



FIRSTBEAT

HYVINVOINTIANALYYSI-
PISTEIDEN TULKINTA



MILTÄ SE NÄYTTÄÄ? PÄIVÄKOHTAINEN RAPORTTI

STRESSI JA PALAUTUMINEN

STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO

60 - 100p Hyvä
30 - 59p Kohtalainen
0 - 29p Heikko



Stressin ja palautumisen tasapaino oli hyvä.

STRESSIREAKTIOIDEN MÄÄRÄ / VRK

10h 46min



PALAUTUMISEN MÄÄRÄ / VRK

6h 8min

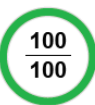


Päivänaikaista palautumista esiintyi runsaasti (1h 28min).

LIIKUNTA

LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

60 - 100p Hyvä
30 - 59p Kohtalainen
0 - 29p Heikko



Hyvät terveysvaikutukset

LIIKUNNAN KESTO

Kevyt 1h 11min
Reipas 41min
Rasittava 17min

UNI

UNEN PALAUTTAVUUS

60 - 100p Hyvä
30 - 59p Kohtalainen
0 - 29p Heikko



Unijakso oli suosituksia lyhyempi ja palautuminen oli vain kohtalaista.

UNEN PITUUS

5h 15min (Heikko)

PALAUTUMISEN MÄÄRÄ UNEN AIKANA

4h 40min



PALAUTUMISEN LAATU (sykeväilvaihtelu)

18 ms



OMA ARVIO UNENLAADUSTA



ENERGIANKULUTUS

ENERGIANKULUTUS YHTEENSÄ

2694 kcal

- Rasittava & reipas liikunta 381 kcal
- Kevyt liikunta 243 kcal
- Muu kulutus 2070 kcal

ASKELEITA

6694

HYVINVOINTIANALYYSI

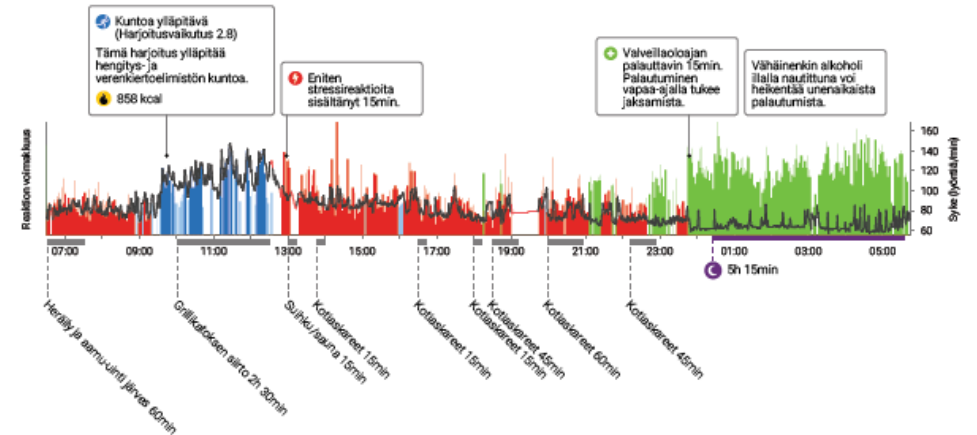
Henkilö: Busy Manager
Ikä 63
Pituus (cm) 174
Paino (kg) 82
Painoindeksi 27.1

Aktiivisuusluokka 4.0 (Kohtalainen)
Leposyke 55
Maksimisyke 169

Mittaus:

Alkamisaika ti 17.06.2014 06:30
Kesto 23h 15min
Syke (alin/keskiarvo/korkein) 55 / 79 / 148
Lisätietoja: Alkoholia 1 annos

Stressi Palautuminen Rasittava & reipas liikunta Kevyt liikunta Syke Puuttuva syketieto 4%



STRESSI JA PALAUTUMINEN

STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO

60 - 100p Hyvä
30 - 59p Kohtalainen
0 - 29p Heikko



Stressin ja palautumisen tasapaino oli hyvä.

STRESSIREAKTIOIDEN MÄÄRÄ / VRK

10h 46min



PALAUTUMISEN MÄÄRÄ / VRK

6h 8min



Päivänaikaista palautumista esiintyi runsaasti (1h 28min).

LIIKUNTA

LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

60 - 100p Hyvä
30 - 59p Kohtalainen
0 - 29p Heikko



Hyvät terveysvaikutukset

LIIKUNNAN KESTO

Kevyt 1h 11min
Reipas 41min
Rasittava 17min

UNI

UNEN PALAUTTAVUUS

60 - 100p Hyvä
30 - 59p Kohtalainen
0 - 29p Heikko



Unijakso oli suosituksia lyhyempi ja palautuminen oli vain kohtalaista.

UNEN PITUUS

5h 15min (Heikko)

PALAUTUMISEN MÄÄRÄ UNEN AIKANA

4h 40min



PALAUTUMISEN LAATU (sykeväilvaihtelu)

18 ms



OMA ARVIO UNENLAADUSTA



ENERGIANKULUTUS

ENERGIANKULUTUS YHTEENSÄ

2694 kcal

- Rasittava & reipas liikunta 381 kcal
- Kevyt liikunta 243 kcal
- Muu kulutus 2070 kcal

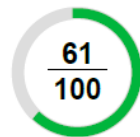
ASKELEITA

6694

MILTÄ SE NÄYTTÄÄ? YHTEENVETORAPORTTI

HYVINVOINTIANALYYSIN KOKONAISPISTEET

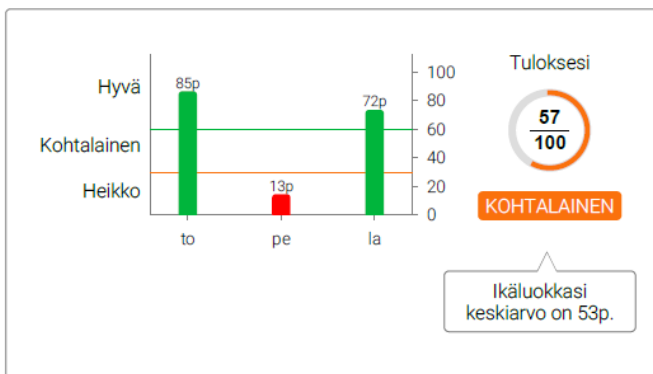
Tulos perustuu stressin ja palautumisen, unen ja liikunnan mittaustuloksiisi. Näitä osa-alueita parantamalla edistät hyvinvointiasi ja nostat pistemäärääsi.



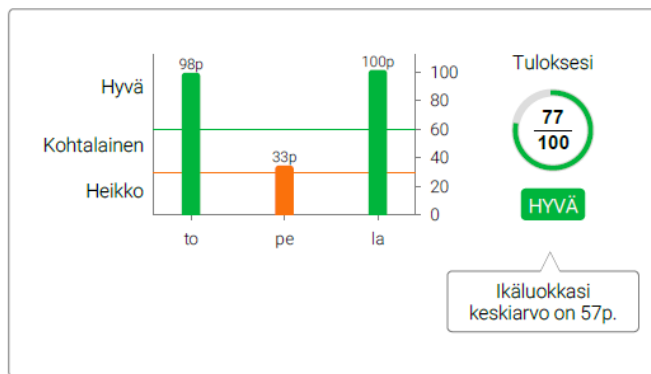
85 - 100p Erittäin hyvä
60 - 84p Hyvä
30 - 59p Kohtalainen
15 - 29p Heikko
0 - 14p Erittäin heikko

Hyvinvointianalyysiin osallistuneiden keskiarvo on 55p.

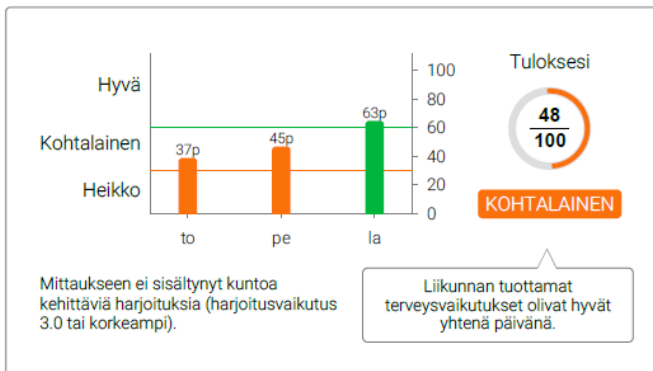
STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO



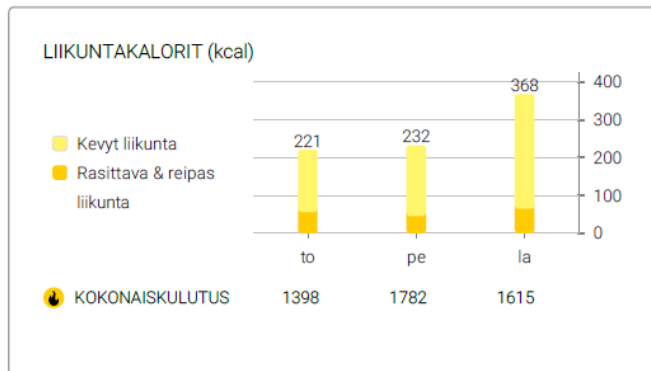
UNEN PALAUTTAVUUS



LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET



ENERGIANKULUTUS

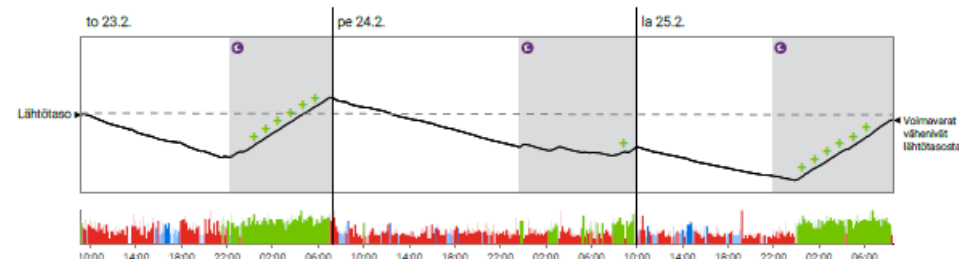


HYVINVOINTIANALYYSIN YHTEENVETO

Henkilö: Ellie Example			
Ikä: 42	Aktiivisuusluokka: 6.0 (Hyvä)		Kartoitus: 23.02.2012 - 25.02.2012
Pituus (cm): 158	Leposyke: 46		Lisätietoja:
Paino (kg): 51	Maksimisyke: 175		Alkoholilla: pe 24.2. (4 annosta)
Painoindeksi: 20.4			

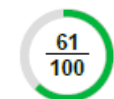
VOIMAVARAT

Voimavarat lisääntyvät Voimavarat vähenevät Merkittävää palautumisjaksoa Stressi Palautuminen Rasittava & reipas liikunta Kevyt liikunta



HYVINVOINTIANALYYSIN KOKONAISPISTEET

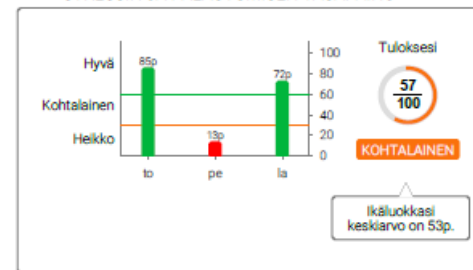
Tulos perustuu stressin ja palautumisen, unen ja liikunnan mittaustuloksiisi. Näitä osa-alueita parantamalla edistät hyvinvointiasi ja nostat pistemäärääsi.



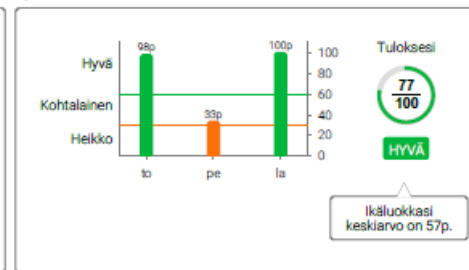
85 - 100p Erittäin hyvä
60 - 84p Hyvä
30 - 59p Kohtalainen
15 - 29p Heikko
0 - 14p Erittäin heikko

Hyvinvointianalyysiin osallistuneiden keskiarvo on 55p.

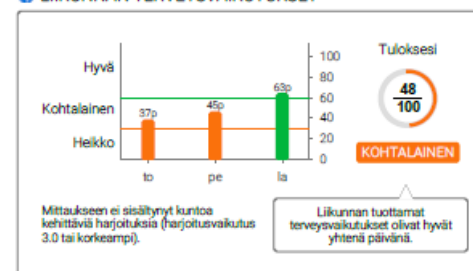
STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO



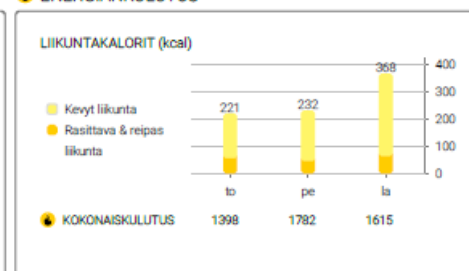
UNEN PALAUTTAVUUS



LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET



ENERGIANKULUTUS



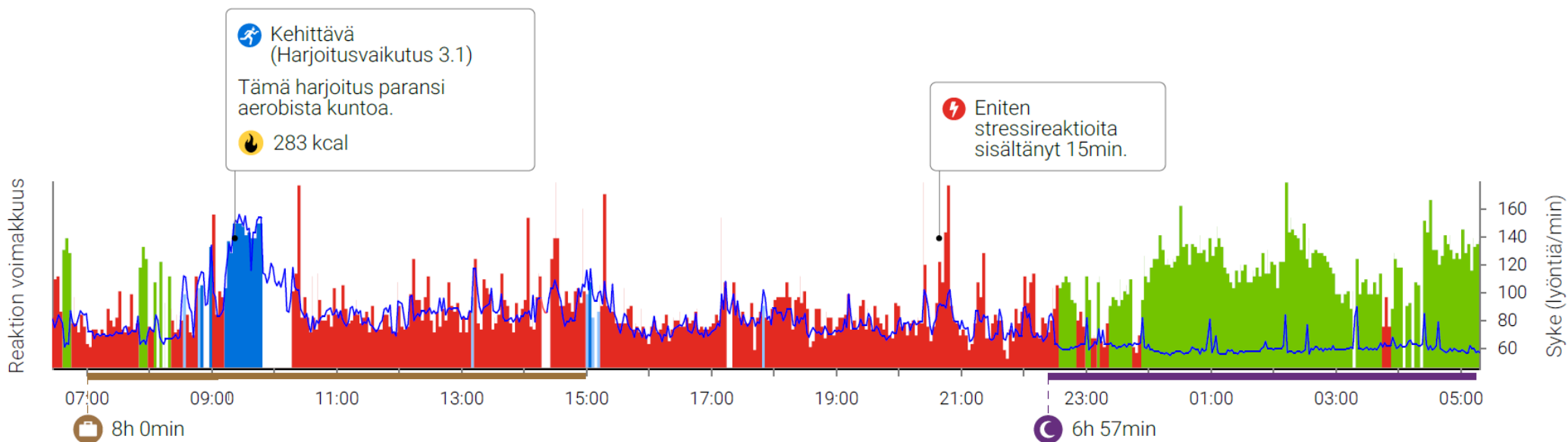
KESKEISET JOHTOPÄÄTÖKSET PYSYVÄT ENNALLAAN

Millaiset olivat liikunnan
terveysvaikutukset?

Ovatko stressi ja palautuminen
tasapainossa?

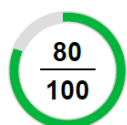
Oliko uni palauttavaa?

● Stressi ● Palautuminen ● Rasittava & reipas liikunta ● Kevyt liikunta ~ Syke ~ Puuttuva syketieto 0%



LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

60 - 100p Hyvä
30 - 59p Kohtalainen
0 - 29p Heikko



Hyvät terveysvaikutukset

STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO

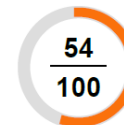
60 - 100p Hyvä
30 - 59p Kohtalainen
0 - 29p Heikko



Stressin ja palautumisen
tasapaino oli kohtalainen.

UNEN PALAUTTAVUUS

60 - 100p Hyvä
30 - 59p Kohtalainen
0 - 29p Heikko



Unijakso oli suosituksia
lyhyempi ja palautuminen oli
vain kohtalaista.

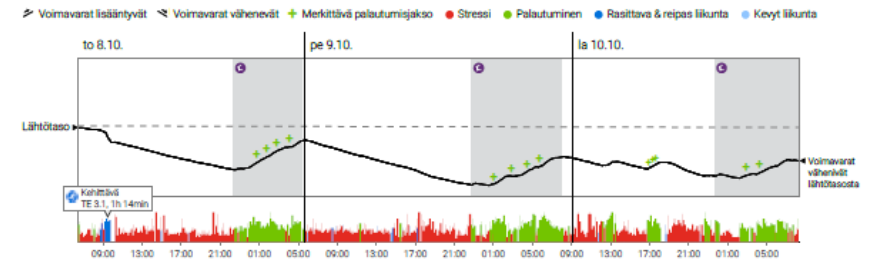
HYVINVOINTIANALYYSIPISTEIDEN HYÖDYT

- Helpottavat johtopäätösten tekemistä.
- Auttavat tunnistamaan yksilöllisiä kehityskohteita.
- Tuovat objektiivisuutta tulkintaan.
- Mahdollistavat tulosten vertailun ja seurannan.

HYVINVOINTIANALYYSIN YHTEENVETO

Henkilö: 2016 Case			Kartoitus: 08.10.2015 - 10.10.2015		
Ikä	45	Aktiivisuusluokka	4.0 (Kohtalainen)	Lisätietoja:	
Pituus (cm)	168	Leposyke	47	Alkoholia: pe 9.10. (2 annosta), la 10.10. (1 annos)	
Paino (kg)	76	Maksimisyke	181		
Painoindeksi	26.9				

VOIMAVARAT



HYVINVOINTIANALYYSIN KOKONAISPISTEET

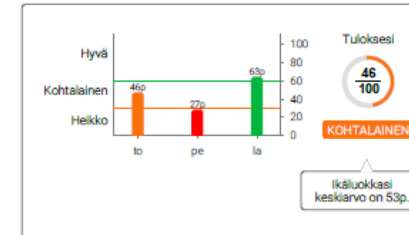
Tulos perustuu stressin ja palautumisen, unen ja liikunnan mittaustuloksiin. Näitä osa-alueita parantamalla edistät hyvinvointiasi ja nostat pistemääräsi.



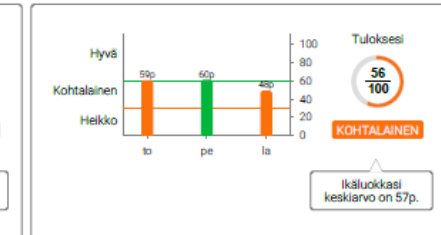
85 - 100p Erittäin hyvä
60 - 84p Hyvä
30 - 59p Kohtalainen
15 - 29p Heikko
0 - 14p Erittäin heikko

Hyvinvointianalyysin osallistuneiden keskiarvo on 55p.

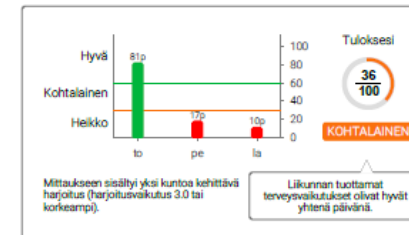
STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO



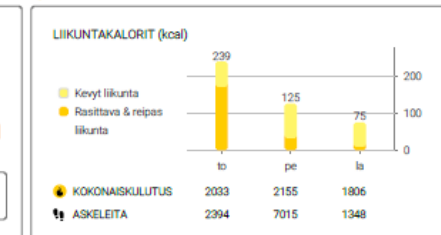
UNEN PALAUTTAVUUS



LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET



ENERGIANKULUTUS



STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO

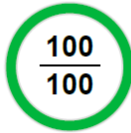
⚡ + STRESSI JA PALAUTUMINEN

STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO

60 - 100p Hyvä

30 - 59p Kohtalainen

0 - 29p Heikko



Stressin ja palautumisen tasapaino oli hyvä.

STRESSIREAKTIOIDEN MÄÄRÄ / VRK

8h 22min



PALAUTUMISEN MÄÄRÄ / VRK

10h 9min



+ Päivänaikaista palautumista esiintyi runsaasti (1h 29min).

Stressin ja palautumisen tasapaino kuvaa kykyä rytmittää kuormitusta ja palautumista tarkoituksenmukaisesti. Hyvä tasapaino koostuu riittävästä palautumisesta erityisesti unen aikana, mutta myös päivän aikana tulisi esiintyä palauttavia hetkiä.

Pisteet muodostuvat palautumisen ja stressin määrästä vuorokaudessa sekä päivänaikaisesta palautumisesta.

- 100 pistettä (hyvä):**
Pitkä ja palauttava yöuni sekä päivänaikaista palautumista reilusti. Esimerkiksi stressiä ja palautumista 9,5h/vrk, josta 2h päivänaikaista palautumista.
- 80 pistettä (hyvä):**
Unen palauttavuus hyvä, ja päivänaikaista palautumistakin esiintyy. Esimerkiksi palautumista 7h 50min, stressiä 11h /vrk. Päivä sisältää 1h 15min palautumista.
- 60 pistettä (hyvä):**
Kiireinen päivä, palautumista päivällä vain vähän, mutta se tasapainottuu palauttavalla yönellä. Esimerkiksi palautumista 7,5h, stressiä 13,5h /vrk. Päivänaikaista palautumista vain 15min.
- 40 pistettä (kohtalainen):**
Unen palauttavuus on heikkoa, mutta päivänaikaista palautumista esiintyy kiitettävästi. Esimerkiksi heikon unen vuoksi palautumista vain 5h /vrk, josta päivän aikana 1h 10min.
- 20 pistettä (heikko):**
Kuormittava päivä, jossa lyhyt ja/tai heikosti palauttava yöuni eikä palautumista esiinny päivän aikanakaan. Esimerkiksi palautumista vain 4h 45min, stressiä 14h / vrk.

Huom! Stressinhallinnan tehostamiseksi päivän aikana olisi hyvä esiintyä edes vähän palautumista. Tämä on huomioitu stressin ja palautumisen pisteissä siten, että noin 5 minuutin lisäys päivänaikaista palautumista tuottaa 2 pistettä.

STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO 100p.

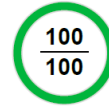
STRESSI JA PALAUTUMINEN

STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO

60 - 100p Hyvä

30 - 59p Kohtalainen

0 - 29p Heikko



Stressin ja palautumisen tasapaino oli hyvä.

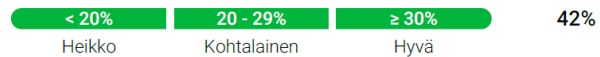
STRESSIREAKTIOIDEN MÄÄRÄ / VRK

8h 22min



PALAUTUMISEN MÄÄRÄ / VRK

10h 9min



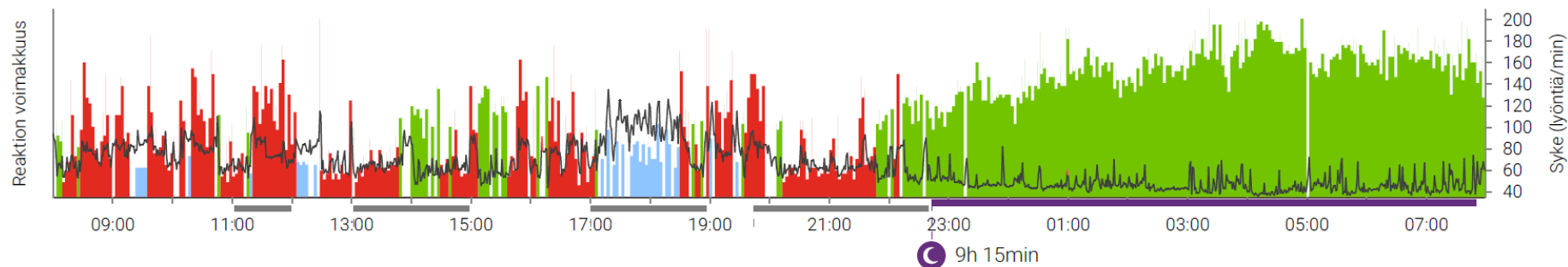
+ Päivänaikaista palautumista esiintyi runsaasti (1h 29min).

Pisteet (0-100p.) muodostuvat seuraavasti (tärkeysjärjestyksessä)

- 1) Palautumisen määrä vuorokaudessa
 - 2) Päivänaikainen palautuminen
 - 3) Stressin määrä vuorokaudessa
- Keskimäärin tulos on 56p.

CASE: 39 v. mies, toimitusjohtaja, hyvä kunto, normaali paino

- Stressi ja palautuminen erinomaisesti tasapainossa.
- Palautumisen määrä vuorokaudesta oli hyvä (42%), josta päivänaikaista palautumista oli runsaasti, lähes 1,5h.
- Stressin määrä oli vähäinen (35%) ja koostui lähinnä normaalista päivän aikaisesta vireystilasta.



STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO 20p.

⚡ + STRESSI JA PALAUTUMINEN

STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO

60 - 100p Hyvä
30 - 59p Kohtalainen
0 - 29p Heikko



Stressin ja palautumisen tasapaino oli heikko.

STRESSIREAKTIOIDEN MÄÄRÄ / VRK

19h 4min



PALAUTUMISEN MÄÄRÄ / VRK

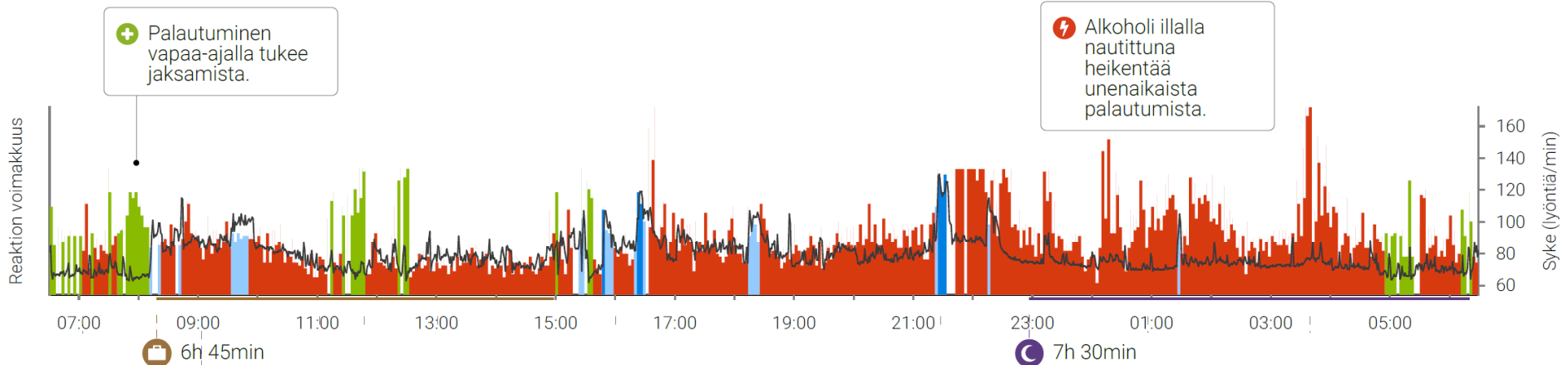
1h 33min



+ Päivänaikaista palautumista esiintyi runsaasti (1h 5min).

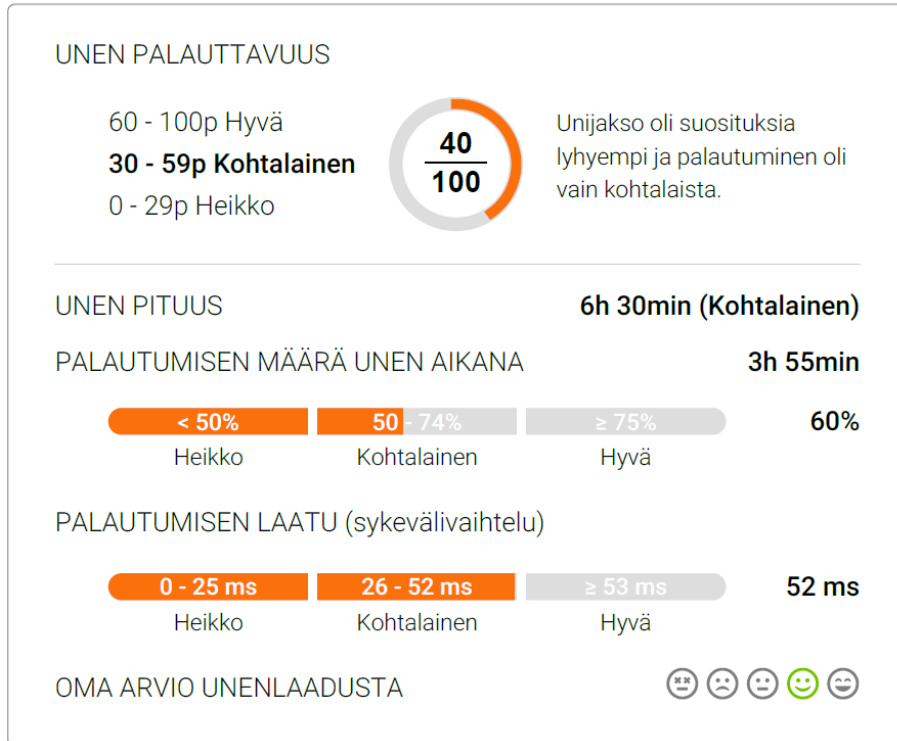
CASE: 53 v. nainen, myyjä, kohtalainen kunto, paino koholla

- Stressin ja palautumisen tasapaino heikko.
- Palautumista vain 6% (1h 33min) vuorokaudessa, josta suurin osa esiintyi päivällä (1h 5min). Stressiä 79% vuorokaudesta.
- Unen pituus oli suositusten mukainen, mutta 5 alkoholiannosta estivät unen aikaisen palautumisen lähes kokonaan.



UNEN PALAUTTAVUUS

UNI



Huom! Vaikka unen tarve on yksilöllinen, riittävä palautuminen unen aikana vaatii aikaa. Suositusten mukaan riittävä unen pituus on 7-9h aikuisille, lapsille ja teini-ikäisille jopa enemmän.

Palauttava uni koostuu riittävän pitkästä ja laadukkaasta yöunesta. Pisteisiin vaikuttavat unen pituus sekä palautumisen määrä ja laatu unen aikana. Liian lyhyellä unella ei voi saada täysiä pisteitä.

- 100 pistettä (hyvä):**
Unen pituus sekä palautumisen määrä ja laatu ovat erinomaiset. Esimerkiksi unen pituus 8h10min, josta palautumista 89% (7h15min). Palautumisen laatu on hyvä.
- 80 pistettä (hyvä):**
Unen pituus sekä palautumisen määrä ja laatu ovat hyvät. Esimerkiksi unen pituus 7h 30min, josta palautumista 84% (6h20min). Palautumisen laatu on hyvä.
- 60 pistettä (hyvä):**
Unen pituus sekä palautumisen määrä täyttävät juuri ja juuri suositukset. Esimerkiksi unen pituus 7h, josta palautumista 75% (5h15min). Palautumisen laatu on kohtalainen.
- 40 pistettä (kohtalainen):**
Unen pituus on lyhyehkö, palautumisen määrä ja laatu kohtalaiset. Esimerkiksi unen pituus 6,5h, josta palautumista 62% (4h). Palautumisen laatu on kohtalainen.
- 20 pistettä (heikko):**
Unen pituus on lyhyt sekä palautumisen määrä ja laatu heikot. Esimerksi unen pituus 4h 50min, josta palautumista 48% (2h20min). Palautumisen laatu on heikko.

UNEN PALAUTTAVUUS 60p.

UNI

UNEN PALAUTTAVUUS

60 - 100p Hyvä

30 - 59p Kohtalainen

0 - 29p Heikko



Palautuminen unijakson aikana oli hyvää, mutta palautumisen alku viivästyi.

UNEN PITUUS

8h 45min (Hyvä)

PALAUTUMISEN MÄÄRÄ UNEN AIKANA

5h 6min



PALAUTUMISEN LAATU (sykevälivaihtelu)



OMA ARVIO UNENLAADUSTA



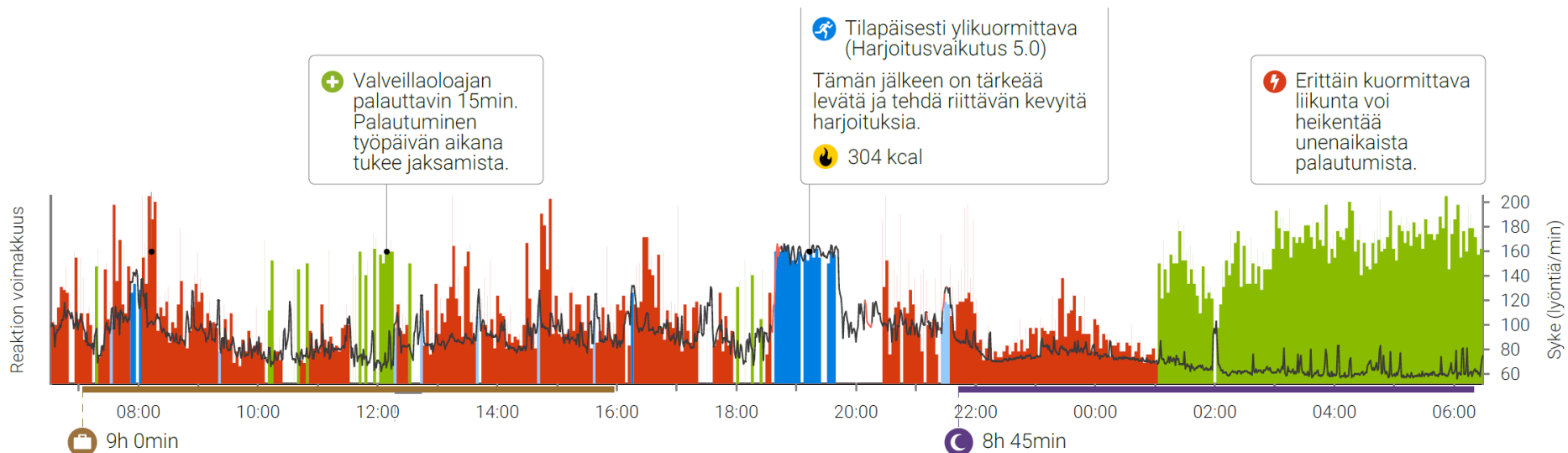
Pisteet (0-100p.) koostuvat seuraavasti (tärkeysjärjestyksessä)

- 1) palautumisen määrä unen aikana
- 2) palautumisen laatu
- 3) unen pituus

Keskimäärin tulos on 58p.

CASE: 23 v. nainen, huippukunto, normaali paino

- Illalla tehty erittäin kovatehoinen harjoitus viivästytti palautumisen alkamista, ja palautumisen määrä unen aikana jäi 58%:iin.
- Viivästyneestä palautumisesta huolimatta riittävä unen pituus (8h 45min) ja hyvä palautumisen laatu (40ms) mahdollistivat hyvät unipisteet (60p).



UNEN PALAUTTAVUUS 40p.

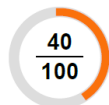
UNI

UNEN PALAUTTAVUUS

60 - 100p Hyvä

30 - 59p Kohtalainen

0 - 29p Heikko



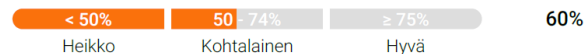
Unijakso oli suosituksia lyhyempi ja palautuminen oli vain kohtalaista.

UNEN PITUUS

6h 30min (Kohtalainen)

PALAUTUMISEN MÄÄRÄ UNEN AIKANA

3h 55min



PALAUTUMISEN LAATU (sykevälivaihtelu)

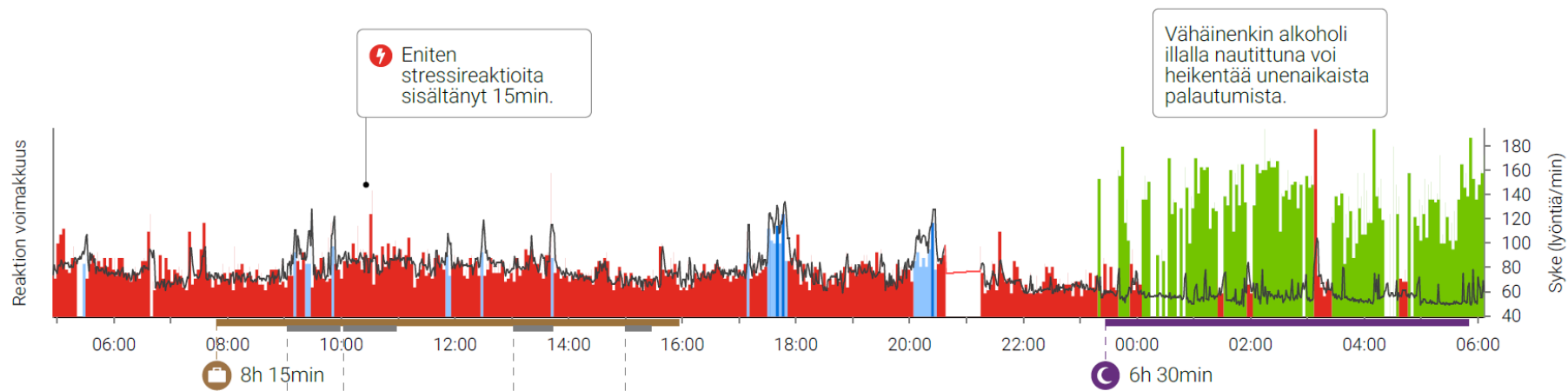


OMA ARVIO UNENLAADUSTA



CASE: 45 v. nainen, konsultti, heikko kunto, normaali paino

- Stressaavan työpäivän, lyhyiden yöunien ja illalla nautitun viinilasillisen johdosta unen palauttavuus jäi kohtalaiseksi.
- Lyhyistä yöunista palautumista oli vain 60%, joten palautuminen jäi ajallisesti vähäiseksi (3h 55min).
- Asiakas asetti tavoitteekseen pyrkiä käymään aluksi puolikin tuntia aikaisemmin nukkumaan ja jättämällä arki-iltoina alkoholin juomatta.



LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

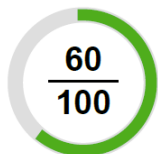
LIIKUNTA

LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

60 - 100p Hyvä

30 - 59p Kohtalainen

0 - 29p Heikko



Hyvät terveystvaikutukset

LIIKUNNAN KESTO

Kevyt	Reipas	Rasittava
1h 9min	9min	8min

Liikunnan terveystvaikutuksiin vaikuttavat liikunnan määrä ja teho sekä yhtäjaksoisuus. Liikuntasuositusten mukaan esimerkiksi 30min reipasta tai 20min rasittavaa liikuntaa tuottaa merkittäviä terveystvaikutuksia.

- 100 pistettä (hyvä):**
Esimerkiksi 40min rasittavaa liikuntaa.
- 80 pistettä (hyvä):**
Esimerkiksi 30min reipasta ja 30min kevyttä liikuntaa.
- 60 pistettä (hyvä):**
Esimerkiksi 25min reipasta, 45min kevyttä liikuntaa.
- 40 pistettä (kohtalainen):**
Esimerkiksi 15min reipasta, 25min kevyttä liikuntaa.
- 20 pistettä (heikko):**
Esimerkiksi lyhyt työmatka edestakaisin pyöräillen ja lisäksi päivän mittaan kävely, josta kertyy 8min reipasta ja 30min kevyttä liikuntaa.

Huom! For physical activity to elicit health effects, it is important that the body's metabolism clearly accelerates. Therefore the intensity of activity should be sufficient. Although any activity is better than nothing, moderate and vigorous physical activity accumulate health effects the most.

Hyvinvointianalyysi ei huomioi esim. voima- tai liikkuvuusharjoittelun vaikutuksia.

LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET 100p.

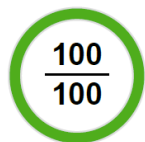
LIIKUNTA

LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

60 - 100p Hyvä

30 - 59p Kohtalainen

0 - 29p Heikko



Hyvät terveystvaikutukset

LIIKUNNAN KESTO

Kevyt	Reipas	Rasittava
5min	1min	41min

Pisteet (0-100) koostuvat seuraavista muuttujista:

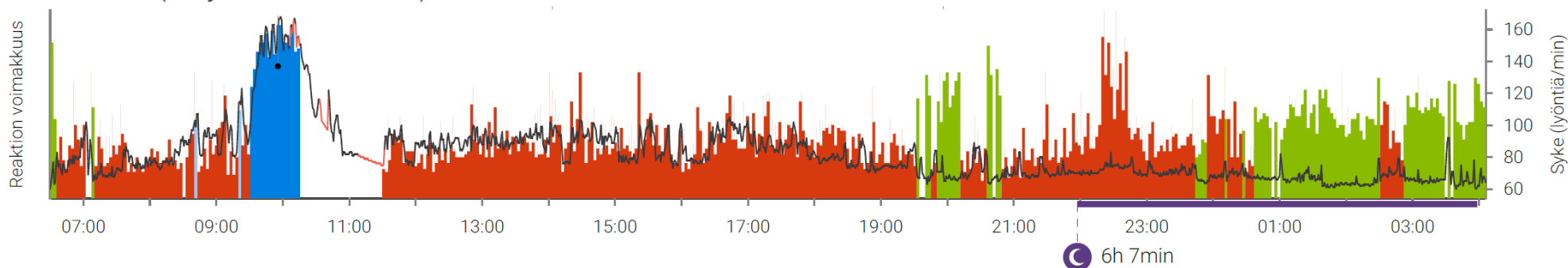
- 1) Rasittava liikunta
- 2) Reipas liikunta
- 3) Kevyt liikunta

Keskimäärin tulos on 42p.

CASE: 35 v. mies, hyvä kunto, normaali paino

- Mies teki 45min vauhdikkaan juoksulenkin. Rasittavaa liikuntaa kertyi jopa 41min tuottaen täydet liikuntapisteet.
- Harjoitus kehitti tehokkaasti aerobista kuntoa, ja harjoitusvaikutus oli suurin mahdollinen (TE 5.0).
- Näin kovatehoinen liikunta heikentää hetkellisesti palautumista, joten on tärkeää tehdä myös kevyempiä, palauttavia harjoituksia.

Tilapäisesti ylikuormittava
(Harjoitusvaikutus 5.0)



LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET 60p.

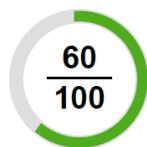
LIIKUNTA

LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

60 - 100p Hyvä

30 - 59p Kohtalainen

0 - 29p Heikko



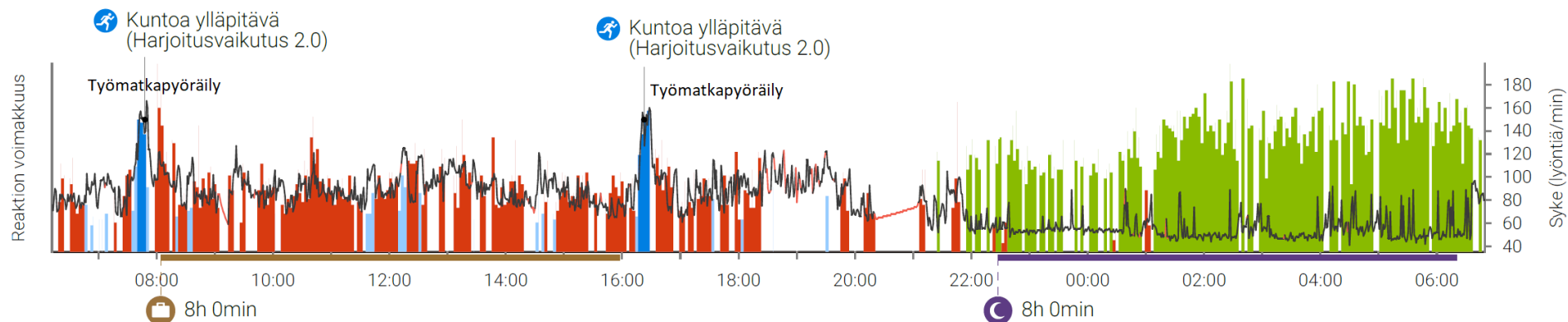
Hyvät terveystvaikutukset

LIIKUNNAN KESTO

Kevyt	Reipas	Rasittava
1h 9min	9min	8min

CASE: 27 v. mies, hyvä kunto, normaali paino

- Mies pyöräili noin 4km työmatkan edestakaisin, josta kertyi rasittavaa liikuntaa 8min ja reipasta liikuntaa 9min. Lisäksi kevyttä liikuntaa kertyi päivän aikana hieman yli tunnin.
- Tällä määrällä mies saavutti hyvät terveystvaikutukset (60p).



LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET 40p.

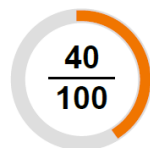
LIIKUNTA

LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

60 - 100p Hyvä

30 - 59p Kohtalainen

0 - 29p Heikko



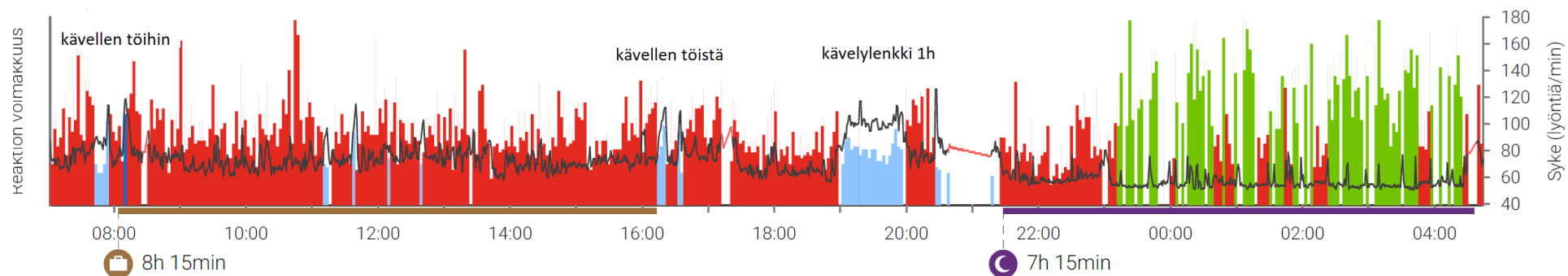
Kohtalaiset
terveysvaikutukset

LIIKUNNAN KESTO

Kevyt	Reipas	Rasittava
1h 46min	4min	0min

CASE: 29 v. nainen, kohtalainen kunto, normaali paino

- Työmatkakävelyistä sekä tunnin kävelylenkistä kertyi kevyttä liikuntaa 1h 46min ja reipasta liikuntaa 4min.
- Tällä määrällä asiakas saavutti 40 liikuntapistettä ja kohtalaiset terveysvaikutukset.



LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET 20p.

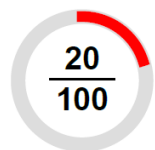
LIIKUNTA

LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

60 - 100p Hyvä

30 - 59p Kohtalainen

0 - 29p Heikko



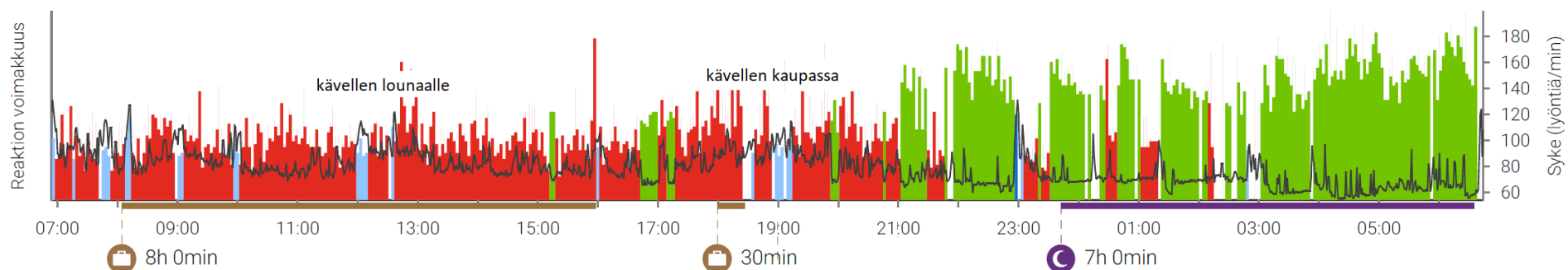
Vähäiset terveystvaikutukset

LIIKUNNAN KESTO

Kevyt	Reipas	Rasittava
1h 12min	1min	0min

CASE: 45 v. nainen, heikko kunto, lievä ylipaino

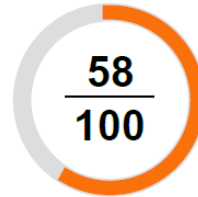
- Päivän liikunta koostui hyötyliikunnasta. Kävelen lounaalle ja illalla kauppaan.
- Hyötyliikunnasta kertyi 1h 12min kevyttä ja 1min reipasta liikuntaa. Tällä määrällä asiakas saavutti 20 liikuntapistettä ja kohtalaiset terveystvaikutukset.



HYVINVOINTIANALYYSIN KOKONAISPISTEET

HYVINVOINTIANALYYSIN KOKONAISPISTEET

Tulos perustuu stressin ja palautumisen, unen ja liikunnan mittaustuloksiisi. Näitä osa-alueita parantamalla edistät hyvinvointiasi ja nostat pistemäärääsi.



85 - 100p	Erittäin hyvä
60 - 84p	Hyvä
30 - 59p	Kohtalainen
15 - 29p	Heikko
0 - 14p	Erittäin heikko

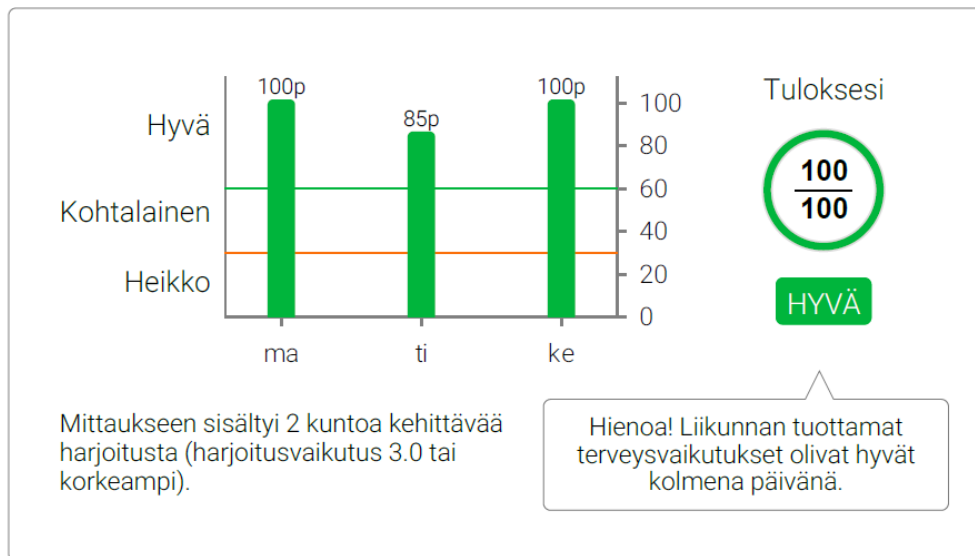
Hyvinvointianalyysiin osallistuneiden keskiarvo on 55p.

Kokonaispisteet lasketaan eri osa-alueiden keskiarvosta (stressin ja palautumisen tasapaino, unen palauttavuus, liikunnan terveysvaikutukset). Jokaisella osa-alueella on yhtä suuri vaikutus (1/3) kokonaispisteiden muodostumiseen.

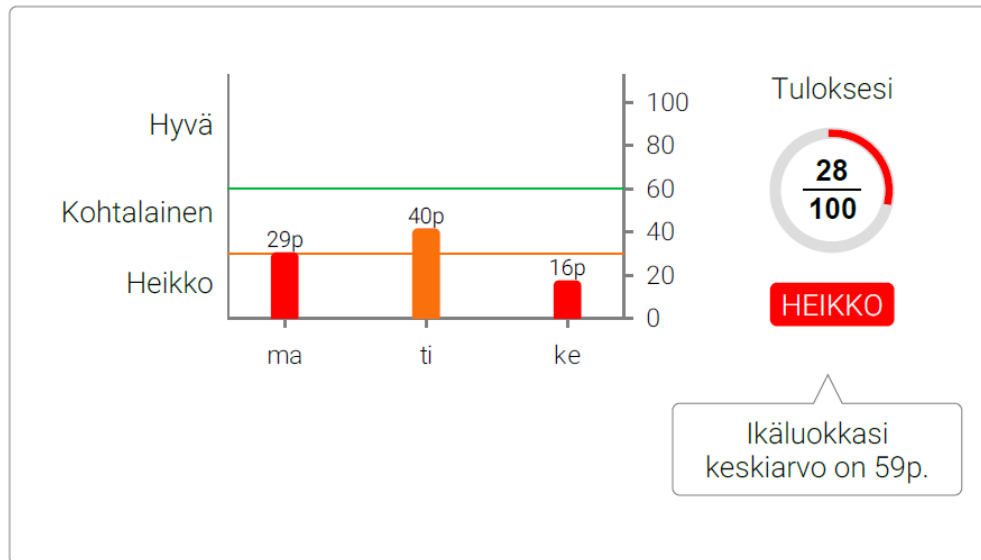
Mitä tahansa em. osa-aluetta parantamalla voidaan nostaa pistemäärää ja vaikuttaa siten omaan hyvinvointiin.

TÄYDELLISTÄ TULOSTA EI SAA SUORITTAMALLA

LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

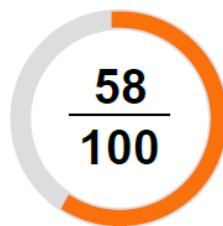


STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO



HYVINVOINTIANALYYSIN KOKONAISPISTEET

Tulos perustuu stressin ja palautumisen, unen ja liikunnan mittaustuloksiisi. Näitä osa-alueita parantamalla edistät hyvinvointiasi ja nostat pistemääräsi.



- 85 - 100p Erittäin hyvä
- 60 - 84p Hyvä
- 30 - 59p Kohtalainen**
- 15 - 29p Heikko
- 0 - 14p Erittäin heikko

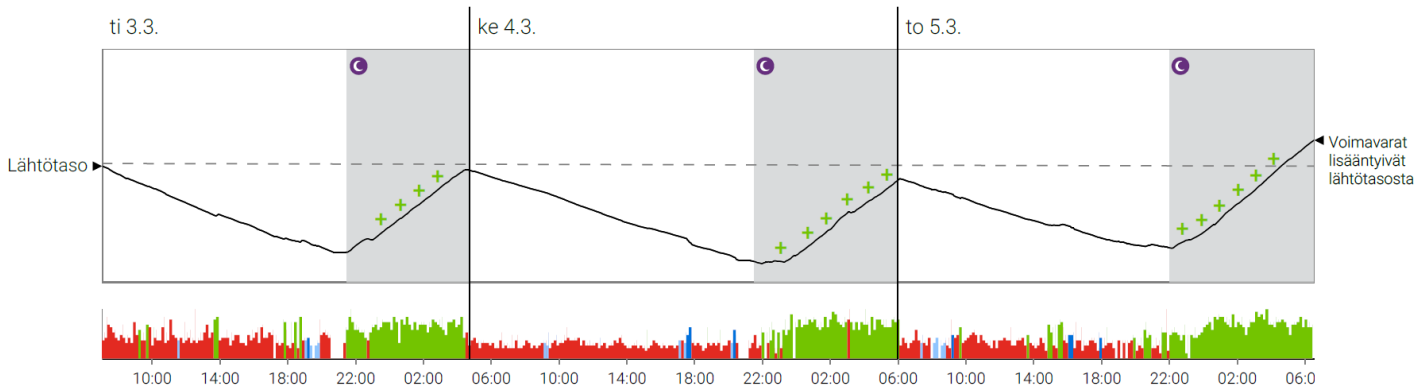
Hyvinvointianalysiin osallistuneiden keskiarvo on 55p.

Hyvät kokonaispisteet saavuttaa silloin, kun kuormitus ja palautuminen ovat tasapainossa ja liikunta on suhteutettu omaan kuntoon oikein.

KOKONAISPISTEET VS VOIMAVARAT

VOIMAVARAT

➤ Voimavarat lisääntyvät
 ➤ Voimavarat vähenevät
 + Merkittävä palautumisjakso
 ● Stressi
 ● Palautuminen
 ● Rasittava & reipas liikunta
 ● Kevyt liikunta

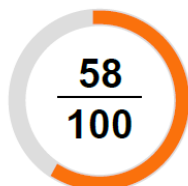


HUOM! Voimavarakuvaaja ja kokonaispisteet mittaava eri asioita ja siksi tulokset voivat olla ristiriidassa keskenään.

Voimavarakuvaaja kertoo, onko palautuminen riittävää suhteessa kuormitukseen (ts. stressin ja palautumisen tasapainosta ja unen palauttavuudesta), kokonaispisteisiin vaikuttaa em. osa-alueiden lisäksi myös liikunnan määrä.

HYVINVOINTIANALYYSIN KOKONAISPISTEET

Tulos perustuu stressin ja palautumisen, unen ja liikunnan mittaustuloksiisi. Näitä osa-alueita parantamalla edistät hyvinvointiasi ja nostat pistemääräsi.



85 - 100p Erittäin hyvä
 60 - 84p Hyvä
30 - 59p Kohtalainen
 15 - 29p Heikko
 0 - 14p Erittäin heikko

LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

