

# FIRSTBEAT SPORTS

EXAMPLE REPORTS



# Harjoitusraportti

**Henkilö:** Athlete (Example) John

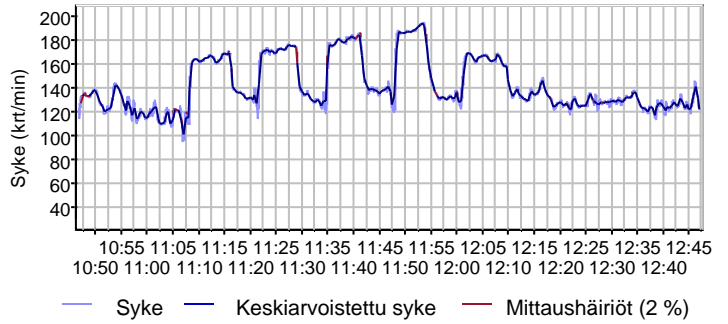
**Päivämäärä:** 11.12.2012

## Henkilön taustatiedot

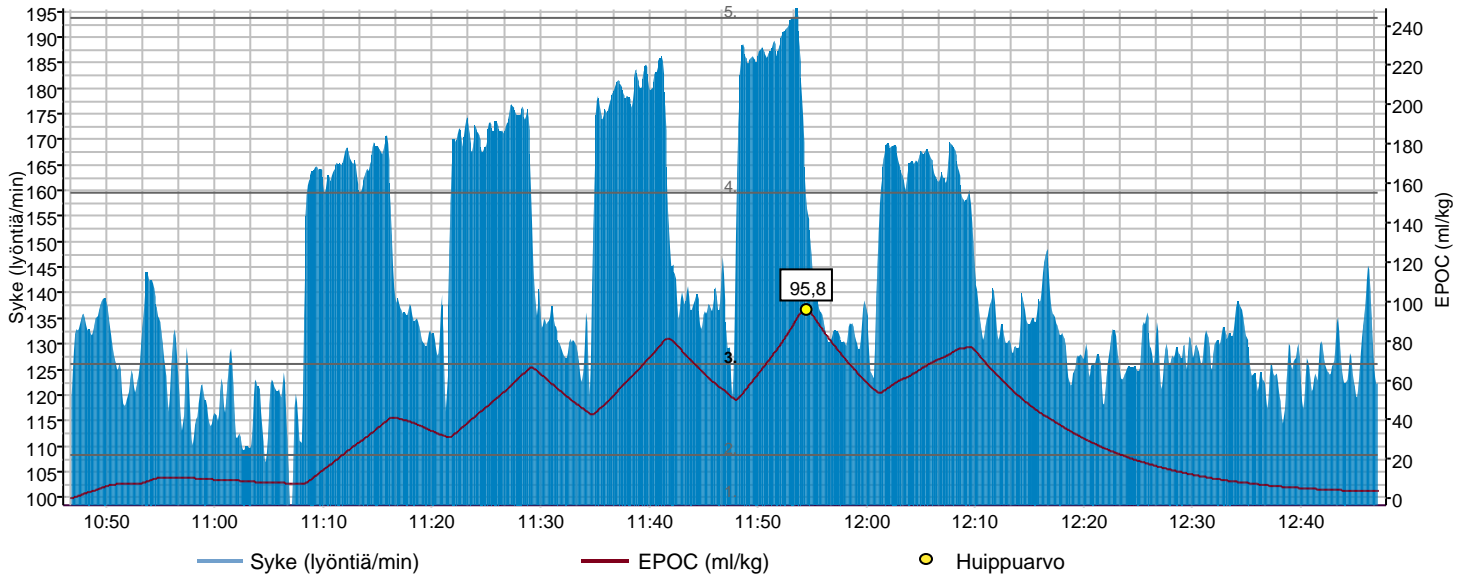
Ikä 24  
Pituus (cm) 184  
Paino (kg) 79  
Leposyke 34  
Maksimisyke 200  
Aktiivisuusluokka 8

## Mittausjakson tiedot

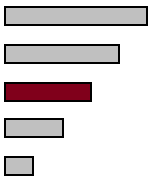
Mittausjakson pituus 02:00:26  
Mittausjakson aikaväli 10:46:42 - 12:47:08  
Matalin syketaso 100  
Korkein syketaso 195  
Keskisyke 143



## Harjoituskuvaaja



## Harjoitusvaikutus



3.3

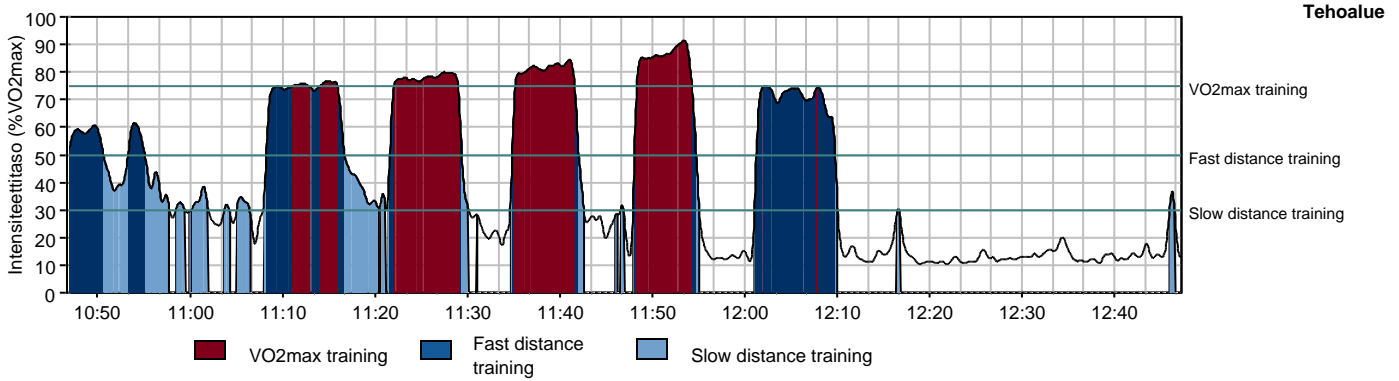
### Kehittävä harjoitusvaikutus

Tämä harjoitus kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Tällaiset harjoitukset muodostavat harjoitusohjelman rungon.

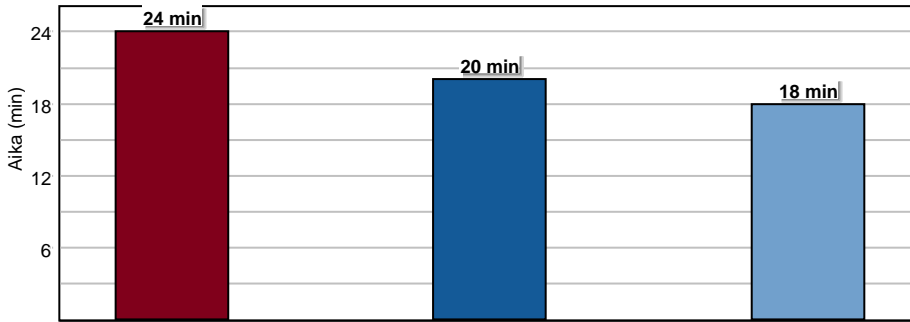
## Huomiot

Interval training

## Kestävyyssiikunnan tehoalueet

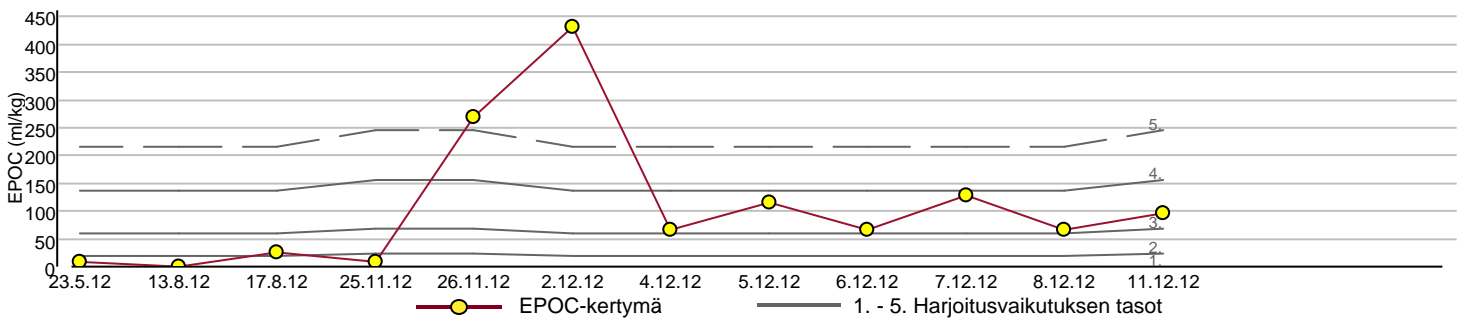


Mittausjakson aikana esiintyneet kestävyysominaisuuksiin vaikuttavat ajanjaksot.

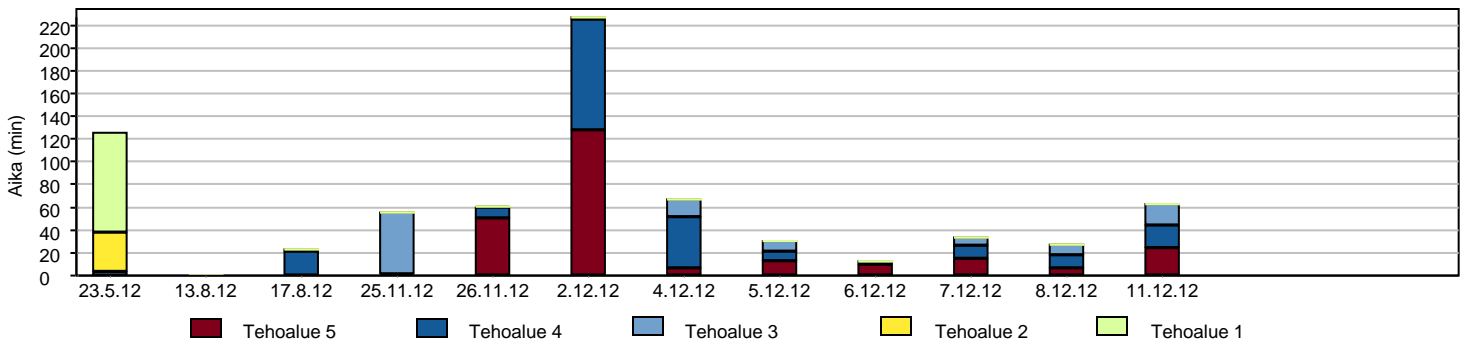


Mittausjakson aikaisen harjoituksen kesto oli yhteensä 1h 3min, joka jakaantui kestävyysominaisuuksiin vaikuttaviksi ajanjaksoiksi kuvaaan mukaisesti.

## Harjoittelun seuranta



Rasituskertymän (EPOC) arvot seurannan aikana.



Harjoitusmäärät eri tehoalueilla seurannan aikana.

# Harjoitusvaikutuksen ryhmäraportti

Ryhmän nimi: Example Team 2

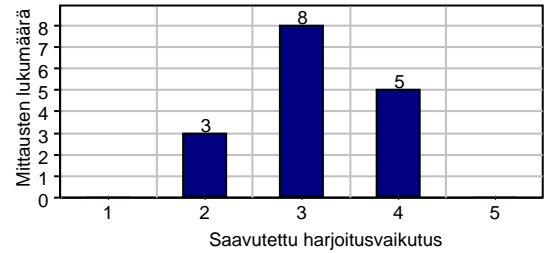
## Ryhmän taustatiedot

Ryhmän koko 16 (n:0, m:16)  
Ikä keskiarvo 22,4 (18 - 30)  
BMI keskiarvo 22,9 (21,3 - 24,5)  
METmax keskiarvo 16,5 (15,7 - 17,4)  
Aktiivisuusluokka keskiarvo 8,5 (8,5 - 8,5)

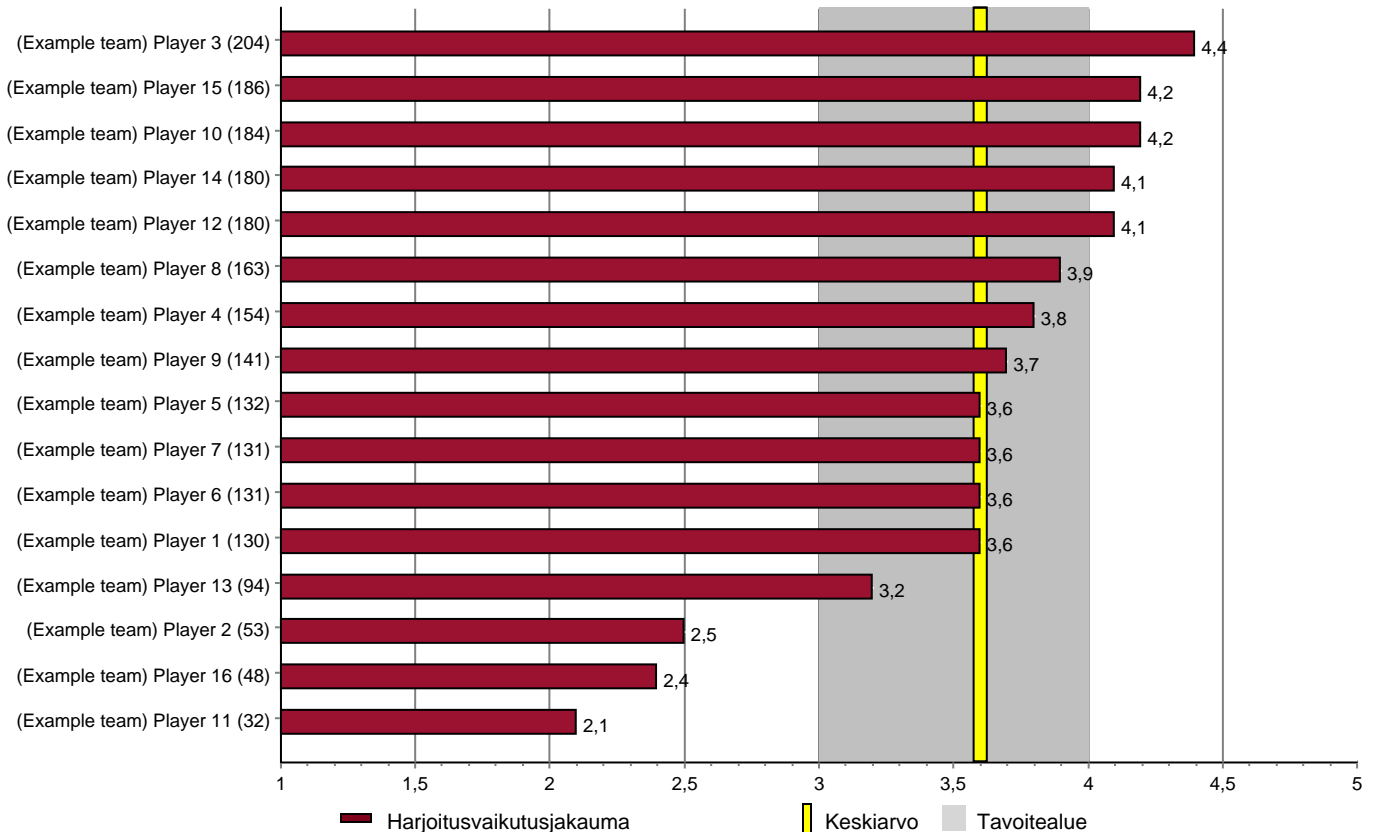
## Mittausten tiedot

Mittausten lukumäärä 16  
Mittauksen pituus keskiarvo 01:10:29  
Mittauspituudet 00:09:11 - 01:15:16  
Mittauspäivät 8.4.2011

## Huomiot



## Harjoitusvaikutusjakauma



Harjoitusvaikutusten jakauma sekä keskiarvo. Tummennettu alue kertoo harjoitukselle asetetun tavoitealueen. Henkilön nimen perässä oleva luku kertoo saavutetun EPOC-tason.



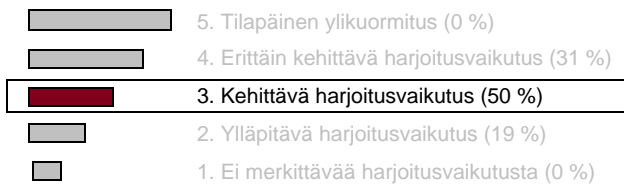
### EPOC

Rasituskertymä (engl. Excess Post-exercise Oxygen Consumption), joka kuvaa harjoituksen aiheuttamaa elimistön tasapainotilan järkkymistä.

### Harjoitusvaikutusjakauma

Harjoitusvaikutus kertoo harjoituksen vaikutuksista hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoon.

## Harjoitusvaikutus (1-5)



Harjoitusvaikutuksen tyyppiarvo eli moodi näkyy kuvaajassa korostuneena. Perässä oleva prosenttiluku kertoo suhteellisen osuuden kyseisen luokan osalta.

# Tilastot

Henkilö	Mittauksen kesto	Harjoitusaika tehoalueilla					Syke		Hapenkulutus ml/kg/min (%VO2max)	
		Alue 1	Alue 2	Alue 3	Alue 4	Alue 5	Keskiarvo	Vaihteluväli	Keskiarvo	Korkein
(Example team) Player 3	1h 14min			23 min	23 min	25 min	160	103 - 184	37 (68%)	48 (88%)
(Example team) Player 15	1h 14min			29 min	18 min	23 min	150	94 - 180	37 (65%)	51 (89%)
(Example team) Player 10	1h 14min			30 min	28 min	13 min	166	110 - 193	37 (66%)	48 (85%)
(Example team) Player 14	1h 14min			25 min	24 min	22 min	159	109 - 189	36 (66%)	49 (89%)
(Example team) Player 12	1h 14min			29 min	26 min	18 min	159	113 - 190	37 (66%)	51 (91%)
(Example team) Player 8	1h 14min			26 min	22 min	14 min	149	87 - 186	34 (59%)	49 (86%)
(Example team) Player 4	1h 14min			31 min	36 min	3 min	161	109 - 191	34 (63%)	45 (85%)
(Example team) Player 9	1h 14min			28 min	34 min	7 min	159	109 - 189	34 (62%)	47 (85%)
(Example team) Player 5	1h 14min			38 min	36 min	0 min	152	121 - 176	34 (63%)	44 (81%)
(Example team) Player 7	1h 14min			35 min	34 min	3 min	159	113 - 190	33 (61%)	45 (84%)
(Example team) Player 6	1h 15min			36 min	22 min	12 min	158	107 - 194	35 (60%)	51 (88%)
(Example team) Player 1	1h 15min			32 min	34 min	3 min	157	106 - 186	34 (61%)	46 (83%)
(Example team) Player 13	1h 14min			37 min	30 min	2 min	140	94 - 172	30 (56%)	44 (84%)
(Example team) Player 2	1h 15min			44 min	13 min	0 min	140	94 - 180	25 (48%)	42 (81%)
(Example team) Player 16	1h 14min			50 min	14 min	0 min	135	102 - 174	25 (46%)	45 (81%)
(Example team) Player 11	9 min			1 min	6 min	0 min	163	118 - 187	36 (65%)	46 (81%)
<b>Keskiarvo</b>		<b>0 min</b>	<b>0 min</b>	<b>31 min</b>	<b>25 min</b>	<b>9 min</b>	<b>154</b>	<b>106 - 185</b>	<b>34 (61%)</b>	<b>47 (85%)</b>

Tehoalueiden määrät ja rajat ovat mittauskohtaisia.

Harjoitusvaikutukselle asetettu tavoitealue

# Kuntoilijan raportti

**Henkilö:** Athlete (Example) John

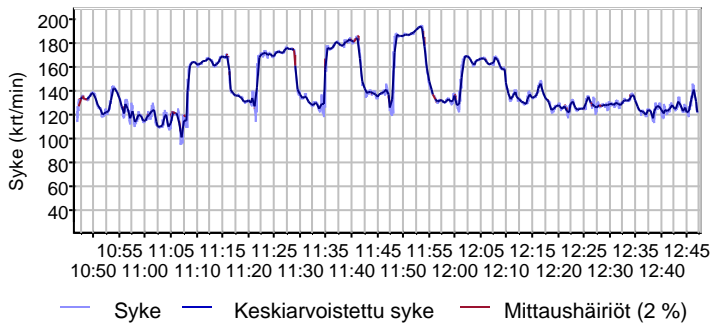
**Päivämäärä:** 11.12.2012

## Henkilön taustatiedot

Ikä 24  
Pituus (cm) 184  
Paino (kg) 79  
Leposyke 34  
Maksimisyke 200

## Mittausjakson tiedot

Mittausjakson pituus 02:00:26  
Mittausjakson aikaväli 10:46:42 - 12:47:08  
Matalin syketaaso 100  
Korkein syketaaso 195  
Keskiyke 143



## Huomiot

Interval training

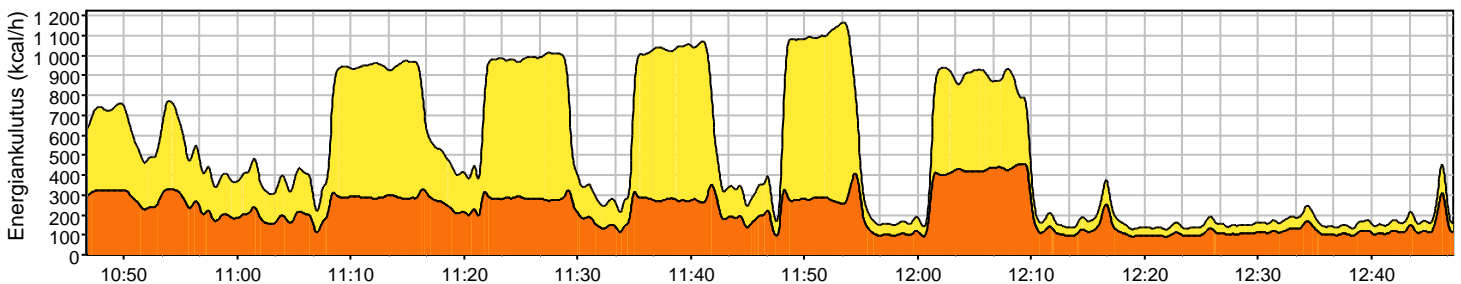
## Harjoitusvaikutuksen analyysi



**3,3**

Tämä harjoitus kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Tällaiset harjoitukset muodostavat harjoitusohjelman rungon.

## Energiankulutuksen kuvaaja



Kokonaiskulutus 1029 kcal/4310kJ

Kulutetut hiilihydraatit  
599 kcal/2507kJ

Kulutetut rasvat  
431 kcal/1803kJ

## Rasvankulutuksen optimointi

Absoluuttinen rasvojenkulutus oli jakson aikana kaikkein suurinta sykkeen ollessa 160.

Suhteellisesti suurinta rasvojen kulutus on sinun kohdallasi sykkeen ollessa 130 - 150.

# Pikapalautumistestin ryhmäraportti

Ryhmän nimi: Example Team

## Mittauksen tiedot

Päivämäärä 20.12.2012  
Mittausten lukumäärä 11  
Mittauspäivät 1.8.2012

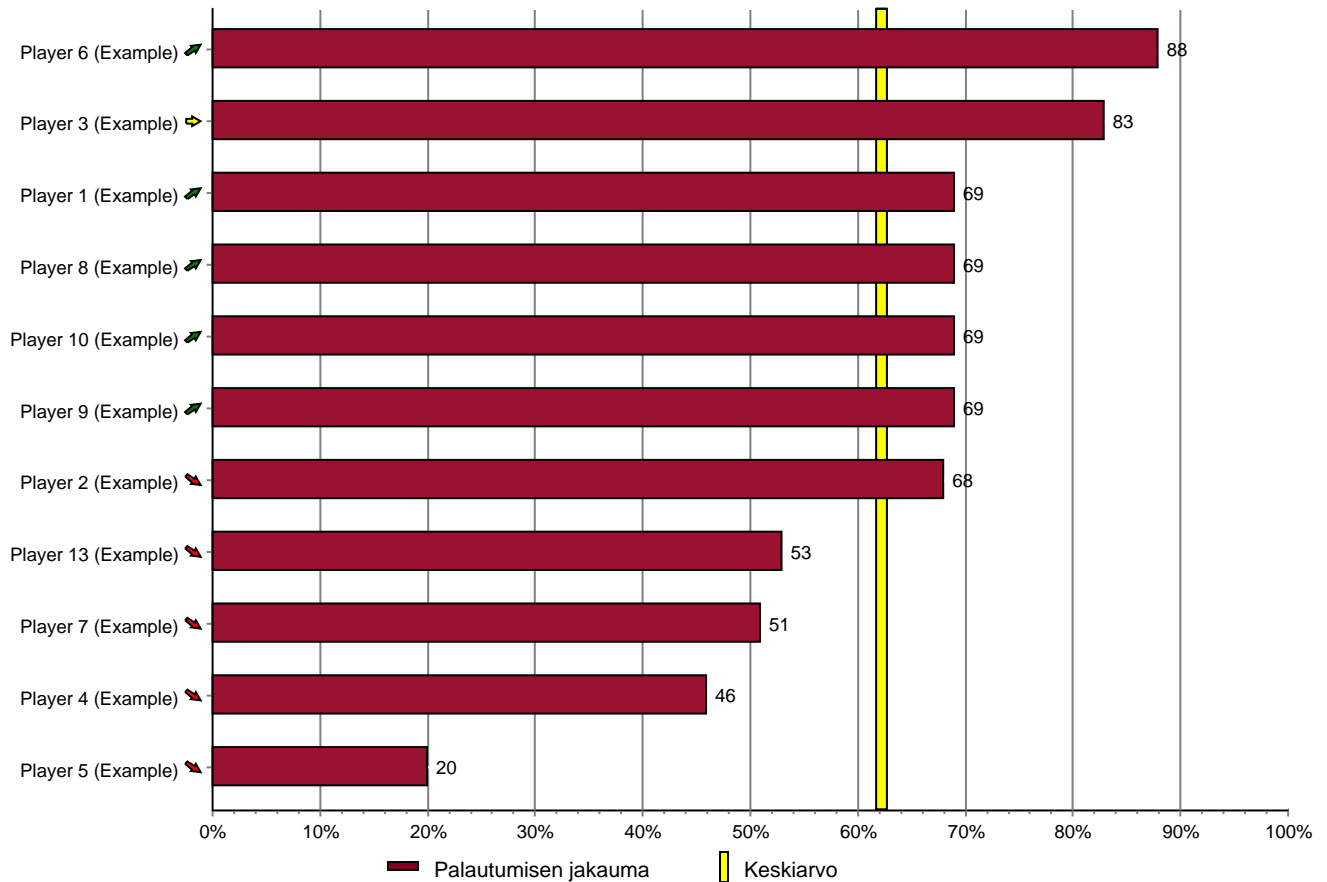
## Huomiot

62%



Ryhmän palautumisen keskiarvo ja suunta mihin palautumisen taso on muuttunut verrattuna edelliseen mittaukseen.

## Palautumisen jakauma



Palautumisen jakauma. Arvot kuvaavat prosentuaalista osuutta henkilön korkeimmasta tallennetusta arvosta. Arvon perässä oleva nuoli kuvaa suuntaa mihin palautumisen taso on menossa.



### Pikapalautumistesti

Pikapalautumistesti suoritetaan 5 minuutin lepotestinä makuuasennossa. Testi perustuu syke- ja sykevälivaihtelun analyysiin ja on suunniteltu tunnistamaan ylikuormituksen ensioireita. Luotettavien tulosten saamiseksi on suositeltavaa vakioita testiolosuhteet ja testiin valmistautuminen. Matalan arvon saaville henkilöille suositellaan yömittausta tulosten varmistamiseksi.

## Palautumisen tulkinta

- 70-100% Urheilija oli hyvin palautunut. Harjoittelua voidaan jatkaa suunnitelman mukaisesti.
- 35-70% Palautumisen taso oli kohtalainen. Testiin valmistautuminen ja fyysinen aktiivisuus ennen testiä saattavat vaikuttaa tuloksiin. Palautumistilan suuntaa tulisi tarkkailla (nuoli palautumisen arvon perässä yläkuvaajassa). Jos palautuminen on menossa alaspäin, tulisi palautumisen seurantaan kiinnittää erityishuomiota ylikuormitusoireiden tunnistamiseksi.
- 0-35% Palautumisen taso oli alhainen, jolloin ylikuormittumisen ja loukkaantumisen riski on kasvanut. Testien perusteella lepo ja harjoittelun keventäminen olisi suositeltavaa. Tarkemmat tiedot palautumisen tilasta tulisi varmistaa yönaikaisen palautumistestin avulla.

# Tilastot

Nimi	Palautumisen seuranta					Palautumisen taso	
	Viisi päivää sitten	Neljä päivää sitten	päivää sitten	päivää sitten	Eilen	Nykyinen	Viikon keskiarvo
Player 5 (Example)						20	20
Player 4 (Example)						46	46
Player 7 (Example)						51	51
Player 13 (Example)						53	53
Player 2 (Example)					68	68	68
Player 9 (Example)						69	69
Player 10 (Example)						69	69
Player 8 (Example)						69	69
Player 1 (Example)					68	69	68
Player 3 (Example)					83	83	83
Player 6 (Example)						88	88
						<b>62</b>	<b>62</b>

Ryhmän palautumisen seuranta viimeiseltä kuudelta päivältä.



# Palautumisen raportti

**Henkilö:** Athlete (Example) John

**Päivämäärä:** 28.6.2013

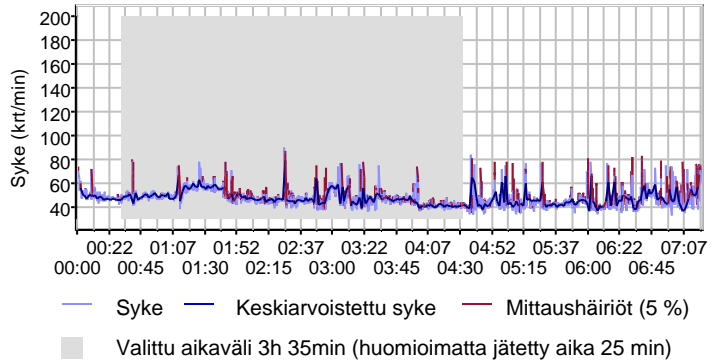
## Henkilön taustatiedot

Ikä 25  
Pituus (cm) 181  
Paino (kg) 74  
Leposyke 34  
Maksimisyke 200

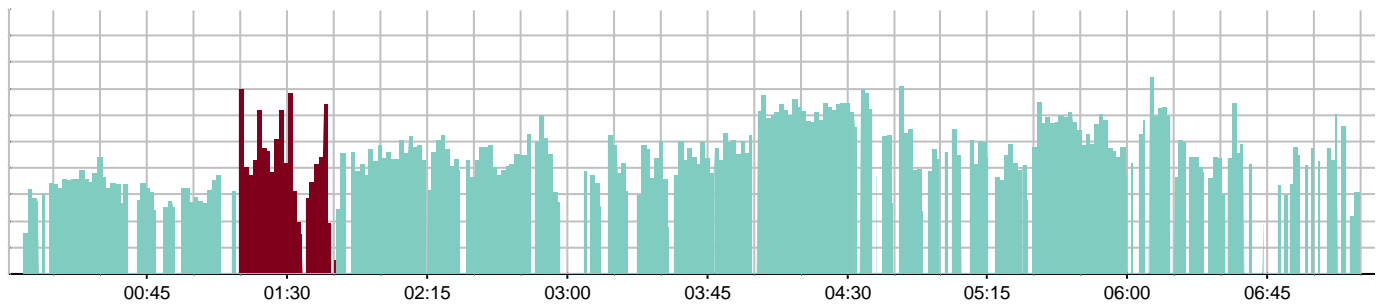
## Mittausjakson tiedot

Mittausjakson pituus 07:18:23  
Mittausjakson aikaväli 0:00:55 - 7:19:18  
Matalin syketaso 38  
Korkein syketaso 83  
Keskisyke 48

## Huomiot



## Stressin ja palautumisen kuvaaja



**Kesto** **Osuus**

■ Stressireaktiot	31 min	8 %
■ Palautuminen	4h 52min	79 %



### Stressireaktiot (stress)

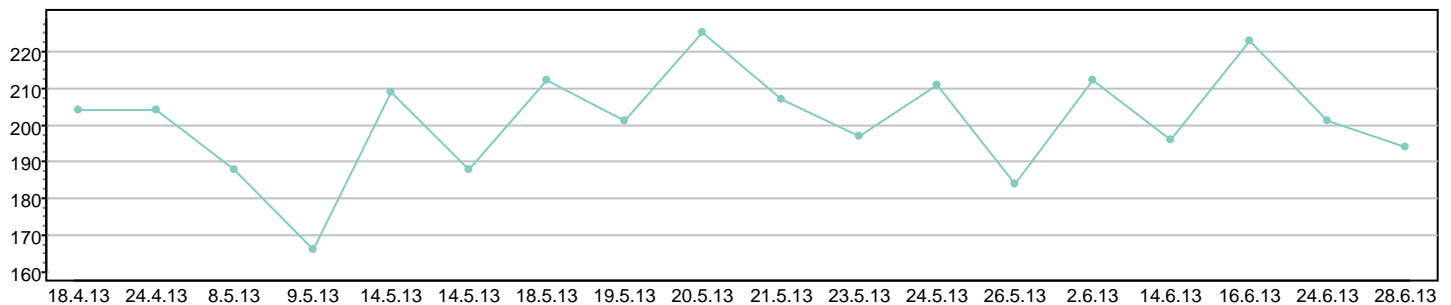
Ulkoisten ja sisäisten tekijöiden aiheuttamia aktiivisuustason nousuja elimistössä.

### Palautuminen

Ulkoisten ja sisäisten stressitekijöiden poissaolosta tai vähenemisestä seuraavaa elimistön rauhoittumista ja aktiivisuustason laskua.

## Palautumisen indeksi ja seuranta

**Palautumisen indeksi:** 194  
71% omasta maksimipalautumisesta



### Tulosten tulkinta



Palautumisen indeksi on skaalattu raportissa yksilöllisesti henkilön mittaushistorian perusteella. Palautumisen mittauksia on suositeltavaa tehdä sekä kovien että kevyiden harjoitusjaksojen jälkeen palautumisen indeksin yksilöllisen vaihteluvälin selvittämiseksi.

Seurantakuvaajassa kovat harjoitusjaksot tulisi näkyä alentuneina palautumisen tasoina. Kevyiden harjoitusjaksojen aikana palautumisen tason tulisi nousta riittävästi ennen seuraavan kovan harjoitusjakson aloittamista. Palautumisen indeksi on laskettu valitusta ajanjaksosta (oletuksena neljä ensimmäistä tuntia unta).

# Urheilijan kuormittumisen ja palautumisen raportti

**Henkilö:** Athlete (Example) John

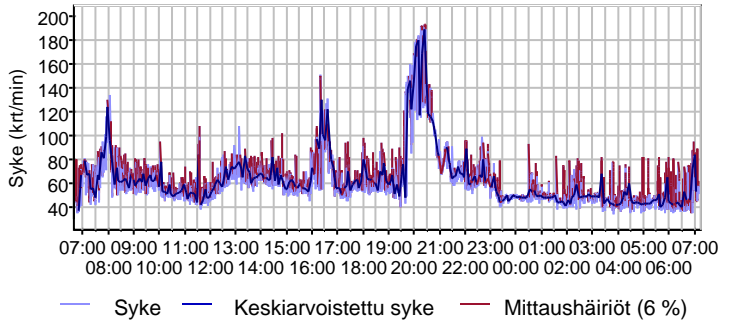
**Päivämäärä:** 12.9.2013

## Henkilön taustatiedot

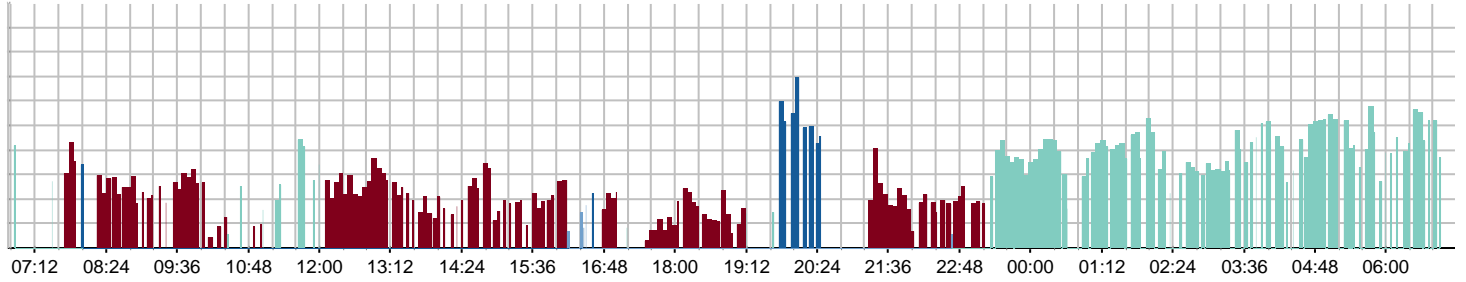
Ikä 25  
Pituus (cm) 181  
Paino (kg) 75  
Leposyke 34  
Maksimisyke 205

## Mittausjakson tiedot

Mittausjakson pituus 24:24:36  
Mittausjakson aikaväli 6:45:00 - 7:09:36  
Matalin syketaaso 38  
Korkein syketaaso 193  
Keskiyky 63

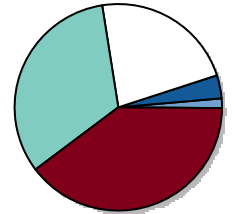


## Stressin ja palautumisen kuvaaja



## Päiväkirjamerkinnot

	Kesto	Osuus
Stressireaktiot	9h 46min	(40%)
Palautuminen	7h 57min	(33%)
Liikunta	53 min	(4%)
Kevyt fyysinen aktiivisuus	23 min	(2%)
Muut tapahtumat	5h 27min	(22%)



Stressireaktioiden, palautumisen, liikunnan ja muiden tapahtumien esiintyminen mittausjakson aikana.

### Stressireaktiot (stressi)

Ulkoisten ja sisäisten tekijöiden aiheuttamia aktiivisuustason nousuja elimistössä.

### Palautuminen

Ulkoisten ja sisäisten stressitekijöiden poissaolosta tai vähenemisestä seuraavaa elimistön rauhoittumista ja aktiivisuustason laskua.

### Liikunta

Fyysinen aktiivisuus, jossa teho on >30% VO2max.

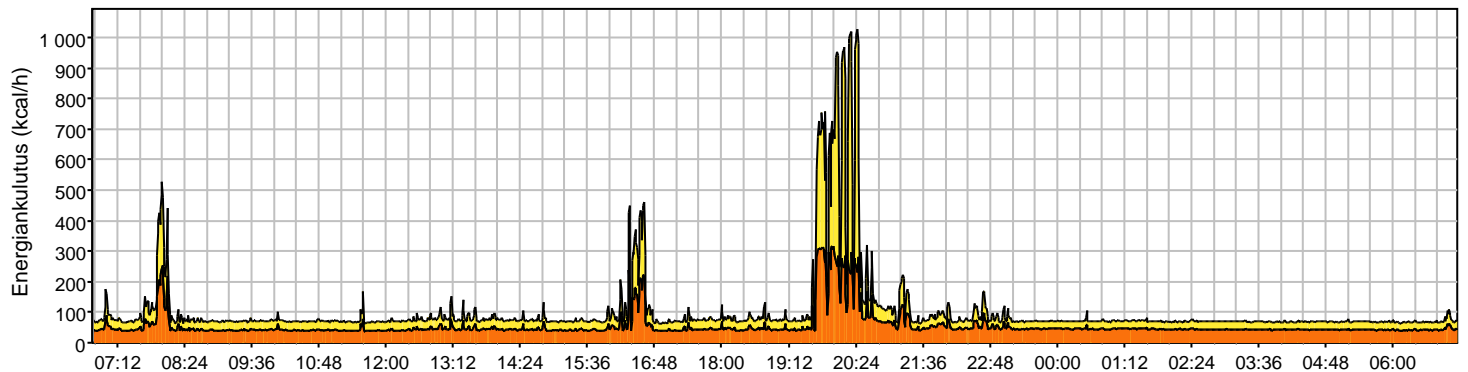
### Kevyt fyysinen aktiivisuus

Varsinaista liikuntaa rasiustasoltaan alhaisempi fyysinen aktiivisuus.

### Muut tapahtumat

Tilat, jotka eivät viittaa stressiin, palautumiseen, fyysiseen aktiivisuuteen tai siitä palautumiseen.

## Energiankulutuksen kuvaaja



Kokonaiskulutus 2498 kcal/10460kJ

Kulutetut hiilihydraatit  
1155 kcal/4834kJ

Kulutetut rasvat  
1344 kcal/5626kJ