

Bluetooth hartslagmeter voor telefoon

Door te trainen met hartslag kun je vaak sneller een betere conditie krijgen en sneller stappen voorwaarts maken. Je hartslag geeft allerlei handige informatie tijdens en na het sporten. Bekijk hier alles over hartslag – www.hrdlpn.nl/hartslag

Gebruik:

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

1. Update je telefoon naar de nieuwste versie van het besturingssysteem, een vereiste is minimaal Android 4.3 (anders werkt het niet) op een Android telefoon. Bij iPhone werkt hij vanaf de iPhone 4S en kies voor de nieuwste IOS (bv 8.1.2.).
2. Start je telefoon opnieuw op om de hartslagmeter te laten werken
3. Zet de bluetooth aan op je telefoon (vaak bij instellingen)
4. De hartslagmeterband is alleen in de sport-apps te vinden (via settings) en *niet via bluetooth* in de telefoon
5. Klik het kleine zwarte Sport2x-kastje op de band. Doe de hartslagband om je middel ter hoogte van je borst ter hoogte van je hart. Zorg dat het Sport2x logo in het midden van je lichaam zit.
6. Ga naar de sport-app zoals BLE op Android of 60Beat op iPhone (of eventueel Runtastic PRO)
7. Ga naar settings
8. Ga naar hartslag (in sommige apps heet dit 'verbind met apparaten' / 'heart rate')
9. Klik op je telefoon op 'scannen naar apparaten' (bij Runtastic PRO klik je eerst op de bovenste optie: Bluetooth smart)
10. Wacht even tot alle apparaten gevonden zijn, dit kan 5 tot 60 seconden duren.
11. Je zult zien dat er een nieuw 'onbekend' apparaat bij is gekomen. Dat is de hartslagband
12. Klik deze aan en verbind hem met je telefoon
13. Maak de achterzijde van de bluetooth hartslagmeterband een beetje nat voor een betere connectie tussen band en lichaam en plaats deze niet op veel borsthaar. Bij sommige mensen met droge huid moet de borstband nog wat natter gemaakt worden met [speciale hartslagmetergel](#).
14. Bij erg droog weer duurt het even voordat de connectie werkt, blijf dan een kwartier lopen
15. 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
16. Batterij: CR2032 die zelf te vervangen is na lang gebruik, zie <http://bit.ly/15Zo59I>

Meer info:

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.