



Instruktioner

FÖRE MÄTNINGEN

Kontrollera att du har mottagit ett meddelande till din e-post från service@firstbeat.fi om att påbörja en livsstilsanalys. Följ meddelandets anvisningar. Analysen rekommenderas inte om du har feber.

PÅBÖRJA MÄTNINGEN

Vi rekommenderar att du påbörjar mätningen direkt på morgonen när du vaknat. Påbörja mätningen senast en vecka efter att du mottagit mätinstrumentet. Mätperioden är tre dagar och tre nätter och under hela mätperioden ska du fylla i den elektroniska dagboken.

UNDER MÄTNINGENS GÅNG

Byt ut elektroderna minst en gång per dag. Elektrodernas lim kan irritera huden. Du kan byta ut elektrodernas position på kroppen litegrann för att undvika hudirritation. Om du misstänker att du fått en allergisk reaktion, avsluta mätningen genast och ta del av tilläggsanvisningarna: firstbeat.com/faq.

KONTROLLJUS

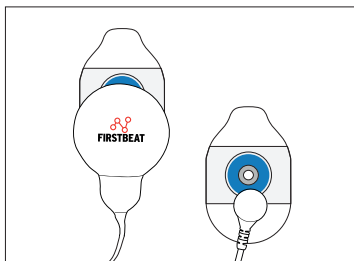
När en grön lampa blinkar, mäter och lagrar mätinstrumentet din hjärtfrekvens. Om något annat ljus blinkar eller om du inte ser lampan överhuvudtaget ta del av information via adressen firstbeat.com/faq. Obs! Kontrolllampan kan lysa svagt.

EFTER AVSLUTAD MÄTNING

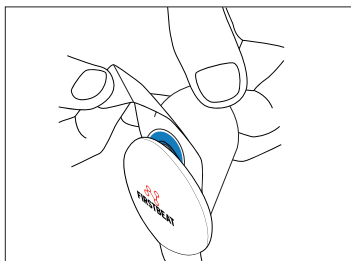
1. Avsluta mätningen genom att avlägsna mätinstrumentet från kroppen. Mätningen avslutas automatiskt.
2. Returnera mätinstrumentet i det färdigt frankerade kuvertet, eller i enlighet med separat överenskommelse
3. Sutför dagboken innan du returnerar mätinstrumentet.
4. Du får en rapport och feedback på dina resultat.



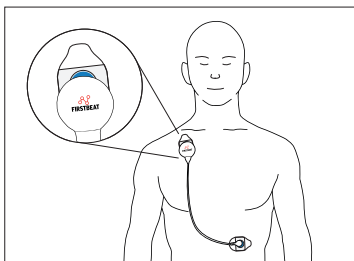
Kom ihåg att fylla i din dagbok för att försäkra dig om bästa möjliga resultat!



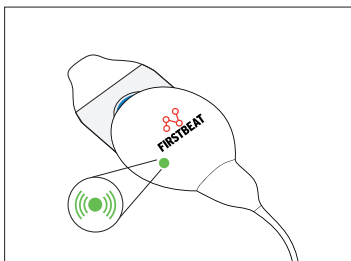
1. Fäst Bodyguard 2- mätinstrumentet i mätarens knäppen.



2. Avlägsna elektrodernas skyddsfilm. Elektrodena bör fästas på torr hud.



3. Fäst mätinstrumentet på **höger** sida av kroppen i höjd med nyckelbenet. Sladdens andra del fästs på **vänster** sida av kroppen vid revbenen.



4. Mätningen påbörjas automatiskt när du fäst mätinstrumentet. Kontrollera att den gröna lampan blinkar. Ljuset syns bäst i mörker.



Det är förbjudet att använda mätinstrumentet i vatten. Avlägsna mätaren från kroppen när du duschar, simmar eller badar bastu. Mätningen fortsätter automatiskt när du återigen fäster mätinstrumentet på kroppen. **Om problem uppstår, se: firstbeat.com/faq**

