

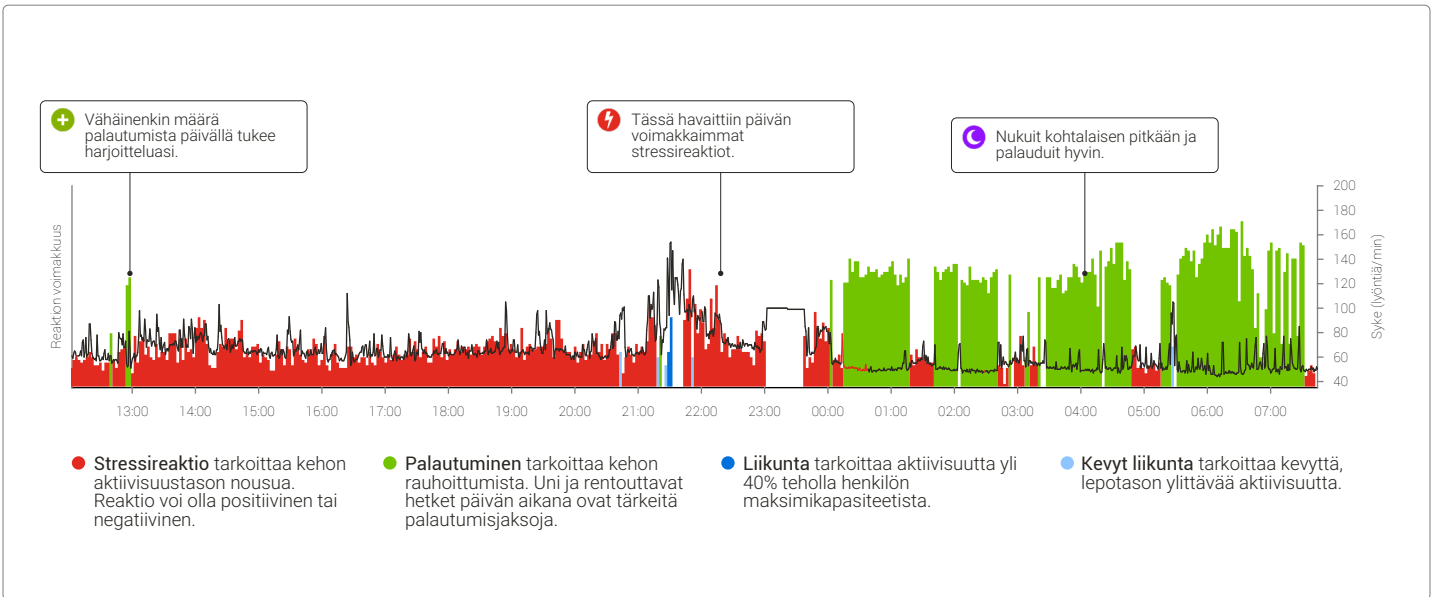
STRESSIN JA PALAUTUMISEN RAPORTTI

Esimerkkiurheilija

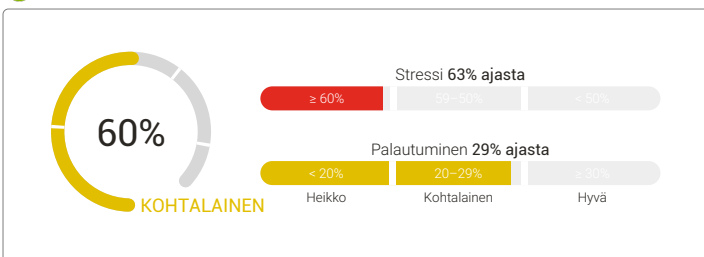


| | | | |
|-------------------|-----|--|---------------------------|
| Ikä | 25 | Mittauksen tiedot: | |
| Paino (kg) | 70 | Aloitusaika | maanantai 4.6.2018 12:02 |
| Pituus (cm) | 178 | Kesto | 19 tuntia 42 minuuttia |
| Maksimisyke | 200 | Syke (alin/keskiarvo/korkein) | 43 / 61 / 151 lyöntiä/min |
| Leposyke | 35 | RMSSD (hereillä/unessa) | 38 / 70 |
| Aktiivisuusluokka | 6,0 | Kalorit (yhteensä/hiilihydraatit/rasvat) | 1600 / 706 / 894 kcal |

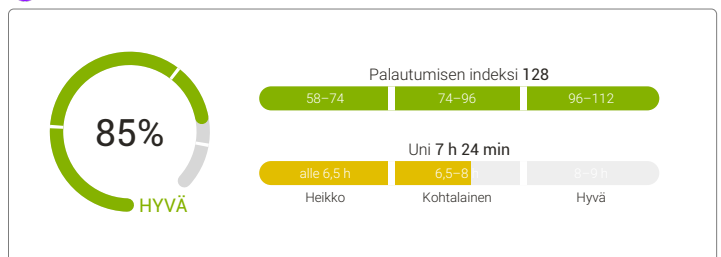
KEHON REAKTIOT



STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO



YÖPALAUTUMINEN



SEURANTA

