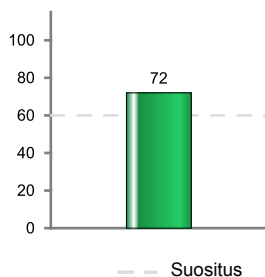


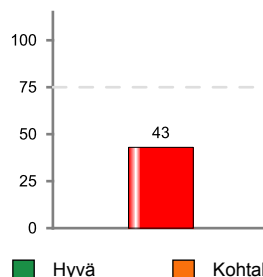
Firstbeat 2016

Raportointipvm	09.06.2016
Kartoituksia	17
Mittauksia	51
Ikä (ka)	38
Painoindeksi (ka)	24,2
Mittausten pituudet	18h 57min - 33h 54min

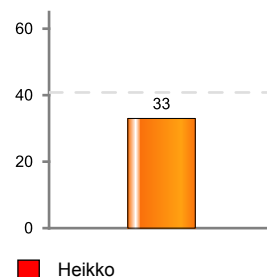
Liikuntapisteet



Palautumisen määrä
unijakson aikana (%)



Palautumisen laatu
(RMSSD)



Stressi ja palautuminen

Stressin osuus / vrk **49%**



Keskimääräiset osuudet Firstbeatin tietokannassa

Stressi: 50%

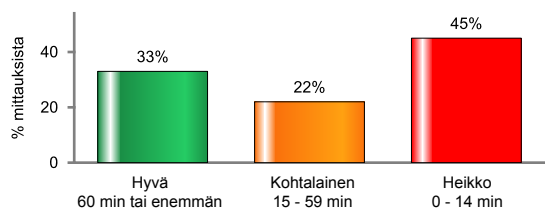
Palautuminen: 26% (Firstbeatin suositus >30%)

(Lähde: Firstbeatin tietokanta 2016)

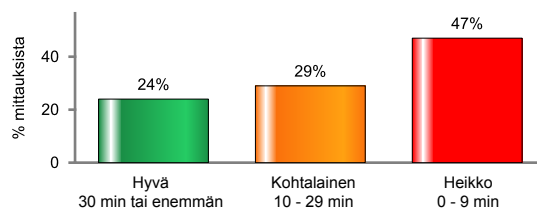
Palautumisen määrä / vrk **18%**

Palautuminen valveillaoloaikana

Palautumista vapaa-aikalla **1h 12min**



Palautumista työaikana **24min**

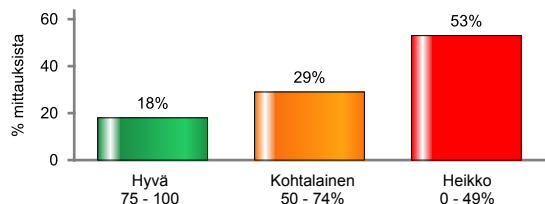


Unenaikainen palautuminen

Palautumisen määrä unijakson aikana **43%**



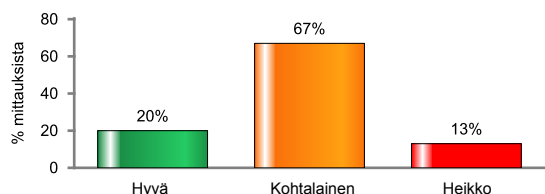
Palautumisen prosenttiosuus unijaksosta. Tulokseen ei lasketa mahdollista puuttuvaa syketietoa (esim. mittauskatko).



Palautumisen laatu (RMSSD) **33**



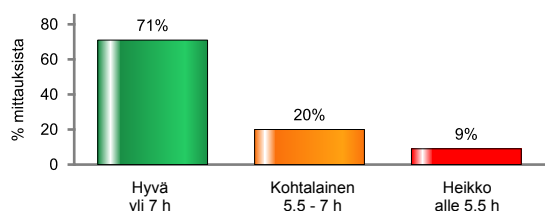
Palautumisen laadusta kertoo sykevaihtelua kuvaava tunnusluku RMSSD. Korkeat arvot ovat yhteydessä hyvään palautumiseen. Alhaiset tulokset kertovat autonomiseen säätelyjärjestelmään liittyvistä epäsuotuisista muutoksista tai heikosta palautumisesta.



Nukkumiseen käytetty aika **7h 48min**



Unen tarve eri henkilöiden välillä saattaa vaihdella merkittävästi. Nukkumiseen käytetty aika on saatu henkilöiden mittauspäiväkirjoista.



Tarjoaja:

Firstbeat Hyvinvointianalyysi (v 6.5.0.18369)
09.06.2016 09:12
Lisätietoa: www.firstbeat.fi/hyvinvointianalyysi

Analyysoija:



Liikunta

Reipasta ja rasittavaa liikuntaa

29min/pv

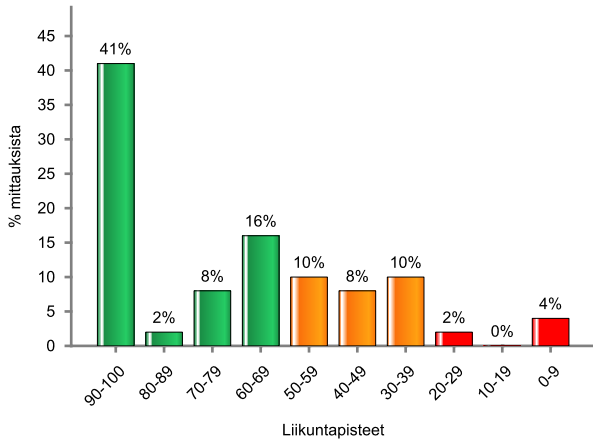
Liikuntapisteitä keskimäärin

72

ACSM:n (American College of Sports Medicine) suositusten mukaan liikuntaa tulisi harrastaa kohtalaisella rasitustasolla vähintään 30 min päivässä säännöllisesti.

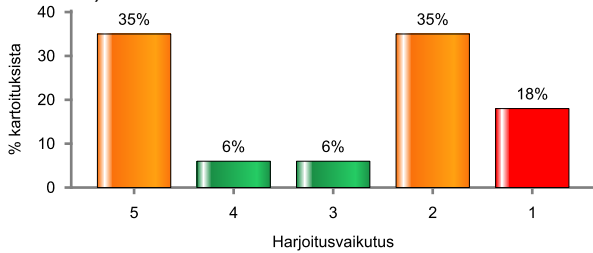
Liikuntapisteet kuvaavat, kuinka hyvin mittausjakson aikainen aktiivisuus täytti terveystieteille asetetut yleiset tavoitteet liikunnan määrän ja rasitustason suhteen.

30 minuuttia reipasta tai 20 minuuttia rasittavaa liikuntaa päivässä tuottaa 60 liikuntapistettä (= hyvä tulos).



Harjoitusvaikutus

Harjoitusvaikutuksen jakauma (kuormittavin harjoitus / kartoitus)



Harjoitusvaikutus mittaa harjoituksen vaikutusta hengitys- ja verenkiertoelimistön maksimaaliseen suorituskyykyyn. Harjoitusvaikutus on jaettu viiteen luokkaan sen mukaan, kuinka harjoitus on kehittänyt maksimaalista aerobista suorituskyykyä. Mitä lähempänä luku on luokkaa 5, sitä rasittavampi harjoitus on ollut.

Harjoitusvaikutusten kuvaukset:

- 5 = Tilapäisesti ylikuormittava harjoitus
- 4 = Erittäin kehittävä harjoitus
- 3 = Kehittävä harjoitus
- 2 = Ylläpitävä harjoitus
- 1 = Kevyt harjoitus

Kaikkiaan 49 % mitatuista vuorokausista sisälsi joko kuntoa ylläpitävän tai kehittävän harjoituksen (harjoitusvaikutus 2 tai korkeampi).