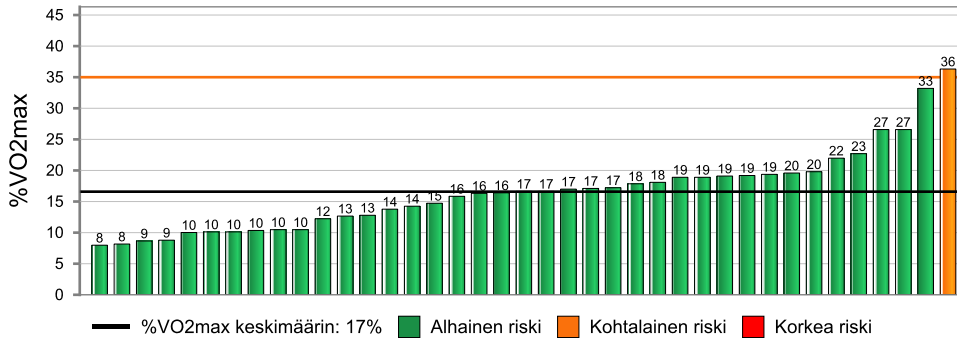


Esimerkki kevät 2014 (19 kartoitusta: m:12, n:7)

Ryhmän huomiot:

	Keskiarvo	Vaihteluväli	Mittauksen tiedot:	
Ikä (vuotta)	44	21 - 59	Mittausjaksoja	39
Painoindeksi	25.9	20 - 37	Mittauksen pituus keskimäärin (h:min)	09:26
METmax	14.3	14.3 - 14.3	Mittauspituudet (h:min)	03:45 - 31:59
Aktiivisuusluokka	4.2	1 - 7		
Leposyke (lyöntiä/min)	46	33 - 60		

Keskimääräiset rasitustasot ja ylikuormitusriski



Fyysisen kuormittumisen riskianalyysi

	Riskiraja / %VO2max	Ryhmän keskiarvo / %VO2max	Tuloksia yli riskirajan	Kokonaiskuormitus
Keskimääräinen hapenkulutus	> 35%	17 %	1 / 39	
Kolme kuormittavinta 5-min jaksoa	> 65%	36 %	1 / 39	
Kuormittavin 5-min jakso	> 75%	41 %	0 / 39	

• Yksittäinen mittausjakso | Ryhmän keskiarvo | Riskiraja

Fyysisen kuormittumisen tunnusluvut

Sykearvot	Ryhmän keskiarvo	Vaihteluväli	Hapenkulutus	Ryhmän keskiarvo	Vaihteluväli
Keskisyke (lyöntiä/min)	83	59 - 120	%VO2max	17 %	8 % - 36 %
Matalin syketaso (lyöntiä/min)	46	33 - 60	VO2 (ml/kg/min)	5.6	3.4 - 9.7
Korkein syketaso (lyöntiä/min)	130	98 - 160	MET	1.6	1.0 - 2.8
Syke % maksimista	47 %	33 % - 71 %	Muut	Ryhmän keskiarvo	Vaihteluväli
%HRR	28 %	14 % - 57 %	Energiankulutus (kcal)	2	1 - 4
			EPOCpeak (ml/kg)	12	1 - 102
			RMSSD (ms)	30	5 - 74

Tarjoaja:

 Hyvinvointianalyysi (v 6.0.2.6)
 24.04.2014 08:42
 Lisätieto: www.firstbeat.fi/hyvinvointianalyysi

Analysoija:

