



Opi mikä sopii juuri sinulle

Firstbeat Life on henkilökohtainen terveys- ja hyvinvointipalvelu, joka avaa erittäin tarkasti palautumisen, unen ja liikunnan tilannettasi. Ymmärrät, miten parhaiten edistät kehon ja mielen hyvinvointia juuri sinulle sopivalla tavalla sekä löydät tasapainon kuormituksen ja levon välillä. Kaikki lähtee pienistä muutoksista.



Hallitse stressiä

Tunnista, mitkä tekijät arjessasi kuormittavat ja selvitä, onko päivissäsi riittävästi palautumista.



Nuku paremmin

Ymmärrä uneesi vaikuttavat tekijät ja opi, miten voit parantaa palautumista unen aikana.



Liiku oikein

Selvitä, onko päivissä tarpeeksi fyysistä aktiivisuutta ja opi liikkumaan oikein kuntoosi nähden.



Sukella syvemmälle hyvinvointiisi - Aloittaminen on helppoa

Luotettava mittalaite erittäin tarkkaan sykevaihtelu- ja liikemittaukseen.

Firstbeat Life -sovellus tarjoaa tietoa stressistä, palautumisesta, unesta ja liikunnasta sekä yksilöllistä ohjausta.

Henkilökohtainen valmennus antaa lisätukea ja motivaatiota.

Näin aloitat



Lataa Firstbeat Life -sovellus ja kysy mittalaitetta yhteyshenkilöltäsi. Sovellus opastaa sinua mittalaitteen käyttöön.



Kaikki irti Firstbeat Lifesta

Aloita ensimmäinen Firstbeat Life -mittaus!

Mittaa ensin vähintään 3 vuorokautta, niin algoritmi oppii tuntemaan reaktiosi. Jatka 1-5 päivän mittauksilla - voit ajastaa itsellesi mittausmuistutuksen esimerkiksi kuukauden päähän

Täytä päiväkirjaa sovelluksessa

Merkinnät päivän tapahtumista tarkentavat analyysia ja opit itse, mikä aiheuttaa stressipiikkejä tai auttaa palautumaan.

Seuraa reaaliaikaista kuvaajaa

Mittauksen aikana voit seurata esimerkiksi stressitasoasi tai unen palauttavuutta, jotta osaat rakentaa päiväsi fiksummin.

Hyödynnä kaikki ominaisuudet

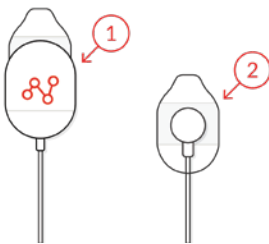
Sovelluksen Oivalla-osiosta löydät Firstbeat Life -oppaan, joka auttaa hyödyntämään eri ominaisuuksia ja tuloksia. Mittauksen aikana voit esimerkiksi arvioida kuntosi kuntotasokävelyllä.

Lopeta mittaus ja opi tuloksista

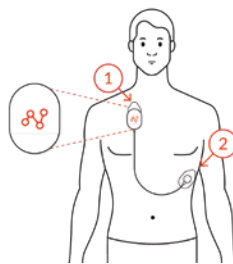
Mittauksen jälkeen saat tarkimman analyysin hyvinvointisi tilasta. Tulosten perusteella saat myös sinulle personoituja suosituksia, jotta tiedät, mihin kiinnittää huomiota jatkossa.

Firstbeat-mittalaitteen käyttö

Kiinnitä elektrodit mittalaitteeseen. Poista elektrodien suojakalvot ja kiinnitä elektrodit kuivalle ja karvattomalle iholle.



Kiinnitä mittalaite kehon oikealle puolelle solisluun alle. Kiinnitä pienempi osa kylkikaareen kehon vasemmalle puolelle,



Kiinnitettyäsi mittalaitteen kehoosi, käynnistä mittaus sovelluksesta. Tämän jälkeen varmista, että vihreä valo vilkkuu mittalaitteessa.



Firstbeat-mittalaite ja EKG-elektrodit tarjoavat erittäin tarkkaa fysiologista mittausdataa.

Vaihda elektrodit kerran päivässä, esim. suihkun yhteydessä tai jos ne irtoavat kesken mittauksen. Mittalaite ei ole vesitiivis, joten irrota se suihkun, saunan ja uimisen ajaksi. Mittaus jatkuu automaattisesti uudelleen kiinnitettäessä.



Lisää vinkkejä ja inspiraatiota aloitukseen:

Katso video ja lue lisää Firstbeat Life -oppaasta:

www.firstbeat.com/fi/life-opas/