

# Huomautukset Firstbeat Life sovelluksessa

Firstbeat Life™ sovelluksessa annetaan kahdenlaisia huomautuksia tulosten perusteella. Tässä dokumentissa kerromme kriteereistä huomautusten taustalla, ja annamme esimerkkejä millaisissa tilanteissa käyttäjä voi saada tulostensa perusteella huomautuksen kohonneesta riskistä.

Huomautukset ovat:

## ● Huomautus heikosta palautumisesta

Vähintään **neljä kuudesta viimeisimmästä** mittausvuorokaudesta täyttää kriteerin. Lisäksi viimeisimmän mittauksen vuorokausista 60% on täytettävä kriteeri.

## ● Suositus terveystarkastuksesta

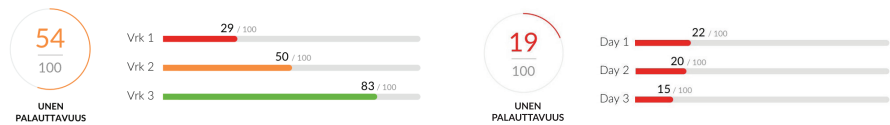
Edellisestä **kuudesta mittauspäivästä kaikki** täyttävät kriteerin.

### Kriteeri

### Esimerkki asiakkaan mittauksesta

#### Heikko palautuminen

Stressin ja palautumisen tasapaino on heikko (0-29p.) TAI unen palauttavuus on heikko (0-29p.)  
Esimerkki: Asiakas on mitannut kahdesti kolmen vuorokauden mittauksen. Hänen unipisteensä ovat heikot 4/6 mittausvuorokausista (29, 50, 83, 22, 20, 15).

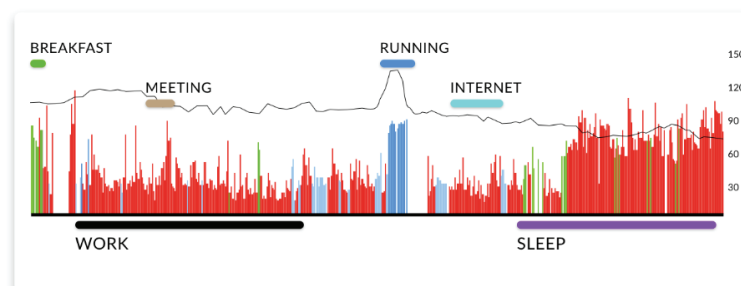


Sovellus antaa asiakkaalle:

## ● Huomautus heikosta palautumisesta

#### Korkea syketaaso levon aikana

Alin mitattu syke  $\geq 70$  lyöntiä/min, päivän ja yön aikana  
Esimerkki: Asiakas on mitannut kahdesti kolmen päivän mittauksen. Alin mitattu syketaaso vuorokaudessa on 73 lyöntiä minuutissa 6/6 mittauspäivistä.



Sovellus antaa asiakkaalle:

## ● Suositus terveystarkastukseen

## Alhainen sykevälivaihtelu (HRV) unen aikana

Sykevälivaihtelu yön aikana keskimäärin alle 10ms.

Esimerkki: Asiakas on tehnyt yhden kolmen vuorokauden mittauksen ja useita yhden vuorokauden mittauksia. Palautumisen laatu unen aikana (HRV) on alle 10ms jokaisena kuutena viimeisenä mittauspäivänä.

Huom! Tämä tulos täyttää myös ensimmäisen kriteerin heikosta palautumisesta.

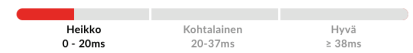
### Palautumisen määrä unen aikana

**Heikko** 22% unen kestosta (1h 40min)



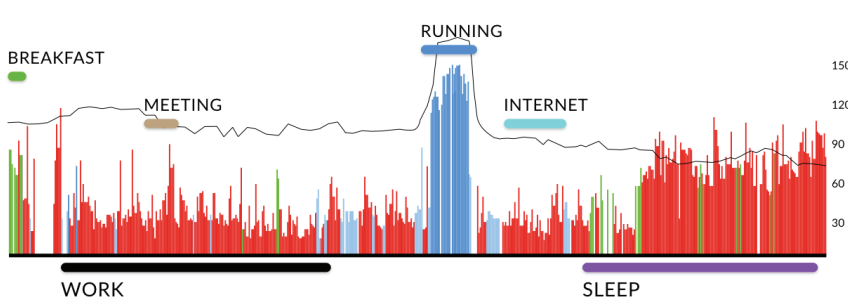
### Palautumisen laatu unen aikana (HRV)

**Heikko** 8ms



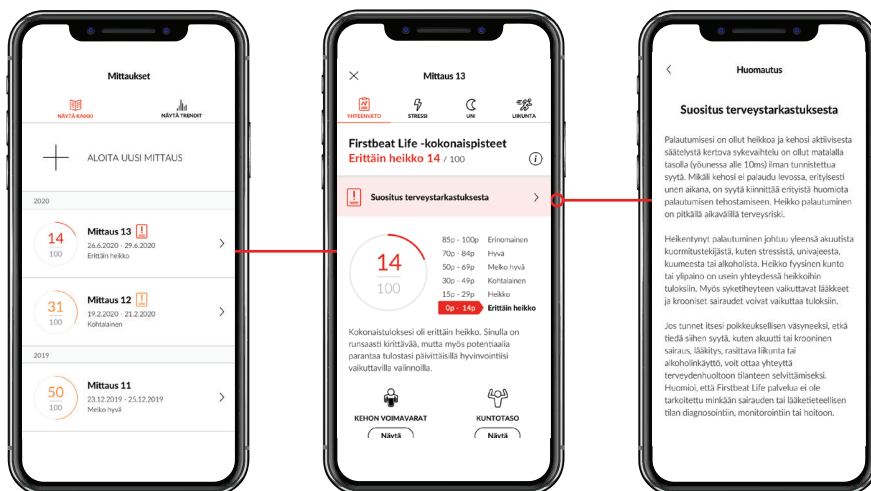
Sovellus antaa asiakkaalle:

- **Suositus terveystarkastukseen**



## POIKKEUS

Jos asiakas on tehnyt kovatehoisen harjoituksen, jossa harjoitusvaikutus on yli 4, päivää ei lasketa mukaan huomautusten tarkasteluun.



## HUOM!

Jos useampi kuin yksi kriteeri täyttyy (esim. heikko palautuminen ja korkea syketaso levon aikana) ja asiakkaalle annetaan huomautus, asiakas näkee sovelluksessa kaikki huomautukseen johtaneet syyt.