





Personendaten

Name Elly Energy
Datum / Zeit 18.03.2009 17:13 Uhr
Geburtsdatum 21.04.1980
Größe 167 cm
Gewicht 63 kg







Ihr individuelles Electrocardiogramm

Erklärung der Anzahl der Wellen:

-  Nach Definition niedriger Cardio Stress Index.
-  Nach Definition erhöhter Cardio Stress Index.
-  Nach Definition hoher Cardio Stress Index.
-  Nach Definition sehr hoher Cardio Stress Index.

Erklärung der Anzahl der Herzen:

-  Es wurden keine Abweichungen festgestellt.
-  Es wurden geringgradige Abweichungen festgestellt.
-  Es wurden deutliche Abweichungen festgestellt.
-  Es wurden sehr deutliche Abweichungen festgestellt.

Beschreibung

| | | |
|--------------|----------------------------------|---|
| Punkte | <input type="text" value="4,9"/> | Skala: 0 - 5,0 (Abweichung - k. Abw.) Wert < 3,0 ist abklärungsbedürftig |
| CSI | <input type="text" value="11%"/> | Werte über 50 % sind abklärungsbedürftig |
| Herzfrequenz | <input type="text" value="72"/> | Norm: 55 - 100 Schläge/min |
| Fit-Level | <input type="text" value="7"/> | Skala: 1 - 10 (niedrig - sehr hoch) |

Beschreibung des EKG

Es wurden keine Abweichungen festgestellt.

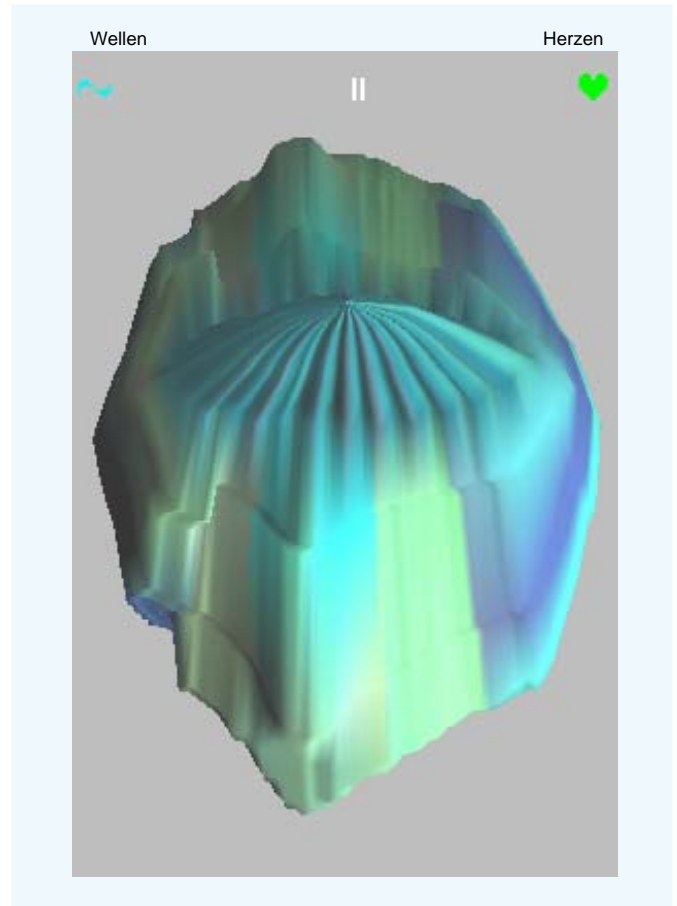
Gesamt

Es wurden keine Abweichungen festgestellt.

Beschreibung des Cardio Stress Index (CSI)

Nach Definition niedriger Cardio Stress Index.

Notizen



Beschreibung des Fit-Levels

Ihr Fit-Level von 7 ist überdurchschnittlich. Der Fit-Level hängt ab von Größe, Gewicht, Alter, Geschlecht, Trainingshäufigkeit und CSI. Um den Fit-Level noch weiter zu verbessern, ist eine Steigerung von Trainingsumfang und Trainingshäufigkeit zu erwägen und, falls nötig, das Körpergewicht durch passendes Training und gesunde Ernährung zu optimieren. Wenn Sie etwa nach längerer Pause wieder mit sportlicher Aktivität beginnen, achten Sie auf die richtige Trainingsintensität, um Überlastungen zu vermeiden. Darüber hinaus können Trainingsumfang und -intensität schrittweise erhöht werden, um die Fitness weiter zu steigern. Ein Experte in Sachen Sport und Bewegung hilft Ihnen, Ihr Bewegungs- und Aktivitätenprogramm zu verbessern.