



Firstbeat Life™ Opas

Opi, mikä sopii juuri sinulle.



Vain sisäiseen käyttöön

Sisällys

- 03 Opi löytämään tasapaino
- 04 Hyödyllinen vai haitallinen stressi?
- 06 Firstbeat Life -kokonaispisteet
- 07 Stressin ja palautumisen tasapaino
- 09 Unen palauttavuus
- 11 Liikunnan terveysvaikutukset
- 13 Kuntotason (VO₂max) arviointi
- 15 Tulokset kehon voimavaroista

Opi löytämään tasapaino

Haluatko voida hyvin ja nauttia sinulle tärkeistä asioista, tai saavuttaa parempaa terveyttä ja suorituskykyä?

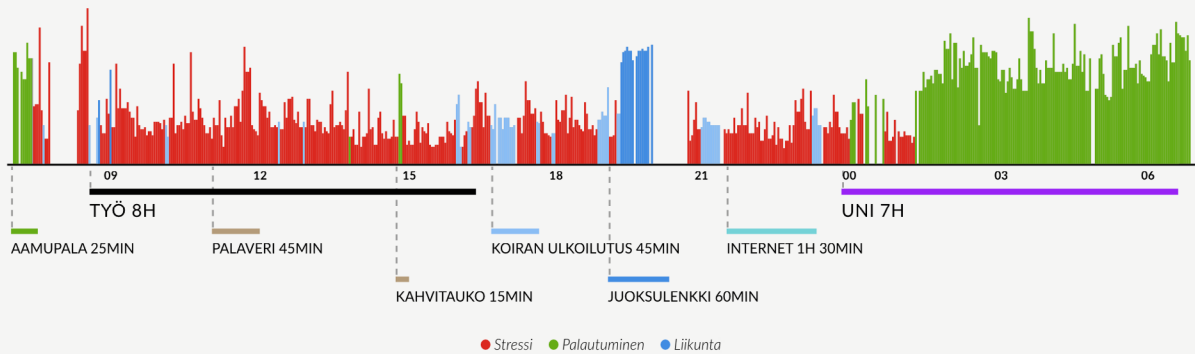
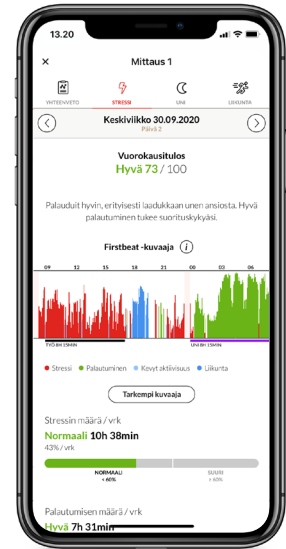
Tietoa stressistä ja palautumisesta, unesta sekä liikunnasta

Firstbeat Lifen avulla näet onko unesi palauttavaa, mikä tukee parhaiten palautumistasi, mitkä ovat keskeisiä kuormitustekijöitä arjessasi sekä liikutko sopivasti suhteessa kuntoosi.

Sykevälianalyysi tukenasi

Ympäri vuorokautisen sykevälianalyysin avulla saat tarkkaa tietoa, kuinka kehosi reagoi päivän tapahtumiin.

Saat tarkat analyysin tiedot suoraan älypuhelimellesi.



Firstbeat-graafin avulla voit tehdä oivalluksia omien arjen valintojesi vaikutuksista hyvinvointiisi.

Tarkkaa tietoa juuri sinusta

Meidän jokaisen keho toimii yksilöllisesti, ja se mikä sopii jollekin toiselle, ei välttämättä sovi sinulle. Seuraamalla kehosi reaktioita erilaisissa tilanteissa ja tekemällä pieniä positiivisia muutoksia arkeesi opit, mikä sopii juuri sinulle ja löydät tasapainon, yksi askel kerrallaan.



Seuraa kehosi reaktioita



Oivalla ja opi itsestäsi



Tee sinulle sopivia muutoksia



Löydä tasapaino

Hyödyllinen vai haitallinen stressi?

Stressi aktivoi ja auttaa meitä toimimaan. Päivällä saa ja kuuluukin esiintyä stressiä, mutta vastapainoksi tarvitaan palautumista.

Mitä stressi on?

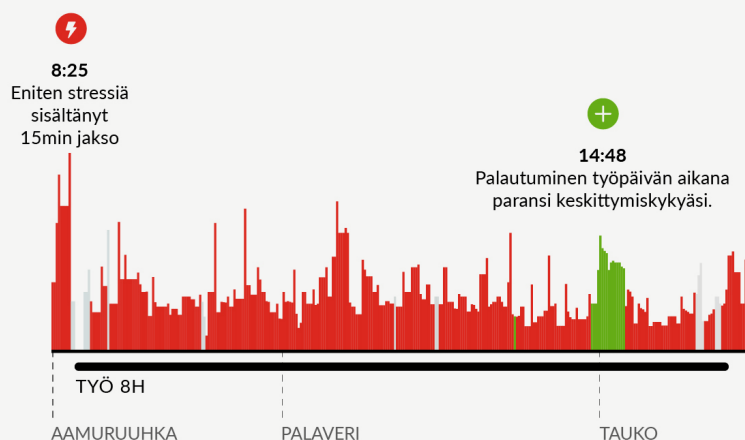
Stressi on elimistön normaali ja jokapäiväinen reaktio, joka nostaa vireystilaa. Lyhytkestoisena ja sopivan voimakkaana stressi parantaa suorituskykyä.

Liian voimakas ja pitkään jatkuva stressi heikentää elimistön puolustusjärjestelmää ja toimintakykyä sekä lisää riskiä kroonisiin sairauksiin.

Mitä palautuminen on?

Palautuminen on stressin vastakohta. Keho ja mieli rauhoittuvat, ja elimistö palautuu jälleen tasapainotilaan eli homeostaasiin.

Vuorokauden tärkein palautumisen jakso on yöuni, pidemmällä aikavälillä vapaapäivät ja lomat. Päivän aikana lyhyemmät tauot ovat hyödyllisiä katkaisemaan yhtäjaksoista stressiä.

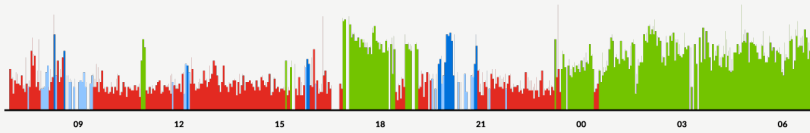


Firstbeat-graafin avulla näet, milloin kehossasi on stressiä (punaisella) ja milloin palautumista (vihreällä).

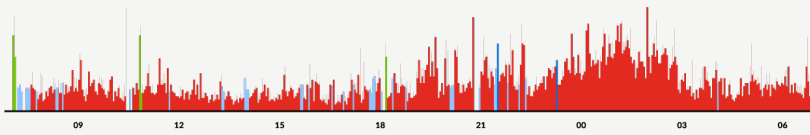
Stressistä palautumiseen

Stressireaktion voi käynnistää mikä tahansa ärsyke, johon meidän täytyy reagoida. Tällöin kehon kaasu eli sympaattinen hermosto aktivoituu kiihdyttämään toimintojamme.

Palautumisen yhteydessä puolestaan kehon jarru eli parasympaattinen hermosto aktivoituu rauhoittamaan kehoa ja mieltä.



Hyödyllinen stressi
aktivoi meitä tarvittaessa,
mutta ei häiritse
palautumista levossa.



Haitallinen stressi
pitää kehoa ylikierroksilla
turhaan heikentäen
palautumista niin päivällä
kuin yöllä.

Mistä haitallinen stressi syntyy?

Haitallista stressiä aiheuttavat mm. jatkuva kiire, suoritus- ja työpaineet, pelko ja huolet, päihteet, ympärivuorokautinen ärsyketulva sekä liiallinen fyysinen rasitus.

Mitä voimakkaampaa ja pitkäkestoisempaa stressi on, sitä enemmän keho tarvitsee palautumisaikaa.



Tiesitkö?

Mukavakin tekeminen voi näkyä positiivisena stressinä olematta huono asia.

Esimerkiksi kitaransoitto uutta kappaletta opetellessa vaatii paljon aivotyötä ja vireystila voi nousta korkeaksi. Sen sijaan tutun biisin filistely voi näkyä hyvinkin palauttavana.

Firstbeat Life -kokonaispisteet

Kokonaispisteet kuvaavat hyvinvointiasi tilaa ja ne kokoavat yhteen niin stressin ja palautumisen, unen kuin liikunnan osa-aluepisteet.

Mitä pisteet kertovat sinulle?

Firstbeat Life -kokonaispisteet auttavat sinua todentamaan hyvinvointiasi nykytilaa sekä tunnistamaan hyvinvointiasi kehityskohteita: onko unesi palauttavaa, ovatko stressi ja palautuminen tasapainossa sekä liikutko sopivasti suhteessa omaan kuntoosi?

Eri osa-alueet vaikuttavat toisiinsa

Pienetkin positiiviset muutokset vaikuttavat kokonaisuuteen edistään hyvinvointia kokonaisvaltaisesti.

Esimerkiksi toimet unen tukemiseksi parantavat myös stressin ja palautumisen tasapainoa, ja parantunut tasapaino antaa puolestaan lisäenergiaa liikkumiseen.

Liikunta ja hyvä kunto taas parantavat sekä stressinhallintaa että palautumiskykyä.



Valitse kehityskohteeksi osa-alue, jossa pisteesi ovat alhaisimmat ja seuraa tekemiesi muutosten vaikutusta osa-aluepisteisiin sekä kokonaispisteisiin.

Kuinka onnistut - vinkit

Jos stressin ja palautumisen sekä unen pisteesi ovat korkeat, mutta liikuntapisteet alhaiset, kasvata kokonaispisteitäsi lisäämällä liikkumista. Pisteet paranevat, mikäli liikunnan teho ei nouse liian rasittavaksi.

“Lisää liikkumistasi?”

Jos puolestaan liikuntapisteesi ovat hyvin korkeat, mutta stressin ja palautumisen tai unen osa-aluepisteet heikot, kokeile keventää liikunnan määrää ja/tai tehoa, ja seuraa paranevatko kokonaispisteesi kuormituksen keventyessä.

“Vähemmän kuormittavaa liikuntaa?”

Stressin ja palautumisen tasapaino

Stressin ja palautumisen pisteet auttavat sinua tunnistamaan milloin kuormitusta on liikaa ja tarve painaa jarrua, ja milloin puolestaan voit painaa kaasua.

Mitä pisteet kertovat sinulle?

Stressin ja palautumisen tasapaino kertoo, palaudutko riittävästi stressiin eli kuormitukseen nähden.

Säännöllisen mittaamisen avulla näet, milloin kuormitusta on liikaa ja mitkä tekijät kuormitusta aiheuttavat, sekä millaiset keinot edistävät palautumistasi.

Kuinka paljon stressiä on normaalia?

Normaali stressin määrä on noin 40 - 60% vuorokaudessa.

Mikäli määrä nousee suureksi, on tärkeää tunnistaa liiallisen kuormituksen syyt ja pyrkiä vaikuttamaan niihin. Akuutti ylikuormitus ei ole vaarallista, mutta pitkään jatkuessaan se voi johtaa ongelmiin.

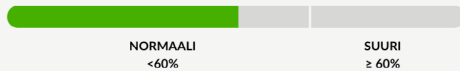
Kuinka paljon palautumista tarvitaan?

Saadaksesi hyvät pisteet palautumista tulisi esiintyä vuorokaudessa vähintään noin 30 %.



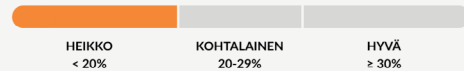
Stressin määrä

Normaali 10h
41% / vrk



Palautumisen määrä / vrk

Kohtalainen 3h 45min
20% / vrk



Miten lisätä palautumista?

Eniten pisteitä kerryttää riittävän pitkä ja palauttava yöuni. Palautumiskyvyn ollessa kunnossa yleensä suositusten pituisten yöunien tulisi kerryttää riittävästi palautumista.

Päivän aikana palautumista voi kartuttaa tauoilla sekä lepo- ja rentoutushetkillä. Muita tehokkaita keinoja ovat mm. lukeminen, musiikin kuuntelu, käsityöt, luonnossa rauhoittuminen tai päiväunet.



Pyri pitämään pieniä taukoja säännöllisesti myös kesken työpäivän!

Kuinka onnistun - vinkit

“Rentoutudu tekemällä muutama rauhallinen sisään- ja uloshengitys.”

“Liiku päivittäin”

“Tauota riittävästi”

“Vähennä kuormitustekijöitä kuten alkoholi ja jatkuva ärsyketulva”

“Keskity positiivisiin ajatuksiin, sillä ne rauhoittavat hermostoa”

“Syö ja juo säännöllisesti”

“Kirjaa mieluisia asioita ja varaa niille aikaa kalenteriin”

“Kiinnitä huomiota unen laatuun ja määrään”



Tiesitkö?

Alhainen verensokeri ja nestehukka nostavat stressitasoja, ja toisinaan kohonnut stressi voi johtua liian pitkäksi venyneestä ruokailuvälistä.

Unen palauttavuus

Unipisteet paljastavat kuinka palauttavaa unesi on ollut. Pisteisiin vaikuttavat palautumisen määrä ja laatu unen aikana sekä unen kesto.

Mitä pisteet kertovat sinulle?

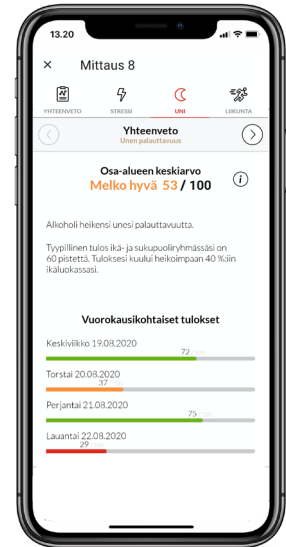
Uni ja palautuminen eivät ole välttämättä sama asia. Laadukas uni palauttaa elimistön rasituksesta, tasapainottaa hermoston toimintaa sekä vahvistaa vastustuskykyä. Pitkään jatkuva univaje lisää riskiä moniin kroonisiin sairauksiin, kuten Alzheimerin tautiin ja mielenterveys sairauksiin.

Firstbeat Lifen avulla voit seurata kuinka palauttavaa unesi on ja mitkä tekijät tukevat ja heikentävät untasi.

Laadukas uni on palauttavaa

Hyvä tavoite on, että >75% uniajasta olisi palautumista useimpina öinä.

Yleisimmät syyt heikkoon palautumiseen ovat sairaudet, alkoholi ym. päihteet, stressi, liiallinen fyysinen kuormitus sekä heikko kunto.



Palautumisen määrä unen aikana



Palautumisen laatu (sykevälivaihtelu)



Nukkuminen ja palautuminen eivät ole välttämättä sama asia.

Siksi on tärkeää seurata unen palauttavuutta ja oppia tunnistamaan itselle tyypilliset unta heikentävät kuormitustekijät.

Miten varmistat hyvän unen?

Hyvä uni rakennetaan päivän aikaisilla valinnoilla sekä rauhoittumalla hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa.

Unen laatua voi pitkällä aikavälillä parantaa huolehtimalla terveellisistä elintavoista, hyvistä ihmissuhteista sekä itselle tärkeistä elämänarvoista.

Kuinka onnistun - vinkit

- Liiku, ulkoile ja ole aktiivinen päivän aikana kasvattaaksesi unipainetta.
- Vältä kovatehoista liikuntaa myöhään illalla liiallisen vireystilan välttämiseksi.
- Säännöllinen ruokailurytmi ja terveellinen iltapala tukevat unta.
- Lopeta työt ja laita älylaitteet pois viim. 1h ennen nukkumaanmenoa.
- Kokeile rentoutusharjoitusta ennen nukkumaanmenoa.
- Käsittele mieltäsi vaivaavat asiat, etteivät ne häiritse untasi.
- Lisää unen määrää käymällä aluksi esim. 15min aikaisemmin nukkumaan.



Tiesitkö?

Firstbeatin tietokannan mukaan (n = 300 000) keskimäärin unen pituus on 7h 40min, mutta vain 60 % tästä ajasta on palauttavaa unta.

Liikunnan terveystvaikutukset

Liikuntapisteiden avulla voit seurata päivittäisen liikkumisesi tuottamia terveystvaikutuksia ja opit liikkumaan oikein, itsellesi mieluisalla tavalla.

Mitä pisteet kertovat sinulle?

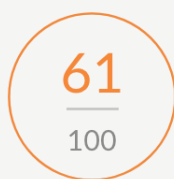
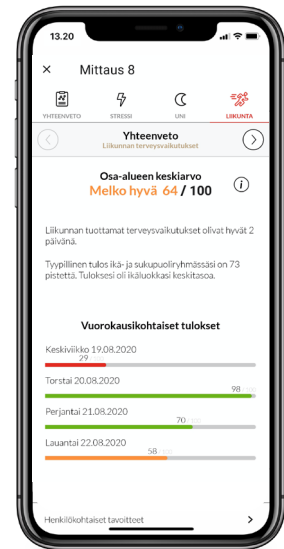
Säännöllisellä liikkumisella on vahva yhteys terveyteen. Sydämeen, verisuoniin ja keuhkojen terveyteen kohdistuvien positiivisten vaikutusten lisäksi liikunta kohottaa mielialaa, parantaa unen laatua sekä lievittää stressiä.

Liikuntapisteet kertovat liikuiko riittävästi terveytesi kannalta ja kuinka paljon eri tehoista liikuntaa sinulle päivän aikana kertyi.

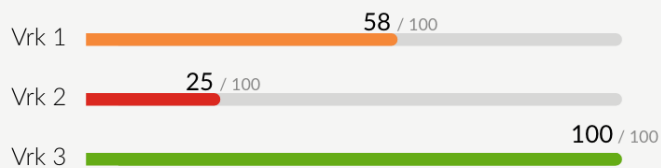
Mikä on sopiva määrä liikuntaa?

Hyvät pisteet (>70 p) saat liikkumalla päivän aikana esimerkiksi noin 30 min reippaasti tai 20 min rasittavalla teholla. Pisteet karttavat sitä nopeammin mitä reippaammin liikut.

Tarkoitus ei kuitenkaan ole tavoitella täysiä pisteitä joka päivä, sillä parhaat hyödyt saat rytmittämällä reipasta, rasittavaa ja kevyttä liikkumista vuorotellen.



LIIKUNNAN
TERVEYSTVAIKUTUKSET



Osa päivistä voi hyvin sisältää vain kevyttä liikuntaa. Kevyet päivät kerryttävät liikuntapisteitä vähemmän, mutta palauttavat elimistöä.


Miten päivien vaihtelu huomioidaan pisteissä?

Liikunnan kokonaisrasittavuus huomioidaan yhteenvetopisteissä siten, että erittäin aktiivisista päivistä voi kertyä yli sata pistettä (100+), jolloin hyvään tulokseen pääsemiseksi muina päivinä riittää vähempikin määrä liikuntaa.

Heikompikuntoinen saa samasta liikuntasuorituksesta korkeammat liikuntapisteet, koska keho rasittuu hyväkuntoista enemmän.

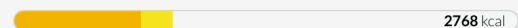
Vuorokausitulokset
Erinomainen 100+ / 100

Päivä sisälsi runsaasti tehokasta liikuntaa. Liikunnan terveys- ja kuntovaikutukset olivat erinomaiset. Hienoa!

Liikkumisen määrä 

1h 57min

Rasittava 57min | Reipas 12min | Kevyt 48min

 2768 kcal

- Liikunta 692 kcal
- Kevyt aktiivisuus 175 kcal
- Muu kulutus 1901 kcal

Kuinka onnistun - vinkit

- Tauota paikallaanoloa ja nouse seisomaan säännöllisesti.
- Pyri liikkumaan päivittäin edes vähän.
- Lisää hyötyliikuntaa.
- Etsi itsellesi mieluisat tavat liikkua.
- Tee vaihtelevasti voima- ja kestävyysharjoittelua.
- Nosta liikunnan kestoa tai tehoa nykyisestä.
- Huomioi kokonaiskuormitus ja kevennä tarvittaessa liikunnan rasittavuutta.



Mikäli liikuntapisteesi ovat jatkuvasti korkeat ja unipisteet heikot, saatat liikkua liian paljon kuntoosi tai palautumiskykyysi nähden.

Tällöin fyysistä rasitusta kannattaa keventää, kunnes palautuminen paranee.

Kuntotason (VO2max) arviointi

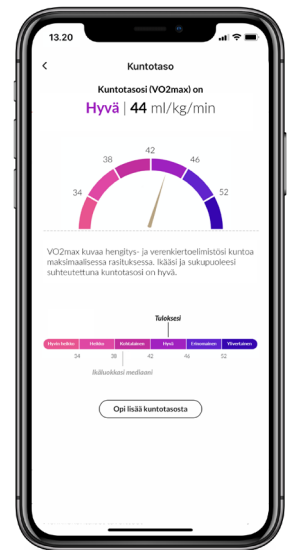
Kuntotaso antaa tarkan arvion kestävyyskunnostasi ja kertoo tukeeko fyysinen kuntosi terveyttäsi.

Mitä VO2max kertoo sinulle?

Kuntotason avulla saat selville maksimaalisen hapenottookykyysi eli kestävyyskuntosi (VO2max; ml/kg/min). Tulos auttaa sinua saamaan parhaan hyödyn liikunnastasi sekä tiedostamaan onko fyysinen kuntosi tällä hetkellä riittävä tukemaan terveyttäsi.

Tulos selvitetään kuntotasokävelyllä

Kuntotasokävelyn avulla voit helposti seurata kuntosi kehittymistä ja tehdä tarvittaessa muutoksia liikkumiseesi. Kuntotaso arvioidaan kävelynopeuden ja sydämen sykkeen välisestä suhteesta, ja tulostasi verrataan muihin saman ikäisiin ja samaa sukupuolta oleviin. Tulos suhteutetaan painoosi.



Askeleet onnistuneeseen kuntotasokävelyyn

Huomaathan, että sykettä nostavat tai laskevat tekijät voivat vaikuttaa tuloksen luotettavuuteen.

Tuloksesi voi aliarvioitua, jos sykkeesi kohoaa normaalia enemmän esimerkiksi mäkisestä maastosta, kantamuksista, helteisestä säästä tai edeltävästä harjoituksesta johtuen.

Tuloksesi voi yliarvioitua, jos sykkeesi ei nouse kuormituksessa esimerkiksi sykettä laskevien lääkkeiden, kuten beetasalpaajan johdosta.

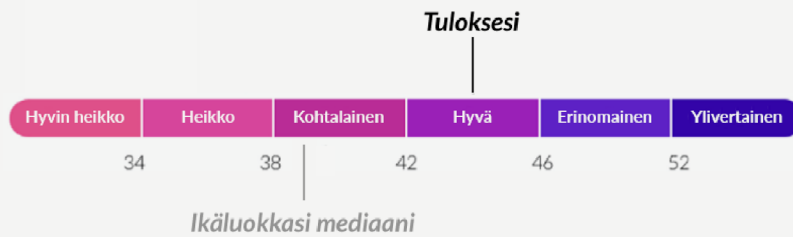


Firstbeat Life -sovellus neuvoo sinua tarkemmin yksinkertaisen 30 min kuntotasokävelyn tekemiseen mittauksen yhteydessä.

Hyvä kunto lisää palautumista

Hyväkuntoisena suoriudut paremmin arjen askareista ja jaksat pidempään hengästyttä, kykenet hoitamaan rasittavampiakin tehtäviä sekä kykenet nauttimaan vapaa-ajastasi hyvinvoivana ja terveenä.

Jo pienikin kunnon kohottaminen lisää palautumista niin päivääsi kuin yöneesi, parantaa koettua hyvinvointiasi sekä lisää laadukkaita elinvuosia.



Kuinka onnistun - vinkit

Heikko kunto?

Pienikin lisäys päivittäiseen liikkumiseen kohottaa kuntoasi. Aloita tauottamalla paikallaan oloa sekä lisäämällä kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein, esim. kotiaskareiden tai kauppareissujen yhteydessä. Kunnon kohotessa voit lisätä reippaampaa liikkumista.

Kohtalainen kunto?

Kunnon kehittämiseksi tarvitset kevyen aktiivisuuden lisäksi myös reipasta ja rasittavaa liikkumista. Liiku viikon aikana yhteensä 2h 30min reippaasti tai 1h 15min rasittavasti. Muistathan kehittää myös lihaskuntoa ja liikehallintaa.

Hyvä kunto?

Kunnon kehittäminen edelleen vaatii jo nousujohteista harjoitusmäärän ja tehon kasvattamista sekä harjoittelun tarkempaa rytmittämistä. Kokonaiskuormituksen lisääntyessä myös palautumisen ja energian tarve kasvaa.



Riittävä palautuminen on kunnon kehittymisen edellytys!

Palautuminen varmistetaan riittävällä unella ja levolla, terveellisellä ravitsemuksella sekä säännöllisellä lihashuollolla.

Tulokset kehon voimavaroista

Voimavarakuvaajan avulla voit seurata voimavaroissasi tapahtuvia muutoksia eri ajanjaksoina sekä mitkä tekijät vaikuttavat voimavaroihisi.

Mitä tulokset kertovat sinulle?

Kaikesta päivän aikana kertyvästä henkisestä, fyysisestä ja kognitiivisesta kuormituksesta muodostuu kokonaiskuormitus, joka kuluttaa voimavaroja. Palautuminen puolestaan kerryttää voimavaroja.

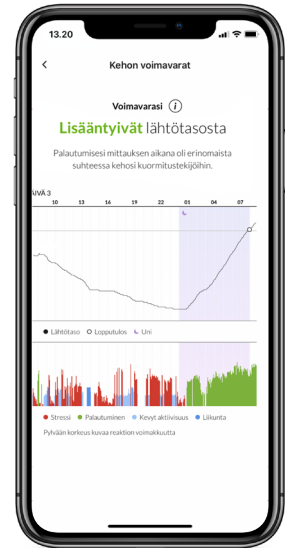
Voimavarakuvaajan avulla voit seurata helposti voimavaroissasi tapahtuvia muutoksia sekä mitkä tekijät lisäävät ja vähentävät voimavarojasi.

Milloin kuormitusta on liian paljon?

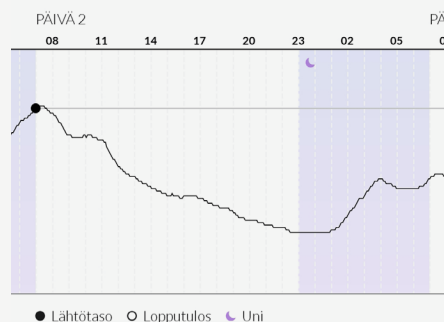
Päivän aikana voimavarat yleensä kuluvat, mutta unen ja levon tehtävä on palauttaa kulutetut voimavarat takaisin.

Jos kokonaiskuormitusta on liikaa ja palautumista liian vähän, voimavarat eli henkinen ja fyysinen energia vähenevät.

Pitkään jatkuessaan se voi johtaa ylikuormitustilaan tai jopa uupumukseen.



Voimavarasi 
Vähenevät lähtötasosta
Voimavarasi vähenevät lähtötasosta.
Palautumisesi ei ollut riittävää suhteessa kehosi
kuormitustekijöihin.



Jos voimavarat vähenevät **jatkuvasti**, tulisi kuormitusta vähentää ja panostaa normaalia enemmän lepoon ja rentoutumiseen.

Kuinka onnistun - vinkit

Jos voimavarakäyräsi suunta on nousujohteinen

- voit painaa kaasua.
- Hyvä aika esim. kehittää uusia taitoja ja kokeilla omia rajoja.

Jos voimavarasi vähenivät

Arvioi onko kyseessä akuutti vai pitkään jatkunut tilanne?

Akuutti tilanne?

- muutaman päivän lisälepo riittää.
- Kevennä kuormitusta, nuku pidemmät yöunet, panosta ravintorikkaaseen ruokaan ja rentoudu.

Pitkään jatkunut tilanne?

- paina jarrua ja varaudu viikkojenkin lisäpalautumisen tarpeeseen.
- Saatat joutua karsimaan hetkellisesti myös jotain, mihin et olisi valmis.
- Hetkellistä voimavarojen kulumista ei tarvitse vältellä, se kuuluu kehittymiseen ja oman tasapainon löytämiseen.
- Kokeile erilaisia asioita ja opettele tunnistamaan, millainen kuormituksen ja levon rytmi sopii voimavaroihisi juuri nyt.
- Positiiviset asiat kasvattavat voimavaroja ja parantavat stressikestävyyttä.



Uupuneena myös positiivinen stressi voi kuluttaa vähäisiä voimavaroja.

Voimavarakuvaajan avulla tiedät, milloin sinun kannattaa ennemmin levätä, milloin taas painaa kaasua ja kokeilla omia rajoja.