



FITNESSVERBESSERUNG

CYRIEL DUBS / 3.SEK

Ideen und Motivation	Auch dieses Mal fiel es mir nicht einfach, eine Idee für ein interessantes Projekt zu finden. Da ich jede Woche ins Fitness gehe, gefiel mir der Gedanke, meine Körperfiness zu analysieren. Ich könnte über mehrere Wochen beobachten, wie sich mein Puls verändert und am Ende würde ich allenfalls sehen, ob sich aus Sicht auf meinen Puls, etwas an meiner Fitness positiv, negativ oder gar nichts ändert.
Ziele	<ol style="list-style-type: none">1. Ich will meinen Puls mit einer Pulsuhr aufzeichnen und hoffentlich eine positive Veränderung beobachten können.2. Ich will nach jedem Training meinen körperlichen Zustand anschauen und kucken, ob es besser läuft als anfangs.3. Ich will am Ende eine Grafik haben, die meine Arbeit zeigt und die Veränderungen über die Zeit darstellt.
Risiken	Während der Zeit könnte ich mal erkranken und müsste deshalb das Training ausfallen lassen, was dann leider auch der Fall war. Ich hätte mich während dieser Zeit verletzen können und längere Zeit gar nicht trainieren können.
Vorgehen	Ich ging jede Woche auf dem Laufband und schaute welche Auswirkungen das Ganze auf meinen Puls hatte. Ich wertete die gesammelten Daten im Excel aus und stellte sie grafisch dar.
Ergebnis	Ich bin mit dem Ergebnis nicht so zufrieden, weil ich mir mehr Veränderung erhofft hatte. Ich finde trotzdem das es ein lohnendes Projekt war.
Reflexion	Mein Rückblick auf das Projekt ist, dass es zwar ein sehr spannendes, aber auch sehr anstrengendes Projekt war. Das Erstellen der Tabellen war aufwändiger als erwartet. Das anstrengendste war nicht wie gedacht die körperliche Anstrengung. Es war, die Motivation in der ganzen Zeit nicht zu verlieren.

