

Firstbeat Life –mittaus PT-palveluissa ja kuntosaleilla



KÄYTTÖKOHEET

Aloittelevan liikkujan kunnonkohotus

Luo turvallinen ja tehokas harjoitusohjelma aloittelevalle liikkujalle yksilöllisten tarpeiden mukaan.

Aktiiviliikkujan harjoittelun rytmittäminen

Rytmitä asiakkaan harjoittelua fiksusti nähdessäsi treenien yksilöllinen harjoitusvaikutus.

Ylikuormitustilan ennaltaehkäisy

Luotettavan palautumisdatan avulla tiedät milloin harjoittelua tai muun elämän kuormitusta kannattaa keventää.

Pienryhmien muutosvalmennus

Räätälöi harjoittelua yksilöllisesti ja syvennä asiakassuhdetta.

Firstbeat Life –mittaus PT-palveluissa ja kuntosaleilla

Mittaus auttaa Personal Trainereita ja kuntosaliyrittäjiä saavuttamaan tavoitteita yhdessä asiakkaiden kanssa entistä tehokkaammin.

Voit seurata tarkasti asiakkaidesi harjoituskuormitusta ja palautumista, mahdollistaen turvallisen ja motivoivan pohjan räätälöidä harjoittelua jokaiselle yksilöllisesti.

Mitatun tiedon avulla motivoit asiakasta ja voit suunnitella juuri hänen yksilöllisiin tarpeisiin realistisia treeniohjelmia. Dataan perustuvat valmennuspäätökset lisäävät asiakassuhteittesi pysyvyyttä.

Aloittelevan liikkujan kunnonkohotus

Käytä Firstbeat-mittausta, kun haluat:

- Laatia harjoitusohjelman asiakkaan nykyisen kunnon, palautumistilan ja tavoitteiden perusteella.
- Seurata asiakkaan harjoituskuormitusta ja palautumista välttääksesi ylirasitustilan.
- Tukea ja sitouttaa asiakasta realististen, dataan perustuvien tavoitteiden kautta.
- Tunnistaa harjoitteluun liittyviä riskejä ja ennaltaehkäistä loukkaantumisia säätämällä kuormitusta.

Toteuta mittaus näin:

1 Ohjeista asiakasta tekemään aluksi vähintään 3 vuorokauden yhtäjaksoinen Firstbeat -mittaus.

- Näin pääset kartoittamaan lähtötilanteen tarkasti.
- Ohjeista asiakasta aloittamaan ja lopettamaan mittaus heti heräämisen jälkeen saadaksesi kattavaa vuorokausidataa.

2 Ohjeista asiakasta tekemään mittauksen aikana 30 minuutin kuntotasokävelytesti (VO2max).

- Kävelytestin perusteella saat selville lähtötilanteen asiakkaan fyysisestä kunnosta.

3 Seuraa palautumista ja kunnon kehitystä esim. 2-4 viikon välein.

- Sisällytä seurantamittaukset harjoitusohjelmaan varmistamaan niiden säännöllinen toteutus.
- Muokkaa harjoitusohjelmaa tai yksittäisten treenien harjoituskuormitusta tulosten perusteella.



Vinkki

Hyödynnä Hyvinvointitekijät-raporttia ja motivoi asiakastasi kertomalla hänelle avainlöydökset tuloksista.



Liikunta

Liikunnan teho vaihtelee päivästä toiseen kuten suositeltu



Aloittelevan liikkujan kunnonkohotus

1) Arvioi palautumiskykyä Stressi ja palautuminen sekä Uni –hyvinvointitekijöiden avulla

- [] **Erinomainen** (enimmäkseen vihreää)
- [] **Hyvä** (pääosin vihreää)
- [] **Kohtalainen** (pääosin harmaata)
- [] **Heikko** (pääosin oranssia ja punaista)
- [] **Erittäin heikko** (pääosin punaista)

Mitä enemmän oransseja ja punaisia tuloksia ko. hyvinvointitekijöissä on, sitä heikommasta palautumiskyvystä se kertoo. Keskustele asiakkaan kanssa edustiko mittausjakso hänen tyyppillistä arkeaan.

Osa-alue	Hyvinvointitekijä	Tulos
Stressi ja palautuminen	Kokonaispalautuminen	Positiivinen vaikutus
	Palautuminen valveilla ollessa	Positiivinen vaikutus
	Stressin voimakkuus	Positiivinen vaikutus
Uni	Unen kesto	Positiivinen vaikutus
	Palautumisen voimakkuus unijakson aikana	Neutraali vaikutus
	Unirytmin säännöllisyys	Neutraali vaikutus
	Nukkumaanmeno aika	Hieman negatiivinen vaikutus
	Palautuminen unen alussa	Neutraali vaikutus

FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS

Jos palautumiskyky on kohtalainen, heikko tai erittäin heikko

Jos palautumiskyky on hyvä tai erinomainen

ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ

Kohdenna valmennuksen pääpaino kevyeen liikuntaan (esim. jooga, lihashuolto, kävely) ja palautumisen tukemiseen (esim. meditaatio, rentoutusharjoitukset, unen lisääminen). Teetä rasittavaa liikuntaa harkiten. Lisää harjoituskuormitusta vähitellen palautumisen parantuessa.

Voit sisällyttää liikuntaohjelmaan säännöllisesti myös sykettä kohottavaa reipasta ja rasittavaa liikuntaa.

2) Arvioi asiakkaan henkisten voimavarojen riittävyyttä Oma kokemus -osiossa

- _____ vihreää tulosta
- _____ neutraalia tulosta
- _____ oranssia tulosta
- _____ punaista tulosta

Jos tulokset ovat pääosin oransseja ja punaisia, asiakkaan kokemus omasta hyvinvoinnista on heikko ja se voi kertoa voimavarojen vähyydestä.

Osa-alue	Hyvinvointitekijä	Tulos
Oma kokemus	Koettu hyvinvointi	Neutraali vaikutus
	Koettu stressi	Hieman negatiivinen vaikutus
	Mieliala	Neutraali vaikutus
	Koettu kokonaishyvinvointi (hyvinvointikysely)	Neutraali vaikutus

FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS

Jos asiakkaan oma kokemus hyvinvoinnista ja stressinhallinnasta on heikko

Jos asiakkaan oma kokemus hyvinvoinnista ja stressinhallinnasta on kohtalainen tai parempi

ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ

Keskustele asiakkaan kanssa voimavarojen riittävyydestä tavoitteelliseen harjoitteluun. Tarvittaessa muokatkää tavoitteita ja treeniohjelman sisältöä (kevyt liikunta & rentoutuminen vs. kehittävä liikunta).

Todennäköisesti asiakkaasi henkiset voimavarat riittävät sitoutumaan tavoitteelliseen harjoitteluun fyysisen kunnon kohottamiseksi. Voit lisätä liikuntaa ja harjoituskuormitusta normaalisti.

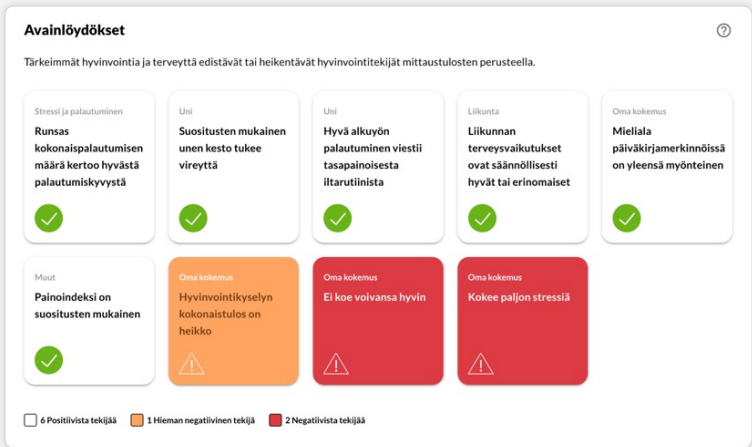
Aloittelevan liikkujan kunnonkohotus

3) Tarkista kuinka paljon ja millaisia voimavara- ja riskitekijöitä asiakkaallasi on

_____ voimavaratekijää (vihreät)

_____ kehityskohdetta (oranssit)

_____ riskitekijää (punaiset)



FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS

Jos tuloksissa on runsaasti voimavaratekijöitä

Jos tuloksissa on runsaasti kehityskohteita tai riskitekijöitä

ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ

Mitä enemmän voimavaratekijöitä on, sitä turvallisemmalle pohjalle voit rakentaa asiakkaasi kunnonkohotuksen. Mikäli voimavaratekijät liittyvät hyvään palautumiseen, elimistö todennäköisesti kestää hyvin liikunnan ja harjoituskuormituksen lisäämisen. Muista seurata asiakkaasi palautumista säännöllisesti.

Liikunnan lisääminen kasvattaa aina kokonaiskuormituksen määrää. Mitä enemmän riskitekijöitä on, sitä suuremman ylikuormitusriskin liikunnan lisäys aiheuttaa, joten aloita kunnonkohotus pienin askelin.

Liitä liikuntaohjelma osaksi kokonaisvaltaista hyvinvoinnin edistämistä, ja keskity ensin riskitekijöiden pienentämiseen. Jos riskitekijät liittyvät esim. ylipainoon, sisällytä painonhallinta osaksi liikuntaohjelmaa. Jos riskitekijät liittyvät heikkoon palautumiseen, sisällytä palautumisen edistäminen osaksi ohjelmaa.

Seuraa säännöllisesti hyvinvointitekijöiden kehittymistä. Pyri vähentämään riskitekijöiden määrää (punaiset kortit oranssiksi tai harmaiksi) ja kasvattamaan voimavaratekijöitä (oranssit tai harmaat vihreiksi).

Muista käydä asiakkaan kanssa läpi myös hänen hyvinvointiaan tukevat voimavaratekijät, ja kannusta ylläpitämään myönteisiä elämäntapoja ja arjen valintoja myös jatkossa, sillä ne tukevat samalla kunnon kohotusta.

Silloin, kun kehityskohteita ja riskitekijöitä on paljon, on erittäin tärkeää vahvistaa asiakkaan positiivisia hyvinvointitekijöitä, vaikka niitä olisi vain yksi. Kannusta siis pitämään niistä kiinni myös jatkossa, sillä ne tukevat samalla kunnon kohotusta.

Aloittelevan liikkujan kunnonkohotus

4) Tarkista asiakkaan päivittäinen liikunta-aktiivisuus mittauskohtaisista tuloksista

_____ tulos (pisteet/100p.)

_____ liikunnan määrä

_____ energiankulutus (kcal)

_____ kävely- ja juoksuaskeleet



FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS

Jos liikunnan terveysvaikutukset ovat heikot tai erittäin heikot

ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ

Kannusta asiakasta lisäämään arkiaktiivisuutta eri keinoin, kuten taukoliikunnalla, portaiden käyttämisellä, kävelyllä ja kotiaskeleilla. Nämä ovat loistavia tapoja vahvistaa liikunnan terveysvaikutuksia. Hyödynnä myös [Firstbeat Life -liikuntatehtäviä](#) osana kokonaisuutta.

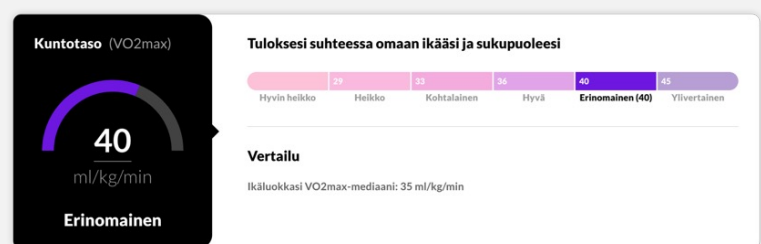
Jos liikunnan terveysvaikutukset ovat kohtalaiset

Reipas ja rasittava liikunta kerryttävät liikunnan terveysvaikutuksia ja liikuntapisteitä tehokkaammin kuin kevyt liikunta. Sykettä voi kohottaa intervaleina esim. 5-10 x 1 min, 5 x 3 min tai 3-5 x 5 min jaksoissa, 3-5 min palautuksella. Vältä maksimaalista ja uuvuttavaa treeniä ja muista pitää harjoittelu nousujohteisena.

5) Tarkista raportin taustatiedoista tai raportin yhteenvedosta asiakkaan kuntotaso (VO2max)

- [] Ylivertainen
- [] Erinomainen
- [] Hyvä
- [] Kohtalainen
- [] Heikko
- [] Hyvin heikko

_____ VO2max (ml/kg/min)



FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS

Jos kuntotaso on heikko ja nykyinen liikunta-aktiivisuus on vähäistä

ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ

Arkiliikunta, kävely ja uinti ovat turvallisia lajeja kunnonkohotukseen. Jo vähäisenkin päivittäisen aktiivisuuden lisääminen esim. 10 min. jaksoissa kohottaa aloittelijan kuntoa. Hyödynnä [Firstbeat Life -liikuntatehtäviä](#).

Jos kuntotaso on kohtalainen ja nykyinen liikunta-aktiivisuus hyvää

Lisää harjoitusohjelmaan reipasta ja rasittavaa liikuntaa esim. 1 x viikossa. Suositeltavia lajeja pyöräily ja juoksu. Sykettä voi kohottaa intervaleina esim. 5-10 x 1 min, 5 x 3 min tai 3-5 x 5 min jaksoissa, 3-5 min palautuksella. Intervallien aikana saa hengästyä, mutta ei liikaa.

Jos kuntotaso on heikko ja nykyinen liikunta-aktiivisuus on hyvää

Lisää harjoitusohjelmaan reipasta ja rasittavaa liikuntaa esim. 1 x viikossa. Suositeltavia lajeja ovat esim. pyöräily, hölkkäminen ja ryhmäliikunta.

PT-palvelut ja kuntosalit

Aktiiviliikkujan harjoittelun rytmittäminen

Käytä Firstbeat-mittausta, kun haluat:

- Nähdä, kuinka paljon eri tehoista liikuntaa asiakkaalle kertyy keskimäärin ja päivittäin.
- Auttaa asiakastasi oivaltamaan miksi on tärkeää tehdä erilaisia harjoituksia (palauttava vs kehittävä).
- Arvioida, onko harjoittelun rytmitys riittävää (sopivasti kevyitä ja kovia treenejä).
- Saada selville, miten erilaiset harjoitukset vaikuttavat palautumiseen ja että onko palautumista riittävästi.

Toteuta mittaus näin:

1 Ohjeista asiakastasi mittaamaan erilaisten harjoitusten yhteydessä

- Vertaamalla erilaisten treenien vaikutuksia asiakas näkee, miksi on tärkeää tehdä sekä kevyitä että kovempia harjoituksia.
- Voit ohjeistaa asiakasta mittaamaan yksittäisiä treenipäiviä sieltä täältä tai esim. 6 vrk yhtäjaksoisesti, jos haluat kartoittaa miten asiakas treenaa viikon aikana.
- Suosittele mittaamaan kokonaisia vuorokausia (myös unijaksot) nähdäksesi treenien vaikutuksen uneen ja palautumiseen.

2 Ohjeista asiakasta tekemään mittauksen aikana 30 minuutin kuntotasokävelytesti (VO2max).

- Kävelytestin perusteella saat selville asiakkaan kunnon, jotta tiedät kuinka kuormittavia harjoituksia voit teettää.

3 Kirjaa Firstbeat -mittaukset harjoitusohjelmaan. Muokkaa ohjelmaa tarvittaessa datan perusteella.

- Sisällytä Firstbeat-mittaukset harjoitusohjelmaan varmistaaksesi niiden säännöllisen toteuttamisen.
- Muokkaa harjoitusohjelmaa tai yksittäisten treenien kuormitusta tulosten perusteella.

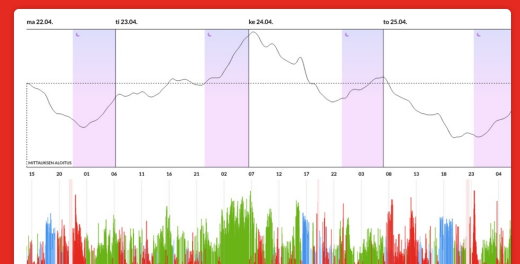


Vinkki

Kirjaa Firstbeat-mittaukset harjoitusohjelmaan varmistaaksesi niiden säännöllisen toteuttamisen.

Tulosten avulla näet, millainen vaikutus yksittäisellä harjoituksella oli asiakkaan kuntoon ja palautumiseen sekä saavutitteko haluttuja vaikutuksia.

Muokkaa harjoitusohjelmaa tai yksittäisten treenien kuormitusta tulosten perusteella - kevennä tai kivennä tarpeen mukaan!



Aktiiviliikkujan harjoittelun rytmittäminen

1) Arvioi onko harjoittelun rytmittäminen toteutunut järkevästi eri päivinä kirjaamalla jokaisen harjoituksen harjoitusvaikutus (aerobinen ja anaerobinen TE) alla oleville viivoille

TREENI [PVM]

_____ aerobinen TE

_____ anaerobinen TE

TREENI [PVM]

_____ aerobinen TE

_____ anaerobinen TE

TREENI [PVM]

_____ aerobinen TE

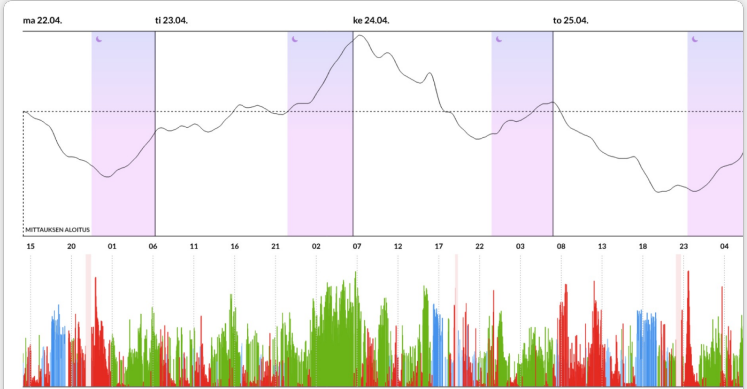
_____ anaerobinen TE

Harjoitusvaikutus (Training Effect, TE) kertoo liikuntasuorituksen yksilöllisen vaikutuksen kunnon kehittymiseen asteikolla 0.0 - 5.0.

Aerobinen harjoitusvaikutus mittaa harjoituksen vaikutusta maksimaaliseen hapenottokykyyn (VO2max) ja kestävyyskuntoon.

Anaerobinen harjoitusvaikutus mittaa harjoituksen vaikutusta kykyyn tehdä kovatehoisia tai maksimaalisia suorituksia parantamalla tehoa, nopeutta tai voimaa.

Harjoittelun rytmittämisellä pyritään varmistamaan kunnon kehittyminen ja välttämään "ylikunto". Se tarkoittaa, että harjoitusten intensiteetti vaihtelee eri päivinä, eli tehdään kevyitä ja kuormittavampia harjoituksia vuorotellen.



1. treni
Ma 22.4.

2. treni
Ke 24.4.

3. treni
To 25.4.

FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS

Harjoitusvaikutus useimmiten 3.0+
(aerobinen)

Harjoitusvaikutus useimmiten 0.0 - 2.3
(aerobinen)

Useita harjoituksia, joissa aerobisen harjoitusvaikutuksen lisäksi anaerobista harjoitusvaikutusta on kertynyt 0.5+

TULKINTA JA ESIMERKKEJÄ

Harjoittelu on liian kuormittavaa ja yksipuolista, ja aiheuttaa ylikuormitusriskin. Sisällyttäkää harjoitteluun myös kevyempiä (huoltavat/palauttavat, Aerobinen TE 0.5 - 1.5) ja kuntoa ylläpitäviä (Aerobinen TE 1.5 - 2.5) harjoituksia.

Jos tavoitteena on kehittää kuntoa ja asiakkaan palautuminen on kunnossa, harjoittelu saattaa olla liian kevyttä. Tehkää välillä myös hieman kuormittavampia, kuntoa kehittäviä harjoituksia (Aerobinen TE 2.5 - 4.0).

Ylikuormitusriski on kohonnut toistuvien kovatehoisten harjoitusten myötä. Ohjeista asiakasta varmistamaan riittävä palautuminen lepopäivien sekä palauttavien ja huoltavien harjoitusten (Aerobinen TE >1.0, Anaerobinen TE 0) avulla. Anaerobisia harjoituksia tulee tehdä harkiten ja varmistaa riittävä palautuminen niiden jälkeen.

Aktiiviliikkujan harjoittelun rytmittäminen

2) Arvioi oliko harjoituksen intensiteetti tarkoituksen mukainen

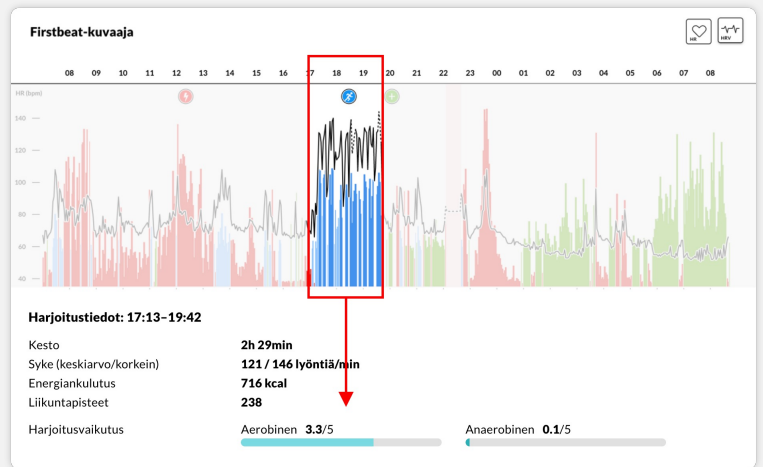
_____ / 5 Aerobinen harjoitusvaikutus

_____ / 5 Anaerobinen harjoitusvaikutus

HUOM! Harjoitusvaikutus kuvaa harjoituksen vaikutuksia hengitys- ja verenkiertoelimistöön (sykettä kohottava liikunta). Se ei huomioi esim. voimaharjoittelun vaikutuksia lihasvoiman kehittymiseen.

Harjoitusvaikutus ei myöskään sovellu esim. jooga tai pilates-harjoitusten analysointiin, koska ne eivät välttämättä nosta sykettä merkittävästi.

Asiakkaan kunto vaikuttaa harjoitusvaikutukseen. Saadakse kehittävä harjoitusvaikutuksen hyväkuntoisen on tehtävä absoluuttisesti kovatehoisempi harjoitus kuin heikkokuntoisen.



FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS

Aerobinen harjoitusvaikutus 0 – 1.0

Anaerobinen harjoitusvaikutus 0

→ Vähäinen vaikutus kestävyyskuntoon

Aerobinen harjoitusvaikutus 2.0 - 3.0

Anaerobinen harjoitusvaikutus 0

→ Ylläpitää kestävyyskuntoa

Aerobinen harjoitusvaikutus 3.0 – 3.9

Anaerobinen harjoitusvaikutus 0.0-0.5

→ Kehittää kestävyyskuntoa

Aerobinen harjoitusvaikutus 4.0+

Anaerobinen harjoitusvaikutus 0.0 -2.0

→ Kehittää erittäin tehokkaasti VO2maxia

→ Vähäinen vaikutus anaerobiseen suorituskykyyn

Aerobinen harjoitusvaikutus 2.0+

Anaerobinen harjoitusvaikutus 2.5+

→ Ylläpitää kestävyyskuntoa ja maksimaalista suorituskykyä

Aerobinen harjoitusvaikutus 2.0 – 4.0

Anaerobinen harjoitusvaikutus 4.0+

TULKINTA JA ESIMERKKEJÄ

Hyvin kevyt harjoitus, joka sopii palauttavaksi liikunnaksi kovempien treenien jälkeen. Tällaista liikuntaa voi tehdä huoletta ilman ylikuntoriskiä.

Kevyt tai kohtuullisesti kuormittava harjoitus; erinomaista peruskestävyysliikuntaa. Kehittääksesi kuntoa, teetä tällaisten treenien lisäksi välillä myös treenejä, joissa aerobinen harjoitusvaikutus 3.0+.

Kestävyysominaisuuksia kehittävä keskikova tai kova harjoitus. Tällaisten harjoitusten jälkeen kannattaa rytmittää harjoittelua ja tehdä kevyempi harjoitus (Aerobinen TE 1.0 – 2.5, anaerobinen TE 0).

Erittäin kova harjoitus tai kilpailu (esim. 10km juoksu), joka kehittää voimakkaasti maksimaalista hapenottoa. Näin kuormittavia harjoituksia tulee tehdä harkiten, ja niiden jälkeen varmista riittävä palautuminen.

Tehokas harjoitus tai kilpailu (esim. 800m juoksu), joka ylläpitää kestävyyskuntoa ja suorituskykyisyyttä. Varmista anaerobisen harjoituksen jälkeen riittävä palautuminen.

Maksimaalista hapenottoa ja anaerobista suorituskykyä voimakkaasti kehittävä treeni (esim. 10 x 400m vauhti-intervallit 110-115% VO2max)

Ylikuormitustilan ennaltaehkäisy

Käytä Firstbeat-mittausta, kun haluat:

- Varmistaa, että asiakkaan harjoituskuormitus on sopiva suhteessa palautumistilaan.
- Arvioida asiakkaan harjoitusvalmiutta ja kehon voimavaroja ylikuormitustilan välttämiseksi (*korkea muu kuormitus voi vähentää harjoituskuormituksen sietokykyä ja lisätä ylikuormituksen riskiä*).
- Seurata asiakkaan unen määrää ja laatua sekä unirutiineja tukemaan optimaalista harjoittelua.
- Saada luotettavaa dataa, jonka perusteella voit tarvittaessa keventää harjoituskuormitusta – tai toisaalta lisätä kuormitusta silloin kun sen turvallista.

Toteuta mittaus näin:

1 Ohjelmoitu palautumisen seuranta

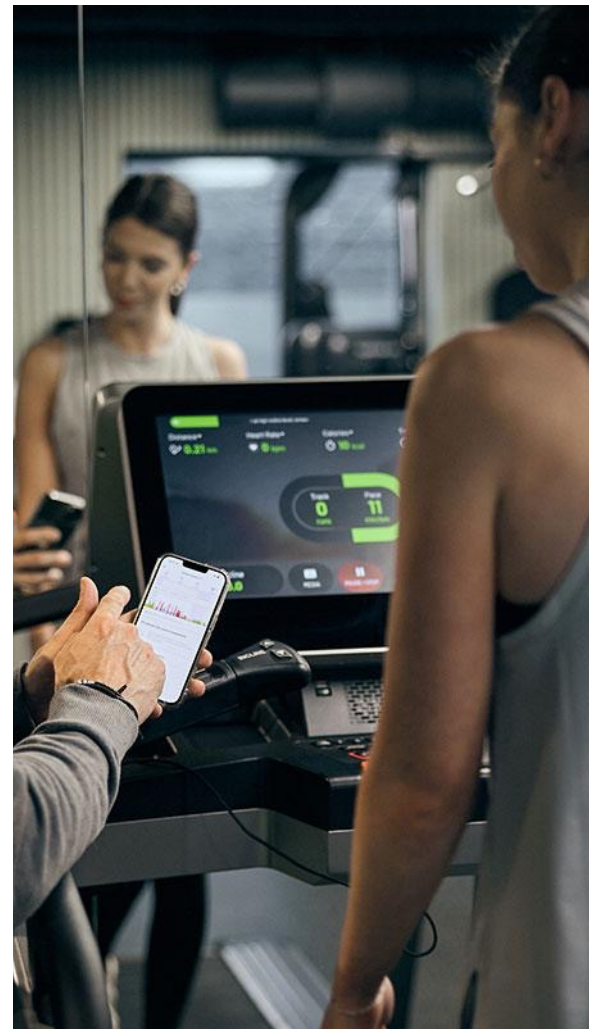
- Sisällytä mittaukset osaksi harjoitusohjelmaa, esimerkiksi 2–3 viikon välein kevyempien harjoitusjaksojen yhteyteen.
- Suosittele asiakasta mittaamaan 1–3 vuorokautta heräämisestä heräämiseen kyseisinä ajanjaksoina. Tämä auttaa seuraamaan, miten asiakas palautuu harjoittelusta.

2 Tarveperusteinen seuranta

- Ohjeista asiakasta mittaamaan 3–5 vuorokautta, erityisesti kevyempinä treenipäivinä. Mittausjakso voi sisältää myös kuormittavia treenipäiviä, mutta on tärkeää, että se sisältää vähintään kaksi kevyempää treenipäivää, jotta saadaan selkeä kuva palautumisen tasosta erilaisissa harjoittelutilanteissa.

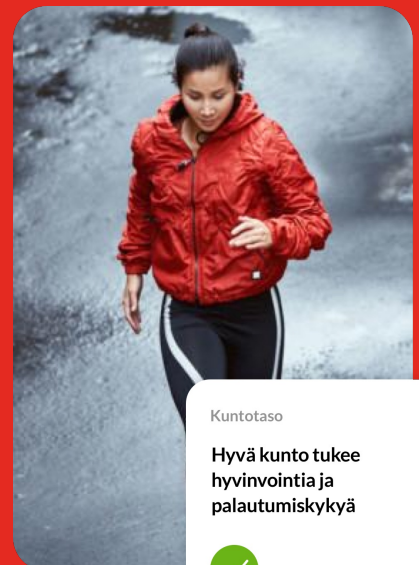
3 Tiivistä seuranta, jos palautuminen on heikkoa

- Jos mittaustulokset kertovat heikosta palautumisesta, tiivistä seuranta. Ohjeista asiakasta tekemään lisämittauksia muutosten jälkeen, jotta saat päivitetyn tilannekuvan palautumisesta ja voit mukauttaa ohjelmaa tarpeen mukaan.



Vinkki

Pidä asiakkaasi motivoituneena hyvinvointitekijät-raportin avulla. Voit näyttää selkeästi, miten harjoittelu ja palautuminen vaikuttavat hyvinvointiin ja osoittaa asiakkaan edistymisen. Tämä kannustaa häntä jatkamaan harjoittelua tavoitteellisesti.



Kuntotaso

Hyvä kunto tukee hyvinvointia ja palautumiskykyä



Ylikuormitustilan ennaltaehkäisy

1) Tarkista palautumistila Hyvinvointitekijät –raportilta kohdasta Stressi ja Palautuminen & Uni

- [] **Erinomainen** (enimmäkseen vihreää)
- [] **Hyvä** (pääosin vihreää)
- [] **Kohtalainen** (pääosin harmaata)
- [] **Heikko** (pääosin oranssia ja punaista)
- [] **Erittäin heikko** (pääosin punaista)

Mitä enemmän oransseja ja punaisia tuloksia ko. hyvinvointitekijöissä on, sitä heikompaan palautumiskykyyn ja suurempaan ylikuormitusriskiin tulokset viittaavat. Keskustele asiakkaan kanssa edustiko mittausjakso hänen tyypillistä arkeaan.

Osa-alue	Hyvinvointitekijä	Tulos
Stressi ja palautuminen	🕒 Kokonaispalautuminen	Positiivinen vaikutus
	🕒 Palautuminen valvella ollessa	Positiivinen vaikutus
	🕒 Stressin voimakkuus	Positiivinen vaikutus
Uni	🕒 Unen kesto	Positiivinen vaikutus
	🕒 Palautumisen voimakkuus unijakson aikana	Neutraali vaikutus
	🕒 Unirytmin säännöllisyys	Neutraali vaikutus
	🕒 Nukkumaanmeno aika	Huono negatiivinen vaikutus
	🕒 Palautuminen unen alussa	Neutraali vaikutus

FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS

Jos palautumiskyky on kohtalainen, heikko tai erittäin heikko

Jos palautumiskyky on hyvä tai erinomainen

ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ

Kuormituksen ja palautumisen suhde on epätasapainossa. Arvioi ja keskustele asiakkaan kanssa liiallisen kuormituksen syistä. Liittyvätkö ne liialliseen harjoitteluun, työhön vai muuhun henkilökohtaiseen elämään?

Tarkista mitkä osa-alueet hyvinvointitekijöistä ovat oranssilla tai punaisella, ja pyrkikää vaikuttamaan valmennuksessa ko. riskitekijöihin.

Kevennä kokonaiskuormitusta (työ, vapaa-aika, harjoittelu), kunnes palautumiskyky paranee.

Kuormituksen ja palautumisen suhde on tasapainossa. Harjoittelua voi todennäköisesti jatkaa normaaliin tapaan.

Jos tarkoituksena on tehdä kovempi-intensiteettistä ja kehittävää harjoittelua, tarkista myös vuorokausikohtainen unen palauttavuus ja varmista, että uni on riittävää tekemään kuormittavaa liikuntaa.

Ylikuormitustilan ennaltaehkäisy

2) Tarkista unen palauttavuus

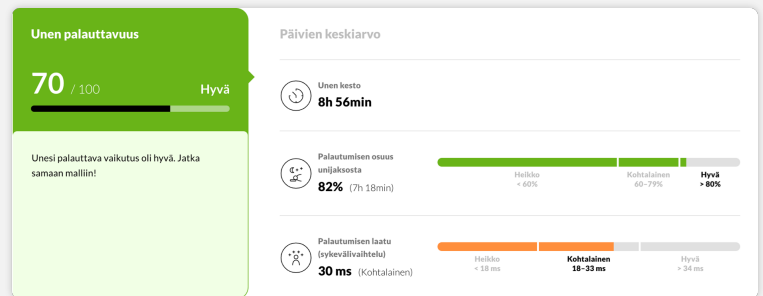
_____ /100p unipisteet

_____ unen kesto

_____ palautumisen osuus
unijaksosta

_____ palautumisen laatu
(sykevälivaihtelu)

Palauttavalla unella on keskeinen rooli ylikuormitustilan ennaltaehkäisyssä. Unen kesto ja palautumisen laatu vaikuttavat suoraan jaksamiseen sekä harjoittelusta saataviin tuloksiin. Kevyempinä treenipäivinä unen palauttavuuden tulisi parantua.



FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS

ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ

Erittäin heikot (0-14) tai heikot (15-29) unipisteet kuormittavan treenipäivän jälkeen

Kuormittavat treenit (TE 3.5+) voivat heikentää palautumista 1-3 päivää riippuen harjoituksen intensiteetistä. Keventäkään harjoittelua 1-3 päivää tai ohjeista pitämään vapaapäiviä, kunnes palautuminen palautuu normaalitasolle. Sen jälkeen harjoittelua voi jatkaa normaalisti.

Kohtalaiset (30-49) tai melko hyvät (50-69) unipisteet

Harjoitusvalmius on kohtalainen. Siirrä kuormittavien treenien tekemistä muutamalla päivällä ja pyri välttämään iltatreenejä, jotta uni ei häiriinny. Suosittele tarvittaessa pidempiä yöunia.

Hyvät (70-84) tai erinomaiset (85-100) unipisteet

Harjoitusvalmius on hyvä ja ylikuormitusriski matala. Asiakas voi tehdä huoletta myös kuormittavampia harjoituksia (TE4.0+).

Unipisteet pysyvät huonoina myös lepopäivien tai hyvin kevyiden treenipäivien jälkeen

Harjoitusvalmius on alhainen ja ylikuormitusriski kohonnut. Kevennä harjoittelua, kunnes unen palauttavuus paranee. Ohjeista pidentämään unen kesto (>9 tuntia) sekä välttämään ylimääräistä kuormitustekijöitä, kuten alkoholia. Kiinnittäkää huomiota ravintoon ja uneen; säännöllinen, riittävä ja terveellinen ravitsemus tukevat palautumista.

Unen kesto on 7 tuntia tai vähemmän vuorokaudessa.

Unen määrä on liian alhainen. Unen tarve kasvaa kovan harjoittelun myötä. Erityisesti kuormittavampina päivinä ihanteellinen unen pituus on vähintään 8 tuntia. Suosittele lisäämään unen kesto.

Palautumisen osuus unijaksosta on heikko TAI palautumisen laatu on heikko myös kevyempinä treenipäivinä

Asiakas voi olla ylikuormitustilassa. Suosittele pitämään useita päiviä lepoa ja korvaamaan kaikki kuormittavat treenit kevyillä treeneillä (TE max 1.9). Ohjeista välttämään turhia stressitekijöitä, kuten alkoholia. Huomioikaa myös muun elämän kuormitus (työ & vapaa-aika). Jos työssä tai henkilökohtaisessa elämässä on ylimääräistä kuormitusta, harjoittelua tulee keventää, kunnes kokonaiskuormitus vähenee ja unen määrä ja laatu palaavat normaalitasolle.

Ylikuormitustilan ennaltaehkäisy

3) Tarkista, minkä verran asiakkaallesi kertyy eritehoista liikuntaa keskimäärin

_____ min rasittavaa liikuntaa
 _____ min reipasta liikuntaa
 _____ min kevyttä aktiivisuutta

→ **Rasittava liikunta** kehittää tehokkaasti kuntoa. Aiheuttaa hikoilua ja voimakasta hengästymistä.
 → **Reipas liikunta** parantaa kuntoa ja tuottaa erinomaisia terveysvaikutuksia. Saattaa hieman hengästyttää, mutta puhuminen on vielä helppoa.
 → **Kevyt aktiivisuus** ylläpitää toimintakykyä sekä virkistää mieltä ja kehoa. Ei juurikaan hengästyttä.



FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS

Vain vähän tai ei lainkaan rasittavaa ja reipasta liikuntaa

HUOM! Väärä maksimisyke taustatiedoissa voi vääristää tuloksia. Tarvittaessa ohjeista asiakasta tarkistamaan sovelluksesta, että maksimisyke on oikein ja tarvittaessa muuttamaan se. Lue lisää maksimisyykkeen arvioinnista [täältä](#).

Runsaasti rasittavaa (>40 min päivässä) tai reipasta liikuntaa (>60min)

Vain vähän kevyttä aktiivisuutta

TULKINTA JA ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ

Terveys-suositusten täyttymiseksi reipasta liikuntaa tulisi esiintyä useimpina päivinä viikossa vähintään >30min TAI rasittavaa liikuntaa >20min. Hyvä määrä on myös näiden yhdistelmä esim. 15min reipasta ja 15min rasittavaa liikuntaa.

Jos rasittavaa ja/tai reipasta liikuntaa esiintyy vain vähän, suosittele asiakkaalle reipasta ja rasittavaa liikuntaa esim. 1 x viikossa. Suositeltavia lajeja ovat esim. pyöräily, juoksu ja pallopelit. Sykettä voi kohottaa intervallina esim. 5-10 x 1 min, 5 x 3 min tai 3-5 x 5 min jaksoissa, 3-5 min palautuksella. Intervallien aikana saa ja pitää hengästyä, muuten liikunnan teho ei ole riittävä. .

Toistuva runsas rasittavan ja reippaan liikunnan määrä lisää ylikuormitusriskiä erityisesti aloittelevalle ja heikkokuntoiselle liikkujalle.

Tarkista, palautuuko asiakas riittävästi erityisesti unen aikana. Jos palautuminen on toistuvasti heikkoa, raskasta liikuntaa on liikaa. Ohjeista asiakasta keventämään hetkellisesti harjoittelua ja jatkossa lisäämään myös kevyitä, palauttavia harjoituksia viikko-ohjelmaan.

Jos asiakas ei ole mielestään tehnyt kuormittavaa liikuntaa, mutta rasittavaa ja reipasta liikuntaa esiintyy runsaasti, taustatiedoissa voi olla liian matala maksimisyke tai asiakas voi olla ylikuormittunut. Tarkistakaa maksimisyke sovelluksen profiilitiedoista ja korjatkaa se tarvittaessa.

Kevyt liikunta tukee palautumista ja arjessa jaksamista sekä ylläpitää peruskuntoa. Varmista, että asiakkaalle kertyy riittävästi (>30min) kevyttä aktiivisuutta päivittäin.

Rohkaise asiakasta lisäämään arkiaktiivisuutta esimerkiksi portaiden käyttämisellä tai seisomatyöskentelyllä. Jos asiakkaalla esiintyy reipasta ja rasittavaa liikuntaa, mutta ei lainkaan kevyttä, keventäkää liikunnan tehoa.

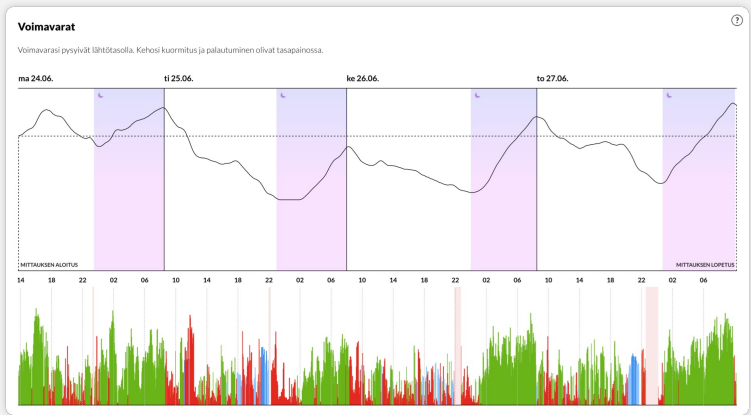
Ylikuormitustilan ennaltaehkäisy

4) Katso voimavarakuvaajasta, lisääntyvätkö vai vähenevätkö voimavarat

- ☐ voimavarat lisääntyivät
- ☐ voimavarat pysyivät lähtötasolla
- ☐ voimavarat vähenivät

Kuormittavien treenien jälkeen on normaalia, että voimavarat vähenevät. Lepopäivien ja palauttavien jaksojen tavoite on kerryttää voimavaroja, jotta voi tapahtua kehittymistä (superkompensaatio).

Jos voimavarat vähenevät jatkuvasti, se voi olla merkki ylikuormituksesta.



FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS

Kehon voimavarat lisääntyivät

Kehon voimavarat pysyivät samana

Kehon voimavarat vähenivät

ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ

Harjoittelu ja palautuminen ovat tasapainossa mahdollistaen kehittymisen (superkompensaatio). Kehossa on valmius lisätä harjoituskuormitusta.

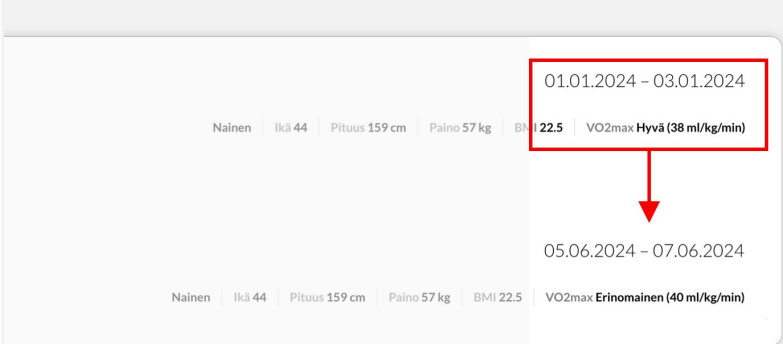
Tarkista, että asiakas nukkuu ja lepää riittävästi kokonaiskuormitukseen nähden. Tarvittaessa lisää unen määrää tai keventäkää kuormitusta.

Asiakas ei palaudu riittävästi. Kevennä hetkeksi harjoittelua ja panosta riittävään uneen ja lepoon sekä laadukkaaseen ravitsemukseen.

5) Tarkista, miten asiakkaan kuntotaso (VO2max) on muuttunut

- ☐ kuntotaso on parantunut
- ☐ kuntotasossa ei muutosta
- ☐ kuntotaso on heikentynyt

Säännöllisestä harjoittelusta huolimatta kunto voi pysyä paikallaan tai heikentyä ali- tai ylikuormituksen seurauksena. Seuraamalla kuntotasoa ja palautumista voit arvioida, onko harjoittelua tarpeen koventaa tai keventää.



FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS

Kuntotaso on parantunut

Kuntotasossa ei ole tapahtunut muutosta tai on heikentynyt

ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ

Jatka nykyistä harjoittelua ja pidä huoli riittävästä palautumisesta, jotta kehitys jatkuu. Voit harkita kuormituksen asteittaista lisäämistä.

Jos säännöllisestä harjoittelusta huolimatta kunto ei kehity tai heikkenee, syynä voi olla yli- tai alikuormitus. Tarvittaessa tarkista harjoitusten intensiteetti kohdasta "Aktiivikuntoilijan harjoittelun rytmittäminen". Jos harjoitusten intensiteetti on toistuvasti matala, lisää intensiteettiä. Jos intensiteetti on toistuvasti korkea, vähennä harjoittelun intensiteettiä.

Ylikuormitustilan ennaltaehkäisy

6) Tarkista asiakkaan mieliala mittausjakson ajalta

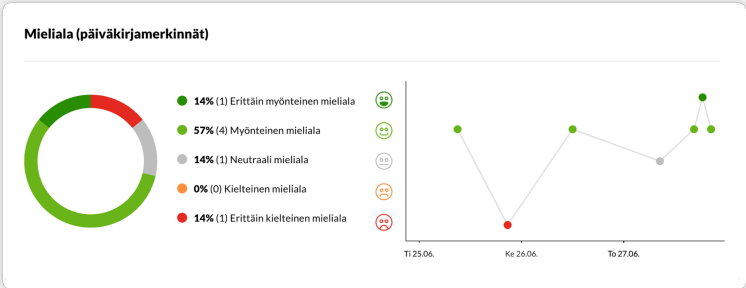
- [] Pääosin myönteinen mieliala
- [] Pääosin neutraali mieliala
- [] Pääosin kielteinen mieliala

Mielialan seuranta voi antaa arvokasta tietoa siitä, miten harjoittelu ja arjen kuormitus vaikuttavat asiakkaan jaksamiseen ja mielialaan.

Negatiivinen mieliala tai jatkuvat mielialan vaihtelut voivat olla merkkejä ylikuormituksesta, unen puutteesta tai henkisestä rasituksesta.

Positiivinen mieliala kertonee siitä, että asiakkaan palautuminen on riittävää ja harjoittelu sopivaa.

Tarkkailemalla mielialan kehitystä suhteessa harjoitusohjelmaan ja muuhun kuormitukseen, voit valmentajana tehdä tarpeellisia muutoksia, jotta asiakkaan jaksaminen ja kehittyminen pysyvät optimaalisella tasolla.



FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS

Pääosin myönteinen mieliala

ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ

Positiivinen mieliala voi kertoa siitä, että kuormituksen ja levon suhde on tasapainossa ja ylikuormitusriski matala. Asiakkaalla on todennäköisesti hyvä valmius tehdä myös kuormittavampia harjoituksia.

Pääosin neutraali mieliala

Neutraali mieliala voi olla merkki siitä, että kuormitus on hallinnassa, mutta ei välttämättä optimaalisella tasolla. Tarkista, onko harjoituskuormitus ja palautuminen sekä tavoitteet tasapainossa.

Pääosin kielteinen mieliala

Negatiivinen mieliala voi viitata liialliseen kuormitukseen. Kysy asiakkaalta, tunnistaako hän mihin negatiivinen mieliala liittyy. Jos asiakas ei koe stressiä, mutta harjoittelu on ollut viime päivinä kuormittavaa, harjoittelun hetkellinen keventäminen tai ylimääräinen lepo voivat olla tarpeen.

Pienryhmien muutosvalmennus

Käytä Firstbeat-mittausta, kun haluat:

- Tarjota yksilölliset tarpeet huomioivaa ryhmävalmennusta kunnonkohotukseen, painonhallintaan ja arjen jaksamiseen.
- Varmistaa asiakkaille hyviä tuloksia huomioimalla palautumisen, harjoitusrytmyksen sekä työn ja arjen kokonaiskuormituksen jokaiselle yksilöllisesti.
- Seurata jokaisen osallistujan kehittymistä ja mukauttaa harjoitusohjelmaa yksilöllisesti, vaikka treenit tehtäisiin ryhmässä.
- Syventää asiakassuhdetta ja sitouttaa asiakkaita valmennusohjelmaan.

Toteuta mittaus näin (esim. 6kk valmennusohjelma):

1 Kartoita lähtötilanne 4-5 vuorokauden mittauksella

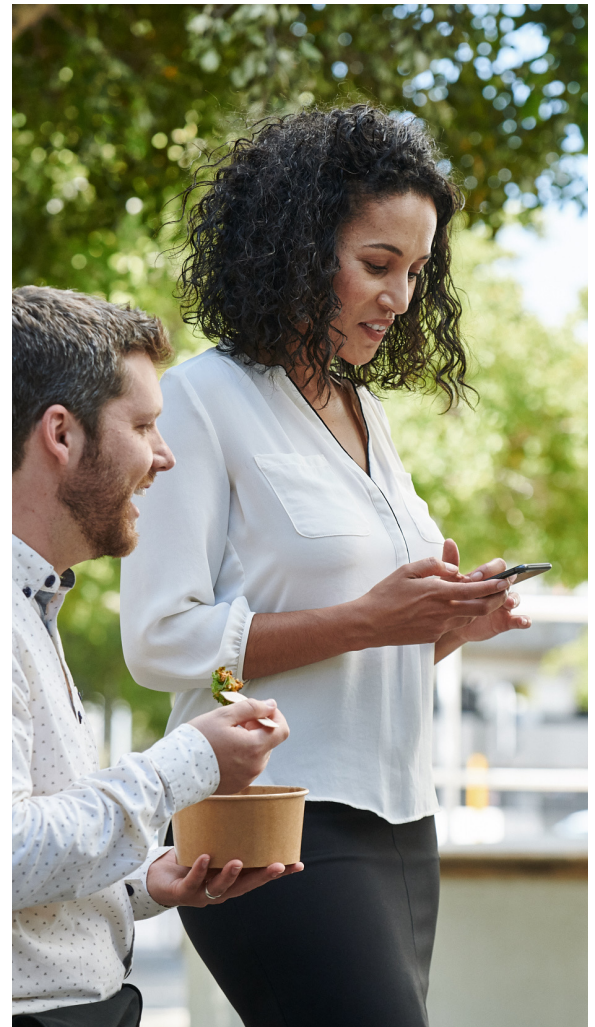
- Tee lähtötilanteen kartoitus jokaiselle osallistujalle ohjeistamalla mittaamaan 4-5 vrk yhtäjaksoisesti.
- Ohjeista asiakkaita tekemään valmennuksen alussa sekä valmennuksen aikana kerran kuussa 30min kuntotasokävely selvittääksesi kuntotason (VO2max).

2 Luo yksilöllinen ohjelma yhteisen mallin mukaan

- Luo jokaiselle osallistujalle yksilöllinen harjoitusohjelma yhteisen viikko-ohjelman pohjalta.
- Merkitse Firstbeat-mittaukset (1-2 vrk) osaksi harjoitusohjelmaa esim. joka viikolle tiettyjen treenipäivien yhteyteen.

3 Treenien toteuttaminen ja tulosten validointi

- Toteuta yhteistreenit kiertoharjoitteluna. Treenikuormitusta on helppo säätää yksilöllisesti paikan päällä lisäämällä tai vähentämällä painoja palautumistilanteen perusteella.
- Valmennusjakson lopuksi validoi asiakkaiden kehitys ja tarjoa yksilöllinen mahdollisuus jatkoseurantaan.



Vinkki

Käytä mittauksia yksilöllisten erojen huomioimiseen pienryhmässä. Vaikka ryhmän tavoitteet olisivat yhteiset, jokaisen osallistujan keho reagoi eri tavalla kuormitukseen ja palautumiseen.

Mittaustulosten avulla voit tehdä hienovaraisia muutoksia ohjelmiin ja varmistaa, että jokainen osallistuja saa optimaalista hyötyä valmennuksesta. Tämä syventää asiakassuhdetta ja parantaa asiakastytyväisyyttä.

Pienryhmien muutosvalmennus

1) Määritä Hyvinvointitekijät -näkökulman avulla asiakkaiden lähtötilanne yksilöllisesti tarkistamalla kuinka paljon ja millaisia voimavara- ja riskitekijöitä heillä on

_____ voimavaratekijää (vihreät)

_____ kehityskohdetta (oranssit)

_____ riskitekijää (punaiset)

Seuraa yksilöllistä kehitystä vähintään kerran kuukaudessa tekemällä 4-5 vrk:n mittaus ja tarkista onko Hyvinvointitekijöissä tapahtunut muutosta.

Osa-alue	Hyvinvointitekijä	Tulos
Stressi ja palautuminen	Kokonaispalautuminen	Positiivinen vaikutus
	Palautuminen valveilla ollessa	Positiivinen vaikutus
	Stressin voimakkuus	Positiivinen vaikutus
Uni	Unen kesto	Positiivinen vaikutus
	Palautumisen voimakkuus unijakson aikana	Neutraali vaikutus
	Unirytmin säännöllisyys	Neutraali vaikutus
	Nukkumaanmeno aika	Hilman negatiivinen vaikutus
	Palautuminen unen alussa	Neutraali vaikutus

FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS

Jos asiakkaalla on runsaasti voimavaratekijöitä (vihreitä tuloksia) erityisesti stressin ja palautumisen, unen, liikunnan sekä kuntotason osalta

Jos tuloksissa on runsaasti kehityskohteita (oransseja tuloksia), mutta ei riskitekijöitä (punaisia)

Jos tuloksissa on useita riskitekijöitä (punaisia)

ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ

Voit laatia etukäteen kolme eri tasoista viikko-ohjelmaa, joissa on painotettu eri teemoja asiakkaan kuormitus- ja kuntotason mukaan (resilienssin vahvistaminen vs kunnonkohotus). **Erittäin kevyt** aloitusohjelma kuormittuneille ja heikkokuntoisille, **kevyt** ohjelma heikkokuntoisille mutta hyvin palautuville sekä **keskitason** ohjelma parempikuntoisille, hyvin palautuville.

Jos asiakkaalla on enimmäkseen vihreitä tuloksia stressin ja palautumisen, unen, liikunnan ja kuntotason osalta, sitä parempi lähtötilanne on, ja asiakas voi mahdollisesti aloittaa edistyneemmille liikkujille suunnitellusta keskitason viikko-ohjelmasta. Huomioi kuitenkin mahdolliset kuormitus- ja riskitekijät ja arvioi niiden vaikutusta lähtötasoon.

Kannattaa mahdollisesti lähteä liikkeelle kevyellä viikko-ohjelmalla ja lisätä liikunnan määrää ja tehoa vähitellen, sillä liikunnan lisäys kasvattaa aina kokonaiskuormitusta ja ylikuormitusriskiä.

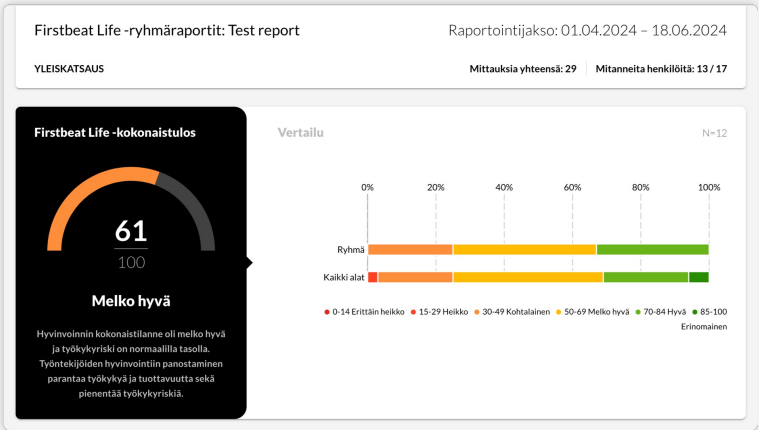
Liitä liikuntaohjelma osaksi kokonaisvaltaista hyvinvoinnin edistämistä, ja huomioi valmennuksessa asiakkaan yksilölliset tarpeet. Jos kehityskohteet liittyvät esim. stressinhallintaan, sisällytä palautumisen vahvistaminen osaksi liikuntaohjelmaa. Jos riskitekijät liittyvät uneen, sisällytä unta tukevat arjen rutiinit osaksi ohjelmaa.

Lähtekää liikkeelle erittäin kevyellä viikko-ohjelmalla. Keskustelkaa riskitekijöiden syistä sekä toimenpiteistä, joilla pyritte vähentämään riskitekijöitä. Käykää myös yhdessä läpi valmennuksen tavoitteet, jotta ne ovat realistiset asiakkaan nykytilanteeseen nähden. Seuratkaa säännöllisesti, saatteko riskitekijöitä vähennettyä valmennuksen edetessä.

Pienryhmien muutosvalmennus

2) Kirjaa ryhmäraporteilta ryhmän tilanne valmennuksen alussa, puolivälissä ja lopussa

- _____ Kokonaistulos
- _____ Stressitasapaino
- _____ Unen palauttavuus
- _____ Liikunnan vaikutukset
- _____ Kuntotaso (VO2max)
- _____ Itsekoettu hyvinvointi



FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS

Jos kokonaistulos on erittäin heikko tai heikko

ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ

Ryhmän hyvinvoinnin kokonaisuus ja harjoitusvalmius ovat heikot, joten aloita valmennus pienin askelin. Todenna osa-alueet, jotka ovat heikolla tasolla, ja panosta muutosvalmennuksessa ko. osa-alueisiin. Ryhmässä voi olla henkilöitä, joiden lähtötilanne on keskimääräistä parempi. Varmista, että tarjoat heille riittävästi haastetta.

Tarkista tilanne valmennuksen edetessä ja tee tarvittavia muutoksia valmennusohjelmaan.

Jos kokonaistulos on kohtalainen tai melko hyvä

Ryhmän harjoitusvalmius on kohtalainen, joten laadi aloitusohjelma niin, että treenikuormitusta on sopivasti, muttei liikaa. Todenna mahdolliset ryhmätason kehityskohteet, ja painota niitä valmennuksessa. Ryhmässä voi olla henkilöitä, joiden lähtötilanne on keskimääräistä parempi tai heikompi. Huomioi yksilölliset tarpeet.

Tarkista tilanne valmennuksen edetessä ja tee tarvittavia muutoksia valmennusohjelmaan.

Jos kokonaistulos on hyvä tai erinomainen

Harjoitusvalmius ryhmässä on hyvä, joten treeniohjelmassa saa olla haastetta. Tarkista onko ryhmässä heikompia hyvinvoinnin osa-alueita, ja painota valmennuksessa ko. osa-alueita. Ryhmässä voi olla henkilöitä, joiden lähtötilanne on keskimääräistä heikompi. Kevennä harjoituskuormitusta heidän osaltaan.

Tarkista tilanne valmennuksen edetessä ja tee tarvittavia muutoksia ohjelmaan.

Pienryhmien muutosvalmennus

3) Seuraa asiakkaiden stressitasapainoa ja unta

_____ /100p. Stressi & palautuminen

_____ /100p. Uni



FIRSTBEAT-MITTAUKSEN TULOS

ESIMERKKEJÄ TOIMENPITEISTÄ

Jos Stressin ja palautumisen pisteet ovat heikot	Asiakkaan harjoitusvalmius on heikentynyt, ja harjoituskuormitusta kannattaa hetkellisesti vähentää. Varmista onko asiakkaan unen määrä ja laatu riittävät harjoituskuormitukseen nähden. Tarvittaessa lisää unen määrää. Jos unipisteet ovat hyvät tai kohtalaiset, mutta stressitasapaino heikko, panosta päivän aikaiseen palautumiseen lisäämällä lepoa ja rentoutumista päiviin. Suosittele asiakkaalle lihashuoltoharjoittelua, venyttelyä, hierontaa jne., kunnes stressin ja palautumisen tasapaino paranee.
Jos unipisteet ovat heikot	Lisää asiakkaan valmennusohjelmaan ylimääräisiä lepopäiviä ja kevennä harjoitusten intensiteettiä (määrä ja teho) hetkellisesti, kunnes uni paranee. Jos teette yhteisiä treenejä ryhmässä, esim. kiertoharjoitteluna, kevennä kyseisen asiakkaan harjoitusintensiteettiä (esim. normaalia kevyemmät painot tai vähemmän toistoja). Suosittele muutaman päivän kuluttua lisämittausta palautumisen seurantaan. Lue lisää palautumisen seurannasta kohdasta "Ylikuormitustilan ennaltaehkäisy".
Jos stressi ja palautuminen sekä unipisteet ovat hyvät	Asiakkaan harjoitusvalmius on hyvä ja hän voi toteuttaa valmennusohjelmaa normaalisti. Voit halutessa lisätä harjoitusten intensiteettiä.