



Livsstilsanalys med EKG

- Stress- & återhämtningsbalans
- Sömn
- Kondition



www.feelitbetter.se

info@feelitbetter.se

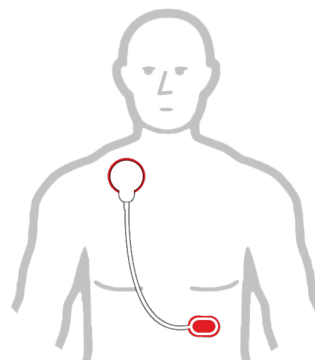
FÖRE MÄTNING

Kontrollera att du mottagit ett mail från Firstbeat Lifestyle Assessment till din e-post om att påbörja en livsstilsanalys från Firstbeat. Öppna gärna mailet i din mobil och klicka på länken i samband med att du har satt på dig mätinstrumentet och ska påbörja din mätning. När du svarat på de inledande frågorna kommer du se din digitala dagbok. Läs mer om dagboken nedan. Tag gärna del av instruktioner i följande länk: www.firstbeat.com/instructional-video

PÅBÖRJA MÄTNING

Vi rekommenderar att du påbörjar mätningen direkt på morgonen eller förmiddagen. Påbörja mätningen så snart du mottagit mätinstrumentet och e-post-meddelandet ovan. Den längd på mätperiod vi rekommenderar är 3 – 4 dygn. Planera gärna mätningen så att den omfattar minst två arbetsdagar och 1 – 2 helgdagar.

1. Sätt på elektroderna på instrumentet.
2. Riv av skydds-pappret.
3. Placera den stora "pucken" strax under höger nyckelben
4. Sladdens andra del fästs på vänster sida av kroppen vid revbenens nedre kant. Se bild!
5. Kontrollera att den gröna lampan blinkar.



UNDER MÄTNINGENS GÅNG

Byt ut elektroderna minst en gång per dag, exempelvis i samband med dusch/bad då instrumentet alltid ska tas av. Elektrodernas lim kan irritera huden något och därför kan du byta position på kroppen lite grand för att undvika hudirritation. Om du misstänker att du fått en allergisk reaktion, avsluta mätningen genast.

Under natten rekommenderar vi att ha något klädesplagg eller tejpa sladden mot kroppen med kirurgtejp för att undvika att mätinstrumentet lossnar när du sover.

Fyll i din digitala dagbok

Under mätperioden är det viktigt att registrera dina aktiviteter i dagboken. I vänster kolumn noteras sömn- och arbetsperioder. I höger kolumn noteras övriga aktiviteter såsom träning, måltider, möten, resor etc. Ju mer information som finns i dagboken desto mer kunskap om kroppens reaktioner får vi med i rapporten.

Konditionsnivå – viktig information!!

För att kunna erhålla ett resultat av din konditionsnivå är det **viktigt att göra följande**:

Vid minst ett tillfälle gör du **30 minuters rask promenad på planmark utan stopp**.

Promenaden kan även **med fördel göras på ett löpband**.

Registrera aktiviteten i dagboken.

Grönt kontrollljus

När en grön lampa blinkar då mäter och lagrar mätinstrumentet din hjärtfrekvens. Om något annat ljus blinkar eller om du inte ser ljuset överhuvudtaget, ta del av information via följande länk: www.firstbeat.com/faq.

OBS! Kontrolllampan lyser svagt i dagsljus och ses bättre i mer dunkelt ljus.

EFTER AVSLUTAD MÄTNING

1. Avsluta mätningen genom att avlägsna mätinstrumentet från kroppen. Mätningen avslutas automatiskt.
2. Returnera omgående mätinstrumentet och de eventuellt överblivna elektroderna till din kontaktperson eller till FEEL it BETTER.
3. Fyll i och kontrollera alla uppgifter i din dagbok. Stäng dagboken.
4. Du kommer bli kontaktad för en personlig feedback på din livsstilsanalys och du kommer få en skriftlig rapport.

LYCKA TILL MED DIN MÄTNING!

Kontakta oss om frågor på info@feelitbetter.se.

