

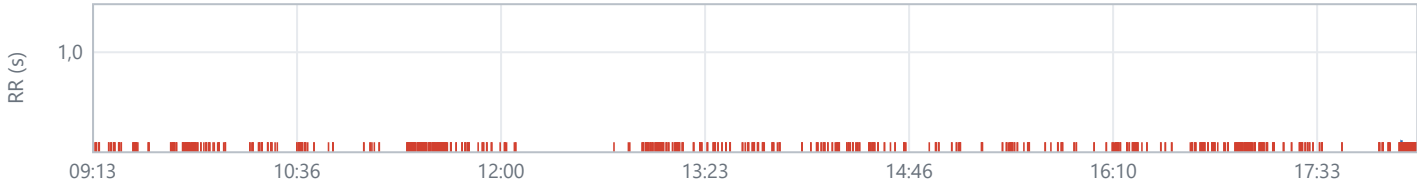
Zeitverlauf („Fahrt“)

9:00:58

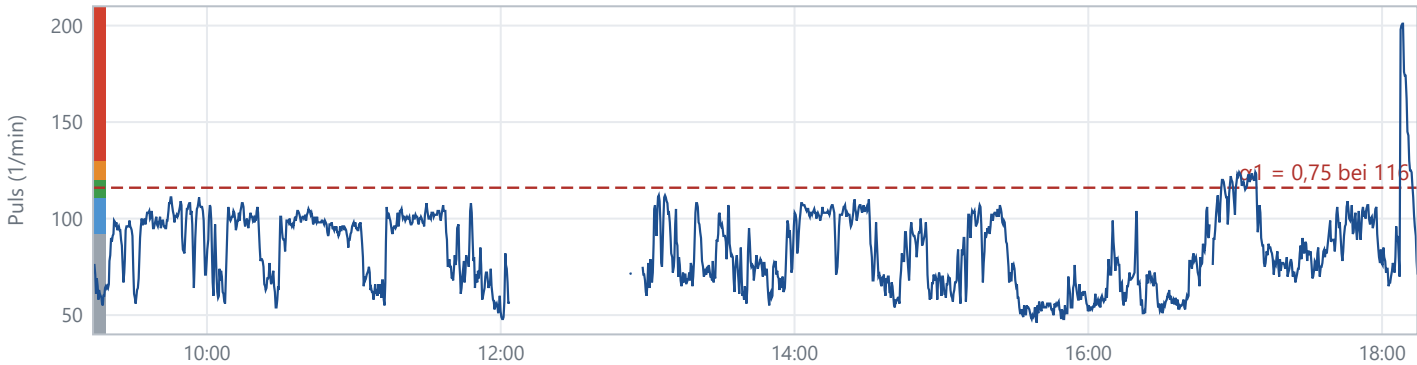
Person		Messung	
Name	AM	Fahrt	Sonntag, 27. September 2026
Alter · Geschlecht	26 · männlich	Beginn – Ende	09:13:28 – 18:14:26
HFmax / Ruhe (Person)	– / 42	Schläge · Gerät	40335 · Polar H10 5B0FA724

Dauer 9:00:58	Puls 84 Ø 45 – 201	Höhenmeter 2 111 m bergauf, aus der Barometerhöhe	Aerobe Schwelle 116 1/min α1 = 0,75, aus den Bändern
-------------------------	---------------------------------	--	---

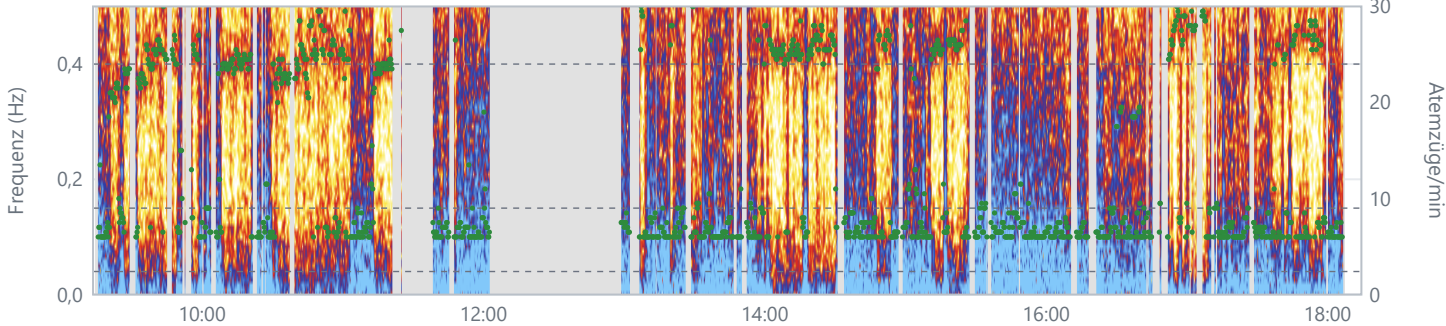
RR-Verlauf · Kettenbrüche 3,8 % (rote Striche)



Puls und Nervensystem



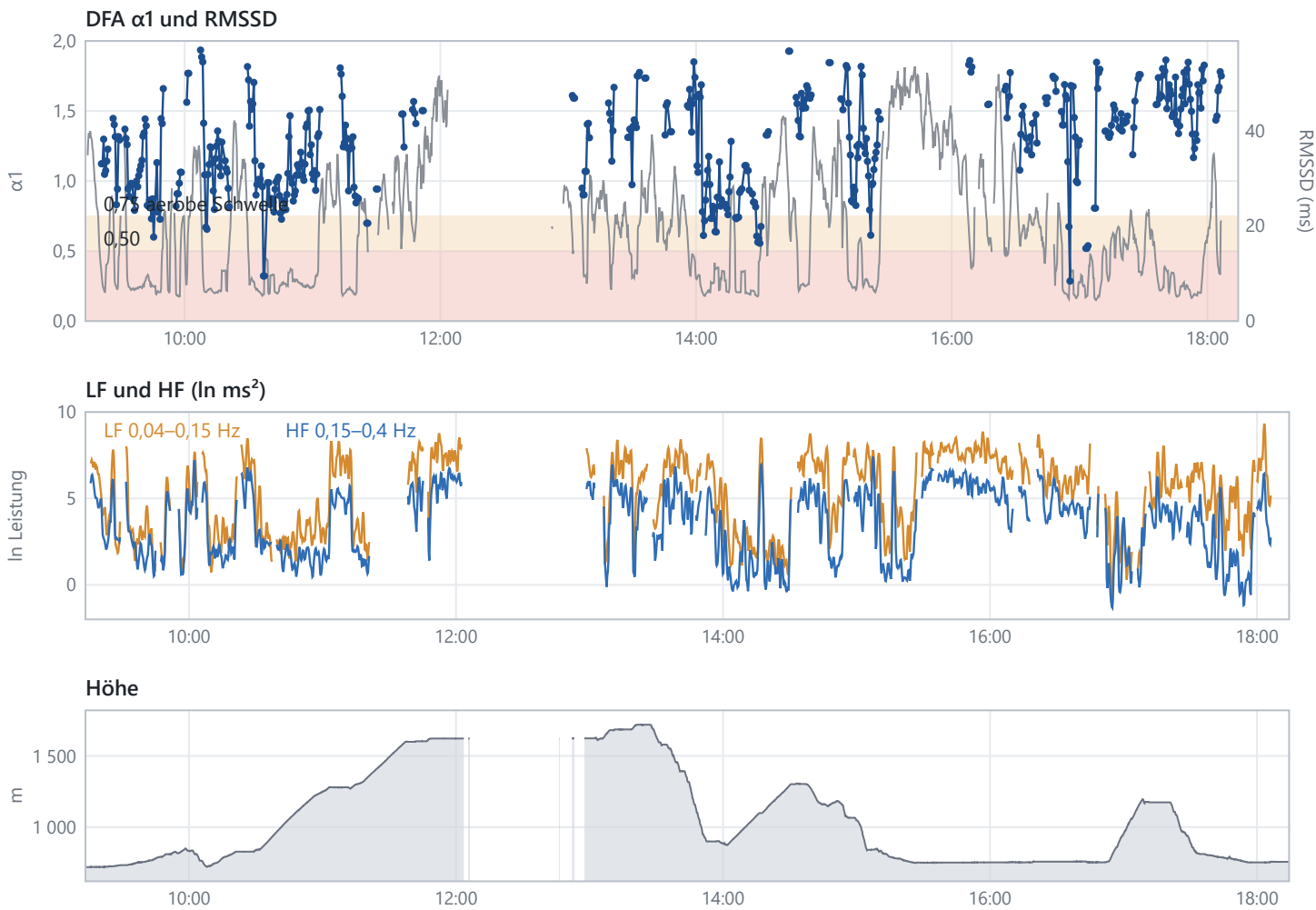
Spektrogramm mit Atemfrequenz



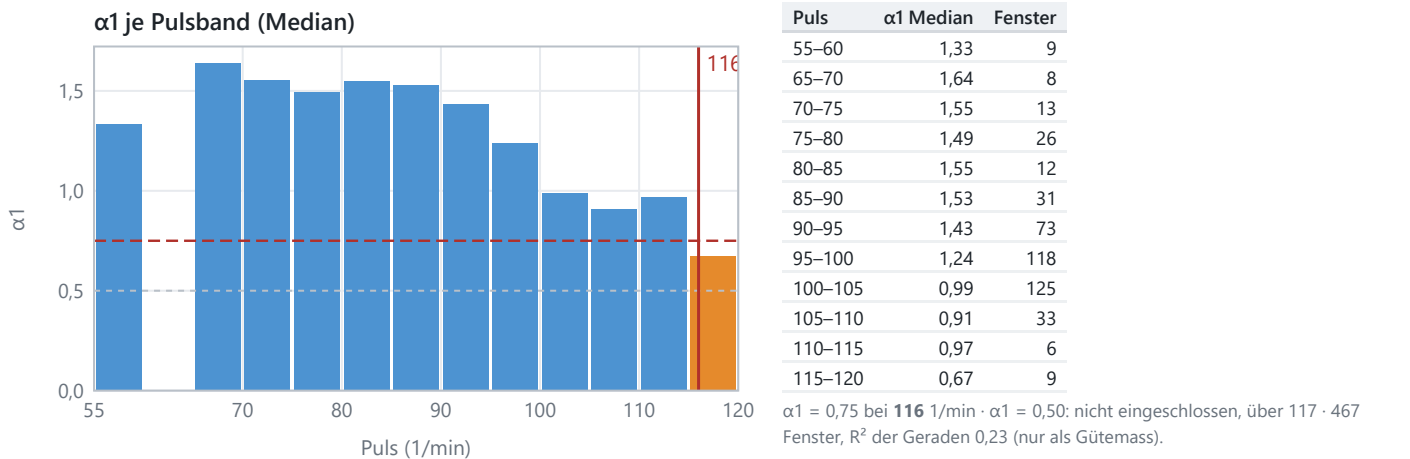
Leistungsdichte ms²/Hz, logarithmisch: 1 10¹ 10² 10³ 10⁴ · grau = Lücke · grüne Punkte = Atemfrequenz (stärkste Stelle 0,1–0,5 Hz; beim Fahren unsicher, springt zwischen Atmung und langsamen Wellen) · Linien bei 0,04 / 0,15 / 0,4 Hz trennen VLF, LF, HF. Fenster 2 min, Schritt 15 s, wie die Handy-App.

Pulszonen · feldtest-2026-09-07-2022-hfmax139				
SB	130–		0,8 %	3:42
EB	120–129		1,6 %	7:45
GA2	111–119		2,0 %	9:32
GA1	92–110		37,8 %	3:03:52
REG	0–91		57,9 %	4:41:18

Ruhe 45, HFmax 139, Schwelle 110; Grenzen nach Karvonen. Gegen das Profil, das die Fahrt selbst trägt.



AEROBE SCHWELLE AUS DFA α_1



PNS/SNS fehlt: es braucht mindestens drei Morgenmessungen vor dem Tag der Aufnahme, vorher gab es 1. α_1 wie die Handy-App: 2-min-Fenster im 30-s-Schritt, 5-%-Filter; die Schwelle aus den Pulsbändern, nicht aus einer Ausgleichsgeraden.