# FYYSISEN KUORMITTUMISEN RAPORTTI

Henkilö: 339177

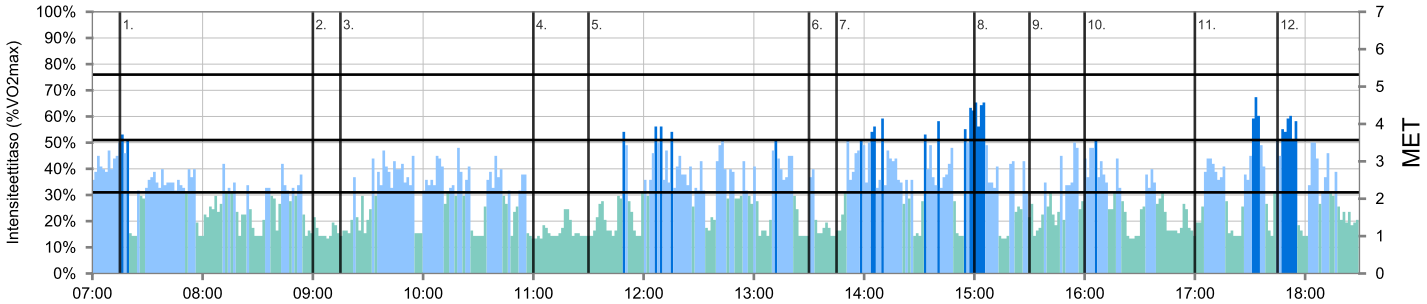
| | | | |
|---|---|---|---|
| Ikä | 46 | Aktiivisuusluokka | 3.0 (Kohtalainen) |
| Pituus (cm) | 185 | Leposyke | 44 |
| Paino (kg) | 85 | Maksimisyke | 180 |
| Painoindeksi | 24.8 | | |

Mittaus:

| | |
|---|---|
| Alkamisaika | to 15.09.07:00 |
| Kesto | 11h 30min |
| Syke (alin/keskiarvo/korkein) | 79 / 109 / 141 |

## FYYSISEN KUORMITTUMISEN KUVAAJA

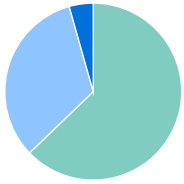
Fyysinen kuormittuminen työaikana.




**Päiväkirjamerkinnät (keskiarvo ja maksimi %VO2max)**

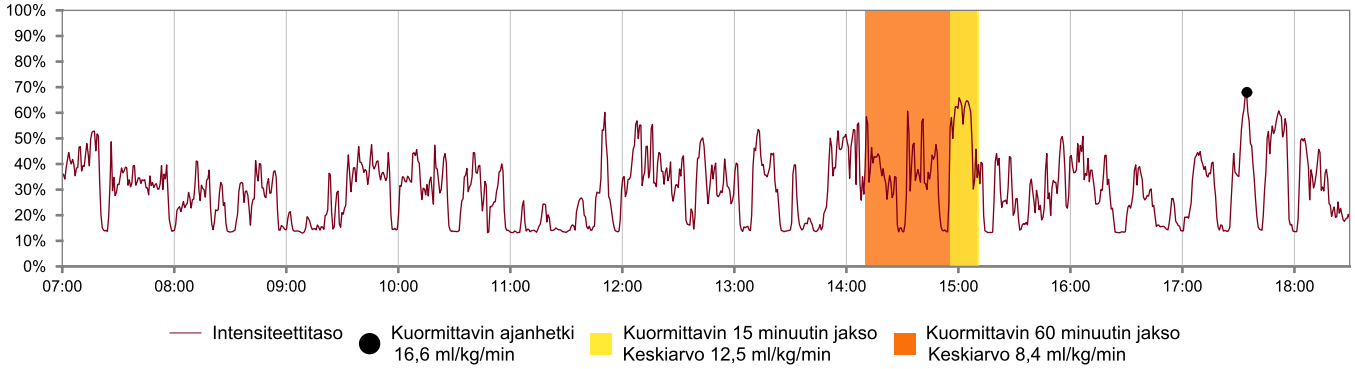
1. Raudan sidonta (26,1 %, 52,8 %)
2. Kahvitauko (14,8 %, 21,4 %)
3. Raudan kanto+sidonta (26,1 %, 47,6 %)
4. Ruokailu (14,9 %, 25,6 %)
5. Sidonta (27,5 %, 60,2 %)
6. Kahvitauko (18,1 %, 39,7 %)
7. urakan loppukiri (31,8 %, 62,5 %)
8. Kantaminen+sidonta (34,1 %, 65,9 %)
9. Hotellin ontelosauma (23,2 %, 50,7 %)
10. Valmisverkon kanto (23,9 %, 50,9 %)
11. Ruokailu (29,1 %, 67,7 %)
12. Seinien teko (31,1 %, 60,8 %)

- 0-30 %VO2max 7h 13min (63%) 0-7 ml/kg/min
- 31-50 %VO2max 3h 46min (33%) 8-12 ml/kg/min
- 51-75 %VO2max 30min (4%) 12-18 ml/kg/min
- 76-100 %VO2max 0min (0%) 19-25 ml/kg/min



## FYYSISEN KUORMITTUMISEN ANALYYSI

Fyysinen kuormittuminen työaikana.



# FYYSISEN KUORMITTUMISEN RAPORTTI

## FYYSISEN KUORMITTAVUUDEN TUNNUSLUVUT

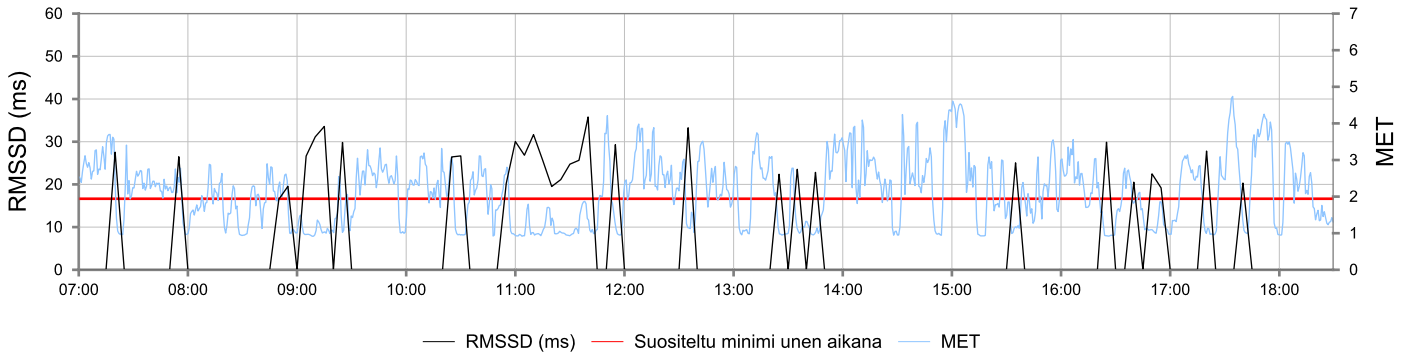
| Sykearvot | Keskiarvo | Vaihteluväli |
|---|---|---|
| Syketaso | 109 | 79 - 141 |
| Syke % maksimista | 60 % | 44 % - 78 % |
| %HRR | 47 % | 26 % - 71 % |

| Muut | Keskiarvo | Vaihteluväli |
|---|---|---|
| Energiankulutus (kcal/min) | 3 | 1 - 7 |
| Ventilaatio (l/min) | 25 | 6 - 63 |
| Hengitystiheys (krt/min) | 19 | 12 - 32 |
| RMSSD | 26 | 17 - 36 |

| Hapenkulutus | Keskiarvo | Vaihteluväli |
|---|---|---|
| VO2 (ml/kg/min) | 6,6 | 3 - 16,6 |
| %VO2max | 27 % | 12 % - 68 % |
| MET | 1,9 | 0,9 - 4,7 |

| | Koko jakso |
|---|---|
| Energiankulutus (kcal) | 1851 |
| EPOCpeak (ml/kg) | 21 |

## SYKEVAIHTELUA KUVAAVA INDEKSI




***RMSSD (RootMean Square of Successive Differences in R-R intervals)*** *kuvaa parasympaattisen hermoston toimintaa. Indeksiä voidaan käyttää fyysisestä aktiivisuudesta palautumisen todentamiseen. Korkea indeksiluku on yhteydessä parasympaattisen hermoston kohonneeseen aktiivisuuteen ja matala indeksiluku kertoo heikosta palautumisesta fyysisestä kuormituksesta.*