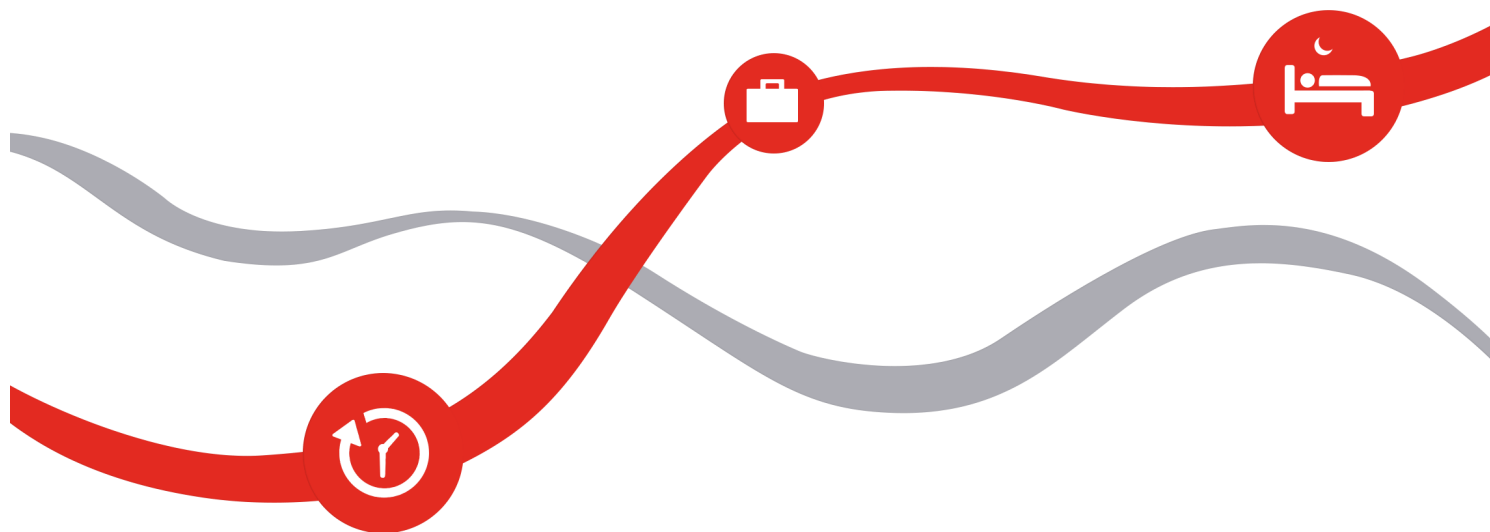




Hyvinvointianalyysi

2018 Case

ALOITUSKYSELYRAPORTTI

Profiili

2018 Case

Mittauksen alkupäivämäärä

28.03.2018

KYSELYN TULOKSET

Liikun mielestäni riittävästi terveyden kannalta.

😊 Jokseenkin samaa mieltä

Liikuntani teho on mielestäni riittävä kohottamaan kuntoani.

😊 Jokseenkin samaa mieltä

Syön mielestäni terveellisesti

😐 En osaa sanoa

Koen käyttäväni alkoholia kohtuudella.

😊 Täysin samaa mieltä

En koe olevani stressaantunut.

😞 Jokseenkin eri mieltä

Päiviini sisältyy palauttavia hetkiä ja taukoja.

😊 Jokseenkin samaa mieltä

Olen yleensä virkeä ja energinen.

😞 Jokseenkin eri mieltä

Nukun mielestäni riittävästi.

😐 En osaa sanoa

Koen, että voin vaikuttaa omaan terveyteeni liittyviin asioihin.

😊 Täysin samaa mieltä

Voin mielestäni hyvin tällä hetkellä.

😊 Jokseenkin samaa mieltä



Vastausvaihtoehdot:

Täysin samaa mieltä

Jokseenkin samaa mieltä

En osaa sanoa

Jokseenkin eri mieltä

Täysin eri mieltä

HYVINVOINTIANALYYSI

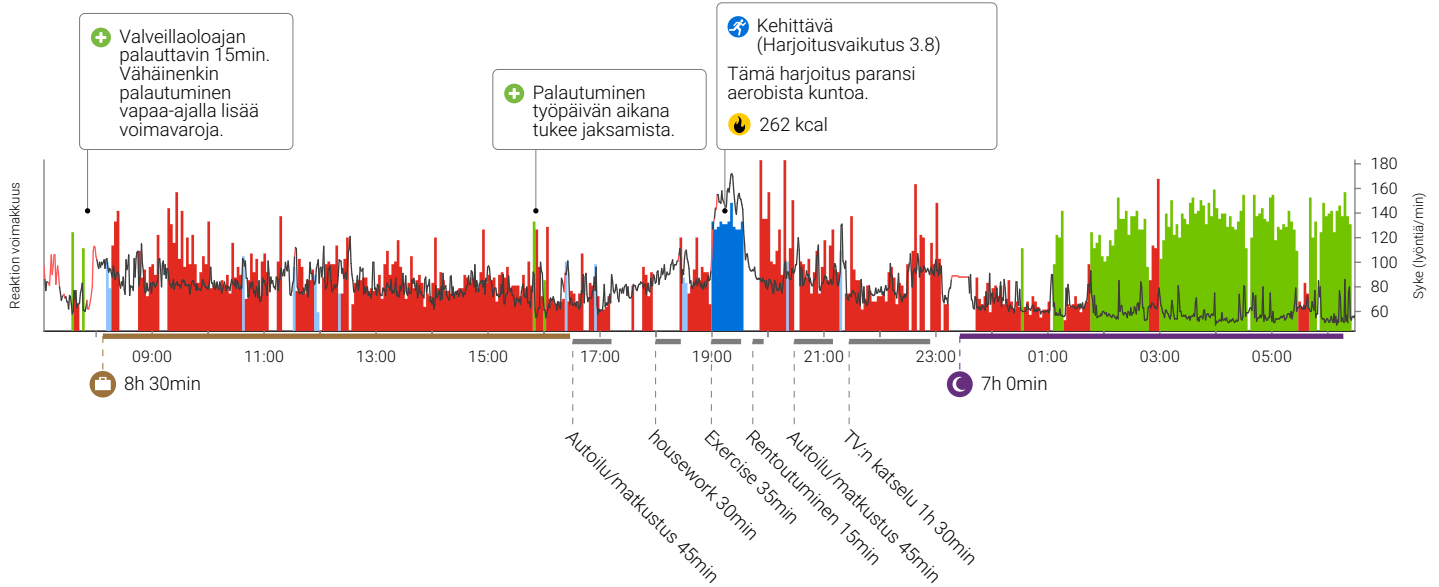
Henkilö: 2018 Case

Ikä	39	Aktiivisuusluokka	2.0 (Heikko)
Pituus (cm)	171	Leposyke	44
Paino (kg)	76	Maksimisyke	183
Painoindeksi	26.0		

Mittaus:

Alkamisaika	ke 28.03.2018 07:04
Kesto	23h 26min
Syke (alin/keskiarvo/korkein)	45 / 73 / 172

Stressi Palautuminen Rasittava & reipas liikunta Kevyt liikunta Syke Puuttuva syketieto 4%



STRESSI JA PALAUTUMINEN

STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO

60 - 100p Hyvä
30 - 59p Kohtalainen
0 - 29p Heikko



Stressin ja palautumisen tasapaino oli heikko.

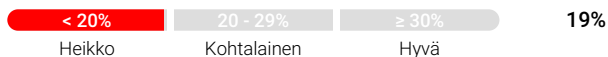
STRESSIREAKTIOIDEN MÄÄRÄ / VRK

12h 50min



PALAUTUMISEN MÄÄRÄ / VRK

4h 20min

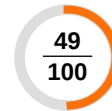


Päivänaikaista palautumista esiintyi hieman (10min).

UNI

UNEN PALAUTTAVUUS

60 - 100p Hyvä
30 - 59p Kohtalainen
0 - 29p Heikko



Unijakso oli riittävän pitkä, mutta palautuminen oli vain kohtalaista.

UNEN PITUUS

7h 0min (Hyvä)

PALAUTUMISEN MÄÄRÄ UNEN AIKANA

4h 10min



PALAUTUMISEN LAATU (sykevälivaihtelu)



OMA ARVIO UNENLAADUSTA



LIIKUNTA

LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

60 - 100p Hyvä
30 - 59p Kohtalainen
0 - 29p Heikko



Hyvät terveysvaikutukset

LIIKUNNAN KESTO

Kevyt 26min Reipas 29min Rasittava 5min

ENERGIANKULUTUS

ENERGIANKULUTUS YHTEENSÄ



- Rasittava & reipas liikunta 271 kcal
- Kevyt liikunta 96 kcal
- Muu kulutus 1882 kcal

ASKELEITA

7987

HYVINVOINTIANALYYSI

Henkilö: 2018 Case

Ikä

39

Aktiivisuusluokka

2.0 (Heikko)

Pituus (cm)

171

Leposyke

44

Paino (kg)

76

Maksimisyke

183

Painoindeksi

26.0

Mittaus:

🕒

Alkamisaika

to 29.03.2018 06:30

🕒

Kesto

25h 0min

📶

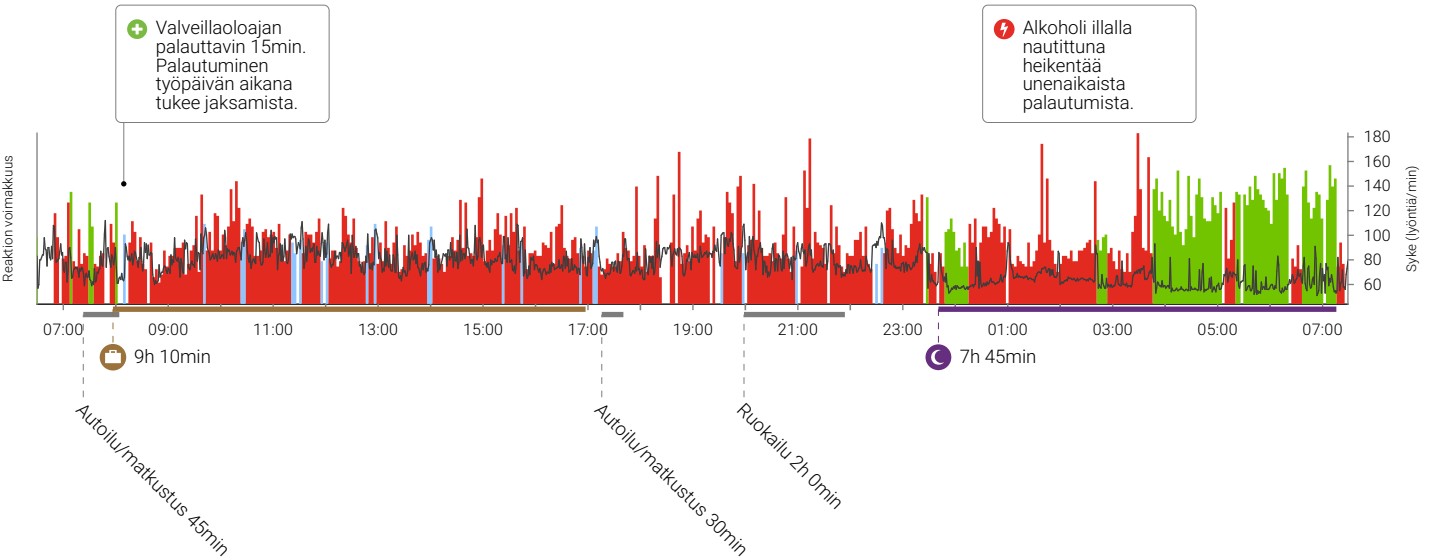
Syke (alin/keskiarvo/korkein)

48 / 70 / 112

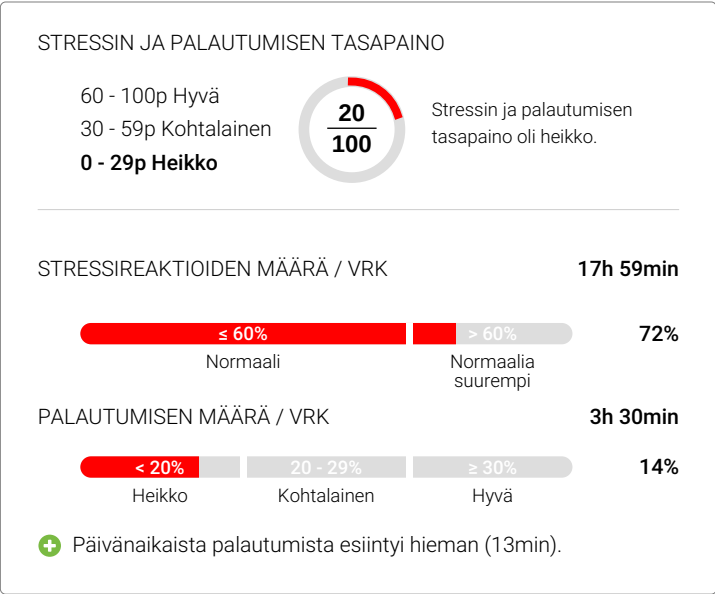
Lisätietoja:

🍷 Alkoholia 4 annosta

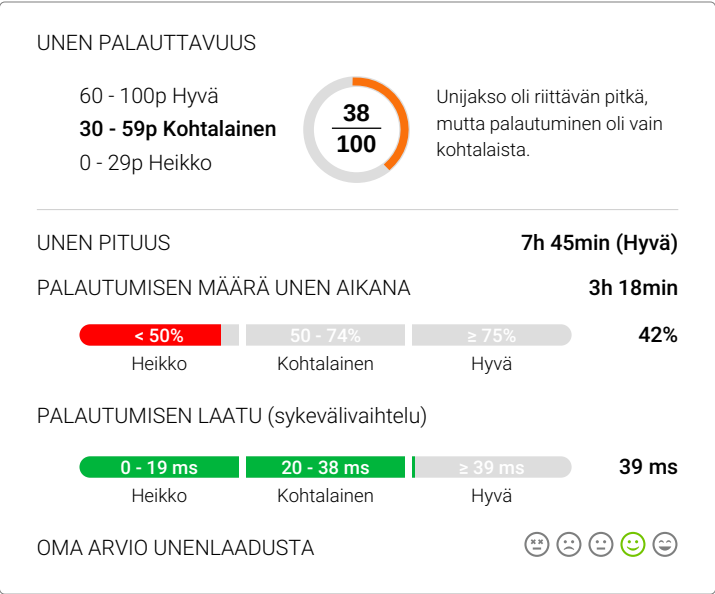
Stressi Palautuminen Rasittava & reipas liikunta Kevyt liikunta Syke Puuttuva syketieto 0%



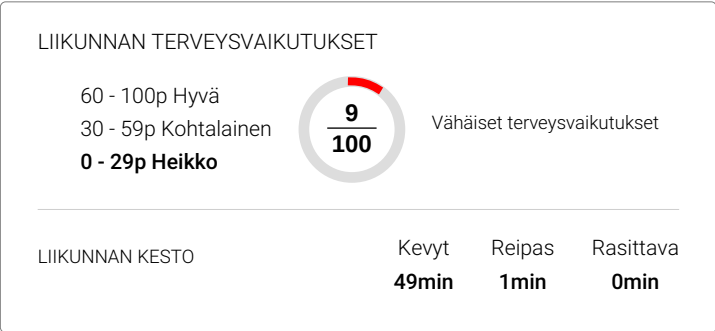
STRESSI JA PALAUTUMINEN



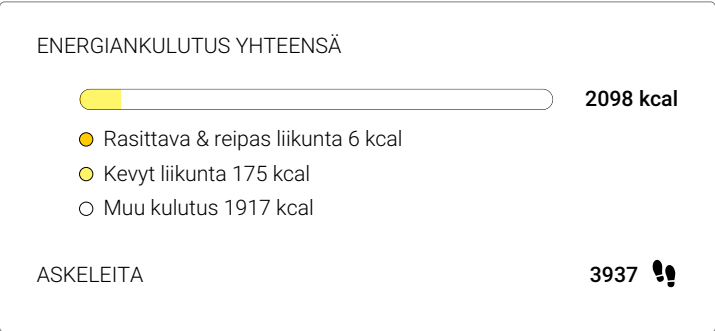
UNI



LIIKUNTA



ENERGIANKULUTUS



HYVINVOINTIANALYYSI

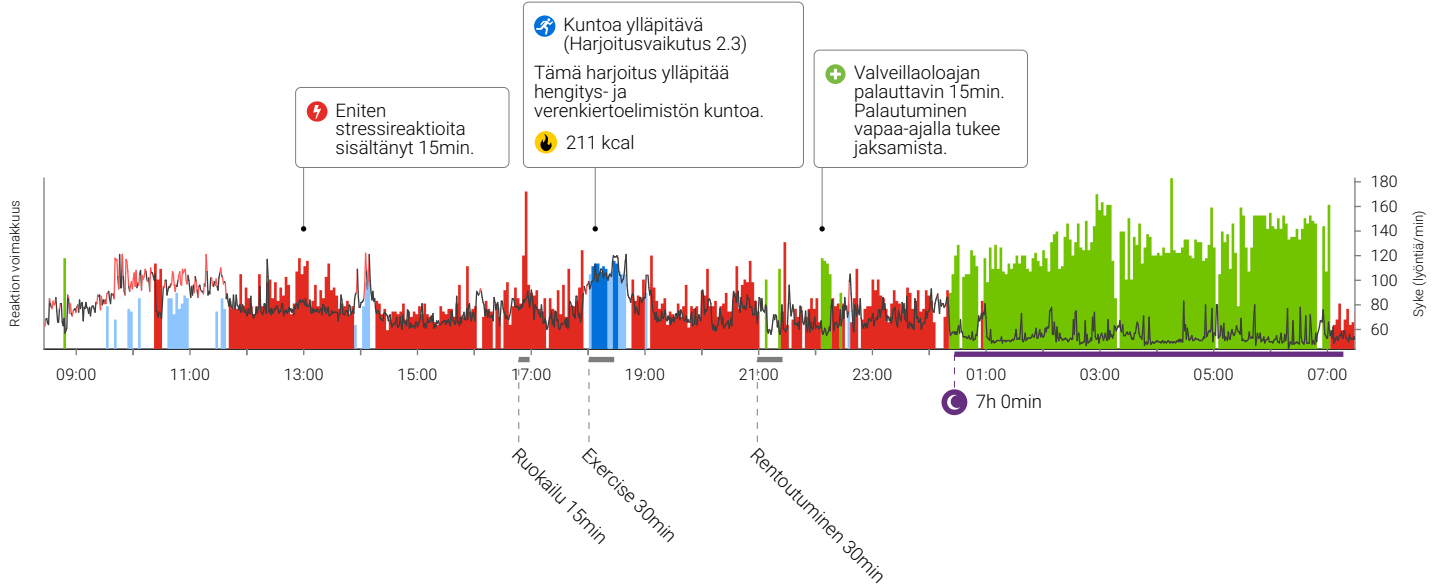
Henkilö: 2018 Case

Ikä	39	Aktiivisuusluokka	2.0 (Heikko)
Pituus (cm)	171	Leposyke	44
Paino (kg)	76	Maksimisyke	183
Painoindeksi	26.0		

Mittaus:

Alkamisaika	pe 30.03.2018 08:26
Kesto	23h 4min
Syke (alin/keskiarvo/korkein)	44 / 66 / 124

Stressi Palautuminen Rasittava & reipas liikunta Kevyt liikunta Syke Puuttuva syketieto 8%



STRESSI JA PALAUTUMINEN

STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO

60 - 100p Hyvä

30 - 59p Kohtalainen

0 - 29p Heikko



Stressin ja palautumisen tasapaino oli hyvä.

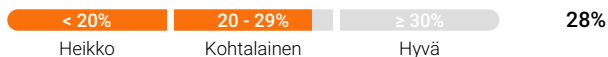
STRESSIREAKTIOIDEN MÄÄRÄ / VRK

10h 13min



PALAUTUMISEN MÄÄRÄ / VRK

6h 28min



Päivänaikaista palautumista esiintyi hieman (29min).

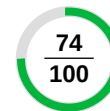
UNI

UNEN PALAUTTAVUUS

60 - 100p Hyvä

30 - 59p Kohtalainen

0 - 29p Heikko



Unijakso oli riittävän pitkä ja palautuminen oli hyvää.

UNEN PITUUS

7h 0min (Hyvä)

PALAUTUMISEN MÄÄRÄ UNEN AIKANA

5h 59min



PALAUTUMISEN LAATU (sykevälivaihtelu)



OMA ARVIO UNENLAADUSTA



LIIKUNTA

LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

60 - 100p Hyvä

30 - 59p Kohtalainen

0 - 29p Heikko



Kohtalaiset terveysvaikutukset

LIIKUNNAN KESTO

Kevyt 1h 6min Reipas 20min Rasittava 0min

ENERGIANKULUTUS

ENERGIANKULUTUS YHTEENSÄ



Rasittava & reipas liikunta 118 kcal

Kevyt liikunta 248 kcal

Muu kulutus 1732 kcal

ASKELEITA

5425

HYVINVOINTIANALYYSIN YHTEENVETO

Henkilö: 2018 Case

Ikä	39	Aktiivisuusluokka	2.0 (Heikko)
Pituus (cm)	171	Leposyke	44
Paino (kg)	76	Maksimisyke	183
Painoindeksi	26.0		

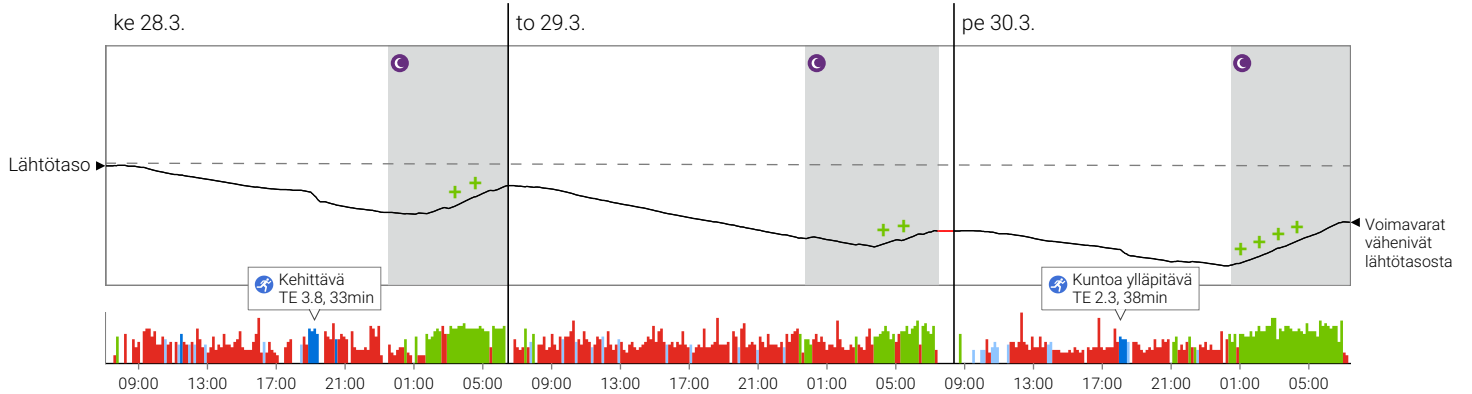
Hyvinvointianalyysi: 28.03.2018 - 30.03.2018

Lisätietoja:

Alkoholia: to 29.3. (4 annosta)

VOIMAVARAT

Voimavarat lisääntyvät Voimavarat vähenevät Merkittävä palautumisjakso Stressi Palautuminen Rasittava & reipas liikunta Kevyt liikunta



HYVINVOINTIANALYYSIN KOKONAISPISTEET

Tulos perustuu stressin ja palautumisen, unen ja liikunnan mittaustuloksiin. Näitä osa-alueita parantamalla edistät hyvinvointiasi ja nostat pistemäärääsi.



85 - 100p Erittäin hyvä

60 - 84p Hyvä

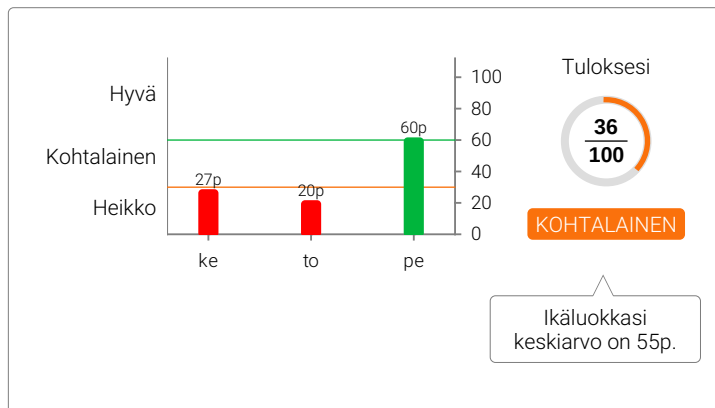
30 - 59p Kohtalainen

15 - 29p Heikko

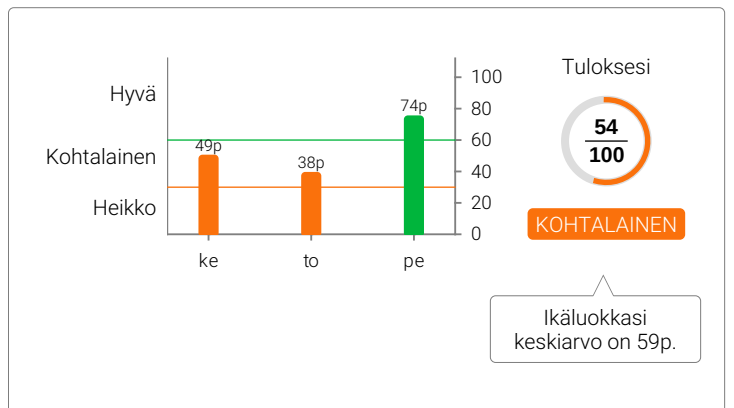
0 - 14p Erittäin heikko

Hyvinvointianalyysiin osallistuneiden keskiarvo on 55p.

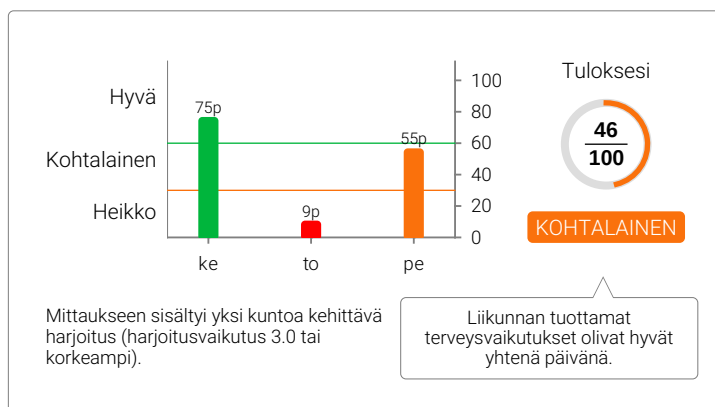
STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO



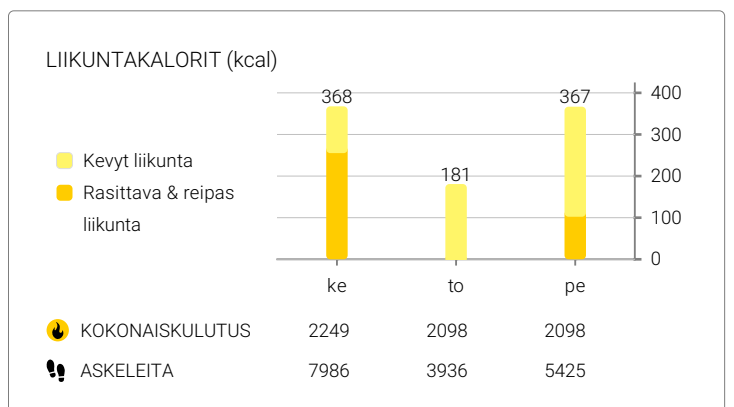
UNEN PALAUTTAVUUS



LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET



ENERGIANKULUTUS



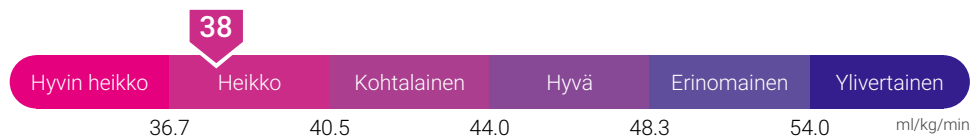
KUNTOTASO

Henkilö: 2018 Case

Ikä	39	Aktiivisuusluokka	2.0 (Heikko)
Pituus (cm)	171	Leposyke	44
Paino (kg)	76	Maksimisyke	183
Painoindeksi	26.0		

Hyvinvointianalyysi: 28.03.2018 - 30.03.2018

KUNTOTASO (VO2max)



VO2max tuloksesi on **38** ml/kg/min.

Ikään ja sukupuoleen suhteutettu kuntotasosi on **Heikko**.

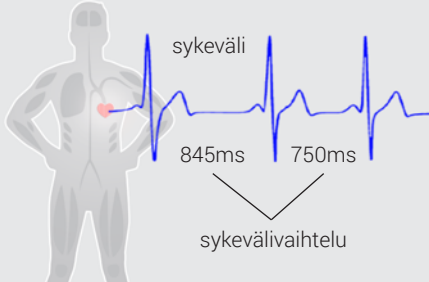
Maksimaalinen hapenottokyky (VO2max) – Kestävyyskunnon mittari

Maksimaalinen hapenottokyky (VO2max) kuvaa hengitys- ja verenkiertoelimestön kykyä toimittaa happea työskenteleville lihaksille ja elimistön kykyä hyödyntää happea energian tuottamiseksi liikuntasuorituksen aikana. Korkea maksimaalinen hapenottokyky kuvaa hyvää kestävyyskuntoa, joka on tutkitusti yhteydessä parempaan terveyteen ja suorituskyyneen sekä pienempään kuolleisuusriskiin.

Maksimaalista hapenottokykyä mitataan laboratoriossa hengityskaasujen avulla ja sen yksikkö on millilitraa happea minuutissa suhteessa kehonpainoon (ml/kg/min). Hyvinvointianalyysi arvioi maksimaalista hapenottokykyä vertaamalla kehon kuormitustasoa kävelynopeuteen mittauksen aikana havaituista kävelyjaksoista. Tulosta verrataan muihin saman ikäisiin ja samaa sukupuolta oleviin. Tyypillisesti maksimaalinen hapenottokyky vaihtelee välillä 20-70 ml/kg/min.

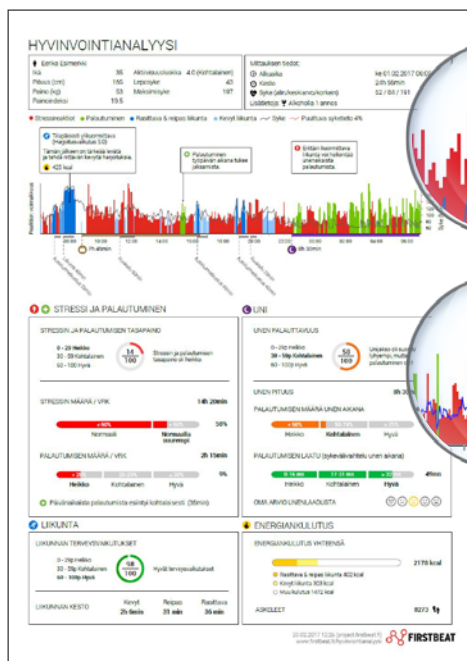
*VO2max luokittelun viitearvojen käyttöön on saatu lupa Cooper Instituutilta (Dallas, Texas)

MITÄ HYVINVOINTIANALYYSI KERTOO?



Hyvinvointianalyysi auttaa sinua **hallitsemaan stressiä, palautumaan paremmin ja liikkumaan oikein**. Hyvinvointianalyysi perustuu sydämen sykeväli vaihtelun analyysiin.

Tavoitteena on löytää tasapaino työn ja vapaa-ajan sekä kuormituksen ja levon välillä. Olennaista ei ole täydellinen stressin puuttuminen, vaan riittävä palautuminen ja sopivan elämänrytmin löytäminen.

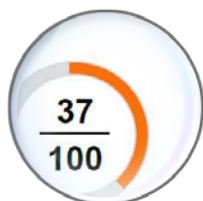


- **STRESSI** tarkoittaa vireystilan nousua elimistössä. Reaktio voi olla positiivinen tai negatiivinen. Keskimäärin stressireaktioita on 50 % vuorokaudessa.*
- **PALAUTUMINEN** tarkoittaa elimistön rauhoittumista. Tärkeitä palautumisjaksoja ovat yöuni, tauot ja rauhoittavat hetket päivän aikana. Keskimäärin palautumista on 26 % vuorokaudessa.*
- LIIKUNTA** tarkoittaa fyysistä kuormitusta, jonka aikana energiankulutus nousee selvästi lepotasolta (yli 2 MET).
- Rasittavan liikunnan teho on yli 60 %
- Reippaan liikunnan teho on 40–60 % ja
- Kevyen liikunnan teho on alle 40 % maksimaalisesta suorituskyvystä
- **MUU TILA** on tyypillisesti liikunnasta palautumista, lyhyitä heräilyjä unijakson aikana tai puuttuvaa syketietoa esim. suihkun aikana.



Harjoitusvaikutus kertoo yksittäisen liikuntasuorituksen vaikutuksen kunnon kehittymisen. Harjoitusvaikutuksen asteikko on 1-5 (kts. oikealla).

- 5.0 Tilapäisesti ylikuormittava
- 4.0 - 4.9 Erittäin kehittävä
- 3.0 - 3.9 Kehittävä
- 2.0 - 2.9 Kuntoa ylläpitävä
- 1.0 - 1.9 Palauttava



Stressin ja palautumisen tasapaino (0-100) koostuu stressin ja palautumisen kokonaismääristä sekä päivän aikaisesta palautumisesta. Keskimäärin tulos on 56p. *

Unen palauttavuuteen (0-100) vaikuttaa unen pituus sekä palautumisen määrä ja laatu unen aikana. Keskimäärin tulos on 58p. *

Liikunnan terveysvaikutukset (0-100) muodostuvat aerobisen liikunnan keston ja tehon perusteella. Liikuntasuositusten mukaan esimerkiksi 30 min reipasta tai 20 min rasittavaa liikuntaa tuottaa hyvät terveysvaikutukset. Keskimäärin tulos on 42p. *

Unen pituus tarkoittaa päiväkirjaan merkittyä jaksoa nukkumaanmenosta heräämiseen.

Palautumisen määrä tarkoittaa palautumisen osuutta unijaksosta. Keskimäärin tulos on 60%.*

Palautumisen laatu tarkoittaa sykeväli vaihtelun määrää unijakson aikana. Matala arvo viittaa heikkoon, korkeampi arvo parempaan palautumiseen. Ikä ja perimä vaikuttavat sykeväli vaihteluun ja iän vaikutus on huomioitu viitearvoissa.



Askeleet tunnistetaan liikedatan avulla ja niitä kertyy juoksusta ja kävelystä. Askeleita ei kerry esimerkiksi pyöriästä tai hyvin kevyestä liikkeestä. Yli 10,000 askelta päivässä kuvaa erittäin aktiivista päivää.

TAVOITTEET

Valitse henkilökohtaiset tavoitteet, joiden avulla pyrit edistämään hyvinvointiasi.

Stressinhallinta

- ☐ Muokkaan aikatauluni realistiseksi.
- ☐ Pyrin tauottamaan työtäni.
- ☐ Töistä lähdettyäni nollaan ajatukseni mieluisan tekemisen parissa.
- ☐ Opettelen sanomaan "Ei".

Palautuminen ja uni

- ☐ Pidän kiinni harrastuksistani, sillä ne edistävät hyvinvointiani.
- ☐ Pyrin rentoutumaan säännöllisesti (esim. rentoutusharjoitus, TV:n katselu tai lukeminen).
- ☐ Vältän kuormitustekijöitä ennen nukkumaanmenoa (esim. alkoholi, työt ja älylaitteet).
- ☐ Käyn ajoissa nukkumaan.

Liikunta

- ☒ Etsin itselleni mielekkään lajin, jota harrastan säännöllisesti.
- ☐ Lisään aktiivisuutta päiviini, esim. käytän portaita, kävelen lyhyet matkat, vältän yhtäjaksoista istumista.
- ☐ Harrastan liikuntaa vähintään ____ kertaa viikossa.
- ☐ Huolehdin lihashuollosta ja liikkuvuudesta säännöllisesti joka viikko.

Ravitseminen

- ☐ Pidän kiinni säännöllisestä ateriaritmistä.
- ☐ Vältän runsaasti rasvaa, sokeria ja suolaa sisältäviä tuotteita.
- ☐ Pudotan painoani ____ kg.
- ☐ Muistan syödä ja juoda myös kiireen keskellä.

Omat tavoitteet