



82
BPM

Welkom bij de Installatie van de

Pulse HR tracker



THE BOX

THUISMETING VOOR HARTPATIENTEN




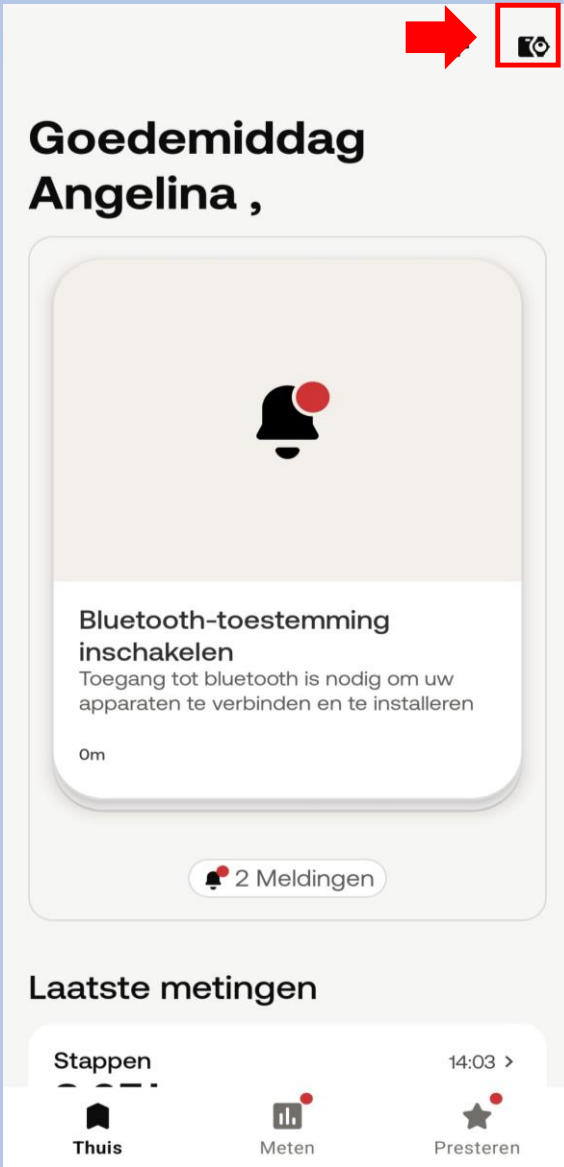
Open nu de Withings app op uw telefoon of tablet.

- Van het LUMC Hart Long Centrum heeft u een tracker gekregen.
- Met het horloge kunt u gemakkelijk uw dagelijkse stappen tellen.
- In de volgende stappen ziet u hoe u de tracker kunt installeren.

Eerder heeft u al ingelogd in de Withings app die u nodig heeft om de tracker te installeren en te gebruiken.

Lees goed de volgende stappen door. Komt u er daarna niet uit met de installatie, neem dan contact op met Team Box Support

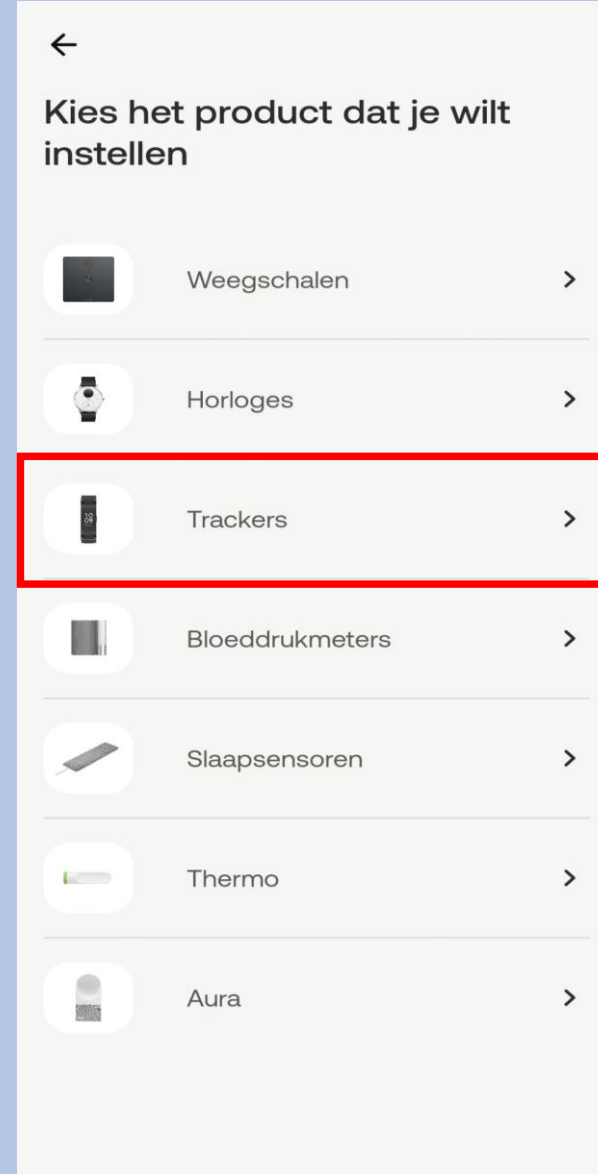
Selecteer rechts bovenin  Om een apparaat te koppelen



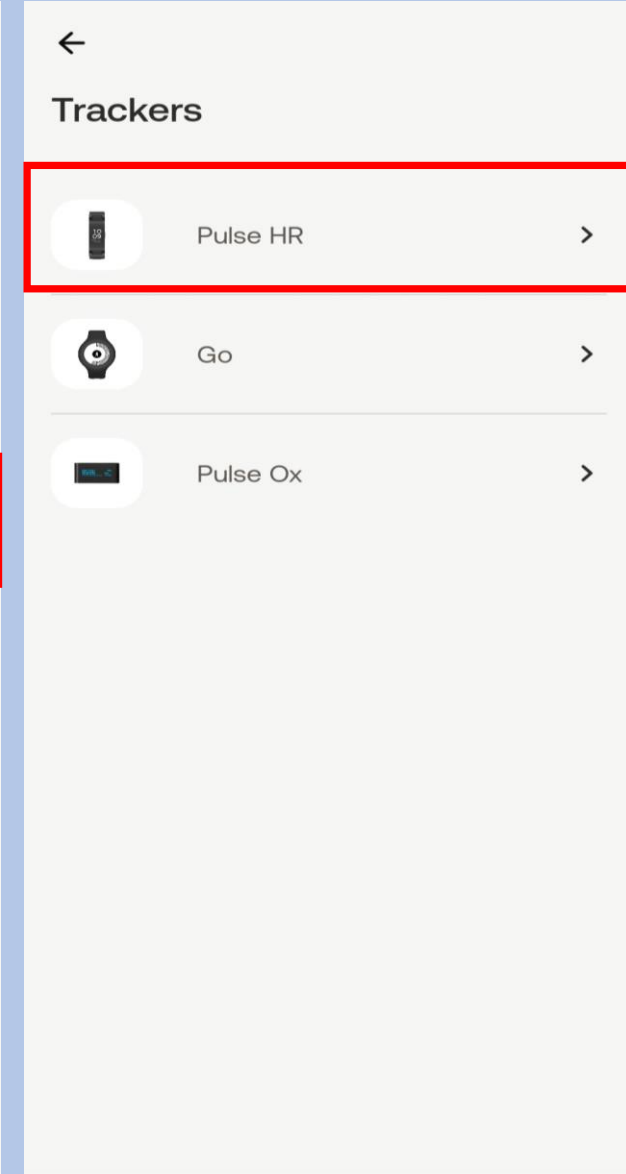
Selecteer **Installeer een apparaat**



Selecteer **Trackers**



Selecteer **Pulse HR**



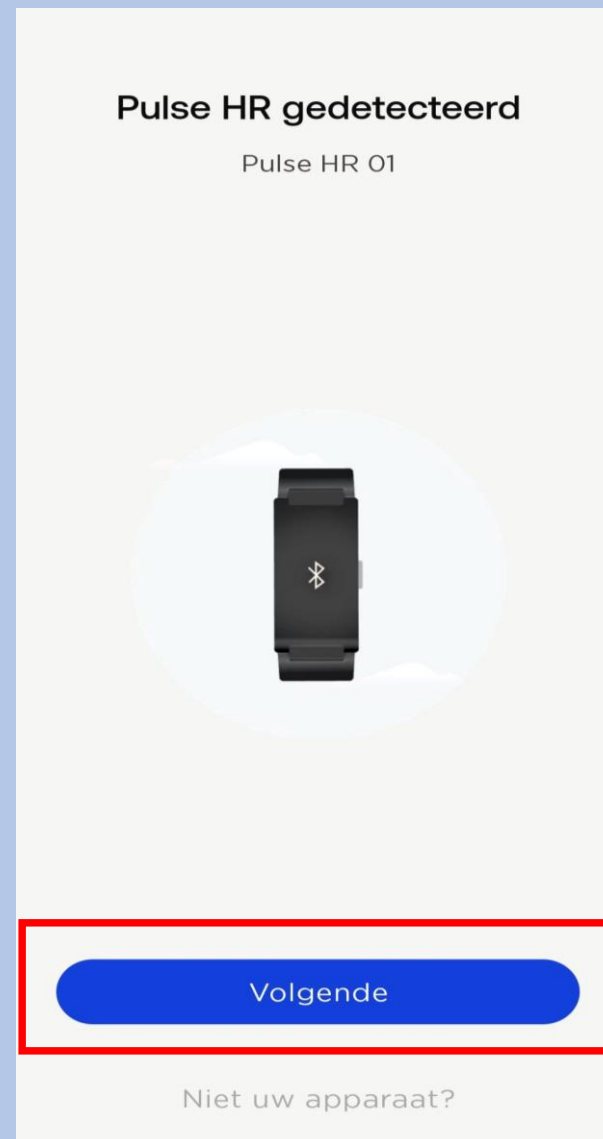
Selecteer **Installeren**



Houd de knop aan de zijkant van uw tracker ingedrukt (soms meerdere keren nodig) en selecteer dan op **Volgende**



Selecteer **Volgende**



Nu zal er een **code verschijnen op uw horloge** die u invoert op uw telefoon/tablet. Let op! negeer de tekst 0000 of 1234 dit klopt niet. Voer de pincode in en selecteer koppelen, vervolgens **Pair**

Koppel uw Pulse HR met uw telefoon

Mogelijk moet u de code invoeren die op het scherm van uw apparaat wordt weergegeven.



Pair

Koppel uw Pulse HR met uw telefoon

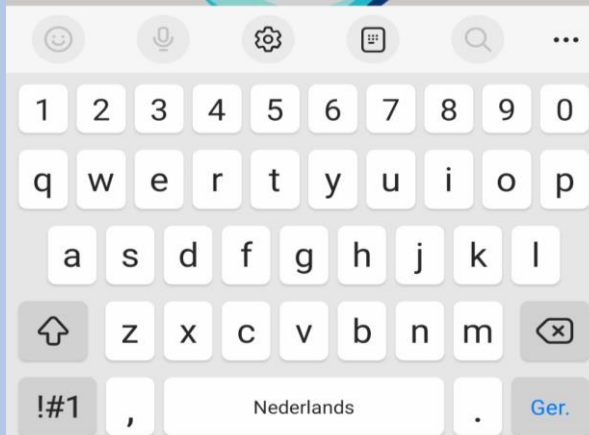
Mogelijk moet u de code invoeren die op het scherm van uw apparaat wordt weergegeven.

Bluetooth-koppelverzoek

Geef pincode in om te koppelen met Pulse HR 01 (probeer 0000 of 1234).

Pincode
Gewoonlijk 0000 of 1234

Annul. | Koppelen



Selecteer **Volgende**

Verbonden met uw Pulse HR



Volgende

Selecteer uw **Box gebruiksnaam**

Wie zal dit apparaat gebruiken?

Box account

Annuleren

Selecteer **Volgende**

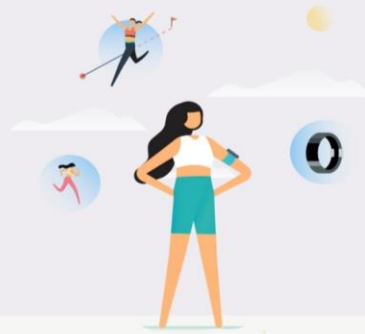
Uw Pulse HR is er klaar voor!

Ga bewegen, blijf verbonden, en leef slimmer met uw Pulse HR.



Volgende

Selecteer **Volgende**



Personalisering van uw Pulse HR

- Activiteitsdoelen
- Training met GPS assist
- Melding

Volgende

Selecteer **Volgende**



Hoeveel traint u?

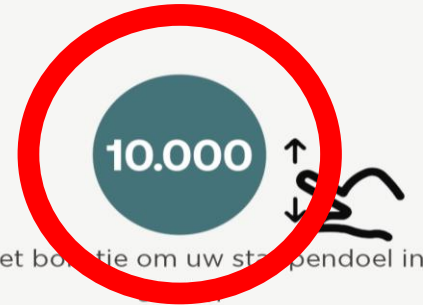
We gebruiken deze info om nauwkeurige gegevens van uw apparaat te krijgen.

- Beginner**
Ongeveer 1 u of minder matige lichaamsbeweging per week
- Gematigd**
1 tot 2 uur lichamelijke inspanning per week
- Regelmatig**
3 uur en meer zware lichamelijke inspanning per week

Volgende

Sleep het rondje naar boven of beneden voor het aantal stappen per dag, selecteer vervolgens **OK**

✕ Dagelijkse stappendoel



Sleep het rondje om uw stappendoel in te

OK

Selecteer **Volgende**

Selecteer **Volgende**

Selecteer **Volgende**

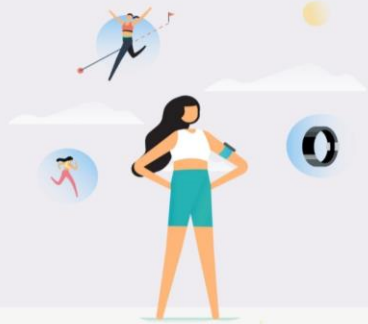
Selecteer **Volgende**



Bekijk uw voortgang op uw pols

De voortgangsbalk in uw tracker houdt de voortgang van uw dagelijkse activiteit automatisch bij.

Volgende



Personalisering van uw Pulse HR

- Activiteitsdoelen
- Training met GPS assist
- Melding

Volgende



Druk eerst lang om naar de trainingsmodus te gaan

Druk langdurig op de toets aan de zijkant van uw tracker om het trainingsmenu te openen.

Volgende



Druk dan kort om door de trainingen te bladeren

Blader door het trainingsmenu om de sport te zoeken waarmee u zo wilt beginnen.

Volgende

Selecteer **Volgende**



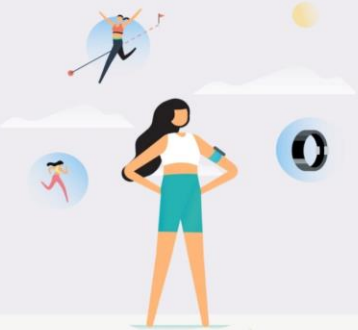
←

Druk ten slotte lang om te selecteren en uw sessie te beginnen

U bent nu klaar om uw trainingssessie te volgen. Om de trainingssessie te stoppen, drukt u de knop op uw tracker opnieuw langdurig in.

Volgende

Selecteer **Volgende**



←

Personalisering van uw **Pulse HR**

- Activiteitsdoelen
- Training met GPS assist
- Melding

Volgende

Keuze is aan uzelf of u dit wil of niet




←

Blijf verbonden

"U kunt instellen dat uw tracker trilt bij inkomende oproepen, tekstberichten en gebeurtenissen.
Schakel de optie eenvoudig in."

Overslaan **Inschakelen**

Selecteer **We beginnen**



←

Personalisering van uw **Pulse HR**

- Activiteitsdoelen
- Training met GPS assist
- Melding

We beginnen

Overige informatie

Pulse HR

- Dag- en nachthartslag: profiteer dag en nacht van hartslagmetingen en continue metingen tijdens work-outs
- Dagelijkse activiteitentracker: telt automatisch uw stappen, calorieën en afgelegde afstand
- Automatische slaapmonitor: ontwaak met een slaapscore op basis van lichte en diepe slaapcycli, onderbrekingen, slaapdiepte en regelmaat
- Multisport tracking: volgt meer dan 30 sporten en legt uw trainingen vast met de afgelegde afstand, het hoogteverschil en het tempo via verbonden GPS
- Ultralange Batterijlevensduur: besteed meer tijd aan bewegen en minder tijd aan opladen met een oplaadbare batterij die tot 20 dagen meegaat
- Slimme meldingen: ontvang meldingen voor inkomende oproepen, berichten, gebeurtenissen en apps op uw horloge
- Waterbestendig tot 50 meter: de Pulse HR is een gebruiksvriendelijke gezondheids- en fitnessstracker waarmee u zelfs kunt zwemmen of douchen
- Automatische gegevenssynchronisatie: de Pulse HR synchroniseert moeiteloos met de Withings app.



Einde installatie Pulse HR

Mocht het na deze stappen toch niet gelukt zijn om de tracker te installeren, neem dan contact op met Team Box Support.

- Email: boxsupport@lumc.nl

- Telefoon: 071-5297604 (9:00 – 12:00)

Let op! U kunt bij Team Boxsupport alleen terecht voor technische ondersteuning. Medisch kunnen wij niet helpen.

The Box is een ondersteuning van uw zorgtraject om een aanvullend beeld van uw gezondheid te krijgen, het is geen vervanging van de zorg. Voelt u zich niet goed, dan handelt u zoals u altijd doet. U belt de huisarts, poli of 112, afhankelijk van hoe ernstig het is.

