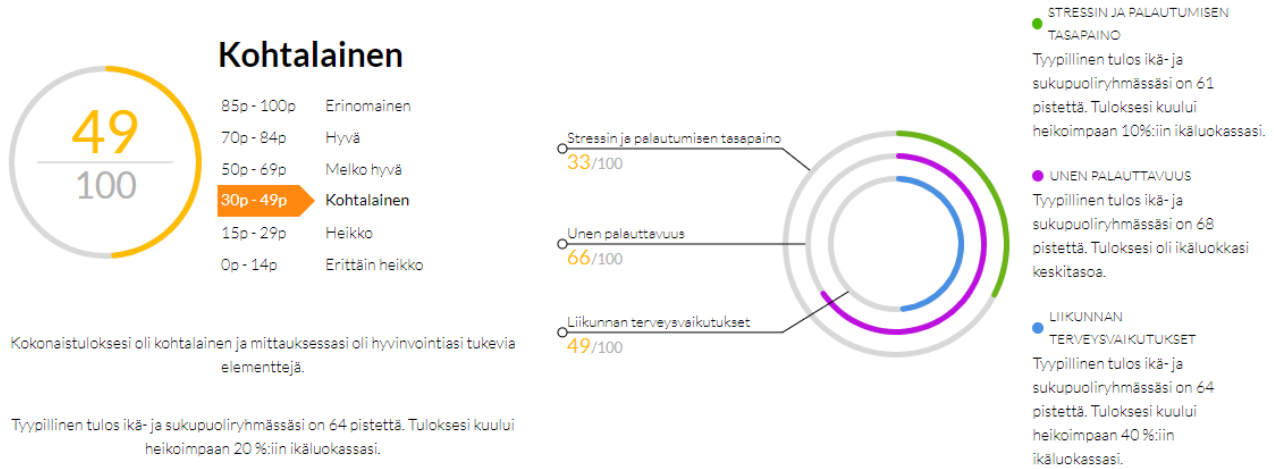


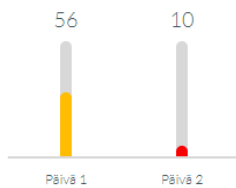
HUOMIO! Nämä Firstbeat Life -tulokset (tapaus 1) on otettu kuvakaappauksina web-raportista helpottaaksemme tuloksiin tutustumista Firstbeat Life™ verkkokoulutuksen soveltavaa harjoitustehtävää varten.

KOKONAISPISTEET

Kokonaispisteet koostuvat stressin ja palautumisen tasapainon, unen palauttavuuden ja liikunnan terveystuottojen osa-alueista.



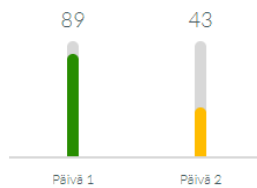
STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO



KOHTALAINEN

Kokonaispalautumisesi oli kohtalaista. Pyri kiinnittämään huomiota riittävään lepoon ja rentoutumiseen.

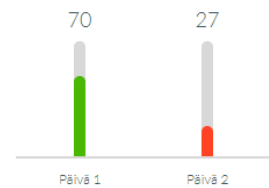
UNEN PALAUTTAVUUS



MELKO HYVÄ

Palautuit unen aikana melko hyvin. Pyri tukemaan kehosi palautumista terveellisillä elämäntavoilla ja riittävän pitkällä yöunilla.

LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

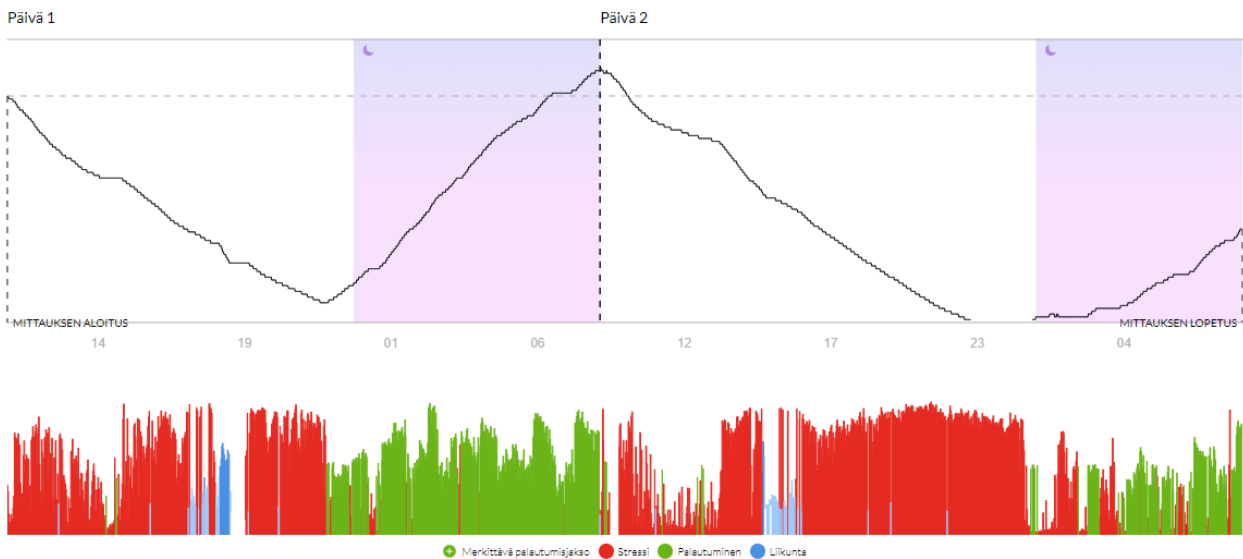


KOHTALAINEN

Liikunnan tuottamat terveystuotokset olivat hyvät 1 päivänä.

VOIMAVARAT

Voimavarasi vähenivät lähtötasosta. Palautumisesi ei ollut riittävää suhteessa kehosi kuormitustekijöihin.



HUOMIO! Nämä Firstbeat Life -tulokset (tapaus 1) on otettu kuvakaappauksina web-raportista helpottaaksemme tuloksiin tutustumista Firstbeat Life™ verkkokoulutuksen soveltavaa harjoitustehtävää varten.

KUNTOTASO

VO2max kuvaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa maksimaalisessa fyysisessä rasituksessa.

Mittausjaksolta ei löytynyt riittävästi luotettavaa mittausdataa tarkan Kuntotasotuloksen esittämiseksi.

KESKEISIÄ TIETOJA MITTAUSTULOKSISTA

26/03/2021 - 28/03/2021

Ikä	Pituus	Paino	Leposyke
24	193cm	112kg (BMI 30.1)	38
			Maksimisyke
			196

Perjantai	Aloitusaika 10:34	Syke
26/03/2021	Kesto 22h 28min	42 / 71 / 163

Lauantai	Aloitusaika 09:02	Syke
27/03/2021	Kesto 24h 21min	45 / 77 / 156

HUOMIO! Nämä Firstbeat Life -tulokset (tapaus 1) on otettu kuvakaappauksina web-raportista helpottaaksemme tuloksiin tutustumista Firstbeat Life™ verkkokoulutuksen soveltavaa harjoitustehtävää varten.

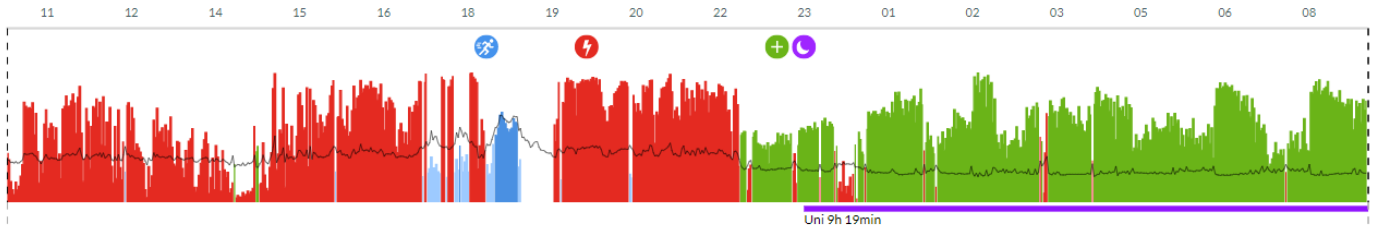
Stressin ja palautumisen tasapaino päivänä 1 Pe, 26/03/2021

KEHON TILA Näytä kaikki Stressi Palautuminen

Piilota sykekäyrä

Näytä HRV

Päivä 1



- 18:28 Peruskuntoa ylläpitävää liikuntaa, joka paransi palautumiskykyäsi ja loi pohjaa tehokkaammalle liikunnalle.
- 20:07 Eniten stressiä sisältänyt 15 minuutin jakso.
- 23:16 Valveillaoloajan palauttavien 15 min jakso. Palautuminen lisäsi energisyyttäsi.
- 23:43 Rentouttavat hetket ennen nukkumaanmenoa auttoivat nukkumaan hyvin.

56
100

Palautuit melko hyvin, erityisesti laadukkaan unen ansiosta.

STRESSIREAKTIOIDEN MÄÄRÄ / VRK

11h 21min

PALAUTUMISEN MÄÄRÄ / VRK

9h 1min

51%

< 65%

≥ 65%

Normaali

Normaalia suurempi

40%

< 27%

27-36%

≥ 37%

Heikko

Kohtalainen

Hyvä

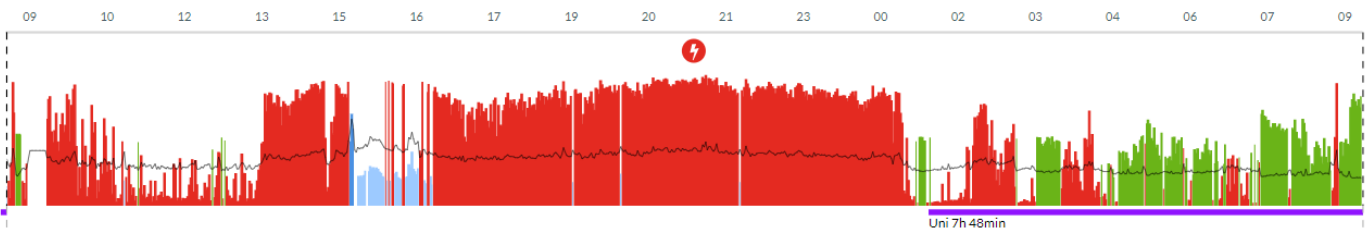
Stressin ja palautumisen tasapaino päivänä 2 La, 27/03/2021

KEHON TILA Näytä kaikki Stressi Palautuminen

Piilota sykekäyrä

Näytä HRV

Päivä 2



- 21:22 Eniten stressiä sisältänyt 15 minuutin jakso.

10
100

Päiväsi oli erittäin kuormittava ja lisäsi ylikuormitusriskiä. Tällaisen päivän jälkeen on tärkeää antaa keholle mahdollisuus palautumiseen.

STRESSIREAKTIOIDEN MÄÄRÄ / VRK

17h 48min

PALAUTUMISEN MÄÄRÄ / VRK

4h 32min

73%

< 65%

≥ 65%

Normaali

Normaalia suurempi

19%

< 27%

27-36%

≥ 37%

Heikko

Kohtalainen

Hyvä

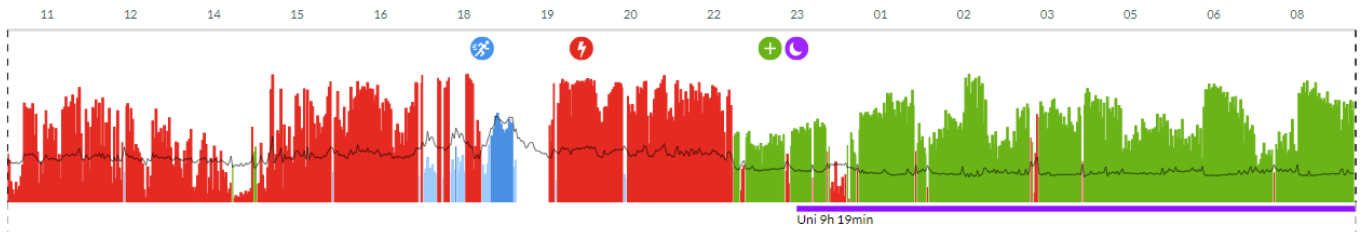
HUOMIO! Nämä Firstbeat Life -tulokset (tapaus 1) on otettu kuvakaappauksina web-raportista helpottaaksemme tuloksiin tutustumista Firstbeat Life™ verkkokoulutuksen soveltavaa harjoitustehtävää varten.

Unen palauttavuus päivänä 1 Pe, 26/03/2021

KEHON TILA

Piilota sykekäyrä Näytä HRV

Päivä 1



- 18:28 Peruskuntoa ylläpitävää liikuntaa, joka paransi palautumiskykyäsi ja loi pohjaa tehokkaammalle liikunnalle.
- 20:07 Eniten stressiä sisältänyt 15 minuutin jakso.
- 23:16 Valveillaoloajan palauttavin 15 min jakso. Palautuminen lisäsi energisyyttäsi.
- 23:43 Rentouttavat hetket ennen nukkumaanmenoa auttoivat nukkumaan hyvin.

89
100

Unesi palauttava vaikutus oli erittäin hyvä ja nukuit suosituksiin nähden riittävästi. Hieno! Hyvä uni nostaa vireyttäsi ja energisyyttäsi sekä auttaa sinua pysymään terveenä.

UNEN PITUUUS

9h 19min (Hyvä)

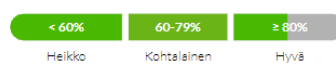
OMA ARVIO UNENLAADUSTA

PALAUTUMISEN MÄÄRÄ UNEN AIKANA

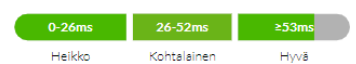
8h 4min

PALAUTUMISEN LAATU (SYKEVÄLIVAIHTELU)

87%



85ms

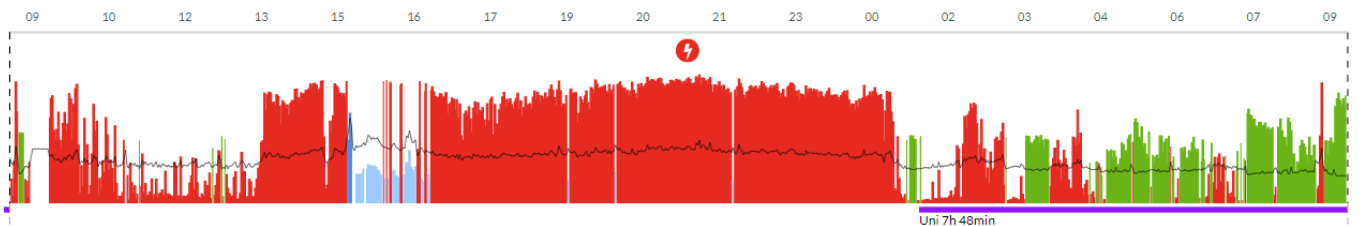


Unen palauttavuus päivänä 2 La, 27/03/2021

KEHON TILA

Piilota sykekäyrä Näytä HRV

Päivä 2



- 21:22 Eniten stressiä sisältänyt 15 minuutin jakso.

43
100

Nukuit suosituksiin nähden riittävästi, mutta unesi palauttavuus jäi kohtalaiseksi. Mieti mitkä tekijät saattoivat häiritä untasi.

UNEN PITUUUS

7h 48min (Hyvä)

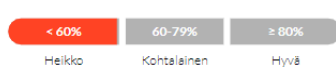
OMA ARVIO UNENLAADUSTA

PALAUTUMISEN MÄÄRÄ UNEN AIKANA

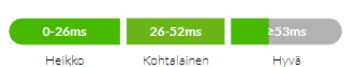
3h 46min

PALAUTUMISEN LAATU (SYKEVÄLIVAIHTELU)

48%



69ms



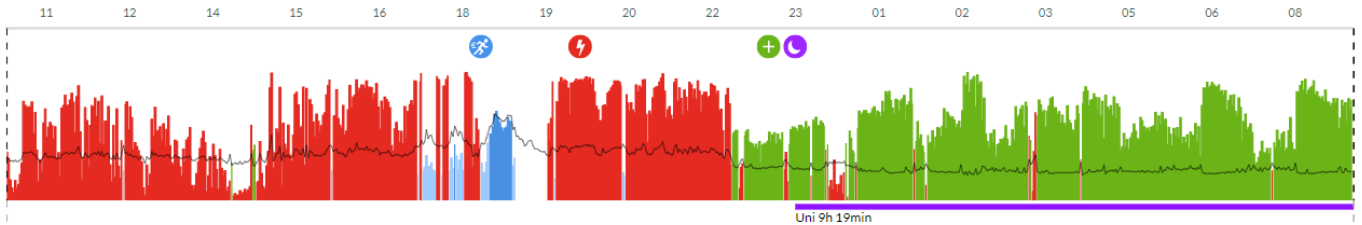
HUOMIO! Nämä Firstbeat Life -tulokset (tapaus 1) on otettu kuvakaappauksina web-raportista helpottaaksemme tuloksiin tutustumista Firstbeat Life™ verkkokoulutuksen soveltavaa harjoitustehtävää varten.

Liikunta päivänä 1 Pe, 26/03/2021

KEHON TILA Näytä kaikki Liikunnan aikana

Piilota sykekäyrä Näytä HRV

Päivä 1



- 18:28 Peruskuntoa ylläpitävää liikuntaa, joka paransi palautumiskykyäsi ja loi pohjaa tehokkaammalle liikunnalle.
- 20:07 Eniten stressiä sisältänyt 15 minuutin jakso.
- 23:16 Valveillaoloajan palauttavien 15 min jakso. Palautuminen lisäsi energisyyttäsi.
- 23:43 Rentouttavat hetket ennen nukkumaanmenoa auttoivat nukkumaan hyvin.

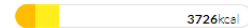


Liikuntasi tuottamat terveysvaikutukset olivat hyvät. Liikunta edisti terveyttäsi ja elinvoimaasi.

LIIKUNNAN KESTO

13min rasittava
10min reipas
1h 10min kevyt

1h 33min



- Liikunta 349kcal
- Kevyt aktiivisuus 395kcal
- Muu kulutus 2982kcal

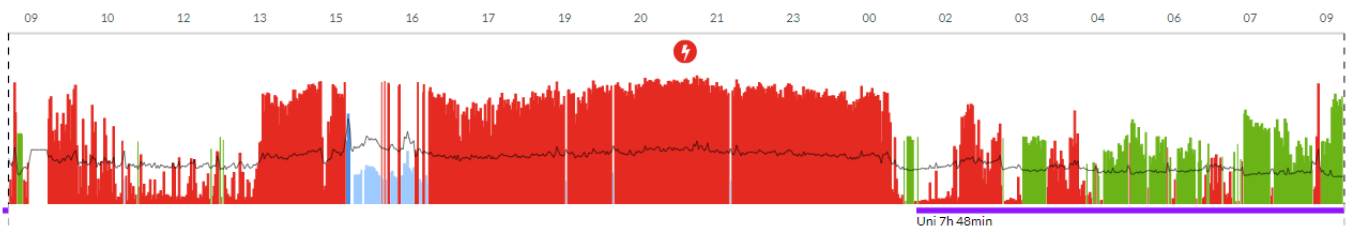
ASKELEET 5480

Liikunta päivänä 2 La, 27/03/2021

KEHON TILA Näytä kaikki Liikunnan aikana

Piilota sykekäyrä Näytä HRV

Päivä 2



- 21:22 Eniten stressiä sisältänyt 15 minuutin jakso.



Liikkumisesi tuottamat terveysvaikutukset jäivät vähäisiksi, koska aktiivisuutesi oli hyvin matalatehoista. Kaikesta aktiivisuudesta on kuitenkin hyötyä.

LIIKUNNAN KESTO

3min rasittava
3min reipas
1h 27min kevyt

1h 33min



- Liikunta 87kcal
- Kevyt aktiivisuus 479kcal
- Muu kulutus 3396kcal

ASKELEET 3727

HUOMIO! Nämä Firstbeat Life -tulokset (tapaus 1) on otettu kuvakaappauksina web-raportista helpottaaksemme tuloksiin tutustumista Firstbeat Life™ verkkokoulutuksen soveltavaa harjoitustehtävää varten.

KOETTU HYVINVOINTI

Aloituskyselysi vastaukset

		Vastauksien skaala
Nukun mielestäni riittävästi.	☹️ En osaa sanoa	😊 Täysin samaa mieltä
Liikun mielestäni riittävästi terveyden kannalta.	😊 Jokseenkin samaa mieltä	😊 Jokseenkin samaa mieltä
Syön mielestäni terveellisesti.	😊 Jokseenkin samaa mieltä	😊 Jokseenkin samaa mieltä
Koen käyttäväni alkoholia kohtuudella.	☹️ En osaa sanoa	☹️ En osaa sanoa
En koe olevani stressaantunut.	😊 Jokseenkin samaa mieltä	😞 Jokseenkin eri mieltä
Päiviini sisältyy palauttavia hetkiä ja taukoja.	😊 Jokseenkin samaa mieltä	☹️ Täysin eri mieltä
Olen useimmiten virkeä ja energinen.	😊 Jokseenkin samaa mieltä	
Olen tyytyväinen työhöni	😊 Jokseenkin samaa mieltä	
Olen tyytyväinen ihmissuhteisiini.	😊 Jokseenkin samaa mieltä	
Voin mielestäni hyvin tällä hetkellä.	😊 Jokseenkin samaa mieltä	

HYVINVOINTITAVOITTEET

Asetit seuraavat tavoitteet hyvinvointisi edistämiseksi.

Tavoitteita ei asetettu