



ODL

keho ja mieli

Hyvinvointianalyysista saat apuja stressinhallintaan ja parempaan palautumiseen

FIRSTBEAT – hyvinvointianalyysi

Hyvinvointianalyysi soveltuu urheilijoille sekä kaikille, jotka haluavat seurata rasiustilaansa tai palautumistaan. Sydämen syketietoa analysoivan Hyvinvointianalyysin avulla saat tietoa harjoittelun, työn, vapaa-ajan ja levon vaikutuksista kehoosi. Hyvinvointianalyysi auttaa sinua tunnistamaan itsellesi tyypillisiä kuormitustekijöitä ja parantamaan jokapäiväistä jaksamistasi tai palautumistasi.

Hyvinvointianalyysi sisältää:

- 3-4 vuorokauden FIRSTBEAT – mittaus
- Sähköinen tulosraportti
- Palautekeskustelu liikuntafysiologin kanssa

Hyvinvointianalyysin voit tehdä kokonaan etänä. Tilaat mittauksen haluamallasi ajankohtana ja laitteet toimitetaan kotiisi. Saat tulosraportin sähköpostiisi ja palautekeskustelu voidaan käydä puhelimitse.