

stefan kleinhappi

\* 30.01.1982 △ 26 J. ⚡ 26.09.2008 09:47:59 ⌚ 24:00:00



VITALITÄT



# REGENERATION

# 78

**Regenerations Index**  
*Regeneration Index / RI*

## Entspannung / Ruhe

🕒 0:15

PULSABFALL	3.0	ENTSPANNUNG	3.0
REG.BEREIT.	3.0	ERHOLUNG	3.0

1,0 = positiv / 5,0 = negativ

### DURCHSCHNITTLICHER PULS

67 BpM

im Verhältnis zum Schlaf	Quotient
58	0.9

### KÖRPERLICHE ANSPANNUNG

50 VLf in %

im Verhältnis zum Schlaf	Quotient
38	0.8

### MENTALE FOKUSIERUNG

19 LF in %

im Verhältnis zum Schlaf	Quotient
44	0.4

### ÖKONOMIE

12 HF in %

im Verhältnis zum Schlaf	Quotient
4	0.3

### RESERVEN

48.3 pNN50 in %

im Verhältnis zum Schlaf	Quotient
49.2	1.0



VT

