

HR Manager Case

Ikä (vuotta) **47** Leposyke (lyöntiä/min) **36**
Pituus (cm) **170**
Paino (kg) **62** Maksimisyke (lyöntiä/min) **189**
Akt.luokka **4.0** Painoindeksi (BMI) **21.5**
(Kohtalainen)

Projekti: -
Ryhmä: -
Sähköposti: -

Huomiot: -
Pitkäaikaissairaudet ja lääkitys: Allergia,
tarvittaessa clarinaze

Henkilöllä on käytössä lääkitys (clarinaze), jolla voi olla sydämen lyöntitiheyttä kohottava vaikutus. Tämä on syytä huomioida tulosten tulkinnassa.

Kuormitustilan luokittelu ja lisätiedot

Kuormitustilan luokittelu ja lisätiedot:

	Alkoholia	Lääkitys	Unen laatu	Kuormitustila	Tunnistetun tilan luotettavuus
Päivä 1: 30.09.2012	3 annosta	-	☹️	Viivästynyt yöpalautuminen	Heikko
Päivä 2: 01.10.2012	2 annosta	clarinaze	☹️	Hyvä palautuminen	Kohtalainen
Päivä 3: 02.10.2012	2 annosta	-	☹️	Viivästynyt yöpalautuminen	Kohtalainen

Luotettavuus laski koska: - Tilantunnistus löysi vain vähän tilaa vastaavia ominaisuuksia. (Päivä 1, Päivä 2)

- Hyvä palautuminen
- Hyvä palautuminen, mutta päivän aikainen palautuminen puuttuu
- Kohtalainen palautuminen, mutta yöni jää lyhyeksi
- Viivästynyt yöpalautuminen
- Heikko palautuminen
- Ylikuormittuminen
- Fyysinen ylikuormitus
- Uupumus / Fysiologisesti poikkeava tila
- Ei tunnistettu



Kuormitustilan luokittelun tarkoituksena on tiivistää moniulotteista sykevariaatiomittausten kautta saatavaa tietoa asiantuntijalle helpommin tulkittavaan muotoon. Jaksoon kuuluvien mittausten perusteella on muodostettu yhteenveto, joka kuvaa kokonaisuudessaan mittausjakson aikaista tulosta, esim. kolmea vuorokautta. Kuormitustilan luokittelun tarkoituksena ei ole vähentää asiantuntijan roolia palautteen antamisessa, vaan toimia tehokkaana apuvälineenä tuloksiin perehdyttäessä.

493 | 420 | 339 |

Palautumisen laatu

Palautumisen laatu (RMSSD) mittausjakson aikana.

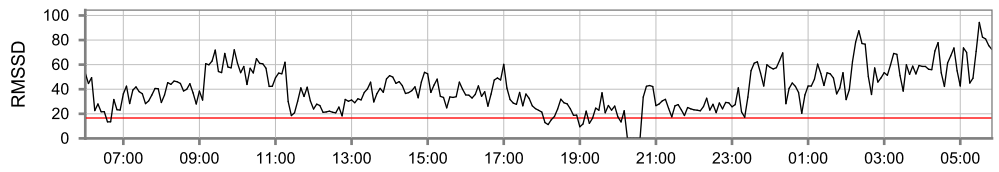
Päivä 1: 30.09.2012

RMSSD:n keskiarvo **38**
Hereilläöaika **45**
Unen aikana **1,2**
Suhde (yö/päivä) **(Kohtalainen)**



Päivä 2: 01.10.2012

RMSSD:n keskiarvo **35**
Hereilläöaika **53**
Unen aikana **1,5**
Suhde (yö/päivä) **(Hyvä)**



Päivä 3: 02.10.2012

RMSSD:n keskiarvo **31**
Hereilläöaika **49**
Unen aikana **1,6**
Suhde (yö/päivä) **(Hyvä)**



RMSSD on sykevaihtelun mittari, joka kuvaa mm. palautumisen laatua. Matalat RMSSD -arvot unen aikana kertovat heikosta palautumisesta. Korkeammat arvot kuvaavat tehokkaampaa palautumista. Normaalitylanteessa unenaikaisen RMSSD-arvon tulisi olla yli 17 (arvo määräytyy iän perusteella).

Tarjoaja:

Hyvinvointianalyysi (v 6.1.0.49)
05.06.2014 12:49
Lisätietoa: www.firstbeat.fi/hyvinvointianalyysi

Analyysoija:

