
COME FARE IL REC TEST?

Se si usa l'App
MySDAM RecTest
(modalità consigliata)

1. Indossa la fascia cardio, avvia l'app, rilassati e respira in maniera naturale per 6 minuti
2. Lo smartphone riceve i dati dalla fascia cardio e li trasmette al server MySDAM
3. Al termine del test il software di MySDAM in pochi istanti analizza i dati, li archivia nella tua pagina MySDAM Training e ti indica il tuo stato di recupero sotto forma di semaforo



1. Indossa la fascia cardio, imposta sul cardio un conto alla rovescia o un allarme che ti segnali la fine del test, rilassati e respira in maniera naturale per 6 minuti
2. Effettua la registrazione dei dati e caricali sul sito MySDAM, utilizzando l'apposita interfaccia training e seguendo le istruzioni fornite nell'apposito manuale utente
3. Al termine del test il software di MySDAM in pochi istanti analizza i dati, li archivia nella tua pagina MySDAM Training e ti invia il tuo stato di recupero sotto forma di semaforo



COME FARE IL REC TEST?

Se si usa un
cardiofrequenzimetro R-R

COME FARE IL REC TEST?

Se si usa
una fascia ANT+
con relativa chiavetta

1. Avvia il software del PC nella stessa stanza dove esegui il Rec Test, collega la chiavetta ANT+, indossa la fascia cardio, rilassati e respira in maniera naturale per 6 minuti
2. Effettua la registrazione dei dati utilizzando il software gratuito RR-Recorder e seguendo le istruzioni fornite nell'apposito manuale utente
3. Al termine del test il software di MySDAM in pochi istanti analizza i dati, li archivia nella tua pagina MySDAM Training e ti indica il tuo stato di recupero sotto forma di semaforo

