



# **BENUTZER HANDBUCH**

NEUROBODYGYM APP

HRV Messungen

## **HRV Messungen**

Wir bieten dir in unserer App 6 verschiedene HRV Messungen an.



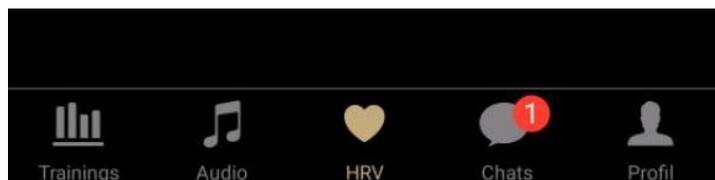
1. NBG Messung
2. Nacht-Messung
3. Freie Messung
4. Kurzzeit-Messung
5. Orthostatische Messung
6. HRV + Audio Messung

Bitte beachte die im folgenden aufgeführten Erläuterungen zu den einzelnen Messungen sowie die Anleitung zu Tragekomfort und Pflege des Herzfrequenz-Sensors.

## Verbinden des Herzfrequenz-Sensors mit der App

Um die Messungen durchzuführen, muss der Polar H10 Herzfrequenz-Sensor mit der App verbunden sein. Um eine Verbindung herzustellen, musst du eine Messung auswählen.

Öffne hierzu in der Fußleiste der App das Symbol „HRV“ aus.



Nun öffnet sich ein Fenster mit der Anzeige der verschiedenen HRV Messungen.



Hier erkennst du, wenn dein Herzfrequenz-Sensor noch nicht verbunden ist. Die Anzeige zeigt - - bpm.

Hier findest du die verschiedenen Messungen. Klicke auf die gewünschte Messung, damit du den Herzfrequenz-Sensor verbinden kannst.

Hier findest du unsere Gebrauchsanweisungen.  
 1x Tragekomfort und Pflege  
 1x Batteriewechsel  
 1x Handbuch HRV  
 Die Gebrauchsanweisungen enthalten eine Video-Anleitung.

Bitte aktiviere für die Nutzung der HRV Messungen Bluetooth auf deinem Mobiltelefon.

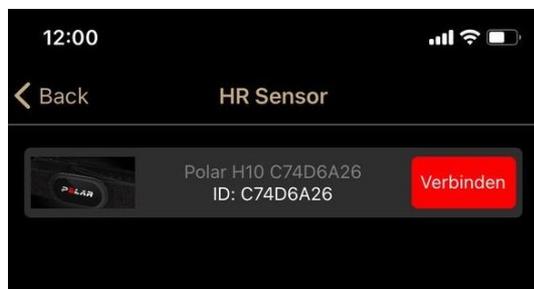
Nachdem du eine Messung ausgewählt hast, siehst du folgendes Fenster.



Du siehst das Start-Feld ausgegraut.  
Das bedeutet, dein Herzfrequenz-Sensor ist  
noch nicht verbunden.  
Klicke hier auf „EINSTELLUNGEN“.

Es öffnet sich ein neues Fenster. Hier kannst du den Herzfrequenz-Sensor verbinden.

Lege den Brustgurt an und stelle ihn so ein, dass er gut sitzt. Bringe dann die Sendeeinheit an, indem du sie festklickst. Dann klicke auf „Verbinden“.

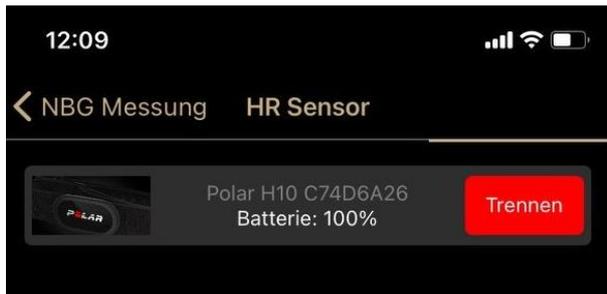


Der Verbindungsaufbau dauert einen kurzen Moment.

Nachdem dein Herzfrequenz-Sensor verbunden ist, erscheint in dem Feld neben dem Sensor das Feld „Trennen“.

Du kannst die Messung beginnen. Beachte hierzu die einzelnen Anleitungen im Folgenden.

Bitte beachte: der verbundene Sensor zeigt nach Verbindungsaufbau das Feld „Trennen“. Nach einer Messung sollte die Verbindung wieder getrennt werden.



Wenn du auf „Trennen“ klickst, wird die Verbindung getrennt.

## Fehlerbehebung

Manchmal kann es vorkommen, dass sich der Sensor nach einer Messung nicht mit der App verbinden lässt.

Du kannst folgende Schritte versuchen, um deinen Sensor erneut zu verbinden:

1. Schalte dein Telefon vollständig aus und danach wieder an
2. Schließe die App vollständig und öffne sie erneut
3. Überprüfe, ob du die neueste Version der App installiert hast
4. Überprüfe deine Bluetooth Verbindung

Wenn sich dein Sensor dennoch nicht verbinden lässt ist es nötig, den Sensor zurückzusetzen.

## So setzt du deinen Herzfrequenz-Sensor zurück:

**Schritt 1:** Entferne die Batterie (siehe Gebrauchsanleitung im Anhang)

**Schritt 2:** Presse die Metalldruckknöpfe, mit denen der Sensor am Gurt befestigt wird, mit den Fingern mindestens 10 Sekunden lang fest nach unten.

**Schritt 3:** Setze die Batterie wieder ein.

Eine Verbindung sollte nun wieder möglich sein.

Im Folgenden die Erläuterungen zu den einzelnen Messungen.

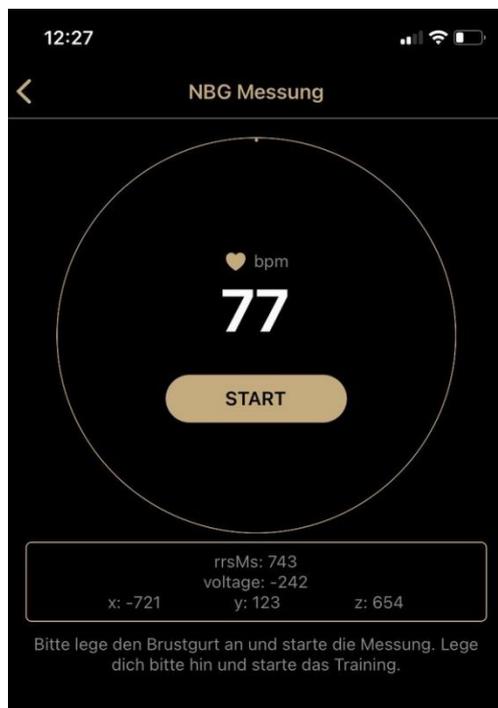
## NeuroBodyGym Messung

Die NeuroBodyGym Messung sollte ebenso lange dauern, wie dein gewähltes NeuroBodyGym Training.

Die Messung muss manuell gestartet und manuell beendet werden.

Lege dich bequem hin. Nachdem dein NeuroBodyGym Training gestartet ist, starte bitte auch die Messung über den Brustgurt.

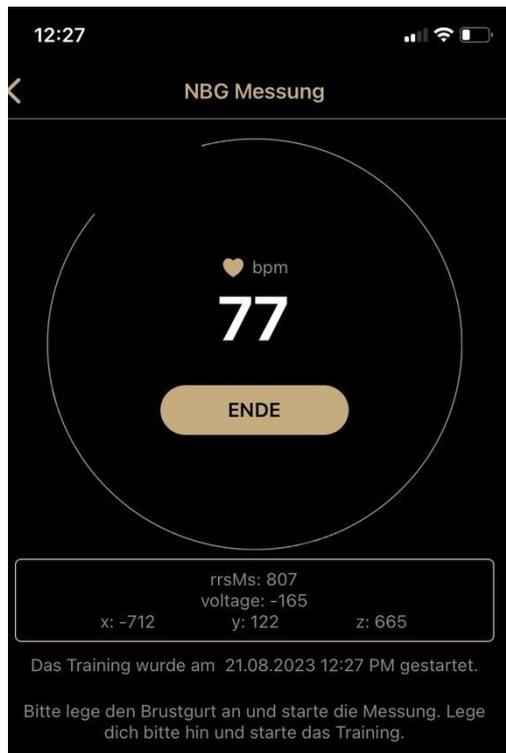
Klicke hierzu in der App „START“. Führe nun wie gewohnt dein NeuroBodyGym Training durch.



Die Startzeit und das Datum werden automatisch angezeigt, sobald deine Messung gestartet ist.

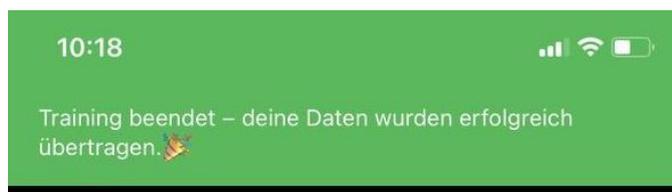
Nachdem dein NeuroBodyGym Training beendet ist, verlasse das NeuroBodyGym Training wie gewohnt über den Bildschirm.

Zum Beenden der HRV Messung klickst du in der App auf das Feld „ENDE“.



Deine Daten werden automatisch übertragen.

Du siehst im Display der App: „Training beendet – deine Daten wurden erfolgreich übertragen“.



Du kannst den Brustgurt dann abnehmen. Bitte denke daran, den Brustgurt und die Sendeeinheit des Brustgurtes auseinander zu klicken. Somit ist der Brustgurt deaktiviert und es wird keine Batterie verbraucht.

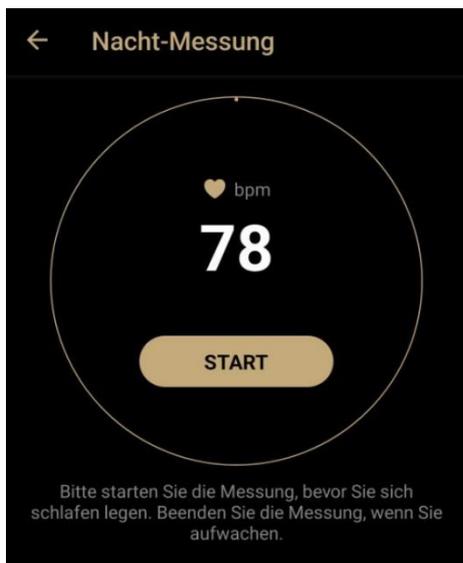
Du kannst nun die App wie gewohnt schließen oder zur Chat Funktion wechseln.

## Nacht-Messung

Die Nacht-Messung erfolgt während deiner Schlafenszeit.

Starte die Messung, wenn du zu Bett gehst und beende die Messung nach dem Aufwachen.

Starte die Messung durch Klicken auf „START“.



Durch Klicken auf den Pfeil oben links kannst du den Menü-Punkt „Nacht-Messung“ wieder verlassen.

Solltest du aus einem dringenden, unvorhergesehenen Grund die Messung frühzeitig beenden müssen, kannst du dies auch nach dem Start über die Funktion „ENDE“ tun.

Klicke hierzu auf „ENDE“.



Bitte klicke nach dem Aufwachen auf „ENDE“, um die Messung zu beenden.  
Danach öffnet sich ein neues Fenster.



Die Funktionstaste „Speichern“ ist hier noch ausgegraut.  
Bitte beantworte zuerst die Fragen, damit deine Daten gespeichert werden können.  
Du kannst durch Klicken auf die Emojis deine Schlafqualität auswählen.  
Gib dann an, ob du in der Nacht aufgewacht bist.  
Wähle eine Einschlafdauer aus.  
Danach kannst du durch Klicken auf „Speichern“ deine Daten senden.

Je genauer du die Daten einträgst, umso aussagekräftiger kann deine Auswertung erfolgen.

**Ergebnis**

Schlafqualität (Wie haben Sie geschlafen?)

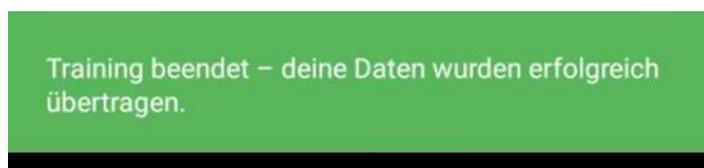
☹️ 😞 😟 😐 😌 😊 😄 😇 😊 😍

Sind Sie in der Nacht aufgewacht?

Wie oft?

Wie lange hat es gedauert, bis Sie eingeschlafen sind?

Klicke nach dem Eintragen der Ergebnisse auf „Speichern“. Die Daten werden dann automatisch gespeichert.



Du siehst hier im oberen Display-Feld die Anzeige „Training beendet – deine Daten wurden erfolgreich übertragen.“

Du kannst den Brustgurt dann abnehmen. Bitte denke daran, den Brustgurt und die Sendeeinheit auseinander zu klicken. Somit ist der Brustgurt deaktiviert und es wird keine Batterie verbraucht.

Du kannst nun die App wie gewohnt schließen oder zur Chat Funktion wechseln.

## Freie Messung

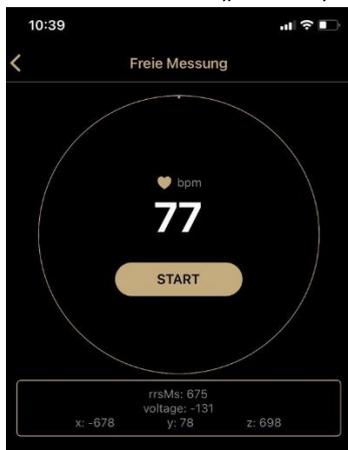
Die Freie Messung dauert ebenso lange, wie von dir gewünscht. Du kannst den Zeitrahmen frei wählen.

Die Messung muss manuell gestartet und manuell beendet werden.

Lege dich vor Trainingsbeginn bequem hin.

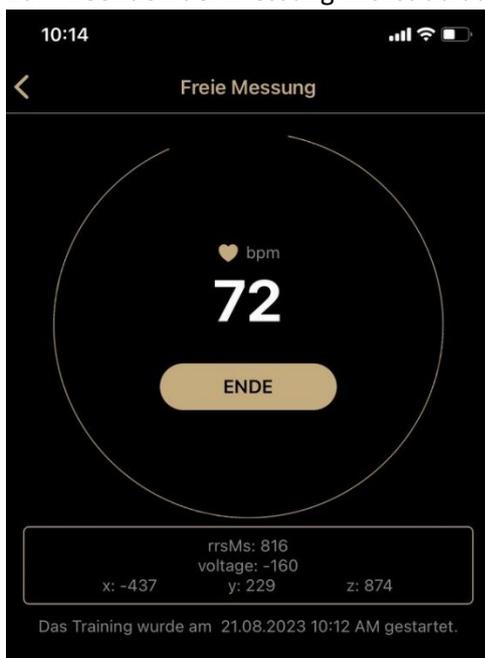
Klicke dann auf das Feld „START“, wenn du bereit bist, das Training zu beginnen.

Durch Klicken auf „START“, beginnt die Messung.



Die Start-Zeit der Messung sowie das Datum werden nach dem Start der Messung automatisch angezeigt.

Zum Beenden der Messung klickst du auf das Feld „ENDE“. Die Messung stoppt hiermit.



Nachdem deine Messung beendet ist, erscheint ein Feld:

„Bitte gib hier Besonderheiten während der Messung ein.“

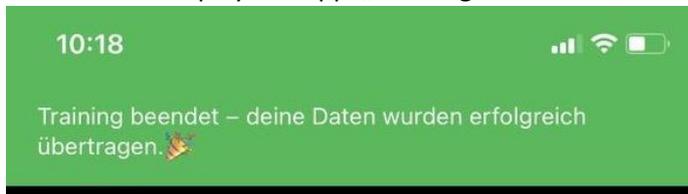
Du kannst hier auf „Ablehnen“ klicken – somit springst du sofort zur Übermittlung der Daten.

Du kannst jedoch auch Besonderheiten während des Trainings eingeben, z.B. bin eingeschlafen, Autofahrt etc. und durch Klicken auf „Speichern“ wird diese Eingabe gespeichert.



Deine Daten werden danach automatisch übertragen.

Du siehst im Display der App: „Training beendet – deine Daten wurden erfolgreich übertragen“.



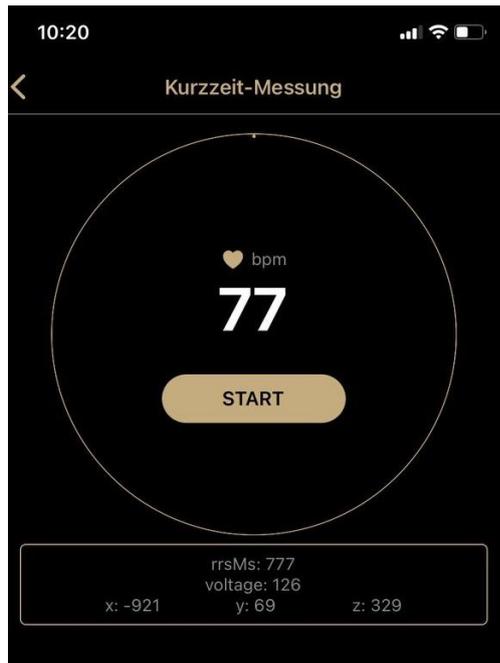
Du kannst den Brustgurt dann abnehmen. Bitte denke daran, den Brustgurt und die Sendeeinheit des Brustgurtes auseinander zu klicken. Somit ist der Brustgurt deaktiviert und es wird keine Batterie verbraucht.

Du kannst nun die App wie gewohnt schließen oder zur Chat Funktion wechseln.

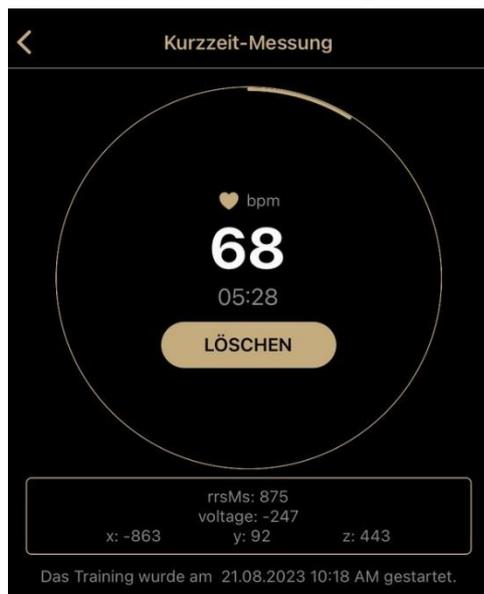
## Kurzzeit-Messung

Lege dich vor Messbeginn bequem hin.

Die Kurzzeit-Messung beginnt, sobald du auf „START“ klickst.



Nach dem Start wird die Startzeit und das Datum automatisch angezeigt.



Du siehst im Kreis deine Herzfrequenz und die verbleibende Zeit. Der Farbverlauf des Kreises dient als zusätzlicher Timer.

Du kannst die Messung durch Klicken auf „ABBRECHEN“ beenden.



Wenn du auf „ABBRECHEN“ klickst, erscheint ein Feld: „Messung abbrechen. Möchtest du die Messung wirklich abbrechen?“ Du kannst hier durch Klicken auf „ABBRECHEN“ den Abbruch bestätigen.

Deine Messdaten werden dann nicht übertragen.

Du kommst dann automatisch zurück zu „START“. Durch die Zurück-Taste kannst du ins Hauptmenü zurückwechseln.

Du kannst jedoch auch auf „FORTFAHREN“ klicken, dadurch wird die Messung fortgesetzt.

Diese Messung stoppt automatisch nach 6 Minuten.

Du erhältst eine akustische Benachrichtigung, wenn das Training beendet ist.

Du siehst im Display der App: „Glückwunsch. Du hast die Kurzzeit-Messung erfolgreich beendet.“



Du kannst den Brustgurt dann abnehmen. Bitte denke daran, den Brustgurt und die Sendeeinheit des Brustgurtes auseinander zu klicken. Somit ist der Brustgurt deaktiviert und es wird keine Batterie verbraucht.

Du kannst nun die App wie gewohnt schließen oder zur Chat Funktion wechseln.

## Orthostatische Messung

### Erläuterung

Der orthostatische Test ist ein Test zur Messung des Gleichgewichts zwischen Training und Erholung. Er misst durch Training verursachte Veränderungen in der Funktion des autonomen vegetativen Nervensystems. Die Ergebnisse dieses Tests helfen dir, dein Training zu optimieren und Übertraining zu vermeiden.

Während des Tests werden die Ruhe-Herzfrequenz, die Herzfrequenz im Stehen und die Spitzen-Herzfrequenz gemessen. Dies sind gute Indikatoren, die Störungen des vegetativen Nervensystems wie z.B. Erschöpfung oder Übertraining anzeigen.

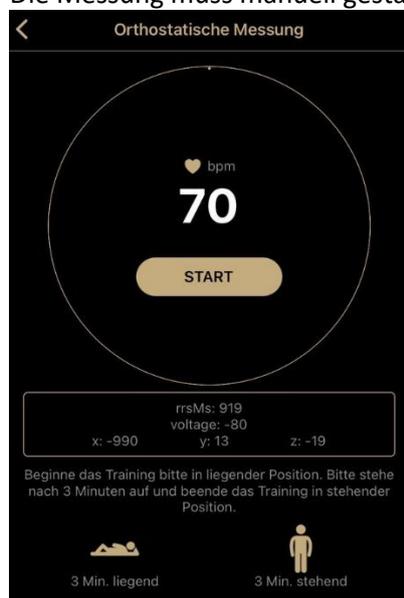
Wir empfehlen, den Test morgens vor dem Frühstück zu machen. Du solltest 2-3 Stunden vor dem Test keine Mahlzeit zu dir nehmen, nicht trinken und nicht rauchen.

### Ablauf

Bitte beachte, dass die Orthostatische Messung eine Messung ist, in der du exakt 3 Minuten liegend und exakt 3 Minuten stehend trainierst. Dieser Wechsel von liegend zu stehend ist für die Auswertung der Messdaten ausschlaggebend.

Lege dich zu Messbeginn bequem hin. Achte darauf, die Messung in einem ruhigen Umfeld durchzuführen (kein TV, Handy, Gespräche etc.)

Die Messung muss manuell gestartet werden.



Klicke hierzu auf „START“. Die Messung beginnt hiermit.

Im unteren Feld siehst du die Icons: liegende Person und stehende Person.

Solltest du aus einem dringenden, unvorhergesehenen Grund die Messung frühzeitig beenden müssen, kannst du dies über die Funktion „ABBRECHEN“ tun. Klicke hierzu auf „ABBRECHEN“.



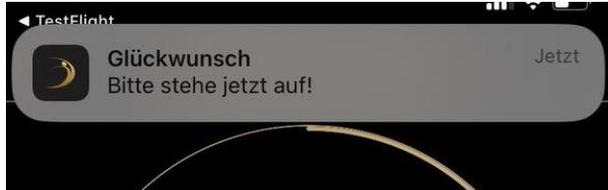
Wenn du auf „ABBRECHEN“ klickst, erscheint ein Feld: „Messung abbrechen. Möchtest du die Messung wirklich abbrechen?“ Du kannst hier durch Klicken auf „ABBRECHEN“ den Abbruch bestätigen. Deine Messdaten werden dann nicht übertragen.



Nach Abbruch der Messung kommst du automatisch zurück zu „START“. Durch die Zurück-Taste kannst du ins Hauptmenü zurückwechseln.

Wenn du auf „FORTFAHREN“ klickst, wird deine Messung fortgesetzt.

Nach 3 Minuten ertönt ein akustisches Signal über die App.



Du siehst in der App die Benachrichtigung: „Glückwunsch. Bitte stehe jetzt auf!“  
Bitte stehe dann auf und bleibe für die restlichen 3 Minuten der Messung im freien Stand.

Die Messung endet automatisch. Hier ertönt ein akustisches Signal über die App.  
Du siehst im Display der App: „Glückwunsch. Du hast die Orthostatische Messung erfolgreich beendet.“



Deine Daten werden automatisch übertragen.

Du kannst den Brustgurt dann abnehmen. Bitte denke daran, den Brustgurt und die Sendeeinheit des Brustgurtes auseinander zu klicken. Somit ist der Brustgurt deaktiviert und es wird keine Batterie verbraucht.

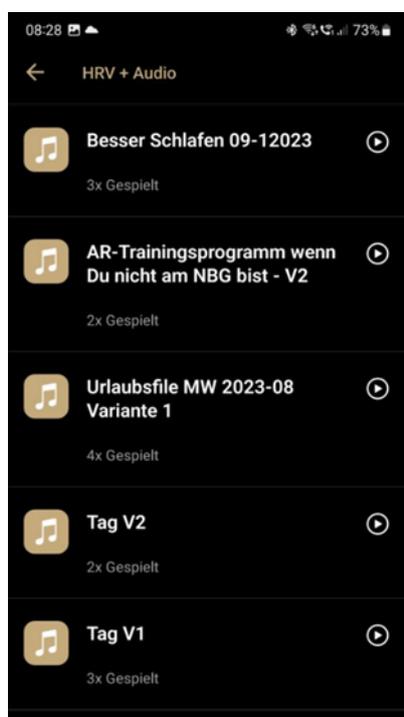
Du kannst nun die App wie gewohnt schließen oder zur Chat Funktion wechseln.

## HRV + Audio Messung

Die HRV + Audio Messung dauert ebenso lange wie dein ausgewähltes Audio.  
Die Messung muss manuell gestartet werden und endet automatisch nach Audio-Ende.

Lege dich vor Trainingsbeginn bequem hin.

Nachdem du auf HRV + Audio geklickt hast, öffnet sich das Fenster mit der Ansicht deiner Audios.



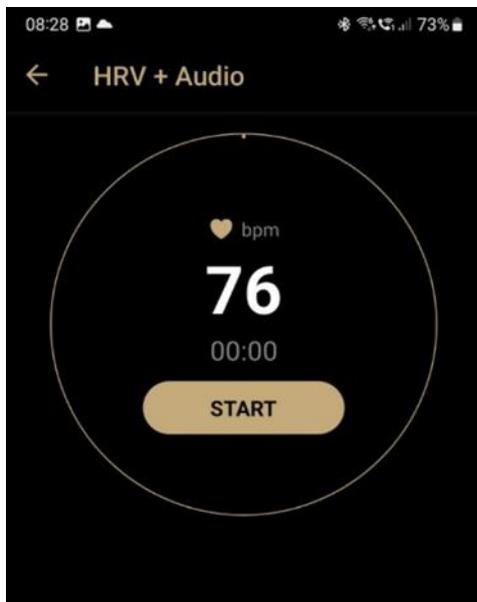
Neben deinem jeweiligen Audio siehst du das Symbol „Pfeil“, wenn dein Audio bereits heruntergeladen ist.

Wird neben deinem Audio das Symbol „Wolke“ angezeigt, musst du durch Klicken auf die Wolke das Audio zuerst herunterladen.

Du findest die Beschreibung zum Herunterladen des Audios auch unter 2.4.

Wähle nun dein gewünschtes Audio aus und klicke hierzu auf den Audiotitel.

Danach öffnet sich ein neues Fenster mit der HRV-Ansicht.



Durch Klicken auf „START“ wird deine Messung gestartet.  
Die Ansicht in der App zeigt dir nun folgendes Bild.



Solltest du aus einem dringenden, unvorhergesehenen Grund die Messung frühzeitig beenden müssen, kannst du dies durch Klicken auf „ABBRECHEN“ tun.

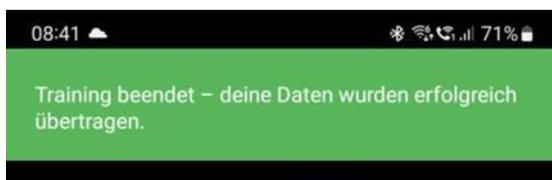
Wenn du auf „ABBRECHEN“ klickst, wird deine Messung vollständig abgebrochen und die Messdaten werden nicht übertragen.

Nach Klicken auf „ABBRECHEN“ erscheint ein Feld mit der Frage „Möchtest du die Messung wirklich abbrechen?“



Durch Klicken auf „ABBRECHEN“ bestätigst du dies und deine Messung wird vollständig abgebrochen. Durch Klicken auf „FORTFAHREN“ wird deine Messung fortgesetzt und die Daten werden weiterhin übertragen.

Die Messung endet automatisch. Hier ertönt ein akustisches Signal über die App. Die siehst hier im oberen Display-Feld die Anzeige „Training beendet – deine Daten wurden erfolgreich übertragen.“



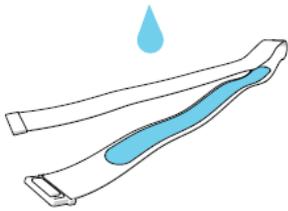
Du kannst den Brustgurt dann abnehmen. Bitte denke daran, den Brustgurt und die Sendeeinheit des Brustgurtes auseinander zu klicken. Somit ist der Brustgurt deaktiviert und es wird keine Batterie verbraucht.

Du kannst nun die App wie gewohnt schließen oder zur Chat Funktion wechseln.

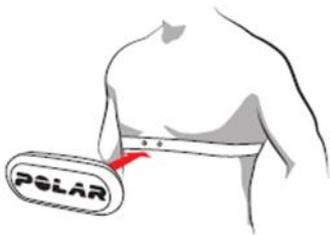
## Anleitung für den Polar H10 Herzfrequenz-Sensor

### Tragekomfort und Pflege des Herzfrequenz-Sensors

1. Befeuchte den Elektrodenbereich des Gurtes.



2. Lege den Brustgurt an und stelle ihn so ein, dass er gut sitzt. Bringe dann die Sendeeinheit an, indem du sie festklickst.



3. Nimm die Sendeeinheit nach dem Training vom Brustgurt ab. Somit ist der Brustgurt deaktiviert und es wird keine Batterie verbraucht. Du kannst deinen Brustgurt mit Wasser und milder Seife reinigen. Trockne den Brustgurt und die Sendeeinheit danach mit einem weichen Handtuch ab.

Video-Anleitung für Tragekomfort und Pflege des Polar H10 Herzfrequenz-Sensors:

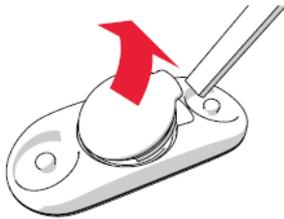


## Batteriewechsel

Deine Herzfrequenz-Sensor- Batterie muss gewechselt werden, wenn:

- die Trainingsapp keine Herzfrequenz-Messung anzeigt
- die Herzfrequenz-Messung sprunghaft oder für eine längere Dauer unverändert ist
- das Herzfrequenz Symbol nicht blinkt.

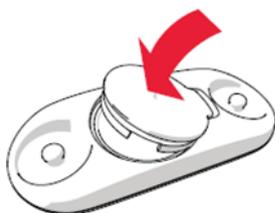
1.Öffne vorsichtig das Batteriefach auf der Rückseite des Sensors mit Hilfe eines stumpfen Werkzeugs oder dem Verschluss des Brustgurtes.



2.Entferne die alte Batterie.

3.Lege die neue Batterie hinein (CR2025), so dass die positive Batterieseite (+) nach innen zeigt. Vergewissere dich, dass der Dichtungsring unbeschädigt ist.

4.Richte den Absatz der Batterieabdeckung am Schlitz der Sendeeinheit aus. Drücke die Batterieeinheit nach unten, so dass sie hörbar einrastet.



Video-Anleitung für den Batteriewechsel:

