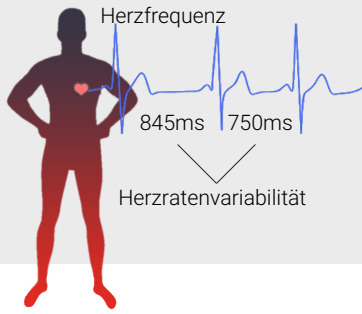


Firstbeat Bericht

397773

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).

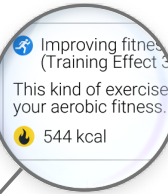
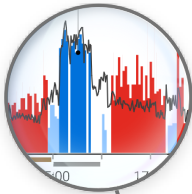
Ziel ist es, ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit sowie zwischen Aktivität und Ruhe zu finden und die eigenen Stärken und Entwicklungsbereiche zu identifizieren. Es ist nicht notwendig, Stress ganz zu vermeiden. Vielmehr muss eine ausreichende Erholung sichergestellt werden.

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.

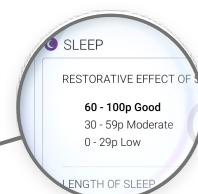
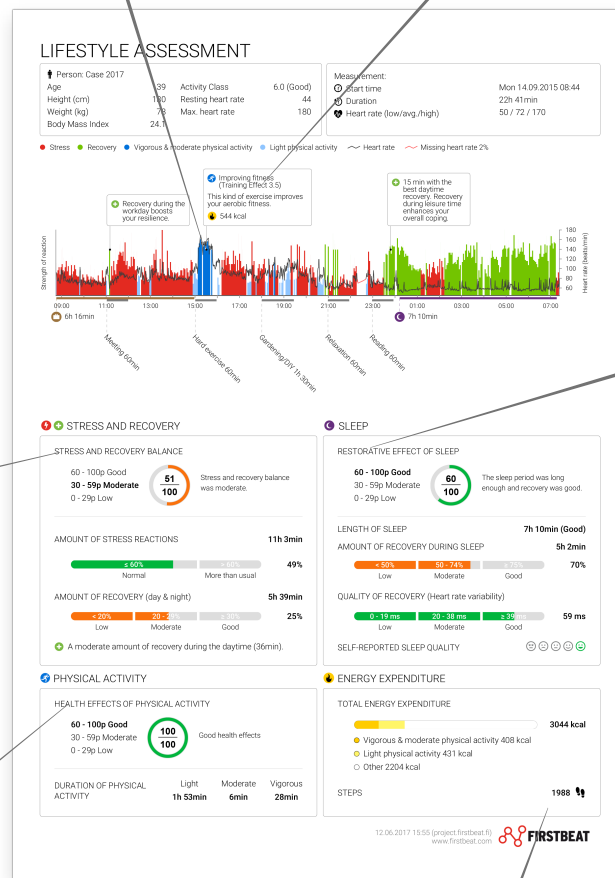
Körperliche Aktivität bedeutet eine körperliche Belastung mit deutlich erhöhtem Energieeinsatz.

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



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.



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.



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

397773

Startdatum des Assessments

26.09.2016

ERGEBNISSE DES FRAGEBOGENS

Ich bin körperlich so aktiv, dass meine Gesundheit davon profitiert.	😊 Stimme teilweise zu
Meine körperlichen Aktivitäten sind so intensiv, dass meine Fitness verbessert wird.	😊 Stimme teilweise zu
Meine Ernährungsgewohnheiten sind gesundheitsfördernd.	😞 Stimme teilweise nicht zu
Mein Alkoholkonsum ist nicht übermäßig.	😊 Stimme teilweise 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.	😞 Stimme teilweise nicht zu
Ich schlafe ausreichend.	😡 Stimme überhaupt nicht zu
Ich kann die Faktoren, die sich auf meinen Gesundheitszustand auswirken, beeinflussen.	😡 Stimme überhaupt nicht zu
Ich fühle mich derzeit wohl.	😞 Stimme teilweise nicht zu



Antwortenskala:

Stimme vollständig zu

Stimme teilweise zu

Kann ich nicht sagen

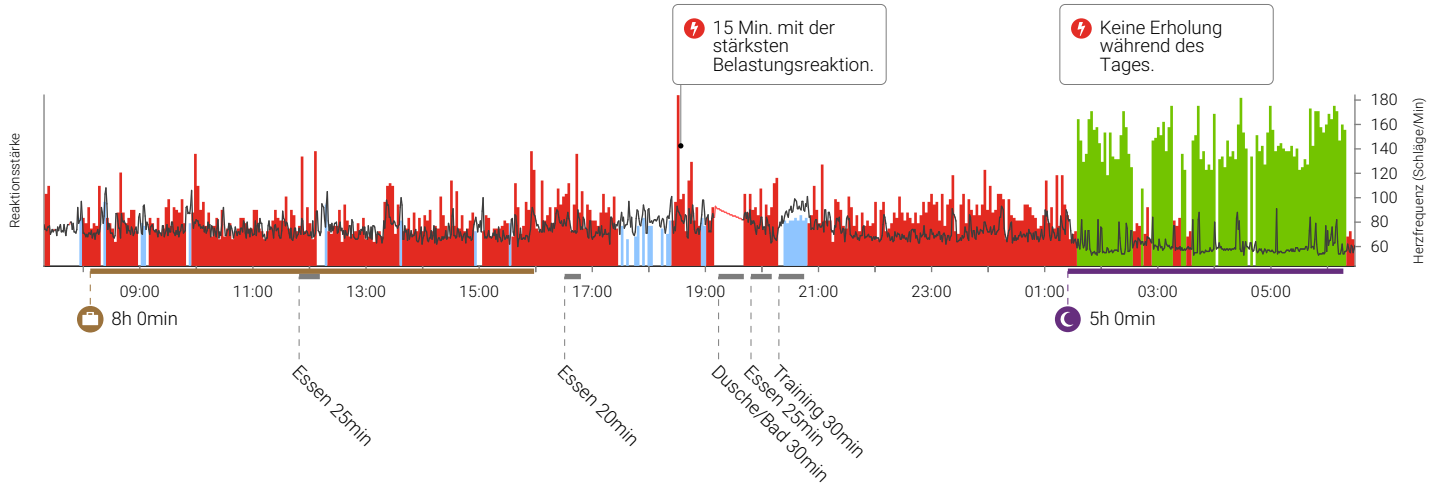
Stimme teilweise nicht zu

Stimme überhaupt nicht zu

LIFESTYLE ASSESSMENT

<p>Person: 397773</p> <p>Alter 40 Aktivitätsklasse 6.0 (Gut)</p> <p>Größe (cm) 182 Ruhepuls 44</p> <p>Gewicht (kg) 90 Max. Herzrate 184</p> <p>Body Mass Index (BMI) 27.2</p>	<p>Messung:</p> <p>Startzeit Mo 26.09.2016 07:18</p> <p>Dauer 23h 12min</p> <p>Herzfrequenz (min/Ø/max) 51 / 68 / 108</p>
--	---

● Stress
 ● Erholung
 ● Mäßige und hohe körperliche Aktivität
 ● Geringe körperliche Aktivität
 — Herzfrequenz
 — Fehlende Herzfrequenz 3%



⚡ + 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 **15h 17min**

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

ERHOLUNGSANTEIL (Tag und Nacht) **3h 48min**

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

⚡ Keine Erholung während des Tages.

🌙 SCHLAF

ERHOLUNGSEFFEKT DES SCHLAFS

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

39 / 100 Die Schlafphase war kürzer als empfohlen und die Erholung war nur mäßig.

LÄNGE DER SCHLAFPHASE **5h 0min (Schlecht)**

ERHOLUNGSANTEIL WÄHREND DES SCHLAFS **3h 48min**

■ < 50% Schlecht
 ■ 50 - 74% Mäßig
 ■ ≥ 75% Gut
 76%

ERHOLUNGSQUALITÄT (Herzratenvariabilität)

■ 0 - 18 ms Schlecht
 ■ 19 - 36 ms Mäßig
 ■ ≥ 37 ms Gut
 43 ms

EIGENE ANGABEN ZUR SCHLAFQUALITÄT 😊 😐 😞 😠 😡

🏃 KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

GESUNDHEITSEFFEKTE KÖRPERLICHER AKTIVITÄT

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

15 / 100 Geringe Gesundheitseffekte

DAUER KÖRPERLICHER AKTIVITÄT

Geringe	Mäßige	Hohe
1h 17min	0min	0min

🔥 ENERGIEAUFWAND

ENERGIEAUFWAND GESAMT

3061 kcal

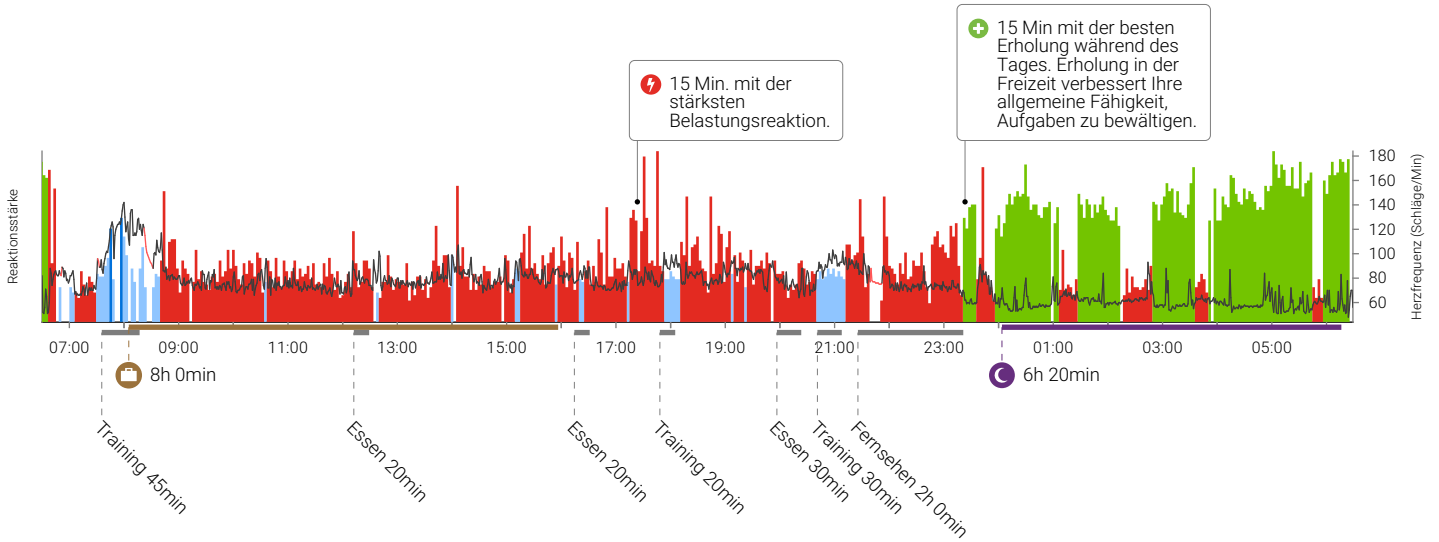
- Mäßige und hohe körperliche Aktivität 0 kcal
- Geringe körperliche Aktivität 323 kcal
- Andere 2737 kcal

SCHRITTE **4449** 👣

LIFESTYLE ASSESSMENT

<p>Person: 397773</p> <p>Alter 40 Aktivitätsklasse 6.0 (Gut)</p> <p>Größe (cm) 182 Ruhepuls 44</p> <p>Gewicht (kg) 90 Max. Herzrate 184</p> <p>Body Mass Index (BMI) 27.2</p>	<p>Messung:</p> <p>🕒 Startzeit Di 27.09.2016 06:30</p> <p>🕒 Dauer 24h 0min</p> <p>📊 Herzfrequenz (min/Ø/max) 46 / 71 / 142</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

36 / 100 Das Gleichgewicht zwischen Stress und Erholung war mäßig.

ANTEIL AN BELASTUNGSREAKTIONEN **14h 51min**

■ ≤ 60% Normal
 ■ > 60% Mehr als gewöhnlich
 62%

ERHOLUNGSANTEIL (Tag und Nacht) **5h 13min**

■ < 20% Schlecht
 ■ 20 - 29% Mäßig
 ■ ≥ 30% Gut
 22%

+ Mittelmäßiges Maß an Erholung während des Tages (32min).

🌙 SCHLAF

ERHOLUNGSEFFEKT DES SCHLAFS

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

53 / 100 Die Schlafphase war kürzer als empfohlen und die Erholung war nur mäßig.

LÄNGE DER SCHLAFPHASE **6h 20min (Mäßig)**

ERHOLUNGSANTEIL WÄHREND DES SCHLAFS **4h 41min**

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

ERHOLUNGSQUALITÄT (Herzratenvariabilität)

■ 0 - 18 ms Schlecht
 ■ 19 - 36 ms Mäßig
 ■ ≥ 37 ms Gut
 48 ms

EIGENE ANGABEN ZUR SCHLAFQUALITÄT 😊 😐 😞 😄 😌

🏃 KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

GESUNDHEITSEFFEKTE KÖRPERLICHER AKTIVITÄT

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

28 / 100 Geringe Gesundheitseffekte

DAUER KÖRPERLICHER AKTIVITÄT

	Geringe	Mäßige	Hohe
	1h 48min	3min	0min

🔥 ENERGIEAUFWAND

ENERGIEAUFWAND GESAMT

3344 kcal

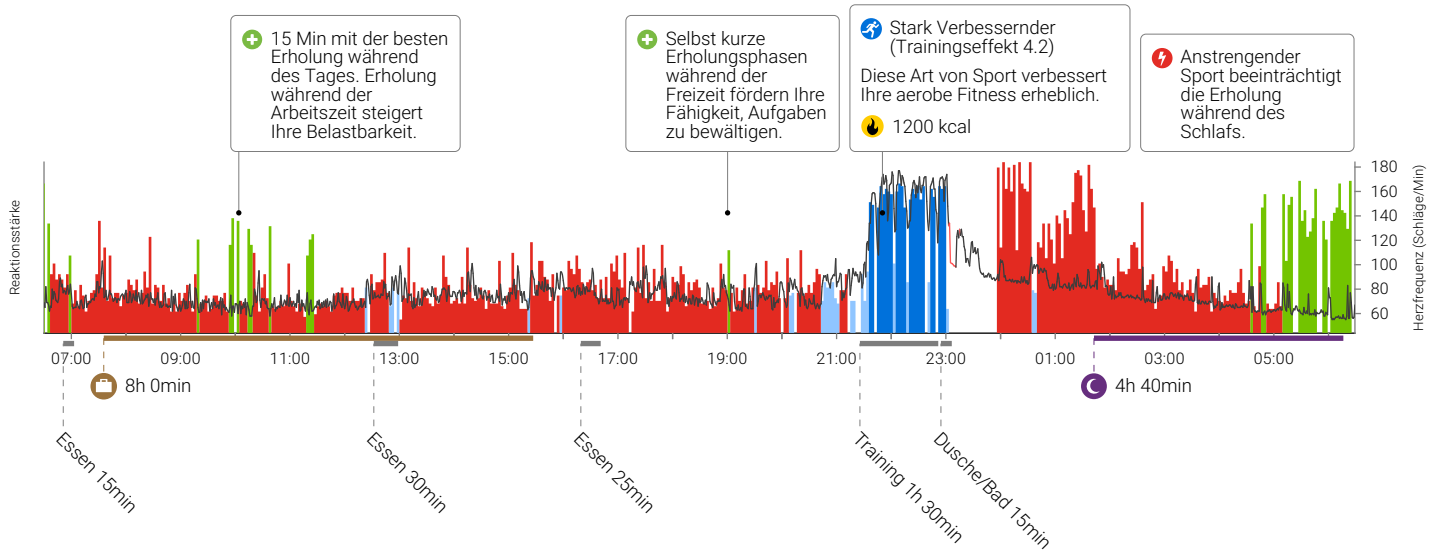
- Mäßige und hohe körperliche Aktivität 31 kcal
- Geringe körperliche Aktivität 473 kcal
- Andere 2840 kcal

SCHRITTE **4070** 👤

LIFESTYLE ASSESSMENT

<p>Person: 397773</p> <p>Alter 40 Aktivitätsklasse 6.0 (Gut)</p> <p>Größe (cm) 182 Ruhepuls 44</p> <p>Gewicht (kg) 90 Max. Herzrate 184</p> <p>Body Mass Index (BMI) 27.2</p>	<p>Messung:</p> <p>🕒 Startzeit Mi 28.09.2016 06:30</p> <p>🕒 Dauer 24h 0min</p> <p>📊 Herzfrequenz (min/Ø/max) 51 / 76 / 178</p>
--	--

● Stress ● Erholung ● Mäßige und hohe körperliche Aktivität ● Geringe körperliche Aktivität
 ~ Herzfrequenz ~ Fehlende Herzfrequenz 1%



⚡ + STRESS UND ERHOLUNG

VERHÄLTNISS VON STRESS UND ERHOLUNG

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

15 / 100 Das Gleichgewicht zwischen Stress und Erholung war gering.

ANTEIL AN BELASTUNGSREAKTIONEN **17h 25min**

■ ≤ 60% Normal ■ > 60% Mehr als gewöhnlich **73%**

ERHOLUNGSANTEIL (Tag und Nacht) **1h 34min**

■ < 20% Schlecht ■ 20 - 29% Mäßig ■ ≥ 30% Gut **6%**

+ Mittelmäßiges Maß an Erholung während des Tages (33min).

🕒 SCHLAF

ERHOLUNGSEFFEKT DES SCHLAFS

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

14 / 100 Die Schlafphase war kürzer als empfohlen und die Erholung war schlecht.

LÄNGE DER SCHLAFPHASE **4h 40min (Schlecht)**

ERHOLUNGSANTEIL WÄHREND DES SCHLAFS **60min**

■ < 50% Schlecht ■ 50 - 74% Mäßig ■ ≥ 75% Gut **21%**

ERHOLUNGSQUALITÄT (Herzratenvariabilität)

■ 0 - 18 ms Schlecht ■ 19 - 36 ms Mäßig ■ ≥ 37 ms Gut **30 ms**

EIGENE ANGABEN ZUR SCHLAFQUALITÄT 😊 😐 😞 😄 😁

🏃 KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

GESUNDHEITSEFFEKTE KÖRPERLICHER AKTIVITÄT

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

100+ / 100 Große Gesundheitseffekte

DAUER KÖRPERLICHER AKTIVITÄT

Geringe	Mäßige	Hohe
1h 7min	7min	51min

🔥 ENERGIEAUFWAND

ENERGIEAUFWAND GESAMT

3901 kcal

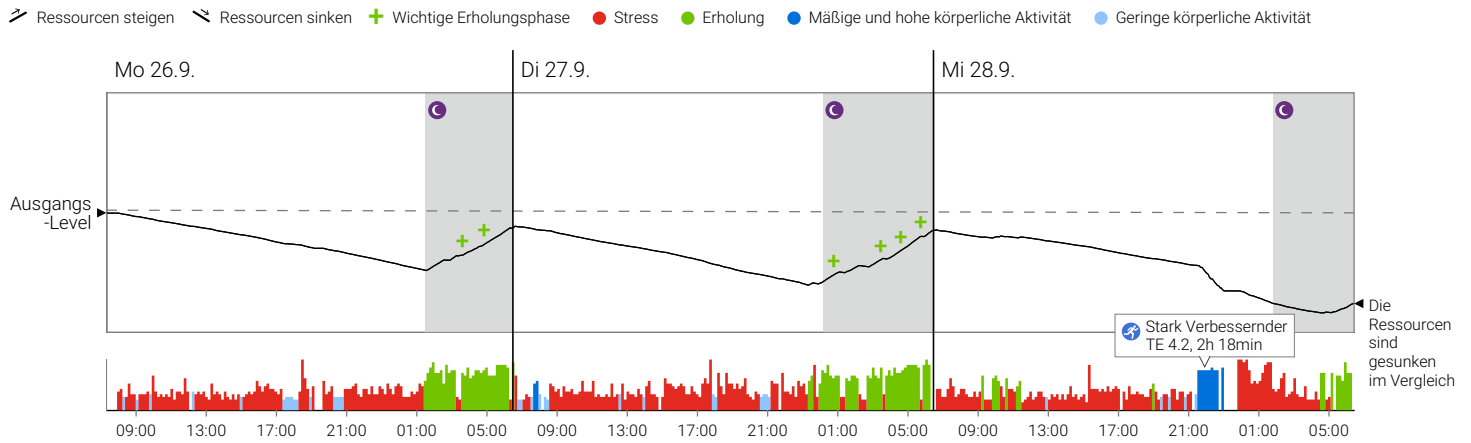
- Mäßige und hohe körperliche Aktivität 831 kcal
- Geringe körperliche Aktivität 286 kcal
- Andere 2784 kcal

SCHRITTE **6300** 👤

LIFESTYLE ASSESSMENT: ZUSAMMENFASSUNG

Person: 397773	Assessment: 26.09.2016 - 28.09.2016		
Alter: 40	Aktivitätsklasse: 6.0 (Gut)		
Größe (cm): 182	Ruhepuls: 44		
Gewicht (kg): 90	Max. Herzrate: 184		
Body Mass Index (BMI): 27.2			

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

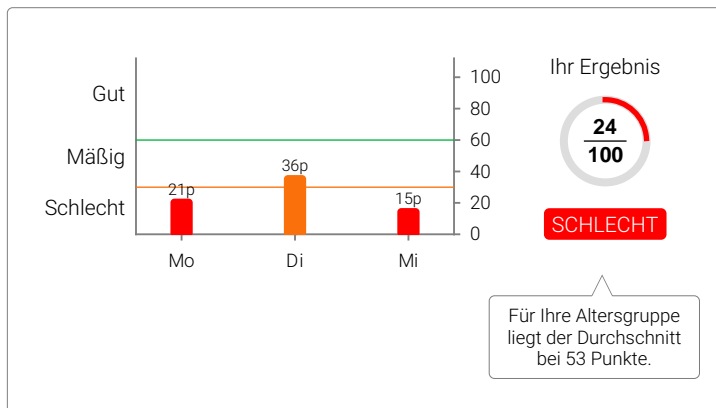
30 - 59p Mäßig

15 - 29p Schlecht

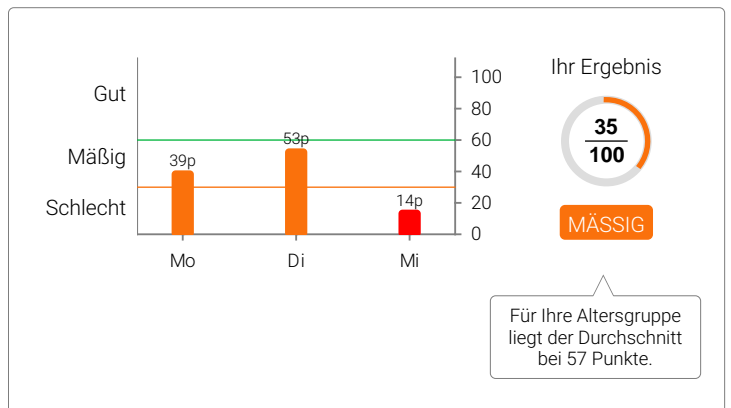
0 - 14p Sehr langsam

Das Durchschnittsergebnis aller Teilnehmer des Lifestyle Assessments beträgt 55 Punkte.

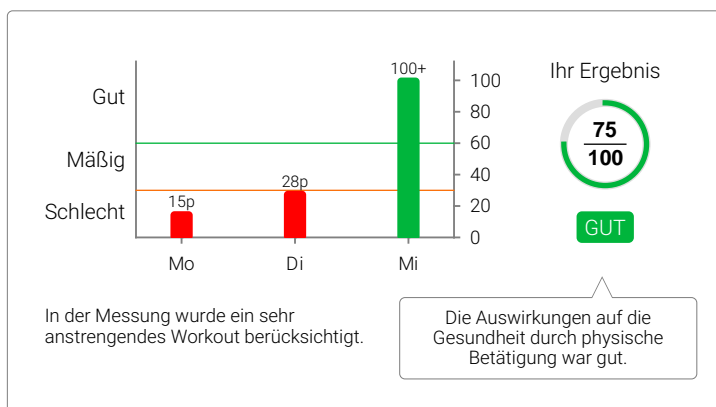
⚡ + VERHÄLTNISS VON STRESS UND ERHOLUNG



🕒 ERHOLUNGSEFFEKT DES SCHLAFS



🏃 GESUNDHEITSEFFEKTE KÖRPERLICHER AKTIVITÄT



🔥 ENERGIEAUFWAND

