



# FIRSTBEAT

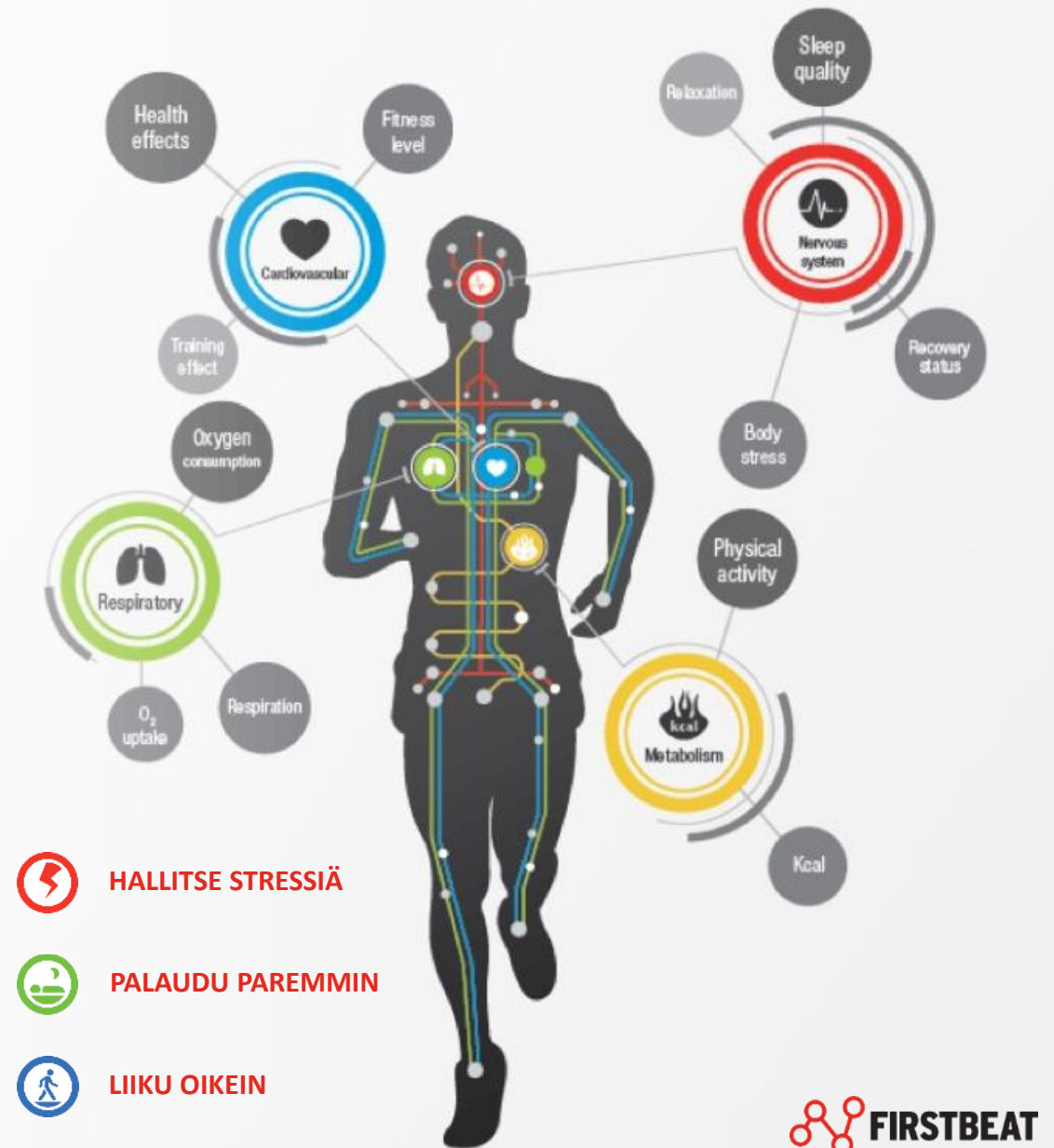
HYVINVOINTIANALYYSI

1.2.2018 - XAMK



# FIRSTBEAT

- Perustettu Jyväskylässä v. 2002
- Yli 20 vuoden tutkimustyö ja kokemus sykkeeseen ja sykevälivaihteluun perustuvista menetelmistä
- Lähtöisin Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksesta (KIHU)
- Ainutlaatuinen digitaalinen mallimme kehon fysiologiasta muuttaa sykedatan henkilökohtaiseksi palautteeksi ja toimenpiteiksi
- Firstbeat tuo lähes laboratoriotarkan ja huippu-urheilijoiden suosiman analyysin hyödyt kaikkien saataville





# FIRSTBEAT ON SUORITUSKYVYN JA HYVINVOINNIN EDELLÄKÄVIJÄ

## Huippu-urheilu

Yli 700 huippujoukkuetta käyttää Firstbeatia voittaakseen maailman kilpailluimmilla areenoilla.



## Kuluttajatuotteet

Firstbeatin analytiikkaa yli 75 kuluttajatuotteessa mm. sykemittarit ja älykellot.



## Työ ja hyvinvointi

Firstbeat on edelläkävijä hyvinvoinnin mittauksissa. Hyvinvointianalyysi on tehty jo yli 250,000 työntekijälle.



# FIRSTBEAT HYVINVOINTIANALYYSI

Mitattu tieto auttaa tunnistamaan  
hyvinvointiin vaikuttavat tekijät



**Hallitse stressiä**

Tunnista kuormittavat tekijät



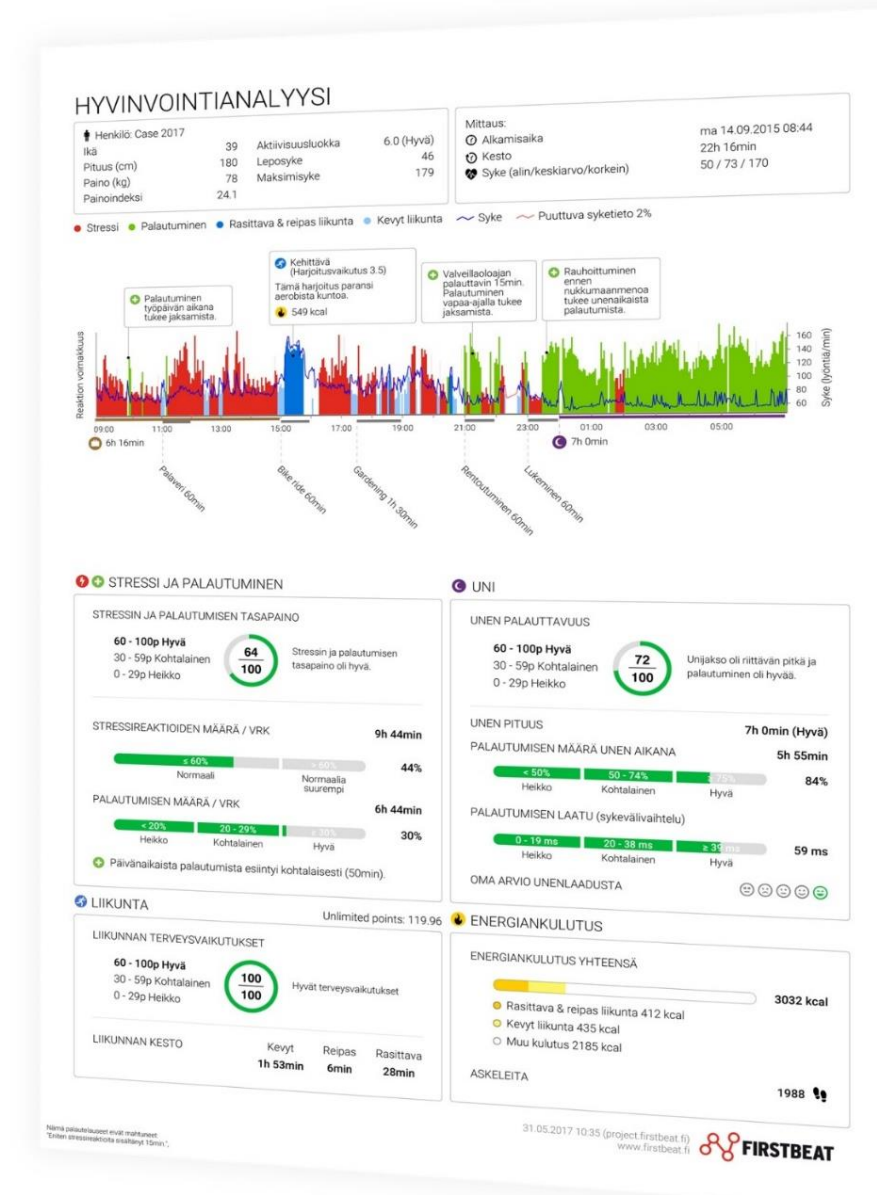
**Palaudu paremmin**

Näe palaututko unen aikana



**Liiku oikein**


Näe liikunnan vaikutukset



Hyvinvointi syntyy työssä, levossa ja vapaa-ajalla.

[Video Hyvinvointianalysista](#)

# HYVINVOINTIANALYYSI KÄYTÄNNÖSSÄ



**TERVETULOA FIRSTBEAT HYVINVOINTIANALYYSIIN!**

Tee tilaus täyttämällä yhteystietosi.

**Etunimi**

**Sukunimi**

**Yrityksen nimi (jos tilataan yrityksen osoitteeseen)**

**Katuosoite**

**Postinumero**

1

## TILAA MITTAUS NETISSÄ\*

Mittari toimitetaan suoraan mittaville.



## SYKEVÄLIMITTAUS

3 vrk mittaus työssä, vapaa-ajalla ja unessa. Mitattava pitää päiväkirjaa.



## ASiantuntijan palaute

Auttaa tunnistamaan ja ymmärtämään mikä auttaa voimaan hyvin ja missä on parannettavaa



## TOIMENPITEET

Henkilökohtaiset ohjeet ja hyvinvointitavoite, joilla pyritään tekemään muutoksia elämäntapaan.

\*Vaihtoehtoisesti hyvinvoinnin ammattilainen antaa mittarin asiakkaalle.

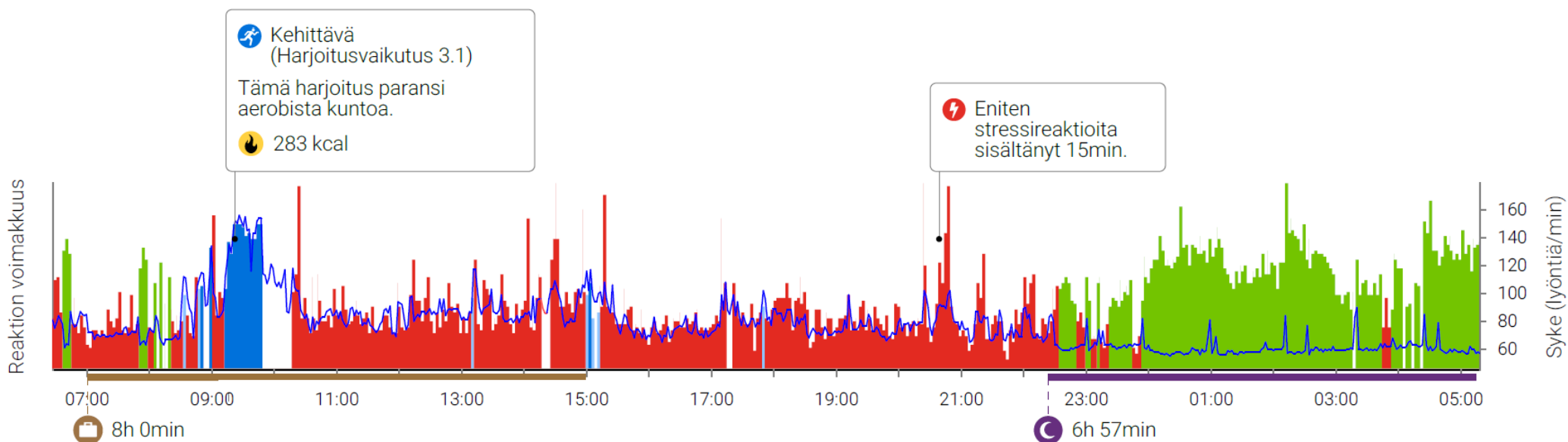
# MILTÄ SINUN PÄIVÄSI NÄYTTÄÄ?

Millaiset ovat liikuntasi  
terveys- ja kuntovaikutukset?

Ovatko stressi ja palautuminen  
tasapainossa?

Onko unesi palauttavaa?

● Stressi ● Palautuminen ● Rasittava & reipas liikunta ● Kevyt liikunta ~ Syke ~ Puuttuva sykettäieto 0%

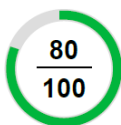


## LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

60 - 100p Hyvä

30 - 59p Kohtalainen

0 - 29p Heikko



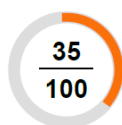
Hyvät terveysvaikutukset

## STRESSIN JA PALAUTUMISEN TASAPAINO

60 - 100p Hyvä

30 - 59p Kohtalainen

0 - 29p Heikko



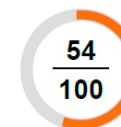
Stressin ja palautumisen  
tasapaino oli kohtalainen.

## UNEN PALAUTTAVUUS

60 - 100p Hyvä

30 - 59p Kohtalainen

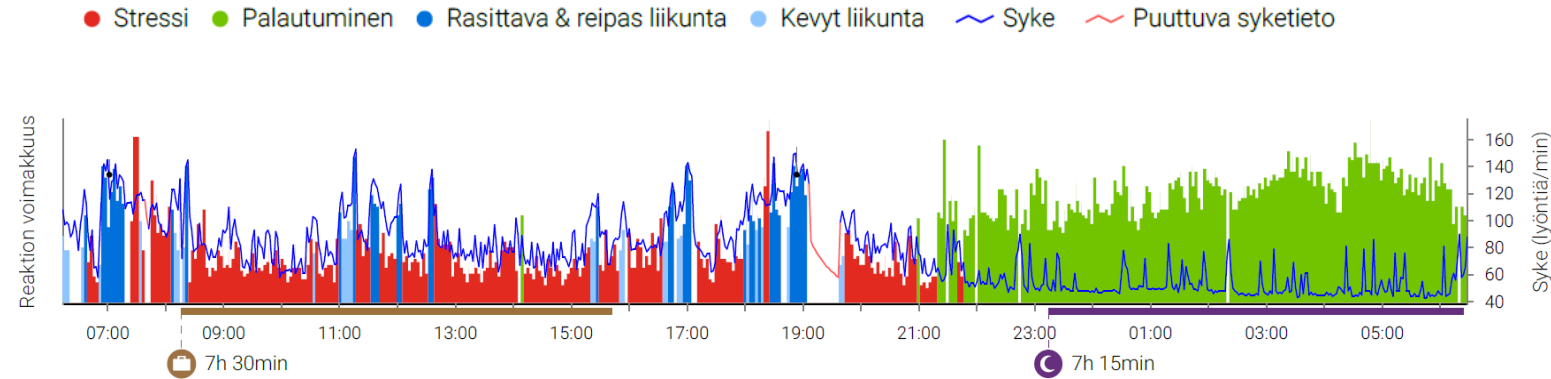
0 - 29p Heikko



Unijakso oli suosituksia  
lyhyempi ja palautuminen oli  
vain kohtalaista.

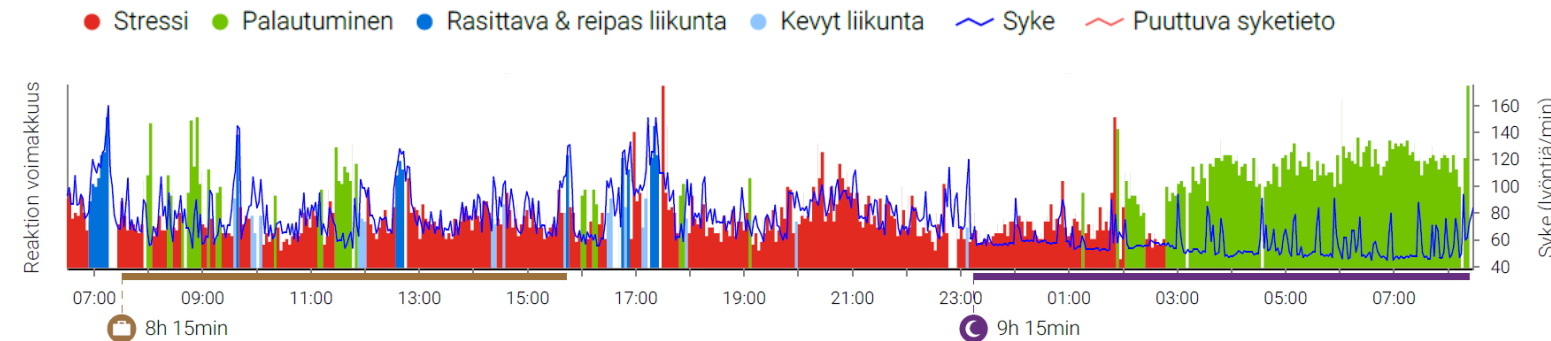
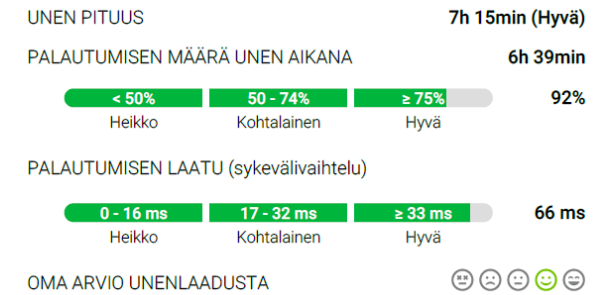
# ALKOHOLI HEIKENTÄÄ PALAUTUMISTA

44-vuotias terve nainen, BMI 21,3



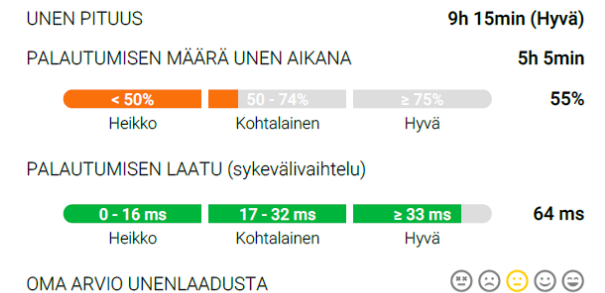
## Torstai

Ei alkoholia, leposyke 40



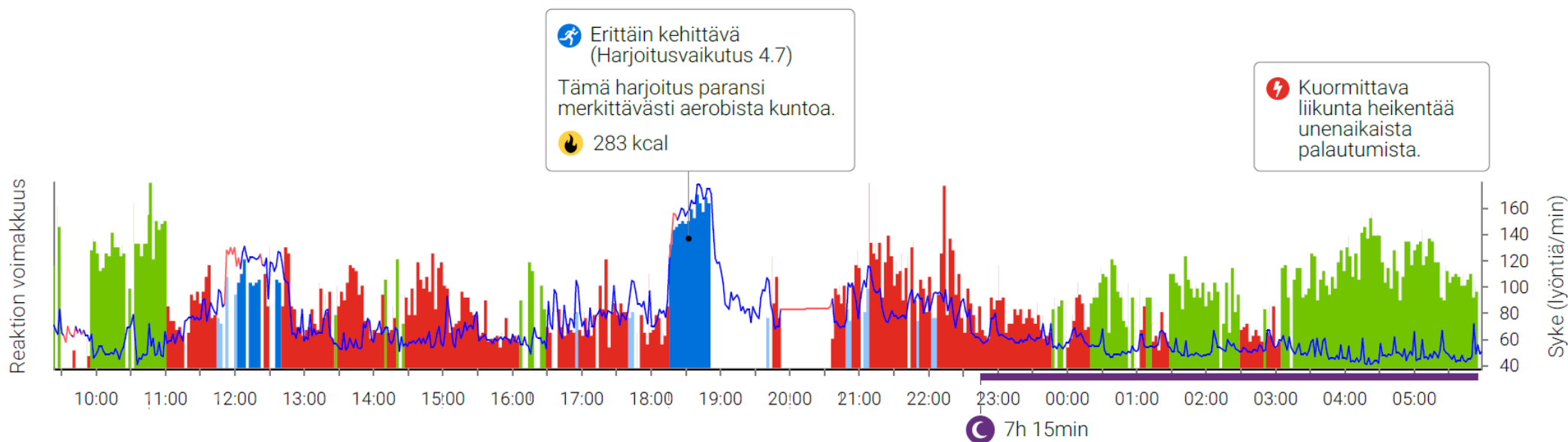
## Perjantai

3 annosta alkoholia, leposyke 43



# KOVATEHOINEN LIIKUNTA VOI VIIVÄSTYTTÄÄ YÖPALAUTUMISTA

● Stressi ● Palautuminen ● Rasittava & reipas liikunta ● Kevyt liikunta ~ Syke ~ Puuttuva syketieto 10%

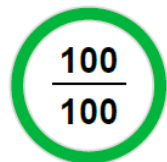


## LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

60 - 100p Hyvä

30 - 59p Kohtalainen

0 - 29p Heikko



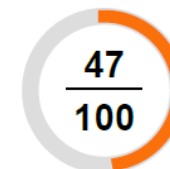
Hyvät terveysvaikutukset

## UNEN PALAUTTAVUUS

60 - 100p Hyvä

30 - 59p Kohtalainen

0 - 29p Heikko



Unijakso oli riittävän pitkä, mutta palautuminen oli vain kohtalaista.





# FIRSTBEAT

AMMATTIKEITTIÖHENKILÖKUNNAN HYVINVOINTI

Havaintoja 120 ammattikeittiötyötä tai vastaavaa tekevien tuloksista

# Stressin ja palautumisen tasapaino

- Heikko palautuminen päivällä heikentää unen palauttavuutta
  - Ylikuormitusriski
- Fyysistä työtä tekevillä haasteena työpäivän palautuminen
- Hyvällä työaikasunnittelulla varmistetaan riittävää palautumista tukevat tauot
- Mielekäs vapaa-aika, sopiva liikunta ja rauhoittuminen illalla kompensoivat kuormittavaa työtä
  - Suurimmassa ylikuormitusvaarassa ne jotka eivät palaudu töissä EIVÄTKÄ vapaa-ajalla

# Uni ja yöpalautuminen

- Fyysinen työ asettaa lisähaasteita yöpalautumiselle
- Työn tauotus ja hyvä fyysinen kunto parantavat unen laatua

# Vapaa-ajan liikunta

- Fyysistä työtä tekevällä haasteena vapaa-ajan liikunnan vähyys
- Heikko kuntotaso altistaa ylikuormittumiselle töissä
- Ratkaisuna kunnon kehitystä ja palautumista tukeva säännöllinen vapaa-ajan liikunta



# Kysymyksiä

- Miten varmistetaan riittävä tauotus työn aikana?
- Millaisia taukoja suositaan?
  - Passiivista istumatyötä tekeväille aktivoivat tauot
  - Fyysistä työtä tekeväille rentouttavat istumatauot
- Tupakointi, nuuska ja runsas kahvin juonti saattaa pilata taukojen vaikutuksen, miten vaikutetaan näihin?
- Heikkokuntoisilla/ylipainoisilla hereillä ollessa yleensä vähemmän palautumista kuin hyväkuntoisilla
  - Miten aktivoidaan fyysistä työtä tekeviä liikkumaan sopivasti myös vapaa-ajalla?
  - Miten tuetaan painonpudotuksessa?
- Palautumisen saaminen fyysiseen työpäivään on haastavaa, tauot siitä huolimatta tärkeitä
  - Ylikuormitusvaarassa ne jotka eivät palaudu myöskään vapaa-ajalla, miten tuemme heidän jaksamista?



# KIITOS!

**Marita Hämäläinen**


hyvinvointivalmentaja/koulutuskoordinaattori

[marita.hamalainen@firstbeat.com](mailto:marita.hamalainen@firstbeat.com) / 020 7631 673

[www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com)

#firstbeat

 @FirstbeatInfo

 Firstbeat Technologies

 Firstbeat Technologies Ltd

 @firstbeat\_technologies