

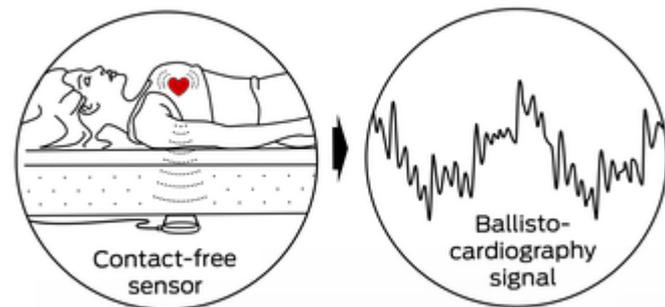


EMFIT



EMFIT QS

- * Una novità assoluta per misurare i parametri vitali in modo non invasivo ed efficace
- * Utilizza la balistocardiografia ed è in grado di valutare qualità del riposo, il recupero, lo stress accumulato e la qualità del sonno



EMFIT QS

- Il Cuore racconta il livello di recupero e di stress. Il Monitoraggio della Variabilità Cardiaca, durante la notte combinato con la Respirazione, l'Attività, Bilanciamento del sistema autonomo forniscono un quadro dettagliato del recupero fisiologico durante la notte.
- Il valore RMSSD della sera mostra lo stress accumulato nel corso della giornata, e RMSSD al mattino fornisce lo stato di recupero.
- I dati consentono di ottimizzare il programma di allenamento in base alle reali esigenze del corpo.
- La valutazione a lungo termine della HRV determinerà come l'allenamento o lo stile di vita possono influenzare il vostro benessere



**Non-contact
sleep tracker**



**Full night
Heart-Rate-Variability**



**All three sleep classes
(REM, Deep & Light)**



**30 day
long term trends**



**Wi-Fi
(no phone needed)**

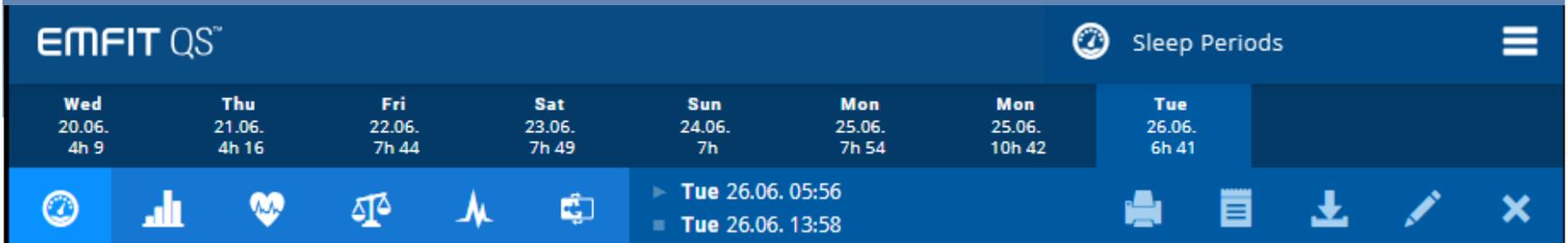
EMFIT QS

Dal menu a tendina è possibile :

1. accedere al quadro sinottico con indicazione di tutti i parametri che concorrono al recupero psicofisico e a determinare la qualità del sonno.
2. visualizzare i parametri in tempo reale
3. visualizzare il trend con i dettagli di ogni parametro
4. visualizzare l'andamento delle attività principali nel tempo
5. Valutare il livello di recupero ed il bilanciamento del sistema autonomo



EMFIT QS

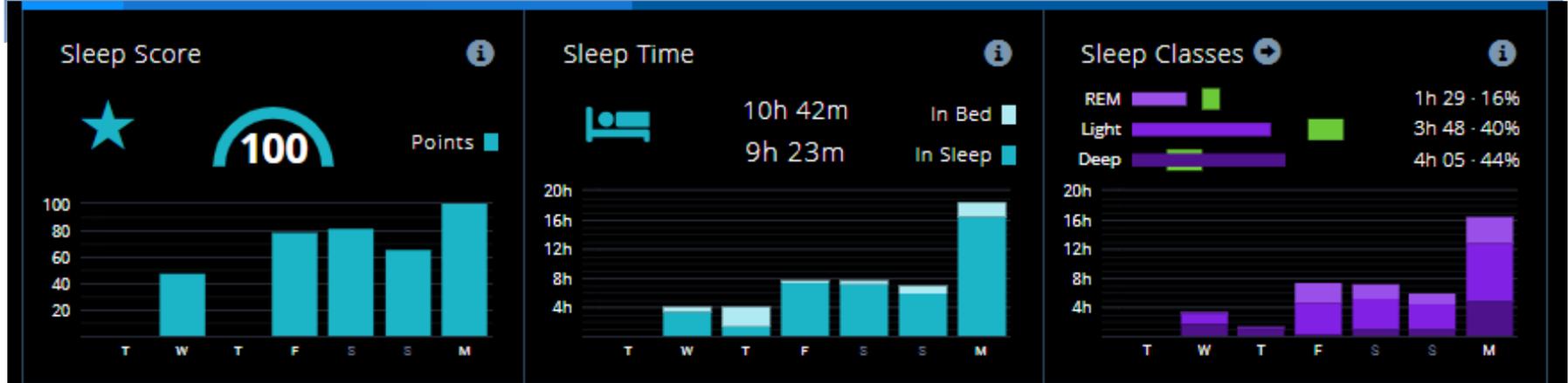


Accesso al quadro sinottico consente di vedere il monitoraggio dei parametri :

1. Sonno
2. Variabilità cardiaca
3. Bilanciamento sistema Nervoso Autonomo
4. Parametri fisiologici (FR, FC)
5. Movimenti notturni (disturbi del sonno incluso azioni di tosse)



EMFIT QS



Parametri di valutazione della qualità del sonno

Sleep Score: punteggio assegnato alla somma delle ore di sonno composto da: Sonno leggero, Sonno profondo, REM,

Sleep Time: ore complessive di sonno nelle tre fasi : Sonno leggero, Sonno profondo e REM

Permanenza a letto: è la durata complessiva di permanenza a letto tolto le uscite inferiori ai 10 minuti

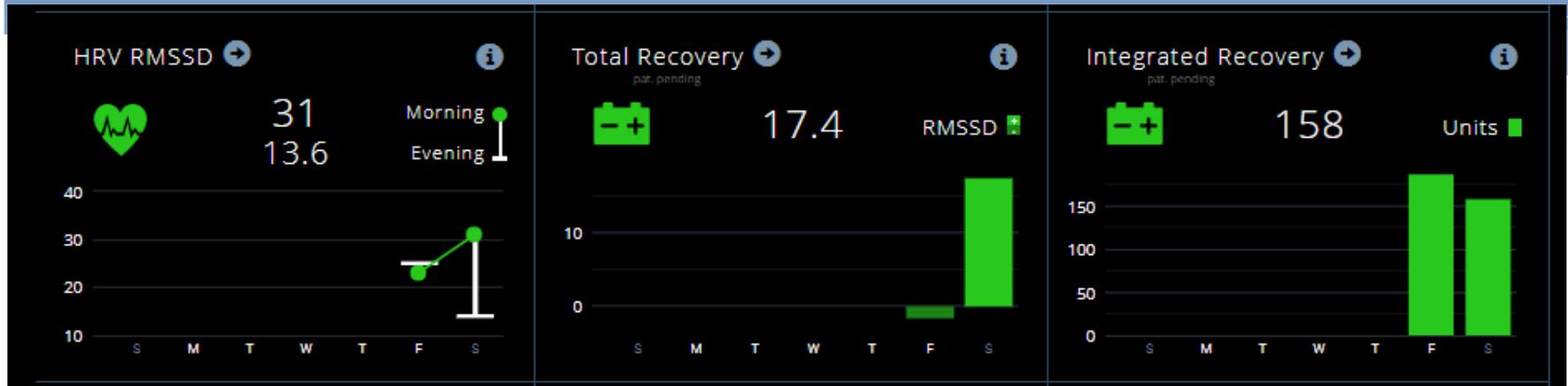
EMFIT QS



Suddivisione dei periodi del sonno

1 Sveglia , 2 Sonno leggero, 3 Sonno profondo , 4 REM

EMFIT QS



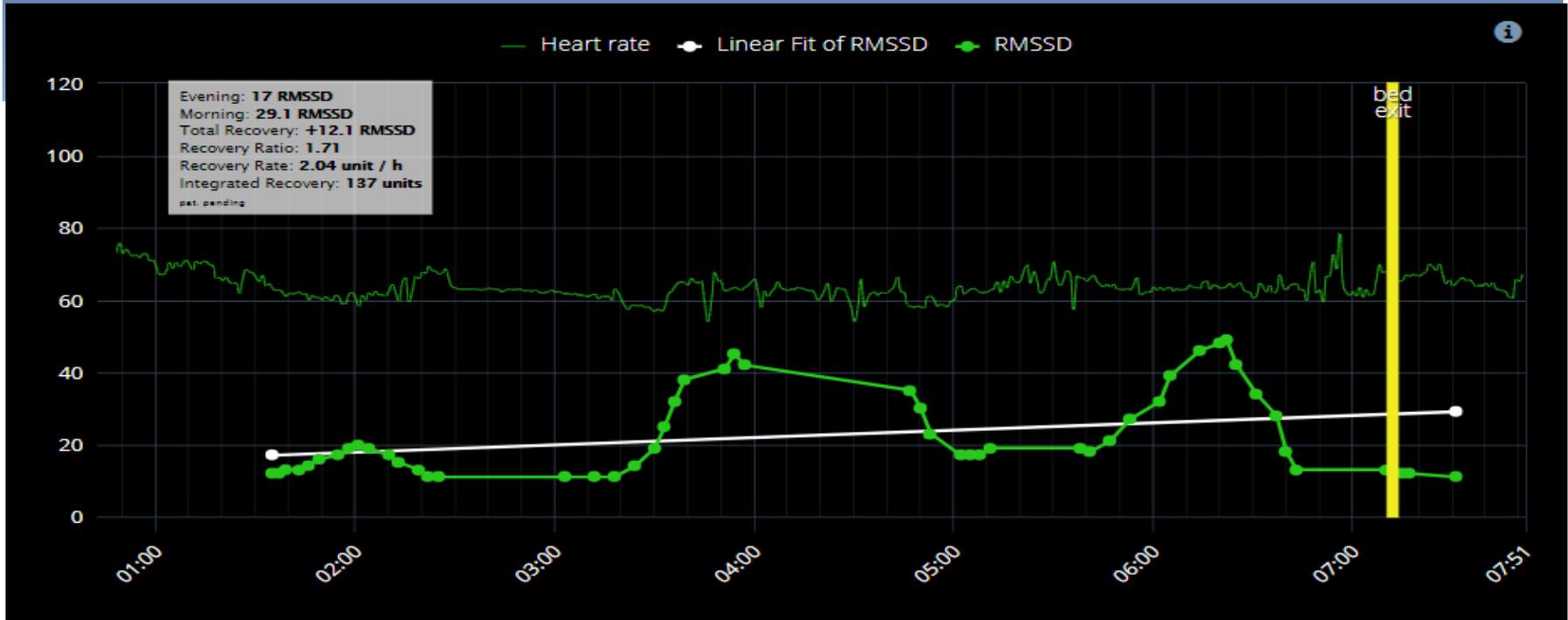
Parametri per la misurazione del recupero psicofisico

HRV RMSSD: Variabilità Cardiaca nel dominio del tempo . Indica il livello di predominanza del sistema Simpatico e Parasimpatico. E' un indice del livello di recupero fisico durante la notte. Viene misurato su intervalli di 3 minuti per tutta la notte. Per un recupero efficace dall'allenamento e dallo stress, è essenziale che il sistema nervoso parasimpatico sia attivo e che il corpo abbia sufficiente riposo . Con il valore HRV RMSSD è possibile monitorare quale sia il valore di base generale e vedere quanto sono pesanti i fattori di esercizio, stress, ecc. e come recupera il corpo.

Total Recovery : è la differenza tra i due livelli HRV misurati la sera e la mattina .

Integrated Recovery: valore complessivo di HRV misurato durante tutta la notte

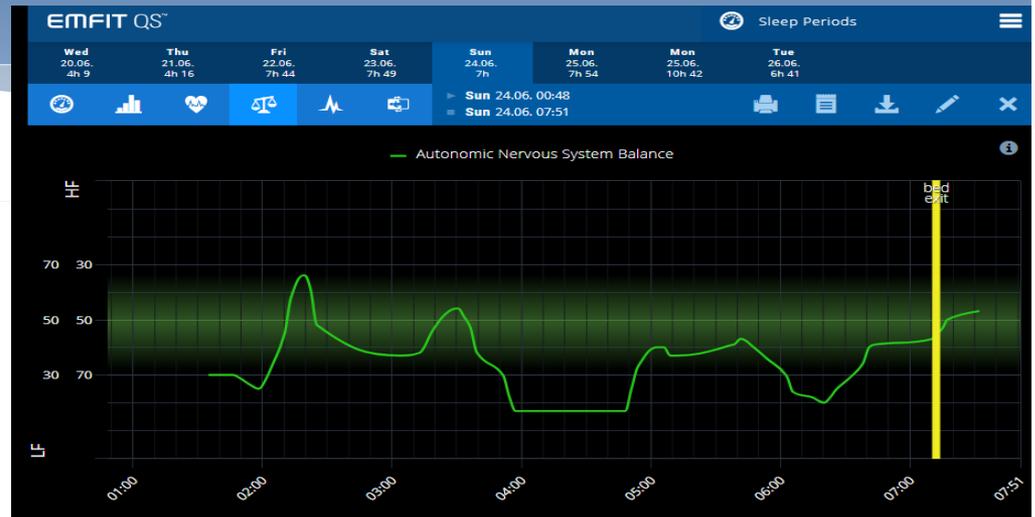
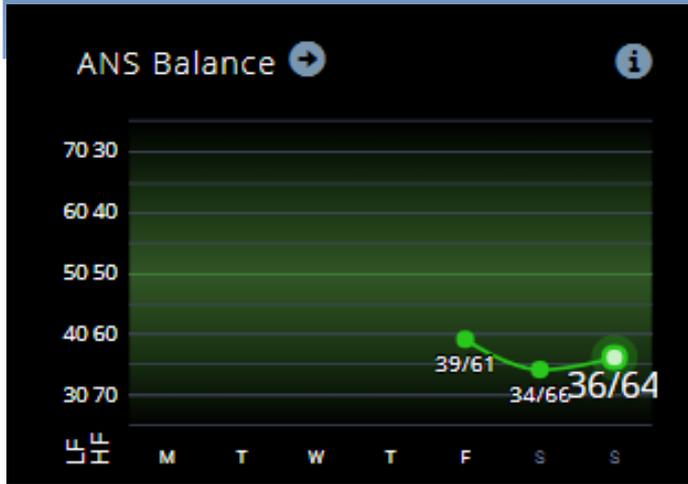
EMFIT QS



Parametri misurazione recupero psicofisico

- Valore HRV iniziale e finale
- Andamento puntuale delle misurazioni HRV notturna (ogni 3 minuti)
- Visualizzazione frequenza cardiaca
- Indicazione uscita dal letto

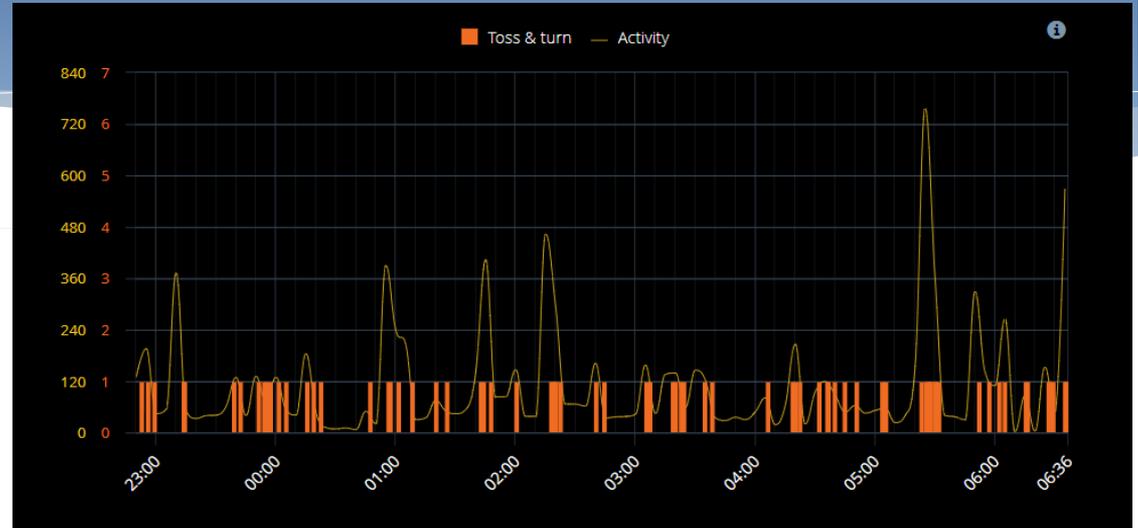
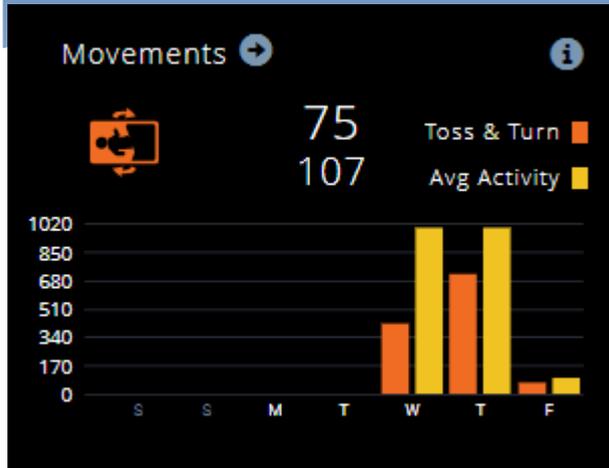
EMFIT QS



Bilanciamento ANS (Autonomous Nervous System)

LF e HF sono rispettivamente la densità di potenza alle basse e alte frequenze, ed entrambe esprimono la variabilità della frequenza cardiaca nel dominio della frequenza. HF è un indicatore di stato del sistema nervoso parasimpatico, LF rappresenta entrambi i sistemi simpatico / parasimpatico. Nel calcolo del bilanciamento viene utilizzato il valore LF e HF normalizzato in un range compreso tra 25 e 75. Più è alto lo scostamento dalla linea 50/50 più elevato è lo sbilanciamento e meno efficiente il recupero.

EMFIT QS



Attività notturna

L'attività media misura i movimenti durante il sonno, come la contrazione delle gambe o delle braccia o il cambio di posizione . Movimenti più intensi del corpo come rigirarsi nel letto e colpi di tosse sono indicati con una barra .

Un valore elevato delle attività medie , della tosse e movimenti a letto potrebbe indicare una notte agitata. L'aumento nel lungo termine di questi valori potrebbe essere un'indicazione di over training e/o agitazione fisiologica.

EMFIT QS

Trend misurazioni

7 Days

7 Days

14 Days

30 Days

60 Days

90 Days

120 Days

180 Days

270 Days

360 Days

Choose Range

Movements & Bed Exit

Sleep Score

Sleep Classes

Sleep Classes' SMA

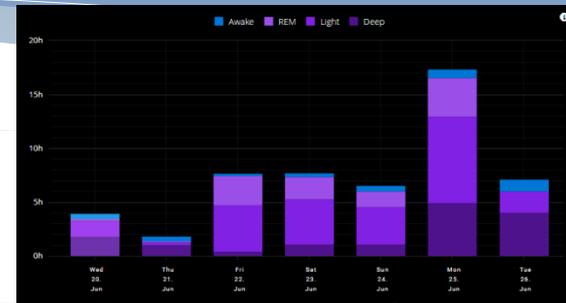
HRV RMSSD

HRV RMSSD Recovery

Autonomic Nervous System...

Heart Rate

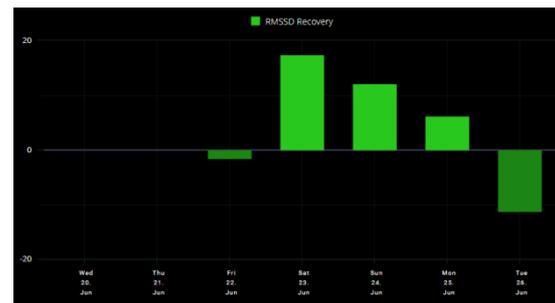
Breathing Rate



Sonno



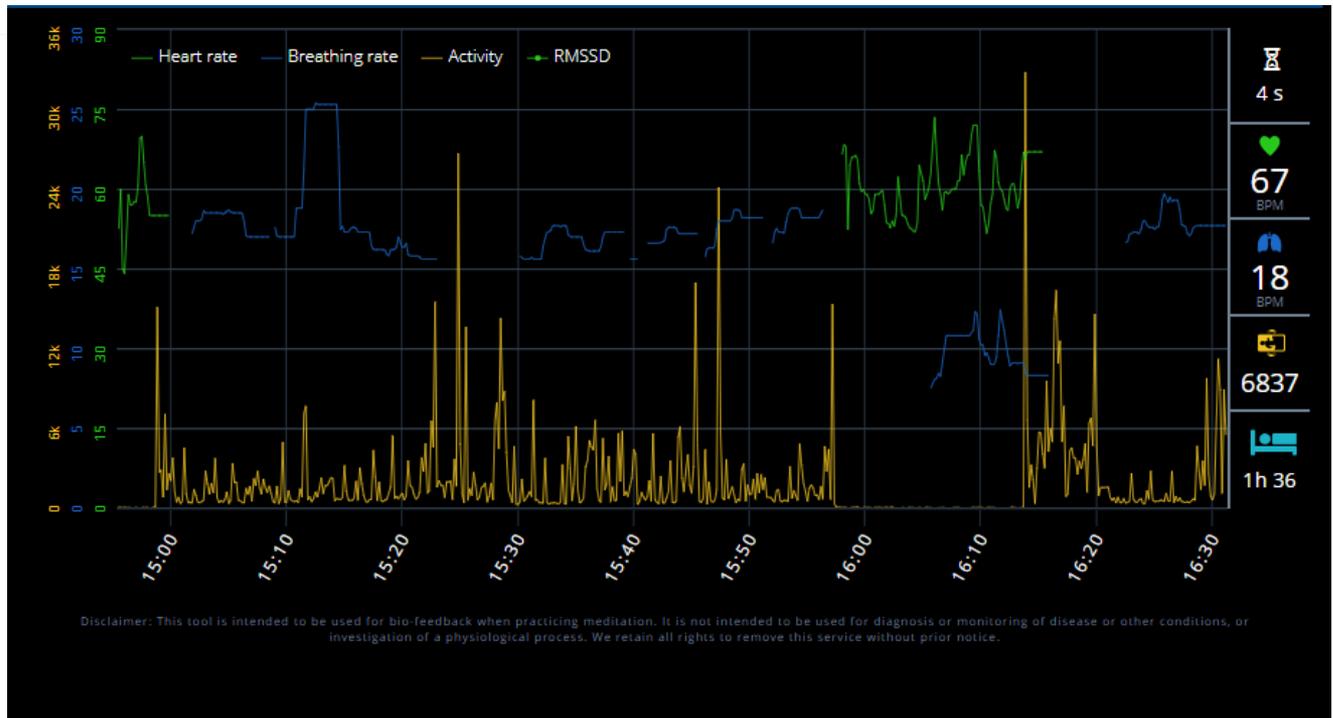
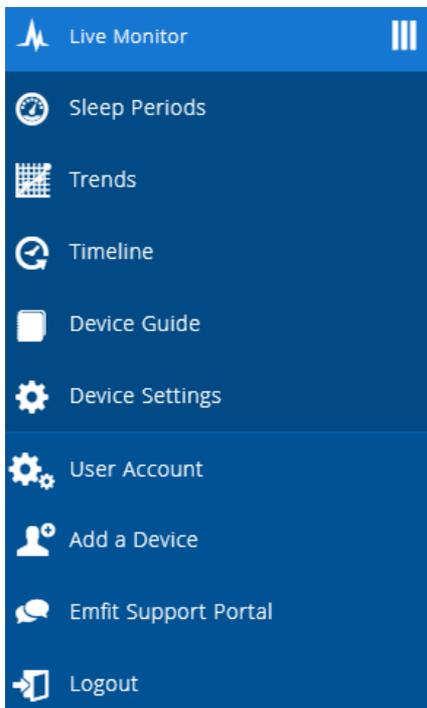
Attività



Recupero

EMFIT QS

Live monitor



Visibilità di tutti i parametri in tempo reale. Refresh dei dati ogni 10 s

EMFIT QS

Time to receive data



Sleep period data is shown here when you have at least one over 2h long sleep period within the last 7 days.
So, have some rest and check back here later!

NO
DATA

Status is **No active data connection** for 27 d

