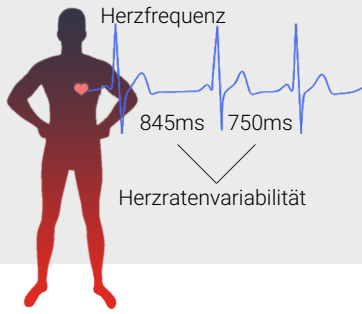




Firstbeat Bericht

361308

WAS SAGT DAS LIFESTYLE ASSESSMENT AUS?



Das Lifestyle Assessment hilft Ihnen dabei, Stress zu bewältigen, sich besser zu erholen und das richtige Maß an Bewegung zu finden. Das Assessment basiert auf der Analyse der Herzratenvariabilität (HRV).

Ziel ist es, ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit sowie zwischen Aktivität und Ruhe zu finden und die eigenen Stärken und Entwicklungsbereiche zu identifizieren. Es ist nicht notwendig, Stress ganz zu vermeiden. Vielmehr muss eine ausreichende Erholung sichergestellt werden.

Stress bedeutet einen erhöhten Aktivierungsgrad des Körpers. Stress kann positiv oder negativ sein.

Erholung bedeutet, dass sich der Körper beruhigt. Wichtige Erholungsphasen sind der Schlaf und ruhige Momente während des Tages.

Körperliche Aktivität bedeutet eine körperliche Belastung mit deutlich erhöhtem Energieeinsatz.

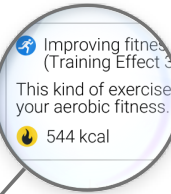
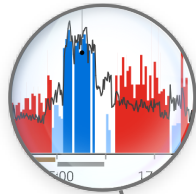
- Intensive körperliche Aktivität entspricht > 60 %,
- mäßige 40-60 % und
- leichte < 40 % der maximalen Kapazität.



Das Gleichgewicht zwischen Stress und Erholung wird bestimmt durch die Gesamtmenge an Stress und Erholung sowie die Menge an Erholung während der Wachphase.

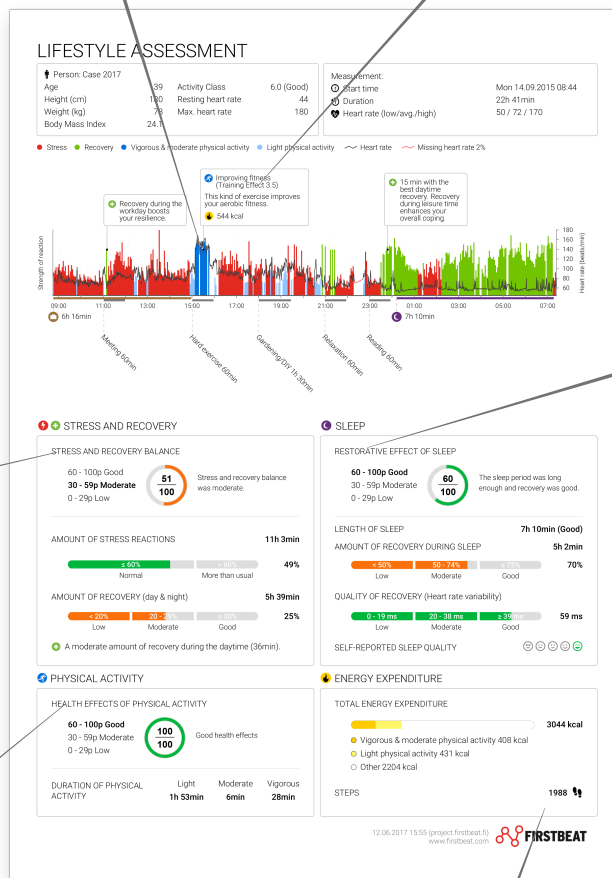


Die gesundheitlichen Effekte körperlicher Aktivität basieren auf der Dauer und der Intensität der aeroben körperlichen Aktivität. Empfehlungen zufolge sorgen beispielsweise 30 Minuten mäßige oder 20 Minuten intensive körperliche Aktivität für positive gesundheitliche Effekte.



Trainingseffekt gibt Aufschluss über den Effekt einer Trainingseinheit auf die Entwicklung der individuellen Fitness (auf einer Skala von 1-5).

- 5.0 Temporäre Überbelastung
- 4.0 > Stark verbessernd
- 3.0 > Verbessernd
- 2.0 > Erhaltend
- 1.0 > Leichte Erholung



Die regenerative Wirkung des Schlafs ergibt sich aus der Schlafdauer sowie dem Ausmaß und der Qualität der Erholung während des Schlafs.

Die Länge der Schlafphase entspricht dem im Tagebuch eingetragenen Zeitraum vom Zubettgehen bis zum Aufwachen.

Die Erholungsmenge entspricht dem Anteil an Erholung während der Schlafphase.

Die Erholungsqualität ist die durchschnittliche Herzratenvariabilität während des Schlafs. Alter und erbliche Faktoren haben Einfluss auf die HRV. Das Alter wird in den Referenzwerten berücksichtigt.



Schritte werden anhand der Bewegungsdaten beim Gehen und Laufen erkannt. Beim Radfahren oder sehr leichter Bewegung beispielsweise werden keine Schritte erfasst. Ab 10.000 Schritten pro Tag spricht man von einem sehr aktiven Tag.

VORAB-FRAGEBOGEN – BERICHT











Profil

361308

Startdatum des Assessments

03.03.2015

ERGEBNISSE DES FRAGEBOGENS

| | |
|--|---|
| Ich bin körperlich so aktiv, dass meine Gesundheit davon profitiert. |  Stimme vollständig zu |
| Meine körperlichen Aktivitäten sind so intensiv, dass meine Fitness verbessert wird. |  Stimme vollständig zu |
| Meine Ernährungsgewohnheiten sind gesundheitsfördernd. |  Stimme teilweise zu |
| Mein Alkoholkonsum ist nicht übermäßig. |  Stimme vollständig zu |
| Ich bin nicht ständig gestresst. |  Stimme überhaupt nicht zu |
| In meinem Tagesablauf sind Erholungsphasen eingeplant. |  Stimme teilweise nicht zu |
| Ich fühle mich meist ausgeruht und energiegeladen. |  Kann ich nicht sagen |
| Ich schlafe ausreichend. |  Kann ich nicht sagen |
| Ich kann die Faktoren, die sich auf meinen Gesundheitszustand auswirken, beeinflussen. |  Stimme vollständig zu |
| Ich fühle mich derzeit wohl. |  Stimme teilweise zu |



Antwortenskala:

Stimme vollständig zu

Stimme teilweise zu

Kann ich nicht sagen

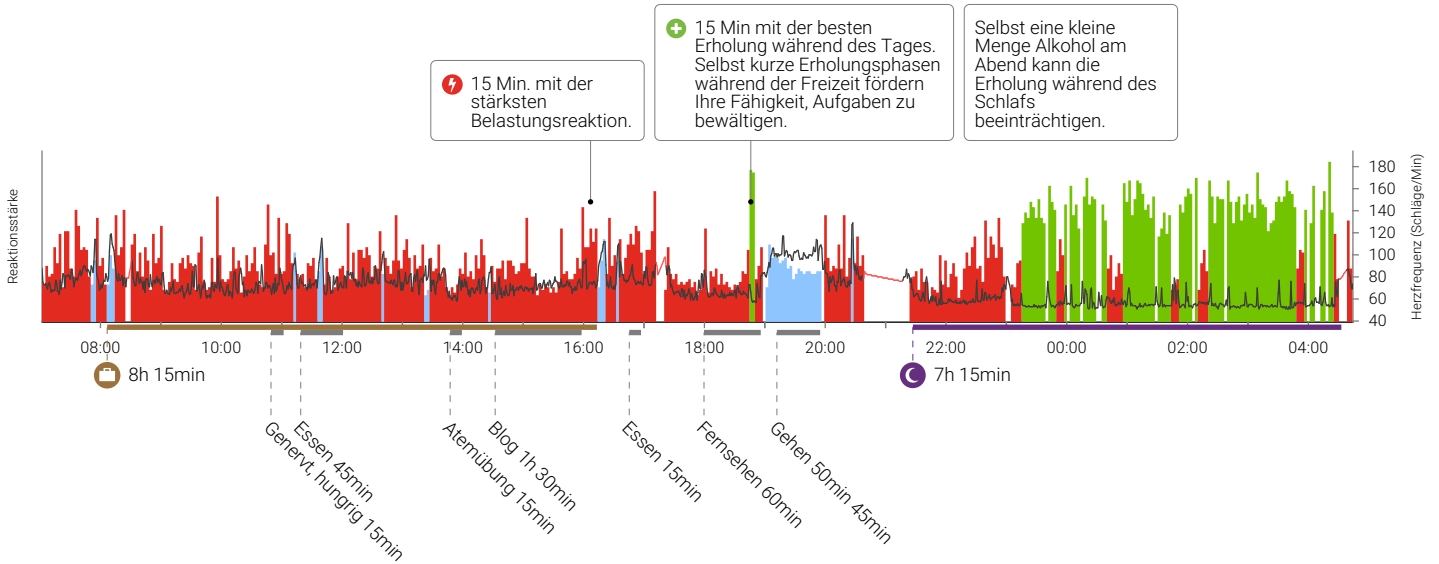
Stimme teilweise nicht zu

Stimme überhaupt nicht zu

LIFESTYLE ASSESSMENT

| | |
|--|---|
| <p>Person: 361308</p> <p>Alter 23 Aktivitätsklasse 6.0 (Gut)</p> <p>Größe (cm) 158 Ruhepuls 39</p> <p>Gewicht (kg) 55 Max. Herzrate 194</p> <p>Body Mass Index (BMI) 22.0</p> | <p>Messung:</p> <p>🕒 Startzeit Di 03.03.2015 07:01</p> <p>🕒 Dauer 21h 43min</p> <p>📊 Herzfrequenz (min/Ø/max) 49 / 67 / 128</p> <p>Zusätzliche Informationen: 🍷 Alkoholkonsum 1 Einheit</p> |
|--|---|

● Stress
 ● Erholung
 ● Mäßige und hohe körperliche Aktivität
 ● Geringe körperliche Aktivität
 ~ Herzfrequenz
 ~ Fehlende Herzfrequenz 5%



⚡ + STRESS UND ERHOLUNG

VERHÄLTNIS VON STRESS UND ERHOLUNG

60 - 100p Gut
30 - 59p Mäßig
0 - 29p Schlecht

21 / 100 Das Gleichgewicht zwischen Stress und Erholung war gering.

ANTEIL AN BELASTUNGSREAKTIONEN **14h 21min**

■ ≤ 60% Normal
 ■ > 60% Mehr als gewöhnlich
 66%

ERHOLUNGSANTEIL (Tag und Nacht) **3h 25min**

■ < 20% Schlecht
 ■ 20 - 29% Mäßig
 ■ ≥ 30% Gut
 16%

+ Geringes Maß an Erholung während des Tages (3min).

🌙 SCHLAF

ERHOLUNGSEFFEKT DES SCHLAFS

60 - 100p Gut
30 - 59p Mäßig
0 - 29p Schlecht

35 / 100 Die Schlafphase war lang genug, aber die Erholung war nur mäßig.

LÄNGE DER SCHLAFPHASE **7h 15min (Gut)**

ERHOLUNGSANTEIL WÄHREND DES SCHLAFS **3h 22min**

■ < 50% Schlecht
 ■ 50 - 74% Mäßig
 ■ ≥ 75% Gut
 47%

ERHOLUNGSQUALITÄT (Herzratenvariabilität)

■ 0 - 25 ms Schlecht
 ■ 26 - 52 ms Mäßig
 ■ ≥ 53 ms Gut
 42 ms

EIGENE ANGABEN ZUR SCHLAFQUALITÄT 😊 😐 😞 😄 😌

🏃 KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

GESUNDHEITSEFFEKTE KÖRPERLICHER AKTIVITÄT

60 - 100p Gut
30 - 59p Mäßig
0 - 29p Schlecht

22 / 100 Geringe Gesundheitseffekte

DAUER KÖRPERLICHER AKTIVITÄT

| | | |
|-----------------|-------------|-------------|
| Geringe | Mäßige | Hohe |
| 1h 34min | 0min | 0min |

🔥 ENERGIEAUFWAND

ENERGIEAUFWAND GESAMT

1733 kcal

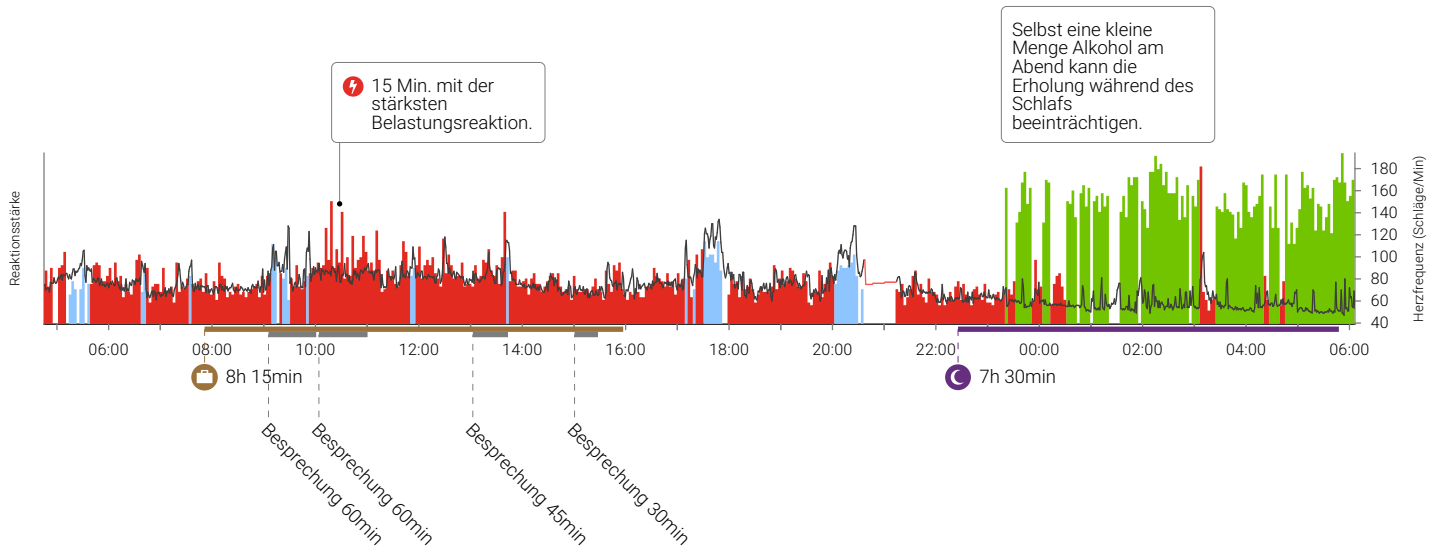
- Mäßige und hohe körperliche Aktivität 0 kcal
- Geringe körperliche Aktivität 346 kcal
- Andere 1387 kcal

SCHRITTE **8727** 👤

LIFESTYLE ASSESSMENT

| | |
|--|---|
| <p>Person: 361308</p> <p>Alter 23 Aktivitätsklasse 6.0 (Gut)</p> <p>Größe (cm) 158 Ruhepuls 39</p> <p>Gewicht (kg) 55 Max. Herzrate 194</p> <p>Body Mass Index (BMI) 22.0</p> | <p>Messung: Mi 04.03.2015 04:45</p> <p>Startzeit 25h 22min</p> <p>Dauer 46 / 69 / 134</p> <p>Herzfrequenz (min/Ø/max)</p> <p>Zusätzliche Informationen: 🍷 Alkoholkonsum 2 Einheiten</p> |
|--|---|

● Stress ● Erholung ● Mäßige und hohe körperliche Aktivität ● Geringe körperliche Aktivität ~ Herzfrequenz ~ Fehlende Herzfrequenz 2%



⚡ + STRESS UND ERHOLUNG

VERHÄLTNIS VON STRESS UND ERHOLUNG

60 - 100p Gut
30 - 59p Mäßig
0 - 29p Schlecht

23 / 100 Das Gleichgewicht zwischen Stress und Erholung war gering.

ANTEIL AN BELASTUNGSREAKTIONEN **16h 47min**

■ ≤ 60% Normal ■ > 60% Mehr als gewöhnlich **66%**

ERHOLUNGSANTEIL (Tag und Nacht) **4h 31min**

■ < 20% Schlecht ■ 20 - 29% Mäßig ■ ≥ 30% Gut **18%**

+ Geringes Maß an Erholung während des Tages (4min).

🌙 SCHLAF

ERHOLUNGSEFFEKT DES SCHLAFS

60 - 100p Gut
30 - 59p Mäßig
0 - 29p Schlecht

49 / 100 Die Schlafphase war lang genug, aber die Erholung war nur mäßig.

LÄNGE DER SCHLAFPHASE **7h 30min (Gut)**

ERHOLUNGSANTEIL WÄHREND DES SCHLAFS **4h 28min**

■ < 50% Schlecht ■ 50 - 74% Mäßig ■ ≥ 75% Gut **59%**

ERHOLUNGSQUALITÄT (Herzratenvariabilität)

■ 0 - 25 ms Schlecht ■ 26 - 52 ms Mäßig ■ ≥ 53 ms Gut **51 ms**

EIGENE ANGABEN ZUR SCHLAFQUALITÄT 😊 😐 😞 😄 😁

🏃 KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

GESUNDHEITSEFFEKTE KÖRPERLICHER AKTIVITÄT

60 - 100p Gut
30 - 59p Mäßig
0 - 29p Schlecht

25 / 100 Geringe Gesundheitseffekte

DAUER KÖRPERLICHER AKTIVITÄT

| | | |
|-----------------|-------------|-------------|
| Geringe | Mäßige | Hohe |
| 1h 52min | 0min | 0min |

🔥 ENERGIEAUFWAND

ENERGIEAUFWAND GESAMT

1921 kcal

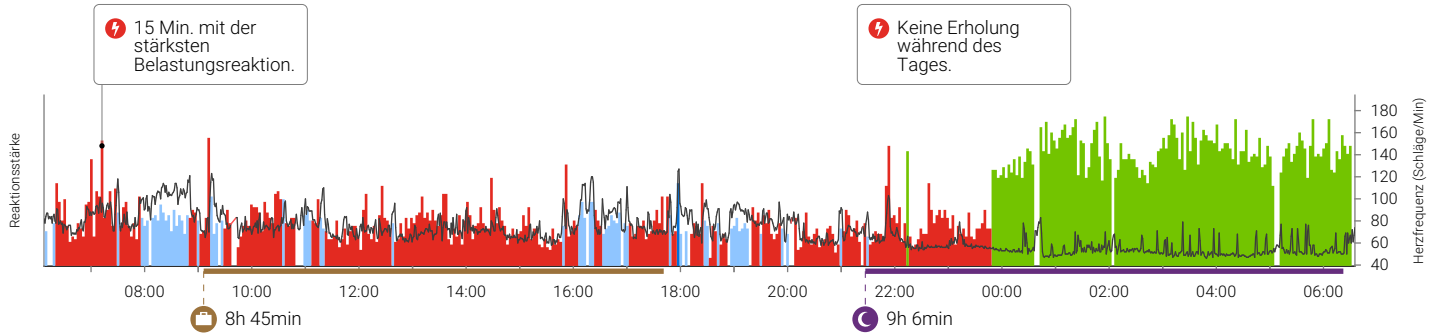
- Mäßige und hohe körperliche Aktivität 0 kcal
- Geringe körperliche Aktivität 397 kcal
- Andere 1524 kcal

SCHRITTE **7516** 👤

LIFESTYLE ASSESSMENT

| | | | | | |
|-----------------------|------|------------------|-----------|--------------------------|---------------------|
| Person: 361308 | | | | Messung: | |
| Alter | 23 | Aktivitätsklasse | 6.0 (Gut) | Startzeit | Do 05.03.2015 06:07 |
| Größe (cm) | 158 | Ruhepuls | 39 | Dauer | 24h 29min |
| Gewicht (kg) | 55 | Max. Herzrate | 194 | Herzfrequenz (min/Ø/max) | 45 / 66 / 126 |
| Body Mass Index (BMI) | 22.0 | | | | |

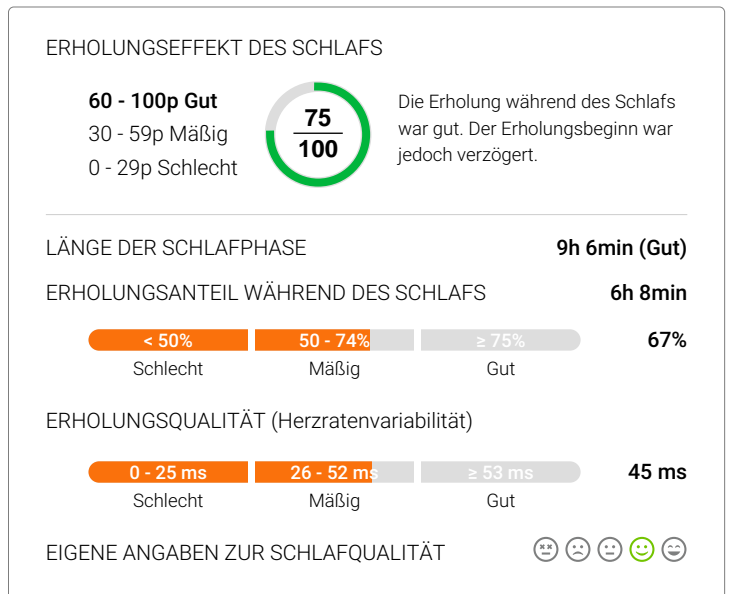
● Stress
 ● Erholung
 ● Mäßige und hohe körperliche Aktivität
 ● Geringe körperliche Aktivität
 — Herzfrequenz
 — Fehlende Herzfrequenz 0%



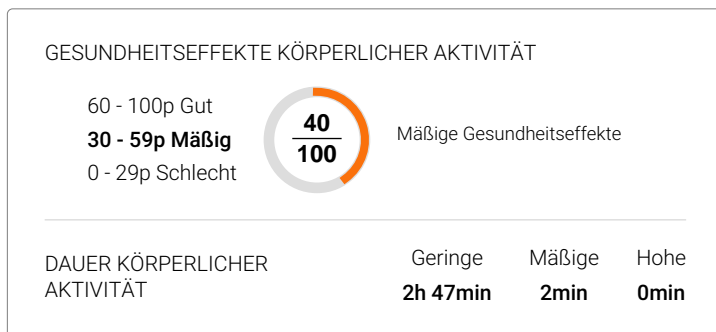
STRESS UND ERHOLUNG



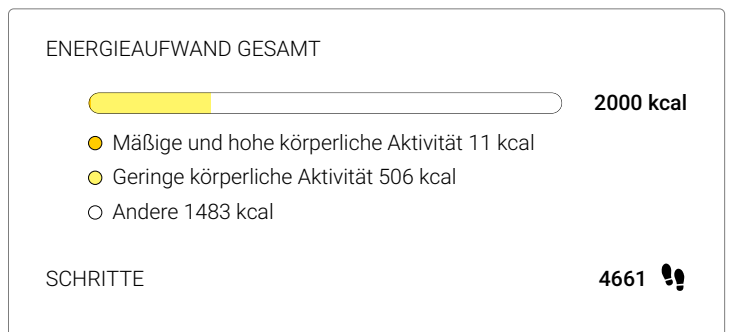
SCHLAF



KÖRPERLICHE AKTIVITÄT



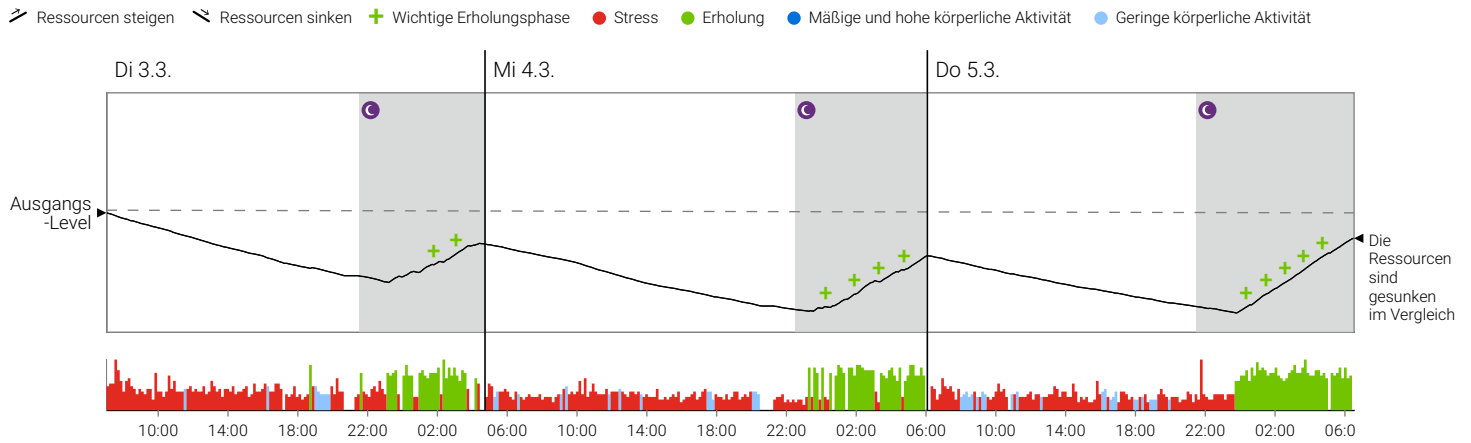
ENERGIEAUFWAND



LIFESTYLE ASSESSMENT: ZUSAMMENFASSUNG

| | | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|---|--|
| Person: 361308 | Assessment: 03.03.2015 - 05.03.2015 | | |
| Alter: 23 | Aktivitätsklasse: 6.0 (Gut) | Zusätzliche Informationen: | |
| Größe (cm): 158 | Ruhepuls: 39 | Alkoholkonsum: Di 3.3. (1 Einheit), Mi 4.3. (2 Einheiten) | |
| Gewicht (kg): 55 | Max. Herzrate: 194 | | |
| Body Mass Index (BMI): 22.0 | | | |

KÖRPERLICHE RESSOURCEN



ERGEBNIS DES LIFESTYLE ASSESSMENTS

Das Ergebnis beruht auf einem Resultat, dass sich aus einer Kombination von Stress, Erholung, Schlaf und körperlicher Aktivität ergibt. Durch Verbessern dieser Lebensbereiche können Sie zu Ihrem Wohlbefinden beitragen und das Ergebnis Ihrer Lebensweise-Beurteilung verbessern.



85 - 100p Hervorragend

60 - 84p Gut

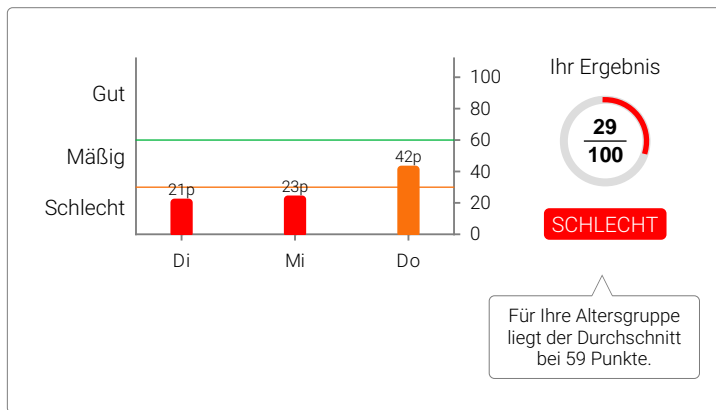
30 - 59p Mäßig

15 - 29p Schlecht

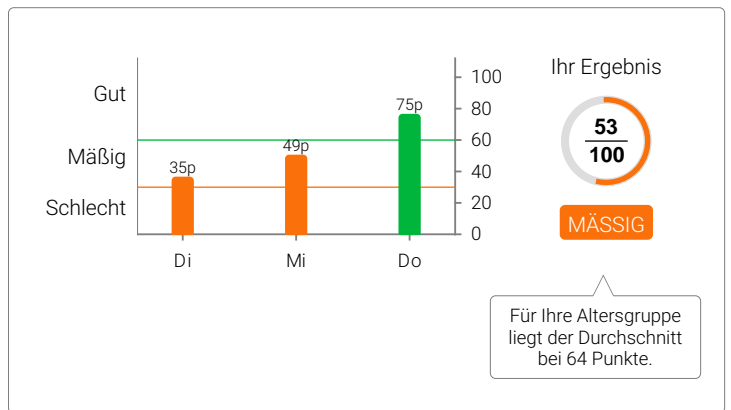
0 - 14p Sehr langsam

Das Durchschnittsergebnis aller Teilnehmer des Lifestyle Assessments beträgt 55 Punkte.

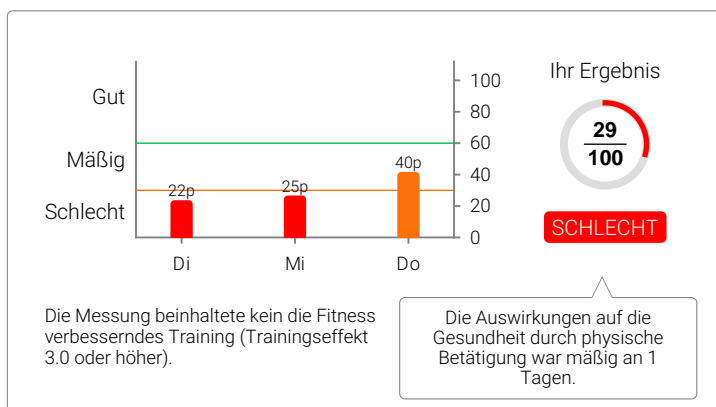
⚡ + VERHÄLTNISS VON STRESS UND ERHOLUNG



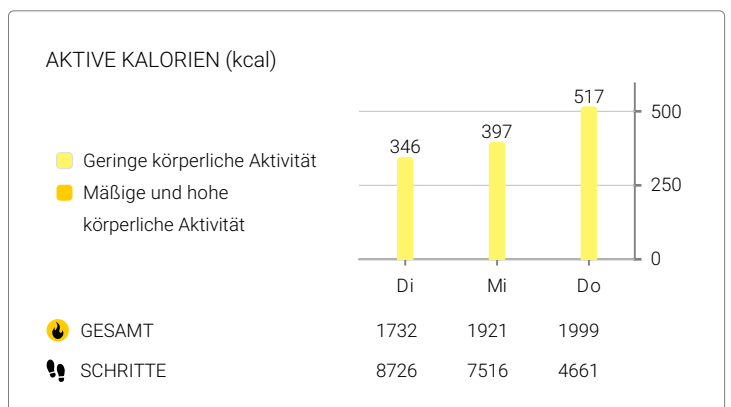
🕒 ERHOLUNGSEFFEKT DES SCHLAFS



🏃 GESUNDHEITSEFFEKTE KÖRPERLICHER AKTIVITÄT



🔥 ENERGIEAUFWAND



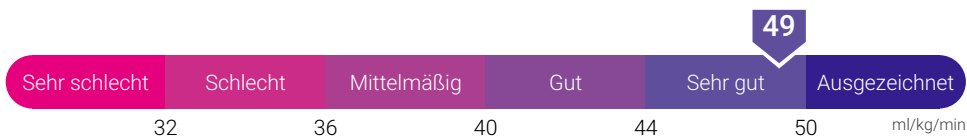
FITNESS-LEVEL

Person: 361308

| | | | |
|-----------------------|------|------------------|-----------|
| Alter | 23 | Aktivitätsklasse | 6.0 (Gut) |
| Größe (cm) | 158 | Ruhepuls | 39 |
| Gewicht (kg) | 55 | Max. Herzrate | 194 |
| Body Mass Index (BMI) | 22.0 | | |

Assessment: 03.03.2015 - 05.03.2015

FITNESS-LEVEL (VO2max)



Ihr VO2max-Ergebnis **49** ml/kg/min.

Mit Berücksichtigung Ihres Alters und Geschlechts ist Ihr Fitness-Level **Sehr gut**.

Maximale Sauerstoffaufnahme (VO2max): Das Maß der Ausdauerleistung

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.

Üblicherweise wird die maximale Sauerstoffaufnahme im Labor anhand einer Analyse der Atemgase ermittelt. Einheit der maximalen Sauerstoffaufnahme ist Milliliter an Sauerstoff pro Minute pro Kilogramm Körpergewicht (ml/kg/min). Mit Firstbeat Lifestyle Assessment wird die maximale Sauerstoffaufnahme geschätzt, indem auf Grundlage der in der Messung erfassten Geheinheiten die Belastung des Körpers mit der Gehgeschwindigkeit verglichen wird. Das Ergebnis wird mit den Ergebnissen von Personen derselben Altersgruppe und desselben Geschlechts verglichen. In der Regel liegt die maximale Sauerstoffaufnahme zwischen 20–70 ml/kg/min.

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

ZIELE

Sie sollten Ihre Lebensweise ändern und sich hierfür einige Ziele setzen.

Stressbewältigung

- Ich setze mir ein realistisches Arbeitsprogramm.
- Ich mache regelmäßige, kurze Pausen während meines Arbeitstags.
- Nach dem Arbeitstag versuche ich, mich von der Arbeit zu lösen, indem ich Dinge tue, die mir Spaß machen.
- Ich lerne, „Nein“ zu sagen.

Erholung und Schlaf

- Ich führe meine Hobbys weiter, weil positive Erfahrungen mein Wohlbefinden fördern.
- Ich werde versuchen mich regelmäßig zu erholen (z. B. Entspannungsübungen, Musik, TV, Lesen).
- Ich unterlasse stressfördernde Aktivitäten vor dem Zubettgehen (z. B. Alkohol, Arbeit und die Benutzung elektronischer Geräte).
- Ich versuche, früh genug ins Bett zu gehen, um ausreichend Schlaf zu bekommen.

Physische Aktivität

- Ich werde eine körperliche Betätigung finden, die ich gerne und regelmäßig ausübe.
- Ich möchte leichte physische Aktivität erhöhen, z.B. Treppen steigen, kurze Strecken gehen und ununterbrochenes Sitzen vermeiden.
- Ich versuche, mich mindestens 6 Mal pro Woche körperlich zu betätigen.
- Ich pflege meine Muskulatur, indem ich Dehnungsübungen als ein Teil meines wöchentlichen Fitnessplans miteinbeziehe.

Ernährung

- Ich folge einem regelmäßigen Essensrhythmus.
- Ich achte auf die Qualität der Lebensmittel, die ich zu mir nehme, z.B. vermeide ich Produkte, die einen hohen Fett-, Zucker- oder Salzgehalt haben.
- Ich verliere 2 kg an Gewicht.
- Ich vergesse auch unter Stress nicht, mich regelmäßig zu ernähren.

