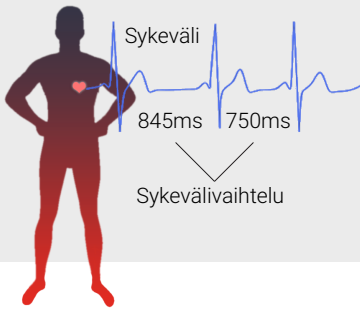


## Hyvinvointianalyysi

397773

# MITÄ HYVINVOINTIANALYYSI KERTOO?



Hyvinvointianalyysi auttaa sinua hallitsemaan stressiä, palautumaan paremmin ja liikkumaan oikein. Hyvinvointianalyysi perustuu sydämen sykevälivaihtelun analyysiin.

Tavoitteena on löytää tasapaino työn ja vapaa-ajan sekä kuormituksen ja levon välillä, sekä tunnistaa omat vahvuudet ja kehityskohteet. Olennaista ei ole täydellinen stressin puuttuminen, vaan riittävä palautuminen ja sopivan elämänyrtymin löytäminen.

**Stressi** tarkoittaa vireystilan nousua, joka voi olla positiivista tai negatiivista.

**Palautuminen** tarkoittaa elimistön rauhoittumista. Tärkeitä palautumisjaksoja ovat yöni, tauot ja rauhoittavat hetket päivällä.

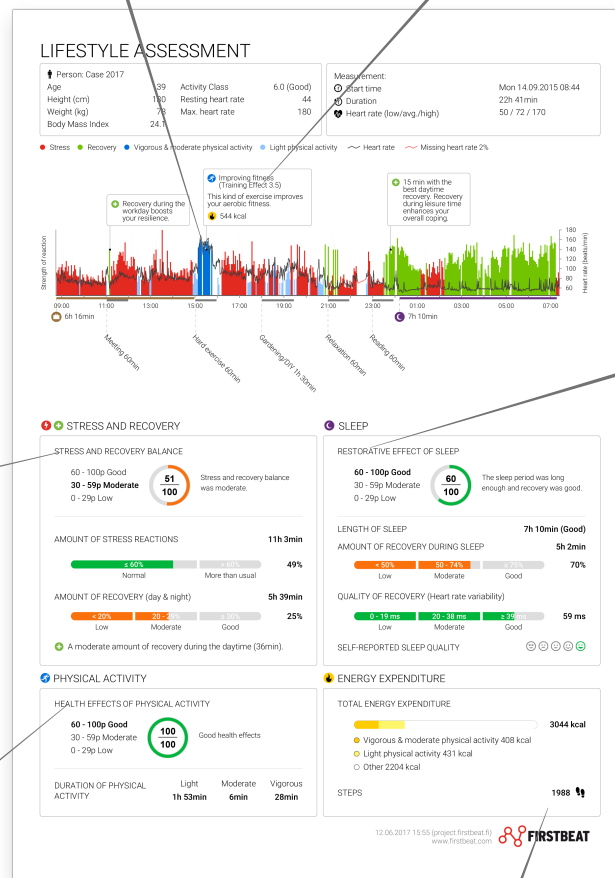
**Liikunta** on fyysistä kuormitusta, jonka aikana energiankulutus nousee selvästi.

- Rasittava liikunta > 60 %
- reipas 40–60 % ja
- kevyt < 40 % maksimaalisesta suorituskyvystä.



**Harjoitusvaikutus** kertoo liikuntasuorituksen vaikutuksen henkilökohtaisen kunnan kehittymiseen (asteikolla 1-5).

- 5.0 Tilapäisesti ylikuormittava
- 4.0 > Erittäin kehittävä
- 3.0 > Kehittävä
- 2.0 > Kuntoa ylläpitävä
- 1.0 > Palauttava



**Unen palauttavuuteen** vaikuttaa unen pituus sekä palautumisen määrä ja laatu unen aikana.

**Unen pituus** tarkoittaa päiväkirjaan merkittyä jaksoa nukkumaanmenosta heräämiseen.

**Palautumisen määrä** tarkoittaa palautumisen osuutta unijaksosta.

**Palautumisen laatu** tarkoittaa sykevälivaihtelun määrää unijakson aikana. Ikä ja perimä vaikuttavat sykevälivaihteluun ja iän vaikutus on huomioitu viitearvoissa.



**Stressin ja palautumisen tasapaino** koostuu stressin ja palautumisen kokonaismäärästä sekä päivän aikaisesta palautumisesta.



**Liikunnan terveysvaikutukset** muodostuvat aerobisen liikunnan keston ja tehon perusteella. Liikuntasuositusten mukaan esimerkiksi 30 min reipasta tai 20 min rasittavaa liikuntaa tuottaa hyviä terveysvaikutuksia.



**Askeleet** tunnustetaan liikedatan avulla ja niitä kertyy juoksusta ja kävelystä. Askeleita ei kerry esimerkiksi pyöräilystä tai hyvin kevyestä liikkeestä. Yli 10,000 askelta päivässä kuvaa erittäin aktiivista päivää.

# ALOITUSKYSELYRAPORTTI

---

Profiili

397773

Mittauksen alkupäivämäärä

26.09.2016

## KYSELYN TULOKSET

---

Liikun mielestäni riittävästi terveyden kannalta.

😊 Jokseenkin samaa mieltä

Liikuntani teho on mielestäni riittävä kohottamaan kuntoani.

😊 Jokseenkin samaa mieltä

Syön mielestäni terveellisesti

😞 Jokseenkin eri mieltä

Koen käyttäväni alkoholia kohtuudella.

😊 Jokseenkin samaa mieltä

En koe olevani stressaantunut.

😡 Täysin eri mieltä

Päiviini sisältyy palauttavia hetkiä ja taukoja.

😞 Jokseenkin eri mieltä

Olen yleensä virkeä ja energinen.

😞 Jokseenkin eri mieltä

Nukun mielestäni riittävästi.

😡 Täysin eri mieltä

Koen, että voin vaikuttaa omaan terveyteeni liittyviin asioihin.

😡 Täysin eri mieltä

Voin mielestäni hyvin tällä hetkellä.

😞 Jokseenkin eri mieltä



Vastausvaihtoehdot:

Täysin samaa mieltä

Jokseenkin samaa mieltä

En osaa sanoa

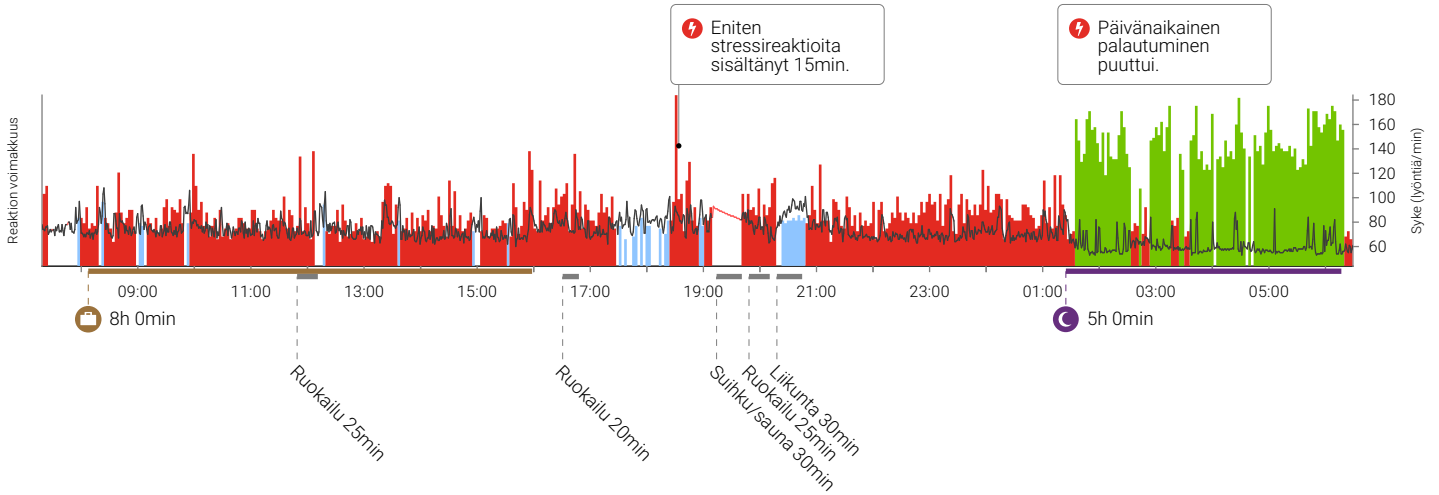
Jokseenkin eri mieltä

Täysin eri mieltä

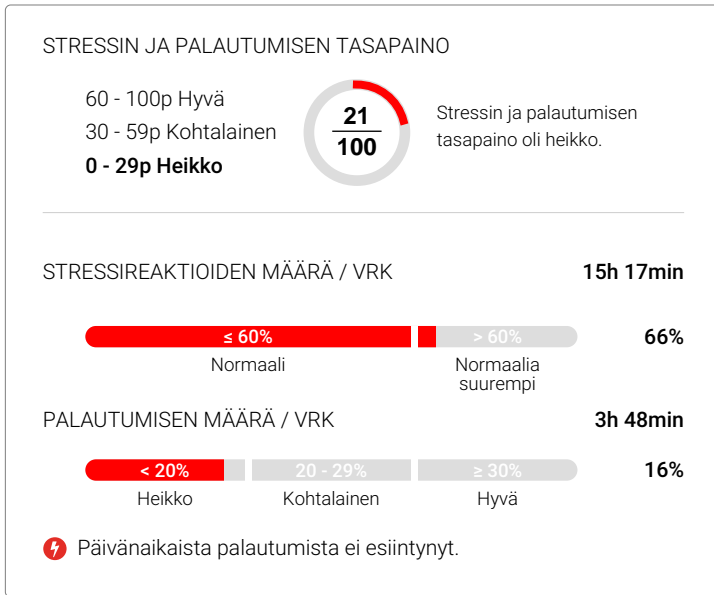
# HYVINVOINTIANALYYSI

Henkilö: 397773				Mittaus:	
Ikä	40	Aktiivisuusluokka	6.0 (Hyvä)	Alkamisaika	ma 26.09.2016 07:18
Pituus (cm)	182	Leposyke	44	Kesto	23h 12min
Paino (kg)	90	Maksimisyke	184	Syke (alin/keskiarvo/korkein)	51 / 68 / 108
Painoindeksi	27.2				

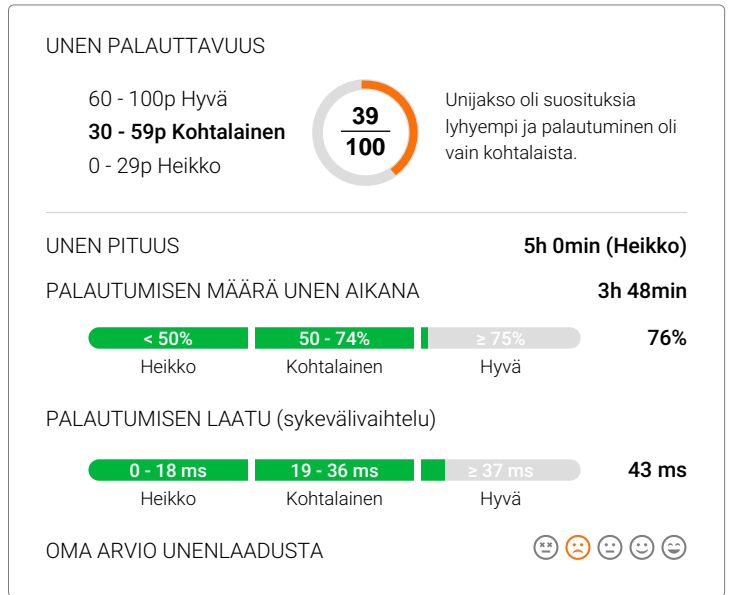
● Stressi ● Palautuminen ● Rasittava & reipas liikunta ● Kevyt liikunta ~ Syke ~ Puuttuva syketieto 3%



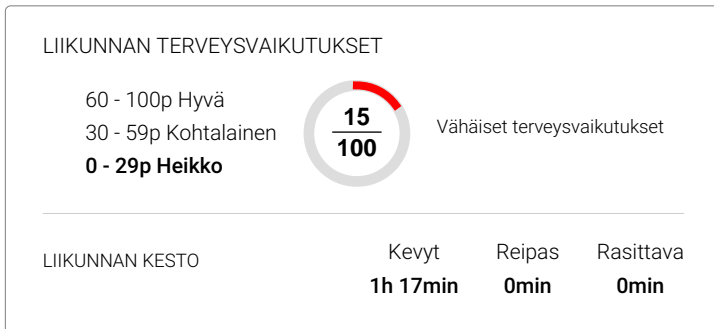
## STRESSI JA PALAUTUMINEN



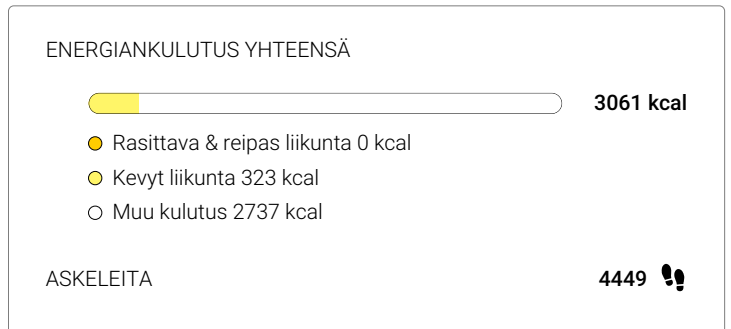
## UNI



## LIIKUNTA



## ENERGIANKULUTUS



# HYVINVOINTIANALYYSI

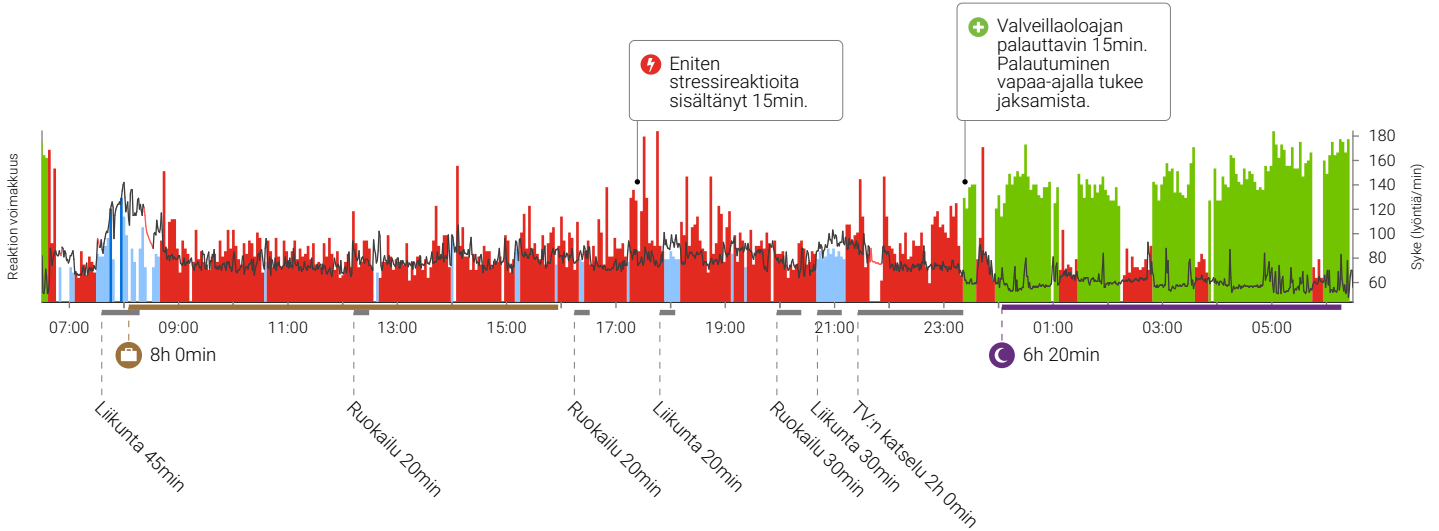
Henkilö: 397773

Ikä	40	Aktiivisuusluokka	6.0 (Hyvä)
Pituus (cm)	182	Leposyke	44
Paino (kg)	90	Maksimisyke	184
Painoindeksi	27.2		

Mittaus:

Alkamisaika	ti 27.09.2016 06:30
Kesto	24h 0min
Syke (alin/keskiarvo/korkein)	46 / 71 / 142

● Stressi ● Palautuminen ● Rasittava & reipas liikunta ● Kevyt liikunta ~ Syke ~ Puuttuva syketieto 2%



## STRESSI JA PALAUTUMINEN

### STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO

60 - 100p Hyvä

**30 - 59p Kohtalainen**

0 - 29p Heikko



Stressin ja palautumisen tasapaino oli kohtalainen.

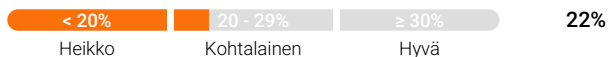
### STRESSIREAKTIOIDEN MÄÄRÄ / VRK

14h 51min



### PALAUTUMISEN MÄÄRÄ / VRK

5h 13min



➕ Päivänaikaista palautumista esiintyi kohtalaisesti (32min).

## UNI

### UNEN PALAUTTAVUUS

60 - 100p Hyvä

**30 - 59p Kohtalainen**

0 - 29p Heikko



Unijakso oli suosituksia lyhyempi ja palautuminen oli vain kohtalaista.

### UNEN PITUUS

6h 20min (Kohtalainen)

### PALAUTUMISEN MÄÄRÄ UNEN AIKANA

4h 41min



### PALAUTUMISEN LAATU (sykevälivaihtelu)



OMA ARVIO UNENLAADUSTA



## LIIKUNTA

### LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

60 - 100p Hyvä

**30 - 59p Kohtalainen**

0 - 29p Heikko



Vähäiset terveysvaikutukset

### LIIKUNNAN KESTO

Kevyt	Reipas	Rasittava
1h 48min	3min	0min

## ENERGIANKULUTUS

### ENERGIANKULUTUS YHTEENSÄ

3344 kcal

- Rasittava & reipas liikunta 31 kcal
- Kevyt liikunta 473 kcal
- Muu kulutus 2840 kcal

ASKELEITA

4070

# HYVINVOINTIANALYYSI

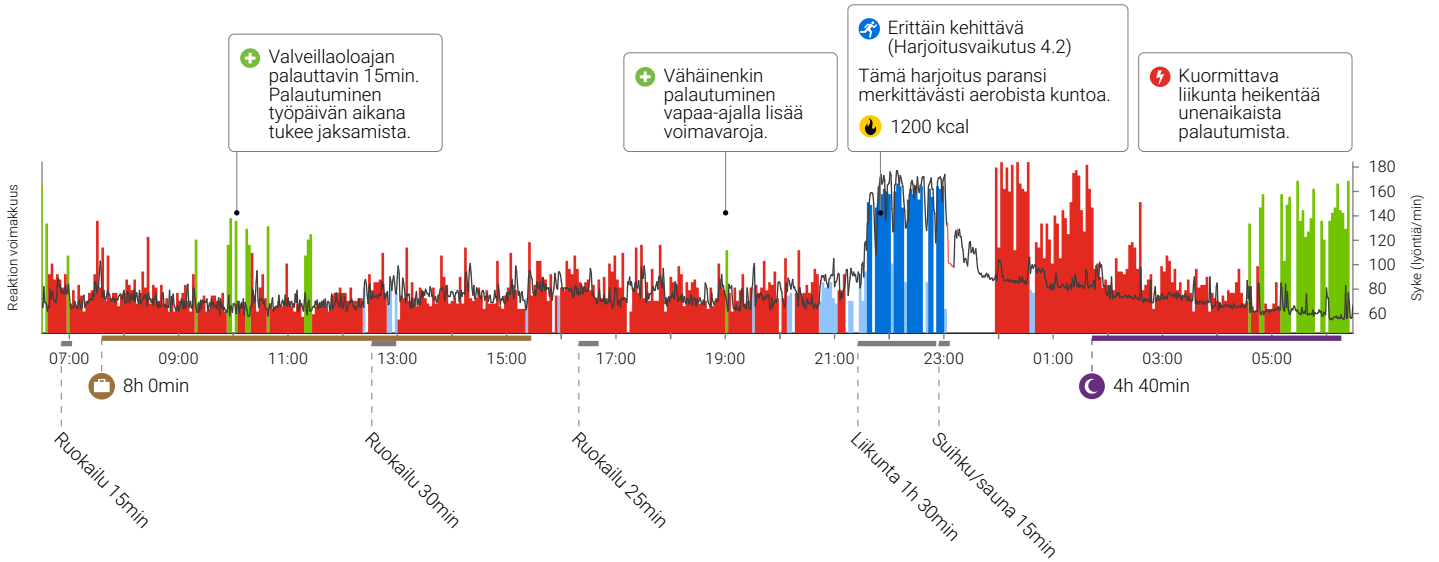
Henkilö: 397773

Ikä 40 Aktiivisuusluokka 6.0 (Hyvä)  
 Pituus (cm) 182 Leposyke 44  
 Paino (kg) 90 Maksimisyke 184  
 Painoindeksi 27.2

Mittaus:

Alkamisaika ke 28.09.2016 06:30  
 Kesto 24h 0min  
 Syke (alin/keskiarvo/korkein) 51 / 76 / 178

● Stressi ● Palautuminen ● Rasittava & reipas liikunta ● Kevyt liikunta ~ Syke ~ Puuttuva syketieto 1%



## STRESSI JA PALAUTUMINEN

### STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO

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

15 / 100

Stressin ja palautumisen tasapaino oli heikko.

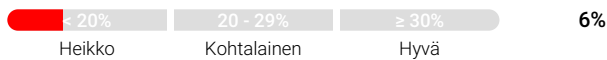
### STRESSIREAKTIOIDEN MÄÄRÄ / VRK

17h 25min



### PALAUTUMISEN MÄÄRÄ / VRK

1h 34min



Päivänaikaista palautumista esiintyi kohtalaisesti (33min).

## UNI

### UNEN PALAUTTAVUUS

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

14 / 100

Unijakso oli suosituksia lyhyempi ja palautuminen oli heikkoa.

### UNEN PITUUS

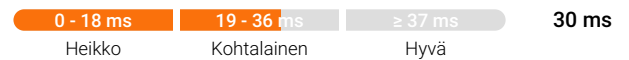
4h 40min (Heikko)

### PALAUTUMISEN MÄÄRÄ UNEN AIKANA

60min



### PALAUTUMISEN LAATU (sykevälivaihtelu)



OMA ARVIO UNENLAADUSTA



## LIIKUNTA

### LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

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

100+ / 100

Hyvät terveysvaikutukset

### LIIKUNNAN KESTO

Kevyt 1h 7min

Reipas 7min

Rasittava 51min

## ENERGIANKULUTUS

### ENERGIANKULUTUS YHTEENSÄ

3901 kcal

- Rasittava & reipas liikunta 831 kcal
- Kevyt liikunta 286 kcal
- Muu kulutus 2784 kcal

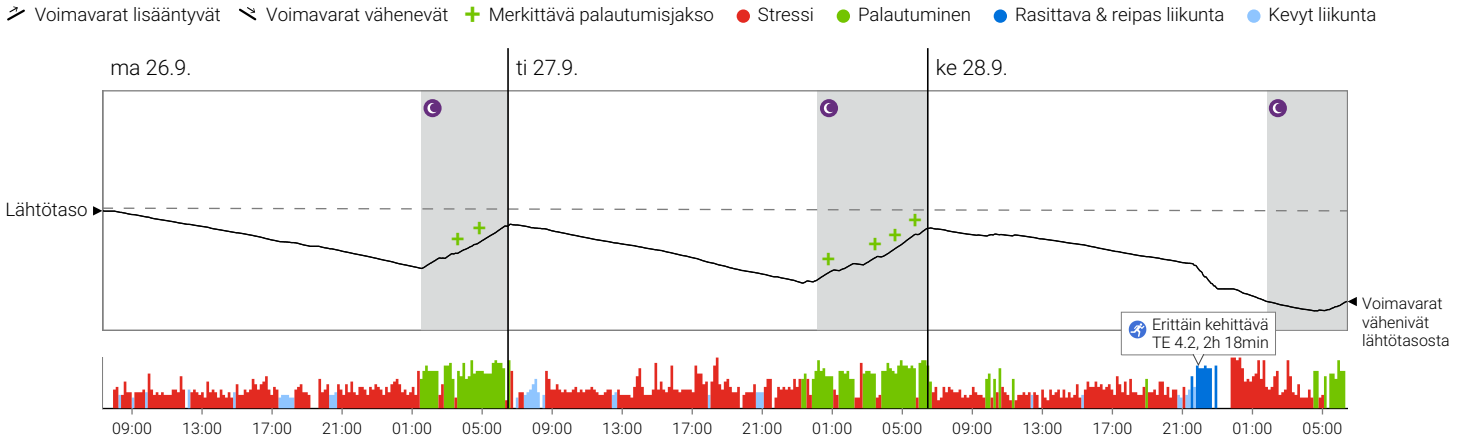
ASKELEITA

6300

# HYVINVOINTIANALYYSIN YHTEENVETO

Henkilö: 397773	Hyvinvointianalyysi: 26.09.2016 - 28.09.2016		
Ikä	40	Aktiivisuusluokka	6.0 (Hyvä)
Pituus (cm)	182	Leposyke	44
Paino (kg)	90	Maksimisyke	184
Painoindeksi	27.2		

## VOIMAVARAT



## 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

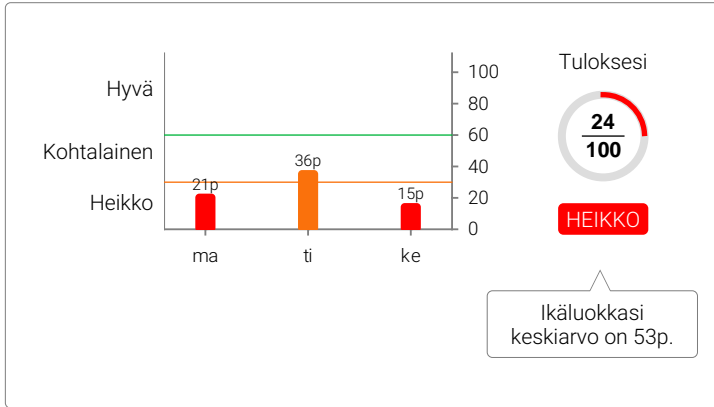
30 - 59p **Kohtalainen**

15 - 29p Heikko

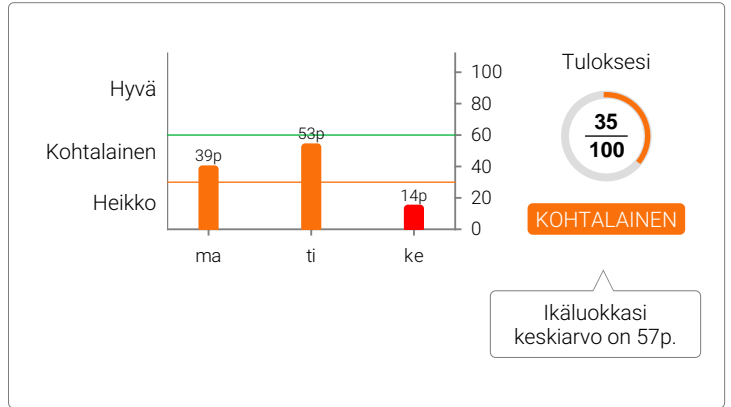
0 - 14p Erittäin heikko

Hyvinvointianalyysiin osallistuneiden keskiarvo on 55p.

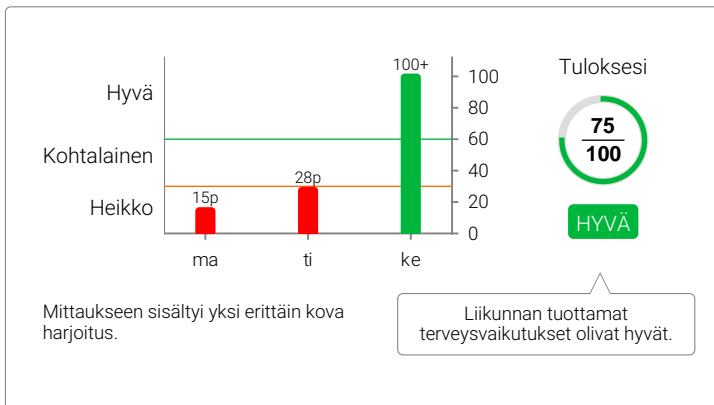
## STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO



## UNEN PALAUTTAVUUS



## LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET



## ENERGIANKULUTUS

