

## So funktioniert's

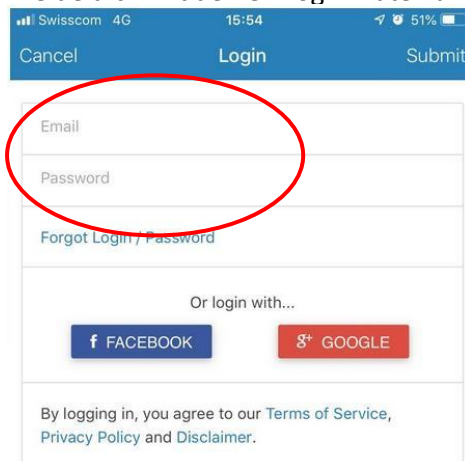
Das HRV-App „Elite HRV“ ist eine Smartphone-Applikation zur mobilen Messung der Herz-RatenVariabilität.

Das App ist im Google Play Store (Android) oder im Appstore (Iphone) erhältlich und hat dieses „Icon“-Bild:



Erste Schritte mit der App:

1. Starte die App
2. Melde dich mit deinen Login-Daten an



Swisscom 4G 15:54 51%

Cancel Login Submit

Email

Password

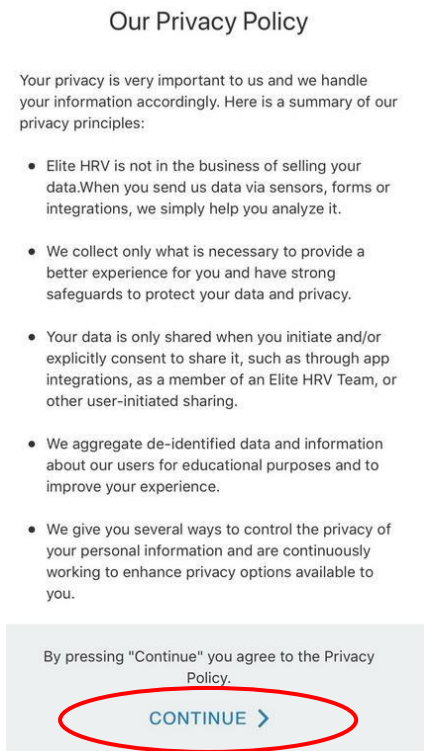
[Forgot Login / Password](#)

Or login with...

f FACEBOOK g+ GOOGLE

By logging in, you agree to our [Terms of Service](#), [Privacy Policy](#) and [Disclaimer](#).

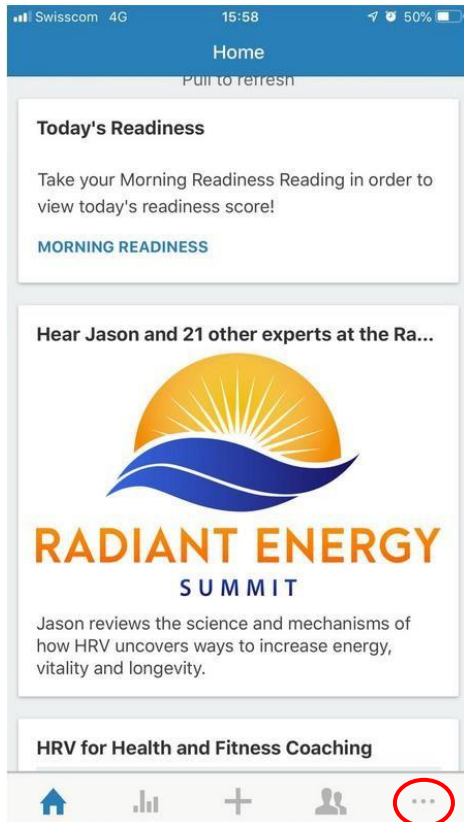
3. Es kann vorkommen das diese Meldungen auftauchen (siehe Screenshot). Da bitte einfach auf „CONTINUE“ tippen.



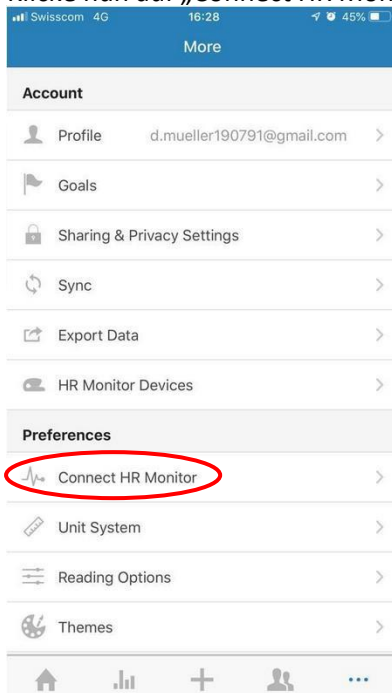
4. Beim „Welcome“-Desktop auf GOT IT! Tippen



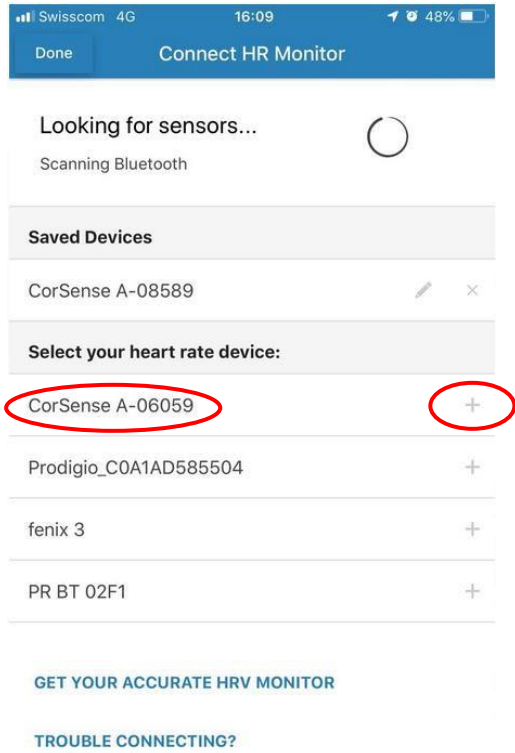
5. Nun bist Du auf der „Startseite“ der App. Zuerst musst Du deinen CorSense mit der App verbinden. Dafür klicke Tippe auf die 3 Punkte in der untersten Zeile.



6. Klicke nun auf „Connect HR Monitor“

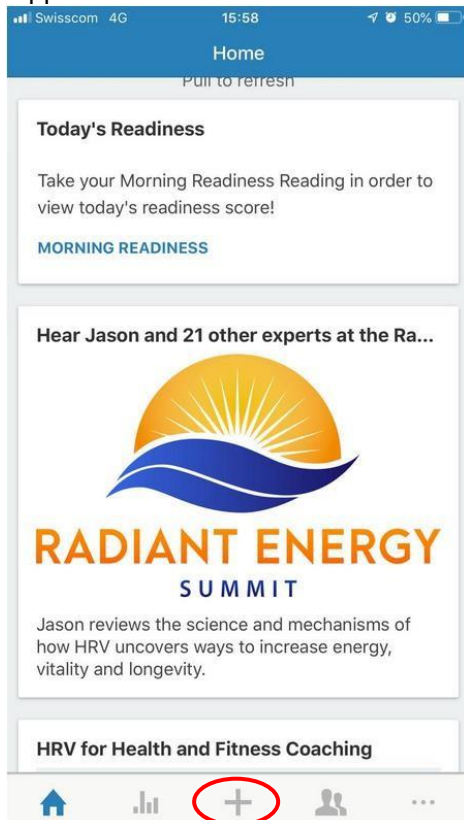


7. Bitte stelle das Bluetooth auf deinem Handy ein, der Sensor sollte in der Liste aufgezeigt werden (Daran denken: zum Verbinden bitte den Finger in den Sensor legen!)
8. Dann siehst Du in der unteren Liste deinen CorSense, tippe ihn an und er wird hinzugefügt
9. Tippe dann auf „Done“ in der linken oberen Ecke

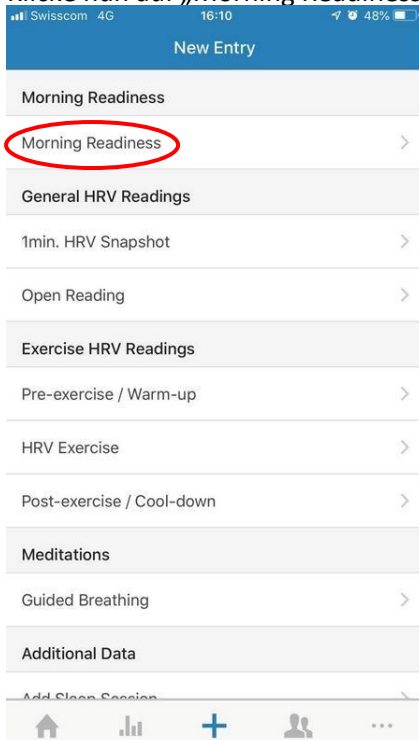


**Die folgenden Schritte sind jedes Mal gleich!**

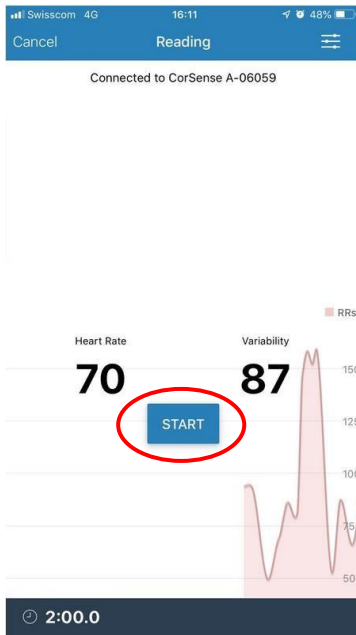
10. Tippe auf das + in der unteren Leiste



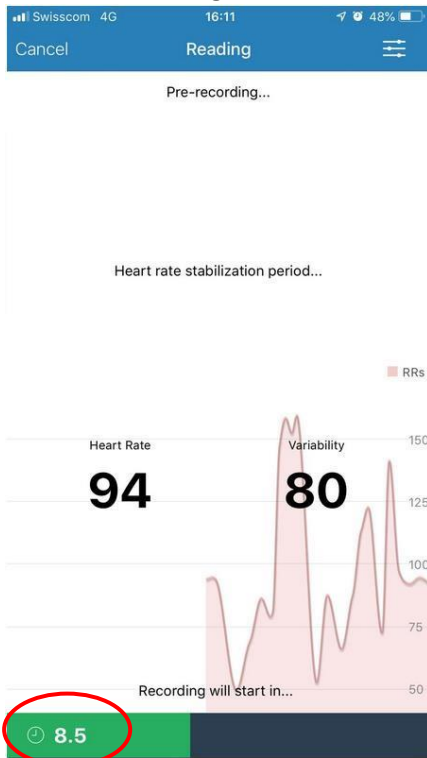
11. Klicke nun auf „Morning Readiness“



12. Klicke beim neuen Bildschirm auf Start (Bevor Du auf Start klickst musst du den Finger auf dem Sensor platzieren – das wird dir beim ersten Mal mit Bildern in der App erklärt)



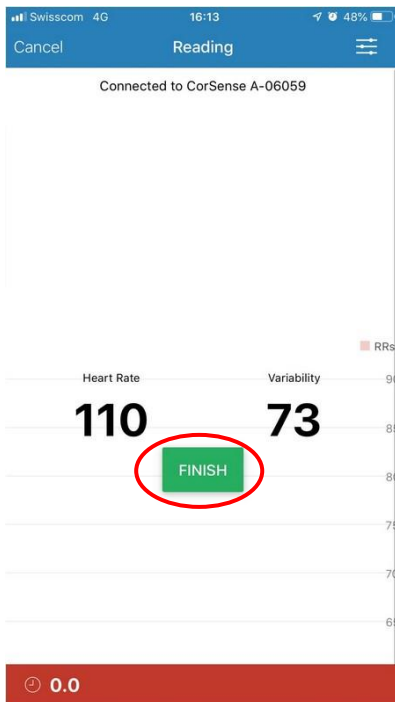
13. Die erste Messung dauert ca. 10 Sekunden



14. Die eigentliche Messung dauert rund 2 Minuten, in dieser Zeit den Finger bitte immer im Sensor lassen. Zwischen den beiden Messungen musst Du nichts machen, die Messung wird automatisch fortgesetzt.



15. Wenn die Messung beendet ist kannst Du „Finish“ antippen.



16. Auf der neuen Seite wirst Du befragt wie Du dich fühlst. Fülle bitte wahrheitsgetreu mit den Smiles aus, wenn Du sonst noch etwas zu sagen hast kannst Du das mit den unteren Tags machen. Wenn du Fertig bist klicke auf „Save“.

Swisscom 4G 16:13 48%

Cancel Tag This Reading Save

General

Mood - None

Reading Position None

Notes Tap to add notes

ADD TAGS

Add Metadata

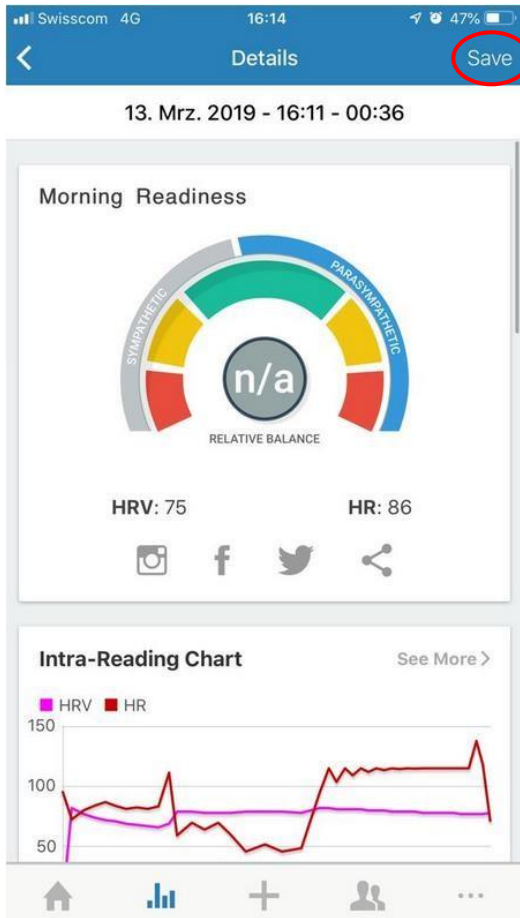
+ SLEEP + EXERCISE

+ ENERGY LEVEL + SORENESS

+ WEIGHT/BMI + BLOOD GLUCOSE



17. Hier siehst Du deine Daten in der Auswertung, klicke nochmal auf „Save“



18. Die Morgenmessung ist beendet