



# **CORE Body Temperature Sensor**



# CORE Body Temperature Sensor

**CORE** jest jedynym dostępnym na rynku bezinwazyjnym sportowym czujnikiem do ciągłego i dokładnego pomiaru temperatury wewnętrznej ciała. Dokładność czujnika została potwierdzona zarówno podczas intensywnego uprawiania sportu, jak i użytku codziennego.

Część 1

# Szybki start

# Zawartość zestawu

Z każdym urządzeniem CORE znajdziesz następującą zawartość.

- Czujnik CORE
- Plastry samoprzylepne
- Klips do mocowania do opaski czujnika tętna
- Magnetyczny kabel ładujący USB
- Skrócona instrukcja obsługi
- Karta informacyjna produktu



Adhesive Patches



CORE sensor



Securing Clips



Charging Cable



Quick Start Guide



Product Info



# Ładowanie

**Podłącz kabel ładujący do źródła zasilania USB (ładowarki telefonu lub komputera).**

Większość przenośnych baterii nie ładuje czujnika.

**Magnetyczny koniec kabla łatwo dopasowuje się do czujnika.**

**Pełne naładowanie rozładowanej baterii zajmuje około 2 godzin, a jedno ładowanie baterii wystarcza na 5-6 dni.**

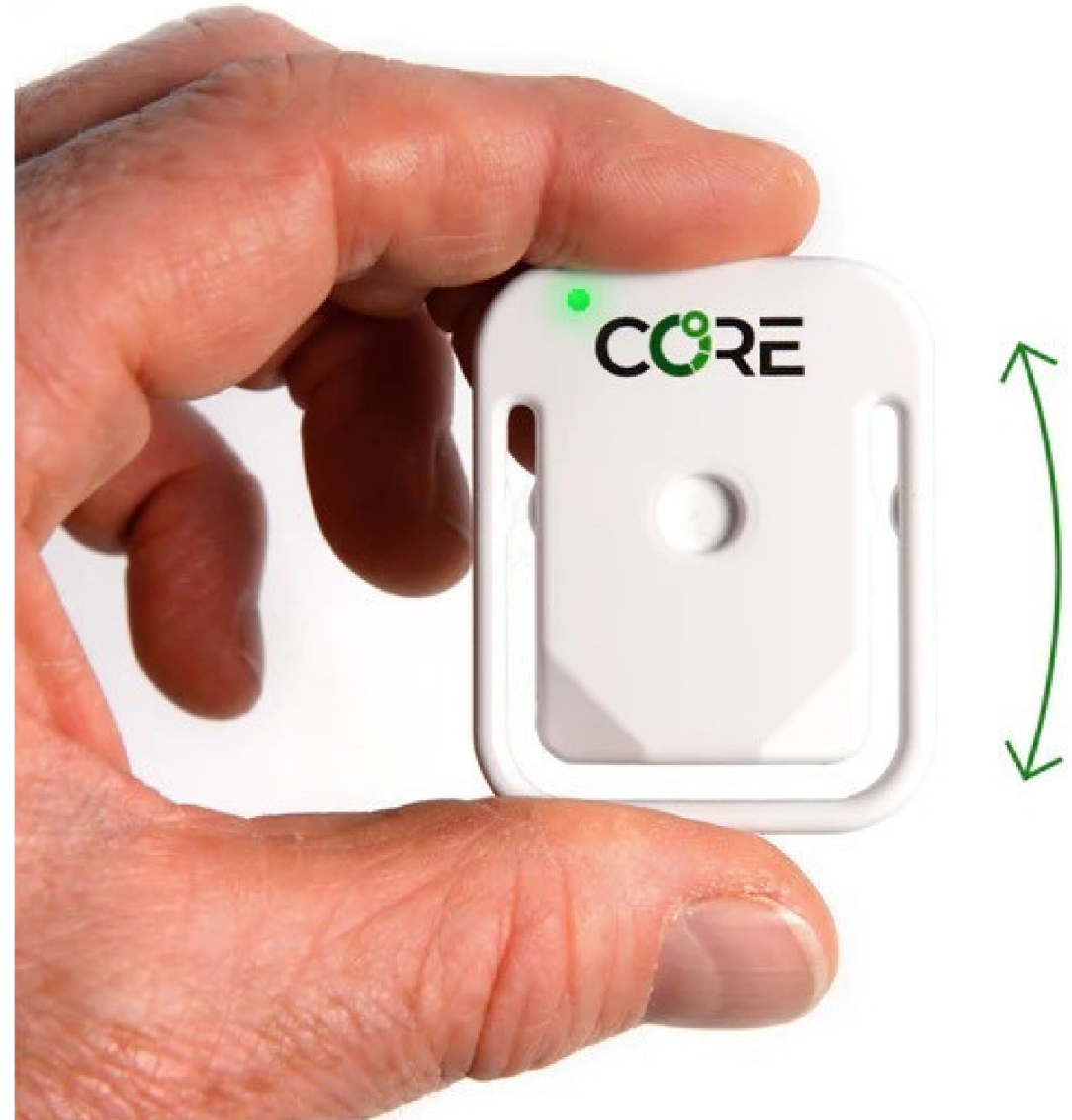
Wydłuż żywotność baterii, wybierając tryb gotowości w aplikacji.



# Włączanie czujnika

**Odłącz kabel ładowania i potrząśnij czujnikiem, aż zacznie migać zielona dioda.**

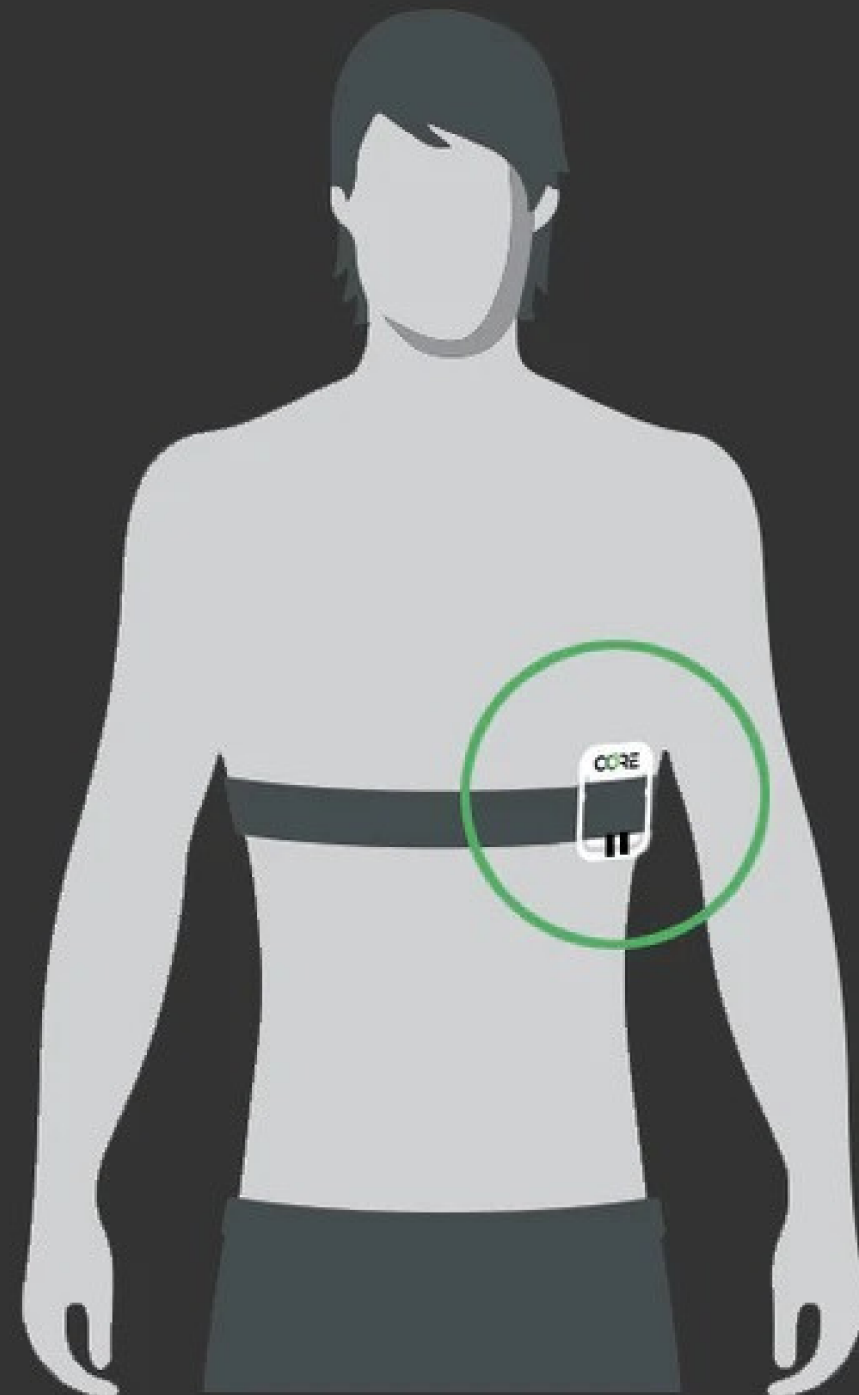
Oznacza to, że CORE rozpoczął pomiar i jest gotowy do połączenia ze smartfonem, smartwatchem lub komputerem sportowym.



# Noszenie czujnika

Umieść czujnik na tułowie około 20 cm poniżej pachy. Przymocuj go do paska czujnika tętna, paska biustonosza, lub jednym z dołączonych plastrów.

Podczas mocowania czujnika do paska należy pamiętać o zabezpieczeniu go jednym z dołączonych czarnych klipsów.



# Dane techniczne

- Wymiary: 50 mm x 40 mm x 8.35 mm
- Masa: 12 gram
- Dokładność medyczna zgodnie ze standardem ISO\_80601-2-56
- Pomiar nieinwazyjny (realizowany na klatce piersiowej, lub na ramieniu)
- Pomiar odporny na temperaturę otoczenia
- Czas pracy: do 6 dni ciągłego pomiaru i nadawania (do 6 tygodni w trybie czuwania)
- Czas ładowania: około 2 godziny
- Źródło zasilania: wbudowana bateria litowo-polimerowa (ładowanie przewodem USB)
- Wodoszczelność: do 1.5 m (standard IPX7)
- Komunikacja: ANT+ i Bluetooth LE
- Współpraca z platformami: iOS, Android, WatchOS, Wear OS, Garmin ConnectIQ

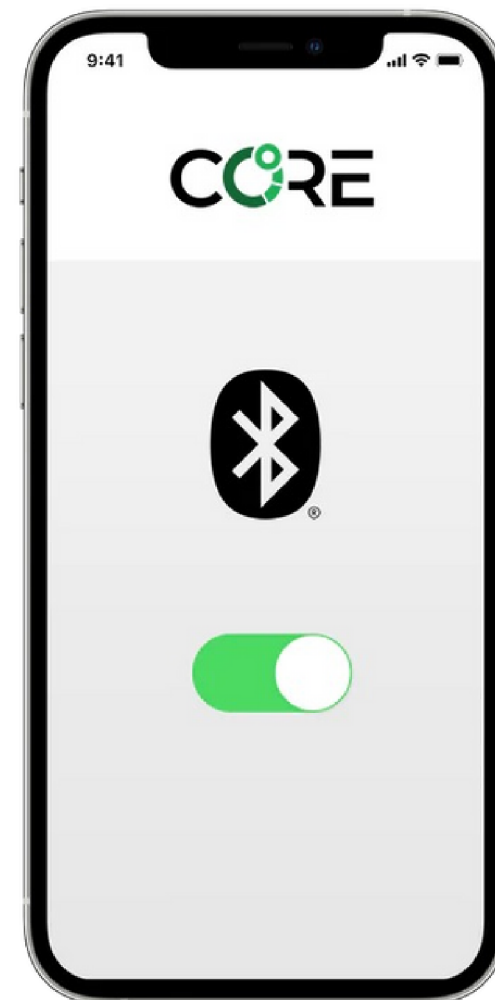


Część 2

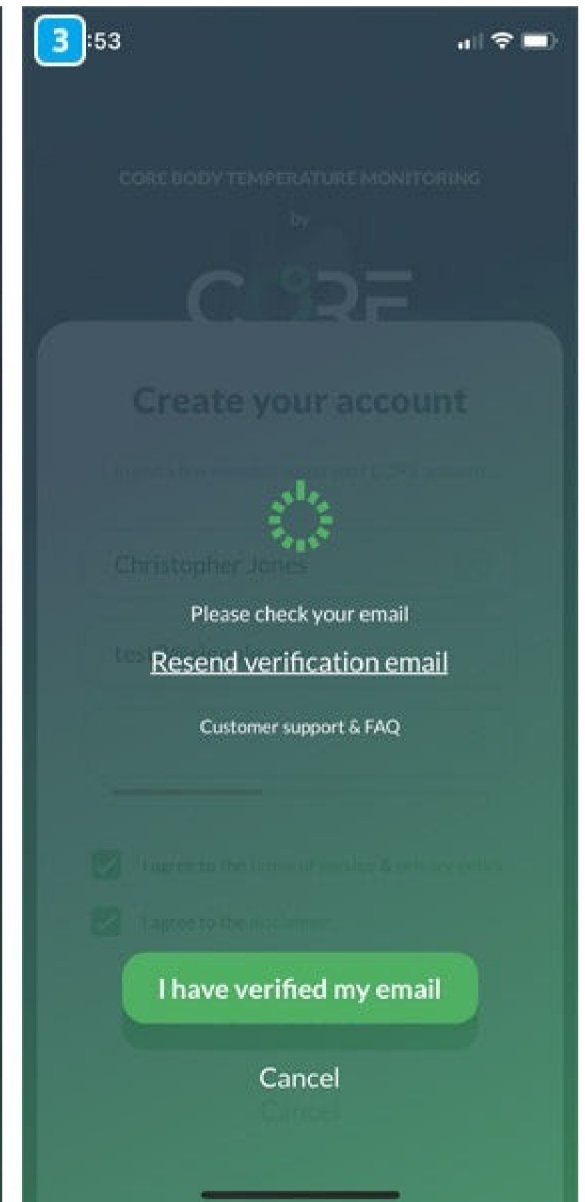
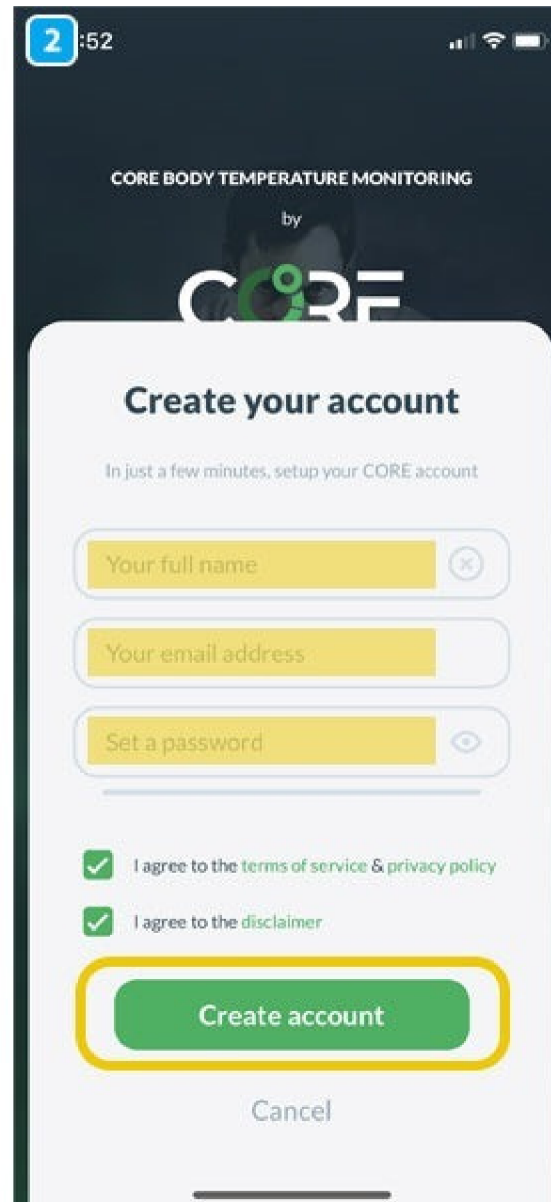
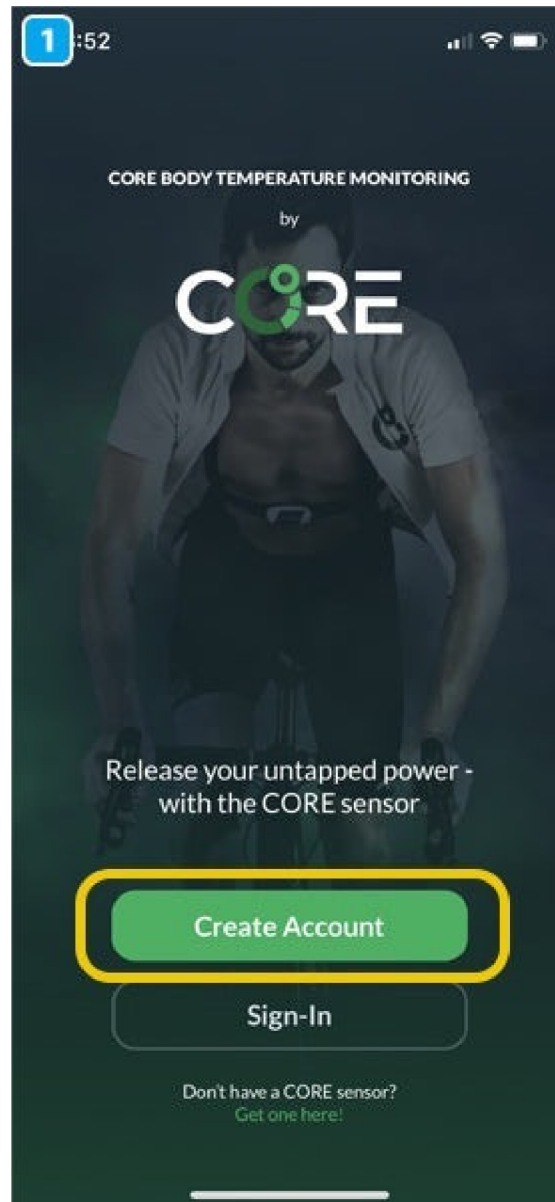
# Konfiguracja aplikacji

# Pobierz aplikację CORE

Upewnij się, że funkcja Bluetooth jest włączona w telefonie.

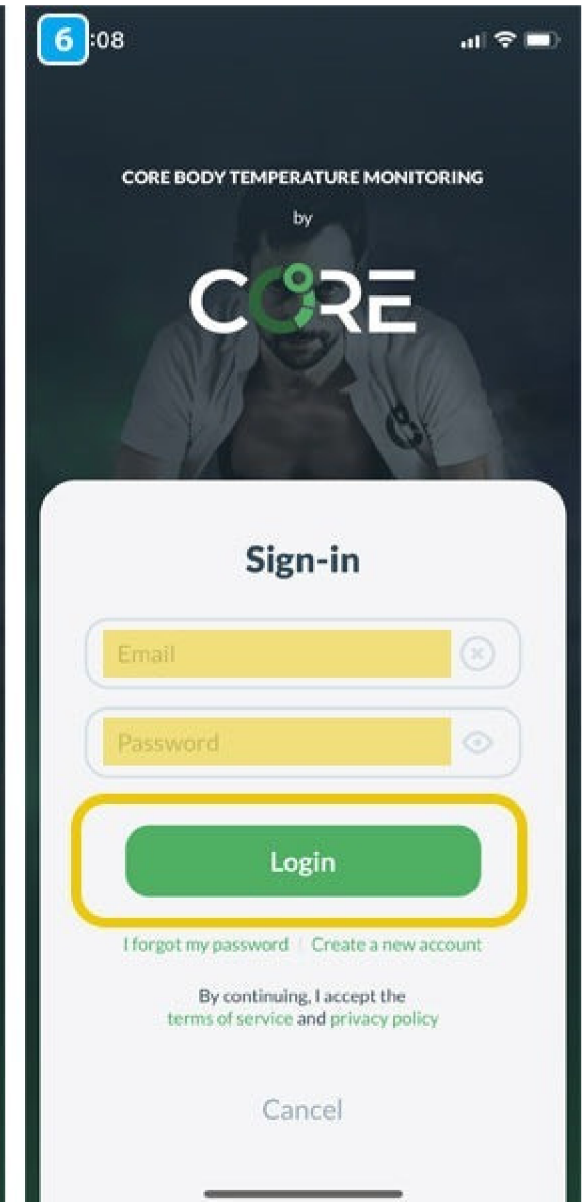
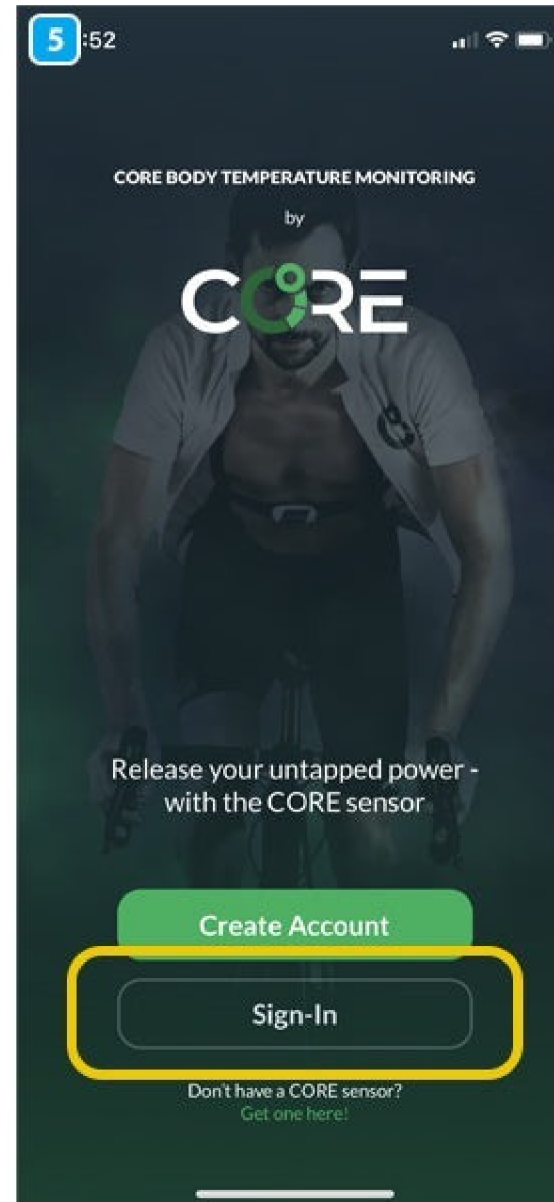


# Utwórz konto CORE





# Utwórz konto CORE





# Konfigurowanie profilu

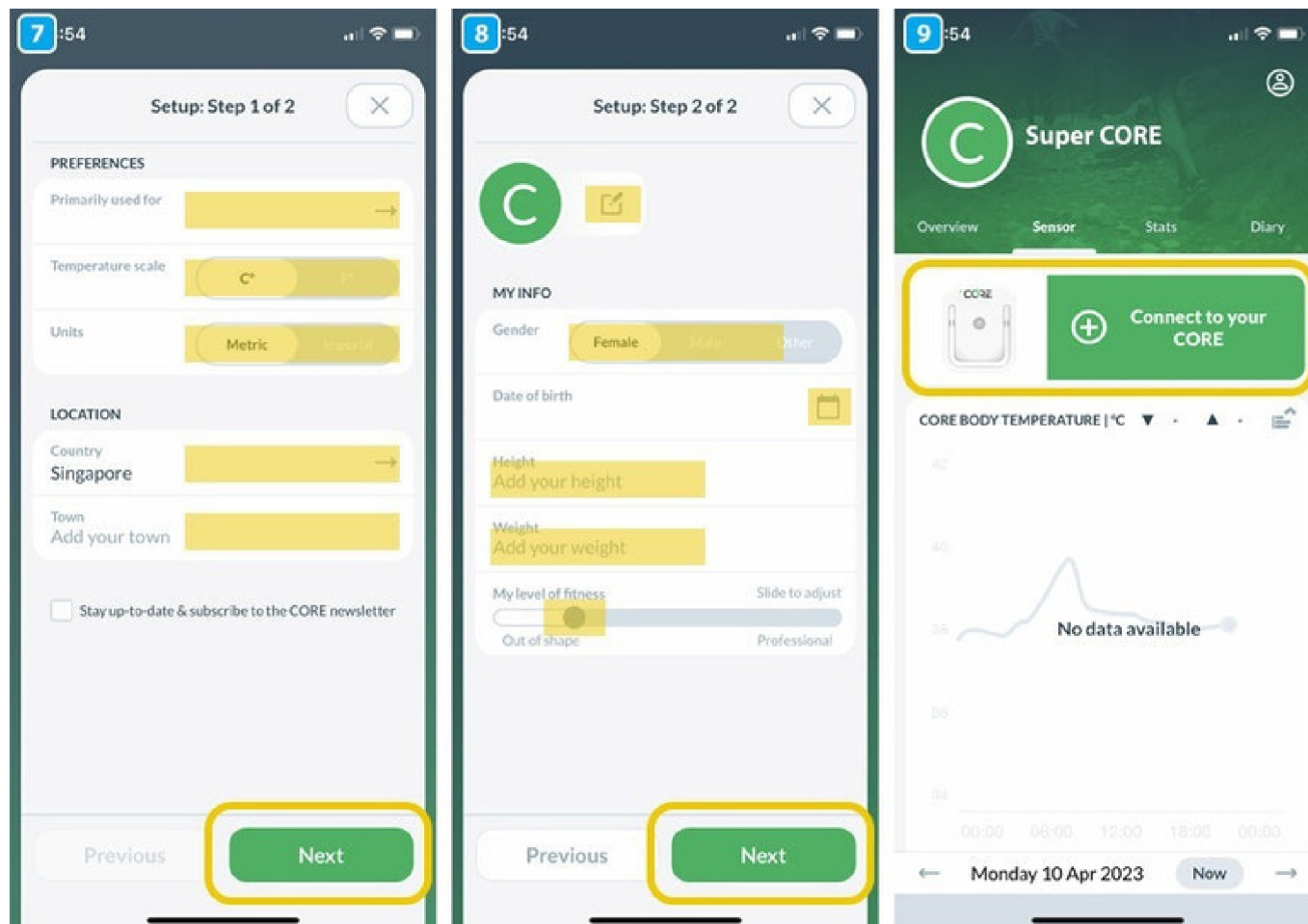
## Podłączanie do czujnika

Upewnij się, że czujnik jest aktywny (zielona dioda miga).

## Zaktualizuj oprogramowanie sprzętowe, jeśli pojawi się monit

## Przesyłaj dane do chmury

Za każdym razem, gdy otworzysz aplikację CORE, wyszuka ona podłączone czujniki CORE i zsynchronizuje dane z chmurą CORE.



# Parowanie z czujnikiem tętna

## Parowanie ma kluczowe znaczenie w przypadku zastosowań sportowych!

Czujnik CORE wykorzystuje złożony algorytm do szacowania temperatury ciała. Podczas uprawiania sportu brak sygnału tętna spowoduje niedokładne dane.

## Pulsometr na nadgarstku

- Możesz potrzebować skonfigurować ustawienia zegarka tak, aby w trakcie aktywności transmitował puls.
- Rozpocznij aktywność podczas początkowej konfiguracji parowania.

## Sparuj raz, a następnie połącz się automatycznie

- Po wstępnym sparowaniu czujnik CORE automatycznie wyszuka czujnik tętna i połączy się z nim.

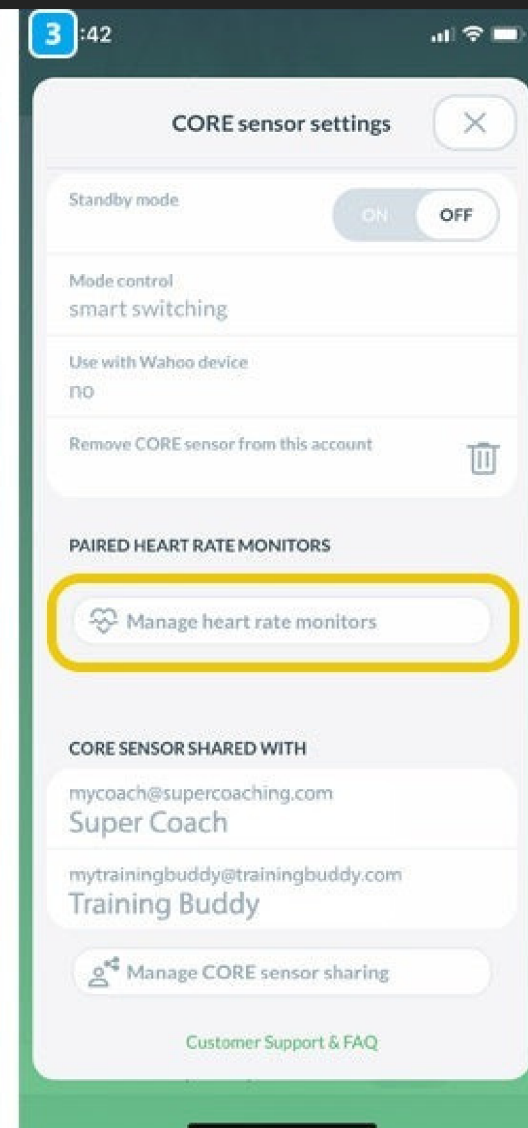
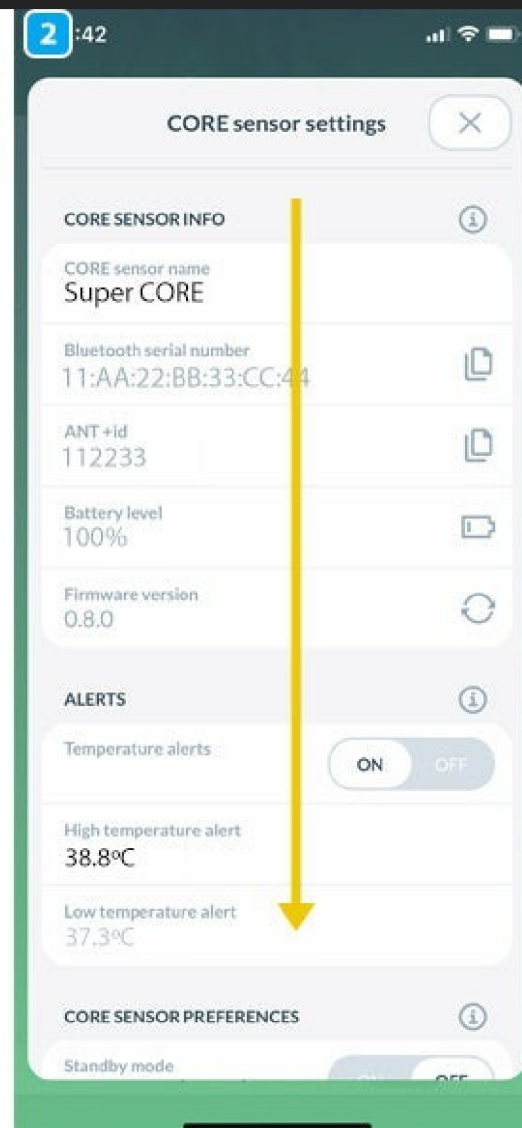


# Parowanie z czujnikiem tętna

Naciśnij ikonę ustawień czujnika

Przewiń w dół....

Naciśnij "Zarządzaj monitorami tętna"



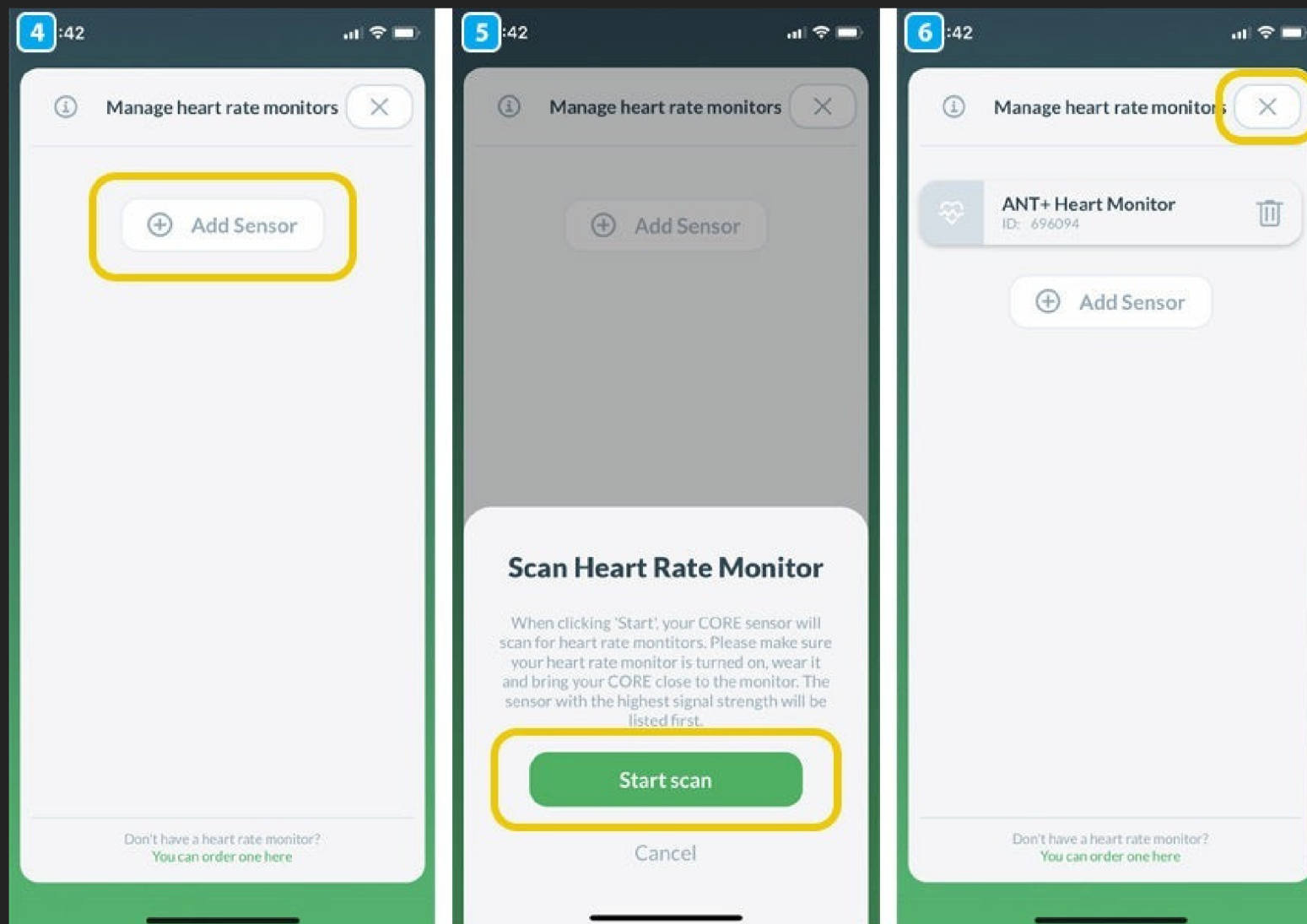
# Parowanie z czujnikiem tętna

Naciśnij "Dodaj czujnik" Naciśnij "Rozpocznij skanowanie"

Wybierz czujnik tętna, aby zakończyć parowanie

Można sparować z więcej niż jednym czujnikiem tętna

Podczas każdego użycia CORE połączy się z pierwszym znalezionym czujnikiem.

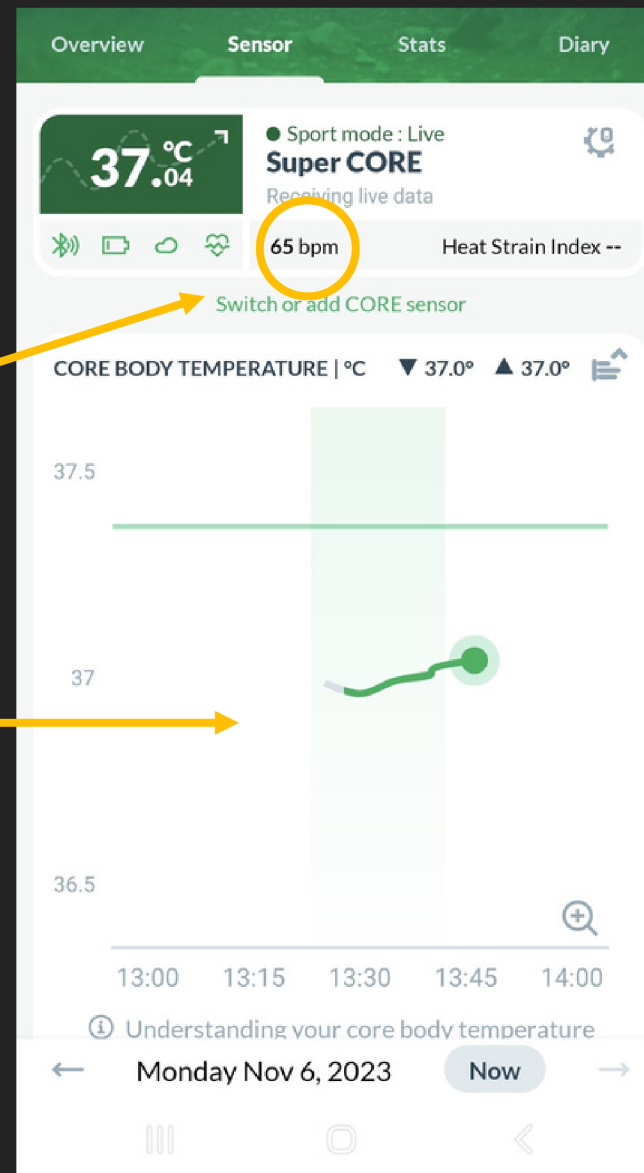


# Potwierdzenie parowania

## Potwierdź połączenie pomiaru tętna

Twoje tętno pojawi się na karcie czujnika.

## Jeśli naciśniesz wykres na żywo...



# Potwierdzenie parowania

...a następnie wybierzesz "HEART RATE"....

..a następnie naciśnij przycisk "Teraz"....

...zobaczysz wykres temperatury ciała i tętna w czasie rzeczywistym.





# Łączenie z urządzeniem

CORE jest kompatybilny z wieloma zegarkami i komputerami rowerowymi.

SEAMLESS CONNECTION WITH YOUR TRAINING AND RACING TECH

COROS

GARMIN

SUUNTO



wahoo  
FITNESS

HAMMERHEAD

# Łączenie z urządzeniem

Szczegółowe informacje można znaleźć w internetowej instrukcji CORE.

<https://t.ly/p22ka>



## CORE sensor compatible devices

### Garmin Devices - DataField (ANT+)

Via Garmin Connect-IQ, the CORE DataField supports computers and watches including the Edge series and Forerunner. It shows live core body temperature data onscreen and records to the FIT file activities.

[Garmin DataField Setup Guide](#) | [Download Connect-IQ DataField](#)



### Garmin Watches - Widget (ANT+)

Using Garmin Connect-IQ CORE Widget, this is a watch-face to display your live core body temperature 'at a glance'.

[Garmin Widget Setup Guide](#) | [Download CORE Connect-IQ Widget](#)



### COROS Watches (Bluetooth)

COROS watches with a firmware from January 2022 (or newer) support the CORE sensor and can display and record core body temperature data.

[COROS Setup Guide](#) | [Video Guide](#)



### Suunto Watches (Bluetooth)

Suunto launched CORE sensor compatibility with Suunto watches with the SuuntoPlus Store CORE app in November 2022.





Część 3

# Technologia

# Jak to działa?

## Innowacyjny czujnik przenoszenia energii cieplnej

Inne rodzaje termometrów do noszenia rejestrują jedynie temperaturę skóry, czujnik CORE zawiera szwajcarski czujnik przenoszenia energii cieplnej, który wykrywa ciepło przemieszczające się z lub do ciała.

## Potężny algorytm sztucznej inteligencji

Dane wejściowe z czujnika transferu energii cieplnej są przetwarzane przez wbudowany algorytm zbudowany z ponad miliarda punktów danych. Ta moc uczenia maszynowego oznacza, że czujnik można stale optymalizować.

## Transmisja danych w czasie rzeczywistym

Podobnie jak inne czujniki sportowe, czujnik CORE automatycznie przesyła dane do sparowanych urządzeń. Po prostu trzymaj go naładowany, potrząśnij nim przed aktywnością i sprawdź, czy miga zielone światło.



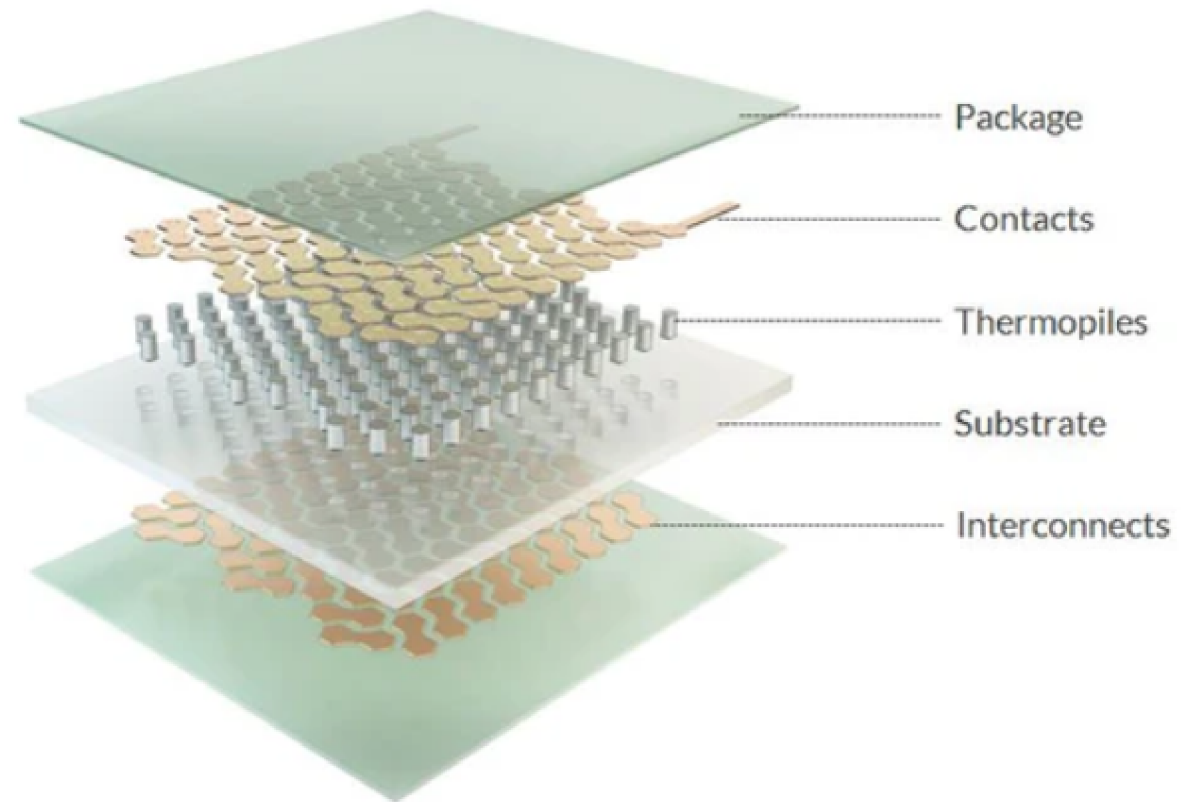
# Technologia stojąca za CORE

CORE korzysta z innowacyjnego czujnika transferu energii cieplnej, specjalnie opracowanego przez macierzystą firmę greenTEG ze Szwajcarii.

Czujnik przenoszenia energii cieplnej to urządzenie oparte na efekcie Seebecka: gdy ciepło przepływa przez czujnik, generuje on sygnał napięciowy proporcjonalny do przepływającej energii. Monitorowanie tego sygnału umożliwia pomiar całkowitego transferu energii cieplnej w czasie rzeczywistym.

Podstawy działania są proste: umieszczając czujnik przenoszenia energii cieplnej na skórze, możemy zmierzyć energię przechodzącą przez nią. Dane uzyskane z pomiarów pomagają zrozumieć cały proces, w tym zależności między temperaturą ciała, przekazywaniem ciepła do otoczenia oraz zużyciem energii. Te trzy elementy tworzą równowagę, która jest kluczowa dla zdrowia organizmu.

Zrozumienie tej równowagi może pomóc sportowcom w osiągnięciu większej wydajności, wykorzystując energię do generowania większej mocy, zamiast koncentrować się na utrzymaniu stabilności temperatury ciała.



# Jakie parametry rejestruje CORE?

CORE pomiaruje i zapisuje pięć istotnych wskaźników. Są one prezentowane na żywo na twoim urządzeniu sportowym i podsumowywane w aplikacji mobilnej CORE.

## 01

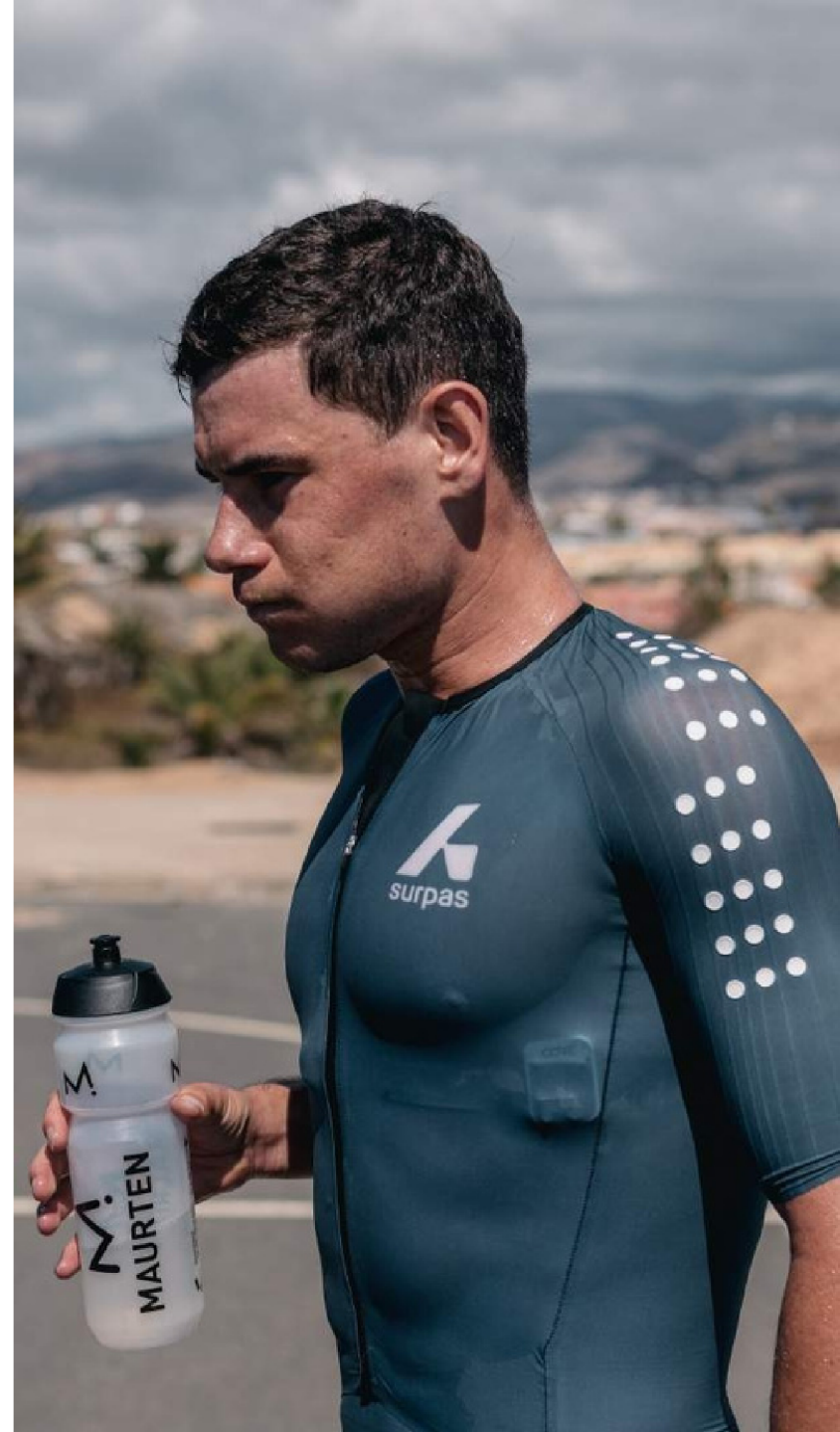
### Podstawowa temperatura ciała

To temperatura narządów wewnętrznych w okolicach tułowia. Zazwyczaj utrzymuje się ona w stosunkowo wąskim zakresie zarówno w ciągu dnia, jak i nocy. Podczas aktywności fizycznej temperatura ciała wzrasta, a gdy wzrasta zbyt wysoko, może to prowadzić do spadku wydajności. Czujnik CORE ciągle monitoruje temperaturę ciała.

## 02

### Temperatura skóry

Jest bardzo zmienna w zależności od warunków otoczenia. Chociaż temperatura skóry pomaga organizmowi regulować temperaturę ciała, istnieje tylko niewielka korelacja między nimi. Może się zdarzyć, że Twoja skóra będzie chłodna (a ty poczujesz zimno), podczas gdy temperatura ciała będzie stosunkowo wysoka. Czujnik CORE stale monitoruje temperaturę skóry.





# Jakie parametry rejestruje CORE?

03

## Obciążenie cieplne

Opisuje procesy fizjologiczne, których celem jest schładzanie organizmu. Im bardziej intensywnie organizm pracuje nad regulacją temperatury, tym większe jest obciążenie cieplne i tym bardziej wpływa to na wydajność. Wskaźnik odkształcenia cieplnego CORE określa to odkształcenie ilościowo w czasie rzeczywistym, podczas gdy wskaźnik odkształcenia cieplnego oblicza skumulowane dzienne odkształcenie.

04

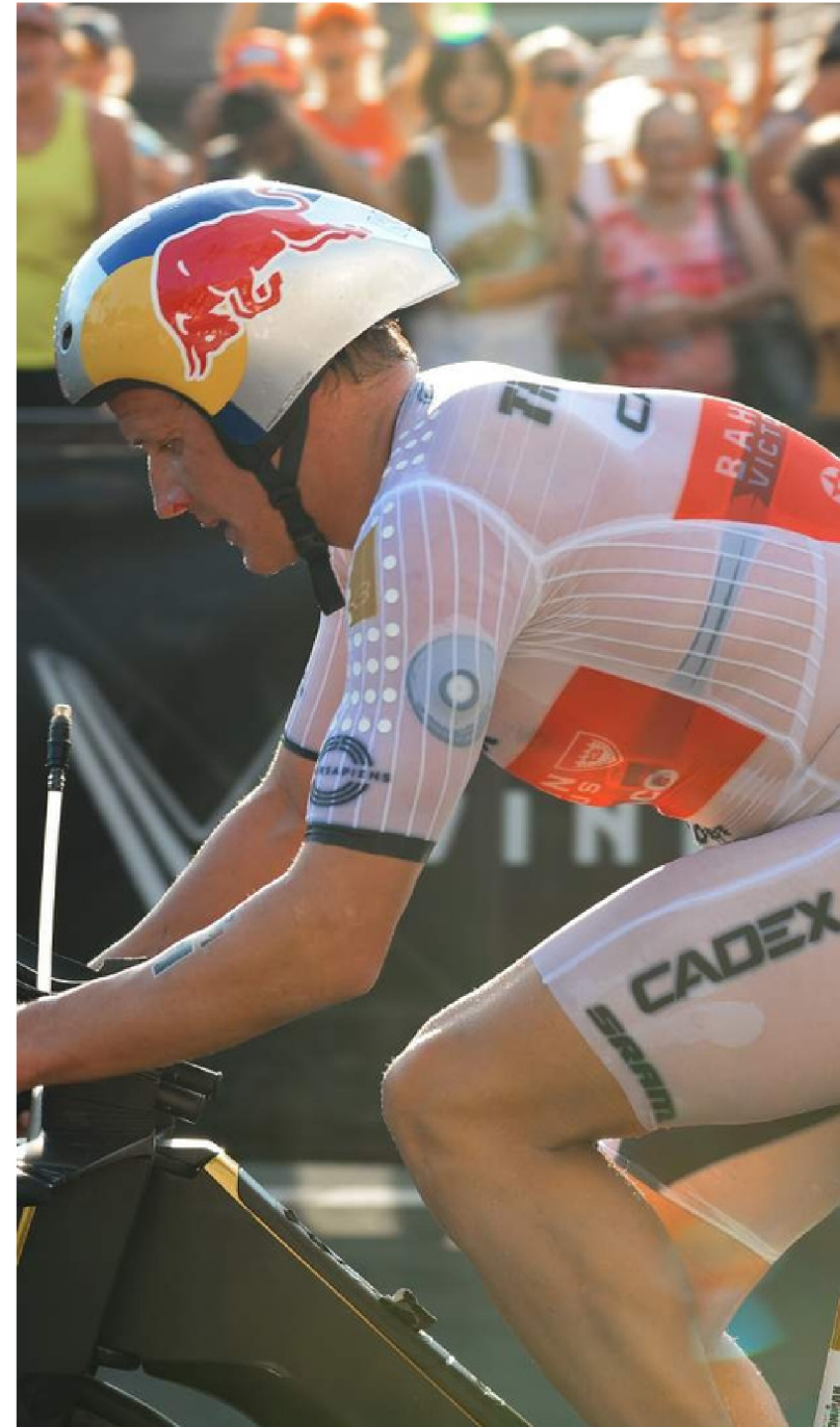
## Obraz cieplny

Obciążenie cieplne to suma czasu spędzonego w strefie treningu cieplnego. Trening w warunkach cieplnych obejmuje 2-3 sesje tygodniowo, trwające od 45 do 60 minut każda. Aplikacja CORE monitoruje obciążenie cieplne w skali tygodnia, miesiąca i roku.

05

## Strefy temperatur

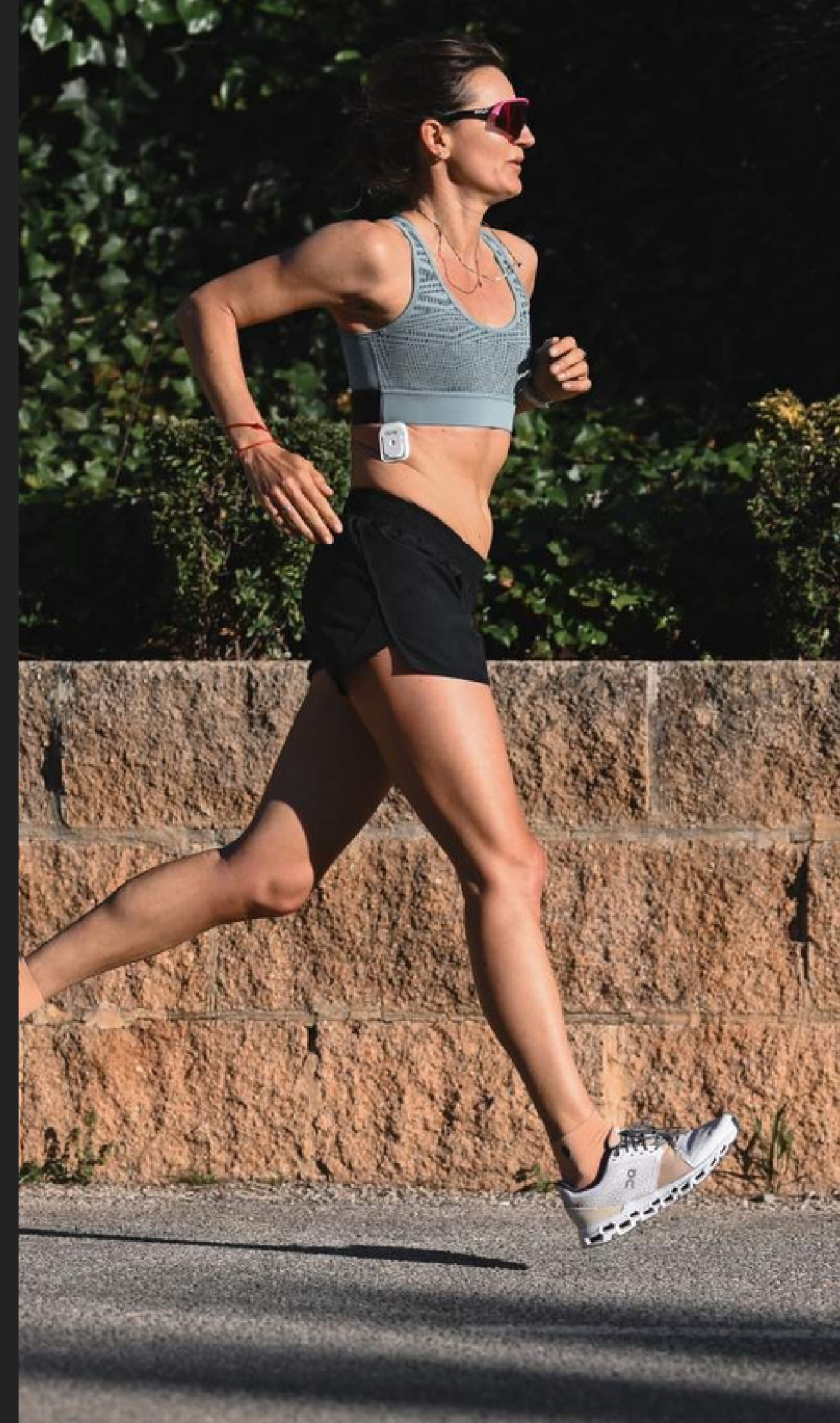
Są to ograniczone zakresy temperatur wewnętrznych ciała. Istotne jest, że trening w warunkach cieplnych prowadzi do fizjologicznych adaptacji poprawiających wydajność. Czas spędzony w każdym zakresie temperatury jest monitorowany w aplikacji CORE.



# Jak korzystać z danych?

W trakcie treningu cieplnego lub przygotowań do gorącego wyścigu, monitoruj temperaturę ciała w czasie rzeczywistym, aby pozostać w strefie treningu cieplnego. Dzięki temu możesz dostosować się bez ryzyka przegrzania się. Śledź również swoje tygodniowe i miesięczne obciążenie cieplne, aby zapewnić, że utrzymasz adaptacje.

Podczas wyścigów (oraz ćwiczeń w upale), monitoruj temperaturę ciała oraz wskaźnik naprężenia cieplnego. Upewnij się, że utrzymujesz je poniżej progów, które mogą prowadzić do spadku wydajności, podejmując proaktywne środki chłodzące.





**Czy jesteś gotowy, aby doskonalić swoją termoregulację i osiągać najlepsze rezultaty?**

ODWIEDŹ STRONĘ [COREBODYTEMP.COM](https://corebodytemp.com), ABY DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ I ROZPOCZAĆ TRENING Z CORE.