

QUICK-START ANLEITUNG



VITALMONITOR

FLOW HRV

WILLKOMMEN BEI VITALMONITOR FLOW HRV!

Schön, dass du dich dazu entschieden hast dein Leben in die Hand zu nehmen. Du willst ein besseres Leben führen, der Vitalmonitor hilft dir dabei! Wie ein bester Freund zeigt er dir Dinge auf, die du vielleicht lieber ignorieren würdest! Denk daran: er will immer nur dein Bestes!



Einschalten: Kontaktstellen befeuchten und umschnallen. Der FLOW HRV schaltet sich automatisch ein.

Ausschalten: Gurt vom Sensor an einer der beiden Kontaktstellen ausklipsen.

1. Nimm den FLOW HRV aus der Packung.
2. Lade die Vitalmonitor App herunter.
Android: Suche nach „Vitalmonitor“ im Play Store.
iOS: Suche nach „Vitalmonitor“ im App Store
3. Starte die App und **registriere** dich.
4. Feuchte die Kontaktstellen an und lege den FLOW HRV um die Brust.
5. Wähle in der App den Menüpunkt „Messung“ und wähle „**Morgenmessung**“ - die Messung startet jetzt!

KALIBRIERUNG

Regelmäßige Morgenmessungen sind für die Systemkalibrierung notwendig. Nur Morgenmessungen zählen als Kalibrierungsmessungen. Der Kalibrierungsfaktor zeigt an, wie gut du den FLOW HRV mittels Morgenmessungen an deinen Körper angepasst hast. Mit jeder Morgenmessung steigt dieser Faktor bis zu 100%. Ohne regelmäßige Morgenmessungen sinkt der Faktor.

DAS PORTAL

Unter **www.vital-monitor.com** findest du rechts oben (Menüpunkt: „Login“) dein persönliches Portal. Die Anmeldedaten sind dieselben wie in der App. Im Portal kannst du deine Werte noch besser analysieren. Zusätzlich wird jeder einzelne Messwert genauer erklärt (auf den „i“ Button klicken).

TRAINERZUGANG

Wenn du einen Trainer/Coach/Betreuer hast und diesem Zugang zu deinen Messwerten geben willst, dann kannst du die Trainer ID in der App unter „Einstellungen“ --> „**Meine Trainer**“ hinzufügen. Anschließend sind deine Messwerte im Trainer-Portal einsehbar. Der Zugang für Trainer ist kostenlos. Jeder Trainer muss auch selbst Vitalmonitor oder FLOW HRV User sein.

STROMVERSORGUNG

Der FLOW HRV wird mittels Knopf-batterie betrieben. Falls du keine Messungen mehr vornehmen kannst ist eventuell die Batterie leer. Wechsle die Batterie in diesem Fall gegen eine neue Batterie vom Typ „CR 2032“. Dieser Batterietyp wird häufig verwendet und ist in vielen Supermärkten, Elektrogeschäften, bei Amazon, usw. verfügbar.

WARTUNG UND PFLEGE

Vermeide Gewalteinwirkung, Stöße, Staub, extreme Temperaturen oder dauerhafte Feuchtigkeit. Solche Bedingungen können den FLOW HRV beschädigen.

Reinige den FLOW HRV im Bedarfsfall mit einem feuchten Tuch. Manipulationen am Vitalmonitor führen dazu, dass die Garantie erlischt.

MÖGLICHE PROBLEMBEHANDLUNG

„Ich kann den FLOW HRV nicht koppeln.“

Du brauchst ihn nicht koppeln . Lege ihn einfach um deine Brust, befeuchte die Kontaktstellen und starte eine Messung.

„Der FLOW HRV wird nicht gefunden.“

Möglicherweise ist die Batterie leer. Tausche sie gegen eine neue CR 2032 Batterie.

„Wie kann ich die Batterie wechseln?“

Verwende einfach ein 20 Cent Geldstück, um die hintere Verschlusskappe zu öffnen. Drehe dabei etwa eine viertel Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn (in die Richtung in die der „Open“ Pfeil zeigt).

WEITERE INFORMATIONEN

Sobald du dich registrierst, bekommst du eine Reihe von E-Mails, die dir dabei helfen, den FLOW HRV bestmöglich einzusetzen.

Auf der Website unter „Service“ kannst du dir im Punkt „Schulungsvideos“ kurze Videos zum FLOW HRV ansehen.

FRAGEN? PROBLEME? ANREGUNGEN?

Wir helfen dir weiter!

- **Rufe uns an:** +43 7229 23030

- **Schreibe uns:** support@vital-monitor.com



www.vital-monitor.com