

FIRSTBEAT SPORTS

EXAMPLE REPORTS



Rapporto sull'allenamento

Persona: Athlete (Example) John

Data: 11.12.2012

Informazioni di base

Età 24
 Altezza (cm) 184
 Peso (kg) 79
 Frequenza cardiaca a riposo 34
 Frequenza cardiaca massima 200
 Classe di attività 8

Informazioni misurazione

Durata misurazione 02:00:26
 Tempo misurazione 10:46:42 - 12:47:08
 Frequenza cardiaca minima 100
 Frequenza cardiaca massima 195
 Frequenza cardiaca media 143

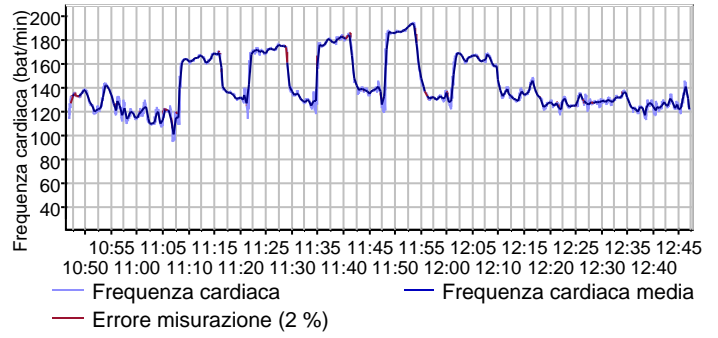
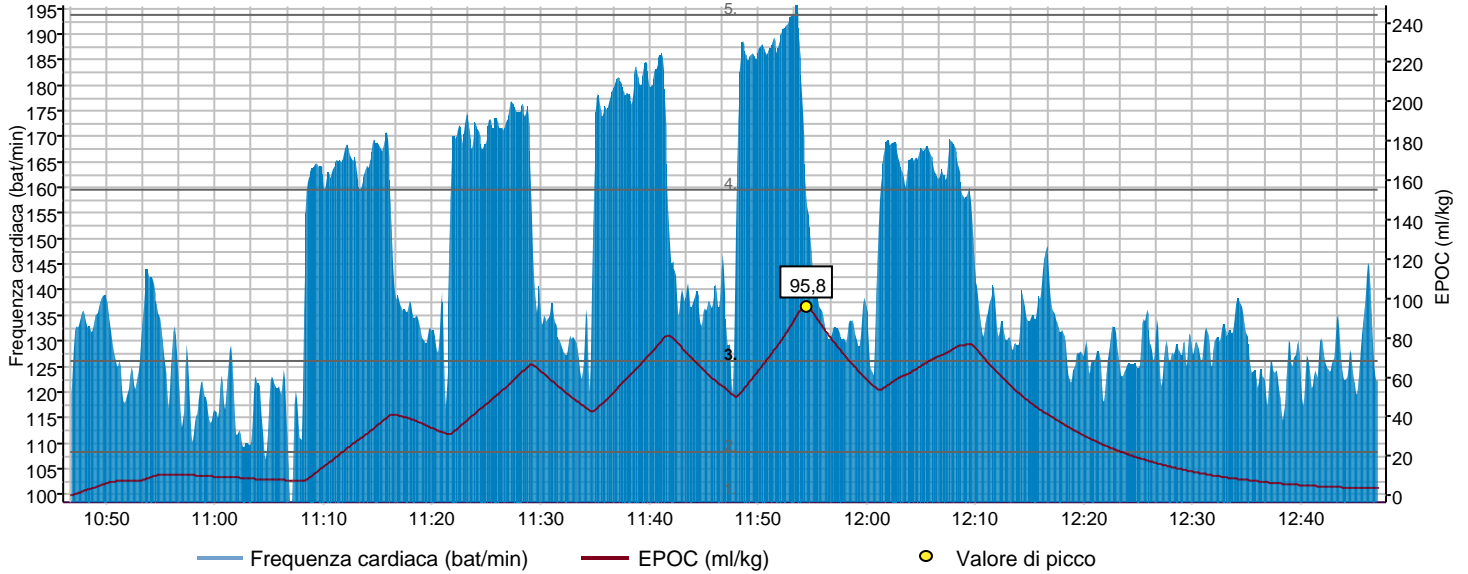
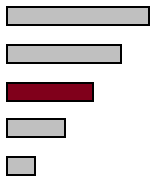


Gráfico dell'allenamento



Effetto di allenamento



3.3

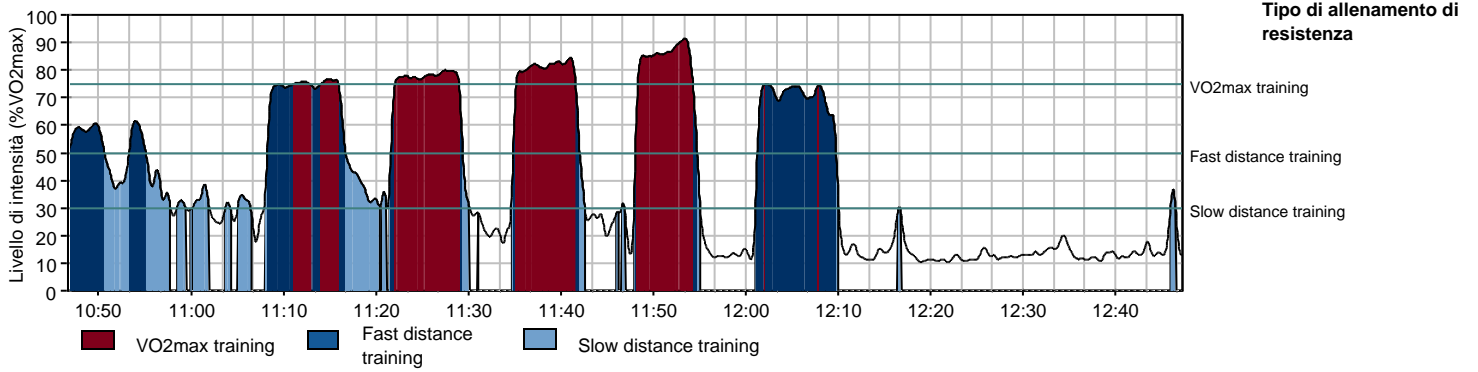
Miglioramento

Questo esercizio migliora la capacità cardiorespiratoria e costituisce la base del programma di allenamento.

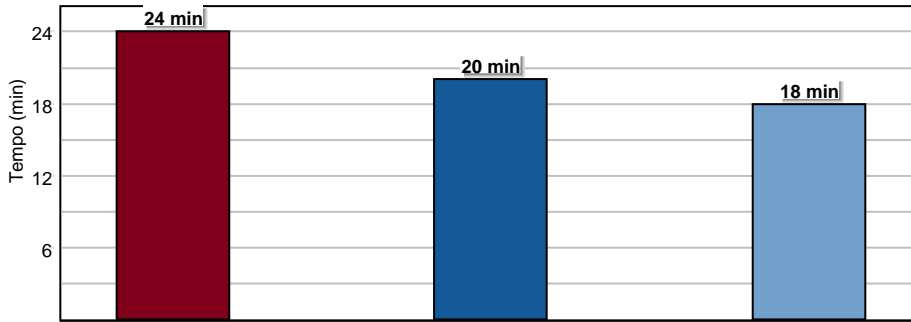
Note

Interval training

Classificazione allenamento di resistenza

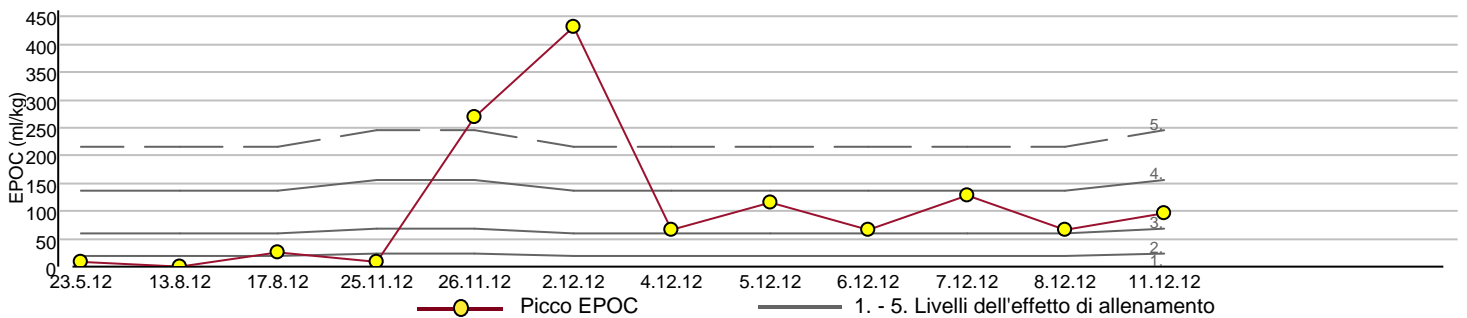


Classificazione della misurazione in diversi tipi di allenamento di resistenza.

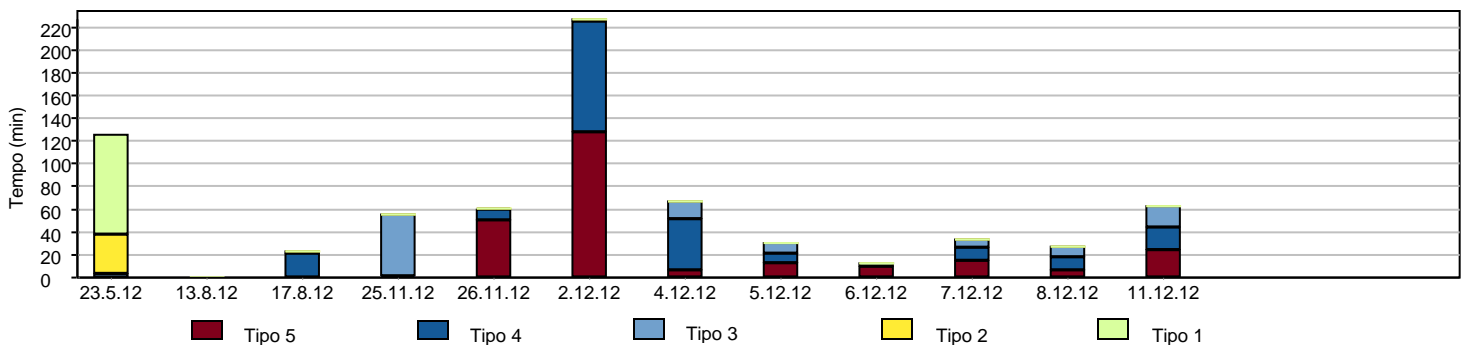


La durata totale dell'esercizio nel corso della misurazione è stata di 1h 3min. Nel grafico è illustrato il tempo relativo a diversi tipi di allenamento di resistenza.

Controllo dell'allenamento



Valori di picco EPOC durante il periodo di controllo.



Durate di allenamento in diversi tipi di attività durante il periodo di controllo.

Rapporto del gruppo sull'effetto di allenamento

Nome gruppo: Example Team 2

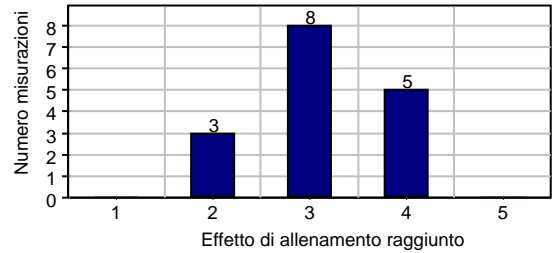
Informazioni sul

Dimensioni gruppo 16 (f:0, m:16)
 Età media 22,4 (18 - 30)
 IMC medio 22,9 (21,3 - 24,5)
 METmax medio 16,5 (15,7 - 17,4)
 Classe di attività media 8,5 (8,5 - 8,5)

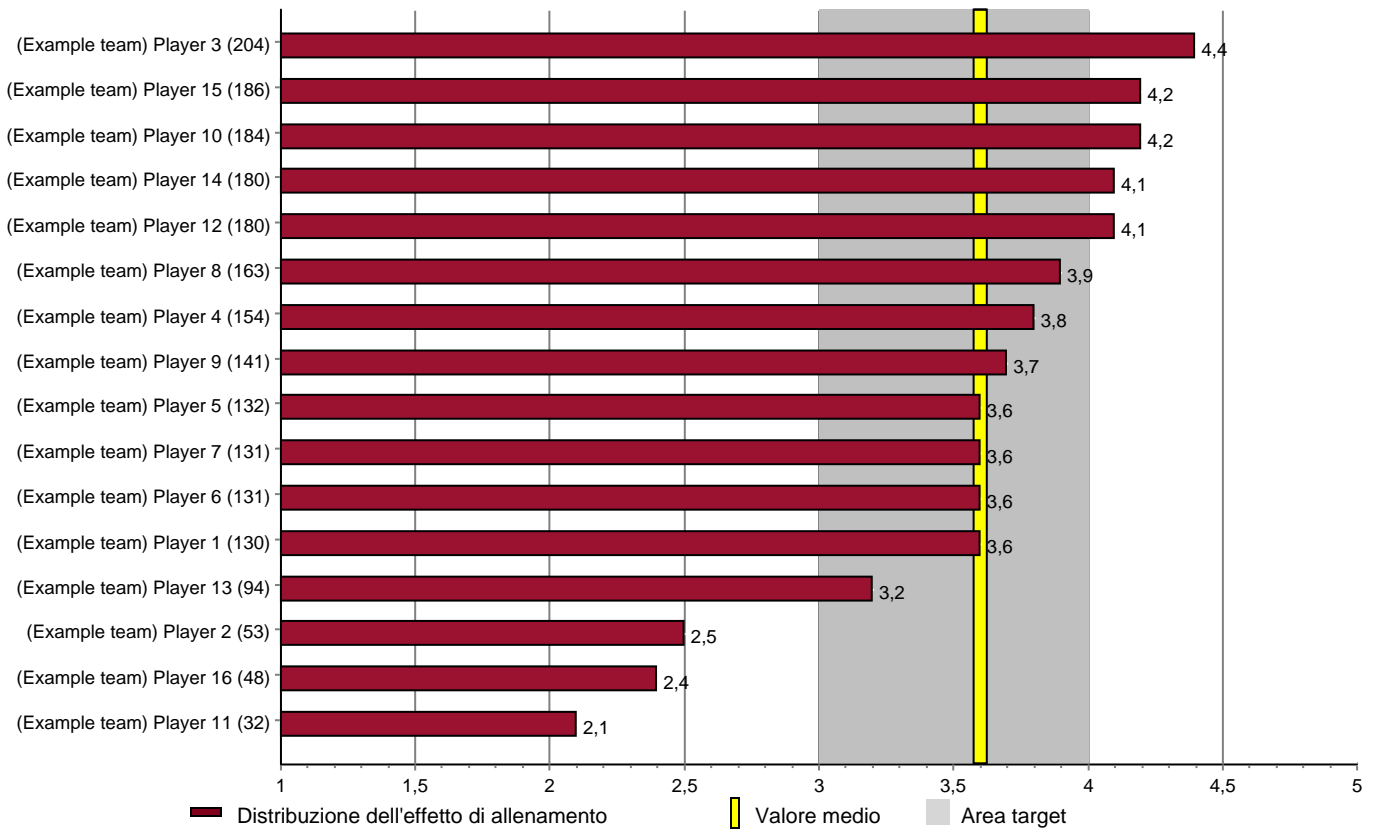
Informazioni misurazione

Numero misurazioni 16
 Durata media misurazione 01:10:29
 Durate misurazioni 00:09:11 - 01:15:16
 Measurement dates 8.4.2011

Note



Distribuzione dell'effetto di allenamento



Distribuzione e media di %s. L'area scura mostra l'area target degli esercizi impostata. La cifra dopo il nome della persona indica il livello di EPOC (consumo eccessivo di ossigeno post-esercizio) raggiunto.



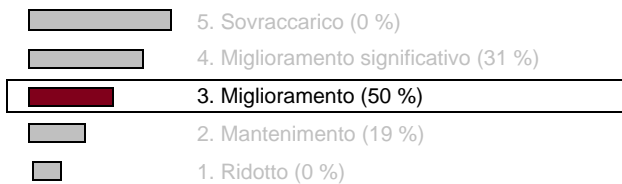
EPOC

EPOC (consumo eccessivo di ossigeno post-esercizio) è un indicatore fisiologico del carico di allenamento. Il picco EPOC è il disturbo generale all'omeostasi generato dall'esercizio.

Distribuzione dell'effetto di

L'effetto di allenamento è un indicatore degli effetti che l'esercizio sta producendo sugli organi del sistema respiratorio e vascolare.

Effetto di allenamento (1 - 5)



La modalità dell'effetto di allenamento è evidenziata. La cifra dopo la descrizione degli effetti di allenamento mostra la distribuzione proporzionale dell'effetto di allenamento dei gruppi.

Statistiche

Nome	Durata della misurazione	Classificazione allenamento di resistenza					Frequenza cardiaca		Consumo di ossigeno ml/kg/min (%VO2max)	
		Tipo 1	Tipo 2	Tipo 3	Tipo 4	Tipo 5	Valore medio	Intervallo	Valore medio	Massimo
(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%)
Valore medio		0 min	0 min	31 min	25 min	9 min	154	106 - 185	34 (61%)	47 (85%)

I tipi di classificazione dell'allenamento di resistenza sono specifici alle misurazioni.

Impostazione dell'area target per l'effetto di allenamento

Rapporto sul fitness

Persona: Athlete (Example) John

Data: 11.12.2012

Informazioni di base

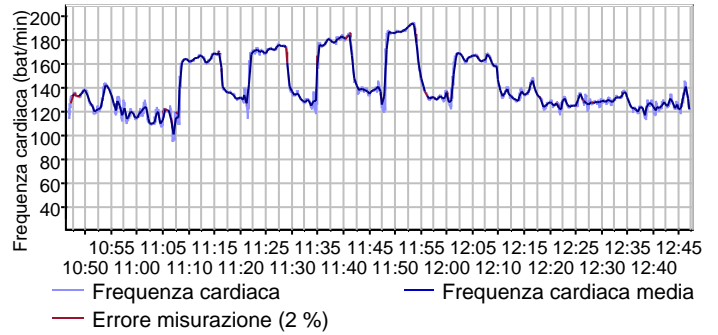
Età 24
Altezza (cm) 184
Peso (kg) 79
Frequenza cardiaca a riposo 34
Frequenza cardiaca massima 200

Informazioni misurazione

Durata misurazione 02:00:26
Tempo misurazione 10:46:42 - 12:47:08
Frequenza cardiaca minima 100
Frequenza cardiaca massima 195
Frequenza cardiaca media 143

Note

Interval training



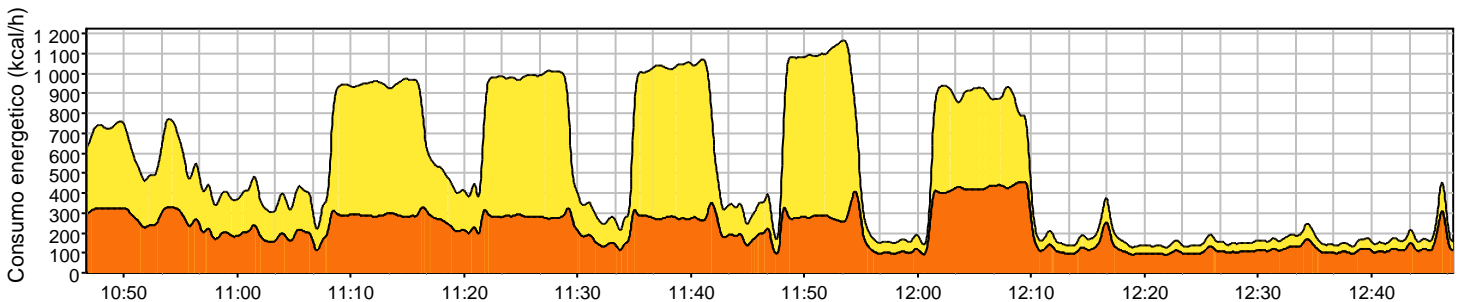
Effetto di allenamento



3,3

Questo esercizio migliora la capacità cardiorespiratoria e costituisce la base del programma di allenamento.

Distribuzione delle fonti di energia



Consumo totale 1029 kcal/4310kJ

Carboidrati consumati
599 kcal/2507kJ

Grassi consumati
431 kcal/1803kJ

Ottimizzazione del consumo di grassi

Il massimo consumo assoluto di grassi si è verificato alla frequenza cardiaca di 160 battiti al minuto.

In questo caso, il consumo di grassi proporzionalmente più efficace e quindi più elevato è al livello di frequenza cardiaca di 130 - 150 battiti al minuto.

Rapporto gruppo test recupero rapido

Nome gruppo: Example Team

Informazioni misurazione

Data 20.12.2012
Numero misurazioni 11
Data/e della misurazione 1.8.2012

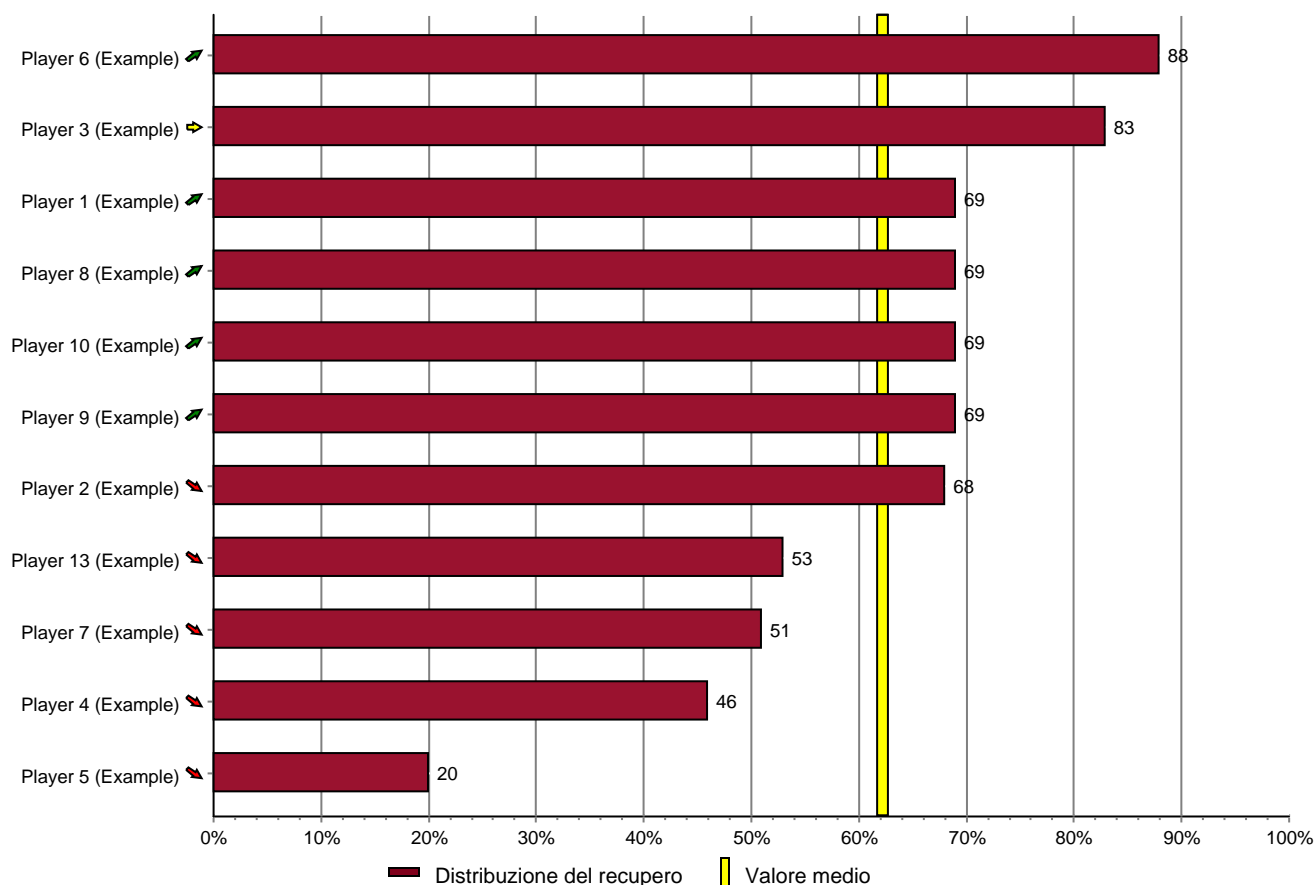
Note

62%



Media del gruppo in base al grado di recupero e direzione verso cui il livello di recupero tende, confrontato con le misurazioni precedenti.

Distribuzione del recupero



Distribuzione del recupero. I valori rappresentano il valore % confrontato al grado di recupero più alto registrato di una persona. La freccia dopo il nome della persona indica la direzione verso cui tende il livello di recupero.



Test di recupero rapido

Il test di recupero rapido viene eseguito sdraiandosi per circa 5 minuti. Il test si basa sulla frequenza cardiaca e sull'analisi della variabilità della frequenza cardiaca per scopi di screening al fine di individuare eventuali sintomi precoci di sovrallenamento. Per assicurare risultati affidabili le preparazioni e le condizioni di test devono essere standardizzate. Si consiglia di eseguire il test di recupero notturno quando l'individuo presenta un grado di recupero modesto in modo da confermare i risultati.

Interpretazione del recupero

- 70-100% Il recupero dell'atleta è ottimale. L'allenamento può essere continuato come stabilito.
- 35-70% Il grado di recupero dell'atleta è modesto. L'attività fisica condotta prima del test o la capacità di rilassamento durante il test potrebbero aver influito sul risultato. La tendenza del grado di recupero (freccia nel grafico superiore dopo il nome dell'atleta) deve essere monitorata. Se la freccia è rivolta verso il basso, si consiglia di eseguire un test di recupero notturno per individuare segni precoci di sovrallenamento.
- 0-35% Il grado di recupero è risultato basso, aumentando il rischio di lesioni e sovrallenamento. Si consiglia un allenamento leggero oppure riposo. L'effettivo livello di recupero deve essere confermato eseguendo il test di recupero notturno.

Statistiche

Nome	Controllo del recupero					Livello di recupero	
	Cinque giorni fa	Quattro giorni fa	Tre giorni fa	Due giorni fa	Un giorno fa	Attuale	Media settimanale
Player 5 (Example)						20	20
Player 4 (Example)						46	46
Player 7 (Example)						51	51
Player 13 (Example)						53	53
Player 2 (Example)					68	68	68
Player 9 (Example)						69	69
Player 10 (Example)						69	69
Player 8 (Example)						69	69
Player 1 (Example)					68	69	68
Player 3 (Example)					83	83	83
Player 6 (Example)						88	88
						62	62

Controllo del recupero di gruppo dai 6 giorni precedenti.

Rapporto sul recupero

Persona: Athlete (Example) John

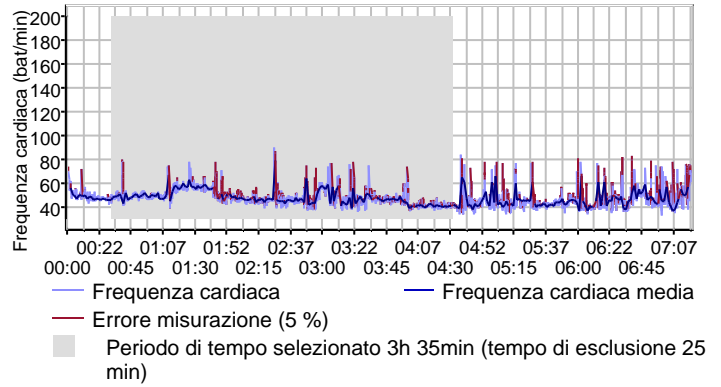
Data: 28.6.2013

Informazioni di base

Età 25
 Altezza (cm) 181
 Peso (kg) 74
 Frequenza cardiaca a riposo 34
 Frequenza cardiaca massima 200

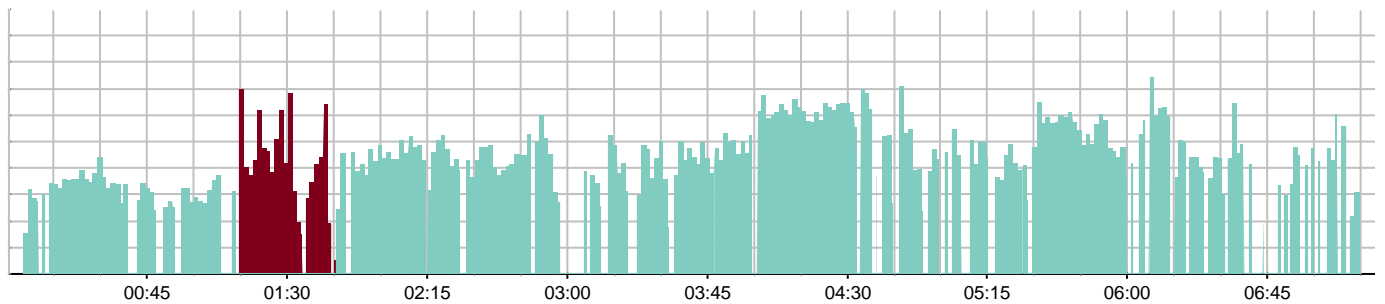
Informazioni misurazione

Durata misurazione 07:18:23
 Tempo misurazione 0:00:55 - 7:19:18
 Frequenza cardiaca minima 38
 Frequenza cardiaca massima 83
 Frequenza cardiaca media 48



Note

Grafico dello stress e del recupero



	Durata	Proporzione
Stress	31 min	8 %
Recupero	4h 52min	79 %



Stress

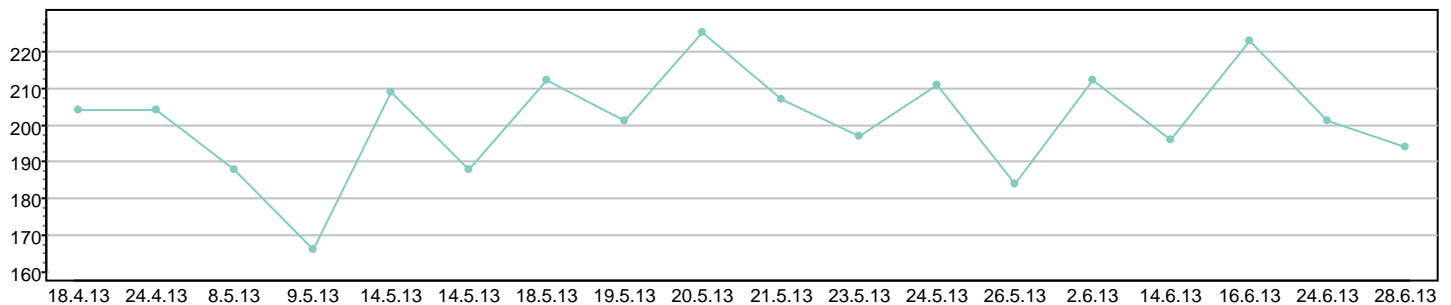
Aumento del livello di attivazione fisiologica che potrebbe essere causato da allenamento fisico intenso o altri fattori di stress della vita.

Recupero

Diminuzione del livello di attivazione fisiologica che potrebbe essere causata da assenza di allenamento fisico intenso e assenza di altri fattori di stress.

Indice di recupero e controllo

Indice di recupero: 194
 71% del valore massimo di recupero registrato



Interpretazione dei risultati



L'indice di recupero viene determinato su base individuale in funzione delle misurazioni precedenti di una persona. Si consiglia di misurare lo stato di recupero durante i periodi di allenamento semplice e impegnativo per determinare il range individuale dell'indice di recupero. Nel grafico di controllo l'indice dovrebbe variare in funzione del carico di allenamento totale: durante i cicli di allenamento impegnativo dovrebbe diminuire, mentre durante i cicli di allenamento di recupero dovrebbe aumentare quasi fino al massimo prima di iniziare un nuovo ciclo di allenamento impegnativo. L'indice di recupero viene calcolato a partire dal periodo di tempo selezionato (come impostazione predefinita, le prime quattro ore di sonno).

Rapporto giornaliero sullo stress

Persona: Athlete (Example) John

Data: 12.9.2013

Informazioni di base

Età 25
 Altezza (cm) 181
 Peso (kg) 75
 Frequenza cardiaca a riposo 34
 Frequenza cardiaca massima 205

Informazioni misurazione

Durata misurazione 24:24:36
 Tempo misurazione 6:45:00 - 7:09:36
 Frequenza cardiaca minima 38
 Frequenza cardiaca massima 193
 Frequenza cardiaca media 63

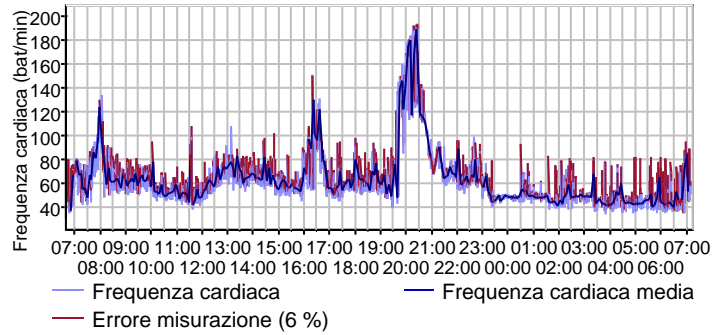
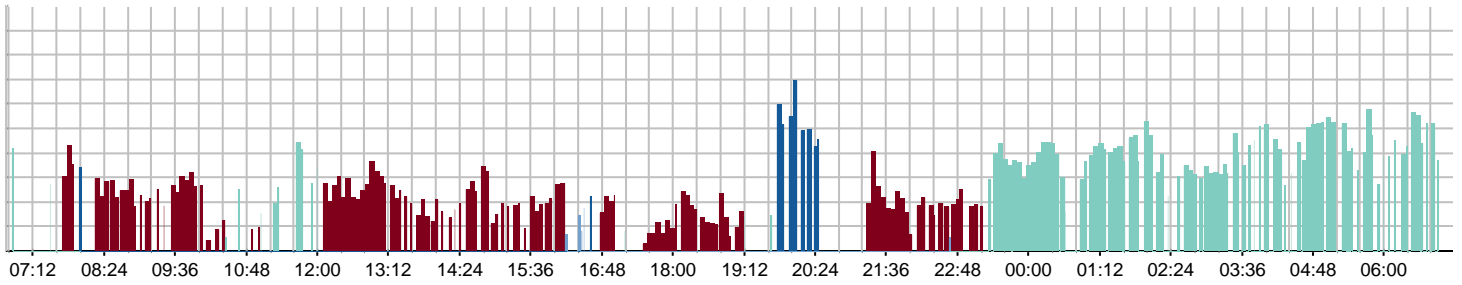
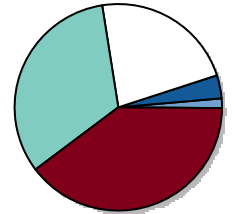


Grafico dello stress e del recupero



Marcatori del diario

	Durata	Proporzione
Reazioni allo stress	9h 46min	(40%)
Recupero	7h 57min	(33%)
Attività fisica	53 min	(4%)
Attività fisica leggera	23 min	(2%)
Altri eventi	5h 27min	(22%)



Reazioni sotto stress, recupero, attività fisica e altri eventi durante la misurazione.

Reazioni allo stress

Aumento del livello di attivazione causato da fattori di stress interni o esterni.

Recupero

Diminuzione del livello di attivazione e rilassamento causati da assenza o riduzione di fattori di stress interni o esterni.

Attività fisica

Attività fisica con intensità >30% VO2max

Attività fisica leggera

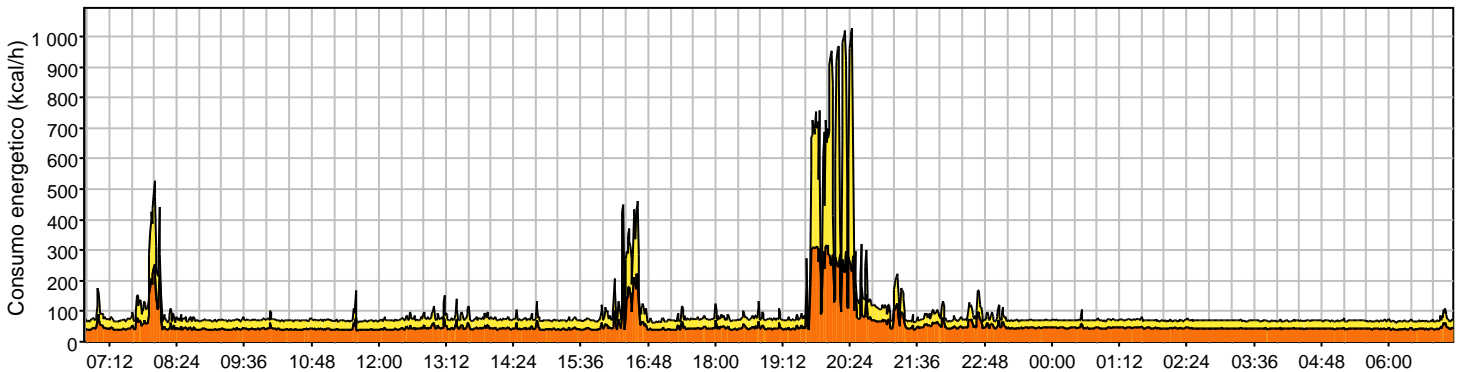
Attività fisica inferiore al livello di attività fisica effettiva

Altri eventi

Stati che non fanno riferimento a stress, recupero, attività fisica o recupero dall'attività fisica.



Distribuzione delle fonti di energia



Consumo totale 2498 kcal/10460kJ

Carboidrati consumati 1155 kcal/4834kJ

Grassi consumati 1344 kcal/5626kJ