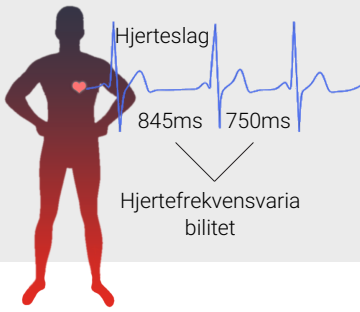


Firstbeat Livsstilvurdering

2018 Case

HVA KAN EN LIVSSTILSVURDERING FORTELLE OSS?



Livsstilsvurderingen vil hjelpe deg med å håndtere stress, restituere på en bedre måte og trene riktig. Vurderingen er basert på analyse av hjertefrekvensvariabilitet (HRV).

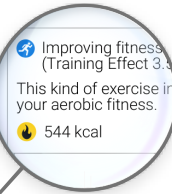
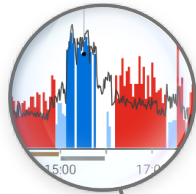
Målet er å finne en god balanse både mellom arbeid og fritid, og mellom aktivitet og hvile, i tillegg til å identifisere styrker og utviklingsområder. Det viktigste er ikke å eliminere stress, men å sikre tilstrekkelig med restitusjon og finne en håndterlig rytme i livet.

Stress betyr et forhøyet aktiveringsnivå i kroppen som kan være både positivt og negativt.

Restitusjon betyr at kroppen roer seg ned. Viktige restitusjonsperioder inkluderer søvn og rolige øyeblikk i løpet av dagen.

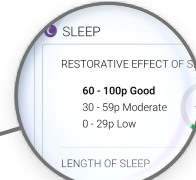
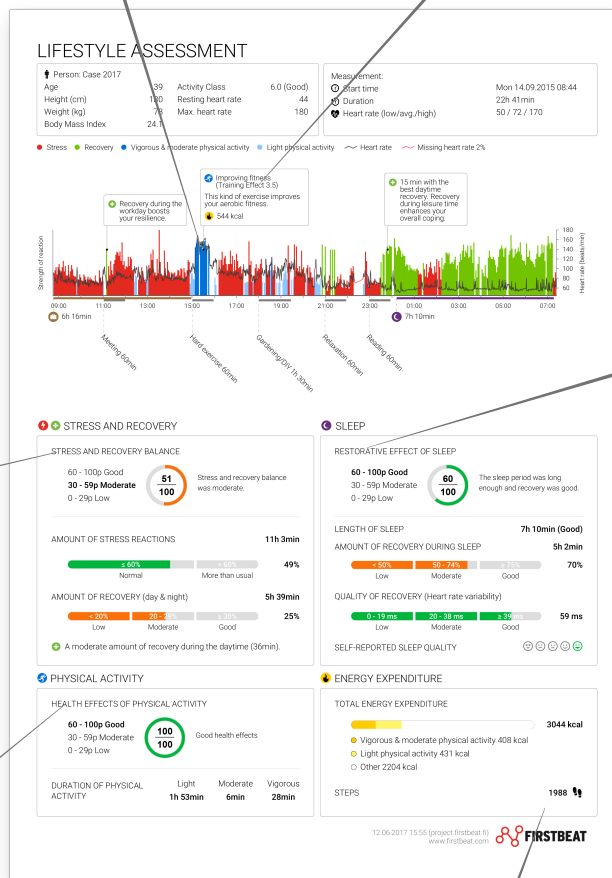
Fysisk aktivitet betyr fysisk belastning der energiforbruket økes betydelig.

- Intens fysisk aktivitet > 60 %
- moderat 40-60 % og
- lett < 40 % av maksimal kapasitet.



Trenings effekt forteller om effekten av en treningsøkt med tanke på personlig treningsutvikling (på en skala fra 1 til 5).

- 5.0 Midlertidig overbelastning
- 4.0 > Sterkt forbedring
- 3.0 > Forbedring
- 2.0 > Vedlikehold
- 1.0 > Enkel restitusjon



Søvnens restitusjonseffekt påvirkes av søvnvarighet samt mengden og kvaliteten av restitusjonen mens du sover.

Søvnvarighet er tidsrommet som registreres i journalen, fra du legger deg til du våkner.

Restitusjonsmengde er restitusjonsandelen du får mens du sover.

Restitusjonskvalitet er mengden av hjertefrekvensvariabilitet mens du sover. Alder og genetisk arv påvirker HRV, og alder vurderes i referanseverdiene.



Balansen mellom stress og restitusjon omfatter den totale mengden stress og restitusjon, i tillegg til restitusjon mens du er våken.



Helseeffektene av fysisk aktivitet er basert på varighet og intensitet av aerob fysisk aktivitet. I henhold til anbefalinger vil for eksempel 30 minutter med moderat eller 20 minutter med intens fysisk aktivitet ha en god effekt på helsen.



Skritt registreres på grunnlag av bevegelsesdata og akkumuleres når du går eller løper. Skritt akkumuleres ikke dersom du for eksempel sykler eller utfører svært lette bevegelser. 10 000+ skritt hver dag regnes som en svært aktiv dag.

RAPPORT FØR SPØRRESKJEMA

Profil
2018 Case

Startdato for måling
28.03.2018

SPØRRESKJEMARESULTATER

Jeg tror jeg er fysisk aktiv nok til å få helsegevinst.	😊 Delvis enig
Jeg tror min fysiske aktivitet er intens nok til å forbedre kondisjonen min.	😊 Delvis enig
Etter min mening, er mine matvaner sunne.	😐 Vet ikke
Jeg føler at mitt alkoholforbruk ikke er overdrevent.	😊 Helt enig
Jeg føler meg generelt ikke stresset.	😞 Delvis uenig
Dagene mine inkluderer pauser slik at jeg får slappe av.	😊 Delvis enig
Jeg pleier å føle meg uthvilt og energisk.	😞 Delvis uenig
Jeg føler at jeg sover nok.	😐 Vet ikke
Jeg føler at jeg kan påvirke ting som har innvirkning på helsen min.	😊 Helt enig
Jeg føler jeg meg for tiden vel.	😊 Delvis enig



Svarskala:

Helt enig

Delvis enig

Vet ikke

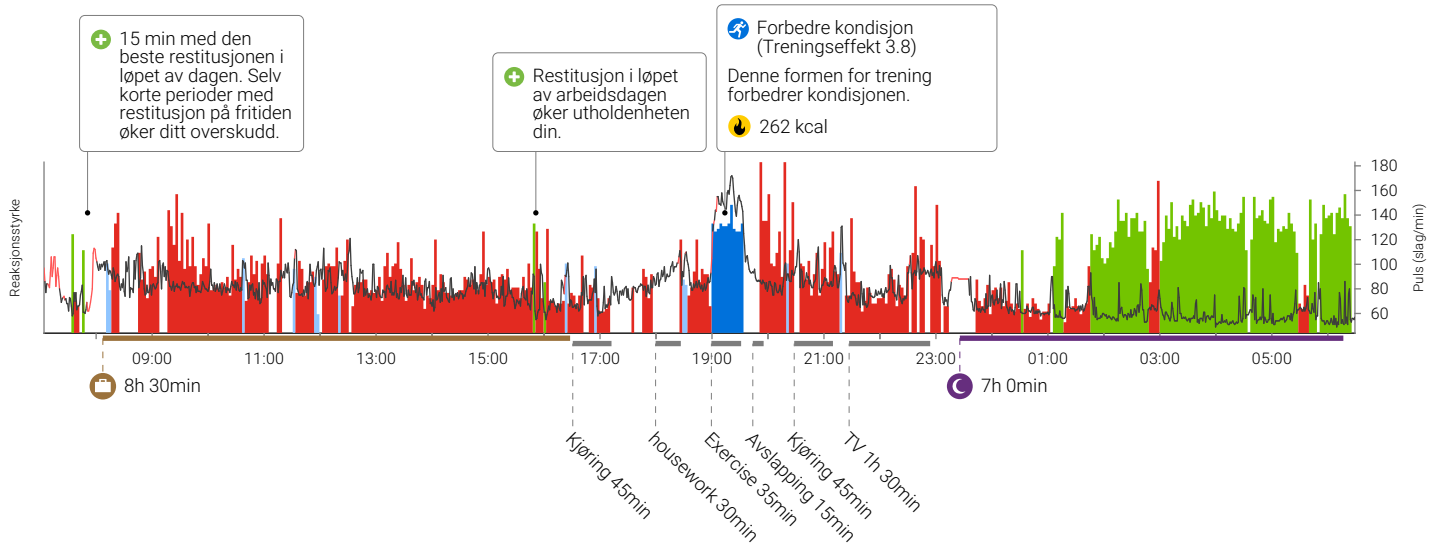
Delvis uenig

Helt uenig

LIVSSTILVURDERING

Person: 2018 Case Alder 39 Aktivitetsklasse 2.0 (Svak) Høyde (cm) 171 Hvilepuls 44 Vekt (kg) 76 Makspuls 183 Kroppsmasseindeks (BMI) 26.0				Måling: Starttid on 28.03.2018 07:04 Varighet 23h 26min Puls (lav/middels/høy) 45 / 73 / 172	
--	--	--	--	---	--

● Stress
 ● Restitusjon
 ● Moderat + høy fysisk aktivitet
 ● Lett fysisk aktivitet
 ~ Hjerterefrekvens
 ~ Mangler puls 4%



⚡ + STRESS OG RESTITUSJON

BALANSE MELLOM STRESS OG RESTITUSJON

60 - 100p God
30 - 59p Moderat
0 - 29p Dårlig

27 / 100 Balansen mellom stress og gjenoppretelse var dårlig.

MENGDE STRESSREAKSJONER **12h 50min**

≤ 60% Normal > 60% Mer enn vanlig **55%**

MENGDE GJENOPPRETTING (dag og natt) **4h 20min**

< 20% Dårlig 20 - 29% Moderat ≥ 30% God **19%**

+ Lite gjenoppretelse på dagtid (10min).

🌙 SØVN

SØVNENS RESTORATIVE VIRKNING

60 - 100p God
30 - 59p Moderat
0 - 29p Dårlig

49 / 100 Søvnperioden var lang nok, men restitusjonen var bare moderat.

VARIGHET **7h 0min (God)**

RESTITUSJONSMENGDE UNDER SØVN **4h 10min**

< 50% Dårlig 50 - 74% Moderat ≥ 75% God **60%**

KVALITETEN PÅ RESTITUSJONEN (Pulsavariabilitet)

0 - 19 ms Dårlig 20 - 38 ms Moderat ≥ 39 ms God **50 ms**

SELVRAPPORTERT SØVNKVALITET 😊 😐 😞 😄 😁

🏃 FYSISK AKTIVITET

HELSEVIRKNINGER AV FYSISK AKTIVITET

60 - 100p God
30 - 59p Moderat
0 - 29p Dårlig

75 / 100 Gode helseeffekter

DEN FYSISKE AKTIVITETENS VARIGHET

Lett	Moderat	Høy
26min	29min	5min

🔥 ENERGI FORBRUK

TOTALT ENERGI FORBRUK **2249 kcal**

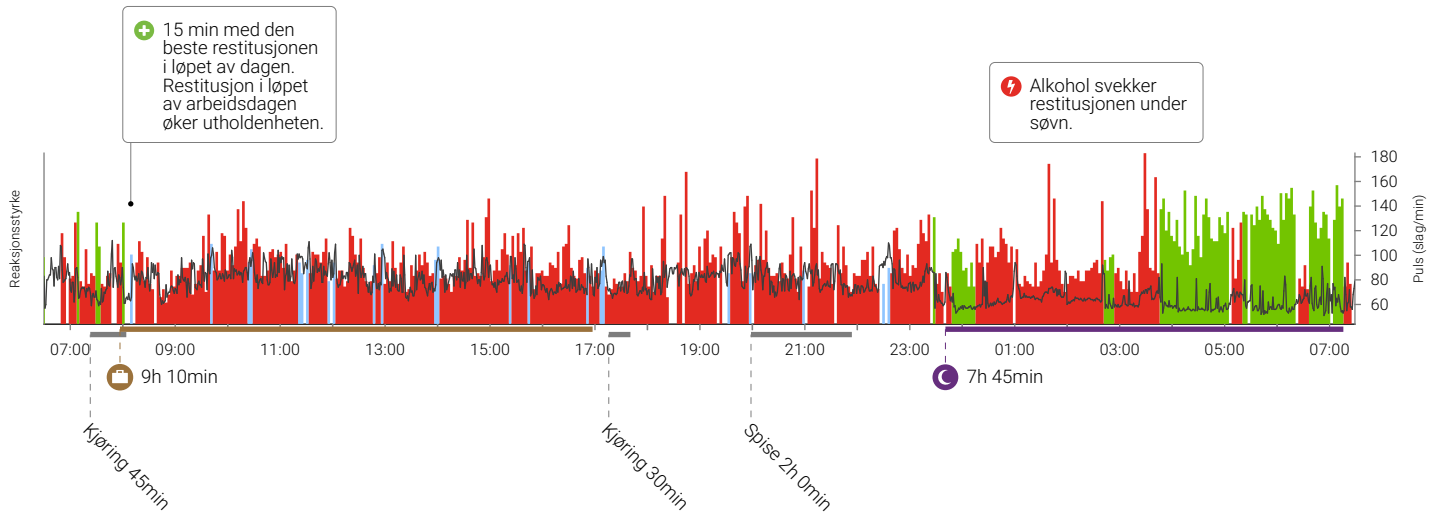
- Moderat + høy fysisk aktivitet 271 kcal
- Lett fysisk aktivitet 96 kcal
- Annet 1882 kcal

TRINN **7987** 🏃

LIVSSTILVURDERING

Person: 2018 Case				Måling:	
Alder	39	Aktivitetsklasse	2.0 (Svak)	Starttid	to 29.03.2018 06:30
Høyde (cm)	171	Hvilepuls	44	Varighet	25h 0min
Vekt (kg)	76	Makspuls	183	Puls (lav/middels/høy)	48 / 70 / 112
Kroppsmasseindeks (BMI)	26.0			Tilleggsinformasjon: 🍷 Alkohol 4 enheter	

● Stress
 ● Restitusjon
 ● Moderat + høy fysisk aktivitet
 ● Lett fysisk aktivitet
 — Hjerterefrekvens
 — Mangler puls 0%



STRESS OG RESTITUSJON

BALANSE MELLOM STRESS OG RESTITUSJON

60 - 100p God
30 - 59p Moderat
0 - 29p Dårlig

20 / 100 Balansen mellom stress og gjenoppretelse var dårlig.

MENGDE STRESSREAKSJONER **17h 59min**

≤ 60% Normal > 60% Mer enn vanlig **72%**

MENGDE GJENOPPRETTING (dag og natt) **3h 30min**

< 20% Dårlig 20 - 29% Moderat ≥ 30% God **14%**

+ Lite gjenoppretelse på dagtid (13min).

SØVN

SØVNENS RESTORATIVE VIRKNING

60 - 100p God
30 - 59p Moderat
0 - 29p Dårlig

38 / 100 Søvnperioden var lang nok, men restitusjonen var bare moderat.

VARIGHET **7h 45min (God)**

RESTITUSJONSMENGDE UNDER SØVN **3h 18min**

< 50% Dårlig 50 - 74% Moderat ≥ 75% God **42%**

KVALITETEN PÅ RESTITUSJONEN (Pulsvariabilitet)

0 - 19 ms Dårlig 20 - 38 ms Moderat ≥ 39 ms God **39 ms**

SELVRAPPORTERT SØVNKVALITET 😊 😐 😞 😄 😁

FYSISK AKTIVITET

HELSEVIRKNINGER AV FYSISK AKTIVITET

60 - 100p God
30 - 59p Moderat
0 - 29p Dårlig

9 / 100 Mindre helseeffekter

DEN FYSISKE AKTIVITETENS VARIGHET

Lett	Moderat	Høy
49min	1min	0min

ENERGIFORBRUK

TOTALT ENERGIFORBRUK

2098 kcal

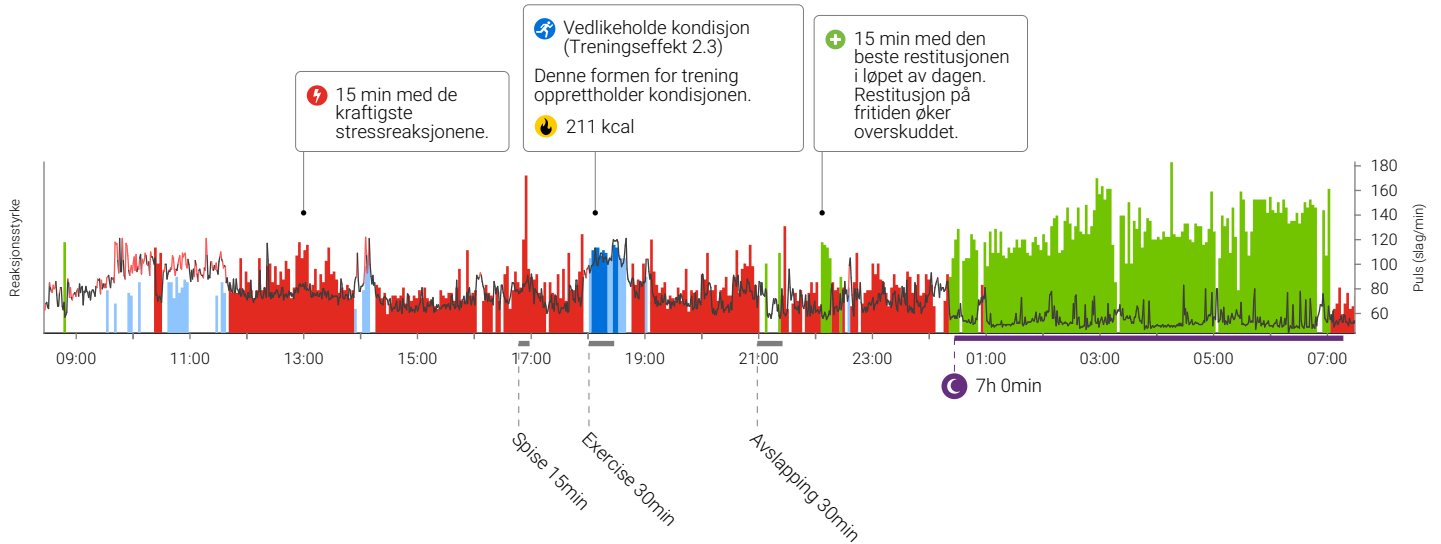
- Moderat + høy fysisk aktivitet 6 kcal
- Lett fysisk aktivitet 175 kcal
- Annet 1917 kcal

TRINN **3937** 🏃

LIVSSTILVURDERING

Person: 2018 Case				Måling:	
Alder	39	Aktivitetsklasse	2.0 (Svak)	Starttid	fr 30.03.2018 08:26
Høyde (cm)	171	Hvilepuls	44	Varighet	23h 4min
Vekt (kg)	76	Makspuls	183	Puls (lav/middels/høy)	44 / 66 / 124
Kroppsmasseindeks (BMI)	26.0				

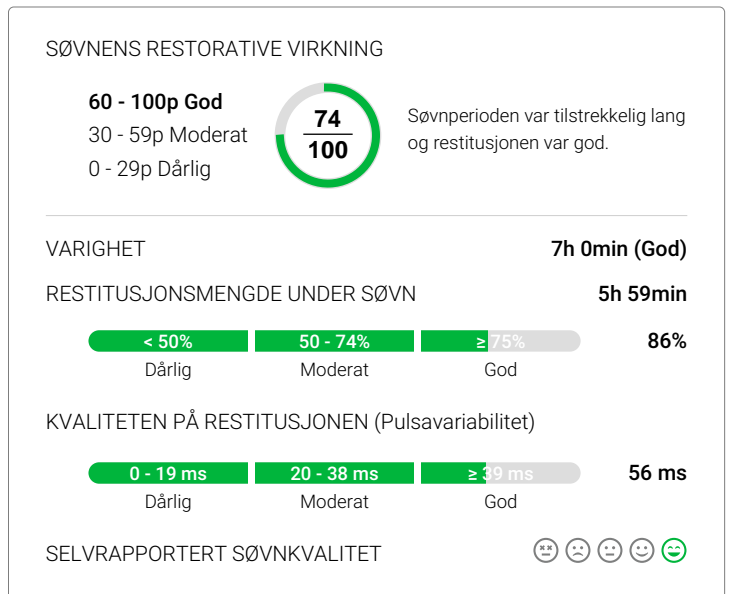
● Stress
 ● Restitusjon
 ● Moderat + høy fysisk aktivitet
 ● Lett fysisk aktivitet
 — Hjerterefrekvens
 — Mangler puls 8%



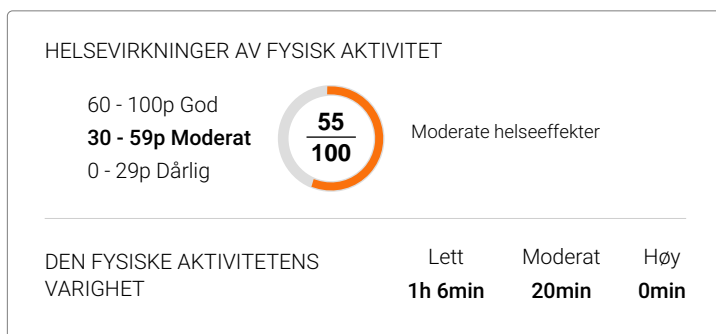
STRESS OG RESTITUSJON



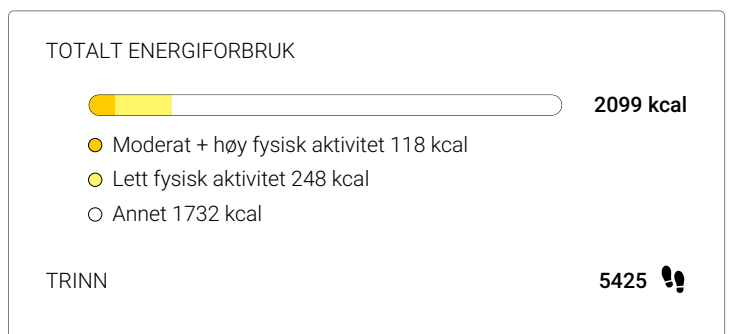
SØVN



FYSISK AKTIVITET



ENERGIFORBRUK

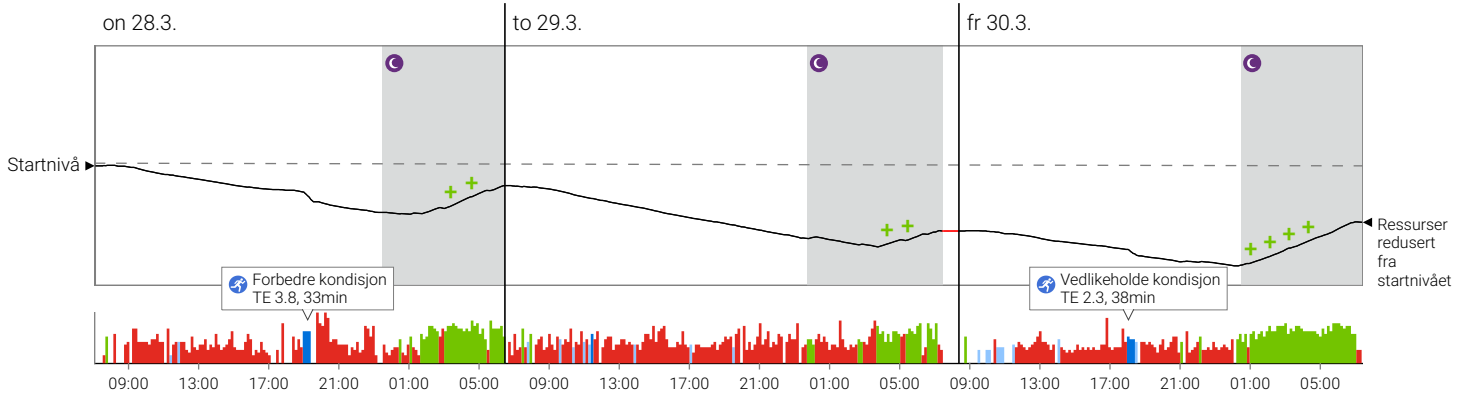


SAMMENDRAG AV LIVSSTILVURDERING

Person: 2018 Case				Periode: 28.03.2018 - 30.03.2018	
Alder	39	Aktivitetsklasse	2.0 (Svak)		
Høyde (cm)	171	Hvilepuls	44		
Vekt (kg)	76	Makspuls	183		
Kroppsmasseindeks (BMI)	26.0		Tilleggsinformasjon: 🍷 Alkohol: to 29.3. (4 enheter)		

KROPPENS RESSURSER

➤ Ressursøkning ➤ Ressursreduksjon + Betydelig restitusjonsperiode ● Stress ● Restitusjon ● Moderat + høy fysisk aktivitet ● Lett fysisk aktivitet



LIVSSTILVURDERINGSPOENG

Poengsummen er basert på ditt kombinerte resultat av stress og gjenoppretelse, søvn og fysisk aktivitet. Ved å forbedre disse områdene kan du bli i bedre form, og du kan forbedre livsstilvurderingspoengsummen din.



85 - 100p Glimrende

60 - 84p God

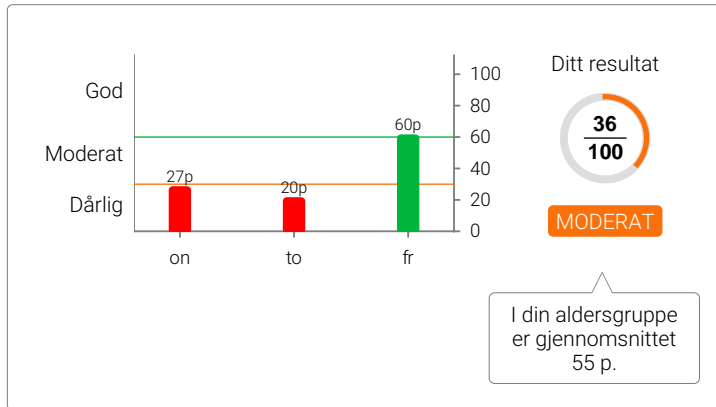
30 - 59p Moderat

15 - 29p Dårlig

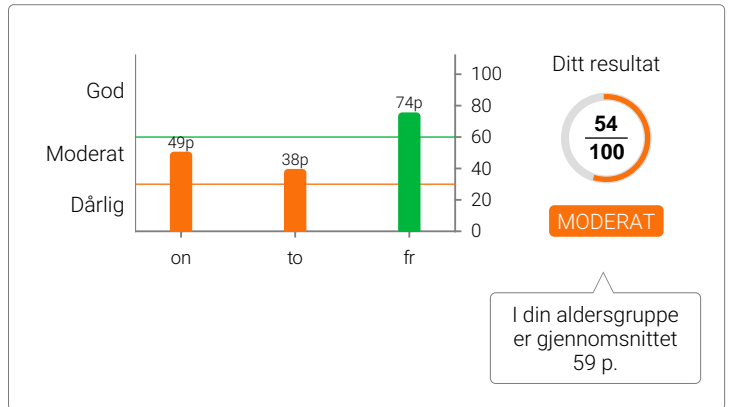
0 - 14p Veldig lav

Gjennomsnittet av alle deltagernes livsstilvurderingspoeng er 55 p.

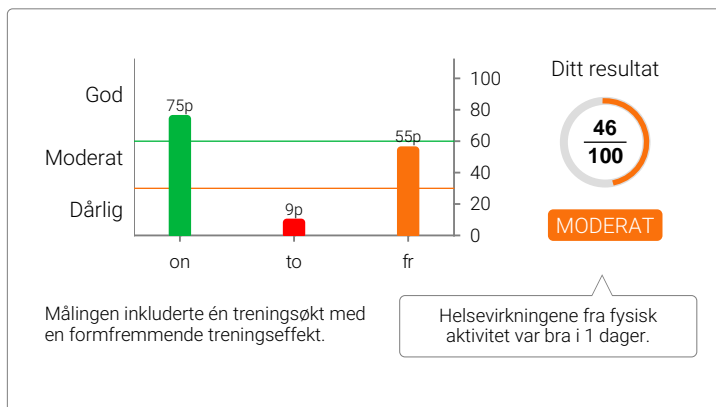
⚡ + BALANSE MELLOM STRESS OG RESTITUSJON



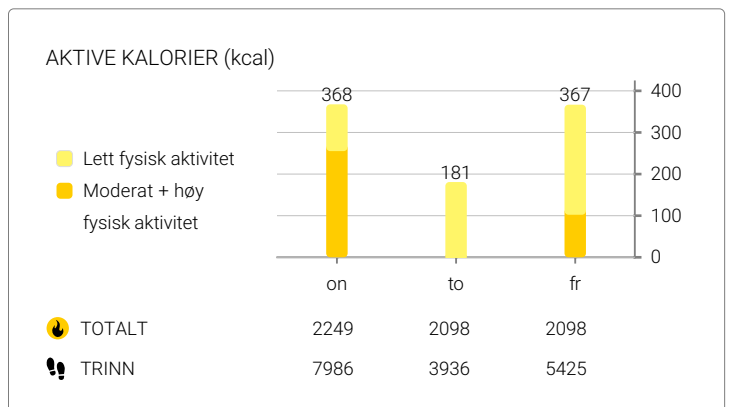
🌙 SØVNENS RESTORATIVE VIRKNING



🏃 HELSEVIRKNINGER AV FYSISK AKTIVITET



🔥 ENERGIFORBRUK



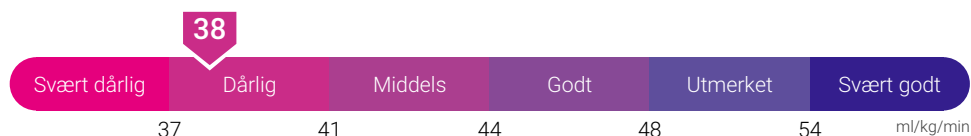
KONDISJONSNIVÅ

Person: 2018 Case

Alder	39	Aktivitetsklasse	2.0 (Svak)
Høyde (cm)	171	Hvilepuls	44
Vekt (kg)	76	Makspuls	183
Kroppsmasseindeks (BMI)	26.0		

Periode: 28.03.2018 - 30.03.2018

KONDISJONSNIVÅ (VO2max)



Ditt VO2-maks.-resultat er **38** ml/kg/min.

I henhold til alder og kjønn er kondisjonsnivået ditt **Dårlig**.

Maksimalt oksygenopptak (VO2-maks.) – Et mål for aerob kondisjon

Maksimalt oksygenopptak (VO2-maks.) beskriver evnen til hjerte- og lungesystemet til å levere oksygen til aktive muskler og evnen kroppen har til å dra nytte av oksygenet til produksjon av energi under trening. Høyt maksimalt oksygenopptak betyr god utholdenhet, noe som gjennom forskning er bevist å være forbundet med bedre helse og ytelse, og lavere risiko for dødelighet.

Maksimalt oksygenopptak måles vanligvis i laboratoriet ved å analysere respirasjonsgasser, og enheten angis i millimeter oksygen per minutt per kilo kroppsvekt (ml/kg/min). Firstbeat Lifestyle Assessment estimerer maksimalt oksygenopptak ved å sammenligne kroppens belastning med ganghastighet under gangsegmenter registrert i målingen. Resultatet sammenlignes med mennesker i samme alder og kjønn. Maksimalt oksygenopptak er typisk mellom 20–70 ml/kg/min.

*VO2-maks.-referanseverdier benyttet med godkjenning fra Cooper Institute, Dallas, Texas

MÅL

Sett noen personlige mål for å gjøre endringer i livsstilen din.

Stresshåndtering

- Jeg skal sette en realistisk arbeidsplan.
- Jeg skal ta jevnlig, korte pause i løpet av arbeidsdagen.
- Etter arbeidsdagens slutt skal jeg prøve å koble fra arbeidet ved å gjøre ting jeg liker.
- Jeg skal lære å si «nei».

Restitusjon og søvn

- Jeg skal fortsette å engasjere meg i hobbyene mine fordi positive opplevelser forbedrer min velvære.
- Jeg skal prøve å slappe av regelmessig (f.eks. avslappingsteknikker, musikk, TV, lese)
- Jeg skal unngå stressende ting rett før leggetid (f.eks. alkohol, arbeid og elektroniske enheter).
- Jeg skal forsøke å gå til sengs tidlig nok til å få nok søvn.

Fysisk aktivitet

- Jeg skal finne en morsom form for trening som jeg skal gjøre jevnlig.
- Jeg skal øke mengden lett fysisk aktivitet, f.eks. ved å bruke trappene, gå korte avstander og unngå uavbrutt sitting.
- Jeg skal forsøke å engasjere meg i fysisk aktivitet minst ____ ganger per uke.
- Jeg skal ta vare på musklene mine ved å inkludere tøying som en del av min ukentlige treningsrutine.

Ernæring

- Jeg skal opprettholde en vanlig måltidsrytme.
- Jeg skal ta hensyn til kvaliteten på hva jeg spiser, f.eks. unngå produkter som inneholder mye fett, sukker eller salt.
- Jeg skal gå ned ____ kg.
- Jeg skal huske å drikke og spise regelmessig, selv når jeg er opptatt.

Egne mål