

# Celodnevno spremljanje stresa s pomočjo naprave **FIRSTBEAT BODYGUARD**

## NAMEN PREISKAVE:

- Spoznavanje odziva telesa na vsakodnevne življenjske izzive,
- Odkrivanje ključnih stresnih in obnovitvenih trenutkov,
- Svetovanje o obvladovanju stresa na podlagi objektivnih kazalcev,
- Vzpostavljane ravnovesja med stresom in obnovo s ciljem vzpostavitve dobrega počutja.

## IZMERIMO LAHKO DEJAVNIKE KOT SO:

- Kvaliteta spanca,
- Stopnja stresa,
- Kvaliteta počitka,
- Stopnja fizične aktivnosti,
- Kazalnike telesne pripravljenosti: ocena privzema kisika, odziv na napor, odziv srčne frekvenca.

## NAVODILA

### ZAČETEK MERITVE

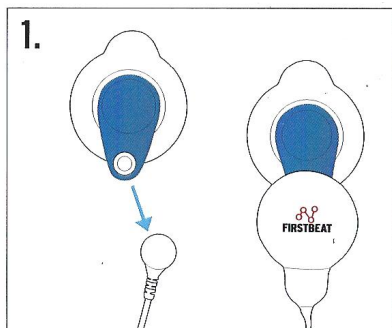
Priporočljivo je da začnete meritev zjutraj, ko se zbudite.

### MED MERITVIJO

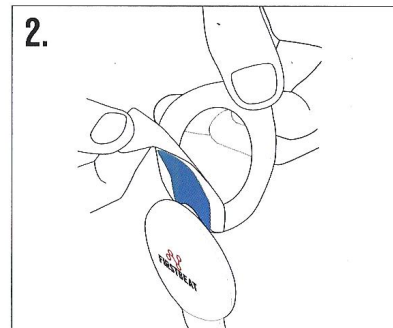
Elektrode so za enkratno uporabo. Enkrat dnevno zamenjajte elektrode. Lepilo in pasta na elektrodah lahko dražita kožo. Pri nastavitvi novih elektrod lahko spremenite položaj.

### PO KONČANI MERITVI

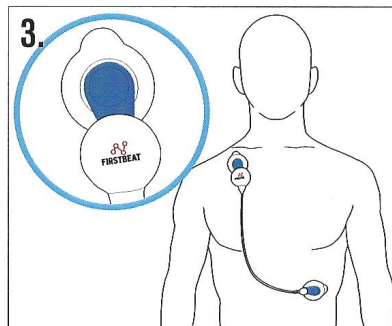
Ustavite napravo po enem ali dveh dneh merjenja tako, da odstranite napravo iz telesa. Meritev se tako konča samodejno. Napravo vrnete v priloženi ovojnici, da vam pripravimo poročilo o rezultatih meritve.



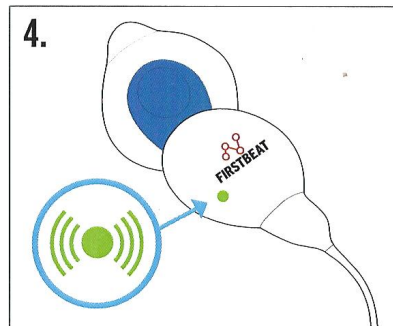
Na zaskočke naprave pritrdite elektrode.



Poskrbite da je vaša koža čista in suha, po potrebi pobriete odvečne dlake. Odstranite zaščitno nalepko in namestite napravo.



Pritrdite napravo na desni strani pod ključnico, drugi konec pa namestite na levo stran prsnega koša.



Meritev se začne samodejno ko se naprava namesti. To potrjuje utripajoča zelena lučka, katera se na dnevni svetlobi slabo vidi.



**Naprave ne uporabljajte v vodi, v prhi, v savni ali med plavanjem. Zato jo predhodno odstranite iz telesa. Meritev se nadaljuje samodejno, ko napravo ponovno namestite.**