



# FIRSTBEAT-VALMENTAJAN KÄSIKIRJA

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 VALMENNUKSEN TAVOITE JA FILOSOFIA.....	4
3 VALMENNUKSEN FYSIOLOGINEN TAUSTA.....	6
4 STRESSI JA PALAUTUMINEN .....	10
5 UNI.....	14
6 LIIKUNTA.....	18
7 RAVITSEMUS .....	22
8 ELÄMÄNTAPAMUUTOKSEEN MOTIVOINTI .....	25
9 YHTEENVETO.....	28

# 1 JOHDANTO

Firstbeatin tavoite on tarjota asiakkailleen johtava hyvinvointiteknologian palvelu, jonka avulla tuotetaan tietoa stressistä ja palautumisesta, unesta sekä liikunnasta eli yksilöllisistä kuormitustekijöistä suhteessa omiin voimavaroihin. Mittausmenetelmän keskeinen osa-alue on mittaustulokseen perustuva valmennuskeskustelu asiakkaan ja koulutetun Firstbeat-valmentajan välillä, jonka myötä monille mittaustulos aukeaa uudella tavalla ja motivoi pysyvään muutokseen luottamuksellisen ja asiantuntevan vuorovaikutuksen seurauksena. Firstbeatille on ensiarvoisen tärkeää, että Firstbeat-valmentajat tuntevat Firstbeatin valmennusfilosofian, valmennuksen tavoitteet sekä valmennuksen raamit, joiden puitteissa valmennustyötä tehdään. Firstbeatin valmennuksen ohjenuorana toimivien valmennuksen raamien ei ole kuitenkaan tarkoitus rajoittaa valmennustyön toteuttamista, vaan tukea valmennusta selkeyttämällä valmennuskeskustelun aikana läpikäytäviä keskeisimpiä teemoja ja tavoitteita.

Firstbeat-valmentajan käsikirja toimii valmentajan tärkeimpänä työtä tukevana työkaluna ja oppaana toteutettavassa valmennustyössä. Valmennuksen käsikirjaan on hyvä perehtyä huolellisesti ennen valmennustyön aloittamista ja toisaalta palata aika ajoin kertaamaan opittuja asioita. Käsikirjaa lukiessa on hyvä pohtia esitettyjä esimerkkejä moniulotteisesti. Firstbeatin lupaus on, että aika, jonka käytät tämän käsikirjan lukemiseen, tulee valmennuskeskusteluissa myöhemmin moninkertaisesti takaisin kehittyneempänä asiantuntijuutena ja ilmiöiden syvällisempänä ymmärtämisenä. Ota käsikirja itsellesi talteen, jotta voit palata siihen aina tarpeen mukaan. Mikäli kaipaat lisätietoa käsikirjassa esitettyihin teemoihin, voit aina kääntyä Firstbeatin valmennuspäällikön puoleen.

Antoisia valmennushetkiä,  
Miro Vesala  
Valmennuspäällikkö  
[coaching@firstbeat.com](mailto:coaching@firstbeat.com)

## 2 VALMENNUKSEN FILOSOFIA JA TAVOITE

Firstbeatin valmennusfilosofian perustana toimivat Firstbeatin arvot: *yksilöllisyys, asiakaslähtöisyys, kokonaisvaltaisuus, tieteellisyys, vastuullisuus ja rehellisyys.*



### ✓ **SCIENCE-BASED**

- Valmennuksessa hyödynnetään tieteelliseen näyttöön pohjautuvaa tietoa.
- Valmennuksessa nojataan virallisiin suosituksiin.
- Valmennus on dataan pohjautuvaa eli lähtökohtana on asiakkaan yksilöllinen Firstbeatin mittauksiin perustuva tulos.

### ✓ **EMPOWERING**

- Valmennus on asiakaslähtöistä.
- Valmennus on yksilöllistä.
- Valmennus tukee asiakkaan omaa oivaltamista ja tähtää asiakkaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen pikavoittojen sijaan.

### ✓ **EVERLEARNING**

- Valmennuksessa autetaan asiakasta oivaltamaan ja löytämään omaan arkeen sopivia pieniä positiivisia muutoksia
- Valmennuksen aikana kannustetaan uuden mittauksen tekemiseen omaan hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden entistä paremmaksi ymmärtämiseksi.

Firstbeatin valmennuksen keskeisimpänä tavoitteena on tukea sykevälivaihtelumittauksen tehneitä henkilöitä tunnistamaan mittaustuloksen perusteella keinot, jotka sopivat yksilön arkeen tukemaan hänen hyvinvointiaan tai hyvinvointiin liittyviä tavoitteita. Lisäksi valmennuksen tavoitteena on tukea mittaustulosten moniulotteisessa tulkinnassa ja tulosten ymmärtämisessä. Valmennuskeskustelussa pyritään tunnistamaan yksilön päivänaikaisten tapahtumien ja valintojen vaikutusta hyvinvointiin ja terveyteen. Valmennuskeskustelussa tarkastellaan esimerkiksi yksilön palautumiskyvyn riittävyttä suhteessa elämän kuormitustekijöihin sekä fyysisen aktiivisuuden riittävyttä terveyden näkökulmasta ja kestävyyskunnan vaikutuksia päivittäiseen jaksamiseen.

### **FIRSTBEAT-VALMENNUKSEEN EI KUULU:**

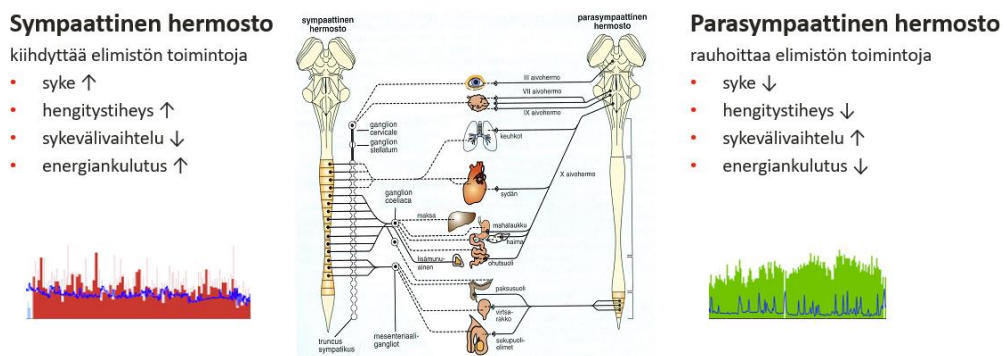
- ✓ Diagnosointi *(tarvittaessa asiakas ohjataan tarkempiin lääketieteellisiin jatkotutkimuksiin).*
- ✓ Valmennus- tai ravitsemusohjelmien tekeminen.
- ✓ Asiakkaiden, toisten valmentajien tai Firstbeatin kilpailijoiden moittiminen.
- ✓ Copypaste-valmennus *(sen sijaan tavoitteet asetetaan aina asiakaslähtöisesti ja yksilöllisesti).*
- ✓ Kaikkietävyys *(sen sijaan pyydetään apua tarvittaessa ja selvitetään, jos tulkinnassa epäselvyyksiä).*
- ✓ Valmennuksen pitäminen siihen valmistautumatta *(sen sijaan tulokseen tutustutaan aina jo edeltävänä päivänä).*
- ✓ Puskeminen tai tyrkyttäminen.
- ✓ Moralisointi *(esim. alkoholin ja liikunnan suhteen).*
- ✓ Tulosten kaunistelu tai kauhistelu *(sen sijaan esitetään faktat faktoina).*
- ✓ Valmennuksen raamien ohittaminen omien näkemysten tai kokemusten mukaisesti.
- ✓ Mustavalkoinen johtopäätösten tekeminen tai ilman perustelua jäävät tulkinnat.
- ✓ Taustamelu tai rauhaton valmennusympäristö.
- ✓ Kiroilu tai muu epäasiallinen kielenkäyttö.

## 3 FYSIOLOGINEN TAUSTA

Firstbeat-valmennus perustuu sydämen sykevälivaihtelun analyysiin, jonka perusteella saadaan tietoa autonomisen hermoston toiminnasta. Elimistö sopeutuu jatkuvasti autonomisen hermoston välityksellä muuttuviin tilanteisiin aiheuttaen samalla vaihtelua peräkkäisten sydämenlyöntien välisessä ajassa, jota kutsutaan sykevälivaihteluksi. Sykevälivaihtelun on havaittu osoittavan sydämen kykyä vastata muuttuviin fysiologisiin tai psykologisiin tilanteisiin, ja toimivan erinomaisena mittarina autonomisen hermoston tasapainoilusta ja toiminnasta.

Autonominen hermosto on tahdosta riippumaton elimistön sisäelintoimintojen säätelijä, joka jakautuu sympaattiseen ja parasympaattiseen osaan. Molemmat osat hermostoa ovat toiminnassa yhtä aikaa, mutta yleensä toinen osa hermostoa on vallitsevana. Sympaattinen hermosto pyrkii nostamaan elimistön vireystasoa ja toimintavalmiutta mahdollistaakseen yksilön vastaamaan vallitsevien olosuhteiden vaatimuksiin. Sympaattinen hermosto kiihdyttää muun muassa sydämen sykettä ja nostaa elimistön stressihormonitasoja. Kun vaatimustilanne on vakaa tai rauhoittunut, parasympaattinen osa puolestaan pyrkii laskemaan vireystilaa mahdollistaen elimistön palautumisen ja energiavarojen täyttymisen. Parasympaattinen hermosto rauhoittaa useimpia elintoimintoja muun muassa laskien elimistön vireystasoa ja sydämen sykettä.

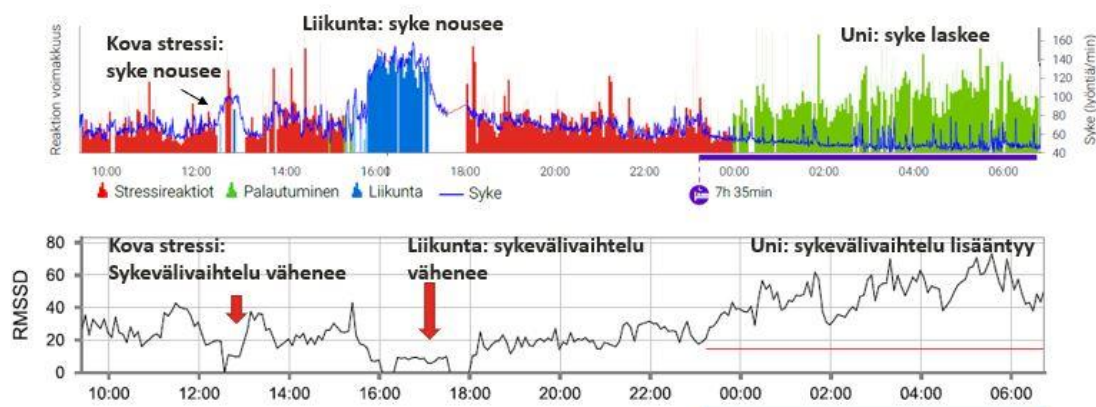
Autonomisen hermoston toiminta näkyy selvästi verenkiertoelimistön toiminnassa, kuten sydämen sykkeessä ja sykevälivaihtelussa. Esimerkiksi juostessa sympaattinen hermosto aktivoituu ja nostaa elimistön vireystilan ja sykkeen juoksun vaatimalle tasolle. (McArdle ym. 2007). Mikäli autonominen hermosto tai hormonaalinen toiminta estettäisiin, sydämen syke olisi jatkuvasti noin 100–120 lyöntiä minuutissa (McCarty ym. 1996).



Kuva 1. Firstbeatin mittaustulosten taustalla vaikuttaa autonominen hermosto.

Autonomisen hermoston normaalia toimintaa voi vaikeuttaa esimerkiksi pitkittynyt psyykkinen tai fyysinen stressitila, kuten esimerkiksi työstressi tai intensiteetiltään liian raskas fyysinen harjoittelu. Ylipäätään kun sympaattinen elintoimintoja kiihdyttävä hermosto on jatkuvasti aktiivisena, alkaa se heikentää parasympaattisen, elintoimintoja rauhoittavan, hermoston toimintavalmiutta. (Hynynen ym. 2010). Autonomisen hermoston yhteyttä terveyteen on tutkittu ja vähentyneen parasympaattisen aktivaation on havaittu olevan yhteydessä heikompaan terveyteen ja kohonneeseen sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksien riskiin.

Autonomisen hermoston toimintaa, kuten esimerkiksi sitä kumpi puoli hermostosta on tietyllä hetkellä vallitsevana, voidaan tarkastella sykevälivaihtelun analyysillä. Elimistön vireystilan kohotessa, esimerkiksi stressitilanteessa tai liikuntasuorituksen aikana, syke kohoaa ja sykevälivaihtelu pienenee, kun taas vireystilan laskeessa syketaajuus laskee ja yksittäisten lyöntien välinen aika alkaa vaihdella suuremmin eli sykevälivaihtelu kasvaa.



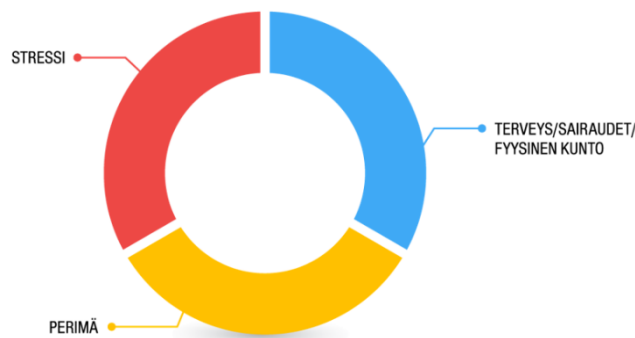
*Kuva 2. Sykevälivaihtelu vähenee kuormituksen myötä ja lisääntyy levon aikana. Sykkeellä ja sykevälivaihtelulla on normaalisti käänteinen suhde.*

Sykevälivaihtelun mittaaminen on yleisesti hyväksytty, noninvasiivinen menetelmä autonomisen hermoston toiminnan tarkastelemiseen ja sitä pidetäänkin eräänlaisena ikkunana ihmisen kehoon. Sydän ei lyö koskaan täysin tasaisesti, vaan sydämen lyöntien välisessä ajassa on jatkuvasti havaittavissa vaihtelua (McArdle ym. 2007, 334). Samalla kun autonominen hermosto säätelee sydämen sykkeen tilanteeseen sopivaksi, yhtä lailla sen säätelyn vaikutuksesta sydämen sykevälivaihtelu muuttuu tilanteen vaatimusten mukaan.

Korkeaa sykevälivaihtelua pidetään yleisesti terveen ja hyvinvoivan sydämen mittarina, ja sykevälivaihtelu on usein sitä suurempaa, mitä paremmassa fyysisessä kunnossa henkilö

on. Matalien sykevälivaihtelun arvojen on havaittu osoittavan epänormaalista tai tehottomasta autonomisen hermoston toiminnasta ja autonomisen hermoston epänormaali toiminta näyttäisi voivan johtaa pitkään jatkuessaan heikentyneeseen palautumiskykyyn ja ylikuormittumiseen. Tutkimukset ovat lisäksi osoittaneet, että korkeampi sykevälivaihtelu on ollut yhteydessä pienentyneeseen sairastavuuteen sekä kuolleisuuteen, parantuneeseen psyykkiseen tai henkiseen hyvinvointiin ja elämänlaatuun sekä parempaan fyysiseen kuntoon (Fang ym. 2020; Geisler ym. 2010; Wheat ym. 2010).

Sykevälivaihtelun määrään vaikuttaa merkittävästi erilaiset yksilölliset tekijät. Esimerkiksi ikä vaikuttaa sykevälivaihtelun määrään niin, että sykevälivaihtelun määrä vähenee luonnostaan iän myötä (Antelmi ym. 2003). Laitton ym. (2001) mukaan erityisesti yli 60-vuotiailla sykevälivaihtelun määrä on vähentynyt jo merkittävästi. Iän ohella myös sukupuolen mukaan sykevälivaihtelun määrässä on havaittu joitain eroja. Lisäksi sykevälivaihtelun määrä on osittain perinnöllistä, mutta siihen vaikuttavat myös fyysinen kunto ja terveydentila sekä koettu stressi (kuva 2). Iän vaikutus on huomioitu Firstbeatin esittämissä tuloksissa sykevälivaihtelun ikäryhmäkohtaisilla viitearvoilla.

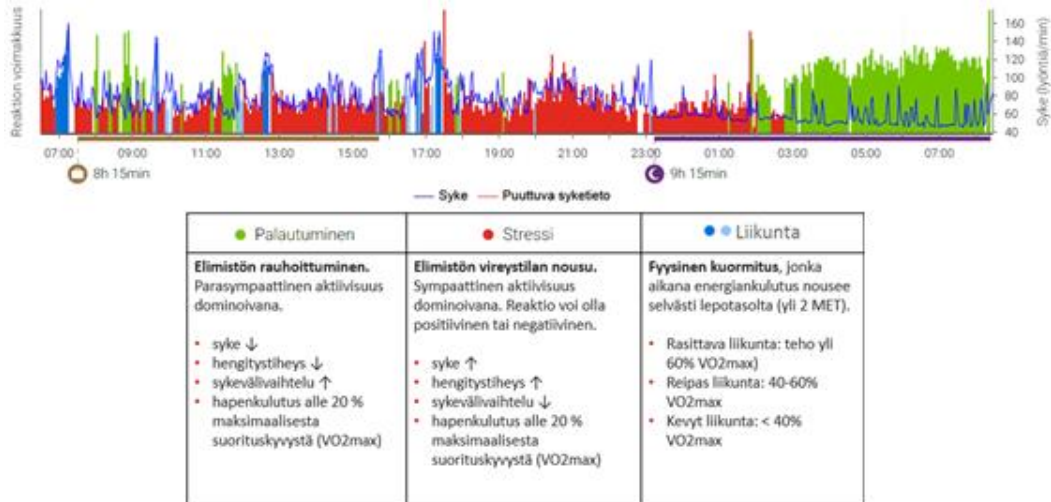


Kuva 3. Sykevälivaihteluun vaikuttavia tekijöitä. Lisäksi iän myötä sykevälivaihtelun määrä vähenee luonnostaan (Lindholm 2007).

Autonomisen hermoston sympaattisen osan aktiivisuuden ollessa vallitsevaa, näkyy Firstbeatin mittaustuloksissa punaista väriä kuvaten elimistön stressireaktioita ja kohonnutta vireystilaa. Tuloksissa vihreällä värillä sen sijaan kuvataan autonomisen hermoston parasympaattisen osan aktiivisuuden vallitsevuutta, jolloin elimistö on rauhoittunut ja palautuu. Sinisellä värillä mittaustuloksissa kuvataan fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa, jolloin autonomisen hermoston aktivoitumisen ohella myös hapenkulutus on yli >30 % maksimaalisesta hapenkulutuksesta. Juuri hapenkulutuksen mittaamisen perusteella pystytään arvioimaan, onko kyseessä oleva valmiustilan kohoaminen henkisen stressin seurausta vai liittyykö siihen kokonaisvaltaisempaa fyysistä



aktivoitumista. Valkoisella värillä tuloksissa kuvataan muuta tilaa, jolla tarkoitetaan esimerkiksi liikunnasta palautumista, kevyttä fyysistä aktiivisuutta, lyhyitä heräilyjä unijakson aikana tai puuttuvaa syketietoa. Fysiologiset reaktiot värien taustalta on esitelty tarkemmin alla (ks. kuva 4). Normaalisti päivään kuuluu molempia värejä ja olennaisinta onkin tarkastella reaktioiden tarkoituksenmukaisuutta.

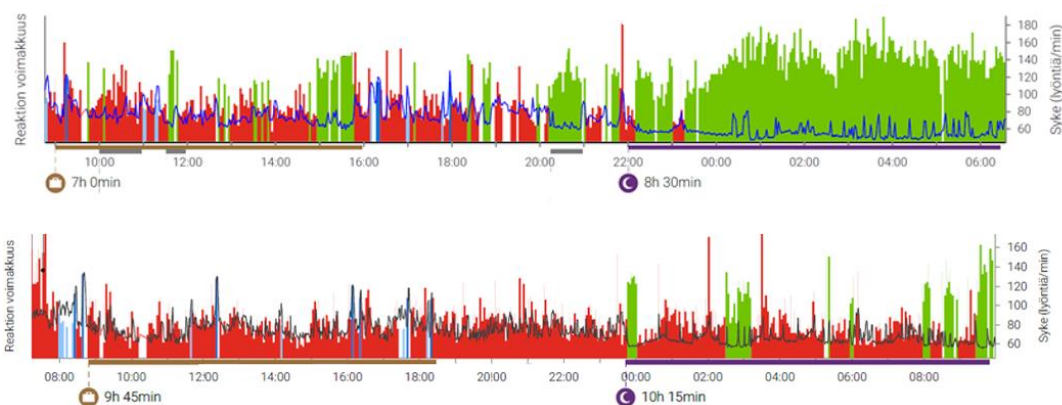


Kuva 4. Fysiologiset reaktiot ja niiden selitykset Firstbeat-kuvaajassa.

## 4 VALMENNUKSEN RAAMIT – STRESSI JA PALAUTUMINEN

Ihminen reagoi fyysisesti tai psyykkisesti uhkaaviin ja haastaviin tilanteisiin autonomisen hermoston välityksellä nostamalla elimistön vireystilan eli sydämen sykkeen, hapenkulutuksen ja hengitystaajuuden tilanteen vaatimalle tasolle, jotta tilanteesta selviydyttäisiin mahdollisimman hyvin. Yleisesti stressi määritellään tilanteeksi, jossa henkilöön kohdistuvat vaatimukset ylittävät, joko hetkellisesti tai pidempiaikaisesti, käytettävissä olevat voimavarat.

Stressireaktio saa aikaan sympaattisen hermoston aktivoitumisen, mikä parantaa muun muassa keskittymiskykyä sekä kiihdyttää energiantuottoa. Stressi vaikuttaa laskevasti sykevälivaihteluun, jota mittaamalla voidaan arvioida stressin määrää ja sen vaikutuksia esimerkiksi palautumiseen. On olennaista tiedostaa, että stressireaktiot ovat olennainen osa arkea ja toiminnalle usein välttämättömiä. Stressiä ei tarvitse vältellä, kunhan elimistö saa stressin vastapainoksi riittävästi palautumista. Positiivinen stressi saa meidät toimimaan tehokkaasti, mutta ei heikennä yöaikaista palautumista – stressi voi siis auttaa olemaan tehokkaampi ja tuottavampi. Jos palautuminen jää kuitenkin toistuvasti puutteelliseksi, stressistä alkaa muodostua elimistölle haitallista ja pitkään jatkuessaan ilman riittävästi palautumista stressi voi uuvuttaa ja lisätä pitkäaikaissairauksien riskiä. Yksilöllisten palautumiskeinojen löytäminen ja stressitekijöiden tunnistaminen ovat avainasemassa hyvinvoinnin kokonaisvaltaisessa edistämisessä tai ylläpitämisessä.

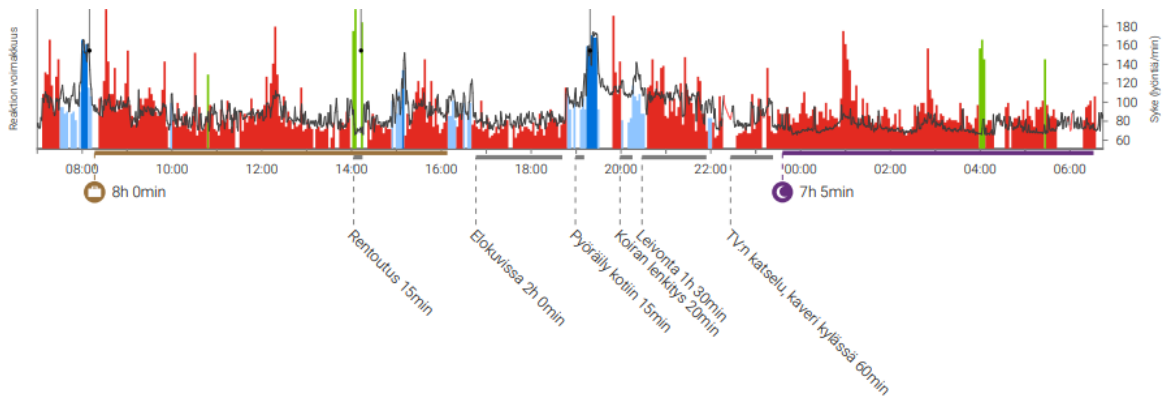


Kuva 5. Hyödyllisen ja haitallisen stressin ero.

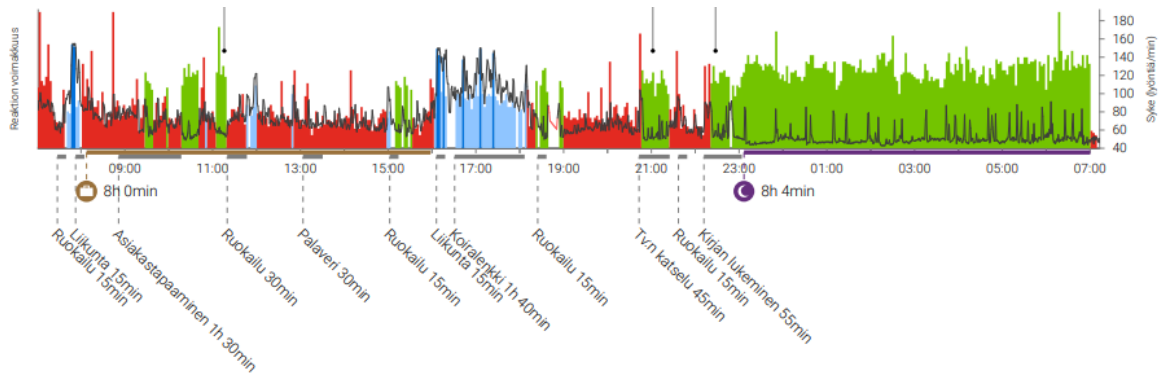
Tyypillisiä pitkittyneen eli haitallisen stressin oireita ovat muun muassa jatkuva väsymys, uniongelmat ja mielialan lasku. Pitkittyneen stressin kerääntyminen elimistöön voi näkyä odottamattomana alisuoriutumisenä sekä työelämässä että urheillessa. Liikunta on keholle stressin lähde, jonka annostelua on helppo seurata, mutta psyykkisten

kuormitustekijöiden huomiointi voi jäädä monesti vähemmälle. Kokonaiskuormitus on aina monen tekijän summa, jota on syytä seurata säännöllisin väliajoin.

Stressinhallinnassa suuren osan muodostavat itselle tärkeät asiat, kuten työ, harrastukset ja perhe. Olisi tärkeää pyrkiä pitämään kiinni asioista, jotka tuottavat itselle iloa ja hyvää mieltä, jotta kuormittavammille asioille olisi riittävästi vastapainoa. Vapaa-aikaa ja omaa arkea on hyvä pyrkiä rytmittämään levon ja kuormituksen näkökulmasta, sillä mikäli työpäivän jälkeen kalenteri on täynnä erilaisia harrastuksia ja muuta tekemistä, voi palautumisen määrä suhteessa kuormitukseen jäädä vähäiseksi.



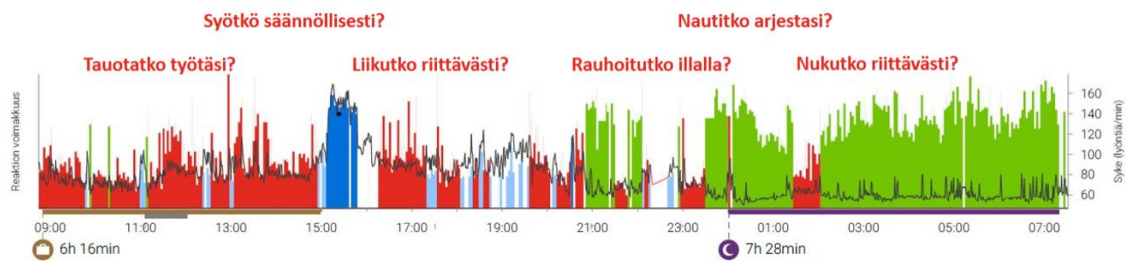
Kuva 6. Työpäivän aikana pidettiin yksi tauko, joka näkyy palauttavana. Kuitenkin työpäivän jälkeen vapaa-aika oli täynnä erilaista puuhastelua, joka lepohetkien puuttuessa johti siihen, että elimistöllä oli selkeitä vaikeuksia palautua päivästä unen aikana.



Kuva 7. Jo työpäivän aikana on pidetty sopivasti taukoja. Lisäksi työpäivän jälkeen käytiin pitkälle, mutta kuormittavuudeltaan maltillisella lenkillä koiran ja ystävän kanssa. Illalla oli aikaa rauhoittua ja rentoutua esimerkiksi kirjan lukemisen parissa. Palautuminen alkoi jo ennen nukkumaanmenoa ja rauhallisen illan jälkeen yönkin oli erittäin palauttava.

Erilaisia kehoa ja mieltä rentouttavia tai rauhoittavia toimia on hyvä tehdä mahdollisuuksien mukaan säännöllisesti päivittäin. Esimerkiksi rentoutusharjoitukset ja meditaatio ovat lyhyitä, mutta usein varsin tehokkaita rauhoittumishetkiä, jotka aktivoivat kehon palautumista ja laskevat stressireaktioiden määrää. Lisäksi välillä on hyvä levätä hetki työpäivän jälkeen ennen harrastuksiin lähtöä tai vaihtoehtoisesti järjestää

rentoutumisaikaa iltaan, jotta päivän aikaista kuormitusta saataisiin vähennettyä jo ennen nukkumaanmenoa. Iltojen rauhoittaminen on hyvä aloittaa viimeistään noin tunti ennen nukkumaanmenoa, esimerkiksi TV:n katselun, kirjan lukemisen tai musiikin/podcastien kuuntelun avulla. Päivän aikainen palautuminen ja rauhoittuminen tukevat hyvää yöunta. Jos kaasu pohjassa mennään koko päivä ja ilta, luultavasti yölläkin on haastavaa palautua. Mikäli pieniä palautumis- ja rentoutumishetkiä tulee pitkin päivää, ja etenkin jos saamme kehon rauhoittumaan ennen nukkumaanmenoa, jatkuu palautuminen todennäköisesti unenkin aikana.



Kuva 8. Keskeisimpiä stressinhallintaan ja palautumiseen vaikuttavia asioita.

Vapaa-ajan tai arki-iltojen rauhoittamisen ohella myös työpäivän tauottamisella on tutkitusti useita terveyshyötyjä. Säännöllisillä tauoilla voidaan muun muassa ehkäistä stressin kumuloitumista päivän mittaan ja lisätä tehokasta työaikaa myös iltapäivään. Lisäksi säännölliset tauot edesauttavat ateriarytmin ylläpitämistä ja hyvistä ruokailutottumuksista kiinnipitämistä. Työn ohessa pidettävät tauot voivat olla eri muotoisia ja niiden mahdollisesti tuottamista hyödytkin ovat näin ollen hieman erilaiset.

Aktiivinen tauko on esimerkiksi seisomista, vesilasin hakeminen taukhuoneesta, happihyppely korttelin ympäri, taukojumppaa tai venyttelyä. Aktiivisella tauolla on monia hyötyjä, sillä se muun muassa lisää fyysistä aktiivisuutta ja energiankulutusta sekä edistää tuki- ja liikuntaelinten terveyttä. Lisäksi istuminen ja paikallaanolo on itsenäinen sydän- ja verisuonitautien riskitekijä, joten edes paljon liikuntaa vapaa-ajallaan harrastavat eivät ole turvassa istumisen haitallisilta vaikutuksilta. Aktiivisia taukoja suositellaan erityisesti istumatyötä tekeville passiivisiin ajanjaksoihin ja myös paljon autoileville. Palauttava tauko voi olla esimerkiksi lyhyitä päiväunia, rauhoittavan tai miellyttävän musiikin kuuntelua, kirjan lukemista tai hengitysharjoitusten tekemistä. Palauttavan tauon hyötyjä on esimerkiksi se, että se aktivoi parasympaattista hermostoa ja laskee sykettä ja stressitasoja, katkaisee stressaavan olon, voi lisätä päivän aikaista palautumista ja siten tukee koko vuorokauden stressin ja palautumisen tasapainoa sekä edistää yön palauttavuutta. Palauttavia taukoja suositellaan erityisesti kiireisiin päiviin ja fyysisen työn tekijöille tai esim. stressaavan tilanteen jälkeen.

Sosiaalinen tauko voi olla esimerkiksi lounas- tai kahvitauko, pelailu tai kisailu työkaverien kanssa, keskusteleminen ja sosiaalinen kanssakäynti. Sosiaalinen tauko esimerkiksi katkoo jatkuvaa työntekoa ja vähentää näin työn kuormittavuutta. Huom. sosiaaliset

tilanteet voivat ylläpitää kehon vireystilaa, eivätkä näin ollen ole fysiologisesti palauttavia, mutta silti henkisesti tärkeitä irtautumishetkiä työnteosta.

## 5 VALMENNUKSEN RAAMIT – UNI

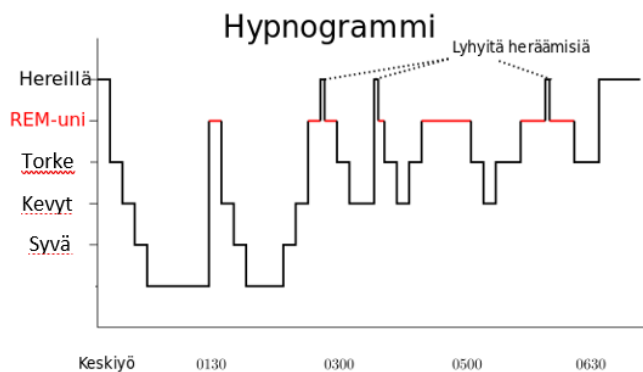
Uni on ihmisen hyvinvoinnin kannalta yksi keskeisimmistä osa-alueista ja perusedellytys elimistön normaalille toiminnalle. Ilman riittävän pitkää ja palauttavaa unta jaksaminen heikkenee merkittävästi. Unen tärkeimpiä tehtäviä on palauttaa elimistö rasituksesta, väsymyksestä ja tasapainottaa sekä autonomisen hermoston ja keskushermoston toimintaa. Lisäksi uni vahvistaa elimistön immunitaattia ja vaikuttaa positiivisesti esimerkiksi hormonitoiminnan, sisäelinten ja säätelyjärjestelmien toimintaan. Riittämättömän unen vuoksi heikentynyt jaksaminen heijastuu moninaisesti kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä terveyteen.

Univaje eli riittämätön määrä unta vuorokaudessa on merkittävä terveysriski ja unitutkimusten perusteella suositellaan, että säännöllisesti tulisi nukkua riittävän paljon, mielellään 7–9 tuntia. Kroonisen univajeen on havaittu lisäävän riskiä esimerkiksi Alzheimerin tautiin, syöpään, aikuisiän diabetekseen, keskivartalolihavuuteen, krooniseen kipuun, sydän- ja verisuonisairauksiin sekä mielenterveyssairauksiin. Säännöllisesti vähintään kahdeksan tuntia nukkuvilla on todettu pienempi riski sairastua edellä mainittuihin pitkäaikaissairauksiin.

Unen tarve vaihtelee yksilöllisesti, esimerkiksi iän ja elämäntilanteen sekä kuormitus- ja terveydentilan mukaan, mutta keskimääräinen unen tarve on aikuisilla 7–9 tuntia (Firstbeatin tietokannan perusteella työväestö nukkuu keskimäärin noin 7,5 h). Mitä enemmän elämään kuuluu joko fyysistä, psyykkistä tai kognitiivista kuormitusta, myös sitä suuremmaksi unen tarve kasvaa. Lisäksi on olennaista tiedostaa, että tyypillisesti uniaikaa ei pystytä kokonaisuudessaan käyttämään palautumiseen (Firstbeatin tietokannan perusteella keskimäärin 60 % uniajasta on palautumista) erilaisten palautumisen häiriötekijöiden vuoksi. Nykyään palautumisvaje onkin melkein jopa yleisempää kuin univaje. Hyvä uni koostuu riittävän pitkästä ja yhtäjaksoisesta uniajasta, hyvästä unen rakenteesta eli univaiheiden oikeanlaisesta toteutumisesta sekä lisäksi parasympaattisen hermoston aikaansaamien palautumisreaktioiden vallitsevuudesta unijakson aikana. Firstbeatin mittausmenetelmällä ei tutkita univaiheiden toteutumista, mutta univaiheiden keskeinen merkitys unelle on kuitenkin tärkeä tiedostaa. Mikäli unijakson aikana Firstbeatin tuloksissa havaitaan vihreitä palkkeja, eli parasympaattista aktiivisuutta, tiedetään että hermoston säätely toimii kuten pitääkin ja elimistö on palautunut unen aikana.

Unen rakenne on keskeinen osa hyvää ja palauttavaa unta. Unen vaiheisiin luetaan torke, kevyt uni, syvä uni ja REM-uni eli niin sanottu unien näkemisen vaihe. Unen vaiheet toistuvat pitkin yötä noin puolentoista tunnin sykleissä. Torke on enemmänkin rentoutumisen vaihe, sillä sen aikana ei välttämättä tunneta olevan vielä unessa. Kevyen unen vaiheessa yhteys valvetilaan alkaa kadota, ja uniajasta noin puolet on tyypillisesti juuri kevyttä unta. Kevyen unen jälkeen univaiheiden syklissä siirrytään syvään uneen, joka on erittäin syvän rentoutumisen vaihe ja erityisen tärkeä tiedonkäsittelyn ja tiedollisen oppimisen näkökulmasta. Viimeisenä vaiheena esiintyvä REM-unen vaihe on

niin sanottua unen näkemisen vaihetta, joka on erityisesti taidollisen oppimisen kannalta tärkein unen vaihe. REM-unta on yöunesta tyypillisesti noin viidennes.



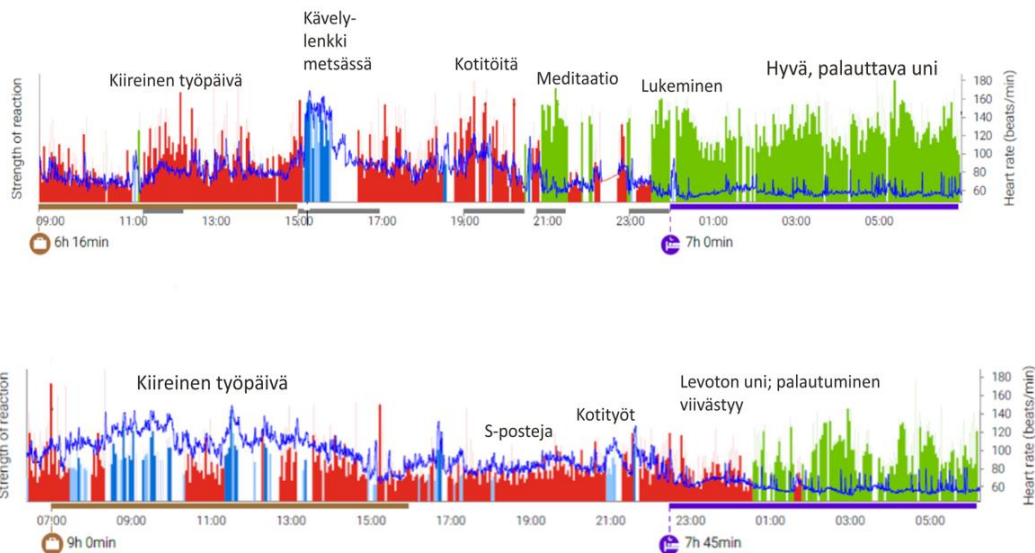
Kuva 9. Unen rakenne ja unen vaiheet esitettynä hypnogrammilla.

Unen ajankohdan ja unen sisäisen rakenteen määrittelee sekä sisäsyntyinen vuorokausirytmisi että valvoessa kertyvä unipaine. Näistä kahdesta samanaikaisesta prosessista syntyy henkilön käyttäytymiseen merkittävästi vaikuttava uni-valverytmi. Vuorokausirytmisi on näistä määräävämpi, sillä se perustuu aivoissa sijaitsevan elimistön niin sanotun biologisen kellon toimintaan. Biologinen kello on kehomme tahdistin, joka synnyttää meille sopivat aikaikkunat, jolloin voimme nukahtaa väsyneenä uneen ja herätä unestamme virkistyneenä. Biologiseen kelloon vaikuttaa esimerkiksi valo ja yksilön arkirutiinit ja tästä syystä säännölliset ruokailu- ja nukkumaanmenoajat ovat erittäin keskeisiä. Aivojen käpylisäke erittää melatoniinia silloin, kun valon määrä alkaa vähentyä. Tämä johtaa lisääntyneeseen unipaineeseen vuoksi uneliaisuuteen. Aamulla valon määrän lisääntyessä melatoniinin tuotanto vähenee. Unitutkimuksissa korostetaan säännöllistä unirytmisi läpi viikon. Biologisen kellon toiminta, uni-valverytmin säännöllisyys ja unihäiriöt vaikuttavat myös ihmisen käyttäytymiseen ja mielialaan.

Hyvän unen kannalta optimaalinen hormonitoiminta voidaan nähdä niin, että illalla hyvissä ajoin tekemisen määrää vähennetään ja elimistön vireystilaa lasketaan, jolloin stressihormoni kortisolin määrä veressä vähenee. Samalla yöajan hormonien eritysi (melatoniini) lisääntyy lisäten kehon uneliaisuutta. Mikäli stressihormonitasot ja vireystila ovat kovilla kierroksilla myöhälle iltaan, voi unen saaminen vaikeutua ja palautuminen viivästyä. Lopulta tilanne voi johtaa siihen, että melatoniinin eritysi alkaa lisääntyä vasta aamuyöllä johtaen aamulla hyvin tokkuraiseen heräämiseen.

Yleisimpiä unen häiriötekijöitä ovat alkoholi ja muut nautintoaineet, jotka nostavat elimistön vireystilaa. Erilaiset sairaudet, kiputilat ja lääkitykset voivat myös heikentää unta ja sen palauttavuutta. Lisäksi työstressi, jatkuva kiire, aikataulupaineet ja vaikka työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen ovat yleisiä unta heikentäviä tekijöitä. Myös omaan

kuntotason tai sen hetkiseen kuormitustilaan nähden liian kovalla intensiteetillä tehdyt liikuntasuoritukset voivat heikentää unta ja palautumista pitäen kehon kierroksilla läpi yön. Ylipaino ja heikko fyysinen kunto ovat myös unta heikentäviä tekijöitä. Kokonaisuudessaan unta ja sen palauttavuutta voivat heikentää hyvin monenlaiset niin fyysiset kuin psyykkiset tekijät. Unen heikentyessä kyse on usein siitä, että yksilön voimavarat ovat riittämättömät suhteessa häneen kohdistuvaan joko fyysisiin tai psyykkisiin vaatimuksiin.



Kuva 10. Hyvä uni rakennetaan päivän aikaisilla valinnoilla.

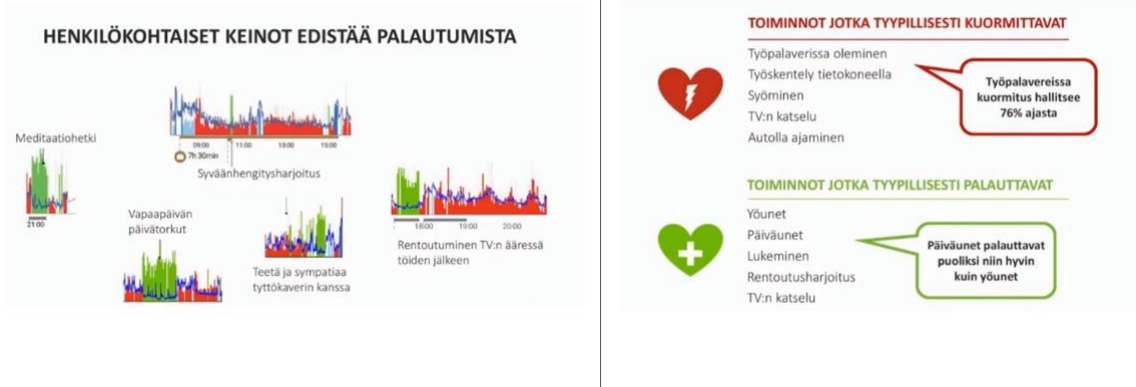
Miten sitten parantaa unta? Hyvä ja palauttava uni rakennetaan pitkäaikaisilla terveyttä ja hyvinvointia edistäville valinnoilla, kuten säännöllisellä liikunnalla ja terveellisellä ruokavaliolla. Pitkäaikaisten valintojen lisäksi yksi keskeisimmistä oivalluksista uneen liittyen on, että uni rakennetaan päivän aikaisilla valinnoilla. Mikäli päivän aikana ei ole pidettyjä lainkaan hengähdystaukoja, on syöty epäsäännöllisesti ja liikuttu myöhään illalla, on nukkumaan käydessä enää hyvin vähän tehtävissä unen palauttavuuden suhteen.

Keskeisimmät pointit hyvään nukkumiseen:

- päivä rytmitetään sopivasti kuormittavien ja palauttavien toimien osalta (työpäivän tauottaminen, välipalat)
- päivän aikana huolehditaan säännöllisestä ruokailusta (verensokeritasojen pitäminen tasaisena) ja syödään monipuolisen terveellisesti
- huolehditaan liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden määrästä omaan jaksamiseen sopivalla intensiteetillä liikuntasuositukset huomioiden
- vältetään täysin passiivisia päiviä eli lepopäivinäkin voi liikkua kevyesti, esimerkiksi kävelylenkit metsässä
- rauhoitetaan tekemistä iltaa kohden itselle sopivalla tavalla, jotta nukkumaan käydessä elimistön vireystila olisi jo laskenut päivän aikaisesta



- o pyritään säännöllisyyteen unirytmissä läpi viikon, jotta biologinen unikello ei sekoittuisi



Kuva 11. Erilaisia keinoja, joilla edistää palautumista. Lisäksi kuvattuna tyypillisimpiä päiväkirjamerkintöjä Firstbeatin mittauksissa, jotka joko palauttavat tai kuormittavat.

## 6 VALMENNUKSEN RAAMIT – LIIKUNTA

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan lihasten tahdonalaista, energiankulutusta lisäävää ja yleensä liikkeeseen johtavaa toimintaa. Fyysinen aktiivisuus luokitellaan liikunnaksi, kun sitä toteutetaan tiettyjen syiden, tavoitteiden tai vaikutusten vuoksi. Liikunta on yksi tehokkaimmista tavoista edistää terveyttä, hyvinvointia ja ylläpitää yleistä hyvää toimintakykyisyyttä. Säännöllisellä liikunnalla voidaan ehkäistä tai hoitaa lukuisia oireita ja pitkäaikaissairauksia, mutta erityisesti se on merkittävän tehokas yleislääke, joka sopivasti annosteltuna voi vaikuttaa positiivisesti lähes kaikkien elinjärjestelmien toimintaan.

Liikunnan suotuisia terveysvaikutuksia ovat ennen kaikkea parantunut hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto ja parantunut sydämen, verisuonten ja keuhkojen yleisterveys. Liikunta esimerkiksi laskee kohonnutta verenpainetta. Säännöllinen liikunta parantaa lisäksi elimistön sokeriaineenvaihduntaa ja veren rasvatasapainoa. Liikunta myös kehittää lihaksistoa parantaen lihasvoimaa ja lihaskestävyyttä, vahvistaa tuki- ja liikuntaelimistön terveyttä lisäten luuston lujuutta sekä auttaa monipuolisesti painonhallinnassa. Liikunta on olennainen osa terveellistä elämäntapaa kaikenikäisille, mutta erityisesti ikääntyessä liikunnan merkitys terveyden näkökulmasta korostuu, sillä säännöllisellä liikunnalla voidaan ylläpitää parempaa tasapainoa, vähentää kaatumisia, ehkäistä monia pitkäaikaissairauksia sekä edistää yleisesti toimintakykyisyyttä. Lisäksi kohtalaisen kuormittava liikunta voi tehostaa elimistön puolustusjärjestelmän toimintaa ja ehkäistä virustauteja.

Säännöllisellä liikunnalla voidaan saavuttaa merkittäviä hyötyjä myös mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin yleisesti. Liikunta voi esimerkiksi kohentaa mielialaa ja vireystilaa, torjua masennusta sekä helpottaa stressinhallintaa. Liikunta myös parantaa unen laatua ja lisää unipainetta eli uneliaisuutta iltaisin. Lisäksi liikunnan sosiaaliset ja kulttuuriset vaikutukset ovat ihmisille merkittäviä ja keskeinen osa yhteisöllisyyttä. Firstbeatin tietokannan perusteella parempikuntoiset henkilöt arvioivat itse voivansa paremmin ja voivansa vaikuttaa enemmän omaan hyvinvointiin vaikuttaviin asioihin. Liikunnan puutteen on todettu olevan yhteydessä lisäksi huonoon unen laatuun sekä päivänäkaiseen väsymykseen. Fyysisesti aktiivisemmat ihmiset kokevat lisäksi vähemmän stressiä Firstbeatin tietokannan perusteella.

Liikuntasuosituksen mukaan jokaisen tulisi liikkua viikossa vähintään 75 minuuttia rasittavasti tai 150 minuuttia reippaasti hyvien terveysvaikutusten saavuttamiseksi. Reippaaksi liikunnaksi luokitellaan fyysinen aktiivisuus, jossa hapenkulutus on noin 40–60 % henkilön maksimaalisesta suorituskyvystä. Rasittavan liikunnan aikana henkilön hapenkulutus on >60 % henkilön maksimaalisesti suorituskyvystä. Liikuntasuositukset voi saavuttaa esimerkiksi tekemällä noin puolen tunnin kohtuullisesti kuormittavan liikuntaharjoituksen (esim. reipas kävely tai pyöräily) 5–7 seitsemänä päivänä viikossa tai vaihtoehtoisesti liikkumalla noin 20–60 minuuttia hengityselimistöä merkittävästi kuormittavasti kolmena päivänä viikossa. Tämän lisäksi myös lihaskuntoa ja liikehallintaa

kehittävää ja ylläpitävää liikuntaa tulisi harjoittaa ainakin kahdesti viikossa. Lihaskuntoharjoittelun tavoitteena on kuormittaa isoimpia lihasryhmiä ja haastaa tasapainoa, esimerkiksi kuntosaliharjoittein, pallopelein tai pihatöitä tehden. Tämän lisäksi passiivisuutta, kuten ylimääräistä istumista, olisi hyvä välttää aina kun mahdollista. Liikunnan terveysvaikutuksista puhuttaessa tutkimukset ja keskustelu ovat viime vuosina siirtyneet yhä enemmän liikunnasta kohti passiivisuuden välttämistä. Erityisesti istumisen terveyshaittoja on tutkittu paljon ja nykyään virallisissa liikuntasuosituksissakin korostetaan passiivisuuden ja istumisen välttämistä osana optimaalista päivittäistä fyysistä aktiivisuutta. Tutkimusten mukaan voi olla jopa parempi, että päivän aikana liikutaan esimerkiksi neljässä osassa 15 minuuttia kerrallaan verrattuna siihen, että päivän päätteeksi liikutaan 1 tunti putkeen, mutta ollaan muuten hyvin passiivisia. Koko päivän kestäneen istumisen ja passiivisuuden negatiivisia terveysvaikutuksia voi olla vaikea kumota olemalla fyysisesti aktiivinen ainoastaan iltaisin. Merkittävimmät terveysvaikutukset saavutetaan jo varsin kohtuullisella liikunnalla, jonka jälkeen fyysistä kuntoa voidaan edelleen parantaa, mutta terveyshyödyt kasvavat suhteellisesti vähemmän.



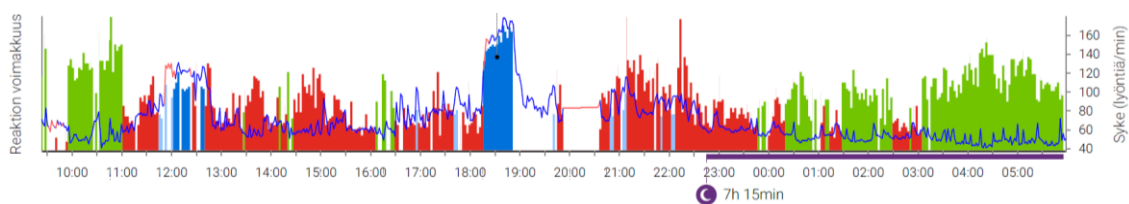
Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille  UKK-instituutti

Kuva 12. Viralliset liikuntasuositukset (UKK-instituutti 2019).

Liikuntamuodon mukaan liikunnalla on erilaisia vaikutuksia elimistön toimintoihin, vaikka yleisesti kaikki liikunta tuottaa positiivisia vaikutuksia elimistölle. Esimerkiksi kestävyyslajit, kuten kävely, juoksu, hiihto, uinti tai pyöräily, nostavat reippaasti energiankulutusta, alentavat verenpainetta ja veren kolesterolia sekä parantavat elimistön sokerinsietoa. Sen sijaan voima- ja kuntosaliharjoittelu vahvistaa erityisesti luustoa, kehittää ja ylläpitää lihasten kuntoa ja voimaa sekä tehostaa elimistön sokeriaineenvaihduntaa. Voimistelu ja erilaiset pallopelit vahvistavat myös luustoa ja ovat

tasapainolle (keuhonhallinnalle) erittäin hyvää harjoitusta. Eri liikuntamuotojen tuottamien hyötyjen erot ovat kuitenkin suhteellisen pieniä ja on hyvä muistaa, että useimpien liikuntamuotojen avulla on mahdollista saavuttaa riittävän hyvä terveyskunto. Tärkeintä on valita sellainen liikuntamuoto, josta itse pitää ja joka sopii sen hetkiseen elämäntilanteeseen. Näin liikunnasta ja sen harrastamisesta tulee nautinto ja osa joka viikkoista elämää.

Kovatehoisen, merkittävästi elimistön tasapainotilaa eli homeostaasia horjuttavan harjoittelun, kuten kovatehoisen kestävyysharjoittelun tai crossfitin, vaikutuksia kuntoon ja terveyteen on tutkittu suhteellisen paljon. Tutkimuksissa on havaittu, että kovatehoinen liikunta parantaa fyysistä kuntoa tehokkaasti, ja siitä voi olla hyötyä myös kuntoutuksessa ja erilaisten sairauksien hoidossa (sydänpotilaat, tyypin 2 diabetes). Intensiteetiltään tai harjoittelufrekvenssiltään kovatehoinen harjoittelu ei ole kuitenkaan sopiva vaihtoehto aloittelijoille, vaan taustalla olisi hyvä olla useamman vuoden kokemus harjoittelusta ja sitä kautta riittävä pohjakunto. Lisäksi yksilön kuormitustilanne sekä siihen oleellisesti vaikuttavat tekijät, kuten työn ja vapaa-ajan tasapaino sekä nukkuminen ja unen laatu, olisi tärkeää olla riittävän hyvässä tasapainossa ennen kovatehoisen harjoittelun aloittamista. Liian kova harjoittelu suhteessa omaan kuormitustilaan, kuntotason tai elimistön sen hetkiseen palautumiskykyyn voi johtaa heikentyneeseen jaksamiseen ja ylikuormitukseen. Kuitenkin mikäli oma kuormitustilanne ja palautumiskyky kovatehoisen harjoittelun sallii, on se todella tehokasta niin fyysisellä kunnolla kuin terveydellekin. Tärkeää on myös muistaa, että intensiteetiltään kevyt liikunta, kuten kävely, metsässä liikkuminen tai pyöräily, on turvallista kenelle tahansa tuottaen sekin paljon positiivisia terveysvaikutuksia elimistölle ja tukien hyvää ja tasapainoista stressinhallintaa.



*Kuva 13. Kovatehoinen liikunta myöhään illalla on viivästyttänyt sekä heikentänyt yönaikaista palautumista.*

Kunnon kehittämisessä on hyvä muistaa keskeisimmät peruseriaatteen, joita ovat liikunnan säännöllisyys ja monipuolisuus. Fyysinen kunto kehittyy suhteellisen hitaasti, joten harjoittelun säännöllisyys on keskeinen osa sitä. Lisäksi harjoittelussa on hyvä huolehtia nousujohteisuudesta ja säännönmukaisesti harjoitteluärsykkeiden vaihtamisesta. Harjoittelemalla hieman erilaisella tyylillä pystytään kuormittamaan

elimistön ominaisuuksia monipuolisemmin. Myös harjoittelua tulisi rytmittää itselle sopivasti ja muistaa huolehtia riittävästä määrästä lepopäiviä ja hyvää palautumista.

Jotta liikkumisesta tulisi säännöllinen ja itselle mieluisa osa omaa elämää, kannattaa liikkuminen aloittaa etsimällä itselle sopiva laji tai tapa liikkua. Hyvä tapa on sisällyttää liikkuminen kiinteäksi osaksi omaa arkea ja priorisoida sille aikaa omasta kalenterista. Alkuun on myös tärkeää rytmittää harjoittelua niin, että lepopäiviä tulee sopivasti suhteessa treeneihin - kehonhuoltoon ja venyttelyä lukuun ottamatta. On myös tärkeä muistaa, että lepopäivä ei tarkoita välttämättä täysin passiivista päivää, vaan myös lepopäivinä voi liikkua kevyesti luonnossa tai tehdä kevyempiä arjen askareita. Lisäksi riittävä ravinto liikunnan myötä nousee energiankulutuksen myötä kannattaa huomioida - ravitsemuksen terveellisyydestä tinkimättä. Liikuntaharrastuksen pysyvyydessä voi auttaa selkeät tavoitteet omaan liikkumiseen liittyen, mutta kuitenkin elämän kokonaiskuormitus huomioiden. Tavoitteita voi suunnitella esimerkiksi kvartaaleittain, koska myös vuodenaika vaikuttaa paljon siihen, miten on mielekästä ja mahdollista liikkua.

## 7 VALMENNUKSEN RAAMIT – RAVITSEMUS

Ravinnon osalta Firstbeatin valmennus pohjautuu suomalaisiin virallisiin ravitsemussuosituksiin. Ravitsemussuositukset ovat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan asiantuntijaryhmän laatimat, ja ne pohjautuvat laajaan tieteelliseen selvitystyöhön. Ravitsemussuositusten tavoitteena on parantaa väestön terveyttä, ja ne on suunnattu koko väestölle. Näiden koko väestölle suunnattujen ravitsemussuositusten lisäksi on olemassa erillisiä ravitsemussuosituksia erityisryhmille, kuten esimerkiksi ikääntyneille. Koko väestölle suunnatut ravitsemussuositukset soveltuvat kuitenkin hyvin Firstbeat -valmennukseen, sillä kohderyhmäämme ovat pääosin työikäiset kohtalaisesti liikkuvat henkilöt.

Valmennuksessa emme siis laadi ravinto-ohjelmia tai suosittele mitään tiettyä ruokavaliota. Keskeistä on huomioida ruokavalion kokonaisuus, joka on terveyden kannalta ratkaisevinta. Valmennuksessa voimme keskustella henkilökohtaisista ravitsemukseen liittyvistä haasteista ja ohjata asiakasta tekemään parempia valintoja ravitsemuksen suhteen. Ravitsemussuosituksista löytyy hyviä käytännön työkaluja havainnollistamaan terveyttä edistäviä valintoja ruokavaliossa.

Ruokakolmio kuvaa terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuutta. Ruokakolmion pohjalta löytyvät ruoka-aineet muodostavat ruokavalion perustan ja vastaavasti kolmion huipulla olevat ruoka-aineet ovat selkeästi pienemmässä roolissa ruokavaliossa. Kasvikset, marjat, hedelmät, palkokasvit ja täysjyväviljatuotteet muodostavat ruokakolmion perustan eli näitä ruoka-aineita tulisi sisältyä runsaasti ruokavalioon. Kyseiset ruoka-aineet sisältävät runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua sekä pääsääntöisesti myös vähemmän energiaa verrattuna eläinkunnan tuotteisiin. Suosimalla näitä ruokavaliossa voidaan vähentää ruokavalion energiatihyettä ja parantaa ravintoainetiheyttä. Kolmion huipulla olevien ruoka-aineiden, kuten esimerkiksi lihavalmisteen, osuuden tulisi olla ruokavaliossa huomattavasti pienempi verrattuna kasvikunnan tuotteisiin. Lihavalmisteen käytön vähentäminen tai punaisen lihan korvaaminen esimerkiksi siipikarjan lihalla auttavat parantamaan ruokavalion rasvan laatua ja vähentämään energiatihyettä. Ruokakolmiota voi valmennuskeskustelussa hyödyntää asiakkaan ruokavalion kokonaisuutta kartoitettaessa.



Kuva 14. Terveystä edistävän ruokavalion kokonaisuus kuvattuna ruokakolmion avulla.

Yksittäisten aterioiden koostamista ohjaa puolestaan ravitsemussuosituksissa esitetty lautasmalli. Lautasmallin mukaan puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljännes täysjyväviljälisäkkeellä ja viimeinen neljännes lihalla, kalalla, kananmunalla tai kasvisproteiinilla. Täysjyväleipä kasviöljypohjaisella levitteellä ja hedelmät tai marjat jälkiruokana voivat täydentää aterian. Lautasmallin avulla voidaan kuvata terveystä edistävän ruokavalion koostamista yksittäisellä aterialla.

Ravitsemussuosituksissa on myös esitetty ruokavalioon suositeltavia terveystä edistäviä muutoksia oheisessa havainnollistavassa taulukossa. Vihreällä pohjalla esitettyjä ruoka-aineita tulisi lisätä ruokavalioon ja vastaavasti punaisella pohjalla esitettyjä ruoka-aineita tulisi vähentää ruokavaliossa. Keltaisella pohjalla esitettyjä ruoka-aineita suositellaan puolestaan vaihdettavaksi terveystä edistäviin vaihtoehtoihin. Kyseisestä taulukosta saa hyviä vinkkejä siihen, mitä konkreettisia toimia asiakas voisi tehdä ruokavalionsa parantamiseksi.

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset (erityisesti juurekset) Palkokasvit (herneet, pavut, linssit)	Vaaleat viljavalmisteen → täysjyväviljavalmisteen	Lihavalmisteen Punainen liha
Marjat, hedelmät	Voi, voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruoat
Kalat ja muut merenelävät	Rasvaiset maitovalmisteen → vähärasvaiset/rasvattomat maitovalmisteen	Suola
Pähkinät ja siemenet		Alkoholijuomat

Kuva 15. Suositeltavat ruokavaliomuutokset.

Valmennuksessa on lisäksi hyvä kartoittaa myös asiakkaan ateriarytmiä. Säännöllinen ateriarytmi auttaa pitämään verensokerin tasaisena ja hillitsemaan nälän tunnetta. Verensokerin laskeminen voi lisätä esimerkiksi stressihormonien eritystä ja näin myös lisätä päivittäistä stressireaktioiden määrää ja näin heikentää myös palautumista. Säännöllisen syömisen ansiosta annoskoot eivät kasva liian suuriksi yksittäisillä aterioilla eikä napostelun tarvetta ilmene aterioiden välillä. Suositeltavat ateriat ovat aamupala, lounas ja päivällinen sekä lisäksi 1–2 välipalaa.

On hyvä huomioida, että mieltymykset ja tottumukset ruuan suhteen ovat asiakkailla hyvin yksilöllisiä. Ravitsemussuositusten mukaisen ruokavalion voi kuitenkin koostaa monin eri tavoin yksilölliset tarpeet huomioiden. Tärkeintä on huomioida ruokavalion kokonaisuutta laajasti ja löytää konkreettisia keinoja ruokavalion parantamiseksi terveellisempään suuntaan.



## 8 VALMENNUKSEN RAAMIT – TASAPAINOON PIENIN ASKELIN

Firstbeatin valmennuksen keskeinen tavoite on tukea yksilöä löytämään sopiva tasapaino levon ja kuormituksen välille *pienin positiivisin askelin*. Pelkkä mitattu tieto stressin, palautumisen tai liikunnan määrästä voi jo itsessään edesauttaa pienten muutosten aikaansaamisessa, mutta pieniinkin pysyviin muutoksiin vaaditaan yksilölähtöistä motivaatiota. Firstbeatin valmennuksissa valmentajan keskeisenä tehtävänä on auttaa yksilöä mittaustuloksen perusteella ymmärtämään omaan hyvinvointiin sekä jaksamiseen vaikuttavia tekijöitä ja motivoida yksilöä elämäntilanteeseen sopiviin pieniin positiivisiin muutoksiin.

Pientenkin pysyvien muutosten aikaansaaminen vaatii yksilön motivoitumista muutoksiin, ja yksilön motivoitumista mahdollistaa luottamuksellinen ja aito vuorovaikutustilanne valmentajan ja yksilön välillä. Osapuolten välinen luottamus sekä keskinäinen yhteistyö on todella tärkeää, sillä motivoituminen pieniin muutoksiin tapahtuu useimmiten mahdollisuuden kokemuksen kautta pakon sijaan. Valmennuksessa on tärkeä korostaa muutoksen mahdollisuutta ja sitä, että yksilöllä on yhtä lailla vapaus ja vastuu päättää itse omasta elämästään. Yksilön tukeminen ja motivointi pieniin muutoksiin voi olla haasteellista, ellei jopa mahdotonta, vastoin yksilön omaehtoista osallistumista ja tahtoa. Optimaalisessa tilanteessa yksilö näkee nämä pienet positiiviset muutokset mahdollisuutena vaikuttaa omaan terveyteensä ja hyvinvointiinsa. On myös hyvä huomioida, että yksilön usko omiin kykyihinsä ja mahdollisuuksiinsa synnyttää sisäistä motivaatiota ja näiden uskomusten tukemisessa valmentajan merkitys on todella suuri.

Valmennuksen aikana on hyvä pyrkiä käyttämään monipuolisesti erilaisia vuorovaikutuksellisia keinoja, joilla voidaan luoda turvallinen ja luottamusta herättävä keskusteluilmapiiiri, kuten esimerkiksi antamalla yksilölle mahdollisuuden kokea itsensä kunnioitetuksi ja hyväksytyksi nykyisistä elämäntavoistaan huolimatta. Lisäksi olisi tärkeää pyrkiä tukemaan yksilöä itsenäisessä päätöksenteossa, mutta samalla kertoa avoimesti ja rehellisesti mielipide tämänhetkisestä tilanteesta asiantuntijan näkökulmasta. Olennaista on huomioida, että myös valmentajan tulisi olla riittävän avoin ja valmis oppimaan uutta valmennuksen aikana, sillä muuten valmentaja voi olla valmennettavan este eikä tukija.

Valmennuskeskustelun yhteenvedossa on hyvä korostaa asiakkaan nykyisiä vahvuuksia ja kerrata kehityskohteet. Valmennettavan jatkosuunnitelmaa on hyvä vielä tarkentaa, ettei se jää epäselväksi ja sen myötä polkemaan paikalleen. Yhteenvedosta pyritään saamaan mahdollisimman selkeä välttämättä turhien tai epäolennaisten tulkintojen tekemistä. Yhteenvedon myötä valmennus suunnataan kohti vaihetta, jossa asiakas lähtee toteuttamaan omassa arjessaan juuri hänelle sopivia pieniä positiivisia muutoksia hyvinvointinsa tukemiseksi.

Firstbeatin valmennuksen raamit:

- **Valmennuksen tarkoitus** on auttaa asiakasta tekemään oivalluksia omasta kehosta ja kannustaa tekemään pieniä positiivisia muutoksia arkeen.
- **Valmennuskeskustelun aikana** käydään läpi keskeiset havainnot tuloksista ja hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä sekä suunnitellaan asiakkaan arkeen sopivat keinot hyvinvoinnin tueksi.
- **Valmentajan rooli** on kannustaa pieniin muutoksiin, auttaa asiakasta ymmärtämään tulosten taustalla olevia syy-seuraussuhteita sekä innostaa mittaamaan lisää.
- **Valmennuskeskustelun pääpaino siirtyy** tulosten yksityiskohtaisesta tarkastelusta keskeisten johtopäätösten toteamiseen ja asiakkaan oman oivaltamisen tukemiseen sekä hyvinvointitavoitteen sijaan korostaa pienten muutosten merkitystä arjessa.