

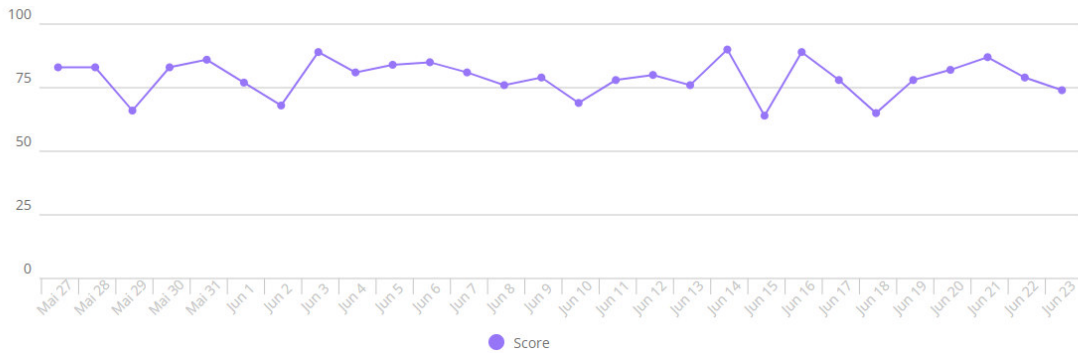
Schlaf



← → **📅 Mai 27 - Jun 23**

1 Tag 7 Tage **4 Wochen** 1 Jahr

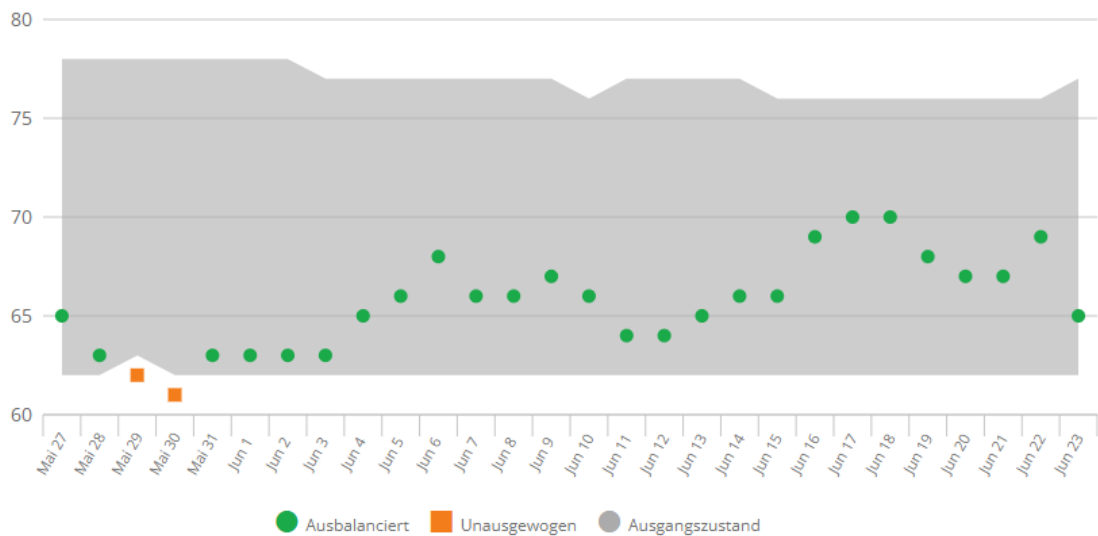
Sleep Score



← → **📅 Mai 27 - Jun 23, 2025**

7 Tage

4 Wochen



27 Mai bis 23 Juni: Ohne Mediator in anderer Wohnung. Sobald Mediator am 30 Mai wieder in der Nähe war, wurde HFV Direkt besser von Stabilisierung in direkte Steigerung der Werte)

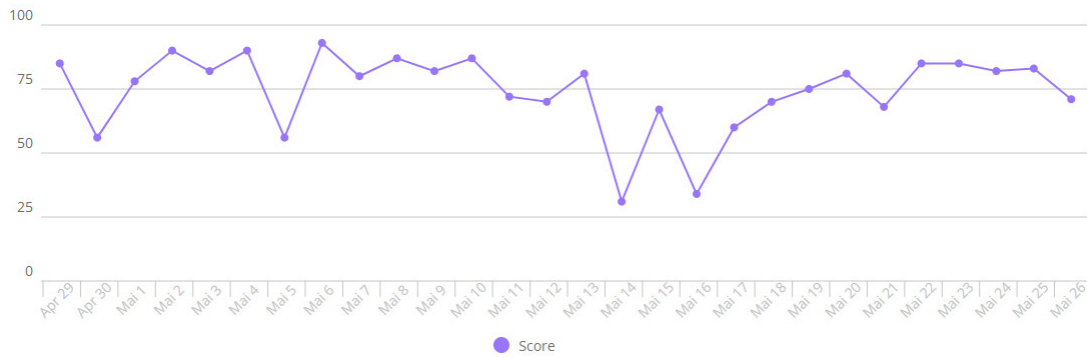
Schlaf



< > **Apr 29 - Mai 26**

1 Tag 7 Tage **4 Wochen** 1 Jahr

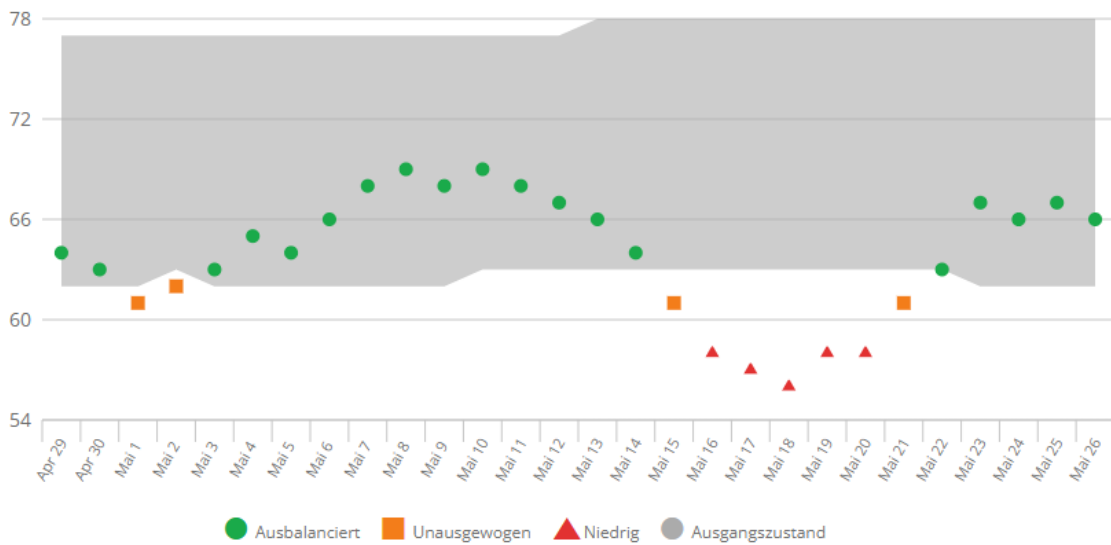
Sleep Score



< > **Apr 29 - Mai 26, 2025**

7 Tage

4 Wochen



Von 13 bis 20 Mai befand ich mich ohne den Mediator im Urlaub in Teneriffa. Hier wurden knapp 700km Fahrrad gefahren mit über 10.000HM. Hier ist der direkte Zusammenhang vom Mediator zum HFV Status zu erkennen. Ebenfalls ist eine deutliche Verschlechterung des Schlafes zu sehen.

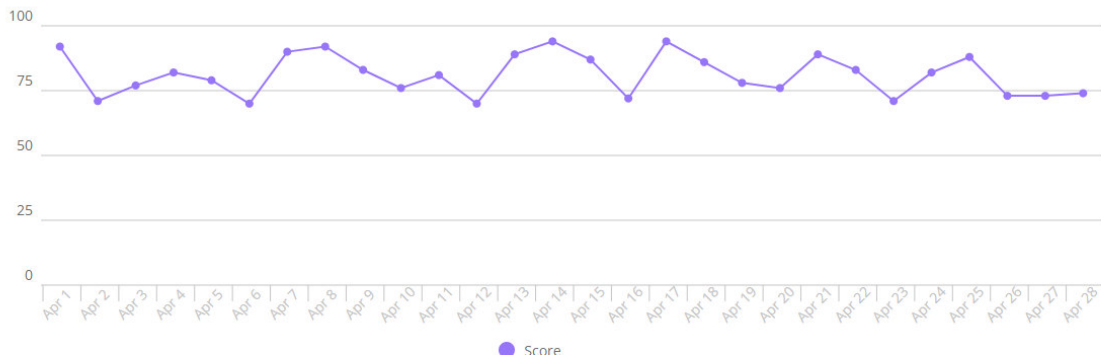
Schlaf



< > Apr 1 - Apr 28

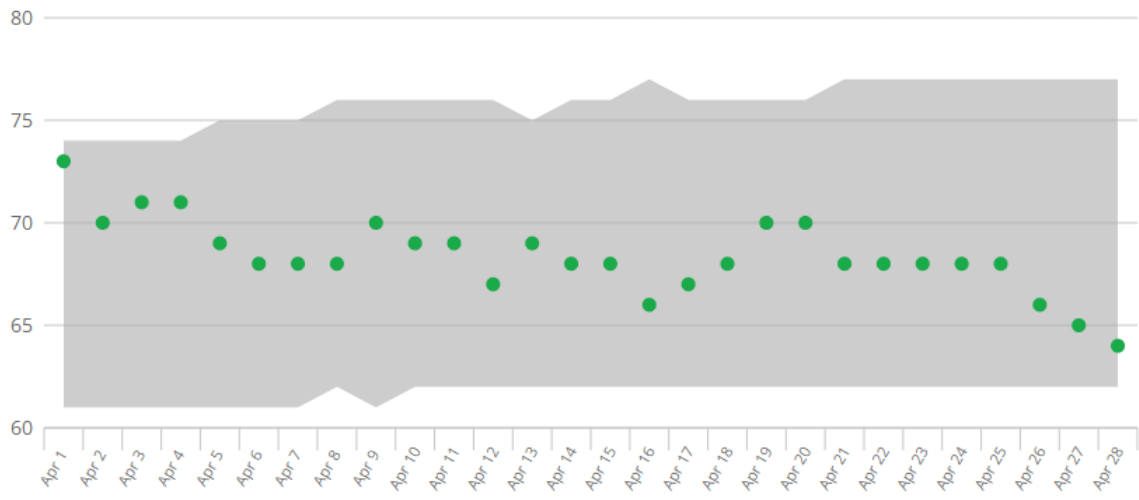
1 Tag 7 Tage **4 Wochen** 1 Jahr

Sleep Score



< > Apr 1 - Apr 28, 2025

7 Tage **4 Wochen**



Durchgängige Nutzung des Mediators – Werte verhalten sich stabil, der „Normbereich“ steigt langsam weiter an.

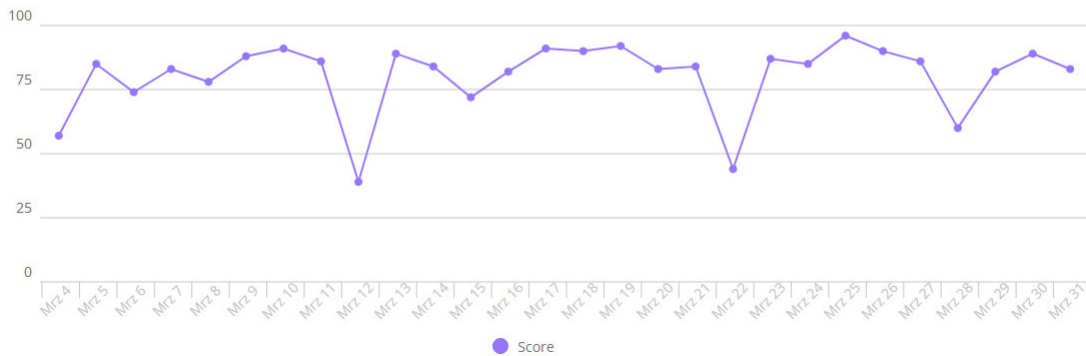
Schlaf



Mrz 4 - Mrz 31

1 Tag 7 Tage 4 Wochen 1 Jahr

Sleep Score

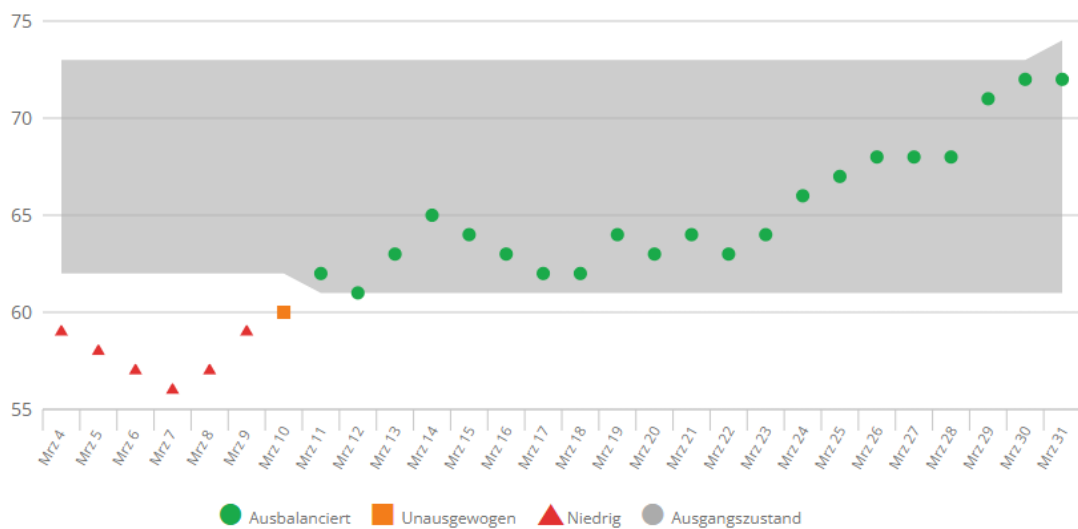


HFV-Status

Mrz 4 - Mrz 31, 2025

7 Tage

4 Wochen



Mediator habe ich am 23 März bekommen. Direkt folgend ist eine Verbesserung der HFV Werte + eine Erhöhung des Grundbereichs zu erkennen.

Trainingsbelastung war über die gesamte Zeit gleichbleibend (durchschnitt betrug 11 Stunden und 27 Minuten die Woche)