

## Optimiser son sommeil avec Hexoskin

Ce document vous aidera à déterminer les positions dans lesquelles vous dormez. Il est important de toujours insérer le dispositif Hexoskin de la même manière dans la poche latérale du maillot. Cela vous permettra de comparer différents ensembles de données dans le temps.

### Placer adéquatement mon dispositif d'enregistrement Hexoskin?

Placez votre dispositif Hexoskin dans la pochette situé sur le côté droit du vêtement porté de manière à ce que les lumières pointent vers l'extérieur. Ainsi, il ne peut occuper que 4 orientations possibles, décrites dans le tableau ci-dessous.

Les différentes positions enregistrées par Hexoskin sont appelées **P1**, **P2**, **P3**, **P4** et **P5** dans votre tableau de bord ([my.hexoskin.com](http://my.hexoskin.com)). Ils représentent chacun l'une des situations suivantes: debout ou assis (toujours **P5**), couché sur le dos, sur le ventre, sur le côté gauche et sur le côté droit. Votre tableau de bord en ligne affiche le temps passé dans chaque position et le nombre de fois que vous avez changé de position.

Par exemple, si l'appareil se trouve dans l'orientation 2 de votre poche (voir l'illustration à droite), la 1ère position (**P1**) est associée à la position couchée sur le ventre, **P2** à l'arrière, **P3** à droite, **P4** sur le côté gauche et **P5** pour debout ou assis. Si l'appareil ou le vêtement bouge pendant la nuit, cela pourrait affecter les détections de position.

#### Brancher le dispositif au vêtement

Dé-zipper la poche de la chemise et retirez le connecteur du vêtement.

À l'aide de votre main droite, maintenez le module avec le bouton et les lumières sur face à vous. À l'aide de votre main gauche, branchez le connecteur du vêtement au module d'enregistrement.

Placez l'appareil dans la poche en position horizontale avec le fil orienté vers le haut et la lumière vers l'extérieur, puis fermez la poche avec la fermeture éclair.

Exemple: Orientation 2



#### Les 4 orientations possibles du Dispositif d'enregistrement

<b>P1</b> Dos	<b>P1</b> Ventre	<b>P1</b> Ventre	<b>P1</b> Dos
<b>P2</b> Ventre	<b>P2</b> Dos	<b>P2</b> Dos	<b>P2</b> Ventre
<b>P3</b> Droite	<b>P3</b> Droite	<b>P3</b> Droite	<b>P3</b> Droite
<b>P4</b> Gauche	<b>P4</b> Gauche	<b>P4</b> Gauche	<b>P4</b> Gauche
<b>P5</b> Debout ou assis	<b>P5</b> Debout ou assis	<b>P5</b> Debout ou assis	<b>P5</b> Debout ou assis