

Bluetooth hartslagmeter voor Iphone 4s en 5

Door te trainen met hartslag kun je vaak sneller een betere conditie krijgen en sneller stappen voorwaarts maken. Je hartslag geeft allerlei handige informatie die je alleen kunt bekijken tijdens en na het sporten maar je kunt er ook actief op gaan trainen. Bekijk hier alles over [hartslag](http://www.hrdlpn.nl/hartslag) – www.hrdlpn.nl/hartslag

Gebruik:

De hartslagmeter band moet een verbinding krijgen met je telefoon, dit werkt meestal als volgt:

- Ga geduldig de volgende stappen door
- Zet de bluetooth aan op je telefoon (vaak bij instellingen)
- Doe de band om je middel ter hoogte van je borst ter hoogte van je hart
- Maak de achterzijde van de bluetooth hartslagmeterband een beetje nat voor een betere connectie tussen band en lichaam en plaats deze niet op borsthaar
- Klik op je telefoon op 'scannen naar apparaten'
- Wacht even tot alle apparaten gevonden zijn
- Je zult zien dat er een nieuw 'onbekend' apparaat bij is gekomen, dat is de band
- Klik deze aan en verbind hem met je telefoon
- Soms is de band alleen in de app te vinden (via settings) en niet via bluetooth in de telefoon
- Ga naar de app en sluit via settings de bluetooth hartslagmeter aan
- Ga naar de juiste app die de hartslag kan meten (soms is inloggen en/of een betaalde variant van de app nodig)
- Bij erg droog weer duurt het even voordat de connectie werkt, blijf dan een kwartier lopen, ook kan de batterij in de band leegraken, zie hieronder
- NB Wellicht ten overvloede: Pas altijd op bij het hardlopen en sporten met hartslag. Zoals in de [voorwaarden](#) / <http://bit.ly/16ZnfxU> te lezen is draag je de band op eigen risico en ook het risico van het afgeleid worden van het verkeer (door te veel focussen op hartslag) is voor eigen risico. Raadpleeg altijd een arts voordat je begint met sporten
- **Succes met sporten en bekijk hier de [bluetooth hartslagmeter](#)!**