



Anleitung

VOR DER MESSUNG

Bitte überprüfen Sie, ob Sie eine E-Mail erhalten haben, um mit dem Lifestyle Assessment zu beginnen. Bitte beachten Sie: Sollten Sie Fieber haben, wird empfohlen, die Messung nicht durchzuführen.

BEGINN DER MESSUNG

Es wird empfohlen, mit der Messung am Morgen nach dem Aufwachen zu beginnen. Starten Sie die Messung binnen einer Woche nach Erhalt des Geräts. Die Messperiode beträgt drei Tage und Nächte. Füllen Sie während dieser Zeit bitte das internetbasierte Tagebuch aus.

WÄHREND DER MESSUNG

Wechseln Sie die Elektroden wenigstens einmal am Tag aus, zum Beispiel nach dem Duschen. Sie können die Position der Elektroden auf Ihrer Haut leicht verändern. Der Klebstoff der Elektroden kann zu Hautirritationen führen. Sollten Sie eine allergische Reaktion vermuten, beenden Sie die Messung sofort und schauen Sie hier nach weiteren Informationen:

firstbeat.de/faq

SIGNAL-LEDS

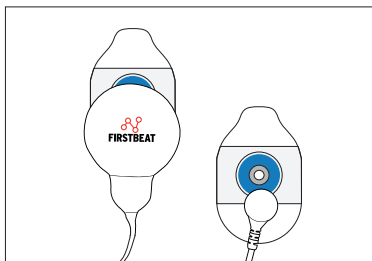
Wenn die grüne LED blinkt, zeichnet das Gerät Herzfrequenz-Daten auf. Wenn Sie andere oder keine LEDs aufleuchten sehen, schauen Sie bitte in die FAQs unter firstbeat.com/de/faq. Bitte beachten Sie, dass das Blinken der LED bei Tageslicht schlecht zu sehen sein kann.

NACH DER MESSUNG

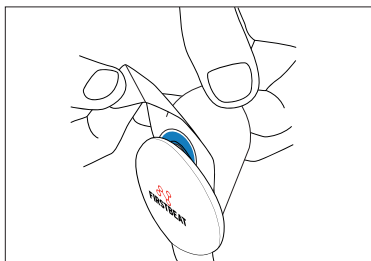
1. Beenden Sie die Messung nach der 3-Tages-Periode, indem Sie das Gerät von Ihrem Körper nehmen. Die Messung endet automatisch.
2. Übergeben Sie das Gerät, wie zuvor vereinbart, Ihrem Anbieter.
3. Füllen Sie die notwendigen Informationen aus, bevor Sie das Gerät zurückschicken.
4. Sie erhalten einen Bericht und Feedback zu Ihren Ergebnissen von Ihrem Service-Anbieter.



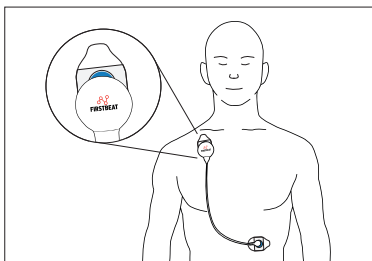
Denken Sie bitte daran, Ihr Journal auszufüllen, um so viel wie möglich aus Ihrem Assessment herauszuholen!



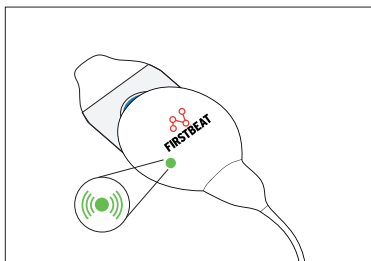
1. Verbinden Sie die Elektroden mit den Druckknöpfen am Bodyguard-Gerät.



2. Entfernen Sie die Schutzfolien der Elektroden. Versichern Sie sich, dass Ihre Haut sauber und trocken ist, bevor Sie die Elektroden anlegen. Entfernen Sie wenn nötig die Körperbehaarung.



3. Bringen Sie das Gerät an der **rechten** Körperseite unter dem Schlüsselbein an. Das andere Ende bringen Sie auf der **linken** Körperseite auf dem Brustkorb an.



4. Die Messung startet automatisch, wenn das Gerät am Körper angebracht ist. Versichern Sie sich, dass die grüne LED blinkt. Das Licht ist am einfachsten in einem dunklen Raum zu sehen.



Es ist nicht erlaubt, das Gerät im Wasser zu tragen. Nehmen Sie es vor dem Duschen, Schwimmen oder Saunieren ab. Die Messung wird nach dem erneuten Anbringen an den Körper automatisch fortgesetzt. **In möglichen Problemsituationen:** Schauen Sie in unsere FAQs unter: www.firstbeat.com/de/faq

