

# EKG-Uhr - Quick-Start / Basic Operation

## Vor der ersten Messung

1. Schutzfolien (vorne und hinten) entfernen
1. Uhr mit Microfasertuch reinigen
2. Handgelenk mit mitgeliefertem Sprühfläschchen befeuchten
3. Uhr anlegen

## Die Uhr im Überblick



## Prüfen ob die EKG-Messung funktioniert

- 1 Drücker 1 kurz drücken
- 2 Finger auf den Kontaktring der Uhr auflegen
- 3 Bio-Zeiger fährt auf Position 100 (d. h. die Uhr hat deinen Herzschlag erkannt)
- 4 Jetzt entweder Finger von der Uhr nehmen (Abbruch) oder
- 5 Finger auf der Uhr lassen, um eine EKG- Messung (Zeigerausschlag im ECG-Bereich) und eine Stress-Messung zu starten

Wird der Finger von der Uhr genommen, bleibt die Uhr ca. 20 Sek. messbereit, bevor der Zeiger automatisch wieder in die Ausgangsposition zurückfährt.



1-Finger-Bedienung (bei gutem Kontakt) sonst mit 2 Fingern

## Stress-Messung starten

- 1 Drücker 1 kurz drücken
- 2 Finger auf den Kontaktring der Uhr auflegen
- 3 Bio-Zeiger fährt von Ruheposition auf Position 100 und beginnt, 6-7 mal im ECG-Bereich auszuschnellen
- 4 Der Zeiger fährt in die Stress-Skala und zeigt das aktuelle Stress-Level (zw. 0 und 100) an

Solange du den/die Finger auf der Uhr lässt, misst die Uhr die jeweils letzten 3 Herzschläge und zeigt das Stress-Level in Echtzeit an. Dadurch erkennst du, wie bzw. wann sich dein Stress-Level verändert und z. B. durch Atmung gelindert werden kann.



6-7 Ausschläge im ECG-Bereich



Anzeige des Stress-Levels

## Atem-Messung starten

- 1 Kurzer Doppeldruck Drücker 1
- 2 Finger auf den Kontaktring der Uhr auflegen
- 2 Bio-Zeiger fährt auf Pos. 100 und beginnt auszuschnellen
- 3 Der Zeiger fährt in die Mitte der Stress-Skala (ca. Wert 50) und beginnt sich mit der Atmung zu bewegen
- 4 Je besser deine Atmung getaktet ist, desto weiter und gleichmäßiger schlägt der Zeiger nach oben/unten aus

Solange du den/die Finger auf der Uhr lässt, misst die Uhr die Qualität deiner Atmung in Echtzeit. Mit Drücker 2 kannst du voreingestellte Atemmuster dazuschalten und nachatmen.



Anzeige Atmung (Zeiger) und Atemmuster (blaue Scheibe)

## Return

Drücker 1 und 2 kurz gleichzeitig drücken: der Bio-Zeiger fährt jederzeit zurück in die Ausgangsposition und eine neue Messung kann gestartet werden