HYVINVOINTIANALYYSIN JATKOKURSSI

Jaakko Kotisaari, Niina Karstunen
Firstbeat

17 May 2019

FIRSTBEAT

AGENDA

- Pikakierros Oppimisympäristössä
- Kuntotaso
  - Ohjeistus ja ongelmatilanteet
- Sopivankokoisten tavoitteiden äärellä

Kuntotaso

FIRSTBEAT

KUNTOTASON HYÖDYT

- **Objektiivista** tietoa tämän hetken kestävyyskunnosta.
- **Ohjaa** tekemään oikeanlaisia elämäntapamuutoksia suhteessa kuntoon ja palautumistilaan.
- **Tukee** yksilöllistä ja realistista liikuntaohjeistusta.

ASIAKKAAN OHJEISTUS

- **Kävele** vähintään 30 minuuttia yhtäjaksoisesti sinulle sopivana päivänä.
- **Kävele** reippaasti tasaisessa maastossa tai juoksumatolla. Vältä kantamuksia, puhumista ja pysähtelyä. Älä juokse tai sauvakävele.
  - Tasainen vauhti - riuhtomalla et saa parempaa tulosta
  - Merkitse kävely päiväkirjaan
  - Voit tehdä useita kävelysuorituksia, mutta raportille tulee vain yksi tulos
- Vasta-aiheet: kävelyä rajoittava sairaus, beetasalpaaja-lääkitys, liikunnan harrastamattomuus
- Voit tehdä Hyvinvointianalyysin myös ilman kuntotason määritystä.

TULOS VOI ALIARVIOITUA SEURAAVISTA SYISTÄ

ULKOISET TEKIJÄT

- sauvakävely
- loiva ylämäki, mäkinen maasto, metsäkävely (voi myös jäädä määrittämättä)
- kantamukset (reppu, kauppakassit tms.)
- juuri ennen kävelyä tehty treeni (syke koholla)
- sykettä nostava alkulämmittely
- vaunulenkki
- juoksumaton nousukulma
- epätasainen/jäinen alusta
- puhuminen

SISÄISET TEKIJÄT

- alkoholi, nikotiini, kofeiini
- flunssa, kuume
- kävelyä edeltävä raskas ruokailu
- nestehukka
- helle
- sykettä nostava lääkitys
- ylikuormitustila, raskas treenijakso
- kova stressi
- allergiakausi

Jos taustatietoihin on merkitty henkilön todellista maksimisykettä matalampi maksimisyke tai liian korkea paino (koska VO2max lasketaan ml/kg/min), kuntotasotulos aliarvioituu. Näissä tilanteissa korjaa taustatiedot ja luo raportti uudelleen.

TULOS VOI YLIARVIOITUA SEURAAVISTA SYISTÄ

Yleisesti kaikki tekijät, jotka laskevat sykettä, voivat yliarvioida kuntotasoa.

Tällaisia voivat olla esim.:

- pysähtely (esim. koiran ulkoilutus tai liikennevalot. Tulos voi myös jäädä määrittämättä)
- sykettä laskeva lääkitys (beetasalpaaja)
- ikälaskennallista matalampi maksimisyke (voit korjata tämän laskemalla maksimisykettä)
- todellista pienemmäksi merkitty paino

Sopivankokoisten tavoitteiden äärellä

MILLAINEN ON HYVÄ TAVOITE?

Selkeä ja tarkka

- Huono: “Harrastan enemmän liikuntaa.”
- Hyvä: “Huomisesta lähtien kävelen kolmena päivänä viikossa töihin.”

Sopiva omaan elämäntilanteeseen

- Jos lapset ovat pieniä ja liikkumisen määrä on nyt nolla, onko realistista asettaa tavoitteeksi liikkua viisi kertaa viikossa?

Myönteinen ja kannustava

- Huono: “En syö herkkuja.”
- Hyvä: “Herkuttelen yhtenä iltana viikossa.”

PÄÄTAVOITE JA TOIMENPIDETAVOITE

Asetetaan *tavoite* ja sitä tukevat *toimenpiteet* joita harjoitetaan säännöllisesti.

Päätavoite

Nukun 8h yössä.

Toimenpidetavoitteet

1. Suljen kaikki näytöt klo 21 ja luen kirjaa nukkumaanmenoon asti.
2. Alan nukkumaan klo 22.

Päätavoite

Harrastan liikuntaa kolme kertaa viikossa.

Toimenpidetavoitteet

1. Tarkistan sunnuntaina tulevan viikon kalenterini ja merkitsen sinne liikuntakertani.
2. Teen kaksi 45min kävelylenkkiä ja yhden 30min lenkin joka sisältää sekä kävelyä että juoksua.

TEHTÄVÄ

Miten sulla menee?

Millaisen päätavoitteen ja sitä tukevat toimenpidetavoitteet asettaisit *itsellesi*?

KIITOS OSALLISTUMISESTA!

www.firstbeat.fi

jaakko.kotisaari@firstbeat.fi
niina.karstunen@firstbeat.fi

#firstbeat

@FirstbeatInfo Firstbeat Technologies Firstbeat Technologies Ltd @firstbeat_technologies