

361308	Gruppe: -
Alter (Jahre) 23 Ruhepuls (Schläge/min) 39	Empfehlung zur Nachkontrolle: ■ 6-12 Monate Andere Informationen:
Größe (cm) 158 Max Herzfrequenz 194	
Gewicht (kg) 55 (Schläge/min)	
Aktivitäts-klasse 6.0 Body Mass Index (BMI) 22.0 (Gut)	

i **Empfehlung zur Nachkontrolle:** Basierend auf dem Resultat wird eine Empfehlung für die nächste Messung erteilt (geringfügige Erholung; Erhöhtes Risiko einer Überbelastung: 1 Monat, moderate Erholung: 2 - 6 Monate, gute Erholung: 6 - 12 Monate).

KLASSIFIZIERUNG DES BELASTUNGSZUSTANDS

	Alkohol	Medikation	Eigene Angaben zur Schlafqualität	Belastungszustand
Tag 1: Di 03.03.2015	1 Einheiten	-	😊	🟠 Schwache Erholung
Tag 2: Mi 04.03.2015	2 Einheiten	-	😊	🟡 Verzögerte nächtliche Erholung
Tag 3: Do 05.03.2015	-	-	😊	🟡 Verzögerte nächtliche Erholung

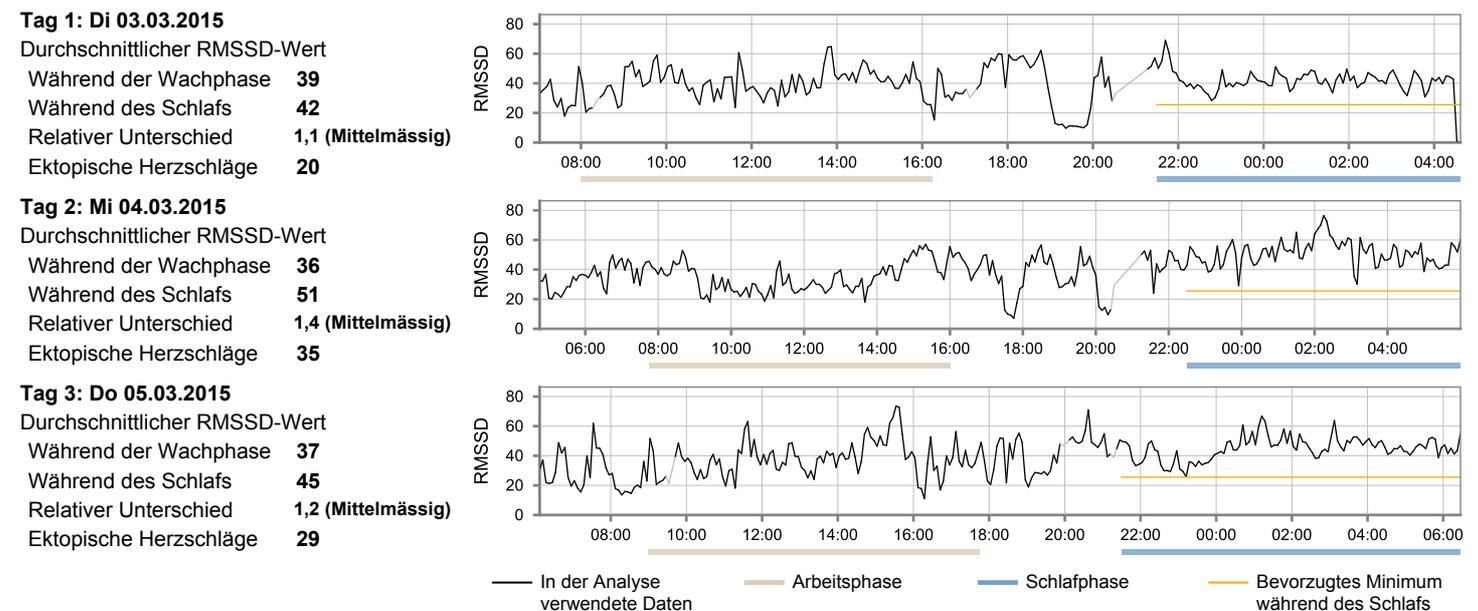
■ Gute Erholung	■ Schwache Erholung
■ Gute Erholung, aber keine Erholung tagsüber	■ Überlastung
■ Mäßige Erholung, aber Schlafdauer ist kurz	■ Körperliche Überbelastung
■ Verzögerte nächtliche Erholung	■ Physiologisch unregelmäßiger Zustand
	 Nicht identifizierbar

i Der Zweck der **Klassifizierung des Stresszustands** besteht darin, die facettenreiche Information, die sich aus der Herzfrequenzmessung ergibt, in eine einfach zu interpretierende Darstellung umzuwandeln. Der Zweck der Klassifizierung besteht nicht darin, die Rolle des Fachmanns bei seiner Beurteilung zu schmälern, sondern ein nützliches Tool zur Verfügung zu stellen, um die Resultate besser zu verstehen.

Nicht identifizierbarer Zustand: Ein Stresszustand kann nicht ermittelt werden, falls die Kriterien für die Zustände nicht ausgefüllt werden oder widersprüchlich sind, die gemessene Zeit erheblich kürzer oder wesentlich länger als 24 Stunden ist oder zahlreiche Daten fehlen.

HERZFREQUENZVARIABILITÄT

Herzfrequenzvariabilität (RMSSD) während des Messzeitraums.



i **RMSSD** ist eine Einheit der Herzratenvariabilität (HRV), welche eine Aussage über die Qualität der Regeneration zulässt. Niedrige RMSSD-Werte während des Schlafes können auf eine schlechte Erholung hinweisen. Höhere Werte können auf eine gute Erholung hindeuten. Der durchschnittliche RMSSD-Wert während des Schlafs sollte 26 oder höher sein (der Wert wird auf Grundlage des Alters bestimmt).

Ektopische Herzschläge sind verbreitet, wenn jedoch mehr als 800 während mehrerer aufeinanderfolgender Tage auftreten, wird empfohlen, weitere Tests durchzuführen, um die Ursache dafür festzustellen.