

1. AUSPACKEN & KONTROLLIEREN



Im vorfrankierten Rücksendekuvert befindet sich ein Mini EKG-Gerät mit Kabel und 2 Elektroden (inkl. 2 Ersatzelektroden).

2. HAUT SÄUBERN



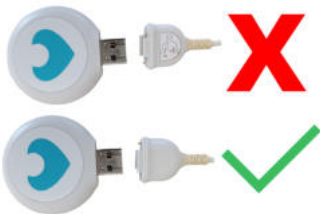
Die beiden Hautstellen von Lotionen oder starker Körperbehaarung befreien, anschliessend die Haut gut trocknen.

3. ELEKTRODEN KLEBEN



Erste Elektrode mittig unter dem rechten Schlüsselbein, die zweite Elektrode auf den linken Rippenbogen kleben (Knopf zeigt nach unten).

4. KABEL KORREKT ANSTECKEN



Verbinde das EKG-Gerät genauso wie gezeigt und nicht umgekehrt, weil das Gerät dadurch beschädigt werden kann.*

5. EKG-GERÄT ANKLIPSEN



Gerät an obere Elektrode, Kabel an untere Elektrode anklipsen, die Messung startet dann automatisch.

6. BLINKEN ÜBERPRÜFEN



Warte 30-60 Sekunden, bis das EKG-Gerät regelmässig in deinem Herzschlag blinkt. Falls nicht, wiederhole die Schritte 2-5 mit den Ersatzelektroden.**

7. AKTIVITÄTEN ERFASSEN



Du kannst nun deine Aktivitäten mit Hilfe des Aktivitätenprotokolls erfassen. Aktivitäten, welche kürzer als 5 Minuten dauern, musst du nicht erfassen.

8. MESSUNG NACH 24H BEENDEN



Das Gerät abnehmen, Kabel und EKG-Gerät vorsichtig voneinander trennen und zusammen mit Aktivitätenprotokoll ins vorfrankierte Kuvert legen.***



Bevor du mit deiner Messung beginnst, schau dir zuerst unser [Videotutorial](#) an!

Dein HRV-Code:

Datum der Messung: _____

ACHTUNG: Das Gerät ist **nicht wasserdicht**, daher beim Duschen oder Saunagang **bitte abnehmen!**

HINWEIS: Falls du Hautreizungen hast, kannst du die Elektroden entfernen und durch Neue ersetzen. www.heartastic.ch/messung

[illegible]

[illegible]