



Fitness Einblicke :Von Kalorien bis Stimmung

Geschlecht:

All

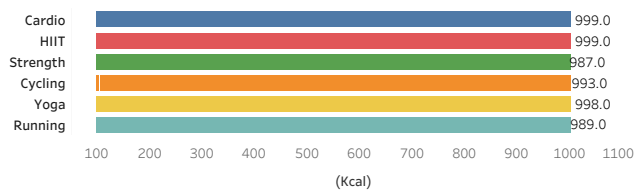
Altersgruppe:

All

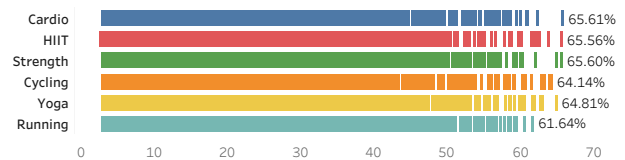
Oben im Diagramm können Sie mithilfe der Dropdown-Menüs **die Beliebtheit der Sportarten** nach **Altersgruppen** und **Geschlecht** filtern. Außerdem können Sie direkt auf **die Balken** klicken, um diese als interaktive Filter für weitere Details zu verwenden.



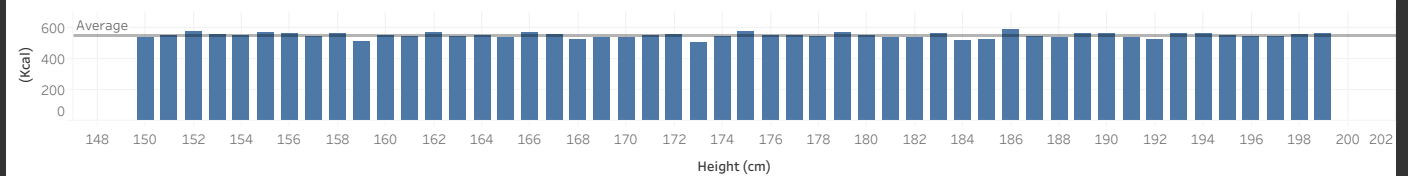
Das Diagramm stellt **die durchschnittliche Kalorieverbrauch** je Trainingsart dar.



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?



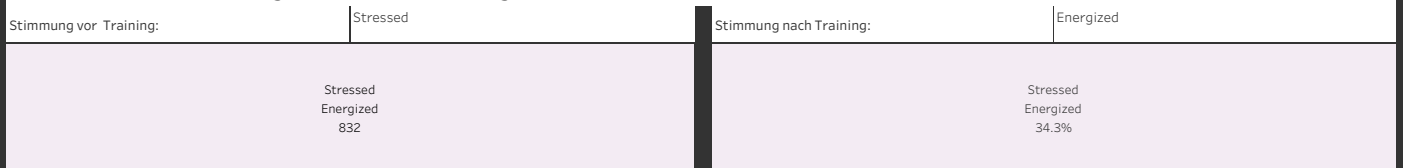
Die Körpergröße hat laut Daten keinen signifikanten Einfluss auf den Kalorienverbrauch

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

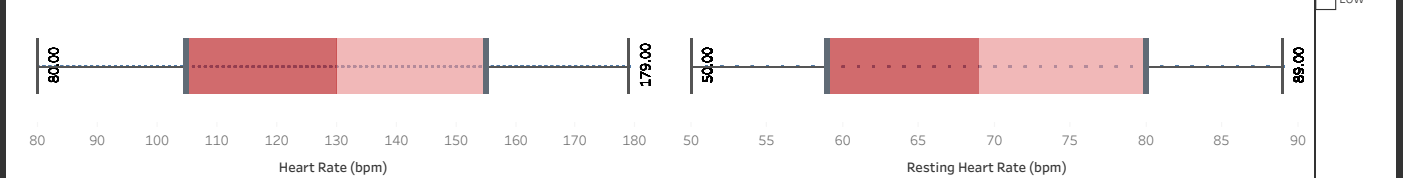


1. Laut Analyse steigt der Kalorienverbrauch bei 6-9 Stunden Schlaf leicht an. 2. Extreme Werte wie 4 oder 10 Stunden zeigen einen Rückgang im Kalorienverbrauch.

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>