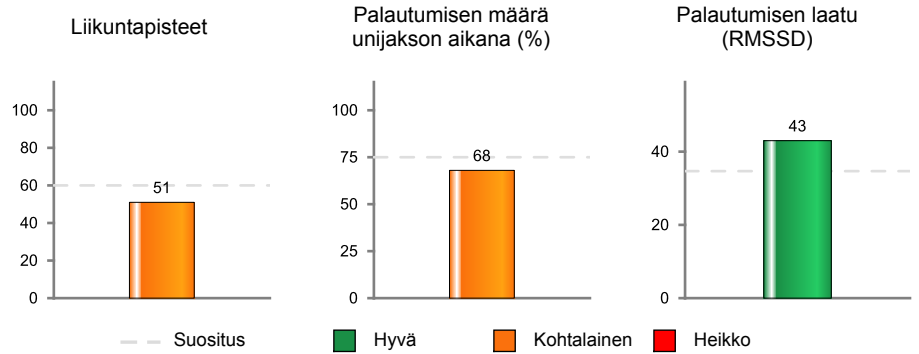


Example 2018

Raportointipvm	29.08.2018
Kartoituksia	15
Mittauksia	47
Ikä (ka)	43
Painoindeksi (ka)	25,4
Mittausten pituudet	21h 15min - 25h 30min



STRESSI JA PALAUTUMINEN

Stressin osuus / vrk **53%**



Keskimääräiset osuudet Firstbeatin tietokannassa

Stressi: 50%

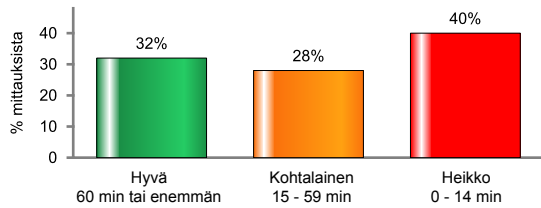
Palautuminen: 26% (Firstbeatin suositus >30%)

(Lähde: Firstbeatin tietokanta 2016)

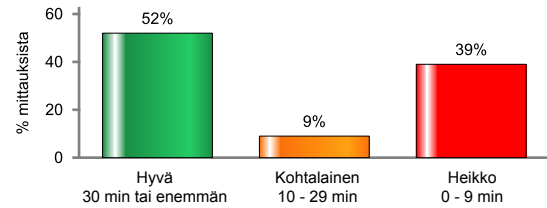
Palautumisen määrä / vrk **28%**

PALAUTUMINEN VALVEILLAOLOAIKANA

Palautumista vapaa-ajalla **49min**



Palautumista työaikana **53min**

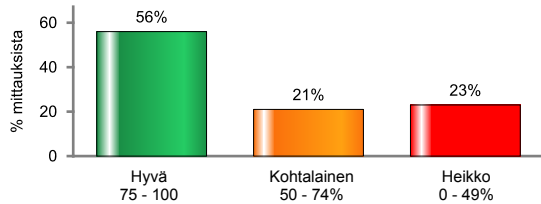


UNENAIKAINEN PALAUTUMINEN

Palautumisen määrä unijakson aikana **68%**



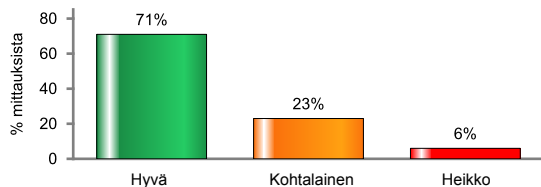
Palautumisen prosenttiosuus unijaksosta. Tulokseen ei lasketa mahdollista puuttuvaa syketietoa (esim. mittauskatko).



Palautumisen laatu (RMSSD) **43**



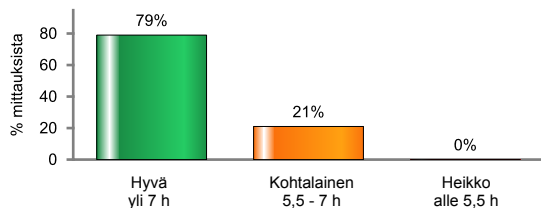
Palautumisen laadusta kertoo sykevaihtelua kuvaava tunnusluku RMSSD. Korkeat arvot ovat yhteydessä hyvään palautumiseen. Alhaiset tulokset kertovat autonomiseen säätelyjärjestelmään liittyvistä epäsuotuisista muutoksista tai heikosta palautumisesta.



Nukkumiseen käytetty aika **7h 50min**



Unen tarve eri henkilöiden välillä saattaa vaihdella merkittävästi. Nukkumiseen käytetty aika on saatu henkilöiden mittauspäiväkirjoista.



LIIKUNTA

Reipasta ja rasittavaa liikuntaa

24min/pv

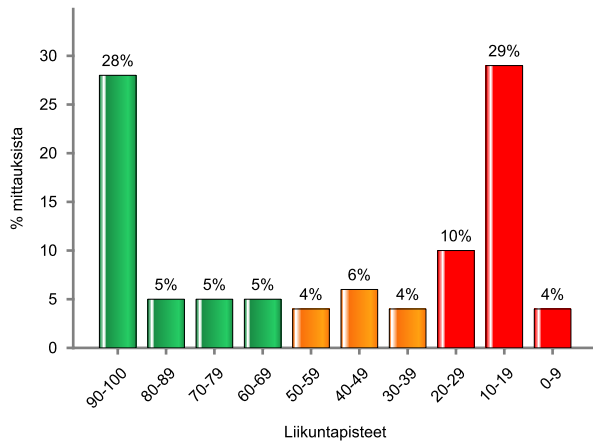
Liikuntapisteitä keskimäärin

51

ACSM:n (American College of Sports Medicine) suositusten mukaan liikuntaa tulisi harrastaa kohtalaisella rasitustasolla vähintään 30 min päivässä säännöllisesti.

Liikuntapisteet kuvaavat, kuinka hyvin mittausjakson aikainen aktiivisuus täytti terveystieteille asetetut yleiset tavoitteet liikunnan määrän ja rasitustason suhteen.

30 minuuttia reipasta tai 20 minuuttia rasittavaa liikuntaa päivässä tuottaa 60 liikuntapistettä (= hyvä tulos).

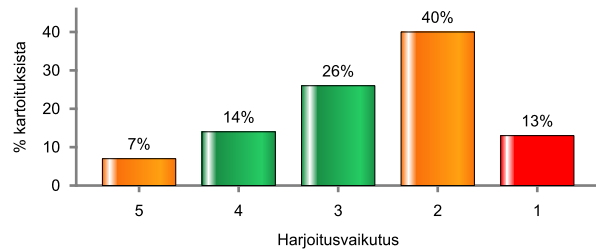


HARJOITUSVAIKUTUS

Harjoitusvaikutuksen jakauma (kuormittavin harjoitus / kartoitus)



Harjoitusvaikutus mittaa harjoituksen vaikutusta hengitys- ja verenkiertoelimistön maksimaaliseen suorituskykyyn. Harjoitusvaikutus on jaettu viiteen luokkaan sen mukaan, kuinka harjoitus on kehittänyt maksimaalista aerobista suorituskykyä. Mitä lähempänä luku on luokkaa 5, sitä rasittavampi harjoitus on ollut.



Harjoitusvaikutusten kuvaukset:
 5 = Tilapäisesti ylikuormittava harjoitus
 4 = Erittäin kehittävä harjoitus
 3 = Kehittävä harjoitus
 2 = Ylläpitävä harjoitus
 1 = Kevyt harjoitus

Kaikkiaan 51 % mitatuista vuorokausista sisälsi joko kuntoa ylläpitävän tai kehittävän harjoituksen (harjoitusvaikutus 2 tai korkeampi).

KUNTOTASO

Kuntotaso (ka)

14 tulosta

Kohtalainen

Maksimaalinen hapenottokyky (VO2max) kuvaa hengitys- ja verenkiertoelimistön 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 suorituskykyyn sekä pienempään kuolleisuusrisktiin.

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

Kuntotasoluokkien jakauma

