



# heartrates

Gesundheit messen. Besser leben.

Deine 24-Stunden-  
HRV-Messung.

So geht's.

Anleitung

## Anleitung für Deine 24-Stunden-HRV-Messung

Um eine ordnungsgemäße und fehlerfreie Messung zu erhalten, nimm Dir bitte Zeit und lies Dir diese Anleitung für Deine 24-Stunden-HRV-Messung in Ruhe durch.

Alternativ gibt es auf [www.heartrates.at/videos](http://www.heartrates.at/videos) ein Video, das Du Dir ansehen kannst.

**Deine Messung kann technisch nur dann gelingen, wenn Du die Anleitung exakt beachtest.**

---



**Bitte retourniere den Rekorder innerhalb von 48 Stunden nach Beendigung Deiner Messung an uns.** Nur so können

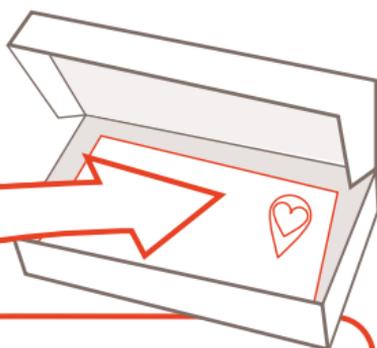
wir den vereinbarten Zeitplan gewährleisten sowie Verzögerungen des geplanten Coachingtermins und Folgekosten vermeiden.

---

1

## Inhalt des Pakets

Im Paket findest Du:



- 1x Messrekorder
- 2x 2 Elektroden  
(ein Paar zum Wechseln)
- 1x Aktivitätsprotokoll
- 1x Anamnese & Vitalcheck
- 1x Rücksendetikett

2

## Vorbereitung A: Hautoberfläche

Die Hautstellen, an denen die Elektroden angebracht werden, sollten **sauber, trocken** und **bei Bedarf rasiert** sein.

Bitte **keine** Bodylotionen oder Körperöle verwenden, denn sonst haften die Elektroden nicht. Starke Körperbehaarung kann ebenfalls hinderlich sein.



Keine Lotionen oder Öle verwenden



Falls nötig, rasieren

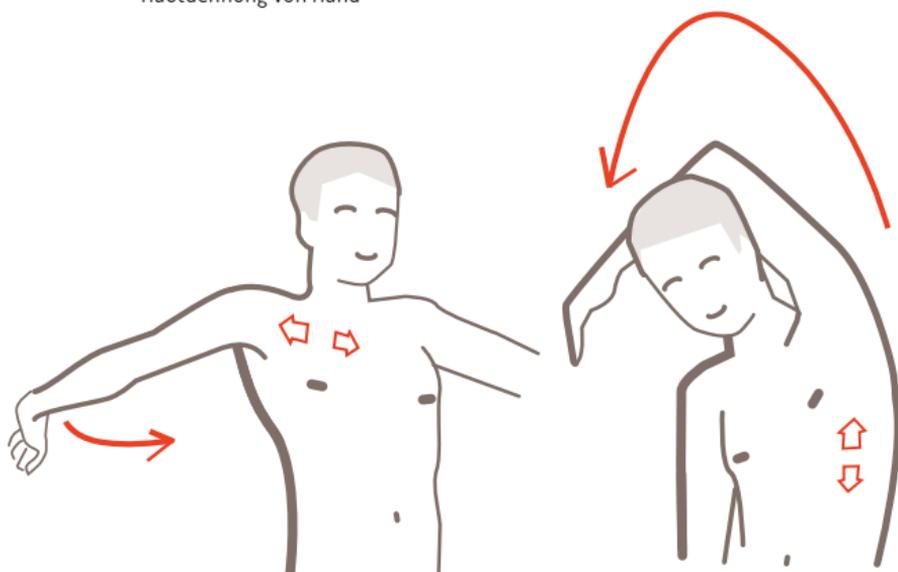
## Vorbereitung B: Vordehnen der Haut

Vor dem Aufkleben der Elektroden sollte die Haut an den dafür vorgesehenen Stellen „**vorgedehnt**“ werden, damit die Elektroden während der Messung nicht **durch Vorwölben den Kontakt zur Haut verlieren**. Wenn dies passiert, kann der Rekorder nicht aufzeichnen. Die Messung müsste in so einem Fall wiederholt werden.

Das **Vordehnen der Haut** gelingt am leichtesten, indem Du mit den Fingern die Haut in entgegengesetzte Richtung ziehst. Zusätzlich empfehlen wir, **dass Du Dich ausgiebig streckst** – dies ist vor allem linksseitig wichtig, denn die Elektrode am Rippenbogen verliert bei Überstreckung (z. B. im Schlaf) leicht den Kontakt zur Haut.



Hautdehnung von Hand



Hautdehnung  
durch Körperstreckung

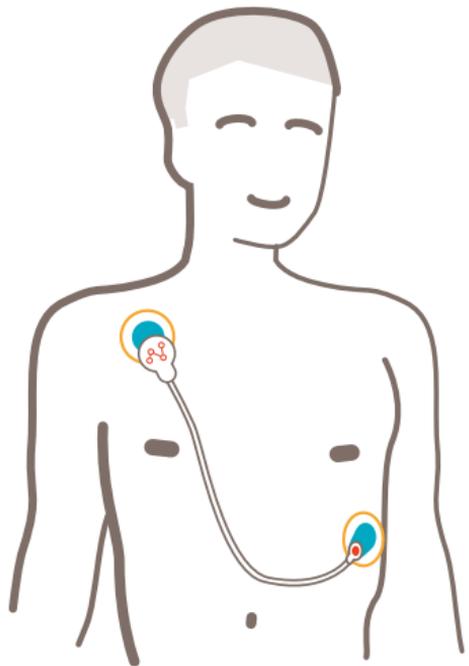
3

## Befestigung des Rekorders

Klebe nun eine Elektrode auf das **rechte Schlüsselbein**, der Druckknopf sollte schräg in Richtung Bauchnabel zeigen. Klebe anschließend eine zweite Elektrode auf eine der **Rippen unterhalb der linken Brust**. Der Abstand zum Brustansatz soll ca. 4 cm betragen. Der Druckknopf sollte ebenfalls in Richtung Bauchnabel zeigen. Vergewissere dich, dass die Elektroden **gut und vollständig auf der Haut haften**, indem Du einmal mit zwei Fingern um sie herum/darüber streichst. **Achte darauf, dass Du nicht zu fest auf das Gelkissen drückst.**

Klipse nun den Kopfteil des Rekorders (Firstbeat Logo auf der Vorderseite) an die Elektrode am Schlüsselbein. Das daumengroße Fußteil am Ende des Kabels (roter Punkt auf der Vorderseite) klipse bitte an die Elektrode auf dem Rippenbogen.

**Achte darauf, dass die Druckknöpfe fest miteinander verbunden sind – Du hörst ein Klicken.**



So sitzt der Rekorder an den richtigen Stellen.

## Bitte beachte:

---

Ohne Körperstreckung und Vordehnung der Haut und ordnungsgemäßes Anbringen der Elektroden sowie des Rekorders kann die Messung technisch nicht gelingen und ist damit nicht auswertbar.

Ist aus technischen Gründen eine Wiederholung der Messung notwendig, müssen wir Dir leider die Portokosten und eine Bearbeitungspauschale von EUR 25,- berechnen.

---

4

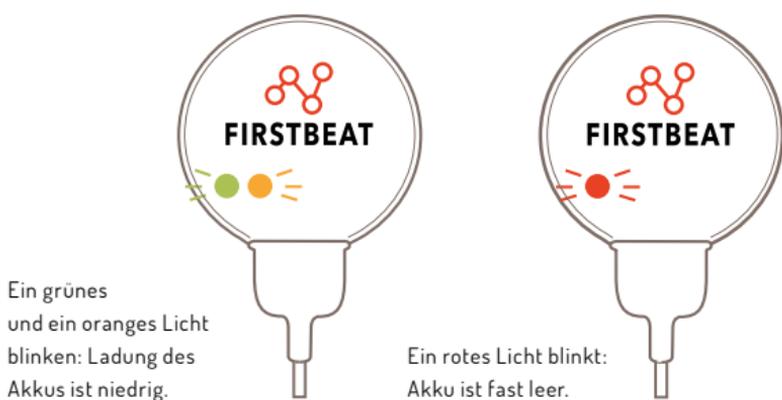
### Funktion des Rekorders

Die Messung startet durch die Anbringung von selbst, **am Rekorder siehst Du ein grünes Licht blinken** (leichter sichtbar in abgedunkelten Räumen). Wenn kein grünes Licht blinkt, überprüfe bitte, ob Rekorder und Kabel richtig mit den Elektroden verbunden sind.

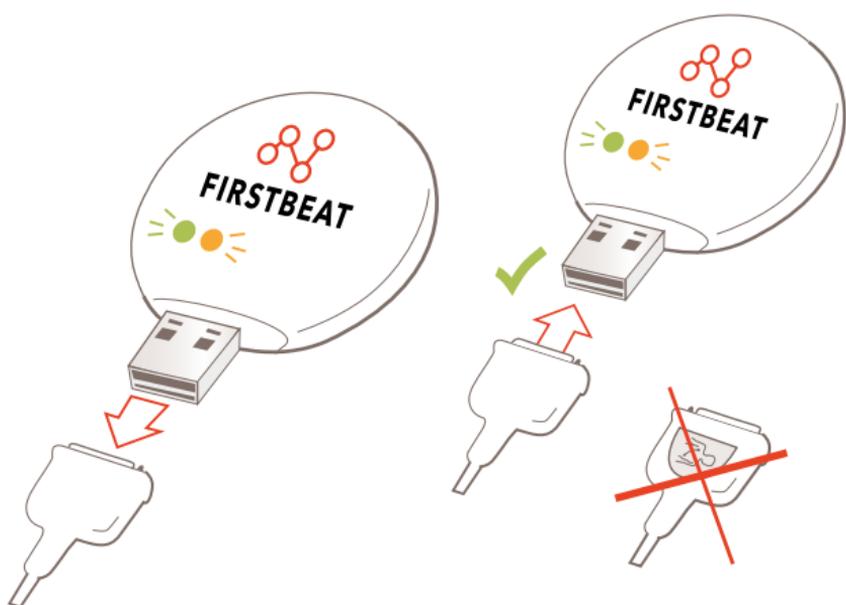


Das grüne Licht blinkt: Der Rekorder funktioniert korrekt.

Blinken ein **grünes und ein oranges Licht** gleichzeitig, bedeutet dies, dass der Rekorder zwar misst, der **Akkustand aber niedrig** ist. Bei **rot blinkendem Licht** ist der **Akku fast leer**.



In beiden Fällen lade den Rekorder bitte ca. eine Stunde an einem USB-Anschluss eines Computers/USB-Ladesteckers auf.

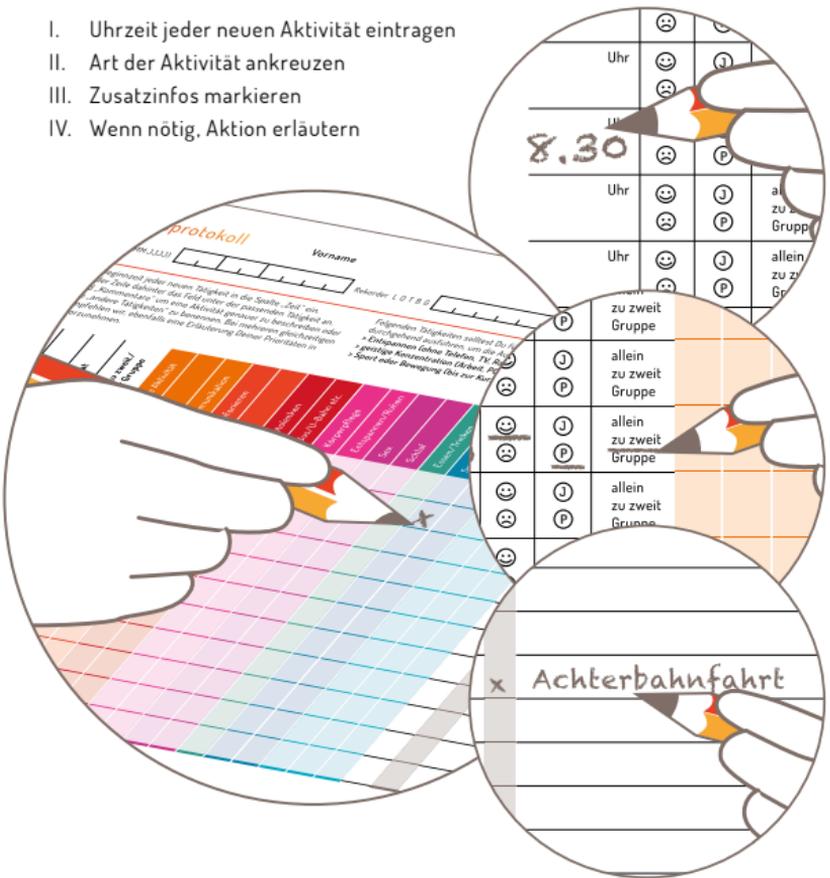


Um den USB-Anschluss des Rekorders freizulegen, nimm den Rekorder in die linke Hand, umschließe den Rekordersockel mit der rechten Hand und ziehe ihn vorsichtig nach unten. Der USB-Anschluss kommt zum Vorschein. Wenn Du nach dem Ladeprozess den Rekorder mit dem Kabel verbindest, **achte darauf, dass die Aufschrift am Rekordersockel nach hinten zeigt**. Im Zweifelsfall wende Dich an uns.

## Aktivitätsprotokoll führen

Deine Messung läuft nun, und Du kannst mit Deinem Aktivitätsprotokoll loslegen. Bitte protokolliere alle Aktivitäten, die länger als 15 Minuten dauern, indem Du die Beginnzeit im Protokoll notierst und die jeweilige Aktivität ankreuzt. Bei der nächsten Aktivität rutsche eine Zeile nach unten und notiere wieder die Anfangszeit Deiner Tätigkeit (ist automatisch die Endzeit der vorherigen Aktivität). Bei Mehrfachnennungen kreise bitte die Hauptaktivität ein.

- I. Uhrzeit jeder neuen Aktivität eintragen
- II. Art der Aktivität ankreuzen
- III. Zusatzinfos markieren
- IV. Wenn nötig, Aktion erläutern

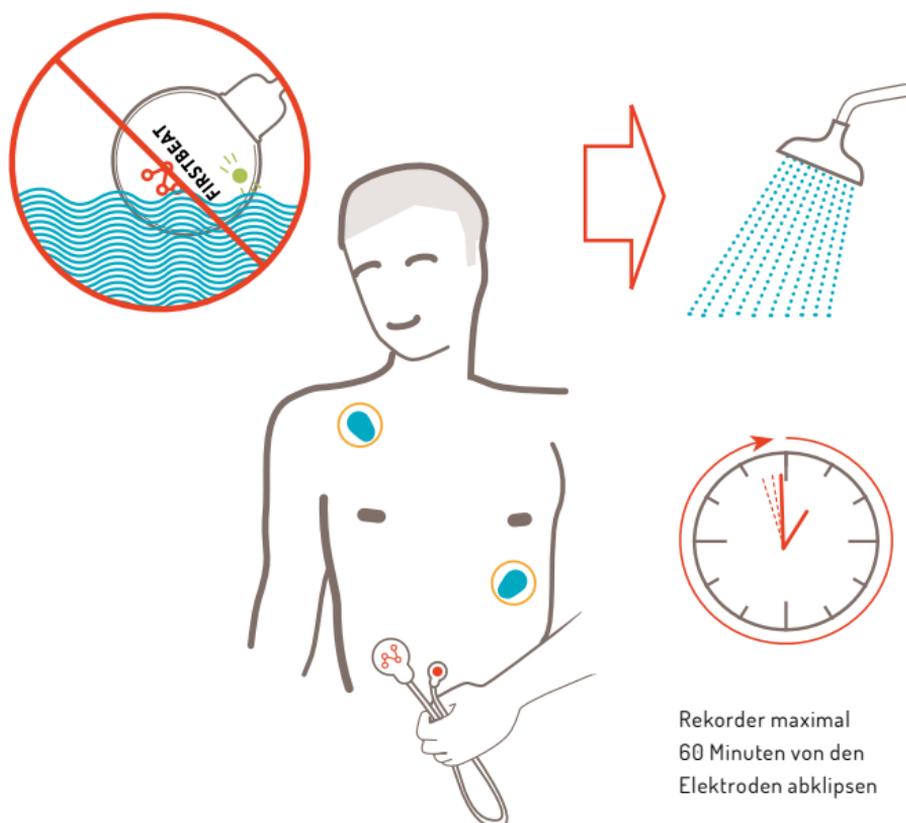


Ist eine Deiner Aktivitäten nicht gelistet, kreuze bitte „andere Aktivität“ an und notiere im Ergänzungsfeld, um welche Tätigkeit es sich handelt.

**Für eine detaillierte Auswertung ist es für uns wichtig, dass Du Deine Aktivitäten gewissenhaft mitprotokollierst.**

## Unterbrechung der 24-Stunden-Messung: zum Beispiel zum Duschen

Wenn Du während der 24-Stunden-Messung duschen möchtest, ist das kein Problem. Nimm einfach den Rekorder ab und lege ihn ins Trockene. **Er ist nicht wasserfest.** Die Elektroden können, müssen aber nicht gewechselt werden. Selbst bei starkem Schwitzen, mehrfachem Sport und Duschen lösen sie sich normalerweise nicht. Falls sie sich doch lösen, bringe die mitgelieferten **Wechsel-Elektroden** an.



Der Rekorder bleibt, während Du duschst, 60 Minuten aktiv, dann schaltet er sich automatisch aus. Achte also bitte darauf, dass Du Deine Nassaktivitäten (Duschen, Baden, Saunieren) so planst, dass Du 60 Minuten nicht überschreitest.

## Bitte beachte:

---

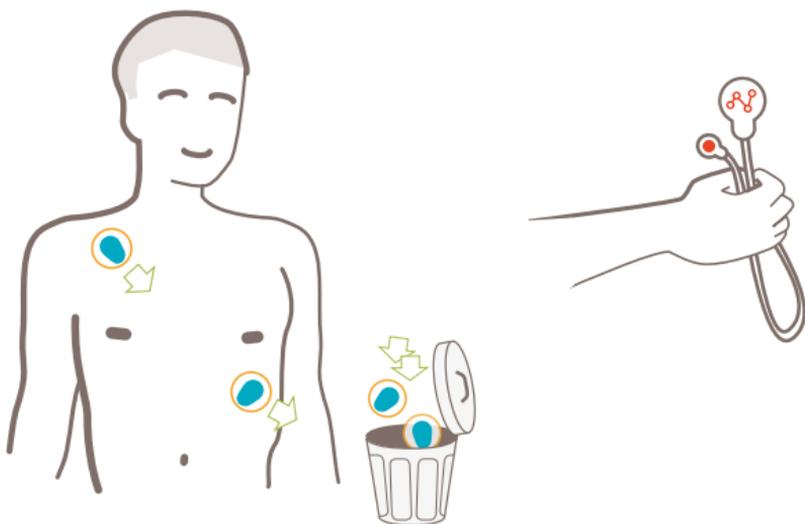
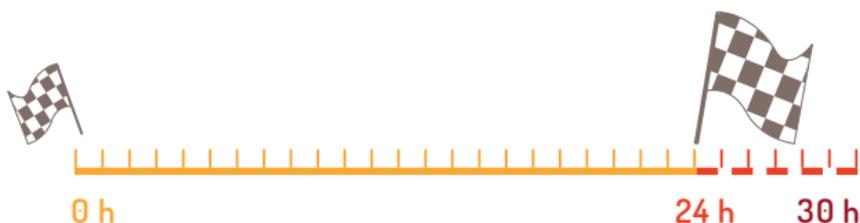
Wenn der Rekorder nicht vor Ablauf von 60 Minuten neuerlich angebracht wird, startet automatisch eine neue Messung und wir müssen beide Teile Deiner Messung manuell zusammenführen lassen. Das verursacht Kosten, die wir Dir berechnen müssen.

---

7

### Abschluss A: Abnahme des Rekorders

Nach Ablauf von 24 Stunden nimm bitte den Rekorder ab und entsorge die Elektroden im Restmüll. Wenn es nicht exakt 24 Stunden sind, ist das kein Problem! **Die Maximallänge einer Messung beträgt 30 Stunden**, d.h. Du kannst den Rekorder bis zu 30 Stunden tragen.



## Abschluss B: Check und Rücksendung

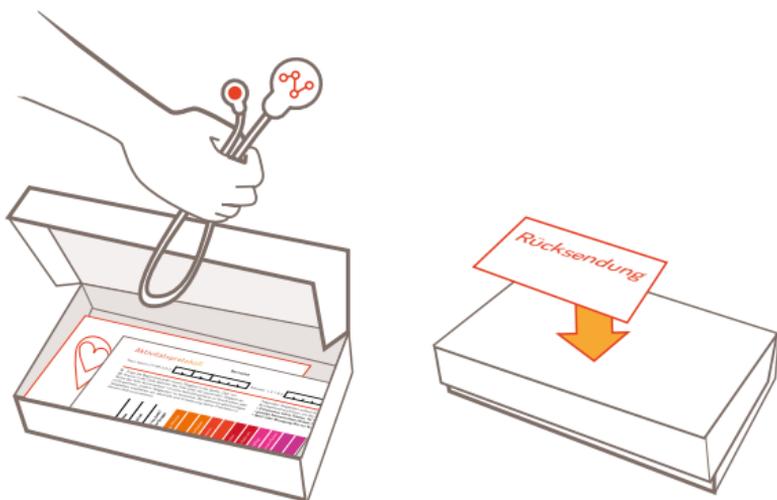
Überprüfe nach Abnahme des Rekorders bitte Deine Aktivitätenliste und notiere auch Besonderheiten, falls es während der Messung welche gegeben hat (z.B. großer Hunger, deutlich erschöpfter als normal, schlechte Stimmung o.ä.)

Sende nun Folgendes **ingeschrieben** an uns zurück:

- Messrekorder
- Aktivitätsprotokoll
- Anamnese & Vitalcheck  
(sofern Du dieses Formular nicht schon online ausgefüllt hast)

**Ein Rücksendetikett haben wir Dir mitgeschickt.**

Es ist **bereits frankiert**. Alles, was Du tun musst, ist, die Rücksendung bei einem Postamt in Deiner Nähe abzugeben.



Sobald alles bei uns eingetroffen ist und wir Deine Messung ausgewertet haben, melden wir uns bei Dir und **vereinbaren einen Coachingtermin**.

## Wir empfehlen Dir, während Deiner Messung folgende Aktivitäten einzuplanen:

- > **Körperliche Betätigung** (Sport, Bewegung) von **zumindest 35 Minuten** mit einer **kurzen Maximalbelastung** bis zur Kurzatmigkeit. So sehen wir, wie hoch Dein Puls klettert. Bitte dusche Dich erst 20 Minuten nach Beendigung Deiner sportlichen Aktivität, so können wir die Regeneration unmittelbar nach dem Sport beurteilen.



- > **Geistige Aktivierung** (Lesen, Computer, Lernen) von **zumindest 60 Minuten**.



- > **Bewusstes Entspannen/Erholen** (Liegen, Musikhören, Meditieren, Massage) von **zumindest 35 Minuten**. Ist dies in Deinem Tag nicht unterzubringen, versuche zumindest eine kurze Pause in der Dauer von 15 Minuten einzuhalten, in der Du absolut nichts machst (kein Radio, kein TV, keine Telefonate).



## Wichtiger Hinweis:

---

- > **Bitte retourniere den Rekorder innerhalb von 48 Stunden nach Beendigung Deiner Messung an uns.\***  
Nur so können wir den vereinbarten Zeitplan gewährleisten und Verzögerungen des geplanten Coachingtermins vermeiden.
  - \* **Verspätete Rücksendung**  
Für jeden Tag Verspätung müssen wir Dir leider EUR 10,- berechnen. Im Falle eines Nicht-Einlangens des Rekorders innerhalb von 14 Tagen, müssen wir Dir die Rekorderkosten in Höhe von EUR 299,- berechnen. Das Gerät geht nach Bezahlung in Dein Eigentum über. **Es gilt das Datum des Poststempels.**
- 

Wenn Du noch Fragen zu Deiner Messung hast, zögere nicht lange und melde Dich gleich bei uns:

[office@heartrates.at](mailto:office@heartrates.at)

Du hast Fragen?  
Hier wird Dir geholfen:

[office@heartrates.at](mailto:office@heartrates.at)

Oder schau auch auf  
[www.heartrates.at/  
videos](http://www.heartrates.at/videos)