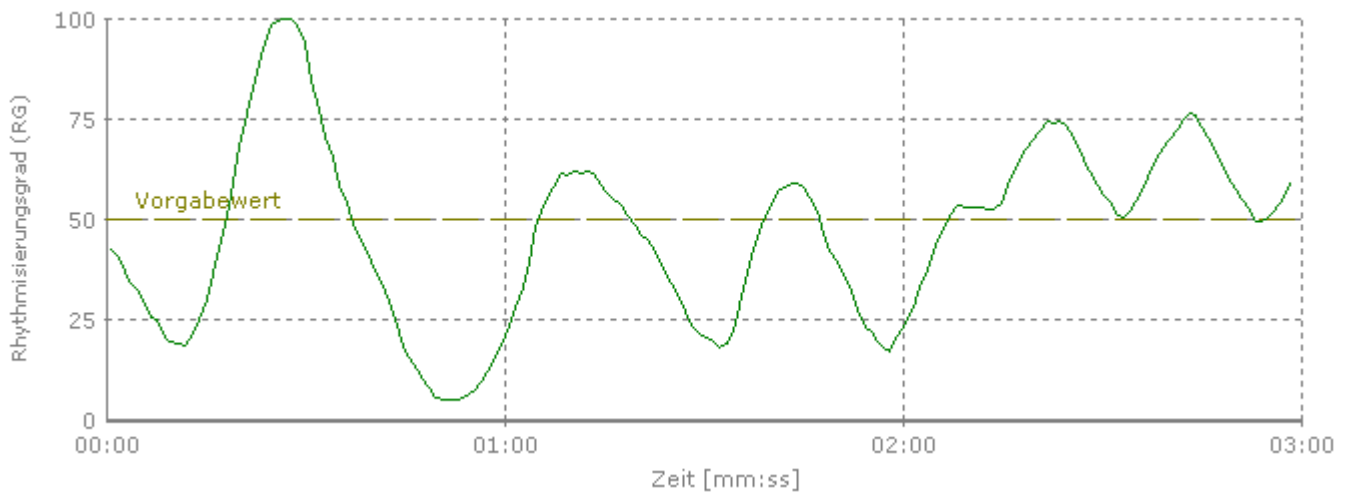




Messung: HRV-Biofeedback, 01.07.2007 08:47:26

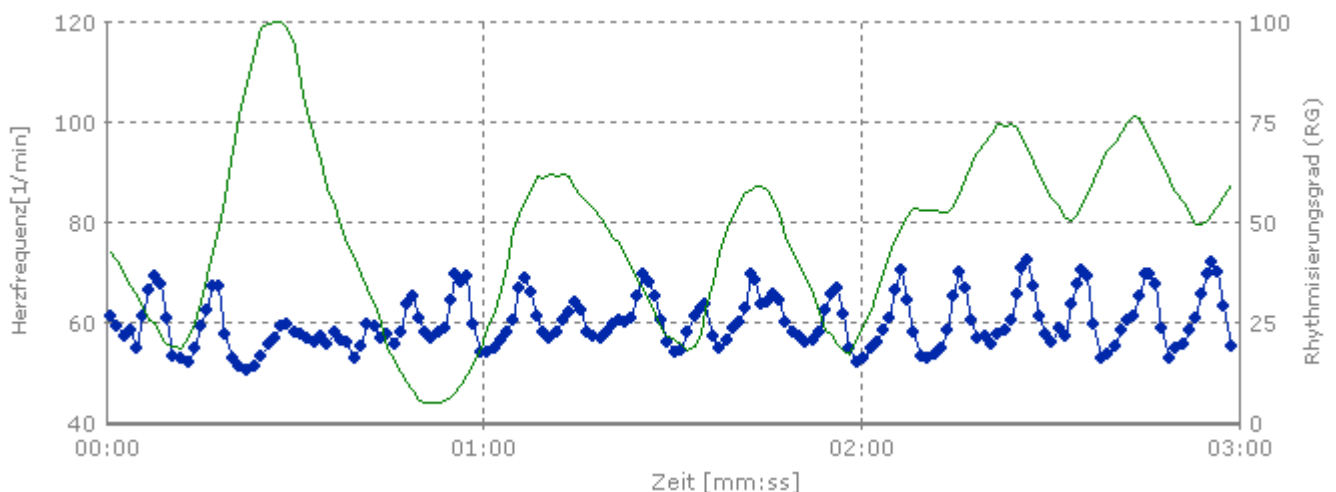
Benutzer: Example User, 01.05.1965

Übungsverlauf



Es wurde über 3:01 Minuten im Durchschnitt ein absoluter Rhythmisierungsgrad von 47 erreicht. Der vorgegebene Rhythmisierungsgrad war 50 (Mittel). Für die Dauer der Übung konnte der Rhythmisierungsgrad auf 93,9% der Vorgabe eingestellt werden (rel. RG). Das Training wurde erfolgreich abgeschlossen. Es wurde ein sehr gutes Ergebnis erzielt. Wenn regelmäßig ein so hoher relativer Rhythmisierungsgrad erreicht wird, sollte der Vorgabewert erhöht werden, um das Training noch effektiver zu gestalten.

Herzfrequenz und Rhythmisierung





Messung: HRV-Biofeedback, 01.07.2007 08:47:26

Benutzer: Example User, 01.05.1965

Parameter

Parameter	Wert	Einheit
Vorgabewert (Rhythmisierungsgrad)	50	
Erreichter absoluter Rhythmisierungsgrad	46,9	
Erreichter relativer Rhythmisierungsgrad	93,9	%
Durchschnittliche Herzfrequenz	60,1	1/min.
Standardabweichung	5,2	1/min.
Variationskoeffizient	8,7	%
RMSSD	57,4	ms
Relative Power High Frequency Band	8,7	ms ²
Relative Power Low Frequency Band	77,7	ms ²
Relative Power Very Low Frequency Band	13,5	ms ²
LF/HF Ratio	8,9	

Bemerkung zur Messung: HRV-Biofeedback, 01.07.2007 08:47:26

