



Firstbeat Life Quick Start Guide  
Firstbeat Life -pikaopas  
Firstbeat Life Kurzanleitung  
Firstbeat Life – snabb startguide



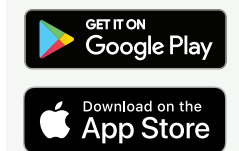
Follow the steps described in this guide to start your journey to reaching your health and performance potential.  
More detailed information can be found in the Firstbeat Life app and at [firstbeat.com/life-user-guide](https://firstbeat.com/life-user-guide)

Seuraamalla tämän pikaoppaan ohjeita pääset alkuun matkallasi kohti parempaa hyvinvointia. Tarkemmat käyttöohjeet löydät Firstbeat Life -sovelluksesta sekä [firstbeat.com/life-user-guide](https://firstbeat.com/life-user-guide)

Folgen Sie den Schritten in dieser Kurzanleitung und starten Sie Ihre Reise zu besserer Gesundheit und Leistungsfähigkeit.  
Detailliertere Informationen finden Sie außerdem in der Firstbeat Life App sowie auf [firstbeat.com/life-user-guide](https://firstbeat.com/life-user-guide)

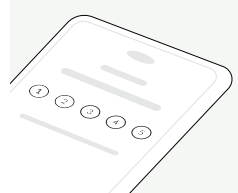
Följ stegen beskrivna i denna guide och påbörja din resa för att uppnå ditt hälso- och prestationspotential. Mer detaljerad information hittar du i Firstbeat Life-applikationen och under [firstbeat.com/life-user-guide](https://firstbeat.com/life-user-guide)

1



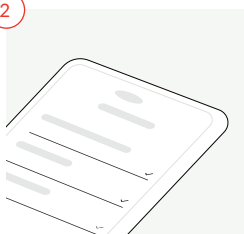
Download the Firstbeat Life app for Android/iOS.  
Lataa Firstbeat Life -sovellus iOS:lle tai Androidille.  
Laden Sie die App für Android/iOS herunter.  
Ladda ner Firstbeat Life-applikationen för Android/iOS.

5



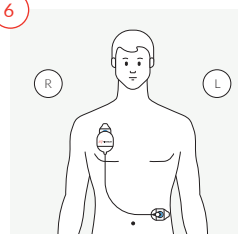
Finalize your profile information in the Firstbeat Life app.  
Viimeistele profiilitietosi Firstbeat Life -sovelluksessa.  
Vervollständigen Sie Ihre Profilinformationen in der Life App.  
Slutför din profilinformation i Firstbeat Life-applikationen.

2



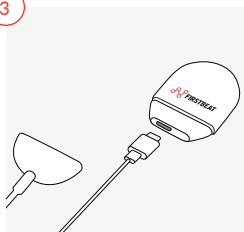
Create your Firstbeat Life account in the app.  
Luo itsellesi Firstbeat Life -käyttäjätili sovelluksessa.  
Erstellen Sie einen Firstbeat Life Account in der App.  
Skapa ditt Firstbeat Life-konto i applikationen.

6



See the detailed instructions for attaching the device in the app. Start the measurement by attaching the device.  
Katso mittalaitteen yksityiskohtaiset kiinnitysohjeet Firstbeat Life -sovelluksesta. Kun laite on oikein kiinnitetty, mittaus alkaa automaattisesti.  
Detaillierede Informationen zum Anlegen des Gerätes finden Sie in der App. Die Messung beginnt automatisch, sobald Sie das Gerät korrekt angelegt haben.  
Detaljerade instruktioner om hur du fäster mätinstrumentet hittar du i applikationen. Mätningen påbörjas automatiskt när mätinstrumentet är fäst korrekt.

3



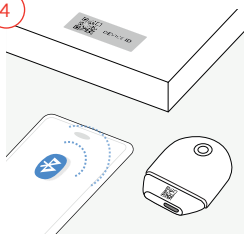
Charge the device via the USB cable connected to a computer or a certified charger.  
Lataa mittalaitte USB-kaapelin avulla tietokoneesta tai sertifioidusta laturista.  
Laden Sie das Bodyguard3-Gerät via USB über einen Computer oder ein zertifiziertes Ladegerät auf.  
Ladda Firstbeat Bodyguard 3-instrumentet genom att koppla USB-kabeln till en dator eller en certifierad laddare.

7



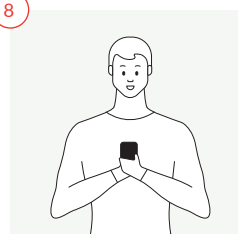
Update the in-app diary throughout the measurement.  
Täytä sovelluksen päiväkirjaa mittauspäivien ajan.  
Füllen Sie das Tagebuch in der App während der Messung aus.  
Uppdatera dagboken i applikationen under hela mätperioden.

4



Turn on Bluetooth on your phone. Pair the device with your account using Bluetooth and the device ID or QR code.  
Kytke puhelimestasi Bluetooth päälle. Parita mittalaitte Firstbeat Life -tilisi kanssa mittalaitteen sarjanumeron tai QR-koodin avulla käyttämällä Bluetooth-yhteyttä.  
Aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Smartphone. Koppeln Sie das Gerät mit Ihrem Firstbeat Life Account via Bluetooth, mittels Geräte-ID oder QR-Code.  
Aktivera Bluetooth på din telefon. Koppla ihop mätinstrumentet med ditt konto genom att använda Bluetooth och mätinstrumentets serienummer eller QR-kod.

8



Learn from the results.  
Opi tuloksista.  
Lernen Sie von den Ergebnissen.  
Lär dig från dina resultat.