

**HUOMIO!** Nämä Firstbeat Life -tulokset (tapaus 2) 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 terveysvaikutusten osa-aluepisteistä.

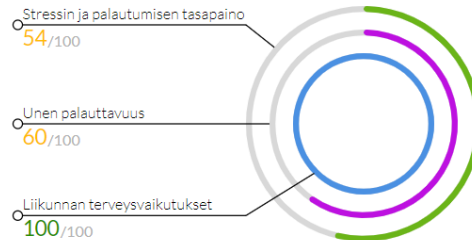


### Hyvä

85p - 100p	Erinomainen
70p - 84p	<b>Hyvä</b>
50p - 69p	Melko hyvä
30p - 49p	Kohtalainen
15p - 29p	Heikko
0p - 14p	Erittäin heikko

Kokonaistuloksesi oli hyvä ja teit paljon hyvinvointiasi ja terveyttäsi tukevia valintoja mittauksesi aikana. Jatka samaan malliin!

Tyypillinen tulos ikä- ja sukupuoliyhmässäsi on 61 pistettä. Tuloksesi kuului parhaimpaan 30 %:iin ikäluokassasi.



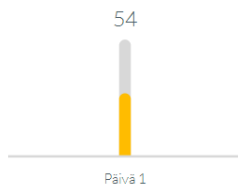
### STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO

Tyypillinen tulos ikä- ja sukupuoliyhmässäsi on 54 pistettä. Tuloksesi oli ikäluokkasi keskitasoa.

**UNEN PALAUTTAVUUS**  
Tyypillinen tulos ikä- ja sukupuoliyhmässäsi on 56 pistettä. Tuloksesi kuului parhaimpaan 65 %:iin ikäluokassasi.

**LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET**  
Tyypillinen tulos ikä- ja sukupuoliyhmässäsi on 81 pistettä. Tuloksesi kuului parhaimpaan 20 %:iin ikäluokassasi.

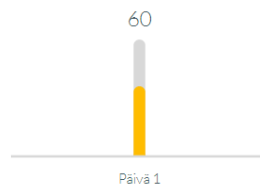
### STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO



MELKO HYVÄ

Palautuit kokonaisuutena melko hyvin. Palautuminen edisti jaksamistasi ja stressinhallintaasi.

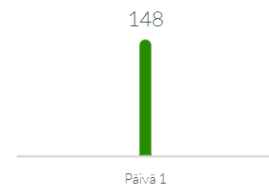
### UNEN PALAUTTAVUUS



MELKO HYVÄ

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

### LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET



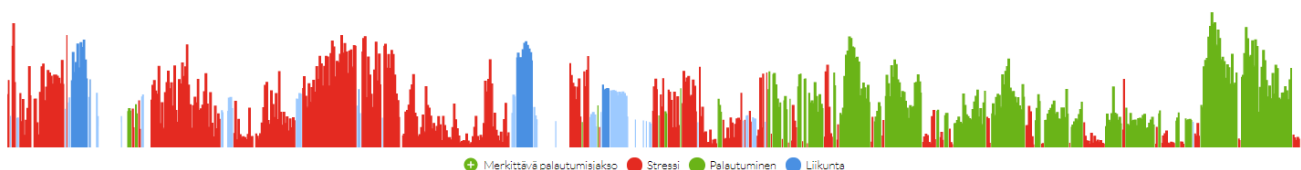
ERINOMAINEN

Liikuit terveytesi ja vireytesi kannalta erinomaisesti. Hyvä!

## VOIMAVARAT

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

Päivä 1



**HUOMIO!** Nämä Firstbeat Life -tulokset (tapaus 2) 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

04/05/2021 - 05/05/2021

<b>Ikä</b> 58	<b>Pituus</b> 162cm	<b>Paino</b> 58kg (BMI 22.1)	<b>Leposyke</b> 49 <b>Maksimisyke</b> 189
------------------	------------------------	------------------------------------	--

<b>Tuesday</b> 04/05/2021	Aloitusaika 07:12 Kesto 23h 60min	Syke 54 / 79 / 160
------------------------------	--------------------------------------	-----------------------

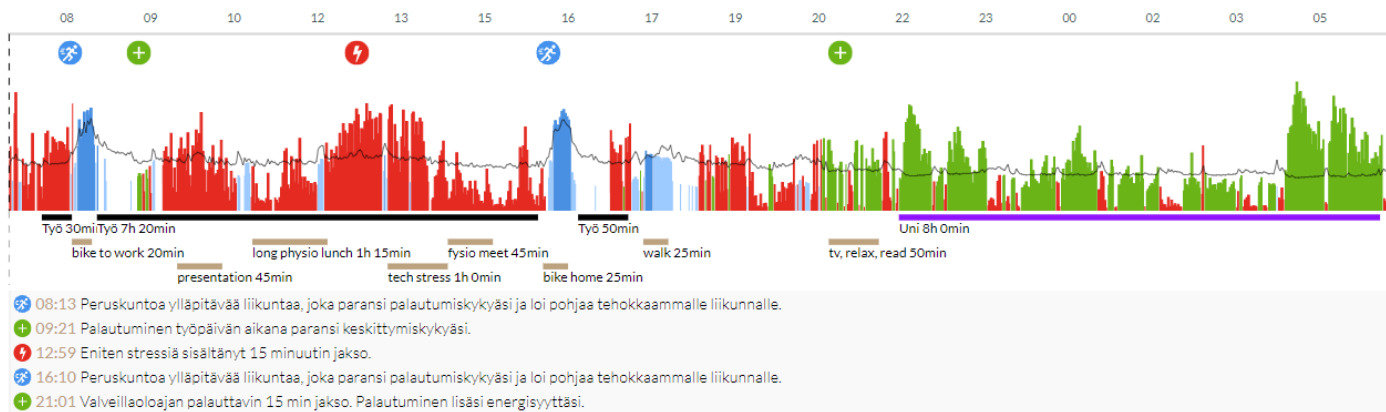
**HUOMIO!** Nämä Firstbeat Life -tulokset (tapaus 2) on otettu kuvakaappauksina web-raportista helpottaaksemme tuloksiin tutustumista Firstbeat Life™ verkkokoulutuksen soveltavaa harjoitustehtävää varten.

## Stressin ja palautumisen tasapaino päivänä 1 Ti, 04/05/2021

KEHON TILA  Näytä kaikki  Stressi  Palautuminen

Piilota sykekäyrä  Näytä HRV

Päivä 1



54  
100

Palauduit melko hyvin. Tällaiset päivät tukevat stressinhallintaasi.

STRESSIREAKTIOIDEN MÄÄRÄ / VRK

11h 14min

49%



PALAUTUMISEN MÄÄRÄ / VRK

7h 27min

32%



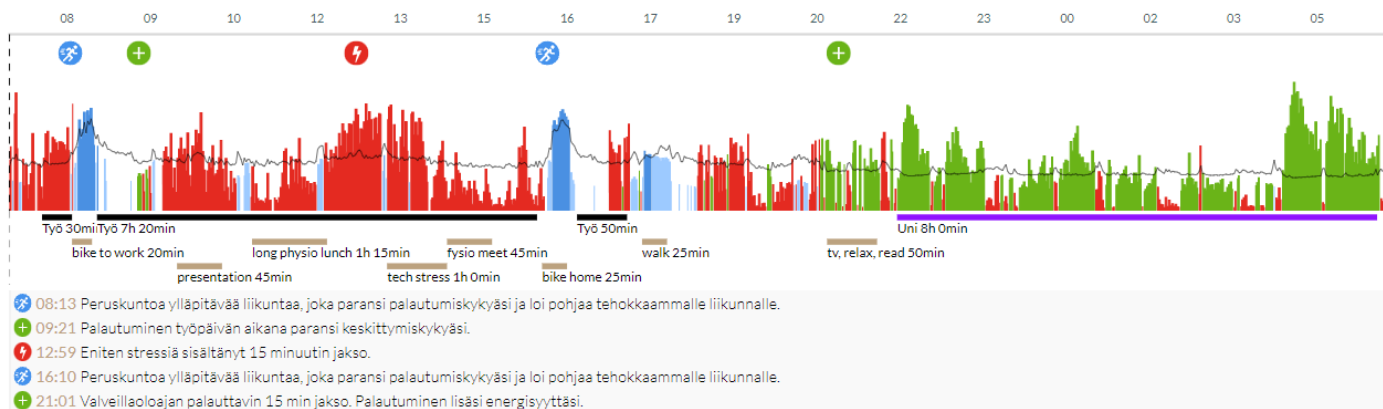
**HUOMIO!** Nämä Firstbeat Life -tulokset (tapaus 2) on otettu kuvakaappauksina web-raportista helpottaaksemme tuloksiin tutustumista Firstbeat Life™ verkkokoulutuksen soveltavaa harjoitustehtävää varten.

Unen palauttavuus päivänä 1 Ti, 04/05/2021

## KEHONTILA

Piilota sykekäyrä Näytä HRV

Päivä 1



60  
100

Unesi palauttava vaikutus oli melko hyvä ja nukuit suosituksiin nähden riittävästi. Palauttava uni tukee uusien asioiden oppimista ja muistia.

UNEN PITUUS

8h 0min (Hyvä)

OMA ARVIO UNENLAADUSTA

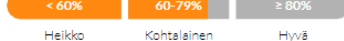


PALAUTUMISEN MÄÄRÄ UNEN AIKANA

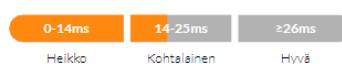
6h 1min

PALAUTUMISEN LAATU (SYKEVÄLIVAIHTELU)

75%



18ms



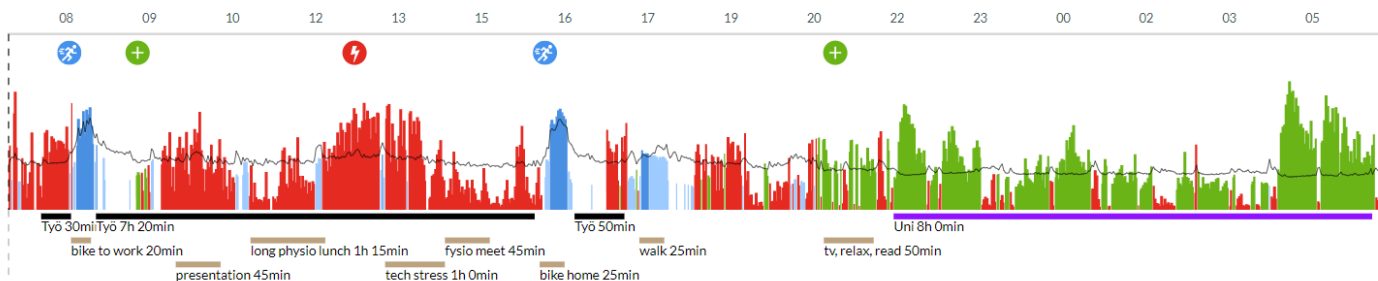
**HUOMIO!** Nämä Firstbeat Life -tulokset (tapaus 2) on otettu kuvakaappauksina web-raportista helpottaaksemme tuloksiin tutustumista Firstbeat Life™ verkkokoulutuksen soveltavaa harjoitustehtävää varten.

Liikunta päivänä 1 Ti, 04/05/2021

KEHON TILA  Näytä kaikki  Liikunnan aikana

Piilota sykekäyrä Näytä HRV

Päivä 1



- 08:13 Peruskuntoa ylläpitävää liikuntaa, joka paransi palautumiskyäsi ja loi pohjaa tehokkaammalle liikunnalle.
- 09:21 Palautuminen työpäivän aikana paransi keskittymiskyäsi.
- 12:59 Eniten stressiä sisältänyt 15 minuutin jakso.
- 16:10 Peruskuntoa ylläpitävää liikuntaa, joka paransi palautumiskyäsi ja loi pohjaa tehokkaammalle liikunnalle.
- 21:01 Valveillaoloajan palauttavin 15 min jakso. Palautuminen lisäsi energisyyttäsi.

148  
100

Päivä sisälsi erittäin runsaasti terveyttäsi edistävää liikuntaa. Hieno!

LIIKUNNAN KESTO

26min rasittava  
27min reipas  
1h 48min kevyt

2h 42min

2279kcal
















● Liikunta 378kcal  
● Kevyt aktiivisuus 347kcal  
○ Muu kulutus 1554kcal

ASKELEET 5799

**HUOMIO!** Nämä Firstbeat Life -tulokset (tapaus 2) on otettu kuvakaappauksina web-raportista helpottaaksemme tuloksiin tutustumista Firstbeat Life™ verkkokoulutuksen soveltavaa harjoitustehtävää varten.

## KOETTU HYVINVOINTI

Aloituskyselysi vastaukset

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

## HYVINVOINTITAVOITTEET

Asetit seuraavat tavoitteet hyvinvointisi edistämiseksi.

Tavoitteita ei asetettu