**Zestaw danych dotyczących ćwiczeń członków siłowni**

Analiza wzorców sprawności i wydajności na różnych poziomach doświadczenia na siłowni

Ten zestaw danych zapewnia szczegółowy przegląd rutynowych ćwiczeń członków siłowni, atrybutów fizycznych i wskaźników sprawności. Zawiera on 973 próbki danych z siłowni, w tym kluczowe wskaźniki wydajności, takie jak tętno, spalone kalorie i czas trwania treningu. Każdy wpis zawiera również dane demograficzne i poziomy doświadczenia, co pozwala na kompleksową analizę wzorców sprawności, postępów sportowców i trendów zdrowotnych.

Kluczowe funkcje:

* Wiek: Wiek użytkownika siłowni.
* Płeć: Płeć użytkownika siłowni (mężczyzna lub kobieta).
* Waga (kg): Waga członka w kilogramach.
* Wzrost (m): Wzrost użytkownika w metrach.
* Max\_BPM: Maksymalne tętno (uderzenia na minutę) podczas sesji treningowych.
* Avg\_BPM: Średnie tętno podczas sesji treningowych.
* Resting\_BPM: Tętno w spoczynku przed treningiem.
* Session\_Duration (hours): Czas trwania każdej sesji treningowej w godzinach.
* Calories\_Burned: Całkowita liczba kalorii spalonych podczas każdej sesji.
* Workout\_Type: Rodzaj wykonanego treningu (np. kardio, siłowy, joga, HIIT).
* Fat\_Percentage: Procent tkanki tłuszczowej użytkownika.
* Water\_Intake (liters): Dzienne spożycie wody podczas treningu.
* Workout\_Frequency (days/week): Liczba sesji treningowych w tygodniu.
* Experience\_Level: Poziom doświadczenia, od początkującego (1) do eksperta (3).
* BMI: wskaźnik masy ciała, obliczany na podstawie wzrostu i wagi.

Ten zestaw danych jest idealny dla naukowców zajmujących się danymi, badaczy zdrowia i entuzjastów fitnessu zainteresowanych badaniem nawyków treningowych, modelowaniem progresji sprawności lub analizowaniem relacji między danymi demograficznymi i fizjologicznymi. Dzięki szerokiemu zakresowi zmiennych oferuje wgląd w to, jak różne czynniki wpływają na intensywność treningu, wytrzymałość i ogólny stan zdrowia.