

Firstbeat Life -tehtävät

Helppoja harjoituksia hyvinvoinnin parantamiseen
Firstbeat -mittausten avulla

SISÄLTÖ

- 2-3 Firstbeat Life -reseptien esittely
- 4-6 Stressin ja palautumisen tasapaino
- 7-10 **Stressinhallintatehtävät**
- 11-13 Unen palauttavuus
- 14-17 **Unitehtävät**
- 18-20 Liikunnan terveysvaikutukset
- 21-24 **Liikuntatehtävät**



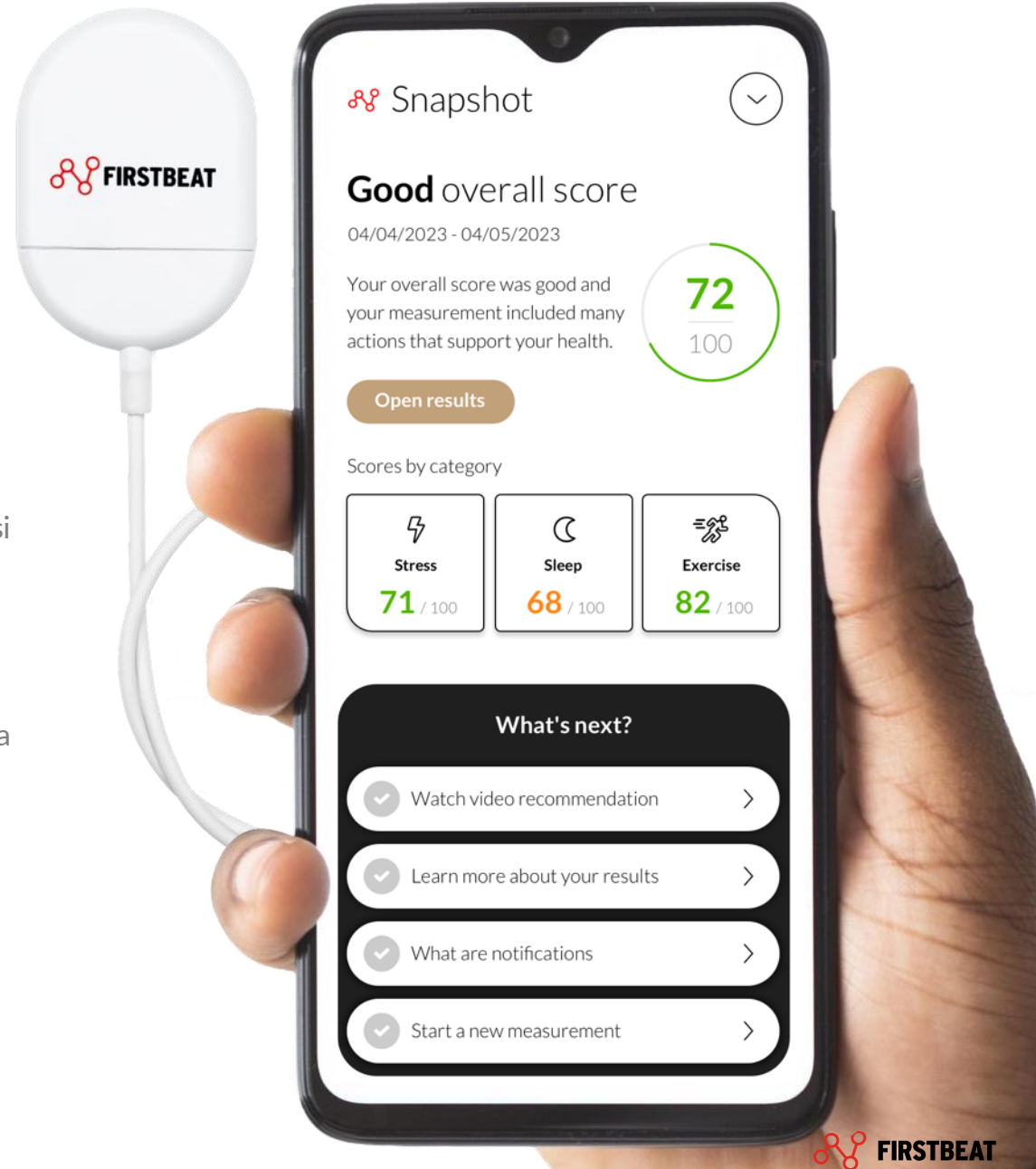
Firstbeat Life -mittaus

Miksi ja missä tilanteissa mitata?

Löydä juuri sinulle sopivat keinot stressinhallintaan, palautumiseen ja liikuntaan

Tee Firstbeat -mittaus, kun...

- Olet kiinnostunut yleisesti hyvinvoinnista ja sen edistämisestä
- Haluat tietää onko stressiä ja kuormitusta liikaa
- Haluat selvittää jatkuvan väsymyksen tai stressin syitä
- Epäröit nukahtaa riittävästi ja onko unesi palauttavaa
- Haluat tietää liikutko riittävästi terveyden ja kunnon ylläpitämiseksi
- Haluat selvittää kuntotasosi
- Haluat nähdä kuinka omat arjen valintasi vaikuttavat hyvinvointiin ja oppia terveellisempiä valintoja
- Kaipaavat tukea ja vahvistusta elämäntapamuutokseen



Firstbeat Life hyvinvointitehtävät

Seuraavilla sivuilla esittelemme helppoja ja käytännönläheisiä harjoituksia stressinhallinnan, palautumisen ja liikunnan terveysvaikutusten edistämiseen

Tekemällä näitä harjoituksia ja testaamalla niiden vaikutusta Firstbeat -mittausten avulla löydät juuri sinulle sopivat askeleet parempaan terveyteen ja hyvinvointiin.



Opi mikä sopii juuri sinulle



**Seuraa kehosi
reaktioita**



**Oivalla ja opi
itsestäsi**



**Tee sinulle
sopivia muutoksia**



**Löydä
tasapaino**

A person wearing an orange hooded jacket and a backpack is walking away from the camera on a rocky mountain trail. The trail leads down towards a deep blue lake nestled in a valley. The surrounding mountains are rugged and covered in dry, golden-brown grass. The sky is filled with soft, white clouds. The overall scene conveys a sense of adventure and tranquility in nature.

Stressi ja palautuminen

Stressi ja palautuminen

Mitä hyötyä mittaamisesta on?

Vähennä stressiä, vältä uupumus!

Firstbeat –mittauksen avulla

- Näet onko sinulla liikaa stressiä ja kuormitusta
- Opit tunnistamaan mitkä tekijät arjessasi aiheuttavat liiallista kuormitusta
- Löydät juuri sinulle sopivat keinot laskea kehon vireystilaa ja palautua paremmin
- Opit rytmittämään kuormitusta ja lepoa järkevällä tavalla
- Saatteet heikosta palautumisesta auttavat sinua reagoimaan liialliseen kuormitukseen ajoissa



Stressi ja palautuminen

Taustaa

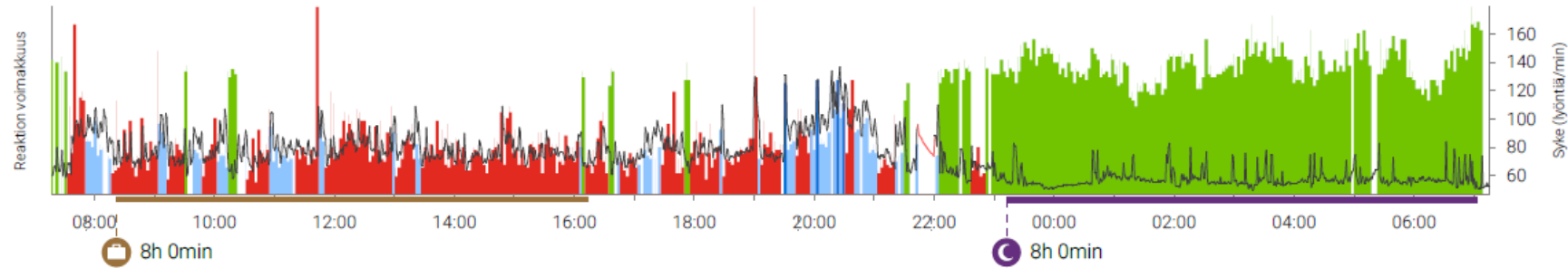
Stressi on kehon normaali ja jokapäiväinen reaktio.

Stressiä (**punainen**) tarvitaan päivittäiseen suoriutumiseen, mutta pitkäaikainen stressi ilman riittävää palautumista (**vihreä**) voi johtaa uupumukseen ja terveysongelmiin.

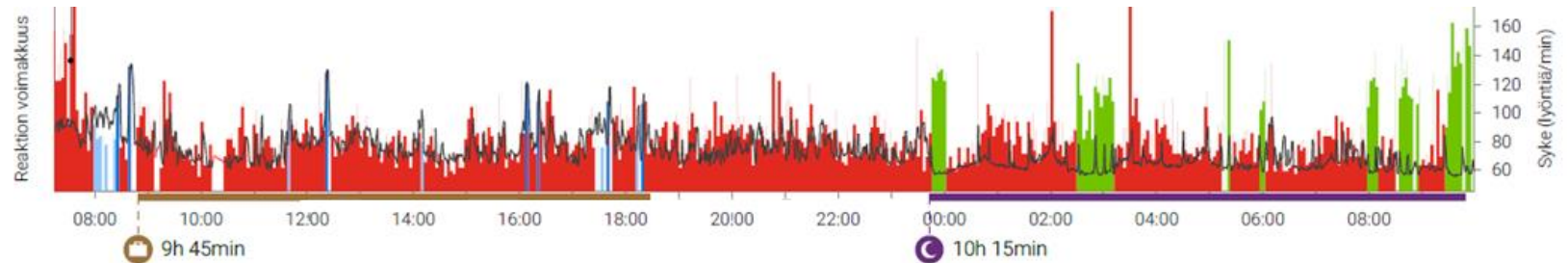
Stressinhallinnassa on tärkeää löytää ja ylläpitää sopivaa stressin ja palautumisen tasapainoa terveyden turvaamiseksi.

Firstbeat Lifen avulla saat laboratoriotarkkaa, tieteellisesti validoitua fysiologista dataa, jonka avulla voit tehdä faktaan perustuvia valintoja paremman palautumisen ja terveyden edistämiseksi.

Hyödyllinen stressi parantaa suorituskyykyä, mutta ei estä palautumista levossa



Haitallinen stressi heikentää palautumista myös unen ja levon aikana





Tavoite

Rytmitä päivääsi
säännöllisesti
piristävillä ja
palauttavilla tauoilla

Hallitse stressiä taukojen avulla

1) Pidä säännöllisiä taukoja

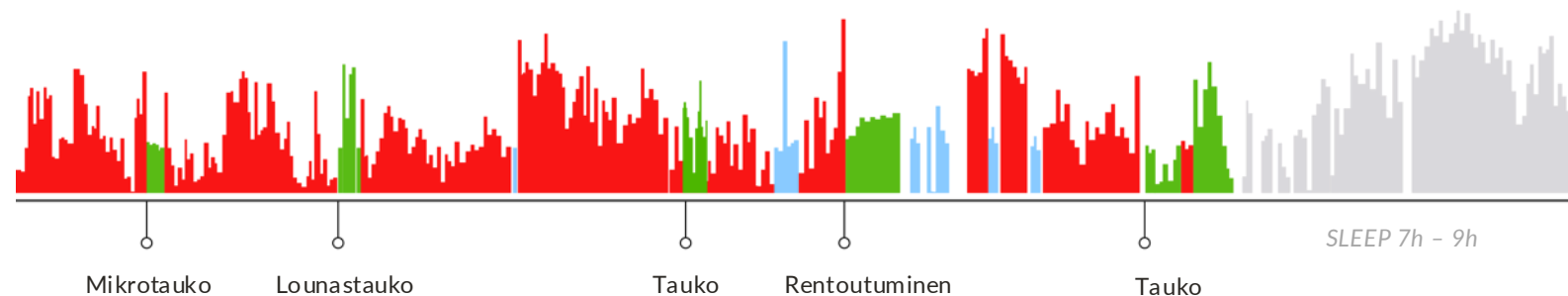
Pidä vähintään yksi pidempi sekä kaksi lyhyempää taukoa työpäivän aikana (lounas- ja kahvitauot). Lisäksi voit pitää lyhyempiä, 5 min mikrotaukoja esim. tunnin välein. Muista tauottaa myös vapaa-aikaasi!

2) Rentoudu tai virkistäydy tarpeen mukaan

Rauhoitu ja tyhjennä mielesi, äläkä tee mitään! Hengitä syvään, keskity nykyhetkeen ja yritä vain antaa kehosi ja mielesi levätä. Tai nouse hetkeksi ylös, pyörittele hartioitasi ja tee muutama kyykky virkistyäksesi.

3) Mittaa taukojen vaikutuksia

Todenna Firstbeat -mittauksen avulla lisäsivätkö rauhoittavat tauot palautumista tai aktiiviset tauot terveydelle hyödyllistä fyysistä aktiivisuutta.





Tavoite

Tee
hengitysharjoituksia
päivittäisen
palautumisen
tehostamiseksi

Harjoittele syvähengitystä

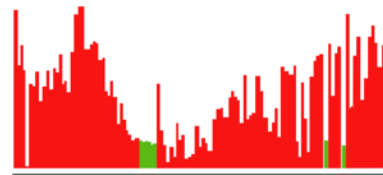
1) Tee syvähengitysharjoituksia

- Hengitä hitaasti nenän kautta sisään esimerkiksi laskien neljään.
- Voit pidättää hetken hengitystä laskien kahteen.
- Hengitä rauhallisesti ulos suun kautta esim. laskien kuuteen. Rentouta lihakset - myös kasvoista.
- Harjoittele tätä vähintään 5 minuuttia kahdesti päivässä. Opettele ainakin viikko varmistaaksesi, että tulokset alkavat näkyä.

2) Mittaa hengitysharjoitusten vaikutuksia

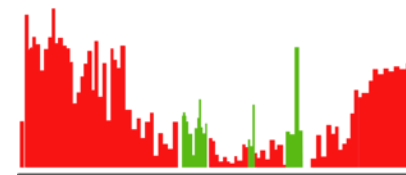
Mittaa hengitysharjoituksen vaikutuksia palautumiseen Firstbeat –mittauksen avulla. Oikein tehtynä hengitysharjoitukset käynnistävät kehon palautumisprosessin.

Päivät 1-2
Opettelua



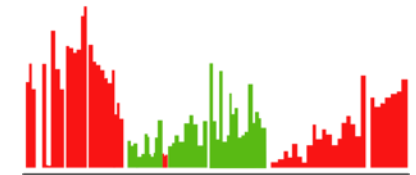
5 min hengitysharjoitus

Päivät 3-6
Palautuminen lisääntyy



10 min hengitysharjoitus

Viikon jälkeen
Palautuminen tehokasta



10 min hengitysharjoitus



Tavoite

Sisällyttä
rentouttavaa
tekemistä
päivittäiseen rutiiniisi
vähentämään
stressiä

Varaa päivittäin aikaa rentoutumiselle

1) Tee lista itseäsi miellyttävistä rentoutumiskeinoista

Näitä voivat olla esimerkiksi lämpimässä kylvyssä käynti, rauhoittavan musiikin kuuntelu, joogan harjoittaminen tai ajan viettäminen luonnossa

2) Varaa päivittäin edes pieni hetki rentoutumiseen

Valitse listaltasi vähintään yksi rentouttava asia päivittäin ja vietä edes pieni hetki rentoutuen tämän asian parissa. Jo 10 min on parempi kuin ei lainkaan.

3) Testaa vaikutusta Firstbeat -mittauksella

Tee mittaus ja todenna Firstbeat -kuvaajan ja stressipisteiden avulla autoiko rentoutuminen parantamaan stressin ja palautumisen tasapainoa.



Rentouttavan tekemisen pitäisi vähentää stressin määrää ja/tai lisätä palautumista.



Tavoite

Paranna
palautumiskykyäsi
säännöllisen
liikkumisen avulla

Paranna resilienssiä liikkumalla

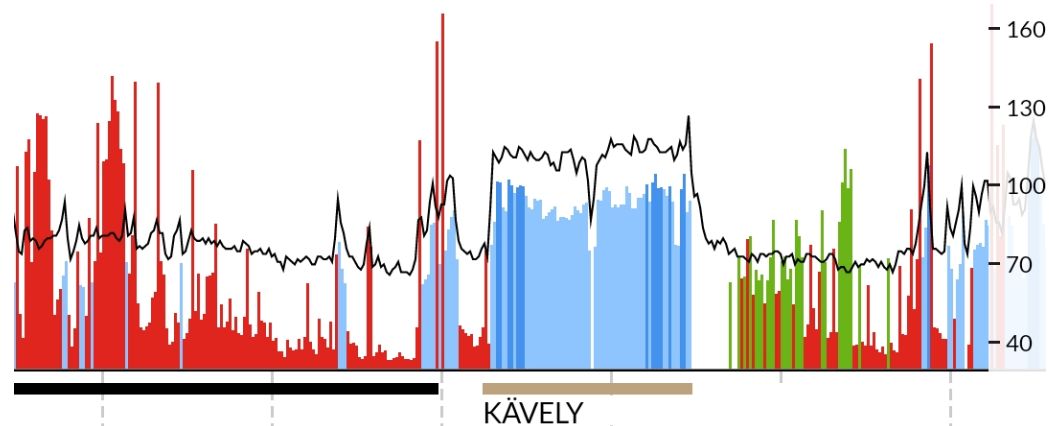
1) Tee jotakin fyysistä päivittäin

Pyri liikkumaan joka päivä edes vähän. Fyysinen aktiivisuus stimuloi endorfiinien vapautumista, jotka auttavat vähentämään stressiä, parantamaan mielialaa ja edistämään hyvinvoinnin tunnetta.

Kokeile jotain yksinkertaista, kuten työmatkaliikuntaa, kävelyä, pihatyötä, venyttelyä tai portaiden käyttöä hissien sijaan.

2) Todenna vaikutuksia Firstbeat -mittauksen avulla

Tee mittaus ja katso kuinka liikkuminen vaikuttaa tuloksiisi. Kevyt liikunta voi aktivoida palautumista lyhyelläkin aikavälillä, kunnon paraneminen puolestaan parantaa palautumiskykyä pitkällä tähtäimellä.



A woman with long, wavy brown hair is sleeping peacefully in a bed. She is wearing a white long-sleeved shirt and has her head resting on a white pillow. Her eyes are closed, and she has a serene expression. The lighting is soft and warm, creating a cozy atmosphere. The text "Unen palauttavuus" is overlaid in the center of the image.

Unen palauttavuus

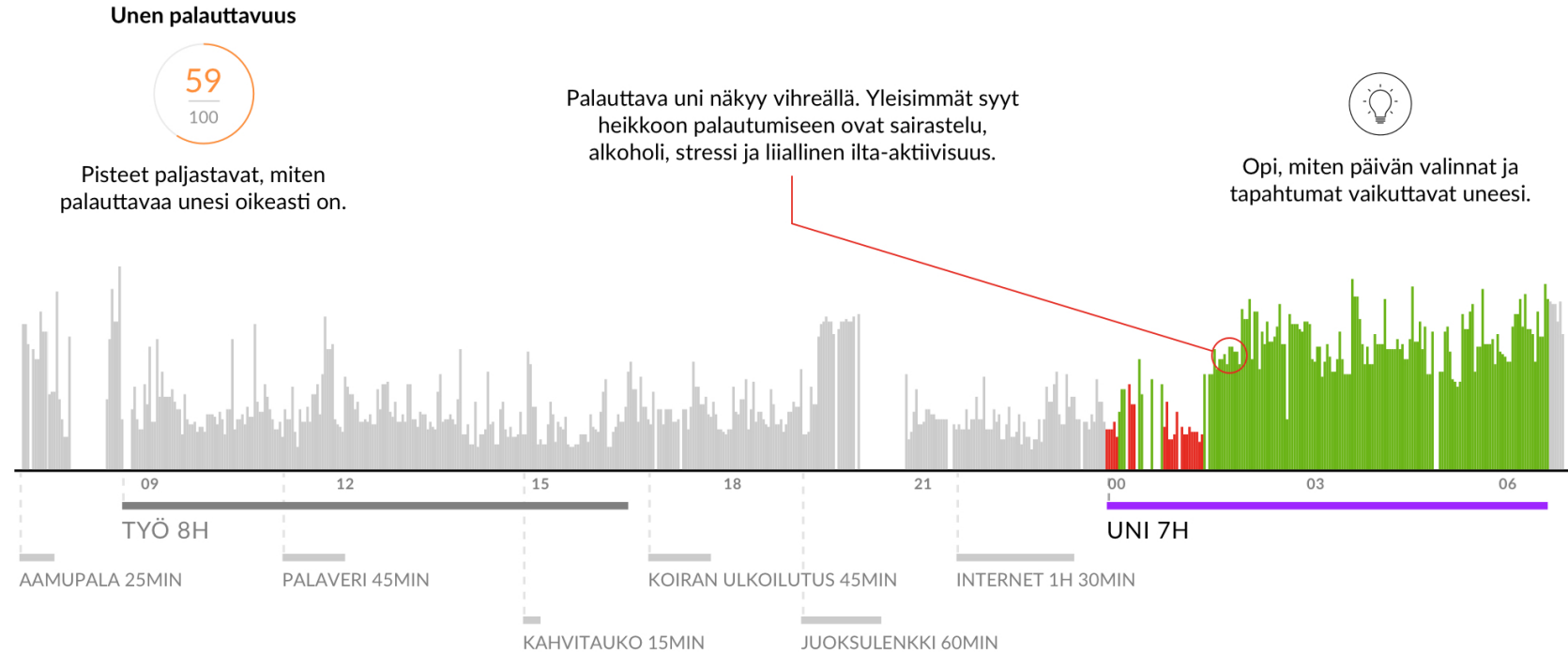
Unen palauttavuus

Taustaa

Palauttava uni ylläpitää henkistä ja fyysistä hyvinvointia.

Laadukas uni palauttaa elimistön rasituksesta, tasapainottaa hermoston toimintaa sekä vahvistaa vastustuskykyä. Pitkään jatkuva univaje lisää riskiä moniin kroonisiin sairauksiin ja mielenterveysongelmiin.

Nukkuminen ja palautuminen eivät välttämättä ole sama asia. Siksi on **tärkeää seurata unen palauttavuutta ja oppia tunnistamaan unta heikentävät kuormitustekijät.**



Unen palauttavuus

Mitä hyötyä mittaamisesta on?

Nuku laadukkaammin, jaksaa paremmin!

Firstbeat –mittauksen avulla ...

- Näet onko unesi palauttavaa
- Opit tunnistamaan mitkä tekijät tukevat ja mitkä heikentävät untasi
- Voit seurata erilaisten päivä- ja iltarutiinien vaikutusta uneesi
- Löydät sinulle parhaiten sopivat keinot parantaa unesi palauttavuutta



Unen palauttavuus

Tehtävä #1



Tavoite

Huolehdi
säännöllisestä
unirytmistä hyvän
unen varmistamiseksi

Huolehdi säännöllisestä unirytmistä

1) Käy ajoissa nukkumaan

Valitse nukkumaanmeno aika, joka mahdollistaa 7–9 tunnin yöunen tarpeidesi mukaan. Pyri käymään nukkumaan ja heräämään joka päivä samaan aikaan.

Jos mahdollista, pyri käymään nukkumaan klo 22-23 välillä mukaillen kehon luonnollista vuorokausirytmää parantaaksesi unen laatua.

2) Todenna vaikutuksia Firstbeat -mittauksen avulla

Tee mittaus ja katso kuinka yöunen pidentäminen ja unirytmien säännöllistäminen vaikuttaa unen palauttavuuteen.



Unen palauttavuuteen (0-100p) vaikuttavat unen kesto sekä palautumisen määrä ja laatu unen aikana. Säännöllinen unirytmisi voi parantaa unen laatua.

Unen palauttavuus

Tehtävä #2



Tavoite

Luo rentouttava
uneen
valmistautumisen
rutiini helpottamaan
nukahtamista

Rauhoitu ennen nukkumaanmenoa

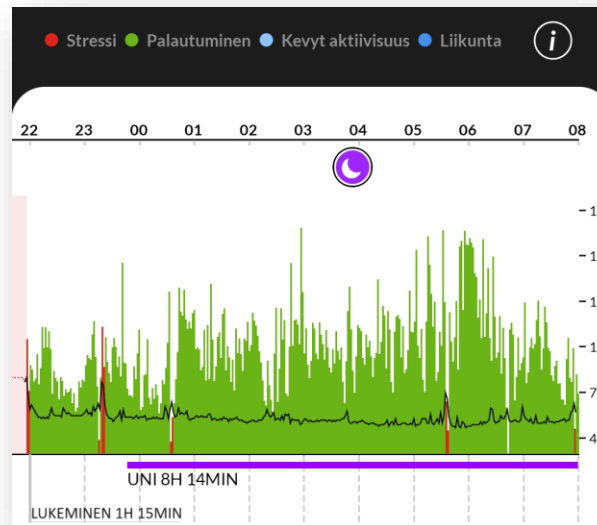
1) Tee jotain rentouttavaa ennen nukkumaanmenoa

Laske vireystilaa rauhoittumalla viimeistään tunti ennen nukkumaanmenoa edistääksesi unihormoni melatoniinin erittymistä.

Kokeile esim. lukemista, musiikin kuuntelua tai ohjattua meditaatiota rentoutuaksesi. Rentoutuminen parantaa unen laatua.

2) Todenna vaikutuksia Firstbeat -mittauksen avulla

Tee Firstbeat -mittaus nähdäksesi kuinka iltarauhoittuminen vaikuttaa erityisesti palautumisen käynnistymiseen unen ensimmäisinä tunteina.



Unen palauttavuus

Tehtävä #3



Tavoite

Rajoita tai vältä unta häiritseviä tekijöitä palauttavan unen varmistamiseksi

Vältä unen häiriötekijöitä

1) Vältä alkoholia ja piristeitä

Kiinnitä huomiota alkoholinkäyttöösi, sillä jo pienikin määrä heikentää unen laatua tai voi pilata palautumisen täysin.

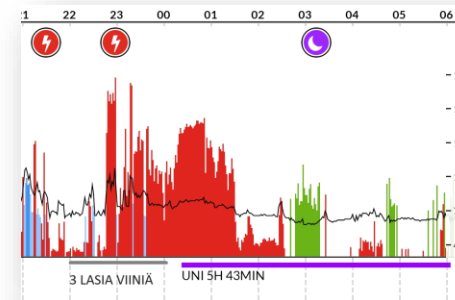
Myös nikotiini ja kofeiini (esim. kahvi, tee ja energiajuomat) ovat piristeitä, jotka voivat lähellä nukkumaanmenoa häiritä untasi.

2) Laita älylaitteet pois tuntia ennen nukkumaanmenoa

Elektronisten laitteiden, kuten älypuhelimien, lähettämä sininen valo voi häiritä untasi. Vältä elektronisia laitteita vähintään tuntia ennen nukkumaanmenoa tai käytä sinisen valon suodatinta.

3) Todenna vaikutukset Firstbeat –mittauksen avulla

Tee Firstbeat –mittaus ja testaa kuinka erilaiset unen häiriötekijät, esim. alkoholi, piristeet tai netin selaaminen vaikuttavat unesi palauttavuuteen.



Unen palauttavuus

Tehtävä #4



Tavoite

Rakenna hyvä uni
liikkumalla ja olemalla
aktiivinen.

Rakenna hyvä uni olemalla aktiivinen

1) Liiku riittävästi päivän aikana

Ole päivän aikana aktiivinen, jotta väsymys ja unipaine kasvavat iltaa kohti. Sopiva määrä liikuntaa voi helpottaa nukahtamista ja lisätä syvän unen määrää.

Pyri lopettamaan rasittava liikunta 3-4 tuntia ennen nukkumaanmenoa, sillä kovatehoinen liikunta voi akuutisti viivästyttää palauttavan unen alkamista. Pitkällä aikavälillä kunnon paraneminen kuitenkin parantaa unen laatua.

2) Todenna päivän aikaisen aktiivisuuden vaikutuksia

Tee Firstbeat -mittaus ja katso kuinka päivän aktiivisuus ja liikkuminen vaikuttavat palautumisen määrään ja laatuun unen aikana.



Sopiva määrä fyysistä aktiivisuutta päivän aikana voi lisätä palautumisen osuutta unijaksosta sekä parantaa palautumisen laatua.

Liikunnan terveysvaikutukset

Liikunnan terveysvaikutukset

Taustaa

Säännöllisellä liikkumisella on vahva yhteys terveyteen.

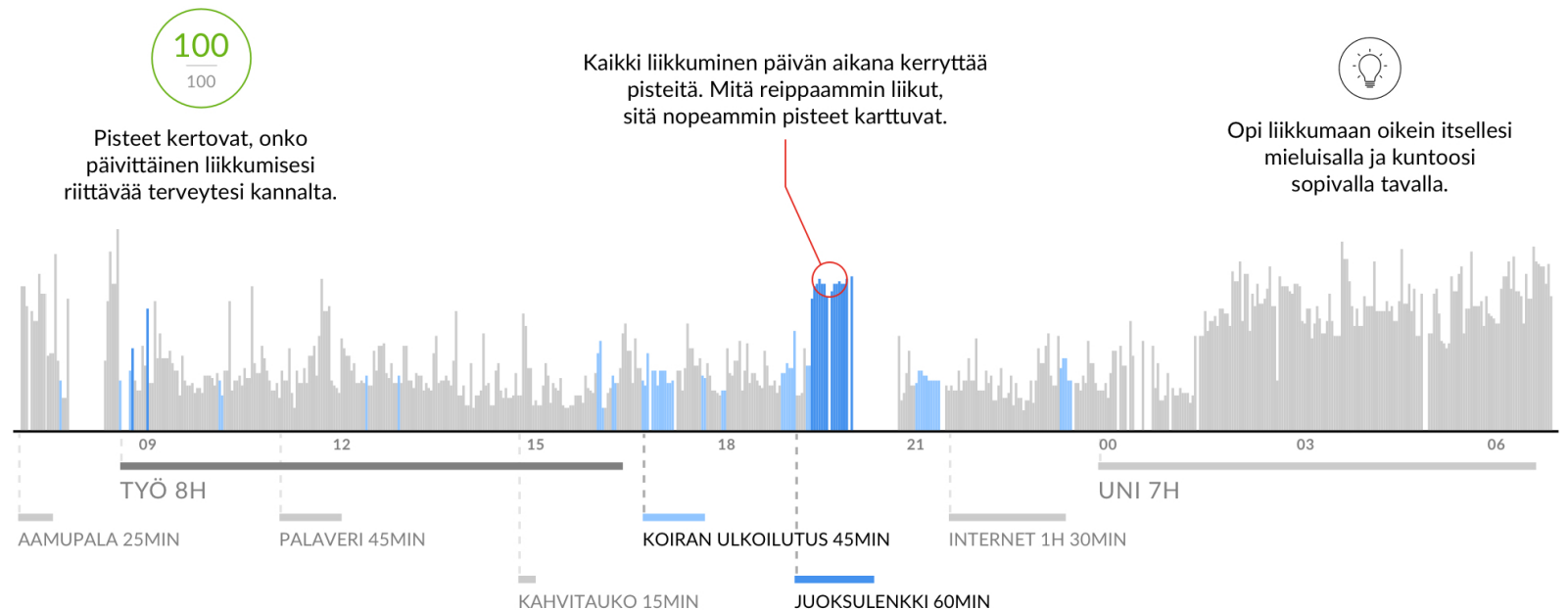
Sydämeen, verisuoniin ja keuhkojen terveyteen kohdistuvien myönteisten vaikutusten lisäksi liikunta kohottaa mielialaa, parantaa unen laatua sekä lievittää stressiä.

Mikä on sopiva määrä liikuntaa?

Terveyden ylläpitämiseksi on tärkeää olla fyysisesti aktiivinen päivittäin. Suositusten mukaan kevyttä aktiivisuutta tulisi tehdä säännöllisesti pitkin päivää sekä lisäksi noin 30 min reipasta tai 15min rasittavaa liikkumista useimpina päivinä viikossa.

Tarkoitus ei kuitenkaan ole tavoitella täysiä liikuntapisteitä joka päivä, sillä parhaat hyödyt saat rytmittämällä reipasta, rasittavaa ja kevyttä liikkumista vuorotellen. Osa päivistä voi hyvin sisältää vain kevyttä liikuntaa. Kevyet päivät kerryttävät liikuntapisteitä vähemmän, mutta palauttavat elimistöä.

Liikunnan terveysvaikutukset



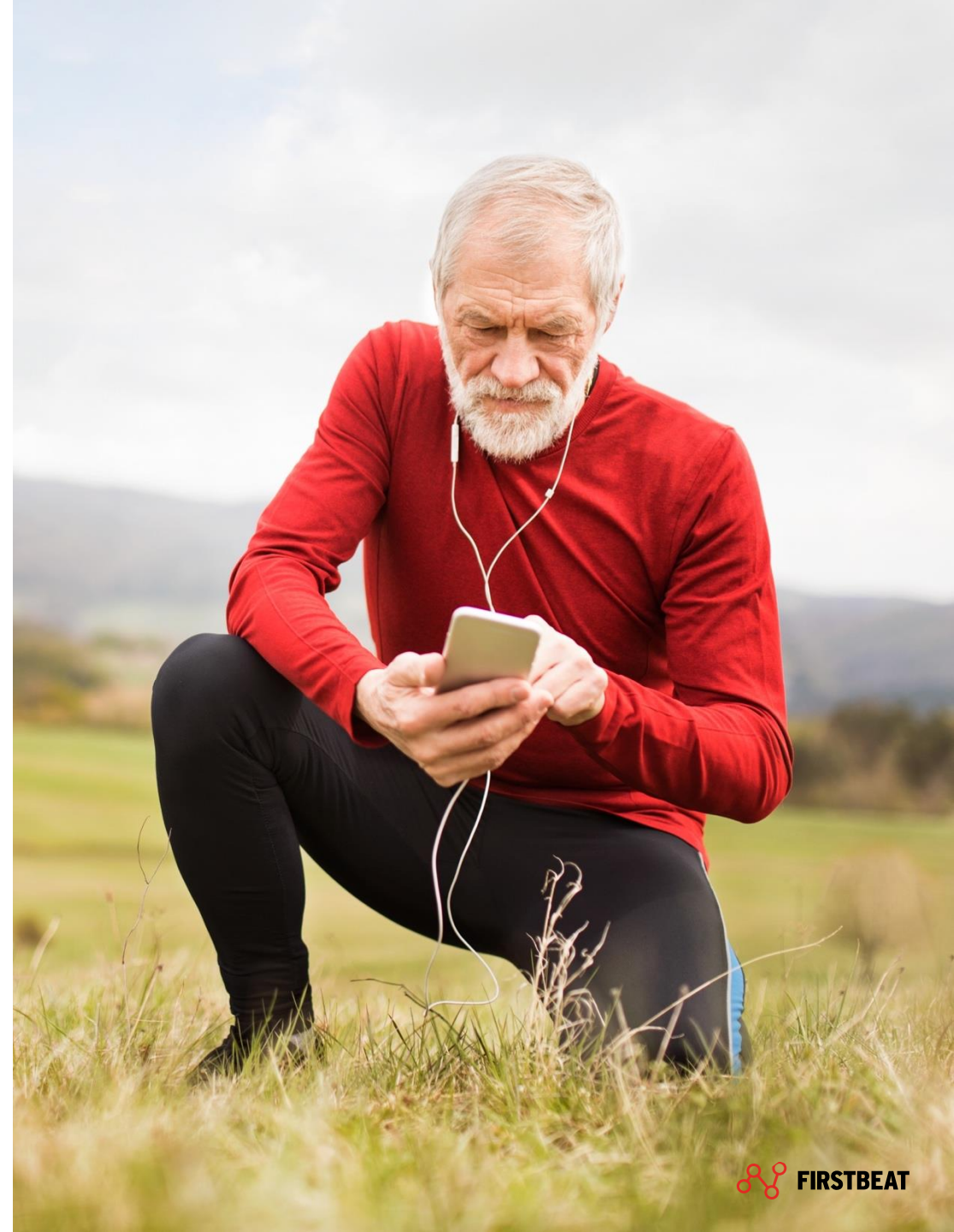
Liikunnan terveysvaikutukset

Mitä hyötyä mittaamisesta on?

Liiku oikein, voi paremmin!

Firstbeat –mittauksen avulla ...

- Näet, liikutko riittävästi terveytesi kannata
- Näet millainen vaikutus liikuntasuorituksella oli kuntosi kehittymiseen
- Voit kokeilla erilaisia tapoja liikkua ja löytää itsellesi innostavan tavan saavuttaa liikkumisen hyödyt
- Voit myös seurata energiankulutusta ja askeleita
- Voit selvittää kuntotasosi ja seurata kuntosi kehittymistä





Tavoite

Selvitä kuntotasosi ja
varmistaa, että liikut
oikein kuntoosi
nähdessä

Selvitä kuntotasosi (VO2max)

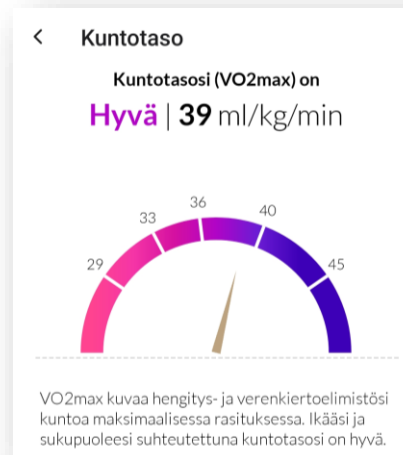
1) Tee kuntotasokävely

Tee Kuntotasokävely Firstbeat-mittauksen yhteydessä, eli kävele reippaasti vähintään 30min tasaisessa maastossa ja merkitse "Kuntotasokävely" sovelluksen päiväkirjaan.

Luotettavan tuloksen saamiseksi kävele tasaisessa maastossa sekä vältä kantamuksia, puhumista ja pysähtelyä. Älä juokse tai käytä sauvoja.

2) Seuraa kunnon kehittymistä säännöllisesti

Tee Kuntotasokävely esimerkiksi kuukauden tai kvartaalin välein pysyäkseen ajan tasalla mihin suuntaan kuntosi on kehittymässä.





Tavoite

Tauota istumista
päivän aikana
vähentääksesi
istumisen
terveyshaittoja

Vältä yhtäjaksoista istumista

1) Nouse säännöllisesti seisomaan

Jos työsi tai vapaa-aikasi on fyysisesti passiivista, nouse säännöllisesti esimerkiksi tunnin välein seisomaan ja pidä taukoa istumisesta. Venyttele, tee taukoliikuntaa tai käy hakemassa lasi vettä.

Jos mahdollista, mene ulos raittiseen ilmaan hetkeksi. Kävely on loistava tapa lisätä verenkiertoa ja kevyttä aktiivisuutta päivään.

2) Todenna vaikutuksia mittaamalla

Tee Firstbeat -mittaus ja todenna auttaako istumisen tauottaminen lisäämään esimerkiksi kevyen aktiivisuuden määrää.

Kevyen aktiivisuuden
määrä

2h 46min

Kevyt aktiivisuus tarkoittaa omaan kuntoon nähden reipasta ja rasittavaa liikuntaa kevyempää fyysistä aktiivisuutta, esimerkiksi kevyt kävely tai kotityöt.



Tavoite

Harrasta kevyttä
liikkumista päivittäin
tukeaksesi terveyttä

Liiku päivittäin

1) Liiku joka päivä edes vähän

Tee päivittäin jotain fyysistä, esim. hyötyliikuntaa. Voit liikkua esim. 10 minuutin jaksoissa, mielellään vähintään 20 minuuttia päivässä. Muista, että edes vähän on parempi kuin ei lainkaan!

Liiku kävellen tai pyörällä kauppaan tai töihin, käytä portaita aina kun mahdollista, tee pihatöitä, harrasta joogaa tai käy uimassa.

2) Todenna vaikutuksia mittaamalla

Tee Firstbeat -mittaus ja seuraa tuloksistasi liikuntapisteitä sekä liikunnan ja askelten määrää.



Liikunnan terveysvaikutukset (0-100p) kertovat, liikutko riittävästi terveyden kannalta, huomioiden kuntosi. Eniten vaikutuksia saat reippaalla ja rasittavalla liikunnalla, mutta myös kevyt aktiivisuus kerryttää pisteitä. Pisteet karttuvat sitä nopeammin mitä reippaammin liikut.



Tavoite

Kehitä monipuolisesti
voimaa ja kestävyyttä

Kehitä voimaa ja kestävyyttä

1) Tee viikoittain sekä voima- että kestävyysliikuntaa

Kehitä tasapuolisesti sekä kestävyyttä että lihasvoimaa.

Liikuntasuosittelusten mukaan kestävyysharjoittelua tulisi tehdä viikon aikana vähintään 2,5h reippaasti tai 1h 15min rasittavasti, lisäksi voimaharjoittelua tulisi tehdä vähintään kaksi kertaa viikossa.

Hyviä kestävyyslajeja ovat mm. kävely, juoksu & pyöräily. Suositeltavia voimalajeja ovat mm. jumpat, kuntopiirit sekä kuntosaliharjoittelu.

2) Todenna vaikutuksia mittaamalla

Tee Firstbeat -mittaus ja seuraa kuinka paljon reipasta ja rasittavaa liikuntaa sinulle kertyy päivän aikana.

Liikunnan määrä

1h 22min josta

Rasittava 12min | Reipas 1h 9min

Reipas ja rasittava liikunta tuottavat merkittävämpiä terveyshyötyjä kuin kevyt aktiivisuus, mutta kaikenlaisesta päivittäisestä liikkumisesta on hyötyä terveydelle.



Tavoite

Tee säännöllisesti myös rasittavampia liikuntasuorituksia saadaksesi tehokkaammat kuntovaikutukset

Tee kehittäviä liikuntasuorituksia

1) Tee säännöllisesti myös rasittavampia liikuntasuorituksia

Lisää treeneihisi välillä haastavuutta lisäämällä esimerkiksi vauhtia tai vastusta. Rasitustasoa saat nostettua esim. intervalliharjoittelulla tai nopeus- tai voimaharjoituksilla. Hyviä lajeja ovat mm. palloilulajit, juoksu, pyöräily, maastohiihto tai kamppailulajit.

2) Todenna vaikutuksia mittaamalla

Tee Firstbeat -mittaus ja varmista, että harjoitusvaikutus on vähintään 3,0 (kehittävä) silloin, kun tavoitteenasi on tehdä tehokkaampi treeni.

Harjoitusvaikutus 26.11.2022 | 11:34

Aerobinen: 3.0/5
Anaerobinen: 0.0/5

Kesto 2h 16min
Syke (keskiarvo/korkein) 122 / 147 l/min
Energiankulutus 570 kcal
Liikuntapisteet 183

Peruskuntoasi kehittävä harjoitus. Tällainen liikunta edistää aineenvaihduntaasi ja vaikuttaa pitkällä aikavälillä myönteisesti palautumiskyysi.

Harjoitusvaikutus kertoo liikuntasuorituksen yksilöllisen vaikutuksen kunnon kehittymiseen asteikolla 0 – 5. Harjoitusvaikutus 1 tarkoittaa kevyttä, palauttavaa harjoitusta, 5 puolestaan omaan kuntoon nähden maksimaalista suoritusta.

Tarkoitus on liikkua monipuolisesti niin, että välillä liikutaan kevyesti, jolloin harjoitusvaikutus pysyy <2, välillä voi liikkua reippaammin (harjoitusvaikutus 3-4). Maksimaalisia treenejä (5) tulee tehdä harkiten, ja niiden jälkeen on tärkeää huolehtia riittävästä palautumisesta.