

Firstbeat Hyvinvointianalyysi

Firstbeat Hyvinvointianalyysi näyttää hyvinvointiisi vaikuttavat tekijät. Hallitse stressiä, palaudu paremmin ja liiku oikein.

Firstbeat Hyvinvointianalyysi kuvaa palautumisen riittävyyttä ja auttaa tunnistamaan stressaavat tekijät työssä ja vapaa-ajalla. Pienilläkin muutoksilla voit parantaa hyvinvointiasi merkittävästi.

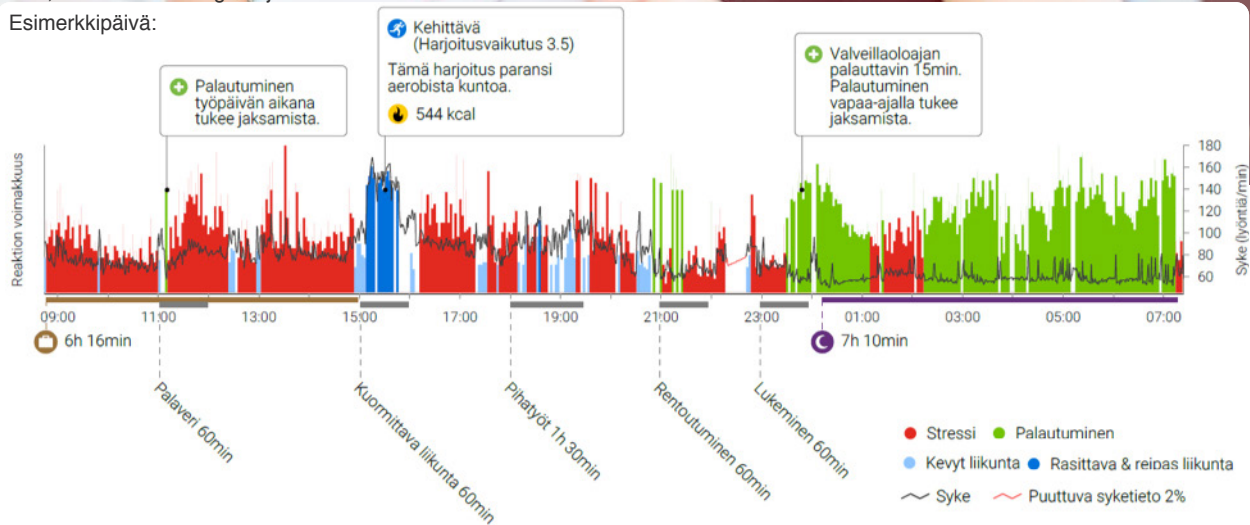
Hyvinvointianalyysi arvioi unen laatua ja riittävyyttä sekä auttaa löytämään ratkaisun paremman palautumisen saavuttamiseksi. Hyvinvointianalyysi kertoo, oletko riittävän aktiivinen ja onko harjoittelusi riittävän tehokasta saadakseen aikaan positiivisia terveysvaikutuksia ja kohottaakseen kuntoasi.



Jos sinulla on kysyttävää Firstbeat Hyvinvointianalyysiin liittyen, voit ottaa yhteyttä: info@motivire.fi

Näe, miten kehosi reagoi arjen erilaisissa tilanteissa.

Esimerkkipäivä:



Asiakkaiden kokemia hyötyjä

- 86%** osallistuneista koki, että Hyvinvointianalyysi auttoi heitä edistämään hyvinvointiaan.
- 79%** hyvinvointianalyysiin osallistujista koki saavansa arvokasta tietoa liikunnasta. Miten liikut tänään?
- 88%** hyvinvointianalyysiin osallistujista koki saavansa arvokasta tietoa stressistä. Merkitse päiväkirjaasi erilaisia päivän tapahtumia – myös kuormittavia hetkiä.
- 98%** hyvinvointianalyysiin osallistujista koki saavansa arvokasta tietoa palautumisestaan. Merkitsethän päiväkirjaasi uniajat ja rentouttavat hetket.

Saat selville oma kuntotasosi osana Hyvinvointianalyysia

Kunnon kehittäminen on olennainen osa kokonaisvaltaista hyvinvointia, sillä hyvä kestävyyskunto parantaa tutkitusti unen laatua ja stressinhallintaa sekä tuottaa monipuolisia terveyshyötyjä ja lisää laadukkaita elinvuosia.

Kestävyyskunnan selvittäminen on aiemmin vaatinut laboratoriotason olosuhteita tai maksimaalista suoritusta, mutta nyt voit mitata oman kuntotasosi helposti osana Hyvinvointianalyysia vain puolen tunnin reippaasta kävelylenkistä.

Käytännön ohjeet Firstbeat Hyvinvointianalyysiin



Huomioitavaa sairauksien ym. osalta

Hyvinvointianalyysin tulokset ovat epäluotettavia, emmekä suosittele mittauksia, mikäli sinulla on:

- Sydämen tahdistin
- Sydämen siirto tai vaikea sydänsairaus
- Jatkuva eteisvärinä tai eteislepatus
- Kontrollioimaton kilpirauhashäiriö
- Korkea kuume (kuumeisena mittaus kannattaa siirtää)

Mikäli sinulla on jokin seuraavista tiloista, mittauksen voi tehdä, mutta huomioithan, että tulokset voivat olla epäluotettavia:

- Haarakatkos
- Pallolaajennettu tai ohitusleikattu sepelvaltimotauti
- Krooninen neurologinen sairaus (MS, Alzheimer, Parkinson)
- Diagnosoitu vakava masennus tai uupumus (lääkitys)
- Raskaus

HUOM! Hyvinvointianalyysi ei ole diagnostinen työkalu, jonka avulla selvitetään sairauksia.

Miten saan kuntotasoni selville?

Mittausjakson aikana kävele vähintään 30 minuuttia yhtäjaksoisesti sinulle sopivana päivänä.

- Kävele reippaasti tasaisessa maastossa (ilman kantamuksia, sauvoja tms, vältä puhumista)
- Tasainen vauhti - riuhtomalla et saa parempaa tulosta
- Voit halutessasi merkitä kävelyn päiväkirjaan, mutta ei pakollista
- Vasta-aiheet: kävelyä rajoittava sairaus, beetasalpaaja-lääkitys
- Voit tehdä Hyvinvointianalyysin myös ilman kuntotason määrittystä.

Elä normaalia arkeasi mittausjakson aikana.

Halutessasi voit testata alkoholin vaikutuksia unesi palauttavuuteen nauttimalla 1-2 annosta alkoholia ennen nukkumaanmenoa ja merkitsemällä annosmäärän päiväkirjaan.

1 annos alkoholia

- = 0,33 l keskiolutta, siideriä tai lonkeroa
- = 12 cl viiniä
- = 4 cl väkevää viinaa

Firstbeat-mittarin tilaus- ja käyttöohjeet

1. Saat tilauslinkin sähköpostiisi. Tilaa mittalaite kotiosoitteeseesi (lähettäjänä Hyvinvointianalyysi, tarkista myös roskaposti).
2. Aloita mittaus viimeistään viikon kuluessa laitteen saapumisesta.
3. Aseta mittalaite rintakehellesi paketin mukana tulevien ohjeiden mukaan. Mittari asetetaan paikalleen heti aamulla heräämisen jälkeen.
4. Käytä mittalaitetta 3-5 päivää. Suosittelemme pitämään laitetta viiden päivän ajan, jotta saat mittauksesta mahdollisimman paljon tietoa ja hyötyä itsellesi. Mittausajankohtaan on hyvä sisältyä sekä työ- että vapaapäiviä.
5. Ota mittalaite pois, kun 3-5 päivää on kulunut. Riisu mittalaite aamulla heti heräämisen jälkeen.
6. Täytä päiväkirjaan (päiväkirjalinkki tulee myös sähköpostiisi ja toimii kaikilla älylaitteilla) mahdollisimman monipuolisesti päiviesi sisältöä, mutta ainakin nukkuma-ajat ja työajat.
7. Pidä mittaria koko ajan. Ainoastaan saunaan, suihkuun tai uimaan mentäessä se on riisuttava pois. Hikoilla sen kanssa saa miten paljon vain!
8. Jos käytät lääkkeitä, merkitse tietoihin niiden kauppanimet! (EI "sokerilääke" tai "verenpainelääke").
9. Palauta laite mukana tulevassa palautuskuoressa heti mittauksen jälkeen. Postimaksu on maksettu valmiiksi.
10. Saat mittausraporttisi Motiviren valmentajalta.