

疲労科学研究所 VM302 測定方法ガイド

■ 測定方法

椅子に楽な姿勢で
腰掛けてください



快適な室温で、騒音・振動・
強い光などが無い環境で



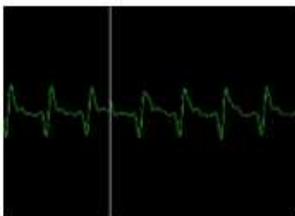
5分間ぐらい安静に
リラックスしてください



VM302を握ってください



波形を確認しましょう



心拍数が安定していればOK

心拍数 63



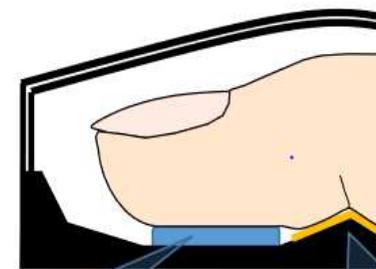
目を閉じてリラックス
してください



測定開始するので、そのまま
90秒間お待ち下さい



・測定方法 注意事項



- ・心拍数が安定しているか確認してください。安定していない場合は指の位置が正しいか確認してください。
- ・測定が安定しない場合は指を変えても構いません。人差し指以外の指で試してください。