



# Welkom bij de Installatie van het

Withings Move horloge

THE BOX

THUISMETING VOOR HARTPATIENTEN




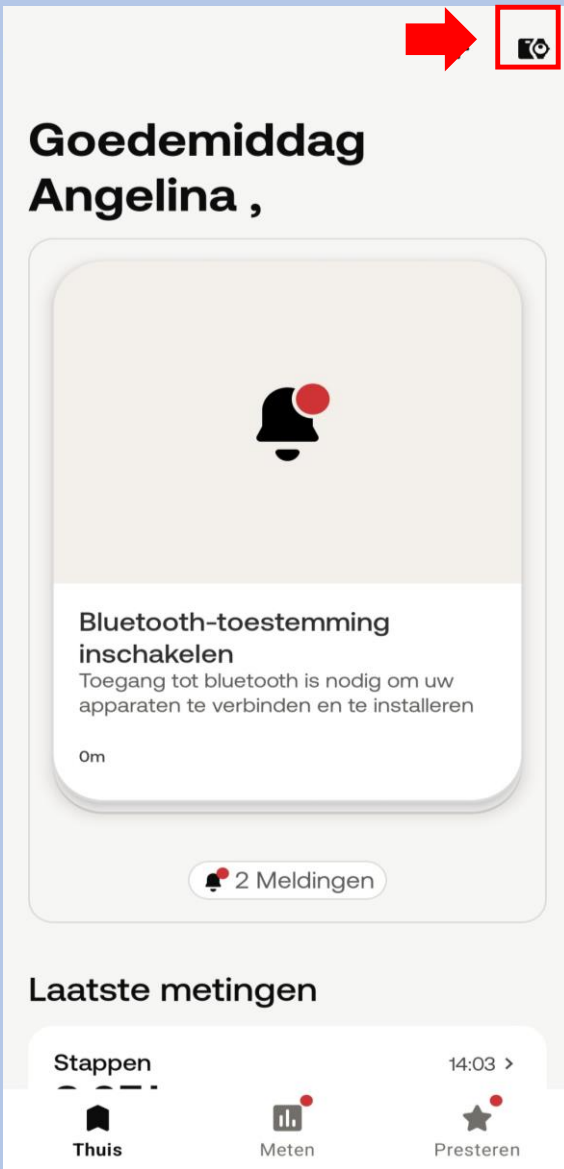
**Open nu de Withings app op uw telefoon of tablet.**

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

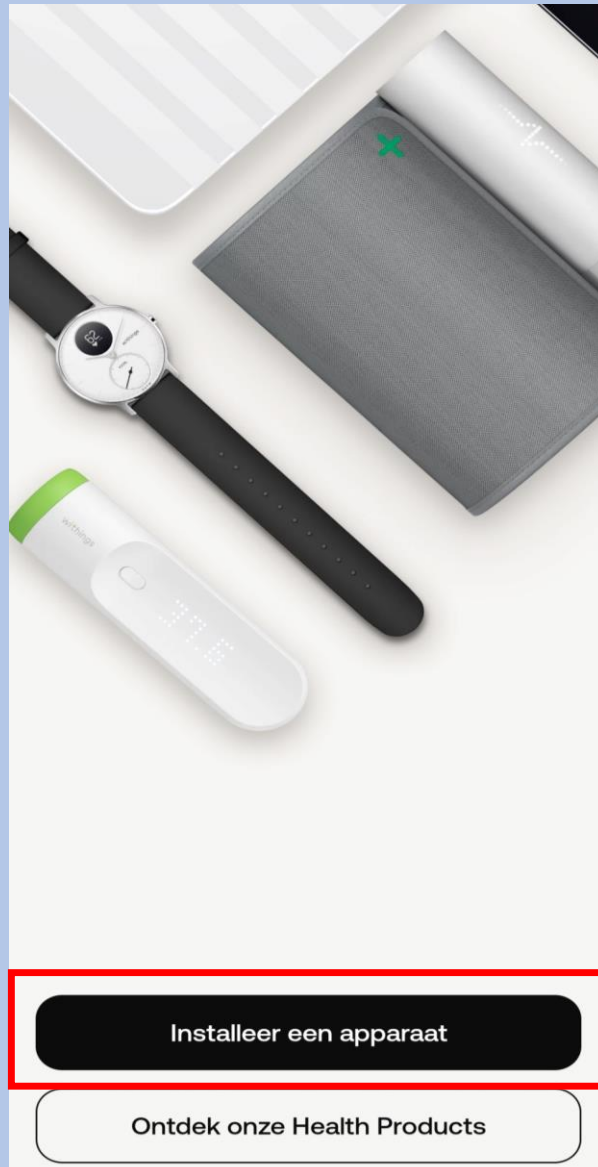
Eerder heeft u al ingelogd in de Withings app die u nodig heeft om het Move horloge te installeren en te gebruiken.

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

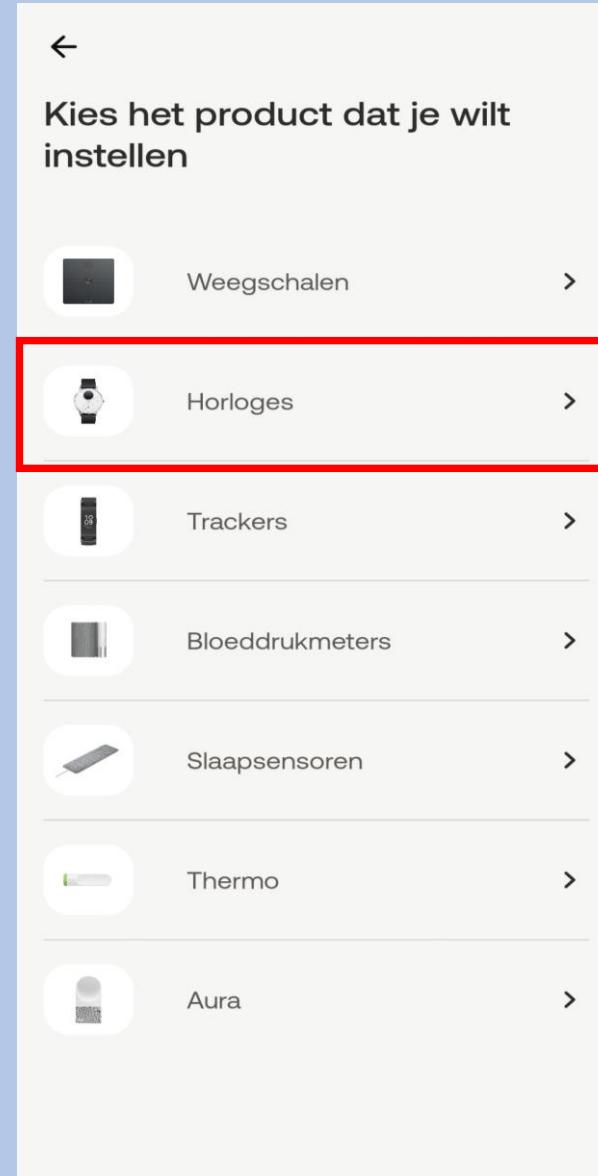
Selecteer rechts bovenin  Om een apparaat te koppelen



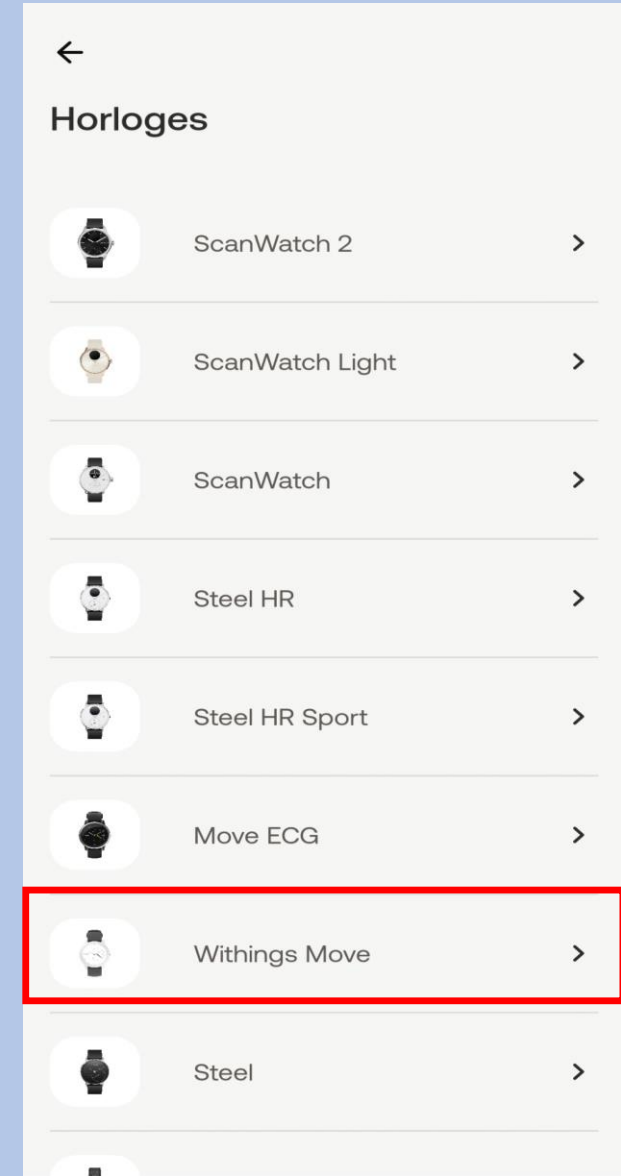
Selecteer **Installeer een apparaat**



Selecteer **Horloges**



Selecteer **Withings Move**



Selecteer **Installeren**

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

Selecteer **Volgende**

Selecteer **Pair**



### Withings Move

Een nieuwe generatie horloge: een combinatie van tijdsaanduiding en activiteiten volgen.

Installeren

Meer informatie



### Aan de slag!

Druk eenmaal op de knop aan de zijkant om uw horloge te activeren.



Volgende

### Withings Move gedetecteerd

Move 80



Volgende

Niet uw apparaat?

### Koppel uw Withings Move met uw telefoon



Pair

Selecteer **Koppelen**  
wanneer er een pop-up  
verschijnt

Koppel uw Withings Move  
met uw telefoon



Bluetooth-koppelverzoek

Koppelen aan Move 80?

Annul.

Koppelen

Selecteer **Volgende**

Verbonden met uw Withings  
Move



Volgende

Selecteer uw **Box** gebruikersnaam

Wie zal dit apparaat  
gebruiken?

Box account

Annuleren

Selecteer **Ja** als it klopt, **Nee** als dit  
niet klopt dan kunt u dit handmatig  
doen in de app

Wijzen de wijzers van het  
horloge omhoog?

De uren- en minutenwijzers moeten  
op de 12 staan en de bewegingswijzer  
moet op 100% staan



Nee

Ja

Selecteer **Volgende**

Uw horloge toont nu de juiste tijd.



Nog eens proberen

Volgende

Selecteer **Volgende**

Uw Withings Move is er klaar voor!

Leer nu hoe u ons apparaat kunt gebruiken.



Volgende

Selecteer **Volgende**



Personalisering van uw **Withings Move**

- Activiteitsdoelen
- Training met GPS assist

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

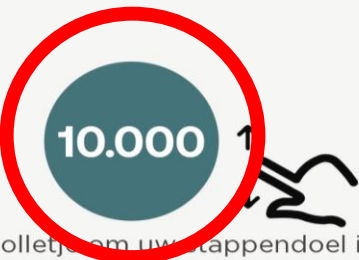
Sleep het rondje naar boven of beneden voor het aantal stappen per dag, selecteer vervolgens **OK**

Selecteer **Volgende**

Selecteer **Volgende**

Selecteer **Volgende**

✕ Dagelijkse stappendoel



Sleep het bolletje om uw stappendoel in te stellen

**OK**

←

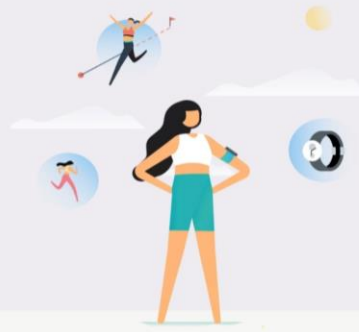


**Bekijk uw voortgang op uw pols**

De analoge subwijzerplaat op uw horloge volgt automatisch de voortgang van uw dagelijkse activiteit.

**Volgende**

←




Personalisering van uw **Withings Move**

- Activiteitsdoelen
- Training met GPS assist

**Volgende**

←




**Druk lang om uw sessie te starten**

Uw horloge trilt één keer wanneer een trainingssessie begonnen is.

**Volgende**

Selecteer **Volgende**

←



**Druk lang om uw sessie te beëindigen**

Uw horloge trilt twee keer wanneer een trainingssessie geëindigd is.

**Volgende**

Selecteer **Volgende**

←



**Ren met uw telefoon**

U kunt nu verbinding maken met GPS om live statistieken te ontvangen, zoals de route, de afstand en de tempo.

**Volgende**

Selecteer **We beginnen**

←



Personalisering van uw **Withings Move**

- ✓ Activiteitsdoelen
- 
- ✓ Training met GPS assist

**We beginnen**

Het Move horloge is geïnstalleerd en staat in de lijst van apparaten



# Overige informatie Move horloge

- Het Move horloge is niet waterdicht, wel kunt u ermee douchen.
- Het Move horloge kan uw slaapregistratie bijhouden als u deze 's nachts omhoudt. Dit hoeft overigens niet, deze gegevens worden niet nagekeken.
- De wijzer van de stappenteller gaat om 12 uur 's nachts automatisch op nul.
- De batterij gaat ongeveer 18 maanden mee. Het is heel gemakkelijk om zelf de batterij te vervangen. Heeft u daarbij ondersteuning nodig neem dan contact op met het Team van Box support.



# Einde installatie Withings Move horloge

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

- Email: [boxsupport@lumc.nl](mailto: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.

