

397773		Grupp: -
Ålder (år)	40	Vilopuls (slag/min) 44
Längd (cm)	182	Maxpuls (slag/min) 184
Vikt (kg)	90	
Aktivitetsklass	6.0	Body Mass Index (BMI) 27.2 (Bra)
		Rekommendation gällande uppföljningar: 2-6 månader
		Övrig information:

**Uppföljningsrekommendation:** Baserat på resultatet ges en rekommendation för nästa mätning (svag återhämtning: Ökad risk för överbelastning: 1 månad, måttlig återhämtning: 2-6 månader, god återhämtning: 6-12 månader).

## KLASSIFICERING OCH INFORMATION

	Alkohol	Medicinering	Sömnkvalitet (egen uppgift)	Stressläge
Dag 1: må 26.09.2016	-	-	☹️	Medelgod återhämtning, men för kort sömn
Dag 2: ti 27.09.2016	-	-	😊	Medelgod återhämtning, men för kort sömn
Dag 3: on 28.09.2016	-	-	😐	Dålig återhämtning

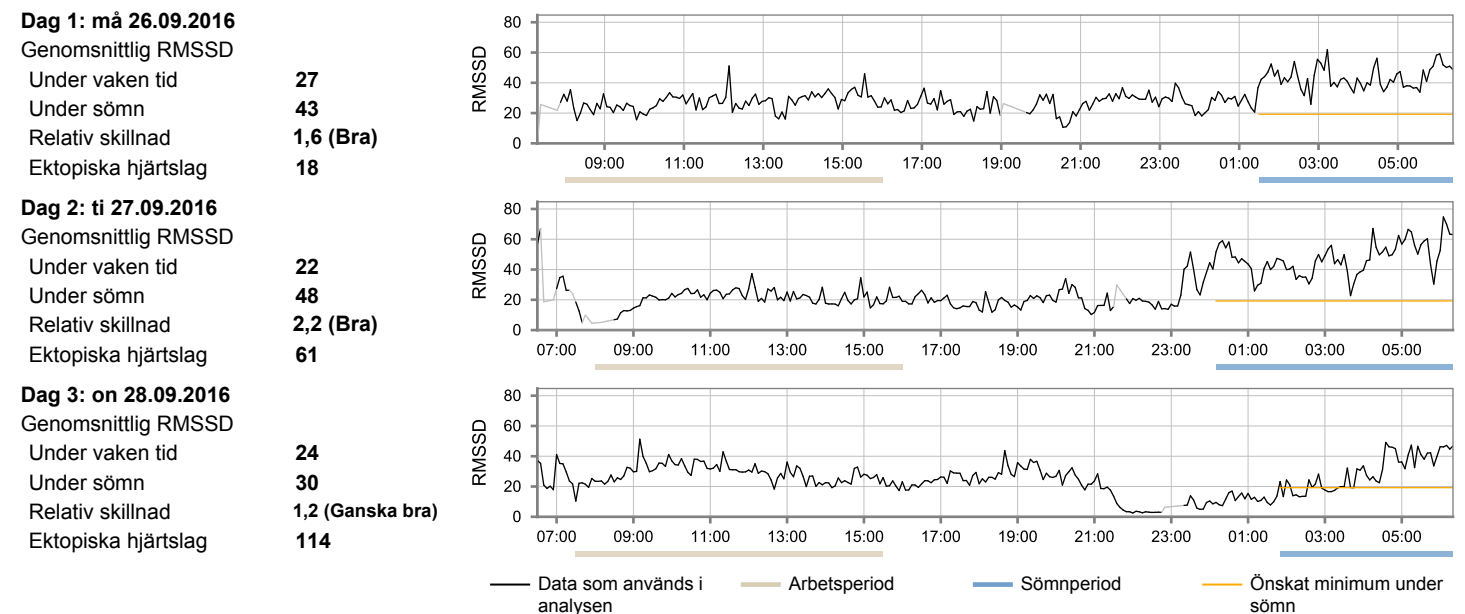
<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: green;">■</span> Bra återhämtning</li> <li><span style="color: yellow;">■</span> Bra återhämtning, men ingen återhämtning under dagen</li> <li><span style="color: orange;">■</span> Medelgod återhämtning, men för kort sömn</li> <li><span style="color: red;">■</span> Förseiad nattlig återhämtning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: orange;">■</span> Dålig återhämtning</li> <li><span style="color: red;">■</span> Överbelastning</li> <li><span style="color: blue;">■</span> Fysisk överbelastning</li> <li><span style="color: grey;">■</span> Oregelbunden fysiologisk status</li> <li><span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 10px; height: 10px;"></span> Kan ej identifieras</li> </ul>
---	---

**Syftet med klassificeringen av stressstatus** är att uttrycka den mångfacetterade information som mätningen av hjärtslag ger i en form som är lättare att tolka. Syftet med klassificeringen är inte att förminska expertens arbete med att ge feedback, utan den är avsedd att vara ett funktionellt verktyg som hjälper dig att förstå resultatet.

**Status kan ej identifieras:** Stressstatus kan inte beräknas om inte kriterierna för någon status uppfylls eller om de står i konflikt med varandra, mätningen är påtagligt längre eller kortare än 24 timmar eller om större datavolymer saknas.

## PULSVARIATION

Pulsvariation (RMSSD) under mätperioden.



**RMSSD** är ett mått på pulsvariationen som indikerar återhämtningskvaliteten. Låga RMSSD-värden under sömn indikerar dålig återhämtning. Högre värden indikerar förbättrad återhämtning. Det genomsnittliga RMSSD-värdet ska vara 19 eller högre under sömn (värdet fastställs baserat på ålder). **Ektopiska hjärtslag** är vanligt, men vid en förekomst som överstiger 800 under flera dagar rekommenderas ytterligare tester för att fastställa orsaken.