

Henkilökohtainen testitulos ja suositukset

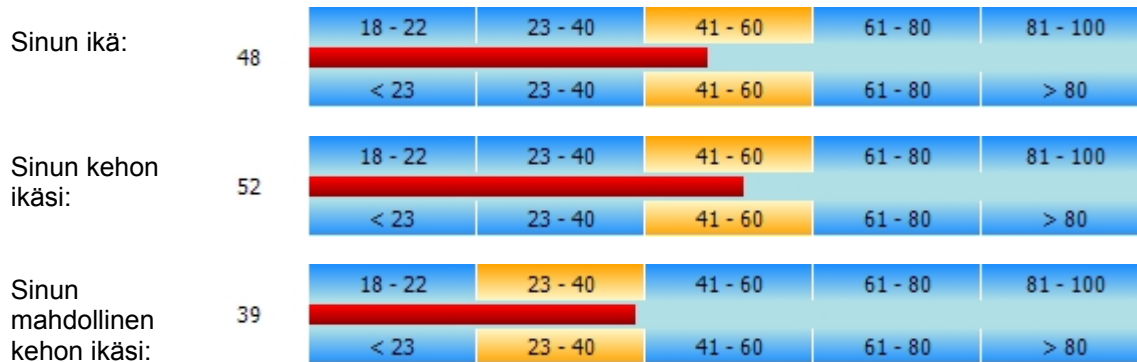
Malli Esimerkki



7.12.2009

BodyAge™

Malli, sinun kehon ikäsi on 52 verrattuna kronologiseen ikääsi 48. Kehon ikä saadaan arviointiesi tuloksista ja vertailusta muihin saman ikäluokan ja sukupuolen edustajiin. Ihanteellinen kehon ikä on ainakin sama kuin kronologinen ikä. Sinulle mahdollinen kehon ikä on saavutettavissa monipuolisen hyvinvointiohjelman avulla. Aseta kunto-ohjaajan avustuksella realistisia kuntoiluun ja elämäntapamuutoksiin liittyviä tavoitteita saavuttaaksesi sinulle mahdollisen kehon iän.



Suositus

Malli, seuraavat tekijät auttavat sinua parantamaan kehon ikääsi. Parantamalla näitä tekijöitä ja seuraamalla monipuolista hyvinvointiohjelmaa, voit saavuttaa 39 vuoden kehon iän.

Pienentämällä nykyistä rasvaprosenttiasi 26,4 %:sta 15,1 - 20,0 %:iin kehon ikä -tuloksesi paranee 6 vuotta.

Jos alennat systolista verenpainettasi 138 mmHg tasolle < 120mmHg kehosi ikä paranee 2 vuotta.

Jos alennat diastolista verenpainettasi 88 mmHg tasolle < 80 mmHg kehosi ikä paranee 2 vuotta.

Jos parannat verenkiertoelimistösi VO2max-tulosta tasolta 37,0 ml/kg/min tasolle 40,0 - 43,9ml/kg/min, sinun kehon ikäsi paranee 2 vuotta.

Parantamalla eteentaivutustulostasi 35,2 cm:stä > 37,1 cm:iin kehon ikä -tuloksesi paranee 1 vuosi.

VERENPAINE

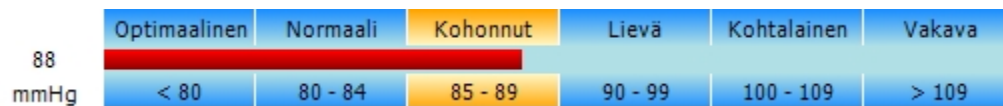
Verenpaineella tarkoitetaan veren virtauksen aiheuttamaa painetta valtimoissa. Verenpaine ilmoitetaan kahdella luvulla: systolinen (suurempi luku) ja diastolinen (pienempi luku). Systolinen paine kuvaa painetta sydämen supistumisvaiheen aikana sydämen lähettäessä suuren määrän verta valtimoihin. Diastolisella paineella tarkoitetaan painetta valtimoissa sydänkammioiden ollessa levossa ja sydämen täytyessä palaavalla verellä.

SINUN TULOKSESI

Systolinen



Diastolinen



Malli, sinun 138/88 mmHg verenpaineesi on normaalia korkeampi. Tämä ei välttämättä tarkoita, että sinulla on korkea verenpaine tai verenpainetauti. Verenpaine voi kohota ajoittain johtuen ahdistuneisuudesta, kofeiinista, liikunnasta ja monista muista syistä. Tarkkaile verenpainettasi säännöllisesti. Jos verenpaineesi pysyy korkeana, ota yhteyttä lääkäriin. Kokeile myös alla mainittuja neuvoja tason alentamiseksi.

Jos alennat systolista verenpainettasi 138 mmHg tasolle < 120mmHg kehosi ikä paranee 2 vuotta.

Jos alennat diastolista verenpainettasi 88 mmHg tasolle < 80 mmHg kehosi ikä paranee 2 vuotta.

Verenpainevinkit

On tärkeää ymmärtää, että elämäntapojen muutoksella voi olla selkeä vaikutus verenpaineeseen. Voit välttää verenpaineen kohoamisen harrastamalla liikuntaa säännöllisesti, pitämällä painon kurissa, rajoittamalla alkoholin kulutusta ja välttämällä liiallista suolan ja ravintorasvojen käyttöä.

* Polar OwnTest™-laitteisto käyttää oskillometristä menetelmää verenpaineen mittauksessa.

KARDIOVASKULAARINEN KUNTO

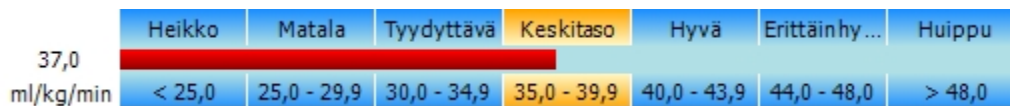
Kardiovaskulaarinen kunto tarkoittaa sydämen, keuhkojen ja verenkiertojärjestelmän kykyä kuljettaa happea ja ravintoaineita työskenteleville lihaksille tehokkaasti ja pitää yllä suurten lihasryhmien (kävely, juoksu, uinti, pyöräily jne.) toimintaa pitkiä aikoja. Terveystieteiden kannalta katsottuna kardiovaskulaarista tai aerobista kuntoa pidetään yleensä kaikista tärkeimpänä hyvän kunnan osatekijänä

Kardiovaskulaarinen mittaus

VO2max: 37,0 ml/kg/min

Malli, arviointien tulokset osoittavat VO2max, että sinun maksimihapenkulutuksesi on 37,0 ml/kg/min. Maksimihapenkulutuksella (VO2max) tarkoitetaan maksimitasoa, jolla kehosi kykenee kuluttamaan ja tuottamaan happea liikuntasuorituksen aikana. Mitä korkeampi VO2max-tasosi on, sitä parempi on kardiovaskulaarinen kuntosi.

OwnIndex-tuloksesi



Tulostesi vertailu muihin Miehet ikäryhmässäsi 45 - 49, sijoittaa sinut Keskitaso prosenttipisteeseen ja (katsonykyiset tiedot) verenkiertoelimistön kunnan luokittelussa.

Jos parannat verenkiertoelimistösi VO2max-tulosta tasolta 37,0 ml/kg/min tasolle 40,0 - 43,9 ml/kg/min, sinun kehon ikäsi paranee 2 vuotta.

Kardiovaskulaariset vinkit

SÄÄNNÖLLINEN AEROBINEN LIIKUNTA VOI

- vähentää sydänsairauden riskiä
- alentaa kohonnutta verenpainetta
- alentaa veren kolesterolitasoa
- parantaa verenkiertoa ja sydämen ja keuhkojen toimintaa
- auttaa tuntemaan olosi paremmaksi ja näyttämään paremmalta

VOIMA

Lihaskunto on tärkeä yleiskunnon ja terveyden kannalta. Tietty lihasvoiman taso on tärkeä päivittäisten rutiinien hoitamiseksi kotona ja töissä ilman liiallista väsymistä ja stressiä. Hyvä lihaskunto myös suojaa alaselän kivuilta ja tuki- ja liikuntaelinongelmilta. Vahva lihaksisto myös auttaa verenkiertoelimistöä ylläpitämään fyysisiä toimintoja.

Lihaskunto mittaaminen

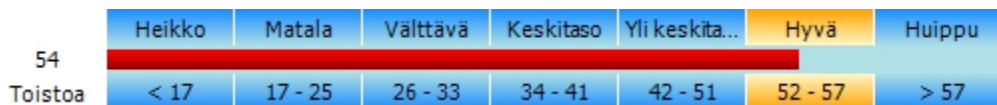
Vatsaliike: 54 Toistoa

Hauiskääntö: 34,4 kg

Seinäistunta: 103 s

Malli, voimaluokituksesi on laskettu käyttäen yllä olevia voimamittauksia ja yleisesti käytössä olevia ohjeistuksia ja normeja.

Sinun vatsalihastuloksesi



Malli, yllä olevasta taulukosta näet oman lihasvoimatasosi Hyvä verrattuna omaan Miehet ikäryhmääsi 46 - 55. Tulos on ihanteellinen voimatason yltäessä luokkaan hyvä tai korkeammalle. Kokeile alla mainittuja vinkkejä säilyttääksesi lihasvoimatasosi.

Hauiskääntötuloksesi



Malli, yllä olevasta taulukosta näet oman lihasvoimatasosi Keskitaso verrattuna omaan Miehet ikäryhmääsi 40 - 49. Tulos on ihanteellinen voimatason yltäessä luokkaan hyvä tai korkeammalle. Kokeile alla mainittuja vinkkejä säilyttääksesi lihasvoimatasosi.

Seinäistuntatuloksesi



Malli, yllä olevasta taulukosta näet oman lihasvoimatasosi Keskitaso verrattuna omaan Miehet ikäryhmääsi 18 - 75+. Tulos on ihanteellinen voimatason yltäessä luokkaan hyvä tai korkeammalle. Kokeile alla mainittuja vinkkejä säilyttääksesi lihasvoimatasosi.

Lihaskuntovinkit

Monipuolinen voimaharjoitteluohjelma sisältää vähintään yhden harjoituksen kutakin suurta lihasryhmää kohti. Harjoittelun tulisi sisältää vähintään yhden perusharjoituksen alavartalolle ja kaksi

VOIMA

perusharjoitusta ylävartalolle. Vältä lihasten väsyminen jakamalla ohjelma niin, että et käytä samoja lihasryhmiä peräkkäisissä harjoituksissa. Voit seurata tätä periaatetta jakamalla harjoitukset esimerkiksi seuraavalla tavalla:

- reidet ja lantio
- rintakehä ja käsivarsien yläosat
- selkä ja reidet
- sääret ja nilkat
- olkapäät ja käsivarret
- vatsalihakset
- käsivarsien etuosat
- ranteet

NOTKEUS

Notkeudella tarkoitetaan kykyä liikutella jäseniä helposti kaikkiin eri asentoihin ja se on tärkeää yleisterveyden ja fyysisen kunnon kannalta. Notkeus vähenee, kun lihakset lyhenevät ja kiristyvät liian vähäisen käytön takia lisäten loukkaantumisten ja venähdysten riskiä.

Liikkuvuustesti

Eteentaivutus istuen: 35,2 cm

Malli, notkeustasosi on laskettu yllä olevien notkeutta koskevien asiakirjojen ja vakiintuneiden ohjeiden ja normien pohjalta.

Eteentaivutustuloksesi



Malli, taulukko näyttää notkeusluokituksesi verrattuna muihin Hyvä ikäryhmässä Miehet 36 - 49. Ihanteena olisi yltää tasolle hyvä tai korkeammalle. Kokeile alla mainittuja keinoja notkeuden parantamiseksi parantaa.

Parantamalla eteentaivutustulostasi 35,2 cm:stä > 37,1 cm:iin kehon ikä -tuloksesi paranee 1 vuosi.

Vinkit liikkuvuuteen

Seuraavia ohjeita on hyvä seurata venyteltäessä:

- Valitse vähintään yksi harjoitus jokaista pääliharyhmää kohti (yhteensä 10-12).
- Venyttele hitaasti ilman nykiviä liikkeitä.
- Jatka jokaista venytystä 10-60 sekunnin ajan hieman kipurajan alapuolella. Suorita jokainen venytys 2-6 kertaa.
- Jos haluat parantaa notkeuttasi, suorita harjoitukset kolme kertaa viikossa. Jos taas haluat säilyttää notkeutesi, suorita harjoitukset kerran viikossa.

KEHONKOOSTUMUS

Kehon koostumuksella tarkoitetaan kehon rasvattoman massan ja kehon painon välistä suhdetta. Kehon rasvaton massa puolestaan tarkoittaa lihasten, luiden, sisäelinten ja jänteiden painoa. Kehon rasva muodostuu jäljellä olevasta rasvakudoksesta. Kehon rasvalla on kolme tärkeää tehtävää:

- 1) lämmöneristys
- 2) toiminta polttoaineena kehon energiantuotantoa varten
- 3) sisäelinten suojaus

. On tärkeää säilyttää tietty rasvan taso, mutta liiallinen rasvan määrä on vaaraksi terveydelle. Liiallinen kehon rasvan määrä on yhteydessä kohonneeseen verenpaineeseen, veren rasvojen ja kolesterolin nousuun, sydänsairauteen, aivohalvaukseen, diabetekseen ja joihinkin syöpiin. Hyvin alhaisesta kehon rasvan määrästä voi puolestaan olla seurauksena sydänvaurio, suolistolliset ongelmat, sisäelinten kutistuminen, puolustuskyvyn heikkeneminen, lisääntymiselinten ongelmat, lihaskudoksen väheneminen, hermoston vaurioituminen, epänormaali pituuskasvu tai jopa kuolema. Kehon rasva ilmoitetaan prosentteina koko kehon painosta.

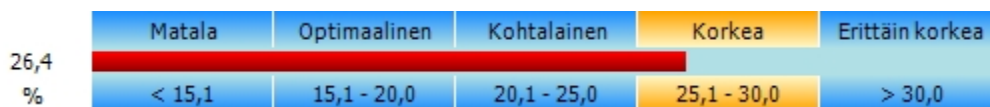
Kehonkoostumuksen mitta

Kehon rasva %: 26,4 %
Kehon kokonaisvesimäärä: 53,9 %

Kehonkoostumuksesi



Bioimpedanssituloksesi



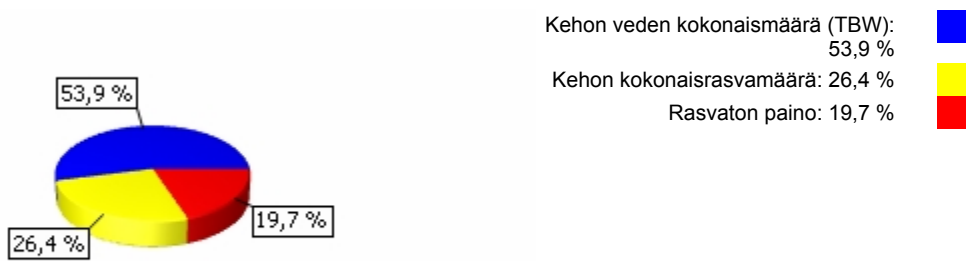
Malli painosi 89,5 kg koostuu 65,9kg kehon rasvattomasta massasta (luut, lihakset ja jänteet) ja 23,6 kg rasvakudoksen painosta.

Malli, voit välttyä monilta vakavilta terveysongelmilta kehon rasvaa vähentämällä. Vähennä tehokkaasti ja turvallisesti kehosi rasvaa harrastamalla liikuntaa ja seuraamalla terveellistä ruokavaliota. Kun vähennät kehosi rasvaa Optimaalinen tasolle 15,1 - 20,0 prosenttiin, painosi putoaa 77,6 - 82,4 kilogrammaan.

Pienentämällä nykyistä rasvaprosenttiasi 26,4 %:sta 15,1 - 20,0 %:iin kehon ikä -tuloksesi paranee 6 vuotta.

KEHONKOOSTUMUS

Kehon veden kokonaismäärä (TBW)



Kehon vesimäärän tulos



Kehosi kokonaisvesimääräksi (TBW) mitattiin 53,9 %. Miesten keskimääräinen kokonaisvesimäärä on 60-65%. Sopivan päivittäisen vesimäärän löytäminen vahvistaa elimistösi toimintoja, saa tuntemaan olosi terveemmäksi ja virkeämmäksi ja vähentää vakavien terveysongelmien riskiä.

GRAAFINEN YHTEENVETORAPORTTI

Nimi: **Malli Esimerkki** Raportin päivämäärä: **7.12.2009**
 Tunnistenumero:

Testi **8.6.2009; 7.12.2009;**

Päivämäärä

:

BODYAGE

8.6.2009	52	18 - 22	23 - 40	41 - 60	61 - 80	81 - 100
		< 23	23 - 40	41 - 60	61 - 80	> 80
7.12.2009	47	18 - 22	23 - 40	41 - 60	61 - 80	81 - 100
		< 23	23 - 40	41 - 60	61 - 80	> 80

Fyysiset ominaisuudet

Verenpaine - Systolinen

8.6.2009	138	Optimaalinen	Normaali	Kohonnut	Lievä	Kohtalainen	Vakava
	mmHg	< 120	120 - 129	130 - 139	140 - 159	160 - 179	> 179
7.12.2009	128	Optimaalinen	Normaali	Kohonnut	Lievä	Kohtalainen	Vakava
	mmHg	< 120	120 - 129	130 - 139	140 - 159	160 - 179	> 179

Verenpaine - Diastolinen

8.6.2009	88	Optimaalinen	Normaali	Kohonnut	Lievä	Kohtalainen	Vakava
	mmHg	< 80	80 - 84	85 - 89	90 - 99	100 - 109	> 109
7.12.2009	80	Optimaalinen	Normaali	Kohonnut	Lievä	Kohtalainen	Vakava
	mmHg	< 80	80 - 84	85 - 89	90 - 99	100 - 109	> 109

Painoindeksi (BMI)

8.6.2009	27,6	Alipainoinen	Normaali	Lievä ylipaino	Merkittävä	Vaikea	Sairaalloinen
	kg/m ²	< 18,5	18,5 - 24,9	25,0 - 29,9	30,0 - 34,9	35,0 - 39,9	> 39,9
7.12.2009	27,0	Alipainoinen	Normaali	Lievä ylipaino	Merkittävä	Vaikea	Sairaalloinen
	kg/m ²	< 18,5	18,5 - 24,9	25,0 - 29,9	30,0 - 34,9	35,0 - 39,9	> 39,9

Kehon koostumus

Bioimpedanssi

8.6.2009	26,4	Matala	Optimaalinen	Kohtalainen	Korkea	Erittäin korkea
	%	< 15,1	15,1 - 20,0	20,1 - 25,0	25,1 - 30,0	> 30,0
7.12.2009	25,5	Matala	Optimaalinen	Kohtalainen	Korkea	Erittäin korkea
	%	< 15,1	15,1 - 20,0	20,1 - 25,0	25,1 - 30,0	> 30,0

Voima

Vatsaliike

8.6.2009	54	Heikko	Matala	Välttävä	Keskitaso	Yli keskita...	Hyvä	Huippu
	Toistoa	< 17	17 - 25	26 - 33	34 - 41	42 - 51	52 - 57	> 57

GRAAFINEN YHTEENVETORAPORTTI

7.12.2009	65	Heikko	Matala	Välttävä	Keskitaso	Yli keskitas...	Hyvä	Huippu
Toistoa		< 17	17 - 25	26 - 33	34 - 41	42 - 51	52 - 57	> 57

GRAAFINEN YHTEENVETORAPORTTI

Seinäistunta

8.6.2009	103 s	Matala	Tyydyttävä	Keskitaso	Hyvä	Huippu
		< 61	61 - 90	91 - 120	121 - 150	> 150
7.12.2009	121 s	Matala	Tyydyttävä	Keskitaso	Hyvä	Huippu
		< 61	61 - 90	91 - 120	121 - 150	> 150

Hauiskääntö

8.6.2009	34,4 kg	Matala	Tyydyttävä	Keskitaso	Hyvä	Huippu
		< 22,7	22,7 - 31,3	31,4 - 37,6	37,7 - 43,5	> 43,5
7.12.2009	38,0 kg	Matala	Tyydyttävä	Keskitaso	Hyvä	Huippu
		< 22,7	22,7 - 31,3	31,4 - 37,6	37,7 - 43,5	> 43,5

Notkeus

Eteentaivutus istuen

8.6.2009	35,2 cm	Matala	Tyydyttävä	Keskitaso	Hyvä	Huippu
		< 25,2	25,2 - 29,5	29,6 - 34,0	34,1 - 37,1	> 37,1
7.12.2009	37,3 cm	Matala	Tyydyttävä	Keskitaso	Hyvä	Huippu
		< 25,2	25,2 - 29,5	29,6 - 34,0	34,1 - 37,1	> 37,1

Kardiovaskulaarinen kunto

OwnIndex

8.6.2009	37,0 ml/kg/min	Heikko	Matala	Tyydyttävä	Keskitaso	Hyvä	Erittäinhy...	Huippu
		< 25,0	25,0 - 29,9	30,0 - 34,9	35,0 - 39,9	40,0 - 43,9	44,0 - 48,0	> 48,0
7.12.2009	43,0 ml/kg/min	Heikko	Matala	Tyydyttävä	Keskitaso	Hyvä	Erittäinhy...	Huippu
		< 25,0	25,0 - 29,9	30,0 - 34,9	35,0 - 39,9	40,0 - 43,9	44,0 - 48,0	> 48,0