



## Upptäck det rätta för dig

Firstbeat Life är ditt personliga hälso- och välbefinnandeverktyg som visar dig sambandet mellan din kropps reaktioner och dina dagliga aktiviteter. Du lär dig hur du kan sova bättre, hantera stress och motionera på rätt sätt. Identifiera vad som är rätt för dig och hur du kan förbättra ditt fysiska och mentala välbefinnande – en liten förändring i taget.



### Hantera stress

Identifiera orsakerna till din stress och se om du får tillräckligt med återhämtning under dagen.



### Sov bättre

Förstå faktorerna som påverkar din sömn och lär dig hur du förstärker sömnens återställande effekt.



### Motionera rätt

Upptäck om du får tillräckligt med fysisk aktivitet och lär dig att motionera enligt din konditionsnivå.



## Gör en djupdykning i ditt välbefinnande – det är enkelt att komma igång

**Exakt och tillförlitlig sensor** för mätning av pulsvariation och rörelseuppföljning i 3D.

**Firstbeat Life-appen** för insikter om din stress, återhämtning, sömn, motion och för personlig vägledning.

**Personlig coaching** för ytterligare stöd och råd.

## Så här kommer du igång



Ladda ned Firstbeat Life-appen och följ anvisningarna. Appen visar dig hur du använder mätaren.



## Få ut det mesta av Firstbeat Life

### Starta din första Firstbeat Life-mätning!

Du behöver mäta i minst 3 dagar så att algoritmen kan lära sig dina reaktioner. Fortsätt med 1–5 dagar långa mätningar. Du kan ställa in en påminnelse i appen om att göra en ny mätning om till exempel en månad.

### Fyll i din dagbok

Att skriva ner dagliga händelser förbättrar analysen och du lär dig vilka typer av aktiviteter som orsakar stresstoppar och vad som genererar återhämtning.

### Följ grafen i realtid

Du kan följa upp dina stressnivåer eller den återställande effekten av din sömn för att smartare planera dina dagar.

### Utnyttja alla funktioner

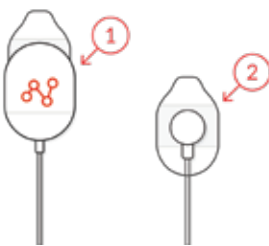
Under fliken insikter i appen finns en Firstbeat Life-guide som hjälper dig att utnyttja olika funktioner och resultat. Du kan till exempel utvärdera din kondition under mätningen genom att genomföra konditionsnivå-promenaden.

### Avsluta mätningen och lär dig av dina resultat

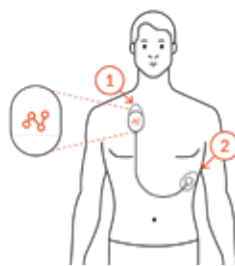
Efter mätningen får du en mycket noggrann analys av ditt välbefinnande. Du får personliga insikter utifrån resultaten så att du vet vad du behöver tänka på i framtiden.

## Använda Firstbeat-mätaren

Koppla elektroderna till mätaren.  
Ta bort skyddshöljet och fäst elektroderna på torr, ren hud.



Fäst mätaren på kroppens högra sida under nyckelbenet. Fäst änden av kabeln på kroppens vänstra sida i höjd med revbenen.



Starta mätningen i appen efter att du har fäst mätaren. Kontrollera att den gröna lampan på mätaren börjar blinka.



Firstbeat-mätaren och EKG-elektroderna ger mycket exakta fysiologiska uppgifter.

Byt ut elektroderna minst en gång per dag, till exempel efter att du har duschat eller om de lossnar.

Mätaren är inte vattentät – ta av den när du duschar, badar bastu eller simmar. Mätningen fortsätter automatiskt när du fäster mätaren igen.



**Fler tips och inspiration för att komma igång:**

Titta på videoklipp och läs mer i Firstbeat Life-guiden:

<https://www.firstbeat.com/en/firstbeat-life-guide/>