



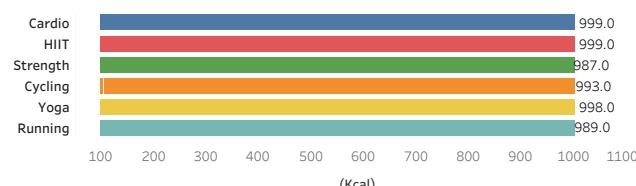
Fitness Einblicke :Von Kalorien bis Stimmung

Geschlecht: All Altersgruppe: All

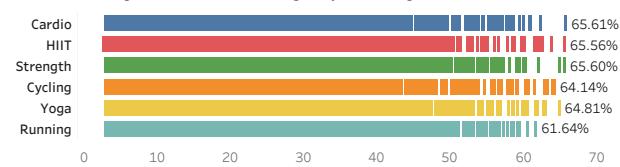
Oben im Diagramm können Sie mithilfe der Dropdown-Menüs die **Beliebtheit der Sportarten** nach **Altersgruppen** und **Geschlecht** filtern. Außerdem können Sie direkt auf die Balken klicken, um diese als interaktive Filter für weitere Details zu verwenden.



Das Diagramm stellt die **durchschnittliche Kalorieverbrauch** je Trainingsart dar.



Das Diagramm zeigt den **durchschnittlichen Prozentsatz der verbrannten Kalorien** im Verhältnis zur aufgenommenen Kalorienmenge für jede Trainingsart.



Hat die **Körpergröße Auswirkungen** auf das Training und die Kalorienverbrennung?



Die Körpergröße hat laut Daten keinen signifikanten Einfluss auf den Kalorienverbrauch

Beeinflusst die **schlafduar** den **Kalorienverbrauch**? Verbrennt mehr oder weniger

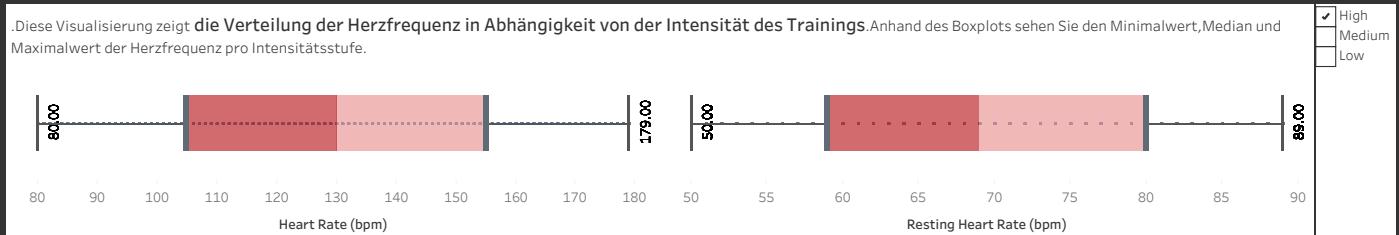


1. Laut Analyse steigt der Kalorienverbrauch bei 6–9 Stunden Schlaf leicht an. 2. Extreme Werte wie 4 oder 10 Stunden zeigen einen Rückgang im Kalorienverbrauch.

Lässt sich erkennen, wie das Training die emotionale Verfassung beeinflusst hat. Wählen Sie zwei Stimmungen – vor und nach dem Training – um herauszufinden, wie viele Personen genau diesen Über..



Diese Visualisierung zeigt die Verteilung der Herzfrequenz in Abhängigkeit von der Intensität des Trainings. Anhand des Boxplots sehen Sie den Minimalwert, Median und Maximalwert der Herzfrequenz pro Intensitätsstufe.



Datenquelle: Workout and Fitness Tracker Dataset - Kaggle Zugriffsdatum: Mai 2025 URL: <https://www.kaggle.com/datasets/adilshamim8/workout-and-fitness-tracker-data>