



VITALITÄT



# KÖRPERLICHE VITALITÄT

## 534

**Körper Kraft Index**  
Body Vitality Index / BVI

**Sport**  
⌚ 0:25

DAUER	3.0	WARM UP	3.0
INTENSITÄT	4.0	REGENERATION	1.0

1,0 = positiv / 5,0 = negativ

**DURCHSCHNITTLICHER PULS**

79	BpM
im Verhältnis zum Tag	Quotient
89	0.9

**MAXIMALER PULS**

170	BpM
im Verhältnis zum Ø-Puls bei Belastung	Quotient
108	1.6
im Verhältnis zum Ø-Puls tagsüber	Quotient
79	2.2

**GESAMTLEISTUNG**

10395	ms <sup>2</sup>
im Verhältnis zum Tag	Quotient
10346	1.0

**ABSOLUTER RUHEPULS**

41	BpM
im Verhältnis zum Maximalpuls	Quotient
170	4.2
im Verhältnis zur Regeneration nach Belastung	Quotient
84	0.5

**PULS NACH BELASTUNG**

84	BpM
im Verhältnis zur Belastung	Quotient
108	0.8
im Verhältnis zum Tag	Quotient
89	0.9
im Verhältnis zum Schlaf	Quotient
58	1.4

**LEISTUNGSPOTENTIAL NACH BELASTUNG**

3685	ms <sup>2</sup>
im Verhältnis zum Tag	Quotient
10346	0.4

**DURCHBLUTUNGS-POWER NACH BELASTUNG**

58	VLf in %
im Verhältnis zum Tag	Quotient
42	1.4

**SPANNKRAFT NACH BELASTUNG**

21	LF in %
im Verhältnis zum Tag	Quotient
42	0.5

**ENTLASTUNG NACH BELASTUNG**

11	HF in %
im Verhältnis zum Tag	Quotient
4	2.6

VT

