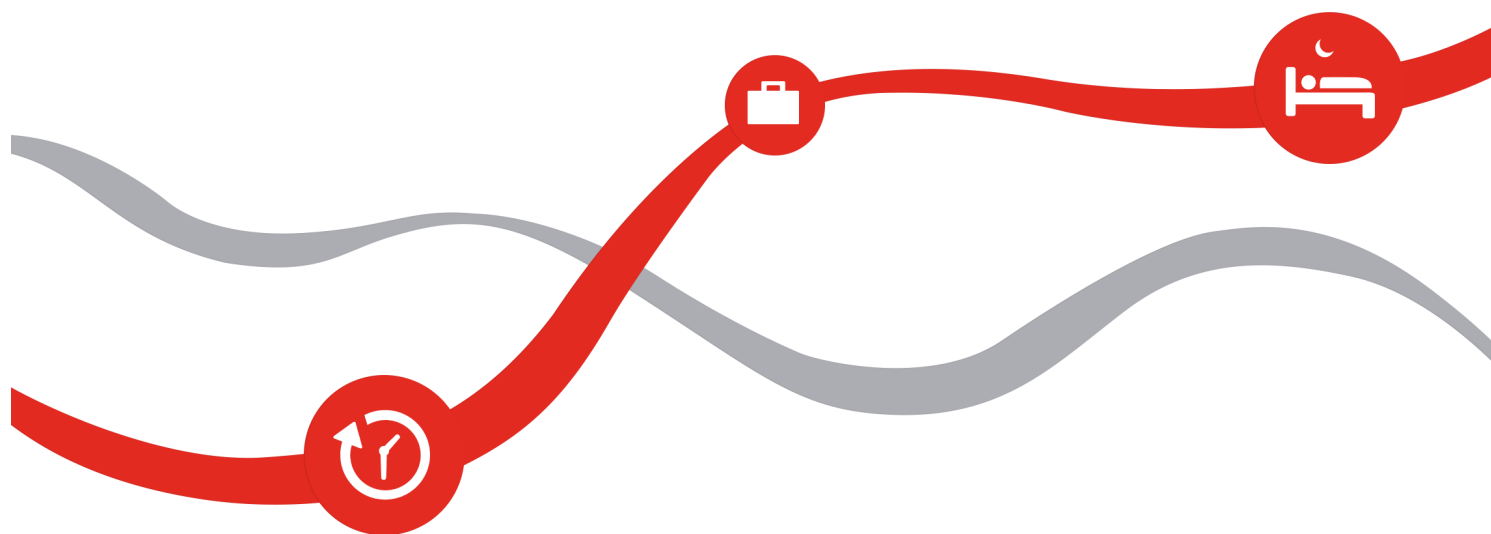
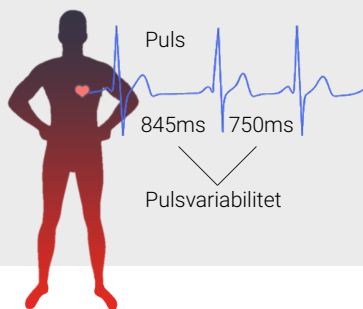




Firstbeat Livsstilsanalys

2018 Case

VAD VISAR LIVSSTILSUTVÄRDERINGEN?



En livsstilsutvärdering hjälper dig att hantera stress, återhämta dig bättre och träna rätt. Utvärderingen bygger på en analys av pulsvariabiliteten.

Målet är att hitta balansen mellan arbete och fritid och mellan aktiviteter och vila, samt att identifiera sina starka sidor och områden där det finns möjligheter att utvecklas. Man behöver inte eliminera stressen helt, utan bara se till att man får tillräckligt med återhämtning och hitta en hanterbar livsrytm.

Stress avser en förhöjd aktiveringsnivå i kroppen; man skiljer mellan positiv och negativ stress.

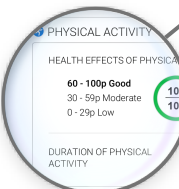
Återhämtning innebär att kroppen går ned i varv. Viktiga återhämtningsperioder är nattsömnen och lugna stunder under dagen.

Fysisk aktivitet syftar på fysisk belastning då energiåtgången ökar avsevärt.

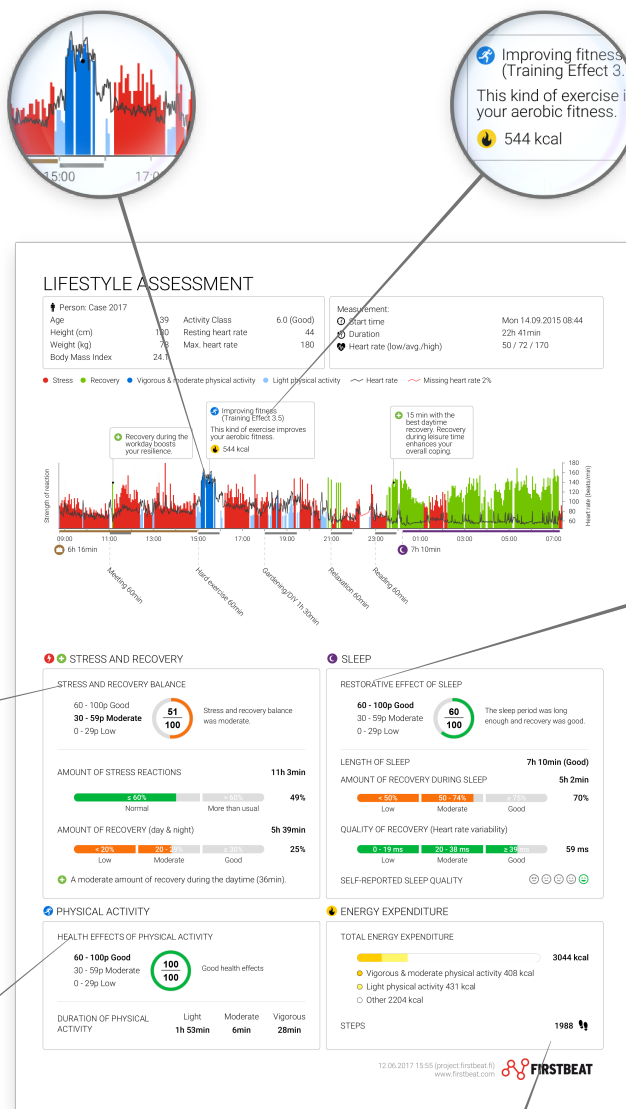
- Hård fysisk aktivitet > 60 %,
- måttlig 40-60 % och
- lätt < 40 % av maximal kapacitet.



Balans mellan stress och återhämtning utgörs av den totala mängden stress och återhämtning, samt återhämtning under vaken tid.

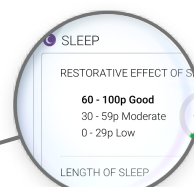


Hälsoeffekterna av fysisk aktivitet bygger på varaktigheten och intensiteten hos den aerobiska fysiska aktiviteten. Enligt rekommendationerna ger exempelvis 30 minuters måttlig eller 20 minuters intensiv fysisk aktivitet goda hälsoeffekter.



Training effect visar effekten av en träningsession på den personliga konditionsutvecklingen (på en skala från 1 till 5).

- 5.0 Tillfällig överbelastning
- 4.0 > Stor förbättring
- 3.0 > Förbättring
- 2.0 > Oförändrat
- 1.0 > Enkel återhämtning



Sömnens återställande verkan påverkas av hur länge man sover samt av kvaliteten på återhämtningen under sömnen.

Sömnens längd är den period som registrerats i journalen, från sänggående till uppvaknande.

Återhämtningens storlek avser andelen återhämtning under sömnperioden.

Återhämtningens kvalitet avser mängden pulsvariabilitet under sömnen. Pulsvariabiliteten påverkas av ålder och ärftlighet och man tar hänsyn till åldern i referensvärdena.



Steg identifieras från rörelsedata och samlas in vid promenader och löpturer. Inga steg samlas in/registreras under exempelvis cykling eller väldigt små rörelser. Över 10 000 steg per dag räknas som en dag med hög aktivitet.

RAPPORT FÖR INTRODUKTIONSFRÅGOR

Profil

2018 Case

Mätningens startdatum

28.03.2018

RESULTAT AV FRÅGORNA

Jag tror att jag är tillräckligt fysiskt aktiv för att få hälsofördelar.

😊 Håller delvis med

Jag tror att min fysiska aktivitet är tillräckligt intensiv för att förbättra min kondition.

😊 Håller delvis med

Jag tycker att mina matvanor är hälsosamma.

😐 Vet inte

Jag tycker inte att min alkoholkonsumtion är för hög.

😊 Håller fullständigt med

Jag känner mig sällan stressad.

😞 Håller med till viss del

Mina dagar innehåller pauser då jag kan återhämta mig.

😊 Håller delvis med

Jag är oftast utvilad och full av energi.

😞 Håller med till viss del

Jag tycker att jag får tillräckligt med sömn.

😐 Vet inte

Jag känner att jag kan påverka sådant som ger mig bättre hälsa.

😊 Håller fullständigt med

Jag känner mig frisk just nu.

😊 Håller delvis med



Svarsskala:

Håller fullständigt med

Håller delvis med

Vet inte

Håller med till viss del

Håller absolut inte med

LIVSSTILSANALYS

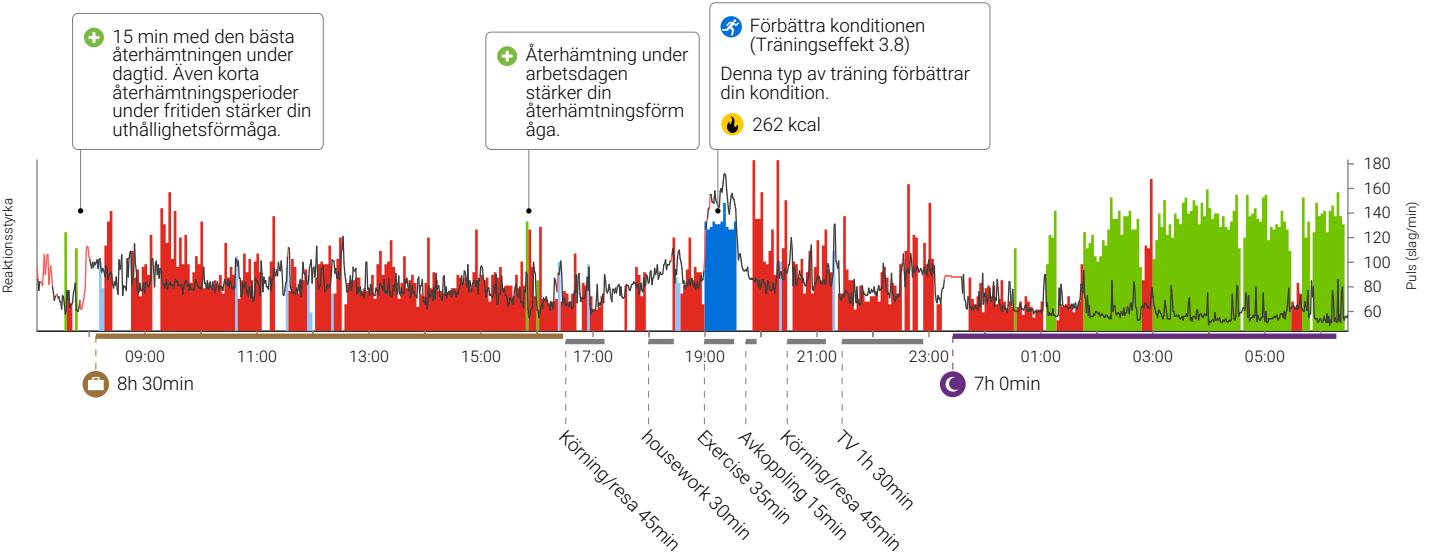
Person: 2018 Case

Ålder	39	Aktivitetsklass	2.0 (Dålig)
Längd (cm)	171	Vilopuls	44
Vikt (kg)	76	Max. puls	183
Kroppsmasseindex (BMI)	26.0		

Mätvärde:

Starttid	on 28.03.2018 07:04
Varaktighet	23h 26min
Puls (låg/medel/hög)	45 / 73 / 172

Stress Återhämtning Intensiv och måttlig fysisk aktivitet Lätt fysisk aktivitet Puls Puls saknas 4%



STRESS OCH ÅTERHÄMTNING

STRESS- OCH ÅTERHÄMTNINGSBALANSEN

60 - 100p Bra
30 - 59p Måttlig
0 - 29p Dålig

27 / 100

Stress- och återhämtningsbalansen var dålig.

MÄNGD STRESSREAKTIONER 12h 50min

≤ 60% > 60% 55%

Normal Längre än vanligt

MÄNGD ÅTERHÄMTNING (dag och natt) 4h 20min

< 20% 20 - 29% ≥ 30% 19%

Dålig Måttlig Bra

En liten återhämtningsmängd under dagtid (10min).

SÖMN

SÖMNENS ÅTERHÄMTANDE EFFEKT

60 - 100p Bra
30 - 59p Måttlig
0 - 29p Dålig

49 / 100

Sömnprioriteten var tillräckligt lång men återhämtningen var endast måttlig.

LÄNGD PÅ SÖMNPERIOD 7h 0min (Bra)

MÄNGD ÅTERHÄMTNING UNDER SÖMNA 4h 10min

< 50% 50 - 74% ≥ 75% 60%

Dålig Måttlig Bra

ÅTERHÄMTNINGSKVALITET (pulsvariation)

0 - 19 ms 20 - 38 ms ≥ 39 ms 50 ms

Dålig Måttlig Bra

SÖMNKVALITET (EGEN UPPGIFT)

FYSISK AKTIVITET

HÄLSOEFFEKT AV FYSISK AKTIVITET

60 - 100p Bra
30 - 59p Måttlig
0 - 29p Dålig

75 / 100

Goda hälsoeffekter

VARAKTIGHET AV FYSISK AKTIVITET

Lätt	Måttlig	Intensiv
26min	29min	5min

ENERGIFÖRBRUKNING

TOTAL ENERGIFÖRBRUKNING

2249 kcal

Intensiv och måttlig fysisk aktivitet 271 kcal
Lätt fysisk aktivitet 96 kcal
Annat 1882 kcal

STEG 7987

LIVSSTILSANALYS

Person: 2018 Case

Ålder	39	Aktivitetsklass	2.0 (Dålig)
Längd (cm)	171	Vilopuls	44
Vikt (kg)	76	Max. puls	183
Kroppsmasseindex (BMI)	26.0		

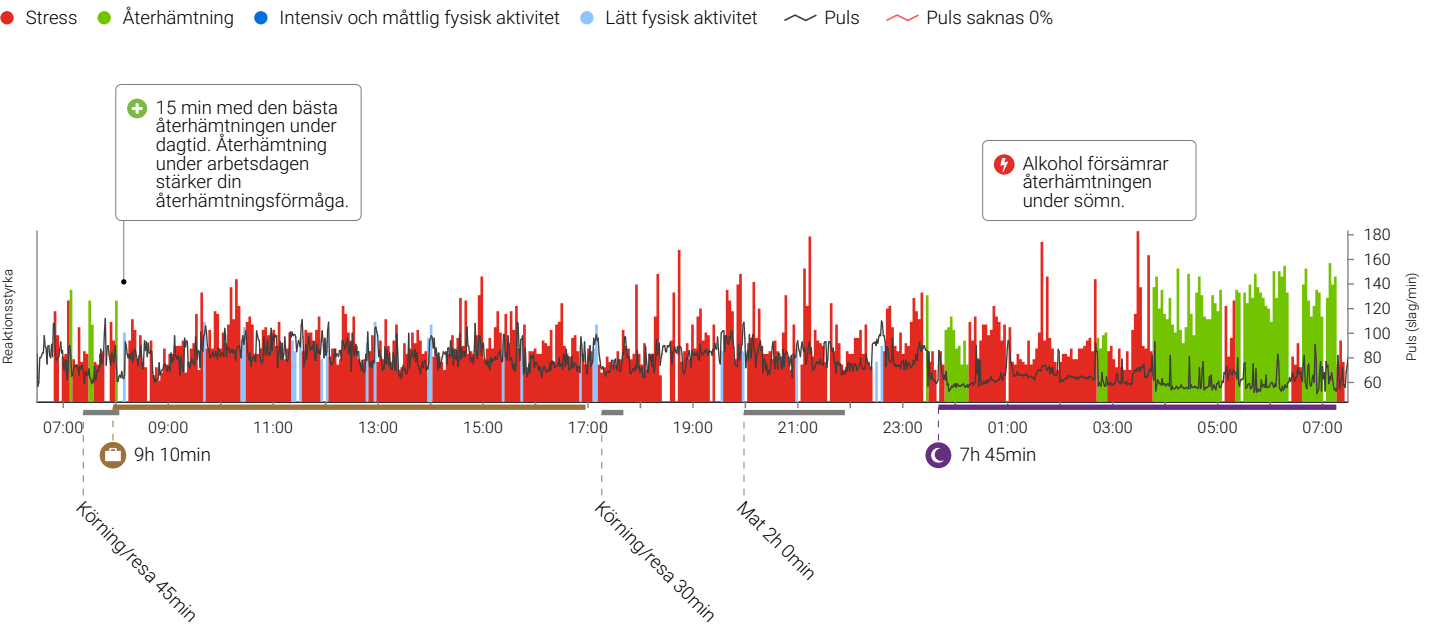
Mätvärde:

Starttid to 29.03.2018 06:30

Varaktighet 25h 0min

Puls (låg/medel/hög) 48 / 70 / 112

Ytterligare information: 🍷 Alkohol 4 enheter



STRESS OCH ÅTERHÄMTNING

STRESS- OCH ÅTERHÄMTNINGSBALANSEN

60 - 100p Bra
30 - 59p Måttlig
0 - 29p Dålig

20 / 100

Stress- och återhämtningsbalansen var dålig.

MÄNGD STRESSREAKTIONER 17h 59min

≤ 60% > 60% 72%

Normal Längre än vanligt

MÄNGD ÅTERHÄMTNING (dag och natt) 3h 30min

< 20% 20 - 29% ≥ 30% 14%

Dålig Måttlig Bra

➕ En liten återhämtningsmängd under dagtid (13min).

SÖMN

SÖMNENS ÅTERHÄMTANDE EFFEKT

60 - 100p Bra
30 - 59p Måttlig
0 - 29p Dålig

38 / 100

Sömnen var tillräckligt lång men återhämtningen var endast måttlig.

LÄNGD PÅ SÖMNPERIOD 7h 45min (Bra)

MÄNGD ÅTERHÄMTNING UNDER SÖMNER 3h 18min

< 50% 50 - 74% ≥ 75% 42%

Dålig Måttlig Bra

ÅTERHÄMTNINGSKVALITET (pulsvariation)

0 - 19 ms 20 - 38 ms ≥ 39 ms 39 ms

Dålig Måttlig Bra

SÖMNKVALITET (EGEN UPPGIFT) 😊 😊 😊 😊 😊

FYSISK AKTIVITET

HÄLSOEFFEKT AV FYSISK AKTIVITET

60 - 100p Bra
30 - 59p Måttlig
0 - 29p Dålig

9 / 100

Obetydliga hälsoeffekter

VARAKTIGHET AV FYSISK AKTIVITET

Lätt	Måttlig	Intensiv
49min	1min	0min

ENERGIFÖRBRUKNING

TOTAL ENERGIFÖRBRUKNING

2098 kcal

● Intensiv och måttlig fysisk aktivitet 6 kcal

● Lätt fysisk aktivitet 175 kcal

○ Annat 1917 kcal

STEG 3937 🚶

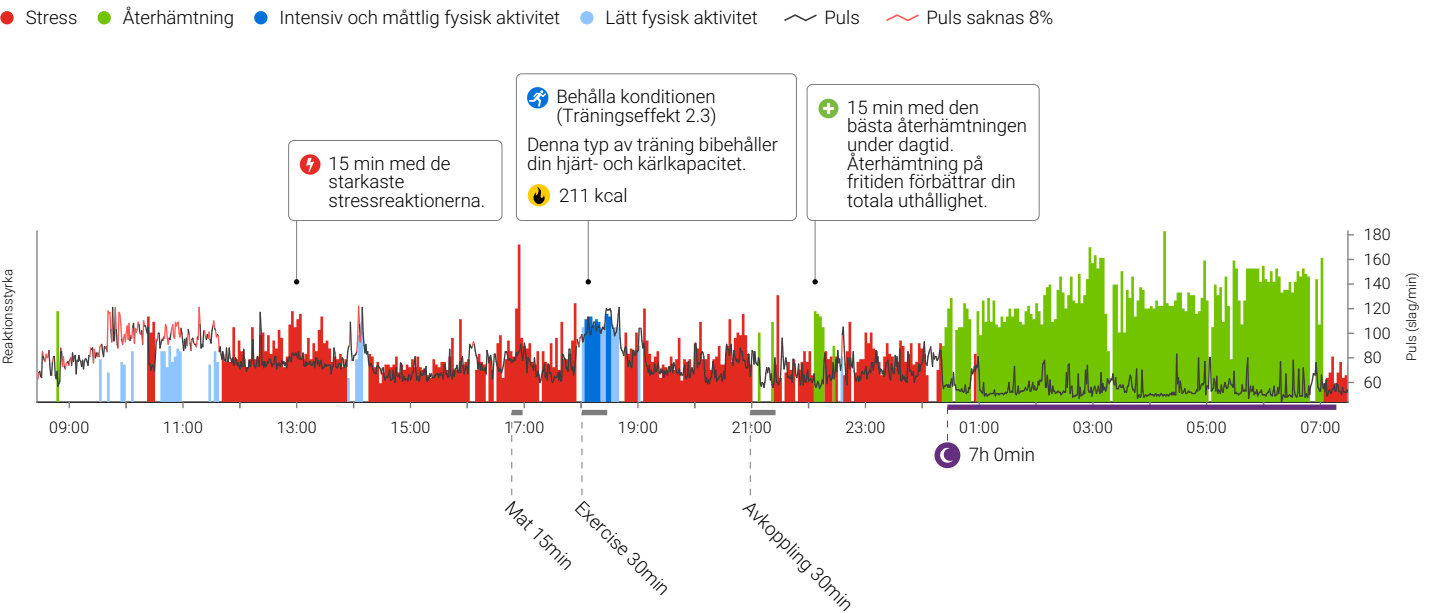
LIVSSTILSANALYS

Person: 2018 Case

Ålder	39	Aktivitetsklass	2.0 (Dålig)
Längd (cm)	171	Vilopuls	44
Vikt (kg)	76	Max. puls	183
Kroppsmasseindex (BMI)	26.0		

Mätvärde:

Starttid	fr 30.03.2018 08:26
Varaktighet	23h 4min
Puls (låg/medel/hög)	44 / 66 / 124



STRESS OCH ÅTERHÄMTNING

STRESS- OCH ÅTERHÄMTNINGSBALANSEN

60 - 100p Bra
30 - 59p Måttlig
0 - 29p Dålig

60/100

Stress- och återhämtningsbalansen var god.

MÄNGD STRESSREAKTIONER

10h 13min

≤ 60% > 60% 44%

Normal Längre än vanligt

MÄNGD ÅTERHÄMTNING (dag och natt)

6h 28min

< 20% 20 - 29% ≥ 30% 28%

Dålig Måttlig Bra

En liten återhämtningsmängd under dagtid (29min).

SÖMNS ÅTERHÄMTANDE EFFEKT

60 - 100p Bra
30 - 59p Måttlig
0 - 29p Dålig

74/100

Sömnprioriteten var tillräckligt lång och återhämtningen var bra.

LÄNGD PÅ SÖMNPRIOD

7h 0min (Bra)

MÄNGD ÅTERHÄMTNING UNDER SÖMNA

5h 59min

< 50% 50 - 74% ≥ 75% 86%

Dålig Måttlig Bra

ÅTERHÄMTNINGSKVALITET (pulsvariation)

56 ms

0 - 19 ms 20 - 38 ms ≥ 39 ms

Dålig Måttlig Bra

SÖMNAKVALITET (EGEN UPPGIFT)

😊😊😊😊😊

FYSISK AKTIVITET

HÄLSOEFFEKT AV FYSISK AKTIVITET

60 - 100p Bra
30 - 59p Måttlig
0 - 29p Dålig

55/100

Måttliga hälsoeffekter

VARAKTIGHET AV FYSISK AKTIVITET

Lätt	Måttlig	Intensiv
1h 6min	20min	0min

ENERGIFÖRBRUKNING

TOTAL ENERGIFÖRBRUKNING

2099 kcal

- Intensiv och måttlig fysisk aktivitet 118 kcal
- Lätt fysisk aktivitet 248 kcal
- Annat 1732 kcal

STEG

5425

LIVSSTILSANALYSSAMMANFATTNING

Person: 2018 Case

Ålder	39	Aktivitetsklass	2.0 (Dålig)
Längd (cm)	171	Vilopuls	44
Vikt (kg)	76	Max. puls	183
Kroppsmasseindex (BMI)	26.0		

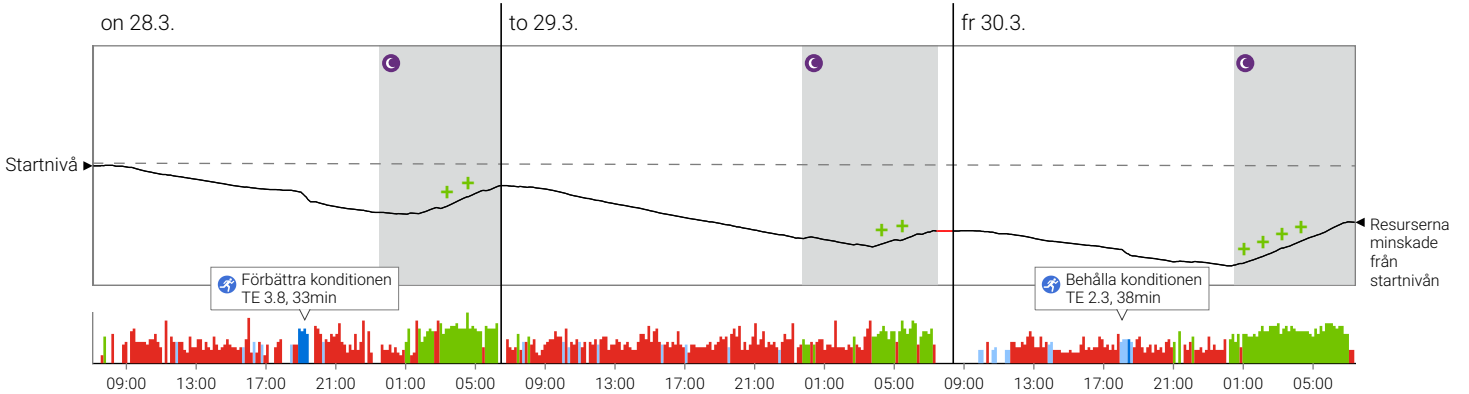
Analys: 28.03.2018 - 30.03.2018

Ytterligare information:

🍷 Alkohol: to 29.3. (4 enheter)

KROPPSRESURSER

➤ Resurser ökar ➤ Resurser minskar + Signifikant återhämningsperiod ● Stress ● Återhämtning ● Intensiv och måttlig fysisk aktivitet ● Lätt fysisk aktivitet



LIVSSTILSANALYSRESULTAT

Resultatet baseras på de kombinerade poängen för din stress, återhämtning, sömn och fysiska aktivitet. Genom att förbättra dessa områden kan du öka ditt välbefinnande och förbättra resultatet för din livsstilsanalys.



85 - 100p Utmärkt

60 - 84p Bra

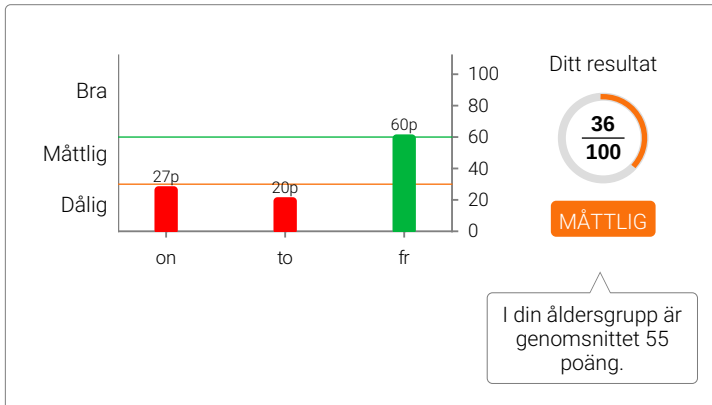
30 - 59p **Måttlig**

15 - 29p Dålig

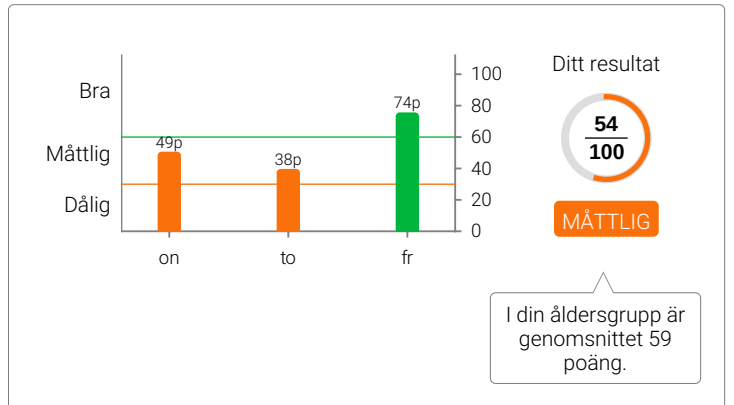
0 - 14p Mycket låg

Det genomsnittliga resultatet för deltagare i livsstilsanalysen är 55 poäng.

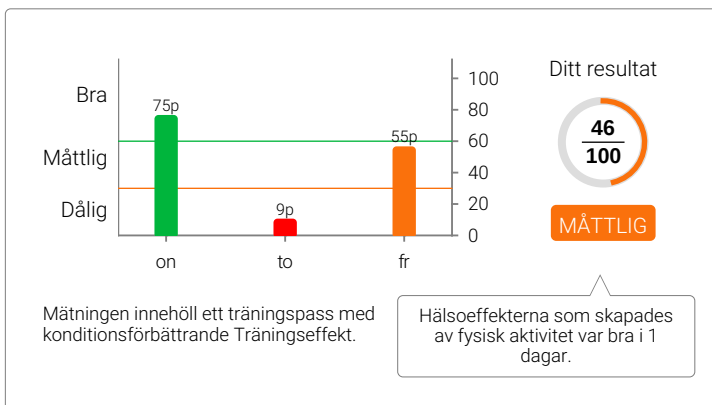
STRESS- OCH ÅTERHÄMNINGSBALANSEN



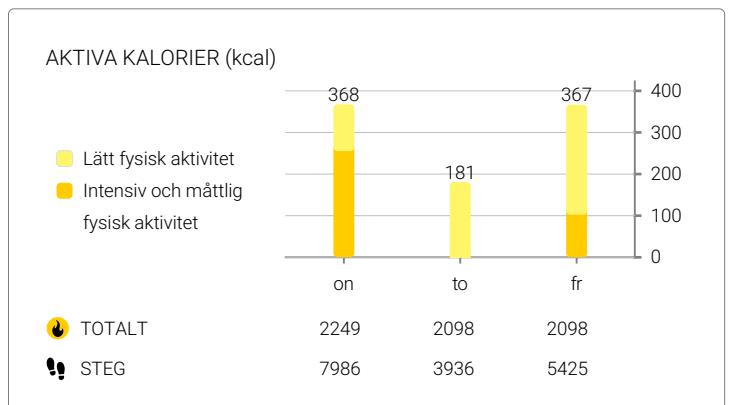
SÖMNENS ÅTERHÄMTANDE EFFEKT



HÄLSOEFFEKT AV FYSISK AKTIVITET



ENERGIFÖRBRUKNING



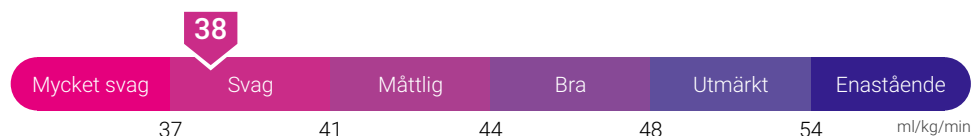
KONDITIONSNIVÅ

Person: 2018 Case

Ålder	39	Aktivitetsklass	2.0 (Dålig)
Längd (cm)	171	Vilopuls	44
Vikt (kg)	76	Max. puls	183
Kroppsmasseindex (BMI)	26.0		

Analys: 28.03.2018 - 30.03.2018

KONDITIONSNIVÅ (VO2max)



Ditt VO2 max-resultat är **38** ml/kg/min.

I förhållande till din ålders-/könsgrupp är din konditionsnivå **Svag**.

Maximal syreupptagningsförmåga (VO2 max) – ett mått på aerobisk konditionsnivå

Maximal syreupptagning (VO2 max) beskriver förmågan hos det kardiorespiratoriska systemet att leverera syre till arbetande muskler, samt kroppens förmåga att använda syret för att producera energi vid träning. Hög maximal syreupptagningsförmåga innebär god uthållighet, och forskning har påvisat att detta har en koppling till bättre hälsa och uthållighet och lägre mortalitetsrisk.

Maximal syreupptagning mäts traditionellt i ett laboratorium genom att analysera utandningsgaserna, och enheten är milliliter syre per minut per kilogram kroppsvikt (ml/kg/min). Firstbeats Livsstilsutvärdering beräknar maximal syreupptagningsförmåga genom att jämföra kroppens belastning med promenadhastigheten under de promenadavsnitt som upptäckts under mätningen. Resultatet jämförs med personer inom samma köns- och åldersgrupp. Den maximala syreupptagningen varierar normalt mellan 20 och 70 ml/kg/min.

*VO2 max-referensvärdena används med tillstånd från Cooper Institute, Dallas, Texas

MÅL

Sätt upp personliga mål för en förändrad livsstil.

Stresshantering

- ☒ Jag ska sätta upp ett realistiskt arbetsschema.
- ☐ Jag ska ta regelbundna korta pauser under arbetsdagen.
- ☐ Efter arbetsdagen ska jag försöka att koppla bort arbetet genom att göra saker som jag tycker är roliga.
- ☐ Jag ska lära mig att säga "Nej".

Återhämtning och sömn

- ☐ Jag ska fortsätta med mina fritidssysselsättningar eftersom positiva erfarenheter ökar mitt välbefinnande.
- ☐ Jag ska försöka slappna av regelbundet (t.ex. med avslappningsövningar, musik, TV, läsning).
- ☐ Jag ska undvika stressmoment precis innan sänggåendet (t.ex. alkohol, jobb och elektronikprylar).
- ☐ Jag ska försöka lägga mig i tid för att få tillräckligt med sömn.

Fysisk aktivitet

- ☒ Jag ska hitta en trevlig träningsform och träna regelbundet.
- ☐ Jag ska öka mängden lätt fysisk aktivitet, t.ex. genom att ta trapporna, gå korta sträckor och undvika att sitta en längre tid.
- ☐ Jag ska försöka delta i fysisk aktivitet minst ____ gånger per vecka.
- ☐ Jag ska ta hand om mina muskler genom att stretcha som en del av min träningsrutin varje vecka.

Kost

- ☐ Jag ska äta regelbundna måltider.
- ☐ Jag ska se till att det jag äter är av god kvalitet
- ☐ Jag ska gå ned i vikt ____ kg.
- ☐ Jag ska komma ihåg att äta och dricka regelbundet, även när jag har mycket att göra.

Egna mål