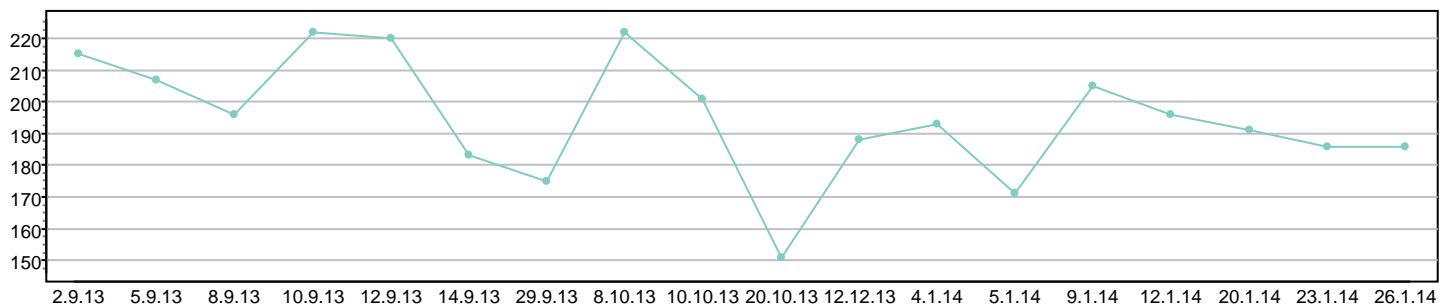
Durch intensives Training oder andere Stressoren verursachtes, erhöhtes Fitnessniveau.

Erholung

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

Erholungsindex und Follow-Up

Erholungsindex: 186
65% 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.

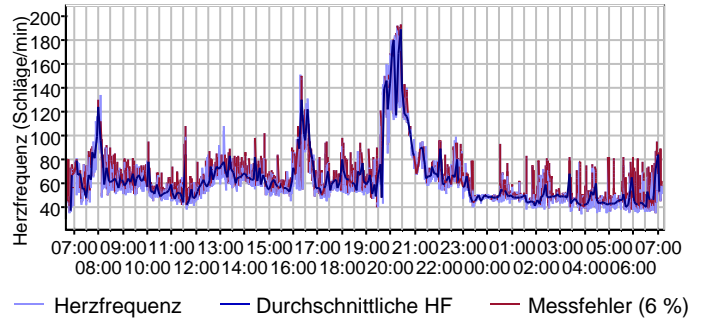
Im Follow-Up Diagramm sollte der Index entsprechend der Trainingsperiodisierung variieren: bei intensivem Training sollte er abnehmen und während der Regenerationsphasen sollte er bis fast zum Maximalwert ansteigen bevor ein neuer, intensiver Trainingsreiz gesetzt wird. Der Erholungsindex wird vom ausgewählten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

Stressreport

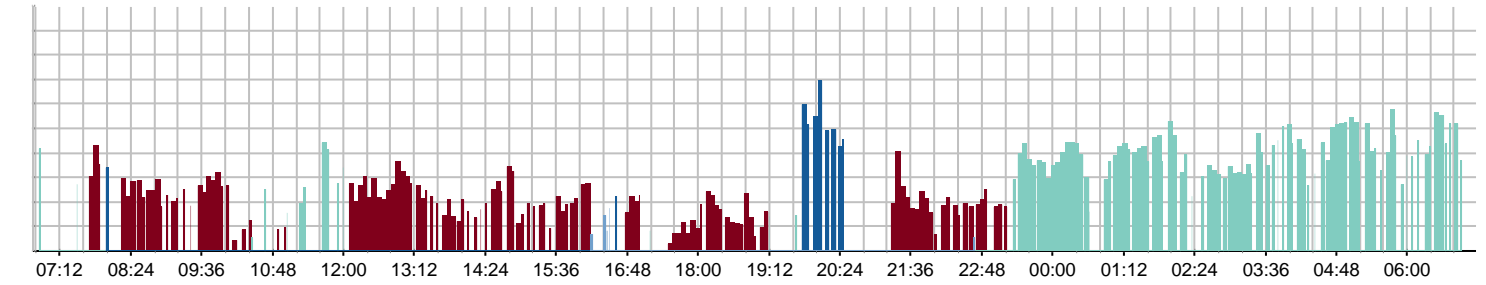
Person: Athlete (Example) John

Datum: 24.5.2011

Hintergrundinformationen		Messungsinformationen	
Alter	22	Messdauer	24:24:36
Größe (cm)	181	Uhrzeit der Messungen	6:45:00 - 7:09:36
Gewicht (kg)	75	Niedrigste HF	38
Ruhe-Herzfrequenz	34	Höchste HF	193
Maximale HF	205	Durchschnittliche HF	63

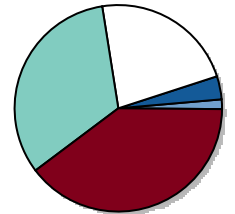


Stress- und Erholungsdiagramm



Journalmarkierungen

	Dauer	Anteil
Stressreaktionen	9h 46min	(40%)
Erholung	7h 57min	(33%)
Körperliche Aktivität	53 min	(4%)
Leicht körperliche Aktivität	23 min	(2%)
Andere Ereignisse	5h 27min	(22%)



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

Stressreaktionen (Stress)

Anstieg des Aktivitätslevels verursacht durch externe oder interne Stressoren

Erholung

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

Körperliche Aktivität

Körperliche Aktivität mit einer Intensität >30% VO2max.

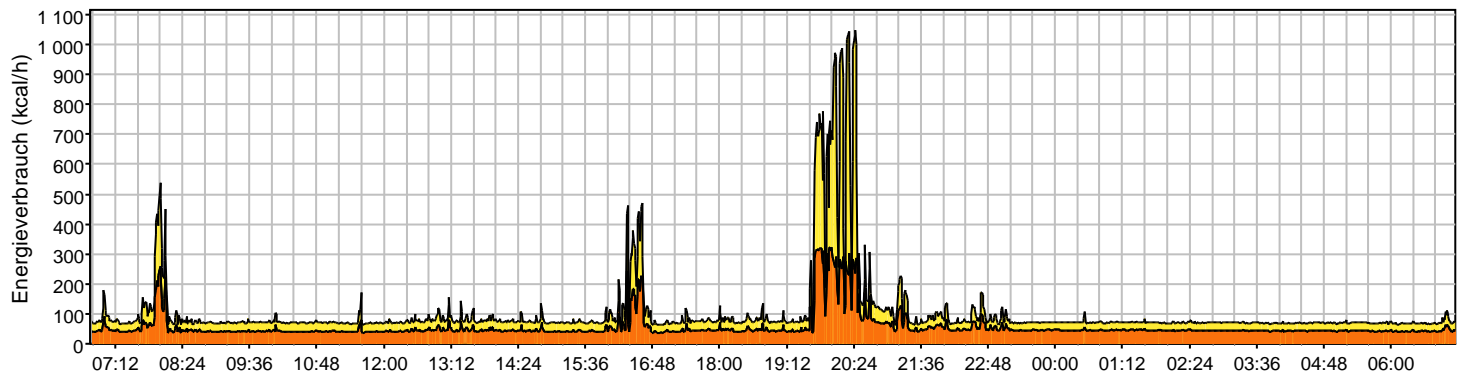
Leicht körperliche Aktivität

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 2531 kcal/10595kJ

Verbrauchte Kohlenhydrate
1171 kcal/4904kJ

Verbrauchte Fette
1359 kcal/5691kJ