



# UTILISATION DE L'APPLICATION INSTANT HEART RATE POUR MESURER SA FREQUENCE CARDIAQUE

## TELECHARGEMENT DE L'APPLICATION

Avant l'activité vous devez charger l'application chez vous.

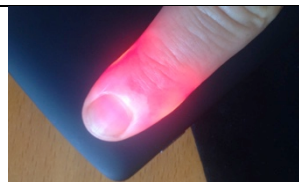
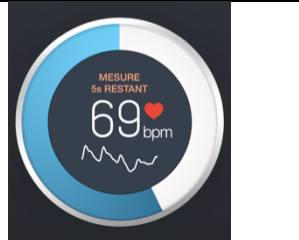

L'application s'appelle « INSTANT HEART RATE ». Il y a une version pour IOS et Android.

Voici les liens pour accéder aux applications :

	
<p>Pour IOS : <a href="http://bit.ly/ihr-ios">http://bit.ly/ihr-ios</a></p>	<p>Pour Android : <a href="http://bit.ly/ihr-android">http://bit.ly/ihr-android</a></p>

## UTILISATION DE L'APPLICATION

Le mode d'emploi est similaire pour IOS et Android.

<p>L'application est très simple à utiliser, il suffit de la démarrer et de placer son index sur l'appareil photo et le flash du smartphone. Laisser l'index en place jusqu'à la fin de la mesure</p>	
<p>Lors de la mesure, l'application affiche la fréquence cardiaque et le décompte du temps jusqu'à la fin de la mesure s'affichent</p>	
<p>A la fin de la mesure la fréquence cardiaque s'affiche la noter puis cliquer sur la flèche en haut à gauche (pour ios) ou sur OK pour passer au menu. Parfois l'application demande de créer un compte, cliquer sur « Later » pour ne pas le faire.</p>	
<p>Pour refaire une mesure cliquer sur le bouton représentation une pulsation cardiaque (en bas au milieu)</p>	