

STRESSPOINT



HRV Sport



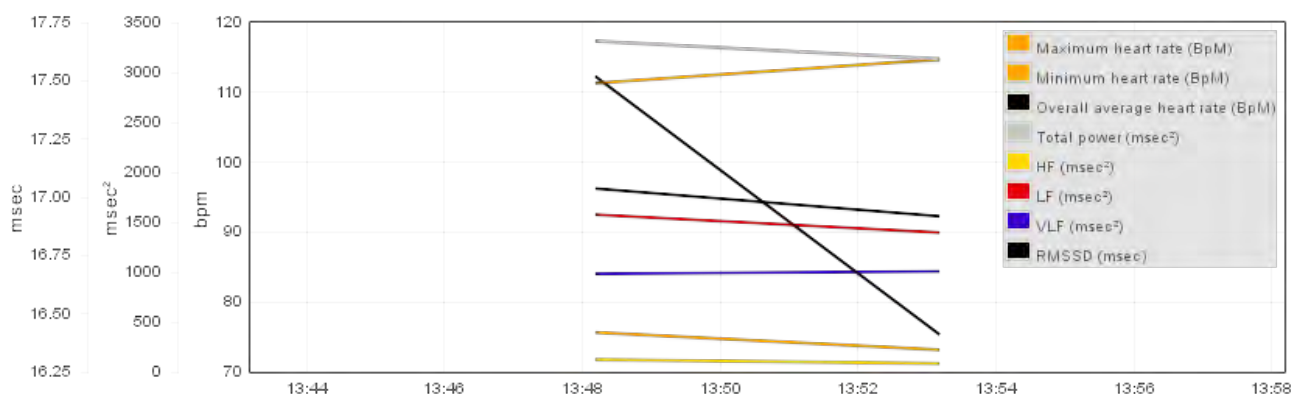
TRAINING im Detail

Sport 1

Start: 01.03.2017 🕒 13:49
Messdauer 00:05 min

maximale Herzrate	114,72 BpM
mittlere Herzrate	98,95 BpM
pNN50	1,25 %
NPB	-82,26

Dynamik C	-0,28 BpM
Intensität SOLL	-
Intensität IST	-



Trainingsnutzen

Im Verlauf des Trainings wurde hauptsächlich der Stoffwechsel aktiviert. Dieses Training hat insbesondere zur Regeneration des Organismus, zum Abtransport von Stoffwechselprodukten und zur Reparatur etwaiger kleiner Verletzungen in den Zellen beigetragen.

Anmerkungen

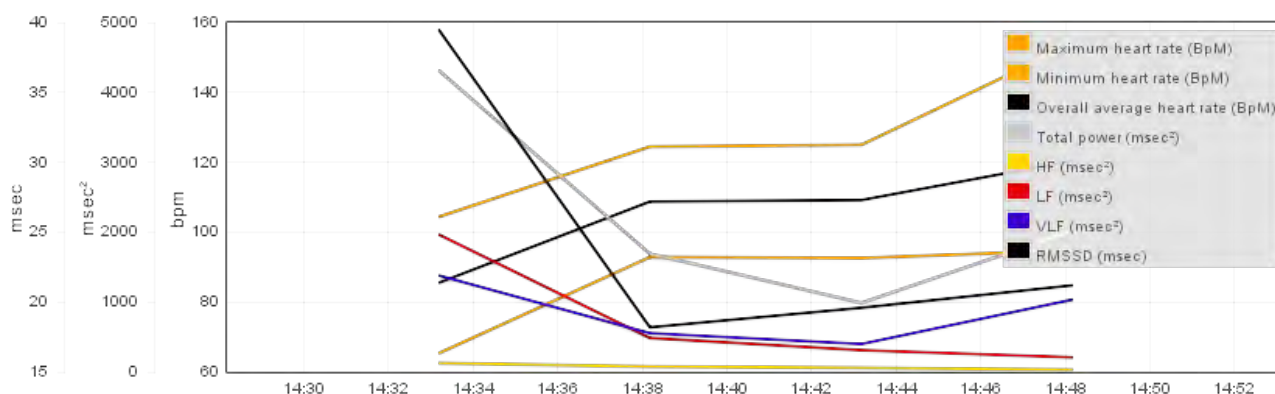
TRAINING im Detail

Sport 2: Laufen/Nordic Walking/Langlauf

Start: 01.03.2017 🕒 14:33
Messdauer 00:17 min

maximale Herzrate	153,85 BpM
mittlere Herzrate	102,91 BpM
pNN50	1,22 %
NPB	-46,43

Dynamik C	16,38 BpM
Intensität SOLL	Stabilisierung
Intensität IST	-



Trainingsnutzen

Im Verlauf des Trainings wurde hauptsächlich der Stoffwechsel aktiviert. Dieses Training hat insbesondere zur Regeneration des Organismus, zum Abtransport von Stoffwechselprodukten und zur Reparatur etwaiger kleiner Verletzungen in den Zellen beigetragen.

Die Belastung im Training lag unter dem von Ihnen angepeilten Trainingsziel. Zu geringe Reize führen zu einem Leistungsrückgang (Atrophie).

Für ein stabilisierendes Training empfehlen wir die Intensität moderat zu erhöhen.

Anmerkungen

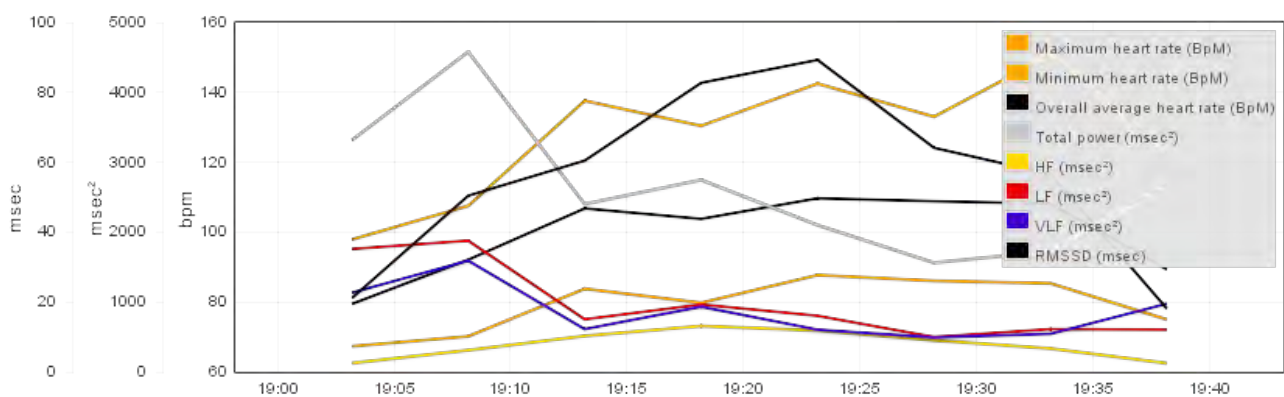
TRAINING im Detail

Sport 3

Start: 01.03.2017 🕒 19:07
Messdauer 00:30 min

maximale Herzrate	150,75 BpM
mittlere Herzrate	104,18 BpM
pNN50	5,70 %
NPB	-54,13

Dynamik C	9,08 BpM
Intensität SOLL	-
Intensität IST	-



Trainingsnutzen

Im Verlauf des Trainings wurde hauptsächlich der Stoffwechsel aktiviert. Dieses Training hat insbesondere zur Regeneration des Organismus, zum Abtransport von Stoffwechselprodukten und zur Reparatur etwaiger kleiner Verletzungen in den Zellen beigetragen.

Anmerkungen

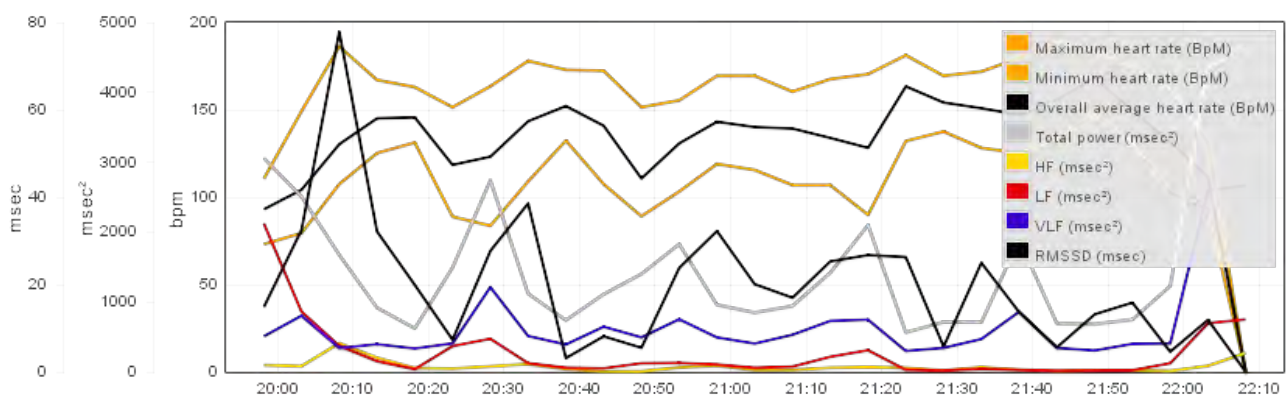
TRAINING im Detail

Sport 4

Start: 01.03.2017 🕒 19:58
Messdauer 02:10 min

maximale Herzrate	189,27 BpM
mittlere Herzrate	134,47 BpM
pNN50	0,84 %
NPB	18,51

Dynamik C	3,22 BpM
Intensität SOLL	-
Intensität IST	-



Trainingsnutzen

Im Verlauf des Trainings wurden der Stoffwechsel und das Herz-Kreislaufsystem moderat aktiviert. Die bisher gewonnene Leistungsfähigkeit wurde stabilisiert. Ein Training in diesem Bereich eignet sich ganz besonders für lange Grundlageneinheiten.

Anmerkungen



Trainingsreadiness

Ihr Stresserholungsparameter (STEP) deutet auf **zu intensive bzw. zu umfangreiche Reize** und gleichzeitig **zu wenig Erholung und Entspannung** hin. Die Nacht kann die Belastung des Tages nicht ausgleichen. Die Anpassungsfähigkeit und damit die Möglichkeit zur Entwicklung sportlicher sowie allgemeiner Leistungsfähigkeit ist reduziert.

Generell raten wir Ihnen zu häufigeren, kurzen Pausen und ganz besonders zu einer bewussten Erholung im Schlaf.

Betrachten Sie **alle Tätigkeiten im Alltag und im Beruf** wie sportliche Trainingseinheiten mit den hierfür **benötigten Regenerations- und Erholungspausen**. Zeigen Sie vor allem Ihrem Organismus, dass Sie „Herr der Lage“ sind. Stehen Sie auf, wenn Sie lange sitzen oder strecken Sie sich zwischendurch, wenn Sie überwiegend stehen. Vergessen Sie nicht auf die regelmäßige Zufuhr von Nährstoffen und Flüssigkeit. Alles geht, wenn man nur will, frei nach dem Motto: „Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen“

Reduzieren oder verzichten Sie auf aktivierende Tätigkeiten zu später Stunde und achten Sie auf einen geregelten Tag/Nacht Rhythmus. Nutzen Sie insbesondere die letzte Stunde vor dem Schlaf, um die Regeneration einzuleiten. Atemübungen, gedämpfte Musik und Licht, Kerzenschein, Lesen, ein Basenbad (nicht zu spät!) .. können dabei sehr hilfreich sein.

Insbesondere über die Auswertung der **Vitalanalyse (HRVvital)** erhalten Sie viele, **individuelle und leicht verständliche Informationen** auf Basis aller Tätigkeiten abseits sportlicher Aktivitäten. Ihr biologisches Alter, geistige Leistungsfähigkeit, Ihre Atmung, Entspannung sowie etwaige Erschöpfungsphasen – ganz besonders im Schlaf. Das Gesundheitsresümee sowie das Additional „Energie & Ernährung“ unterstützen Sie zusätzlich in der Wahl der Mittel und sollen Ihnen als Leitfaden für die nächste Zeit dienen.

Aus **sportlicher Sicht** raten wir Ihnen zu Intensitäten im regenerativen sowie unteren, stabilisierenden Bereich. Wenn Sie die Atmung „im Griff“ haben und ihr nicht hinterherlaufen (Kurzatmigkeit) dann laufen Sie stets im grünen Bereich. Wechseln Sie ebenso Ihre Trainingsstrecken und nutzen Sie das bestehende Angebot an leicht kuperten Trails.

Gegen eine wöchentliche Einheit mit kurzen, hochintensiven Intervallen und ausreichend Regenerationszeit sowie 1-2 zusätzliche Krafeinheiten spricht nichts wenn diese in erholtem! Zustand und nicht zu spät durchgeführt wird. Damit verbessern Sie Ihre VO2max und senken Ihren Ruhepuls.

Wiederholen Sie zur **laufenden Kontrolle** Messungen mit der HRVsport in kürzeren Abständen und beachten Sie die Veränderungen. Insbesondere den Wert STEP in der Nacht. Dieser sollte im zeitlichen Verlauf ansteigen.