FIRSTBEAT

HYVINVOINNIN AMMATTILAISEN OPAS

ENEMMÄN HYVINVOINTIA, LISÄÄ LIIKEVAIHTOA

SISÄLTÖ

2 Mittaamalla menestykseen
3 Hyvinvointianalyysin ABC
5 Hyvinvointi syntyy työssä, levossa ja vapaa-ajalla
7 Mitä huonommin jaksaa, sitä enemmän se maksaa
9 Tavoitteista tekoihin
11 Stressi – elämän sokeri ja suola
12 Akut laturiin: Palautumisella kohti parhainta potentiaalia
13 Liikettä niveliin – Hyvä kunto, parempi palautuminen
15 Elämän superkompensaatio
17 Case: Hyvinvointivalmennus Studio One
18 Case: Susanna Rahkamo, Pertec Consulting
19 Case: Hanna Partanen, Nutrifilia
20 Case: MotiOne
21 Ammattilainen osana asiakkaan tarinaa
22 Kysymyksiä? Autamme mielellämme – ota yhteyttä!

MITTAAMALLA MENESTYKSEEN

Hyvinvoinnin ammattilaisena haluat varmasti tarjota asiakkaillesi parhaat mahdolliset keinot kulloisenkin ongelman ratkaisemiseksi tai tavoitteen saavuttamiseksi. Oli vastaanotollesi saapuva henkilö sitten johtaja tai työntekijä, urheiluhullu tai sohvaperuna, krooninen stressaaja tai mielenrauhan lähettiläs tai millainen tapaus tahansa, sinä autat häntä kehittymään parhaaksi versioksi omasta itsestään. Matkan alkutaival menee yleensä varsin mukavissa tunnelmissa intoa ja motivaatiota puhkuen, mutta jossakin vaiheessa ja jostakin syystä kehitys tuppaa pysähtymään – mistä se johtuu?

Kova tahtotila ja tekemisen meininki toimivat asiakkaasi matkan polttoaineena, mutta ne eivät yksin riitä. Hyvinvointimatkojen vastuullisena järjestäjänä sinulla on kuitenkin tarjota asiakkaallesi asiantuntevaa opastusta ja tsemppausta harha-askelien ja keskeytysten välttämiseksi, mutta siitäkin huolimatta elämä yllättää, aikataulut pettävät, ruuhkavuodet rasittavat tai itsekuri ei vain riitä. Vaikka matkan molemmat osapuolet tekevät kaikkensa maaliviivan saavuttamiseksi, aina ei voi voittaa. Vai voiko?

Niin. Ei riitä, että tietää, mitä täytyy tehdä, vaan myös miten. Tässä kohtaa ammattilaisen kapsäkkiin pakataan **Firstbeat Hyvinvointianalyysi**, tuo hyvinvoinnin ja liikunnan ammattilaisille suunniteltu työkalu, joka toimii reissunne lahjomattomana navigaattorina ja voimavaramittarina. Hyvinvointianalyysi tekee näkyviksi elämäntapavalintojen vaikutukset, ja auttaa asiakasta tunnistamaan hyvinvointiin vaikuttavat tekijät. Yksilöllinen, mitattu tieto taas auttaa sinua näkemään asiakkaasi kokonaiskuvan ja antamaan juuri hänen elämäntilanteeseen, kuntoon ja jaksamiseen sopivia vinkkejä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin rakentamiseksi. Oikeita valintoja ja pieniä muutoksia tekemällä matkanteko taittuu taatusti motivoituneissa merkeissä, ja määränpäähän saavuttaessa voitte yhdessä todeta, että kyllä kannatti!

Lähde siis mukaan matkalle kohti menestystä ottamalla Hyvinvointianalyysin huipputeknologia osaksi palveluasi ja pääset pitkälle!

Hyvinvoinnin tavoittelussa teknologia, fysiologinen analyysi sekä terveyden ja hyvinvoinnin ammattilaisten suositukset voivat ehdottomasti auttaa asiakasta parempien valintojen tekemisessä ja motivaation lisäämisessä.

Juho Tuppurainen
Firstbeatin varatoimitusjohtaja

HYVINVOINTIANALYYSIN ABC

Hyvinvointianalyysi on hyvinvoinnin ja liikunnan ammattilaisille suunniteltu työkalu kuormituksen, liikunnan ja kuntotason sekä palautumisen arviointiin. Hyvinvointianalyysin tuottama lahjomaton data auttaa löytämään jokaiselle ikään tai kuntotasoon katsomatta parhaiten soveltuvat tavat hallita stressiä, palautua paremmin ja liikkua oikein. Ympärivuorokautinen analyysi avaa ikkunan kehon toimintaan ja osoittaa hyvinvointia tukevat tai kuluttavat elämäntavat sekä auttaa löytämään syyt kuormittumisen tai heikon palautumisen taustalla.

Sykevälivaihtelu

Hyvinvointianalyysi perustuu sydämen sykevälivaihtelun (engl. Heart Rate Variability, HRV) mittaamiseen ja analysointiin. Sykevälivaihtelulla tarkoitetaan peräkkäisten sydämenlyöntien välistä ajallista vaihtelua millisekunteina mitattuna. Sydämen syke mukautuu jatkuvasti erilaisiin muuttuviin sisäisiin ja ulkoisiin vaatimuksiin, kuten stressaaviin tilanteisiin, jolloin vaihtelua on vähemmän, ja palautumiseen, jolloin vaihtelua on enemmän.

Sympaattinen ja parasympaattinen hermosto

Sykevaihtelun avulla voidaan analysoida elintoimintoja kiihdyttävän sympaattisen ja rauhoittavan parasympaattisen hermoston toiminnan tasapainoa. Esimerkiksi pitkään jatkunut kuormitus ilman riittävää palautumista voi aiheuttaa elimistöön haitallisen stressitilan, jolloin tarvitaan lepoa ja vain kohtuullisesti liikuntaa rauhoittamaan sympaattisen hermoston toimintaa. Parasympaattinen hermosto puolestaan aktivoituu ihmisen ollessa levossa, jolloin sydän lyö rauhallisemmin, hengitys tasaantuu ja lihakset rentoutuvat. Parasympaattisen hermoston toiminnan heikentyminen näkyy mm. uupumuksena sekä suoritus- ja toimintakyvyn heikkenemisenä.

FIRSTBEAT

HYVINVOINTI SYNTYY TYÖSSÄ, LEVOSSA JA VAPAA-AJALLA

Kokonaisvaltainen hyvinvointi rakentuu tasapainoisesta työn, levon ja vapaa-ajan suhteesta. Hyvinvointianalyysi on helppo ja luotettava työkalu asiakkaasi kuormituksen ja palautumisen arviointiin.

Mikä stressaa?

Mikäpä ei stressaisi – työ, arki ja kaikki siltä väliltä. ”Miten pääsen tästä stressistä eroon?” onkin usein asiakkaan suusta kuultu kysymys, jonka vastaus tuottaa karvaan pettymyksen: et mitenkään. Stressiä tarvitaan, koska ilman sitä ei tapahdu työtä, liikkumista eikä mitään muutakaan aktiivista. Stressin eliminoimisen sijaan kannattaa keskittyä sen hallintaan riittävästä palautumisesta ja itselle sopivasta elämänrytmistä huolehtimalla. On myös hyvä muistaa, että kaikenlainen kuormitus – niin negatiivinen distressi, myönteinen eustressi kuin neutraali neustressi – vaatii palautumista. Stressin tunnistaminen on olennainen osa stressinhallintaa, sillä positiivisistakin asioista kumpuava stressi muuttuu pitkään jatkuessaan voimavaroja kuluttavaksi ja terveyttä heikentäväksi stressiksi.

Hyvinvointianalyysin avulla näet asiakkaasi päivä- ja yöaikaiset stressireaktiot sekä stressin kokonaismäärän vuorokaudessa, ja pystyt siten auttamaan häntä stressinhallinnassa.

93% **osallistuneista kokee saaneensa Hyvinvointianalyysista arvokasta tietoa stressistä.**

Palautuminen – ei pelkkää nukkumista

Kiireisen arjen keskellä ja työelämän oravanpyörässä pyöriessä on haastavaa löytää aikaa rentoutumiselle. Luoksesi tuleva asiakas saattaakin ajatella, että tunti tai kaksi lisää unta yössä on riittävä korjaustoimenpide heikkoon palautumiseen, mutta palautuminen on muutakin kuin pelkkää nukkumista. Työn lomassa tehty venyttely, kiireetön lounas ystävän kanssa tai vaikkapa vain muutaman minuutin mikrotauko luontomaisemaa katsellen katkaisee kehon stressireaktion ja antaa lisäenergiaa tekemiseen. Päiväaikainen palautuminen edistää myös nukahtamista ja parantaa unen laatua.

Hyvinvointianalyysin tuottama tarkka tieto autonomisen hermoston reaktioista auttaa tunnistamaan yksilöllisiä kuormitustekijöitä ja löytämään palautumiskeinoja omaan arkeen.

98% **osallistuneista kokee saaneensa Hyvinvointianalyysin kautta arvokasta tietoa palautumisesta.**

Liikuntaa sopivalla tavalla ja annostuksella

Liikunta on tehokas tapa edistää ja ylläpitää terveyttä, mutta itselle sopivan liikuntamuodon ja määrän löytäminen saattaa viedä tovin, jos toisenkin. Kuntoilun maailma näyttäytyy monelle varsin mustavalkoisena jolloin liikutaan herkästi ääripäästä toiseen joko hampaat irvessä tai ei ollenkaan. Liikunnan tulisi ennen kaikkea olla mieluisaa ja motivoivaa, jotta sen hyödyt ulottuisivat lihasten lisäksi myös mielen sopukoihin. Tämä säännöllisesti aikaansaatu tehokas tuplavaikutus antaa ryhtiä ja virtaa sekä työhön että arkeen.

Hyvinvointianalyysi kertoo tämänhetkisen kuntotason sekä osoittaa liikunnan vaikutukset terveyteen ja kuntoon, auttaen jokaista löytämään itselle parhaiten sopivat tavat liikkua.

86% **osallistuneista kokee saaneensa arvokasta tietoa liikunnasta.**

MITÄ HUONOMMIN JAKSAA, SITÄ ENEMMÄN SE MAKSAA

Pahoinvoinnissa ei ole mitään hyvää eikä halpaa. Se maksaa, ja paljon – meille kaikille. Tiesitkö esimerkiksi, että hoitava euro on jopa kuusi kertaa tehottomampaa kuin ennaltaehkäisevä euro?[1] Siksi Hyvinvointianalyysi varhaisen vaiheen työkaluna auttaa rakentamaan oikeasti hyvinvoivaa Suomea meidän kaikkien yhteiseksi hyväksi ja terveyden edistämiseksi. Näissä takuuvarmasti vaikuttavissa hyvinvoinnin talkoissa sinäkin haluat olla mukana!

Pahoinvoinnilla on kova henkilökohtainen hinta...

Hallitsematon stressi ahdistaa, uuvuttaa, jomottaa ja kolottaa.

Työkyky heikkenee.

Jatkuva kiire synnyttää riittämättömyyden tunteita ja alentaa elämänlaatua.

Masennus laskee työtehoa.

Epäterveelliset elämäntavat heikentävät toimintakykyä.

Ylipaino lisää diabeteksen, sydän- ja verisuonitautien sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien riskiä.

Huono uni tappaa.

Univaje heikentää immuuni-järjestelmän toimintaa ja voi johtaa ennenaikaiseen kuolemaan.

...vaan ei se halvaksi tule muillekaan.

TYÖNANTAJA

Suorat sairauspoissaolokustannukset
350 €[3]

Yhden sairauspäivän kustannukset yritykselle
350 €[2]

Tekemättömät työt koko Suomen yksityissektoriin suhteutettuna
3,5 mrd. €[4]

YHTEISKUNTA

Pitkäaikaissairaudet
1,5 mrd. €[5]

Tupakointi
1,5 mrd. €[6]

Unettomuus
kymmeniä, jopa satoja miljoonia euroja.[7]

Liikkumattomuus
2-4 mrd. €[8]

Työperäinen stressi
1mrd. €[9]

---

[1] "What's the Hard Return on Employee Wellness Programs?" Harvard Business Review, 88 (12), 105–112.
[2] Valtiokonttori 2011.
[3] Tekemättömän työn vuosikatsaus 2017.
[4] Tekemättömän työn vuosikatsaus 2017.
[5] Tekemätöntä työtä, näkymättömiä kustannuksia – selvitys 2017.
[6] Terveystalon työterveyden ylilääkäri Minna Pihlajamäki.
[7] Työterveyslaitoksen tutkimusprofessori Mikko Härmä.
[8] UKK-instituutin johtaja Tommi Vasankari.
[9] Tampereen yliopiston dosentti Marja-Liisa Manka.

TAVOITTEISTA TEKOIHIN

Miten motivoida asiakasta kohti pysyvää elämäntapamuutosta? Hyvän suunnitelman lisäksi ja sitä varten tarvitset mitattua, henkilökohtaista tietoa asiakkaasi hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Hyvinvointianalyysin tuottama data auttaa sinua oikean tilannearvion tekemisessä sekä herättelee ja motivoi asiakasta hienovaraisesti ilman syyllistämistä.

Vinkit asiakkaasi hyvinvoinnin rakentamiseen

Liian suuret muutokset ja odotukset ovat monen epäonnistuneen elämäntaparemontin takana. Kaiken muuttaminen kertarysäyksellä kaataa helposti koko projektin eikä anna aikaa uusien rutiinien ja tapojen opetteluun. Asettakaa siis yhdessä ensimmäinen tavoite, joka on nopeasti saavutettavissa, ja tähyilkää vasta sen jälkeen kohti seuraavaa etappia.

Hyvä tavoite on

- nopeasti saavutettavissa
- helposti määriteltävä
- mitattavissa
- motivoiva
- mielekäs.

Lähtekää liikkeelle fiksusti

- Kartoita asiakkaasi lähtötilanne Hyvinvointianalyysilla, jotta pystyt antamaan juuri hänen elämäntilanteeseen, kuntoon ja stressitasoon sopivia keinoja hyvinvoinnin rakentamiseksi.
- Muistuta, että hyvinvointia ei saavuteta yksittäisillä kuureilla, vaan 80 % oikeita valintoja tekemällä.

Seuraa tekemistä, muutosta ja onnistumista

- Varmista tehtyjen toimenpiteiden toimivuus ja seuraa kunnon kehittymistä Hyvinvointianalyysin seurantamittauksella.
- Kannusta asiakastasi jatkamaan matkaa eteenpäin takapakeista huolimatta.

Muistuta, että asenne ratkaisee

- Kannusta päämäärätietoiseen ajatteluun sitku-asenteen sijaan.
- Korosta tehokkaan ajanhallinnan tärkeyttä.
- Painota tärkeimmän voimavaran eli sisäisen motivaation merkitystä.

Hyvinvoinnin asiantuntijalla on keskeinen rooli asiakkaan tavoitteen saavuttamisessa, ja siksi molemminpuolinen luottamus on tärkeää. Valmentaja auttaa, ohjaa, tukee ja tsemppaa asiakasta määrittelemään sopivan kokoisia osatavoitteita matkan varrelle.

Jaakko Kotisaari
Firstbeatin hyvinvointiasiantuntija

STRESSI – ELÄMÄN SOKERI JA SUOLA

Ihmisen kokemus omasta stressistä on usein pelkästään negatiivinen, ja stressi koetaan lähinnä elämää hankaloittavana tekijänä. Elämä ilman stressiä olisi kuitenkin varsin tylsää, sillä ilman stressiä ei ole innostusta, liikettä tai motivaatiota. Sopivina annoksina stressi tekee hyvää pitämällä kehon toimintakykyisenä ja mielen valppaana, mutta pitkittyessään ja ilman riittävää palautumista hyödyllinenkin stressi muuttuu haitalliseksi ja voimavaroja kuluttavaksi olotilaksi. Hyvinvointianalyysi tunnistaa stressaavat ja kuormittavat tekijät niin työssä kuin vapaa-ajalla, ja auttaa siten asiakastasi ymmärtämään päivittäisten valintojen vaikutukset omaan hyvinvointiin.

Ei se stressi, vaan sen hallinta

Työ on helppo syntipukki stressille ja huonosti nukutuille öille. Tärkeimmät stressinhallintaan liittyvät valinnat tehdään kuitenkin yleensä vasta työpäivän jälkeen, jolloin stressioireet ovat tulosta stressinsietoa tukevien elementtien puutteesta. Huono kunto, alkoholi ja sairaudet voivat heikentää unta ja yöaikaista palautumista kehon korkeaa vireystilaa ylläpitämällä. Huono ja liian vähäinen uni aiheuttaa puolestaan henkistä kuormitusta, jolloin työ tökkii ja puoliso pännii. Fiksut valinnat sen sijaan mahdollistavat jälleen tehokkaan tuplavaikutuksen paremman stressinhallinnan ja sietokyvyn eli resilienssin muodossa.

Hyvinvointianalyysi auttaa hallitsemaan stressiä

- Auttaa löytämään syyt kuormituksen taustalla.
- Tukee yleistä hyvinvointia elämän jokaisella osa-alueella.
- Edistää itsetuntemusta voimavaroja lisäävien valintojen tekemiseksi.

! Stressinhallinnan tavoitteena ei ole täyttää päivää vihreällä vaan kestää päivän kuormitus.

Asiakas on aina oman elämänsä asiantuntija, eikä raportti yksin välttämättä riitä kertomaan päivien sisältöä ja fiiliksiä. Siksi kannustan palautteenantajia keskustelemaan ja miettimään yhdessä syvällisemmin asiakkaan arkea ja elämäntilannetta sopivien tavoitteiden löytämiseksi.

Niina Karstunen
Firstbeatin hyvinvointiasiantuntija

AKUT LATURIIN: PALAUTUMISELLA KOHTI PARHAINTA POTENTIAALIA

Palautuminen on kuin puhelimen akku, jota pitää yleensä ladata vähintään kerran vuorokaudessa. Mitä enemmän puhelinta käyttää, sitä nopeammin sen akku kuluu, jolloin yksi lataamiskerta ei välttämättä riitä. Sama pätee palautumiseen: mitä kuormittavampi päivä, sitä enemmän keho tarvitsee palautumista. Pitkä ja laadukas yöuni on vuorokauden tärkein palautumisen jakso, mutta välilatautumiseen riittää esimerkiksi mielen tyhjentävä rentoutusharjoitus.

Hyvin palautuneella ihmisellä on käytössään enemmän voimavaroja, jolloin hän jaksaa ja voi paremmin, pysyy terveempänä ja tuotteliaampana, jaksaa tehdä ja harrastaa sekä viettää laadukasta vapaa-aikaa. Hyvinvointi ei siis ole mahdollista ilman hyvää palautumista.

Akun latautumista tehostavat:

- hyvä terveydentila
- terveellinen ravitsemus
- hyvä fyysinen kunto
- laadukas ja riittävän pitkä yöuni
- hyvät ihmissuhteet
- säännöllinen rentoutuminen
- positiivinen elämänasenne.

Hyvinvointianalyysi osoittaa palautumiseen vaikuttavat tekijät

Palautumiskyky on yksilöllistä ja vaihtelee terveyden ja elämäntilanteen mukaan. Osa ihmisistä palautuu luontaisesti paremmin ja osa hitaammin. Huono palautuminen johtaa huonoihin suorituksiin ja ylikuormitustilaan sekä altistaa uupumukselle ja sairauksille.

Hyvinvointianalyysi...

- osoittaa, kuinka hyvin keho palautuu tällä hetkellä, ja auttaa suunnittelemaan toimenpiteet palautumisen tehostamiseksi.
- auttaa rytmittämään kuormitusta ja lepoa tarpeen mukaan parhaan potentiaalin ja hyvinvoinnin saavuttamiseksi.
- auttaa tunnistamaan palautumista hidastavat tekijät, kuten liian vähäiset yönet.

Kehittymisen kannalta on olennaista tunnistaa, milloin kehoa voi kuormittaa ja milloin pitää levätä. Hyvinvointianalyysin avulla jokainen voi oppia itsestään ja vaikuttaa siihen, miten kuormittavaa ja palauttavaa oma arki on. Omien valintojen vaikutusten näkeminen motivoi tekemään terveellisempiä valintoja paremman palautumisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi.

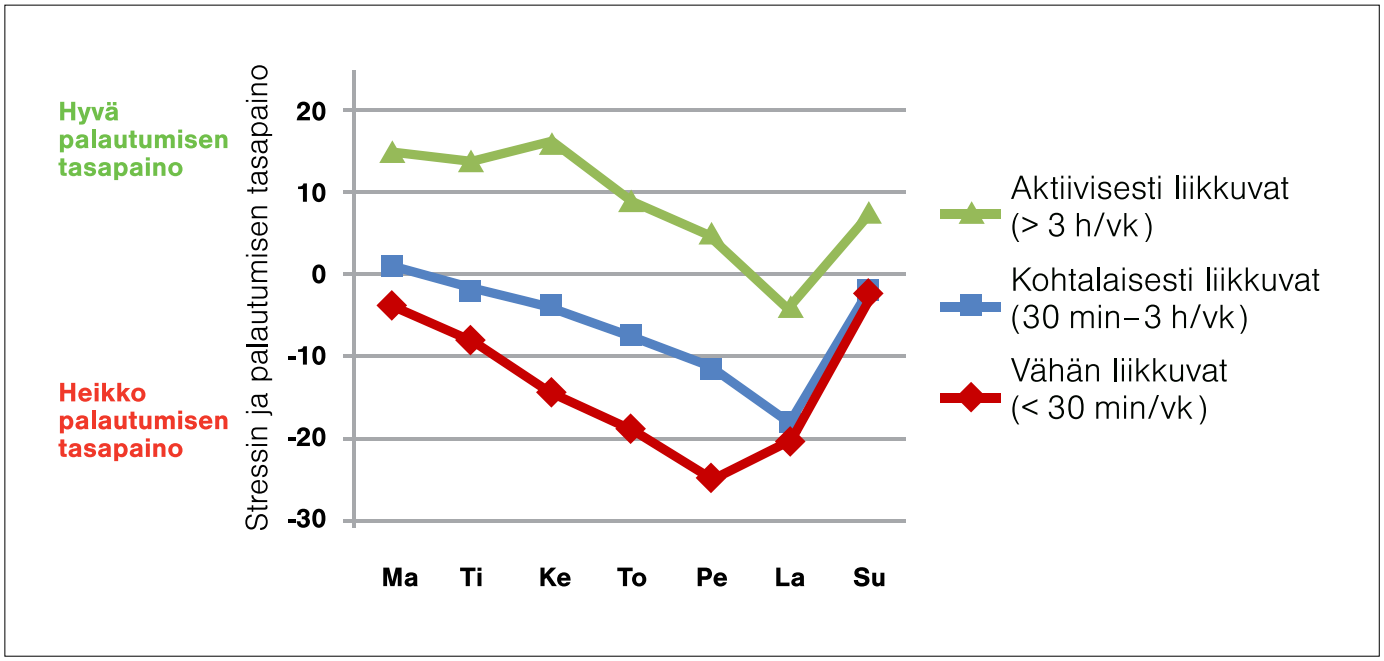
Satu Tuominen
Firstbeatin hyvinvointiasiantuntija

LIIKETTÄ NIVELIIN – HYVÄ KUNTO, PAREMPI PALAUTUMINEN

Liikunta on varsinainen terveyspommi, sillä se edistää monin tavoin sekä henkistä että fyysistä hyvinvointia ja parantaa elämänlaatua. Säännöllinen liikunta ravitsee mieltä, voitelee niveliä ja vahvistaa lihaksia. Riittävä fyysinen aktiivisuus auttaa myös painonhallinnassa ja työ- ja toimintakyvyn ylläpitämisessä sekä vähentää riskiä sairastua ikääntymiseen ja elintapoihin liittyviin sairauksiin.

Tutkimukset tukevat liikunnan hyötyjä

- Ehkäisee kroonisia sairauksia ja vähentää ennenaikaisen kuoleman riskiä.[1]
- Auttaa stressinhallinnassa ja yöaikaisessa palautumisessa.[2]
- Vähentää tehokkaasti masennusoireita.[3]



Firstbeatin tietokanta osoittaa, että fyysisesti aktiivisilla henkilöillä on parempi tasapaino stressin ja palautumisen välillä, ja he kykenevät palautumaan nopeammin kuormittavista päivistä kuin henkilöt, jotka eivät harrasta liikuntaa.

Miksi kuntotason mittaaminen kannattaa?

Maksimaalinen hapenottokyky (VO2max) on terveyden arvioinnin tärkeimpiä mittareita, sillä se kuvaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kykyä hyödyntää happea maksimaalisessa fyysisessä rasituksessa. Korkea maksimaalinen hapenottokyky taas kuvaa hyvää kestävyyskuntoa, jonka vaikutukset näkyvät positiivisesti jokapäiväisessä arjessa mm. parempana jaksamisena ja stressinsietokykynä sekä energisempänä ja itsevarmempana olotilana. Voi siis oikeutetusti sanoa, että kuntotaso heijastaa paitsi terveyttä myös vapaa-ajan laatua.

---

[1] Warburton, E. Nicol, C. & Bredin, S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. CMAJ, 174(6), 801–809.

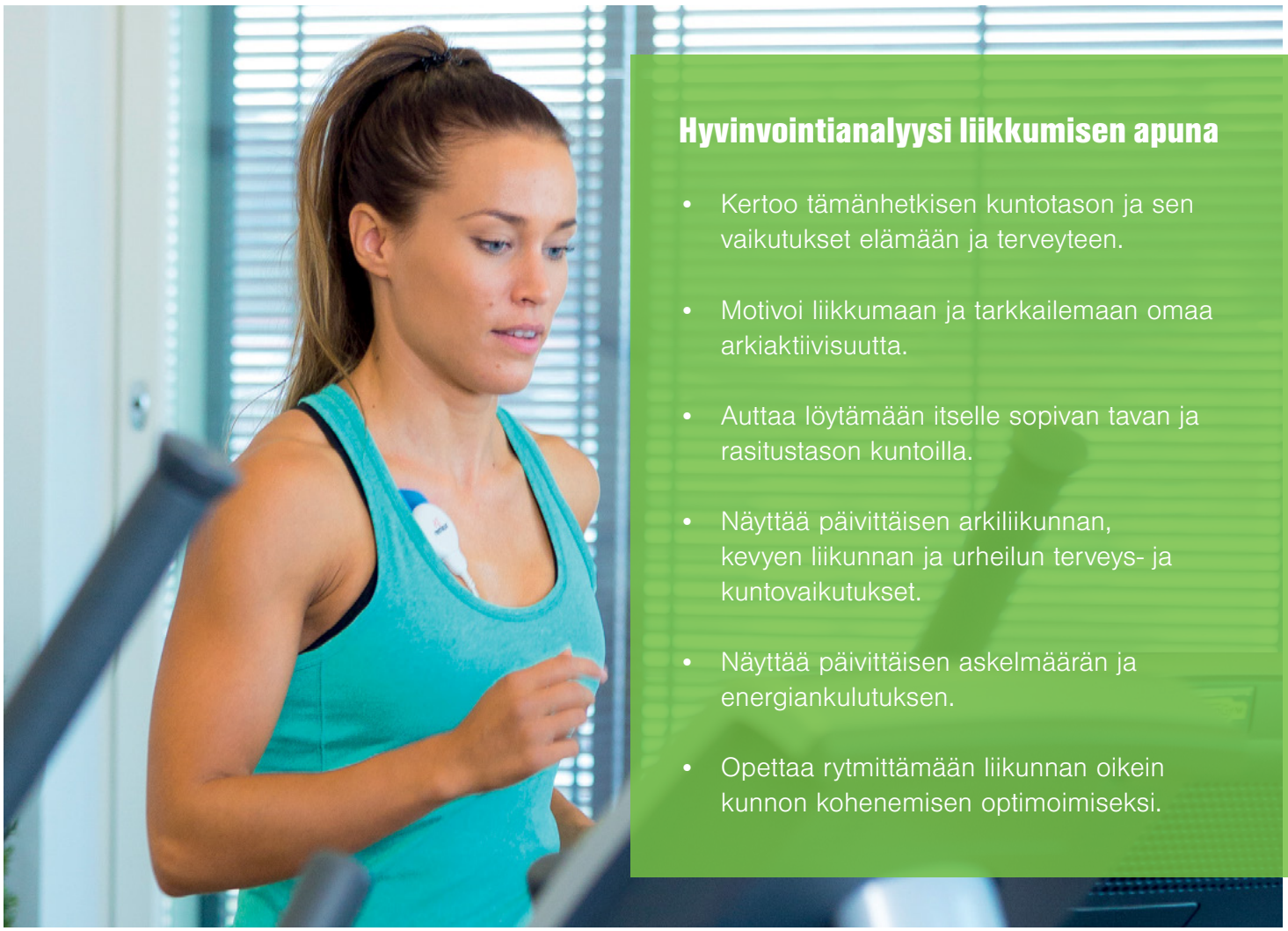
[2] Föhr, T. (2016). The relationship between leisure-time physical activity and stress on workdays with special reference to heart rate variability analyses. Jyväskylä University.

[3] Babyak, M., Blumenthal, J.A., Herman, S., Khatri, P., Doraiswamy, M., Moore, K., Craighead, W.E., Baldewicz, T.T. & Krishnan, K.R. Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months. Psychosom Med. 2000; 62: 633–638.

Saa selville asiakkaasi todellinen kuntotaso ja valmenna entistä yksilöllisemmin

Hyvinvointianalyysin Kuntotaso-ominaisuus kertoo asiakkaasi kuntotason helposti, tarkasti ja turvallisesti vain puolen tunnin reippaasta kävelystä. Yhdessä Hyvinvointianalyysin muiden ominaisuuksien kanssa määritelty kunto auttaa ammattilaista entistä yksilöllisemmän liikunta- ja valmennusohjelman suunnittelussa sekä täydentää hienosti stressin, palautumisen ja päivittäisen aktiivisuuden analyysia. Lisäksi Kuntotaso antaa hyvät perustelut liikunnan harrastamiseen ja lisäämiseen.

- Saa selville asiakkaasi kestävyyskunto helposti ja turvallisesti.
- Valmenna kokonaisvaltaisesti yksilön todelliseen kuntotasoon perustuen.
- Seuraa luotettavasti kunnon kehitystä.



Hyvinvointianalyysi liikkumisen apuna

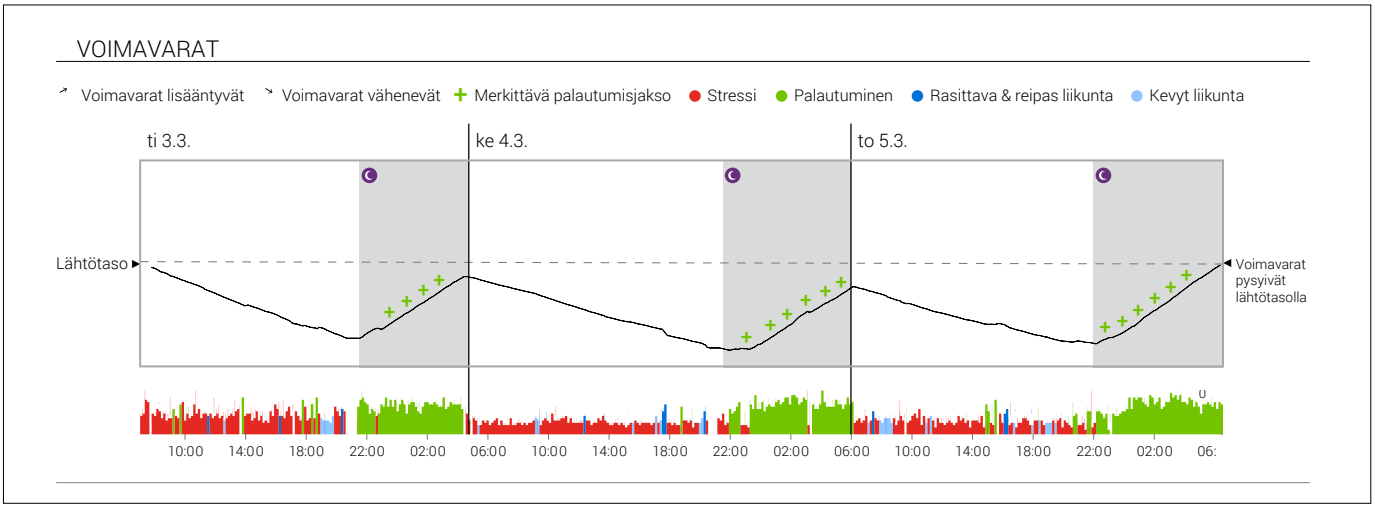
- Kertoo tämänhetkisen kuntotason ja sen vaikutukset elämään ja terveyteen.
- Motivoi liikkumaan ja tarkkailemaan omaa arkiaktiivisuutta.
- Auttaa löytämään itselle sopivan tavan ja rasitustason kuntoilla.
- Näyttää päivittäisen arkiliikunnan, kevyen liikunnan ja urheilun terveys- ja kuntovaikutukset.
- Näyttää päivittäisen askelmäärän ja energiankulutuksen.
- Opettaa rytmittämään liikunnan oikein kunnon kohenemisen optimoimiseksi.

Itselle sopivan liikuntamuodon, määrän ja tehon löytäminen on monelle haastavaa. Hyvinvointianalyysi auttaa ammattilaista näkemään asiakkaan elämäntilanteen ja kokonaiskuvan ja peilaamaan havaintoja mitattuun tietoon yksilöllisten liikuntasuositusten laatimiseksi.

Tiina Hoffman
Firstbeatin liikuntafysiologi

ELÄMÄN SUPERKOMPENSAATIO

Alaspäin laskeva voimavarakäyrä on yleinen huolenaihe Hyvinvointianalyysin palautetilaisuuksissa. Kehoa saa ja pitääkin kuormittaa, mutta liiallinen kuormitus ilman riittävää palautumista on todellinen terveysriski. Pitkät työpäivät, heikot ja lyhyet yöunet sekä rankka treenaaminen ajavat kehon ylikuormitustilaan, jolloin voimavaramoottori alkaa sakata. Tällaisessa tilanteessa käy usein niin, että jarruttamisen eli kuormitustekijöiden vähentämisen sijaan lyödäänkin talla pohjaan ja toimitaan tiedostamatta voimavaroja entisestään kuluttavalla tavalla: treenataan kovempaa, syödään epäterveellisesti tai haetaan helpotusta alkoholista. Näin voimavarakäyrä jatkaa laskemistaan, ja jännän äärellä eläminen vaihtuu kuin vaivihkaa jaksamisen äärirajoilla taiteiluksi. Miltä ihanteellinen voimavarakäyrä sitten näyttää?



Hyvinvointianalyysi auttaa kuormituksen ja levon rytmittämisessä. Nouseva ja laskeva käyrä, jonka huiput ovat aina edellistä korkeampia, kertoo tasapainoisesta kuormituksen ja levon suhteesta.

Superkompensaatio on ala- ja ylämäkiä

Kunnon kohotus ja kaikki muukin suoritustason parantamiseen tähtäävä toiminta on riippuvainen rasituksen aikaansaamasta sopeutumisreaktiosta nimeltä superkompensaatio, joka muodostuu kolmesta vaiheesta: kuormituksesta, korjauksesta ja kehityksestä.

Kaikki kuormitus on kuormitusta, joka alentaa hetkellisesti suorituskykyä ja josta pitää palautua. Riittävän tehokas kuormitus tai rasitus järkyttää kehon homeostaasia eli tasapainoa, jolloin elimistö pyrkii sopeutumaan tilanteeseen ylikorjaamalla itseään edeltävälle tasolle tai riittävän palautumisen mahdollistamana entistä kestävämmäksi ja vahvemmaksi. Kehitys tapahtuu siis levossa, kun keho saa rauhassa palautua kuormituksesta. Säännöllisellä ja tarpeeksi ärsykkeitä sisältävällä harjoittelulla kunto nousee ja suorituskyky lisääntyy. Hyvä kunto yhdistettynä riittävään palautumiseen taas auttaa kestämään ajoittaista, normaaliakin rankempaa kuormitusta niin arjessa kuin treenatessa.

Moni luulee, että kunto kasvaa liikunnan aikana, vaikka kunnon kehittyminen tapahtuu levossa liikunnan jälkeen. Samoin palautuminen päivän kokonaiskuormituksesta tapahtuu levossa. Hyvinvointianalyysi on näppärä keino opettaa asiakasta ymmärtämään, mistä kokonaiskuormitus koostuu juuri nyt, tässä hetkessä ja tässä elämäntilanteessa. Hyvinvointianalyysi auttaa myös ymmärtämään, kuinka kuormittavaa liikuntaa päiviin kannattaa lisätä, jotta palautuminen olisi levossa mahdollisimman tehokasta.

Siiri Naukkarinen
Firstbeatin kumppanuusvastaava

CASE: HYVINVOINTIVALMENNUS STUDIO ONE

Turkulaisen Hyvinvointivalmennus Studio Onen visiona on olla Suomen käytännönläheisin ja asiakastyytyväisin hyvinvointivalmennusyritys, joka tarjoaa liikunnan iloa, hyvinvointia ja arjen tasapainoa kaikille ikään, kokoon, sukupuoleen tai kuntotasoon katsomatta. Studio One tarjoaa aidosti henkilökohtaista valmennusta omissa yksityisissä, ainoastaan valmennuskäyttöön suunnitelluissa tiloissaan. Hyvinvointianalyysi kuuluu automaattisesti yrityksen tarjoamiin valmennuspaketteihin.

Olemme Studio Onen perustajat, personal trainerit ja ravintovalmentajat **Roosa Hannula** sekä **Mikko Äikäs.** Lisäksi tiimissämme on seitsemän muuta valmentajaa sekä ryhmäliikunnanohjaaja ja fysioterapeutti. Kaikki valmentajamme ovat suorittaneet Firstbeat Hyvinvointianalyysi -koulutuksen.

Käytämme Hyvinvointianalyysia monipuolisesti sekä yksilö- että yritysvalmennuksissa. Hyvinvointianalyysi toimii meillä niin lähtötasokartoituksena, seurantatyökaluna kuin sisäänheittotuotteena.

Olemme saaneet Hyvinvointianalyysin avulla paljon uusia asiakkaita sekä kiitosta jo olemassa olevilta asiakkailtamme.

Hyvinvointianalyysi motivoi ihmisiä henkilökohtaiseen valmennukseen esimerkiksi silloin, kun mittaus on asiakkaan ensikosketus yritykseemme. Mittauksen avulla pystymme perustelemaan paitsi liikuntaan panostamisen hyödyt myös oman tarpeellisuutemme muutoksen onnistumisessa.

Parasta Hyvinvointianalyysissa on sen monipuolisuus ja luotettavuus: mittaus antaa arvokasta tietoa hyvinvoinnista parhaan mahdollisen valmennusohjelman suunnittelemiseksi. Lisäksi Hyvinvointianalyysia on helppo myydä yrityksille.

Suosittelemme Hyvinvointianalyysia jokaiselle liikunta- ja hyvinvointialan toimijalle, jolle henkilökohtaisuus sekä ihmisen arki ja sen tasapaino ovat tärkeitä arvoja. Mittaus kannattaa toteuttaa säännöllisin väliajoin myös itselle oman hyvinvoinnin ja jaksamisen varmistamiseksi.

Olen aina pyrkinyt huolehtimaan riittävästä palautumisesta ja levosta, mutta viime kesä ja syksy ottivat veronsa pitkän linjan yrittäjältäkin. Osallistuin Studio Onen suosituksesta Hyvinvointianalyysiin, ja sain kokea todellisen järkytyksen: mittaustulosten perusteella suositeltujen jatkotutkimusten myötä minulta löydettiin eteisvärinä. Ilman mittausta en olisi tajunnut hakeutua tutkimuksiin, mutta koska eteisvärinä löydettiin ajoissa ja pääsin aloittamaan lääkityksen, pelastuin aivoinfarktilta. Löydöksen jälkeen laitoin omat elämäntavat suurennuslasin alle ja päätin, että tällä kertaa teen asiat kunnolla Studio Onen ammattilaisen ohjauksessa.

Jaana
Studio Onen asiakas

CASE: SUSANNA RAHKAMO, PERTEC CONSULTING

Pertec Consultingilla johdon konsulttina työskentelevän **Susanna Rahkamon** valmennusten avainteemoja ovat motivaatio, innostuminen, rohkeus ja menestyminen. Itsensä johtaminen on monelle abstrakti käsite, mutta kun faktat lyödään konkreettisesti pöytään, kolahtaa asia aivan eri tavalla.

Menestys on sitä, että pystyy käyttämään oman potentiaalinsa maksimaalisesti.

Kehityksestä kannattaa nauttia, sillä oman potentiaalin tavoittelu on läpi elämän kestävä projekti.

Epäonnistuminen on sitä, kun emme enää opi vastoinkäymisistä.

Johtaminen on viime kädessä ihmisten tuntemista.

Hyvinvointianalyysi itsensä johtamisen työkaluna

Kaikki johtaminen lähtee itsensä johtamisesta. On osattava ottaa koppi omasta elämästä, tasapainon löytämisestä ja uudistumisesta. On ollut todella yllättävää huomata, miten huonosti ihmiset tuntevat itsensä. Hyvinvointianalyysi on erittäin hyvä väline ihmisten havahduttamiseen, sillä se auttaa reflektoimaan ja tunnistamaan omia voimavaroja oman maksimaalisen potentiaalin saavuttamiseksi.

Susanna Rahkamo
johdon konsultti, Pertec Consulting

CASE: HANNA PARTANEN, NUTRIFILIA

Televisiosta tutulla ravitsemusterapeutti **Hanna Partasella** on yli kymmenen vuoden kokemus potilastyöstä niin työterveyshuollossa kuin yksityissektorilla. Hanna hyödyntää Hyvinvointianalyysia etenkin sellaisten asiakkaiden kohdalla, jotka motivoituvat erilaisista mittauksista ja asioiden ylöskirjaamisesta. Tärkeintä mittausprosessissa on kokonaiskuvan hahmottamisen lisäksi oikeanlainen palautteenanto sekä realistinen tavoitteiden asettelu.

Olen Hanna Partanen, terveystieteiden maisteri ja laillistettu ravitsemusterapeutti ravitsemus- ja terveyspalveluja tarjoavasta asiantuntijayhtiö Nutrifiliasta.

Käytän Hyvinvointianalyysia havainnollistamaan ihmisille riittävän unen ja palautumisen merkitystä, sillä niillä on suuri merkitys myös ruokavaliomuutosten onnistumisen kannalta.

Hyvinvointianalyysi...

- **lisää** tietoisuutta omasta palautumisen tasosta.
- **kannustaa** tekemään pieniä muutoksia arjessa.
- **tarjoaa** raakaa faktaa, jota ei voi huijata.
- **eroaa** muista hyvinvoinnin seurantamittareista tarkemmalla palautteella.

Parasta Hyvinvointianalyysissa on kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kuvaaminen konkreettisesti paperilla, jolloin keskustelunavaukset on helpompi tehdä asiakkaan kanssa.

Suosittelen Hyvinvointianalyysia asiakkailleni, joilla on kiireinen elämä sekä silloin, kun epäilen riittämättömän palautumisen vaikuttavan muutosprosessiin.

Mittaus todisti minulle sen, että yksikin illalla nautittu valkoviinilasillinen vaikuttaa heikentävästi yöuneni laatuun. Tämä tieto sai minut vähentämään alkoholin käyttöä entisestään, sillä iän myötä palautuminen on muutenkin heikompaa. Parempi unen laatu helpottaa myös syömisen hallintaa, sillä mieliteot pysyvät kurissa ja herkuttelu jää vähemmälle.

Anita
Hannan asiakas

CASE: MOTIONE

Innovatiivinen ja sisäistä yrittäjyyttä vaaliva jyväskyläläinen hyvinvointiyritys **MotiOne** on toiminut Firstbeatin kumppanina vuodesta 2016 lähtien. Automaattisesti jokaiseen valmennukseen kuuluva Hyvinvointianalyysi toteutetaan asiakkaalle ennen ensimmäistä tapaamiskertaa, jossa valmennuksen runkona toimivat mittaustulokset käydään kasvotusten läpi motivaation sytyttämiseksi sekä tavoitteiden ja toimenpiteiden selkeyttämiseksi.

MotiOne tarjoaa valmennuksia sekä yksilöille että yrityksille. Toimitusjohtaja **Janne Hautalan** mukaan Hyvinvointianalyysi huomattiin yrityksessä nopeasti oikeaksi, objektiiviseksi mittaustavaksi yleiselle hyvinvoinnille.

> Perinteiset kuntotestit saattavat herättää huonoja muistoja kouluajoilta, jolloin valmennuksen startti lähtee väistämättä liikkeelle huonoilla fiiliksillä. Hyvinvointianalyysi sen sijaan on mukava ja vaivaton toteuttaa eli asiakas voi tehdä mittauksen hyvillä mielin. Lisäksi alku- ja seurantamittausta vertaamalla pystymme helposti seuraamaan kehitystä ja tekemään tarvittavia muutoksia matkan varrella.

Jokainen osallistuja on voittaja

Hautala kertoo Hyvinvointianalyysin antavan asiakkaille paljon, sillä tulokset ovat usein paitsi yllättäviä myös omia tuntemuksia vahvistavia.

> On yleistä, että tiettyjä asioita ei haluta tai uskalleta myöntää – edes itselle. Sitten, kun omat stressipiikit ja palautumisen tilanteen näkeekin siinä silmien edessä konkreettisesti paperilla, kynnys asian kohtaamiseen ja lopulta myöntämiseen madaltuu huomattavasti, jolloin muutos on ylipäänsä mahdollista.

Hautala toteaakin Hyvinvointianalyysin toimivan tehokkaana motivaattorina niin projektin alkusysäyksessä kuin pitkällä tähtäimellä.

> Mittauksen monelta eri osa-alueelta antama data auttaa asiakasta oman tilanteen hahmottamisessa ja valmentajaa parhaan mahdollisen valmennusohjelman suunnittelemisessa. Parasta Hyvinvointianalyysissa on siis ehdottomasti sen monipuolisuus eli hyvinvoinnin kokonaiskuvan näkeminen. Voi sanoa, että raportin värien takana on tuhansia sanoja, joista voimme mittaustulosten perusteella muodostaa isompia lausekokonaisuuksia ja ohjata keskustelua rakentavaksi asiakkaan kanssa.

Ja koska itsestä oppiminen on hyödyllistä ihan jokaiselle, suosittelee Hautala mittausta kaikille työelämässä oleville ammatista riippumatta.

> Hyvinvointianalyysi auttaa esimerkiksi tietotyöläistä hallitsemaan stressiä ja fyysistä työtä tekevää parempaa palautumista mahdollistavien valintojen tekemisessä. Mittaus ei ole kenellekään tyhjä arpa, sillä Hyvinvointianalyysissa jokainen osallistuja on voittaja.

AMMATTILAINEN OSANA ASIAKKAAN TARINAA

Sinulla ammattilaisena on tärkeä tehtävä pitää asiakkaasi pinnalla elämäntapamuutosten meressä. Tähän mennessä olet ehkä joutunut turvautumaan joissakin asioissa arvailuun, ja toivonut, että saisit mahdollisimman paljon puolueetonta tietoa asiakkaasi arjesta ja elämäntavoista vedenpitävän matkasuunnitelman laatimiseksi. Nyt, tämän oppaan luettuasi, voit vihdoin huokaista helpotuksesta, sillä Hyvinvointianalyysin avulla näet asiakkaasi kokonaiskuvan selkeästi yhdeltä raportilta. Ainutlaatuinen sykevälianalyysi tarjoaa asiakkaallesi tietoa, jota mikään muu laite tai palvelu ei pysty tuottamaan.

Hyvinvointianalyysi auttaa sinua auttamaan asiakastasi oman tilanteen ymmärtämisessä ja elämäntapavalintojen vaikutusten tunnistamisessa. Ennen matkan alkua tehty Hyvinvointianalyysi yhdessä ammattilaisen ohjauksen kanssa antaa asiakkaalle erinomaiset lähtökohdat sekä roppakaupalla motivaatiota tavoitteen saavuttamiseen. Yleensä noin kolmen kuukauden kuluttua tehtävällä seurantamittauksella taas varmistat tehtyjen toimenpiteiden toimivuuden ja osaat arvioida, onko aika ottaa seuraava askel eteenpäin vai tehdä korjausliikkeitä. Takapakkien iskiessä toimit tsemppaajana ja kannustat suojattiasi nousemaan jälleen jaloilleen – voittajilla on suunnitelma, häviäjillä tekosyy!

Lähde siis mukaan vaikuttaviin hyvinvoinnin talkoisiin auttamalla asiakkaitasi ottamaan vastuuta omasta terveydestään sekä motivoimalla parempien valintojen tekemiseen työssä ja arjessa. Hyvinvointianalyysi on todellakin työkalu, jota sinulla ei ole varaa olla käyttämättä!

- Lisää liikevaihtoa – pieni alkuinvestointi, suuret tulokset.
- Laajenna asiakaskuntaasi – sopii lähes kaikille ikään ja kuntotasoon katsomatta.
- Erotu joukosta tuottamalla laadukasta valmennusta yksilöille tai suurille ryhmille.
- Vaikuta merkityksellisesti ja luo kestäviä asiakassuhteita – yli **90 %** asiakkaista suosittelee.
- Paranna asiakaspysyvyyttä – **76 %** on kiinnostunut seurantamittauksesta.

KYSYMYKSIÄ? AUTAMME MIELELLÄMME – OTA YHTEYTTÄ!

Tekninen tuki ja raportteihin liittyvät asiat

08 415 415 41 (ark. klo 9–16)

tuotetuki@firstbeat.fi

Myynti

Siiri Naukkarinen 0400 276 800

siiri.naukkarinen@firstbeat.fi

FIRSTBEAT HYVINVOINTIANALYYSI

- Helppo ja vaivaton työkalu
- Nopeat tulokset
- Syvempi vaikutus

STRESSI

PALAUTUMINEN

LIIKUNTA