



MITEN MENEET?

(OIKEASTI)

Niina Karstunen

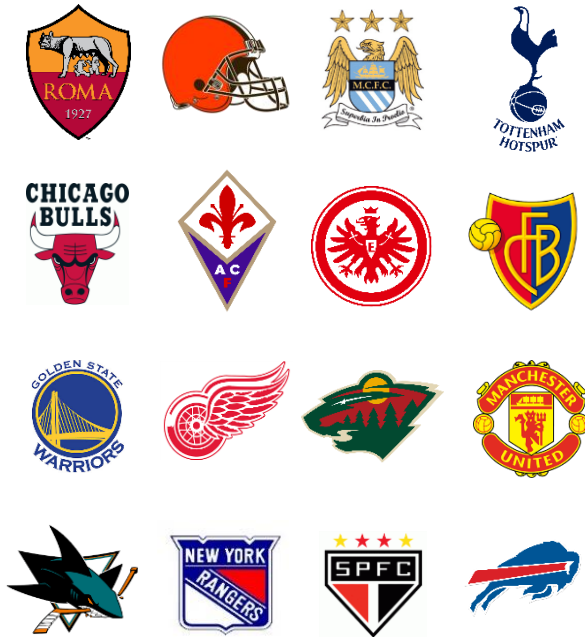
Hyvinvointiasiantuntija, LitM



FIRSTBEAT ON SUORITUSKYVYN JA HYVINVOINNIN EDELLÄKÄVIJÄ

Huippu-urheilu

Yli 800 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 keskeiset kuormitustekijäsi



Palaudu paremmin

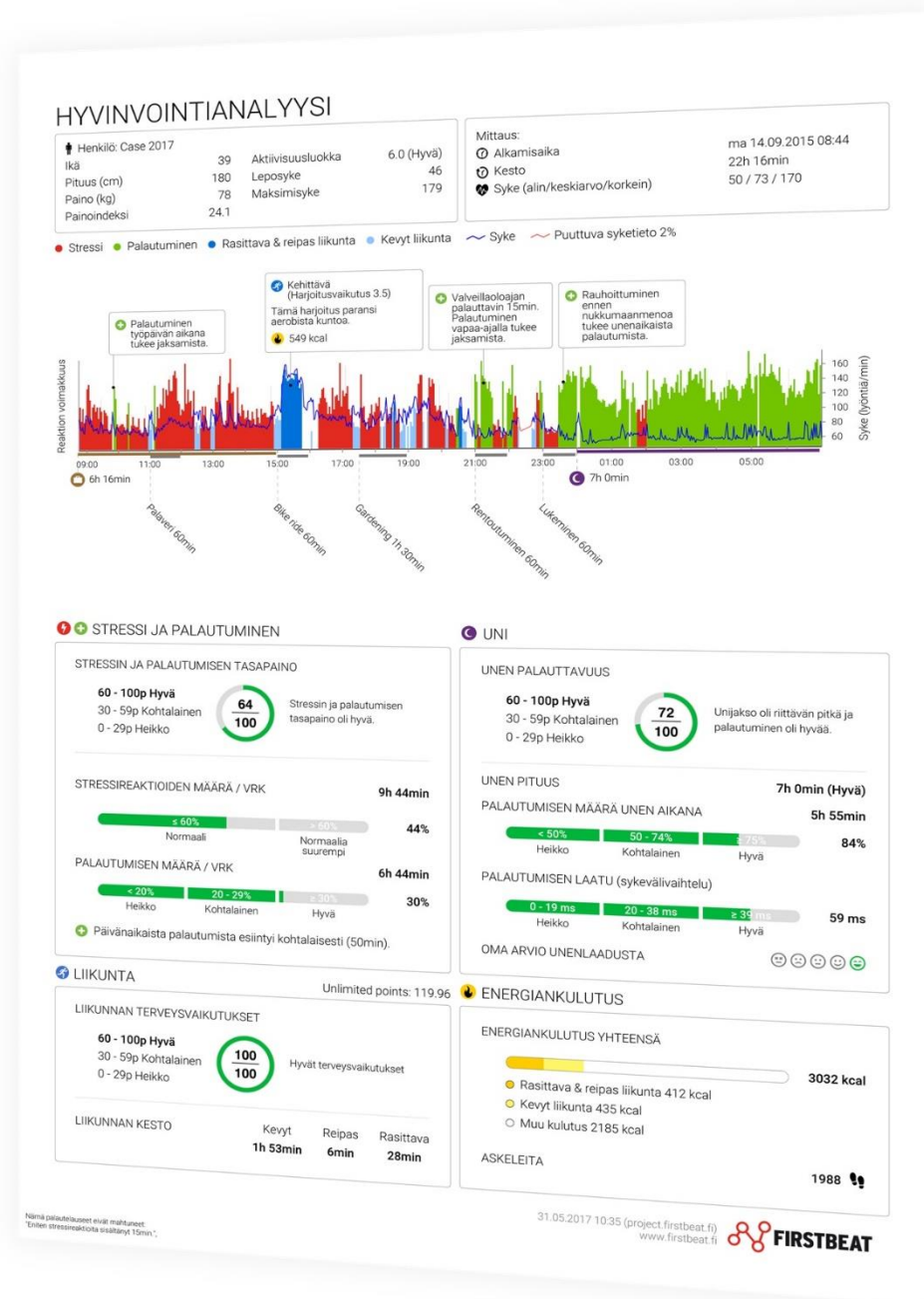
Näe onko unesi palauttavaa



Liiku oikein

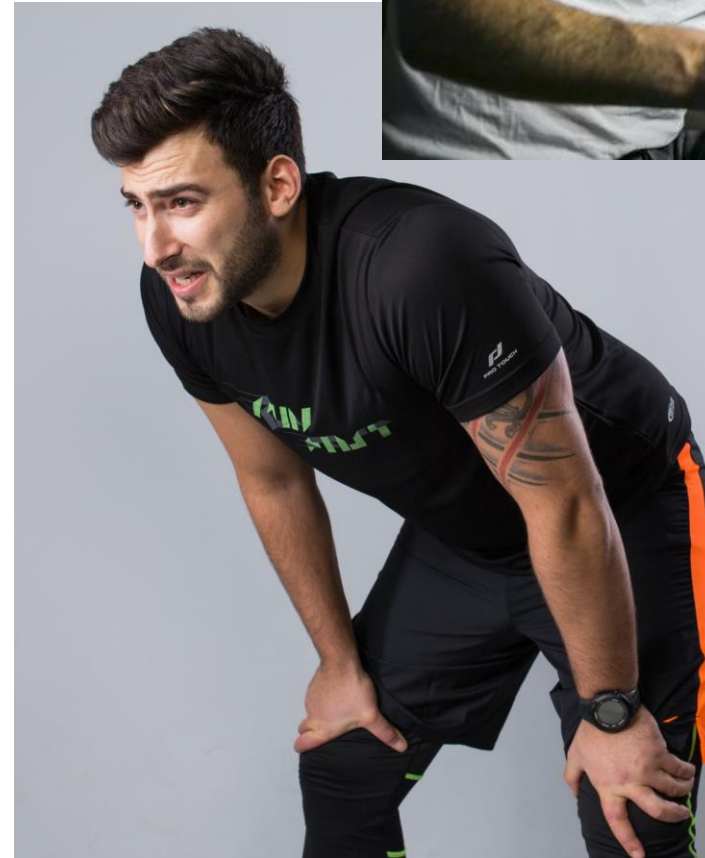
Todenna liikuntasi vaikutukset

Hyvinvointi syntyy työssä, levossa ja vapaa-ajalla.



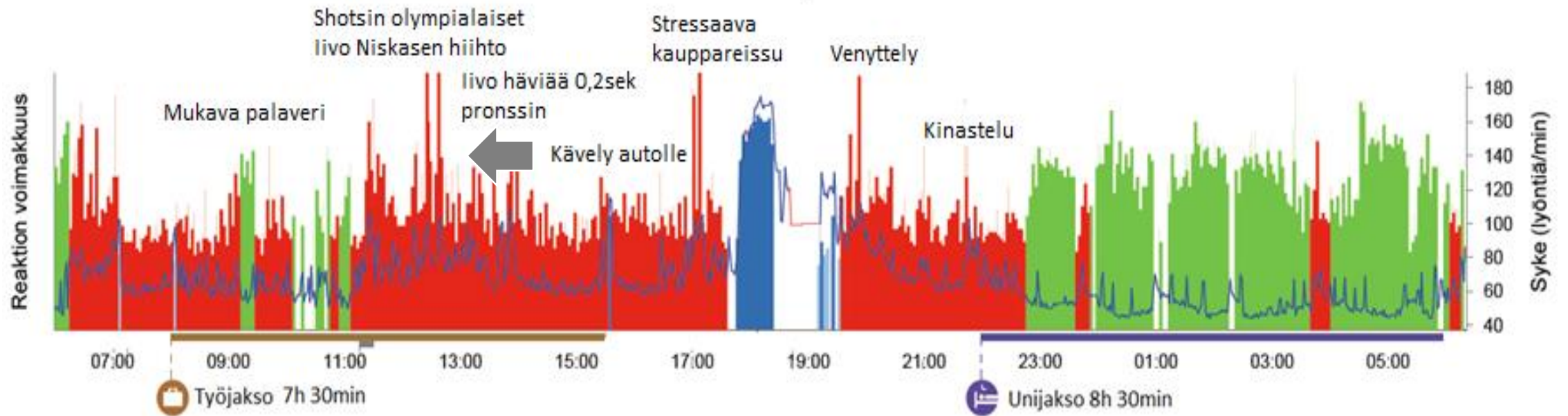
HYVÄ PAHA STRESSI

- Stressi on kehon tapa reagoida sisäisiin ja ulkoisiin kuormitustekijöihin
- Stressireaktion aikana kehon vireystila nousee
 - Kokemus stressistä hyvin yksilöllinen
- Keho ja aivot tarvitsevat stressiä, mutta siitä pitää myös palautua
 - Kaikenlainen stressi kuormittaa



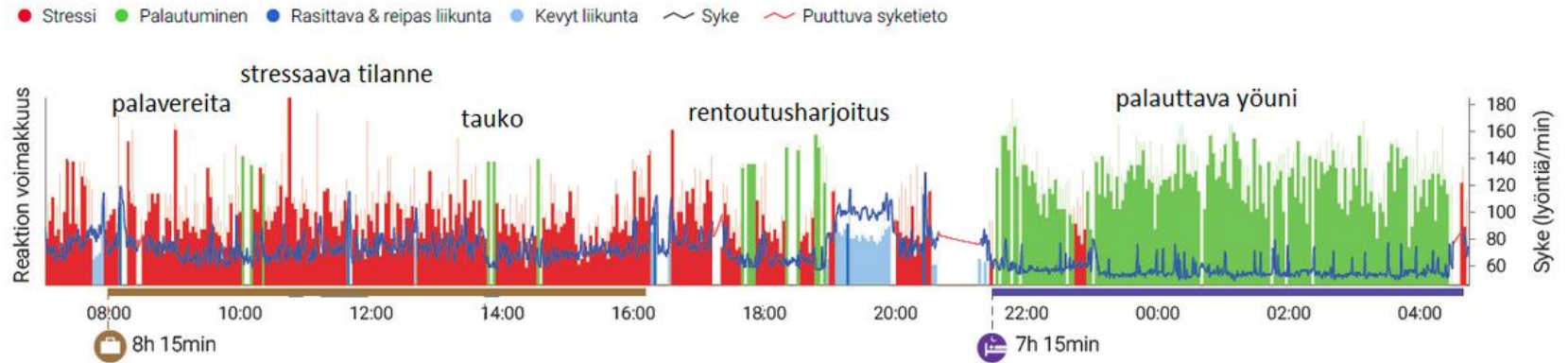
STRESSI VOI OLLA POSITIIVISTA TAI NEGATIIVISTA

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



HYÖDYLLINEN VAI HAITALLINEN STRESSI?

Hyödyllinen stressi aktivoi kehoa ja saa meidät toimimaan tehokkaasti, mutta ei heikennä palautumista levon ja unen aikana.



Kuva 2. Stressireaktion ja kuormittavien tilanteiden jälkeen, viimeistään unen aikana, kehon pitäisi palautua normaaliin tasapainotilaan.

Haitallinen stressi pitää kehoa ylikierroksilla kaiken aikaa ja estää toistuvasti palautumisen levossa ja unen aikana.



Kuva 1. Rentouttaviksi koetut hetket ja yöni eivät välttämättä palauta, jos keho on kuormittunut esimerkiksi sairastelun, pitkittyneen stressin tai alkoholinkäytön vuoksi.

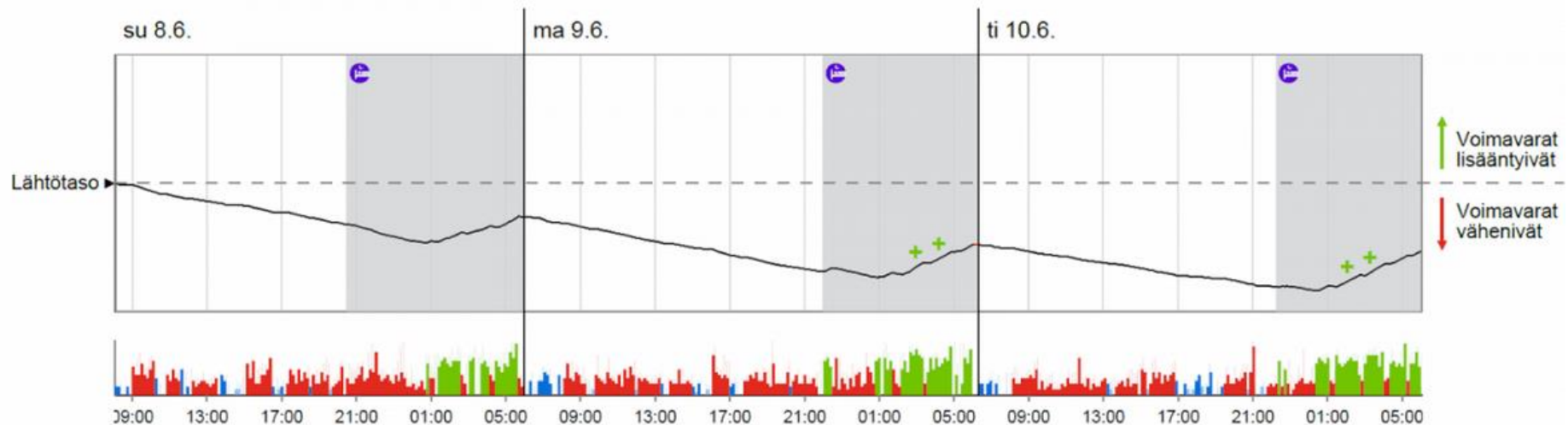
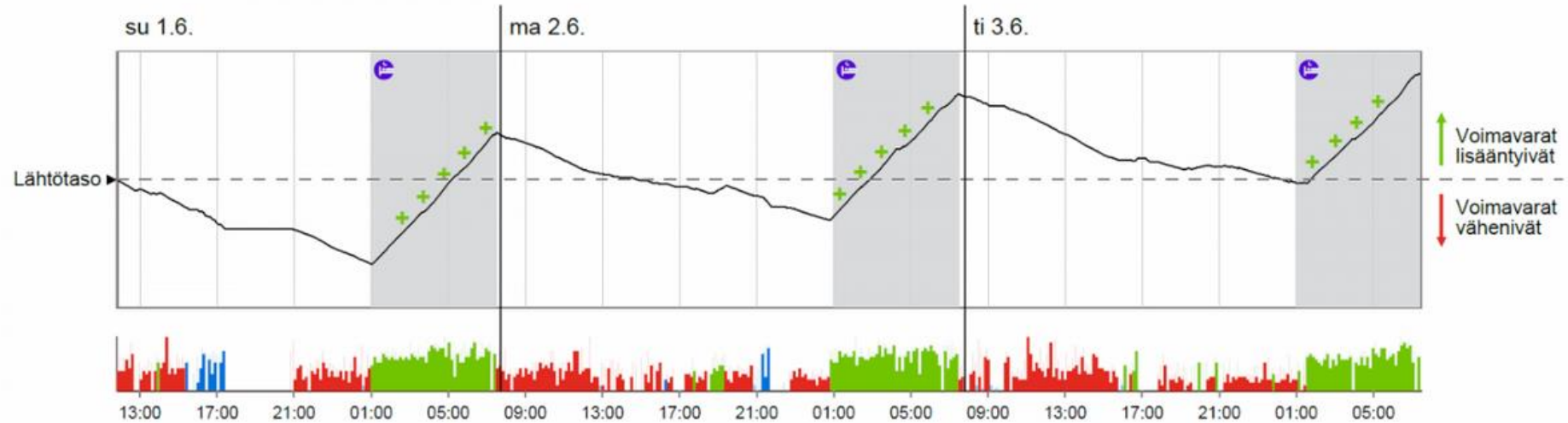


KOHTI HYVINVOINTIA



MILLAINEN ON OMA VOIMAVARAKUVAAJASI?

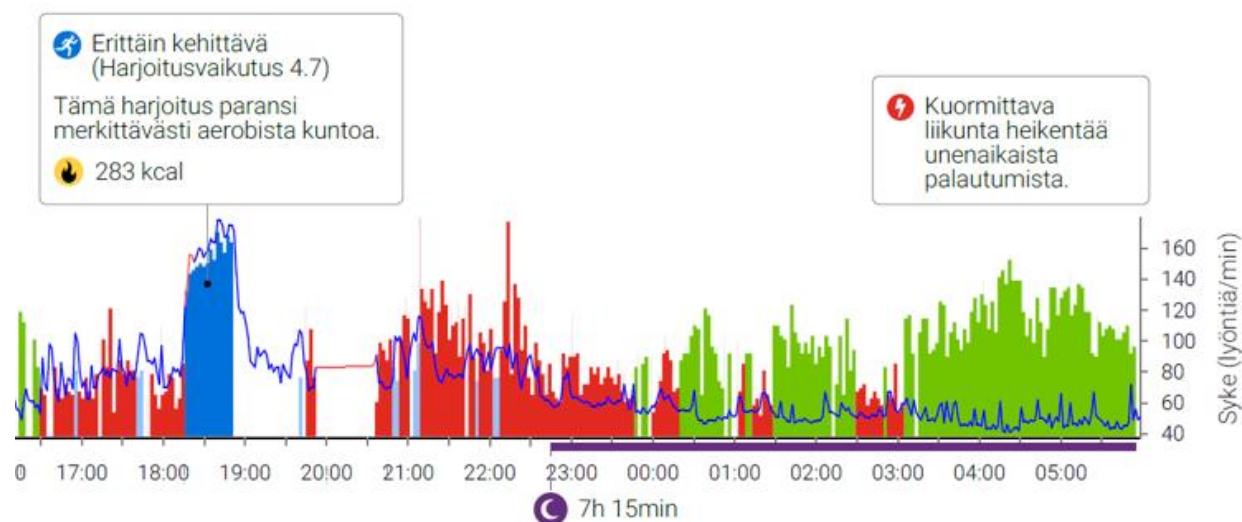
VOIMAVARAT



Stressireaktiot Palautuminen Liikunta Arkiaktiivisuus + Merkittävä palautumisjakso

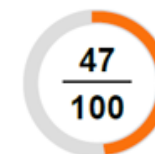
KAIKEN TAKANA ON UNI

- Yöuni on tärkein palautumisen jakso. Huolehtimalla riittävän pitkästä ja palauttavasta unesta jaksat paremmin ja buustaat hyvinvointiasti.



UNEN PALAUTTAVUUS

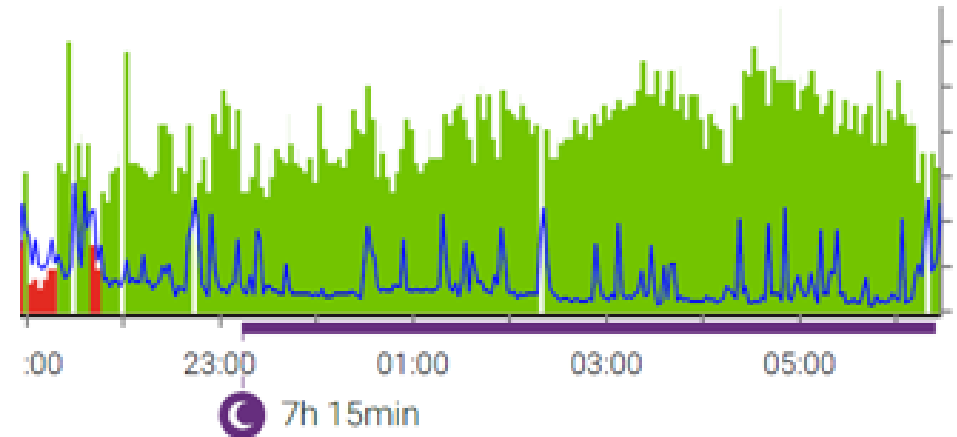
60 - 100p Hyvä
30 - 59p Kohtalainen
0 - 29p Heikko



Unijakso oli riittävän pitkä, mutta palautuminen oli vain kohtalaista.

HYVÄN YÖUNEN ANATOMIA

- Yöunen pituus
 - Riittävä palautuminen vaatii aikaa
 - Pyri nukkumaan 7-8h yössä
- Palautumisen määrä
 - Kuinka nopeasti palautuminen alkaa?
 - Onko palautuminen yhtenäistä?
 - Jatkuuko palautuminen aamuun saakka?
- Palautumisen laatu
 - Sykevälivaihtelu yöllä kertoo hermoston kyvystä palautua



UNEEN VAIKUTTAVAT KUORMITUSTEKIJÄT

“Yö on taulu, joka maalataan päivän aikana.”

- Palautuminen ei tehostu painamalla silmiä tiukemmin kiinni
- Uneen vaikuttavat toimenpiteet tehdään hereillä

Yleisimmät palautumisen pilaajat

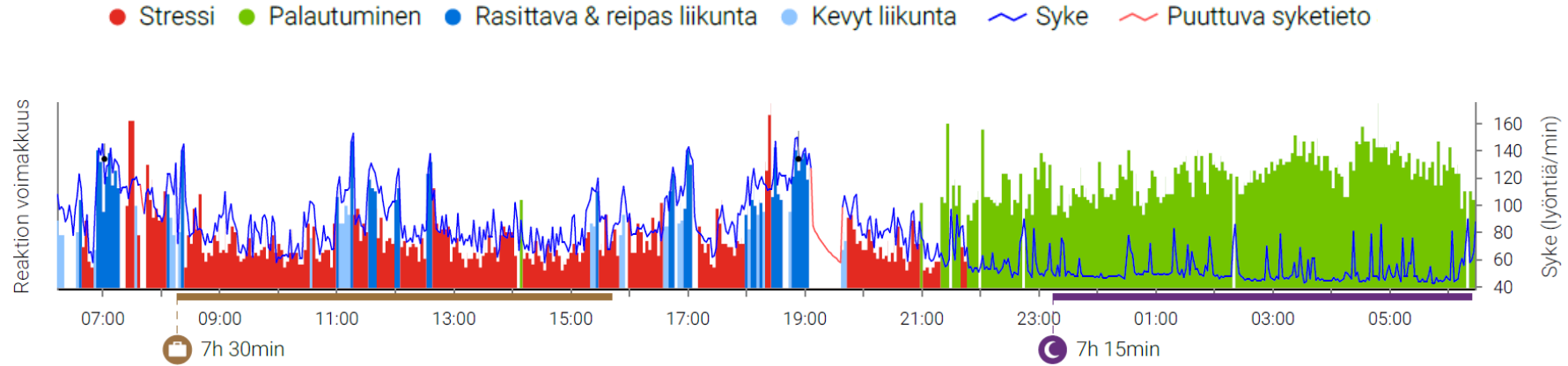
- Alkoholi
- Huono kunto, epäsäännöllinen syöminen
- Jatkuva kiire ja (työ)stressi, vapaa-ajan aikataulut



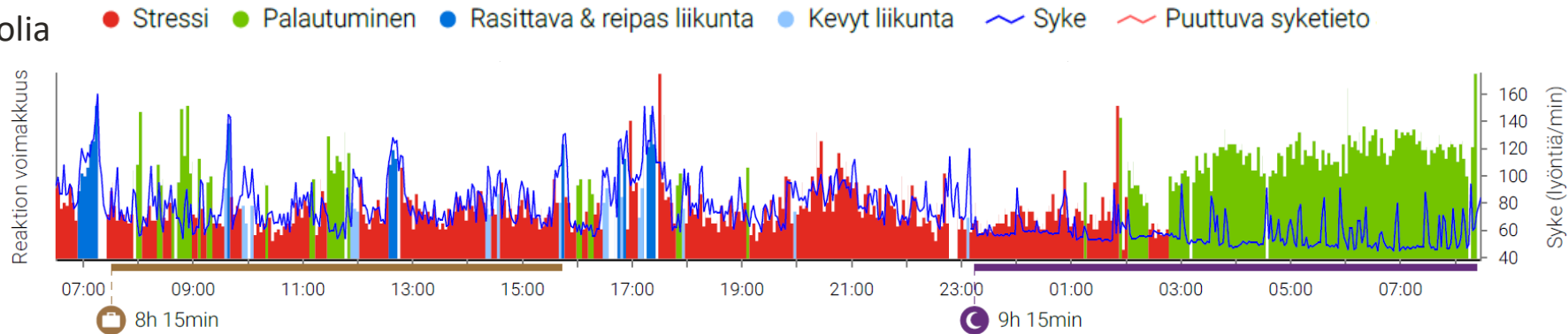
ALKOHOLI HEIKENTÄÄ PALAUTUMISTA

44-vuotias terve nainen, BMI 21,3

Torstai
Ei alkoholia

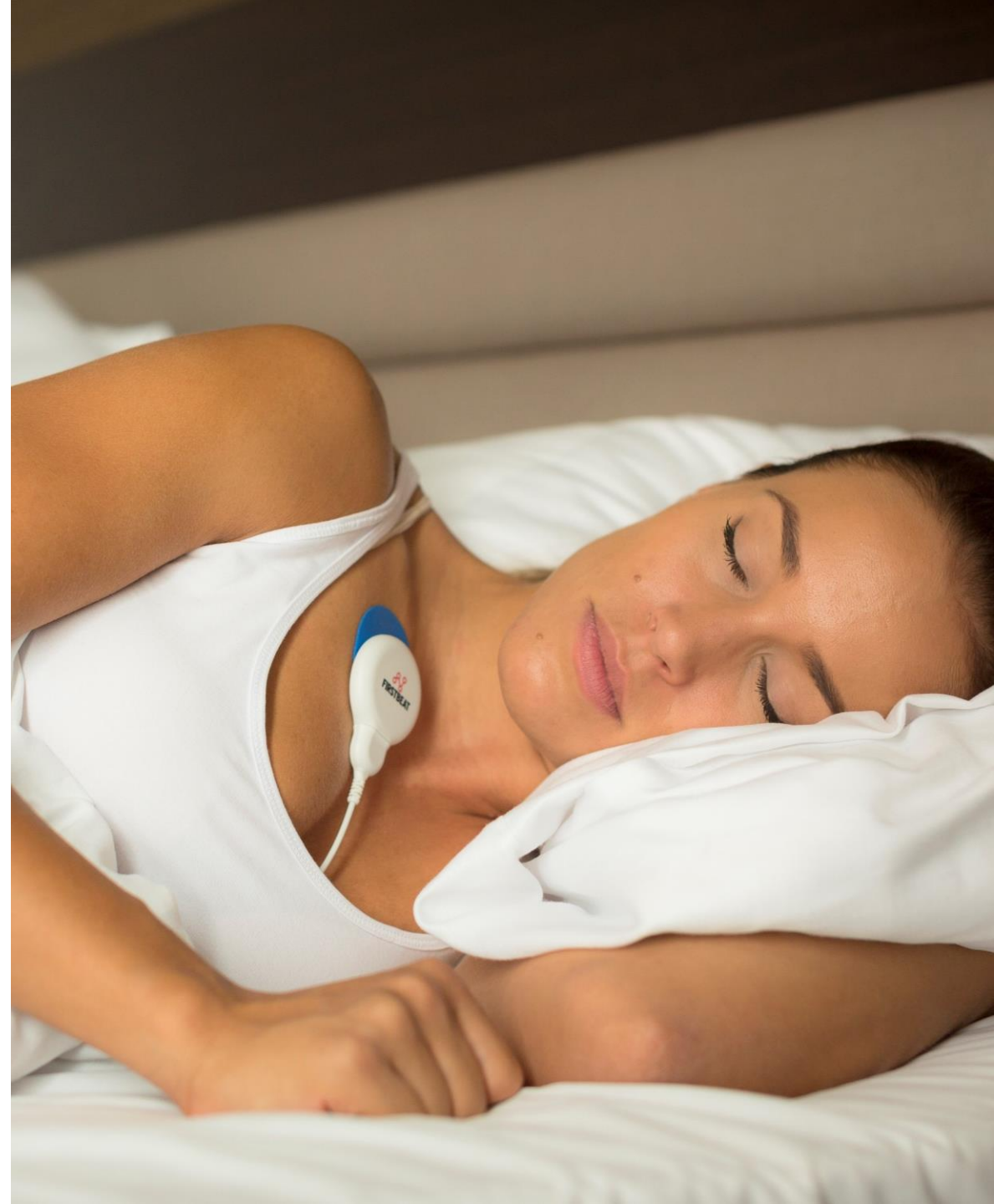


Perjantai
3 annosta alkoholia



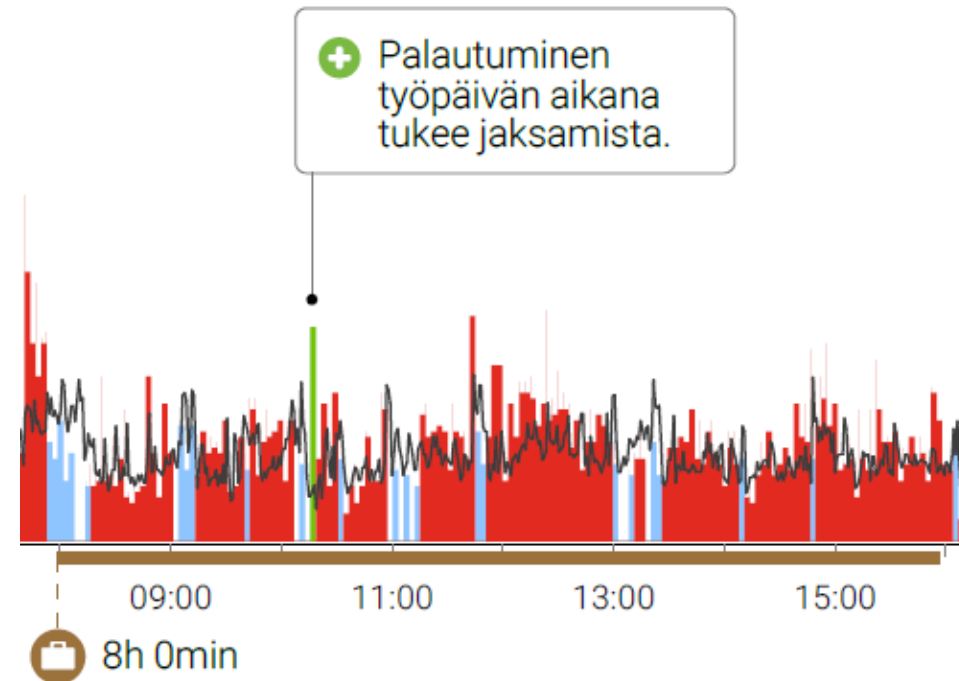
VINKIT HYVÄÄN UNEEN

- Unta heikentävien kuormitustekijöiden välttäminen (esim. alkoholi ja kahvi)
- Rasittavan liikunnan välttäminen 3-4h ennen nukkumaanmenoa
- Vireystilan laskeminen ennen nukkumaanmenoa, (esim. lukeminen, musiikin kuuntelu, rentoutusharjoitus)
- Säännöllinen unirytmii ja uneen valmistautumisen rutiinit
- Arkiaktiivisuus ja hikiliikunta
- Unta tukeva iltapala



PALAUTUMINEN TYÖAJALLA TUKEE JAKSAMISTA

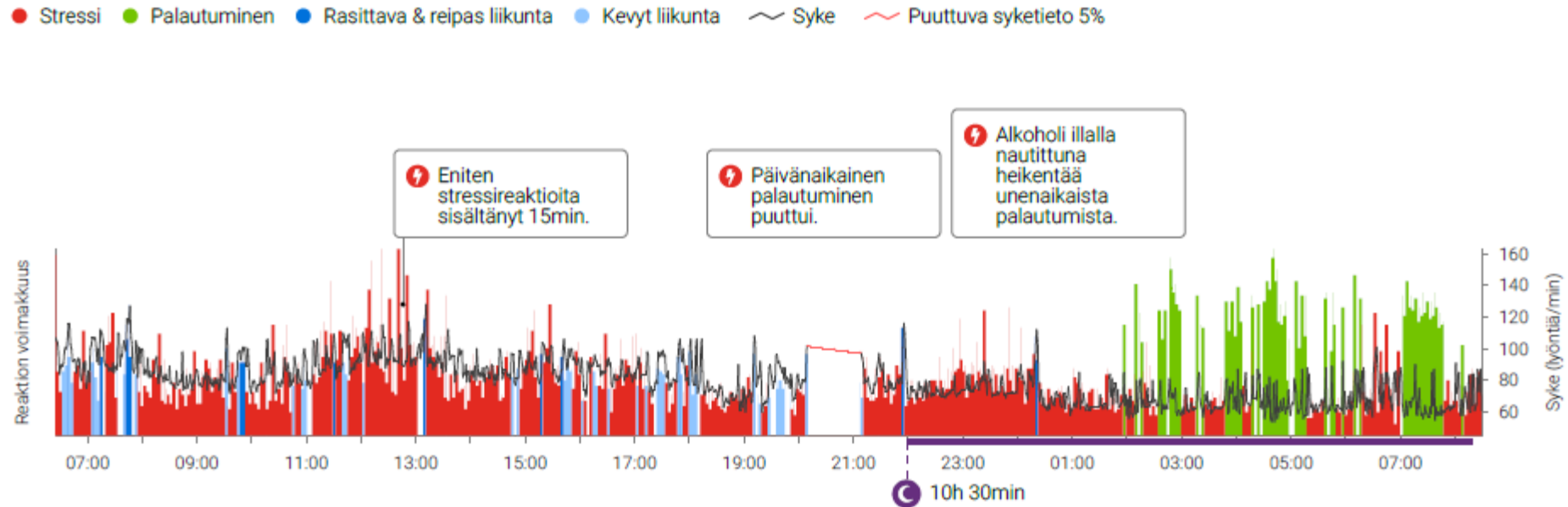
- Tauot kuuluvat työntekoon hyvästä syystä. Palautuminen työajalla tukee jaksamistasi ja parantaa työtehoa.
- Palauttava vai aktiivinen tauko?
 - Istumatyö vs seisomatyö
 - Sykkeen lasku vs nosto
 - Pilaatko taukosi tiedostamatta?



VAPAA-AJASSA PIILEE STRESSIPOMMI

“Lauantai on suomalaisten kuormittavin päivä.”

- Vapaa-ajan aikataulut, liian kova tai liian vähäinen liikunta kuormittavat.
- Alkoholi ja valvominen rentouttaa päätä mutta ei kroppaa



TYÖKYKY RAKENTUU EDELLISEN PÄIVÄN VALINNOISTA



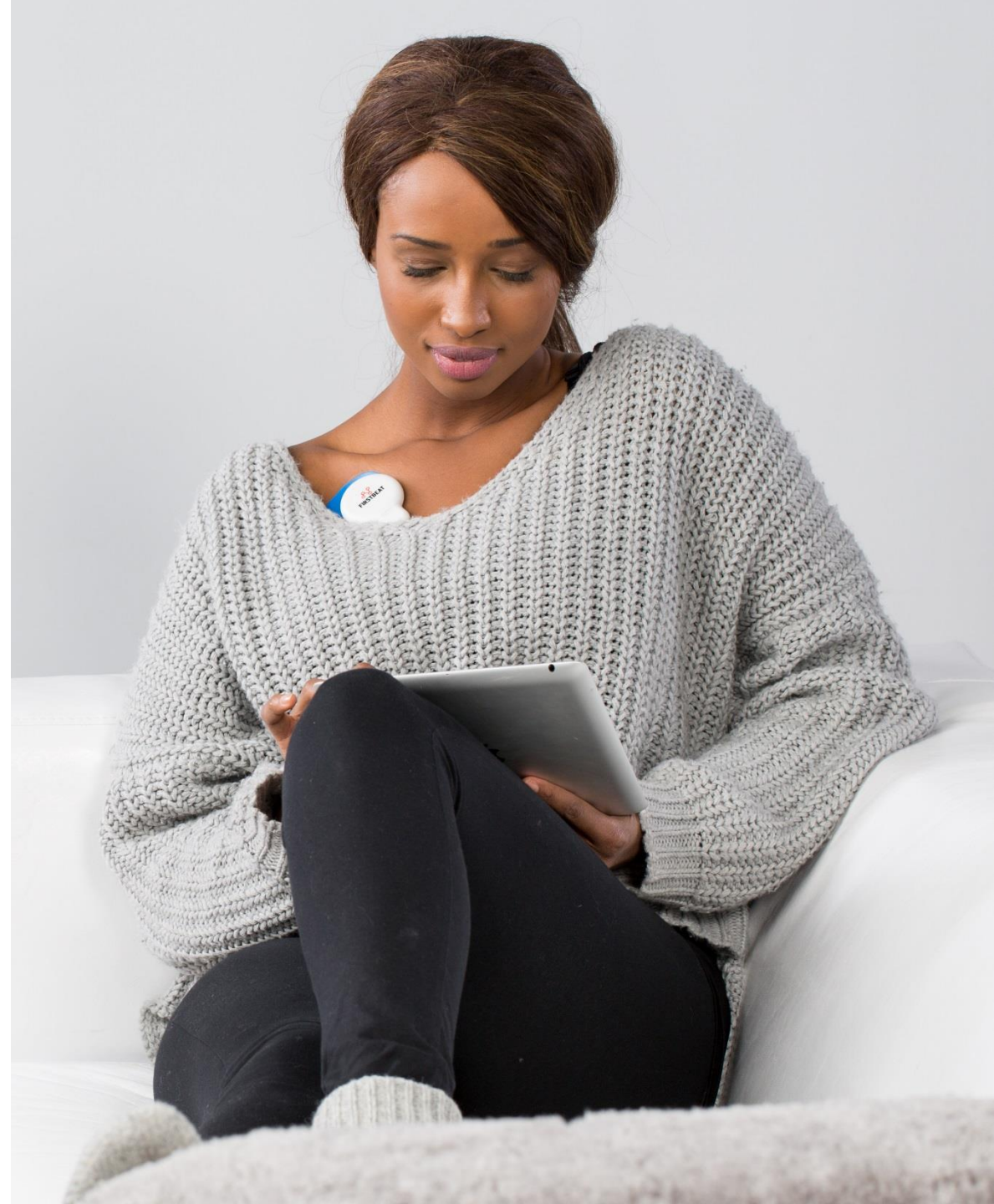
40 h työtä vs. 128 h vapaa-aikaa



Keskeisintä mitä tapahtuu edellisenä iltana klo 18-23 välillä.



Tunnistamalla arjen kuormitustekijät otat hyvinvoinnin ensimmäisen askeleen.



LIIKUNTA ON HYVINVOINNIN KULMAKIVI

- Liikunnan hyödyt terveydelle ovat kiistattomia. Hyvä fyysinen kunto tukee terveyttä ja parantaa palautumiskykyä.
- Vuorotyö on huonokuntoiselle valtava stressitekijä.

LIIKUNTA

LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

60 - 100p Hyvä

30 - 59p Kohtalainen

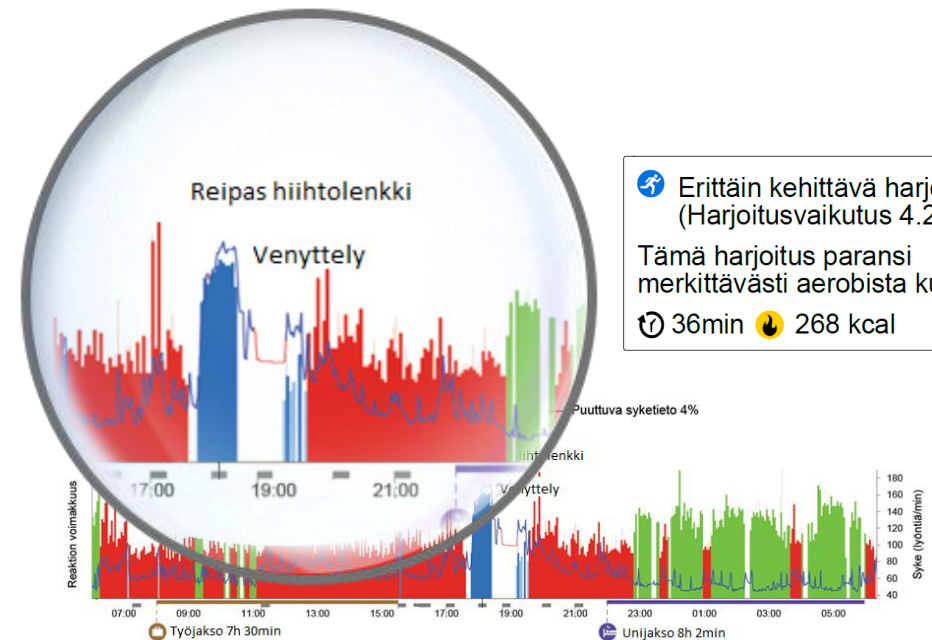
0 - 29p Heikko

37
100

Kohtalaiset
terveysvaikutukset

LIIKUNNAN KESTO

Kevyt	Reipas	Rasittava
2h 13min	7min	0min



Erittäin kehittävä harjoitus.
(Harjoitusvaikutus 4.2)

Tämä harjoitus paransi merkittävästi aerobista kuntoa.

36min 268 kcal

LIIKUNNAN PERUSPERIAATTEET

Onko kunto rapistunut?

- Aloita maltillisesti. Kävele.
- Liian nopea harjoitusmäärän tai -tehon nostaminen aiheuttaa ylikuormitustilan ja uni kärsii.
- Vähäinenkin päivittäinen liikunta edistää terveyttäsi. On parempi liikkua edes vähän kuin ei lainkaan.

Onko pohjakunto jo olemassa?

- Hyväkuntoinen voi kuormittaa kehoaan enemmän kuin aloitteleva tai heikkokuntoinen.
- Muista kuntoa ylläpitävä ja palauttava treeni!

Kaikille:

- Ylikuormittunut keho ei kestä kovatehoista liikuntaa. Valitse stressaavana aikana kevyempi liikunta.



MISTÄ HYVINVOINTI KOOSTUU?

Syö!

- Säännöllinen ateriarytmi tekee ihmeitä.
- Syö 3-4h välein.

Katso mitä syöt!

- Syö kunnon ruokaa.
- Syö kasviksesi.

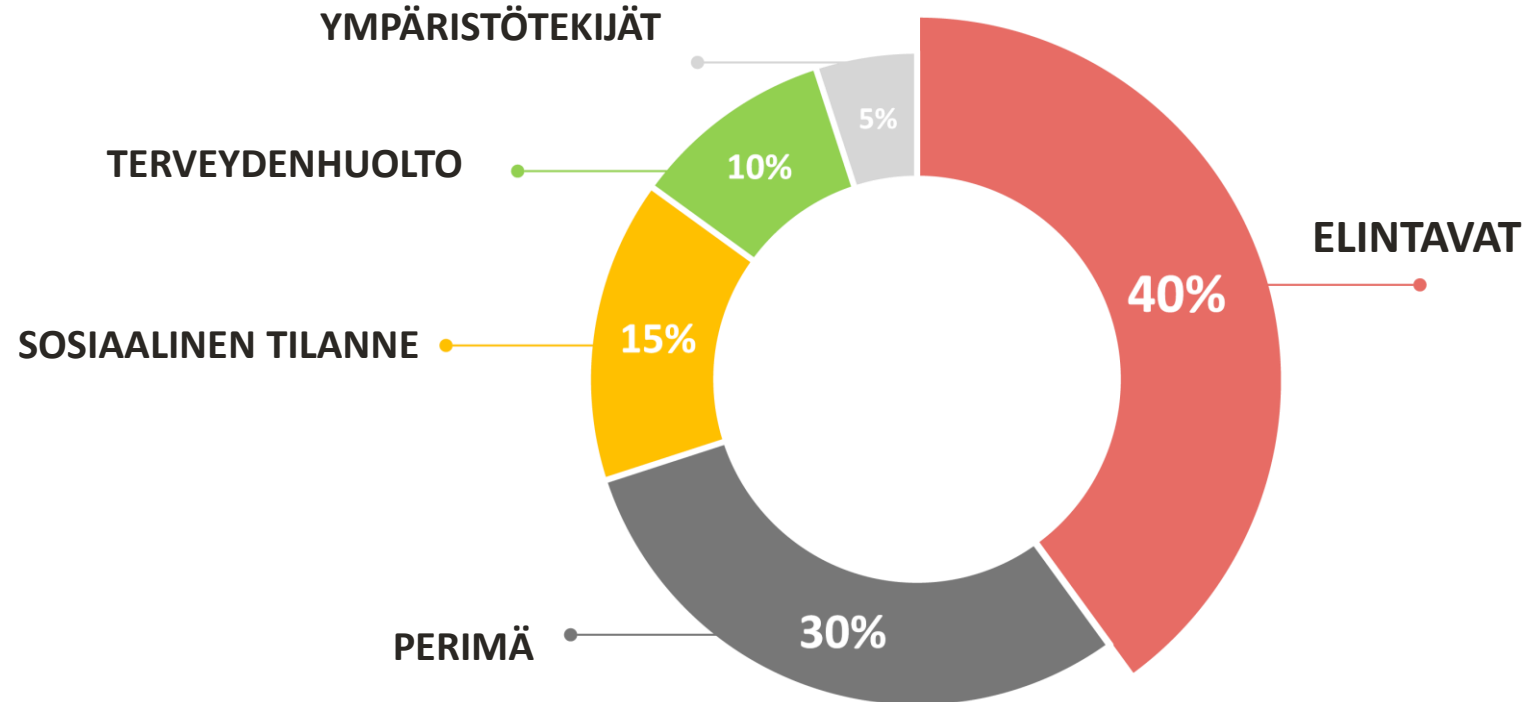
Syö riittävästi!

- Paino ei putoa vähentämällä ruoka minimiin.



MISTÄ HYVINVOINTI KOOSTUU?

- Laadukas yöuni on hyvinvoinnin perusta
- Hyvä uni vaatii fiksuja valintoja päivällä
- Perusasiat kuntoon, sen jälkeen voi hifistellä
 - Sopiva liikunta, terveellinen ravitsemus, arjen rytmitys





KIITOS

Niina Karstunen

niina.karstunen@firstbeat.fi

www.firstbeat.com

#firstbeat

 @FirstbeatInfo

 Firstbeat Technologies

 Firstbeat Technologies Ltd

 @firstbeat_technologies