



イタリアサッカー連盟技術部門
オフィシャルサプライヤー

hosand.
OPTIMIZE YOUR LIFE



MINicardioを用いたHRV分析 Relax Analysis 測定ガイド

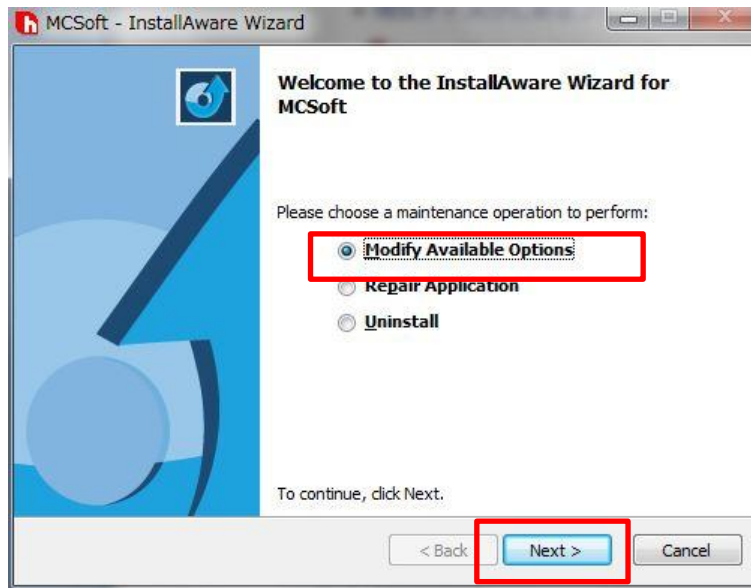
選手一人一人のコンディションと
リカバリー状態を正確に把握し、
最高のパフォーマンスを引き出すために。

HRVセットアップ方法

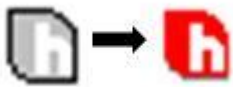
▼ソフトウェアインストールCDを挿入し、インストールファイルを開きます。



▼Modify...を選択し、Nextをクリックしてインストールを実行します。インストールが終了すると自動でコンピュータが再起動します。開いている他のソフトなどはインストールの前に閉じておくことをおすすめします。(自動で再起動が行われないときは手動で行って下さい。)



←ソフトウェアのアイコンがデスクトップに表示されます。



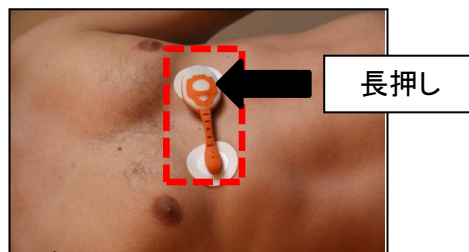
デスクトップ右下のインジケータにhosandアイコンが表示されます。USB-IrDA dongleを挿入するとオレンジ色になります。この状態になればデータ受信準備完了です。(初回はdongleのドライバインストールに時間がかかる場合があります。) dongleのランプが点灯し、アイコンがオレンジ色になっている状態で、本体からデータ転送を行って下さい。

MCsoftwareでデータを管理する方法

準備

1. MINICardiolに電極パッドを取り付け、裏のシールをはがして太い方が左側になるように貼り付けます。

ヒント: 夜寝る前に、電極を取り付けて枕元に置いておくといでしょう。起床後、シールをはがして貼り付けます。



計測

2. 仰向けになって、真ん中の大きなボタンを長押しすると、メロディー音が鳴り、その後、「ピ、ピ、ピ、ピ・・・」と断続的な音が鳴り最後に「ピピピッ」と鳴ります。そのまま安静状態にしてください。
3. 約30秒後に再び「ピピピッ」と音が鳴りますから、その後5分間仰向けのまま動かないように注意しながらリラックスしてください。5分後に「ピポー」と音が鳴ったら計測終了です。MINIcardioを外して下さい。電極シールは使い捨てです。

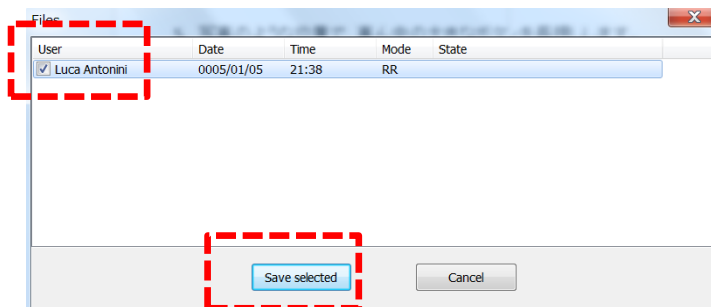
データの転送

4. PCIにUSB-IrDA dongleを挿入し、MINIcardioからPCへデータを転送します。

5. 写真のような位置で、真ん中の大きなボタンを長押しします

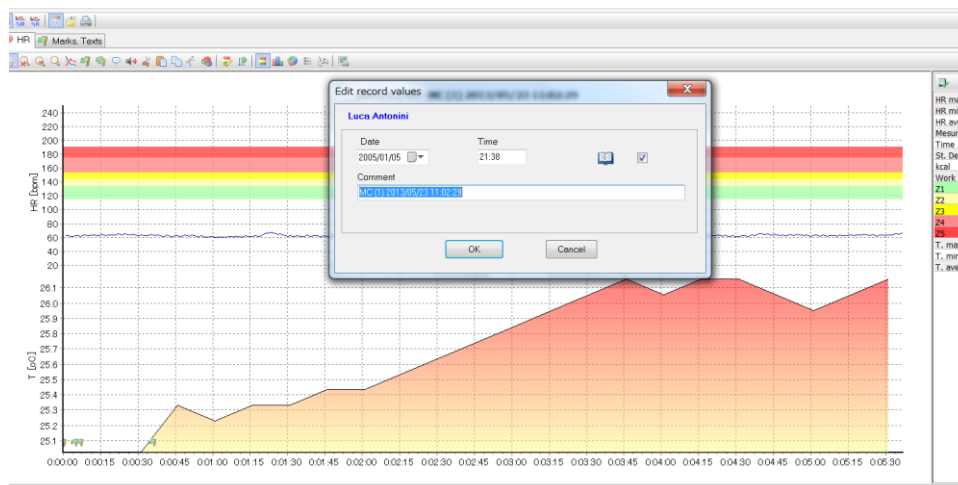
6. すると、下図左のような小さなウインドウが一瞬開き、データが転送され、続いて、転送するデータを選択するウインドウが開きます。日付時間を確認し、チェックを入れ Save selected ボタンを押してください。

(保存したいユーザーを変更する場合は名前をダブルクリックして下さい。ユーザーを変更するためにはあらかじめソフトウェアでユーザーを登録しておく必要があります。)



HRVデータ分析と保存

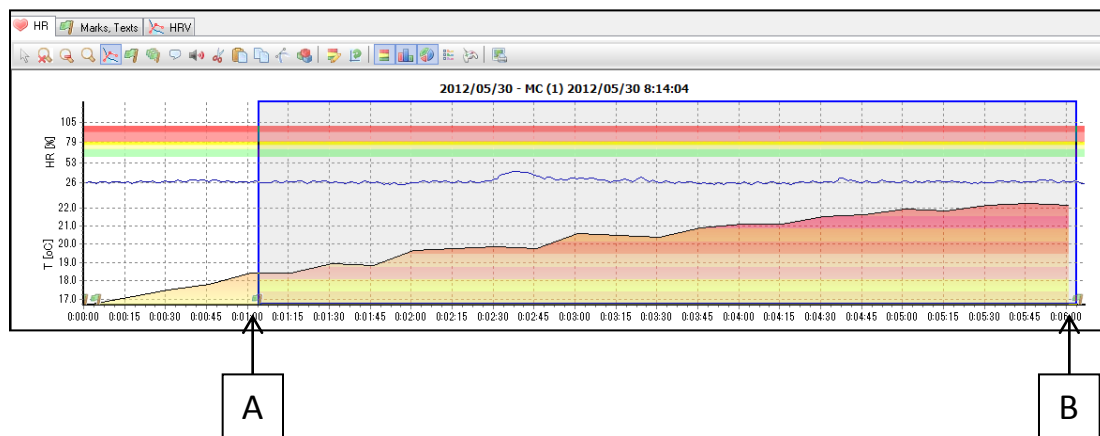
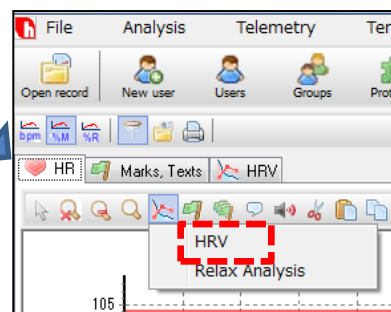
1. 下図のようなデータグラフとウインドウが開きますから、日時を確認し、コメントを入力(主観的な調子や昨日の試合やトレーニングのことなど)を入力しOKを押します。(コメントはあとから編集できます)。



2. 「♥HR」タブの左から5個目のアイコンをクリックし

⇒「HRV」をクリックしてください

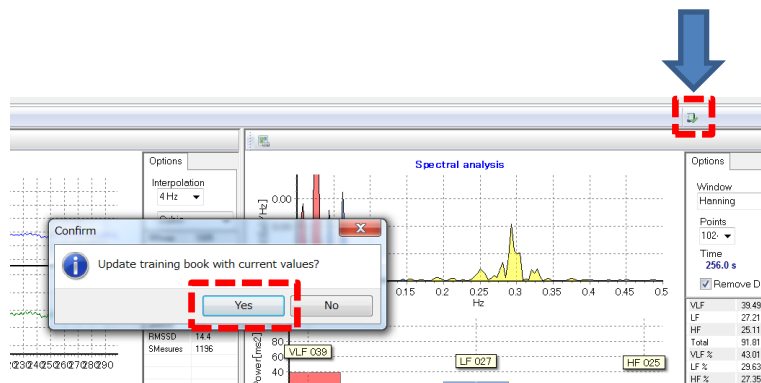
⇒グラフ上の30秒の旗印をクリックし青いカーソルを表示させ、(下図A)右端までドラッグしてもう一度クリックします(B)。



- すると、分析画面が表示されます(下図)。
これらの各項目の見方は別紙を参照してください。
ここでは、より実用的なリラクサアナリシスの分析方法について説明します。ただし、その前にこのデータを保存する必要があります。



- 画面右端のボタンをクリックすると、トレーニングブックをこのデータでアップロードするかどうかを確認してきますので Yes を押してください。

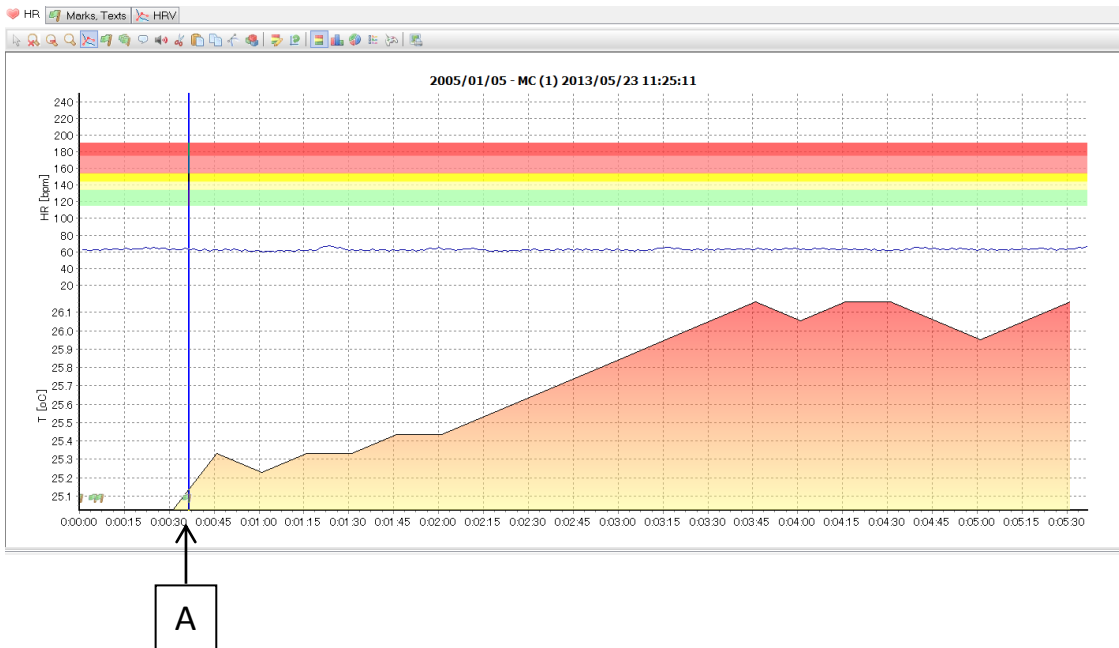
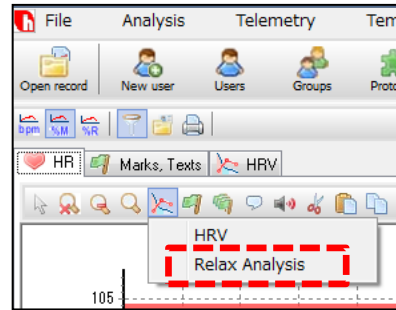


リラクセスアナリシス

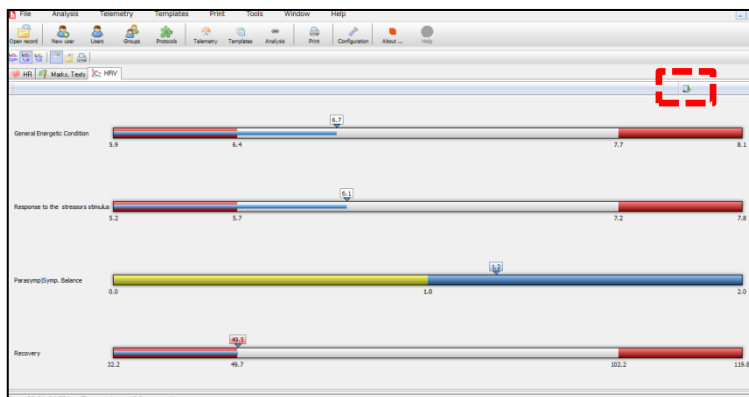
1. もう一度「♥HR」タグの左から5個目のアイコンをクリック

⇒次に下側の「Relax Analysis」をクリックする

⇒グラフ上の30秒の旗印をクリックします(下図A)

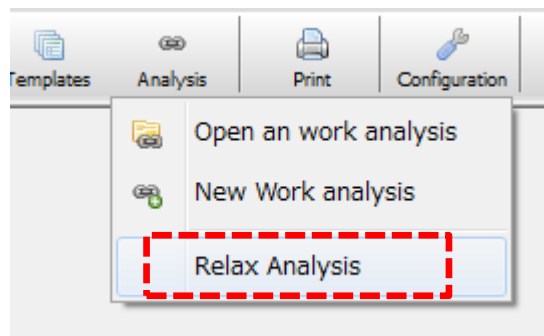


2. すると、下図のような4本のバーを持つ分析画面が表示されます。このマーカーから、エネルギー状態、ストレス耐性、自律神経バランス、回復レベルを知ることができます。正しい値が表示されるまで少なくとも5日間連続で記録をとり続けてください。毎回右端のボタンをクリックして、データを保存する事を忘れないようにしてください。それによって個人ごとの基準値がアップデートされていきます。データの見方については別紙を参照してください。

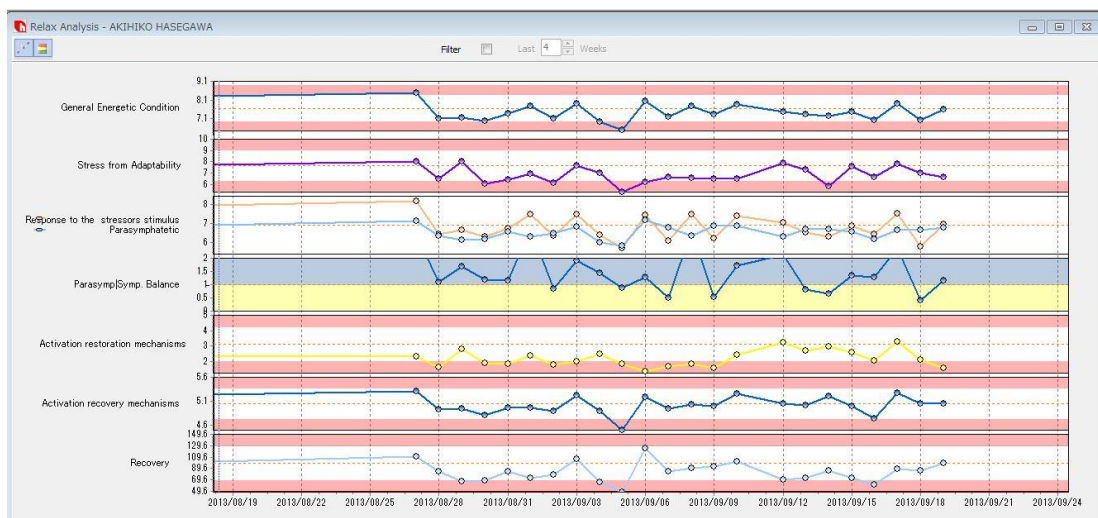


傾向分析

メニューバーの「Analysis」の「Relax Analysis」を選択すると、データの傾向を表示することができます。



「Relax Analysis」を選択するとユーザーのリストが表示されますので、傾向を表示したいユーザーを選択します。



Filterを設定するか、グラフ上で拡大表示したい範囲をドラッグで選択することで、表示するデータの範囲を変更することができます。それぞれのドットにカーソルを合わせると、日時とコメントを見ることができます。

本体のデータ削除



本体の真ん中の大きなボタンと三角のボタンを同時に長押しします。先端が点滅するのでその間に真ん中の大きなボタンを押します。ライトが高速で点滅し、音が鳴ればデータ削除は完了です。こまめにデータを消して、本体に溜め込まないようにしましょう。