



Welkom bij de Installatie van het

Withings Move horloge

THE BOX

THUISMETING VOOR HARTPATIENTEN




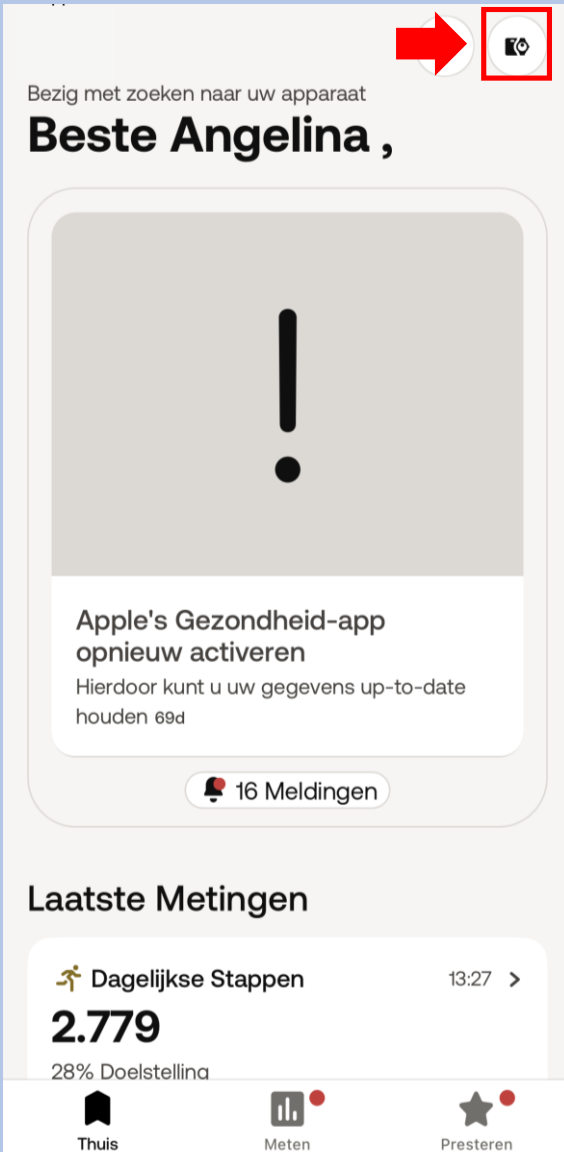
Open nu de Withings app op uw telefoon of tablet.

- 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.

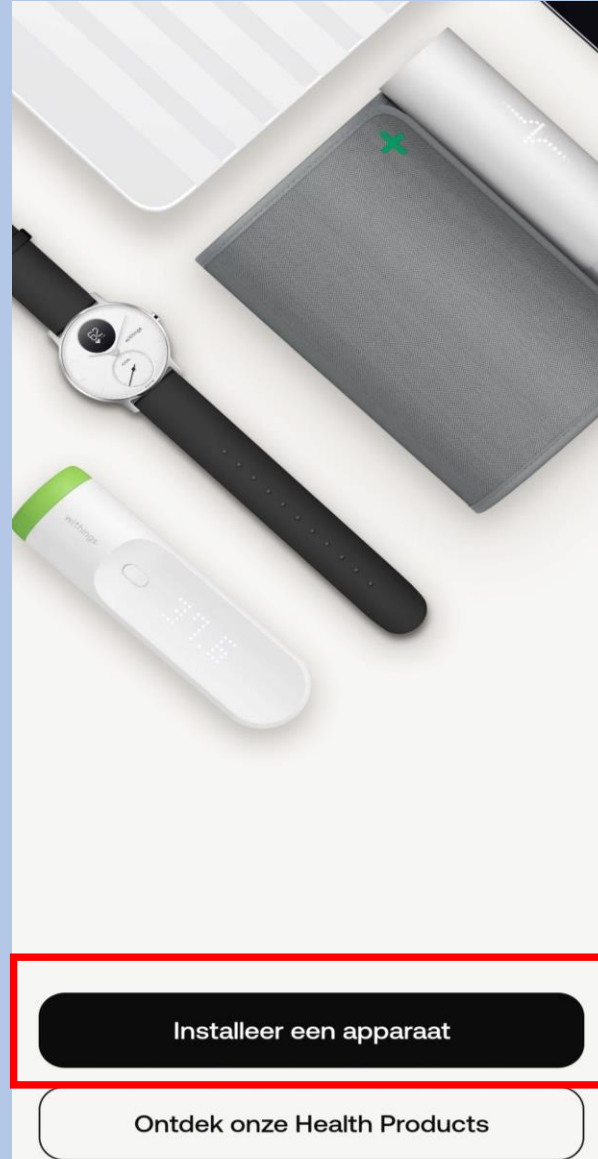
Eerder heeft u al ingelogd in de Withings app die u nodig heeft om het Move horloge te installeren en te gebruiken.

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

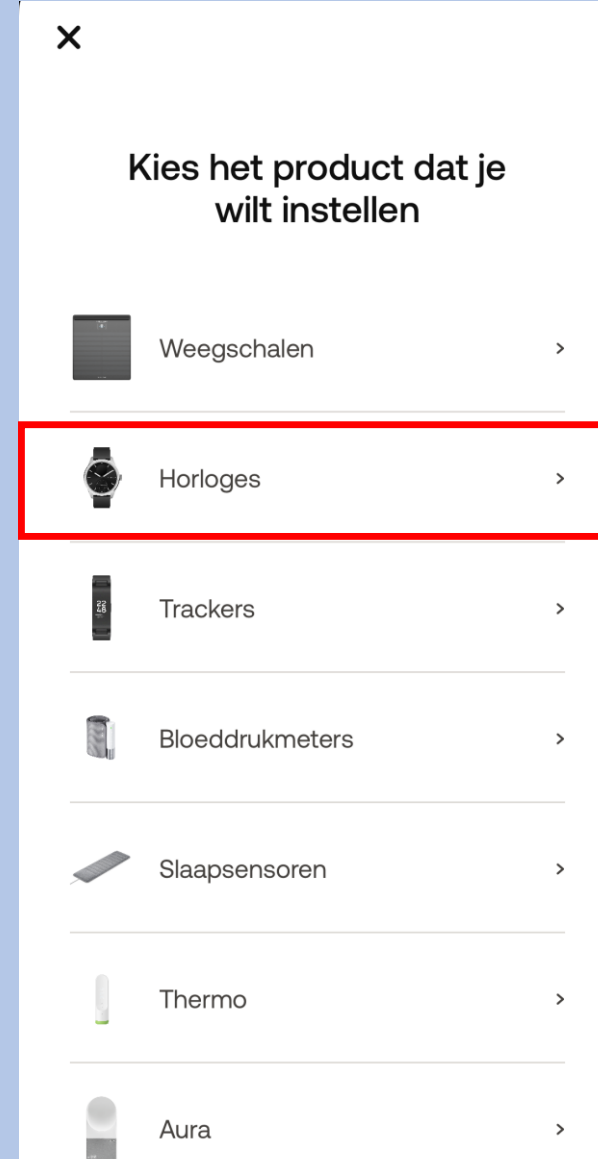
Selecteer rechts bovenin  Om een apparaat te koppelen



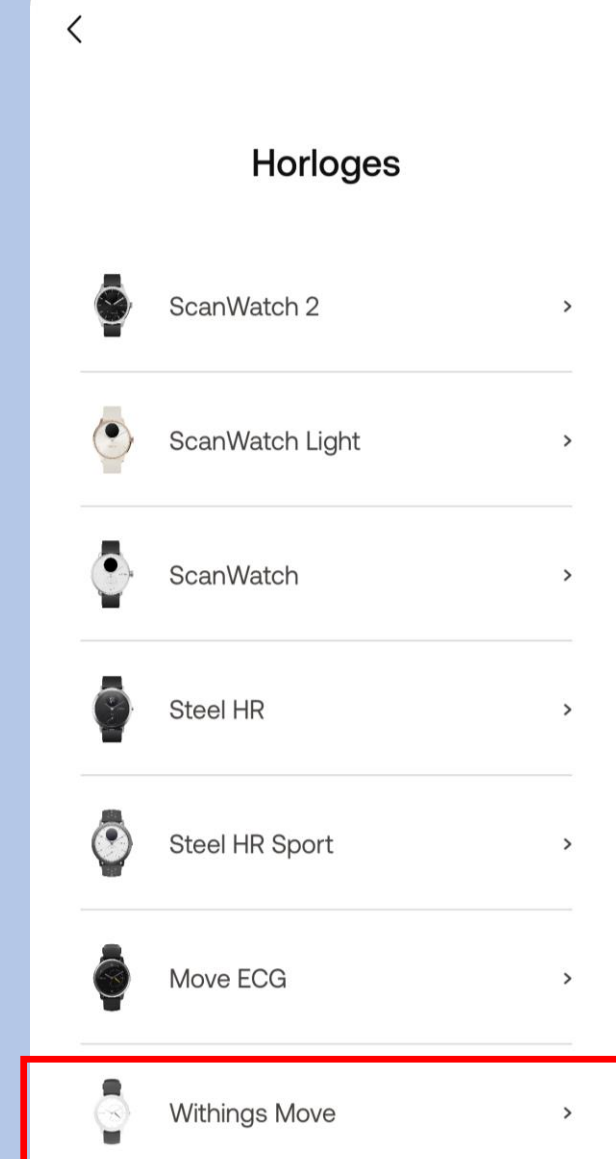
Selecteer **Installeer een apparaat**



Selecteer **Bloeddrukmeter**



Selecteer **Withings Move**

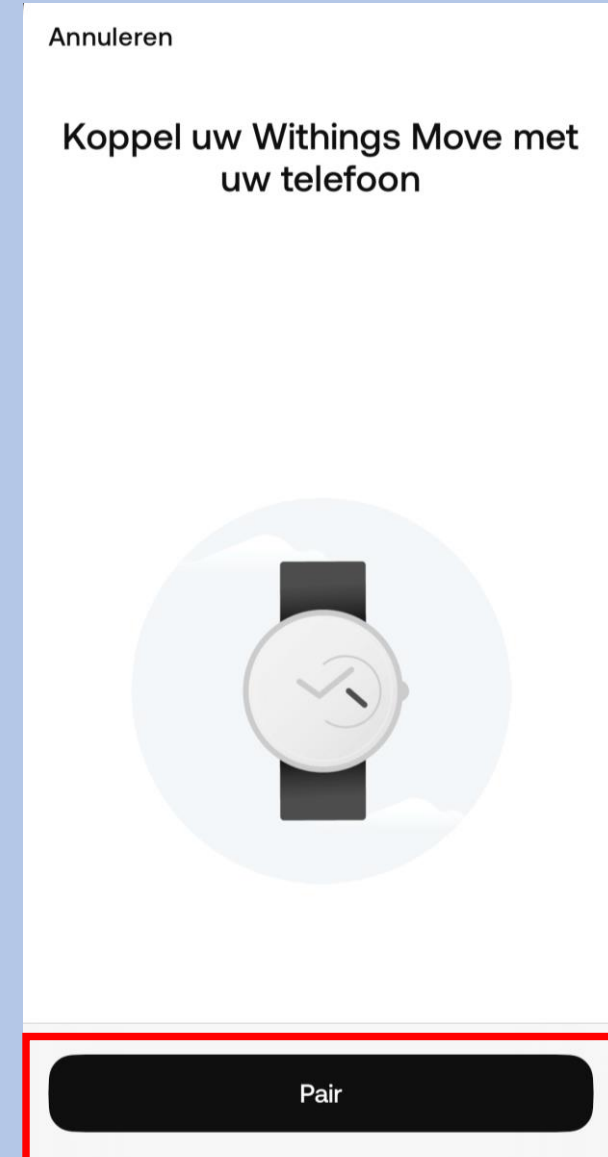
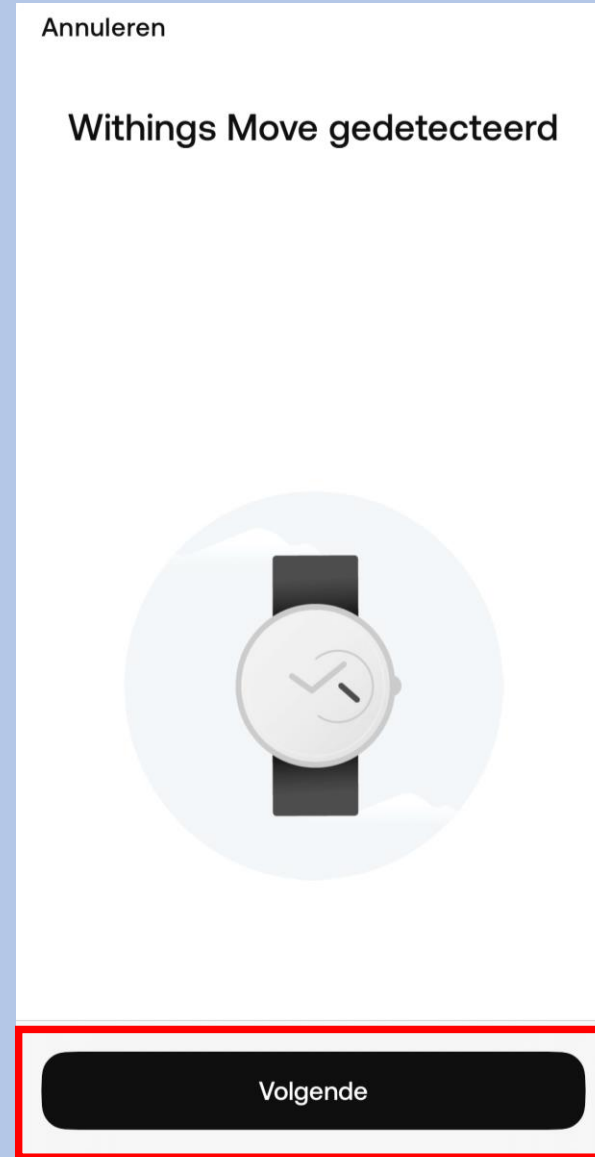
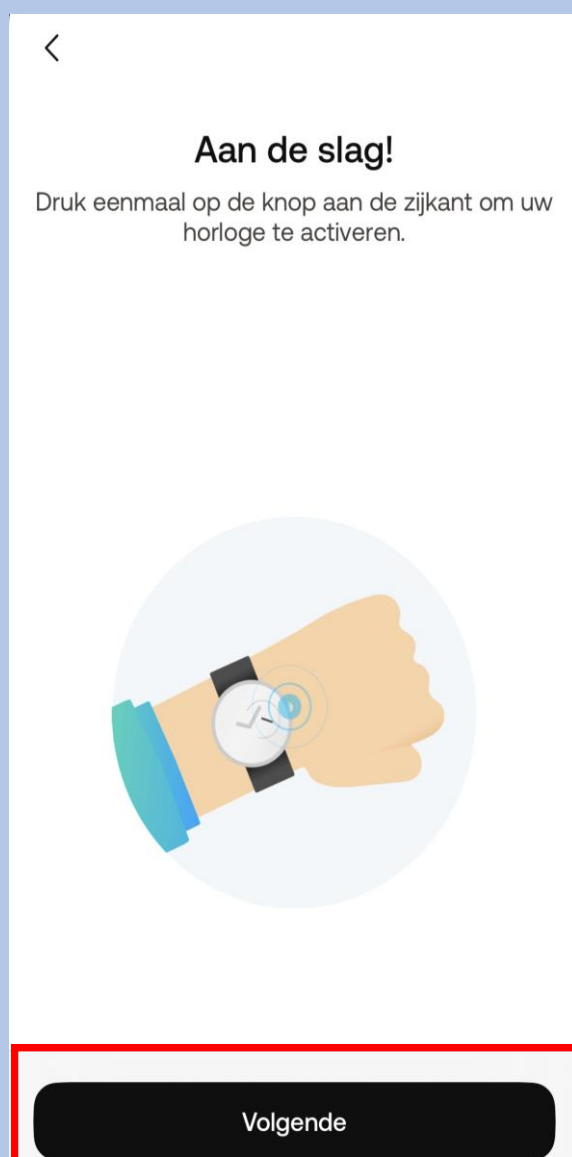


Selecteer **Installeren**

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**



Selecteer **Koppel**

Annuleren

Koppel uw Withings Move met uw telefoon

Bluetooth-koppelingsverzoek

'Move 80' wil met je iPhone koppelen.

Annuleer

Koppel

Selecteer **volgende**

Annuleren

Verbonden met uw Withings Move



Volgende

Selecteer uw **Box** gebruikersnaam

Annuleren

GEBRUIKER

Selecteer de persoon die dit apparaat zal gebruiken

Box account

Selecteer **Ja**

Zijn de wijzers goed geïntialiseerd?

De uren- en minutenwijzers moeten op de 12 staan en de bewegingswijzer moet op 0% staan



Nee

Ja

Selecteer **OK**

Uw horloge toont nu de
juiste tijd.



Nog eens
proberen

OK

Selecteer **Volgende**

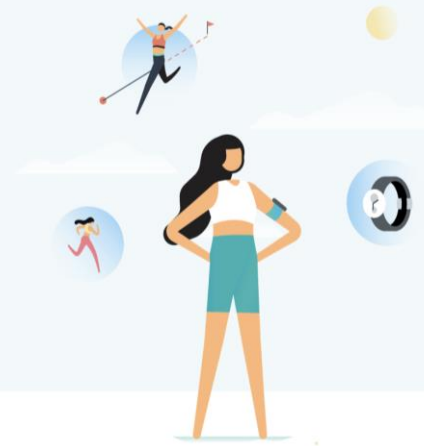
Uw Withings Move is er
klaar voor!

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

Swipe het aantal stappen die u dagelijks wil behalven en Selecteer **OK**

STAPPENDOEL

Hoeveel stappen per dag wilt u halen?



Sleep het bolletje om uw stappendoel in te stellen

OK

Selecteer **Volgende**

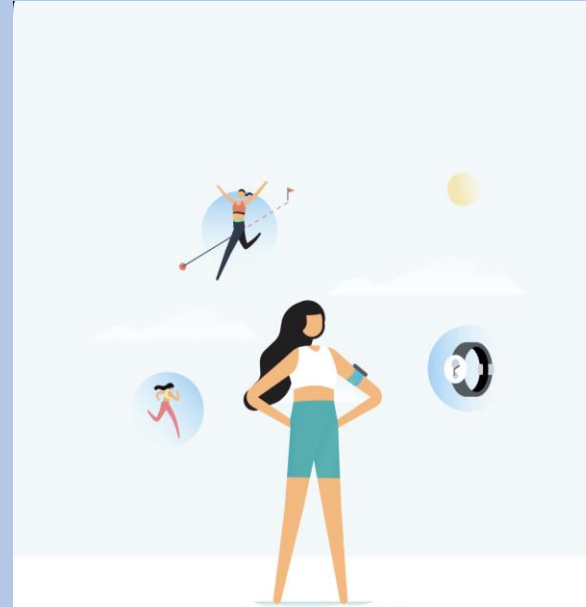


Bekijk uw voortgang op uw pols

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

Volgende

Selecteer **Volgende**

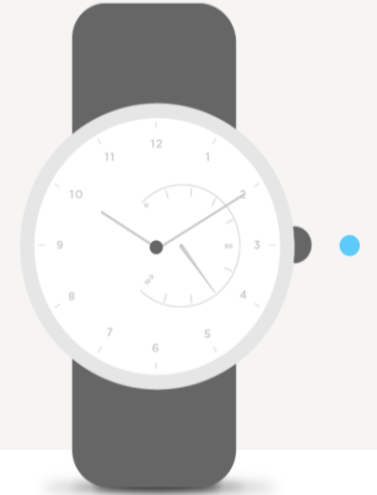


Personalisering van uw Withings Move

- Activiteitsdoelen
- |
- Training met GPS assist

Volgende

Selecteer **Volgende**

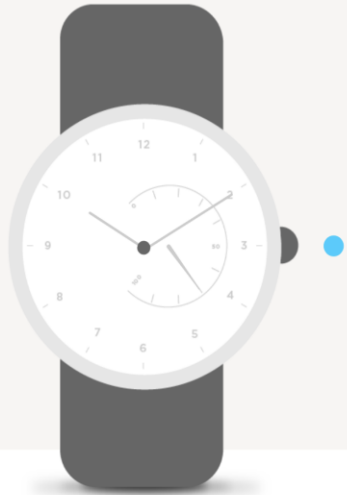


Druk lang om uw sessie te starten

Uw horloge trilt één keer wanneer een trainingssessie begonnen is.

Volgende

Selecteer **Volgende**

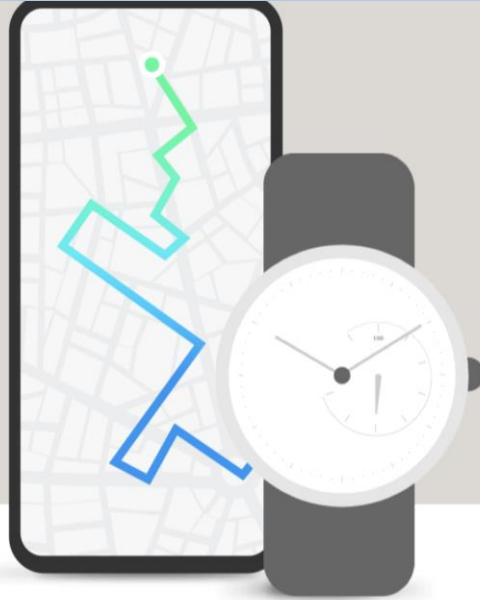


Druk lang om uw sessie te beëindigen

Uw horloge trilt twee keer wanneer een trainingssessie geëindigd is.

Volgende

Selecteer **Volgende**

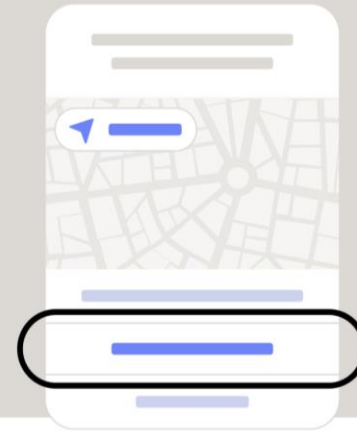


Ren met uw telefoon

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

Volgende

Selecteer **Volgende**

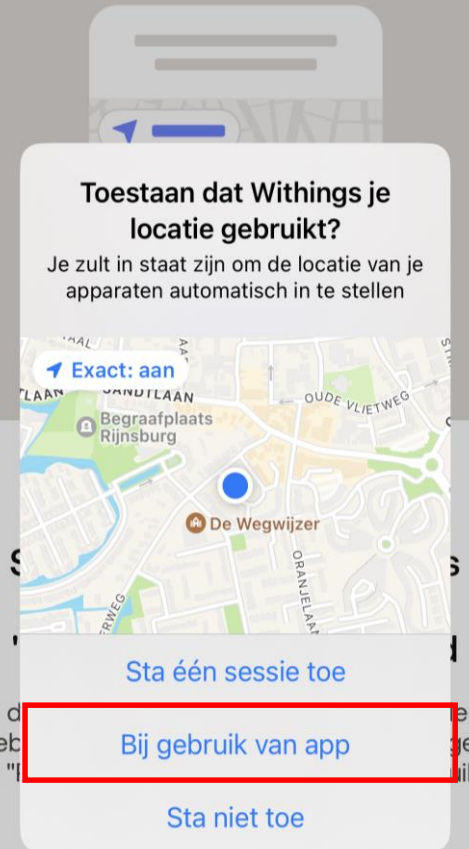


Selecteer 'Toestaan tijdens gebruik van app' en houd 'Precies: aan' ingeschakeld

Bij de volgende stap moet je 'Toestaan tijdens gebruik van app' selecteren en ervoor zorgen dat "Precies: Aan" is geselecteerd. We gebruiken je locatie alleen tijdens je training.

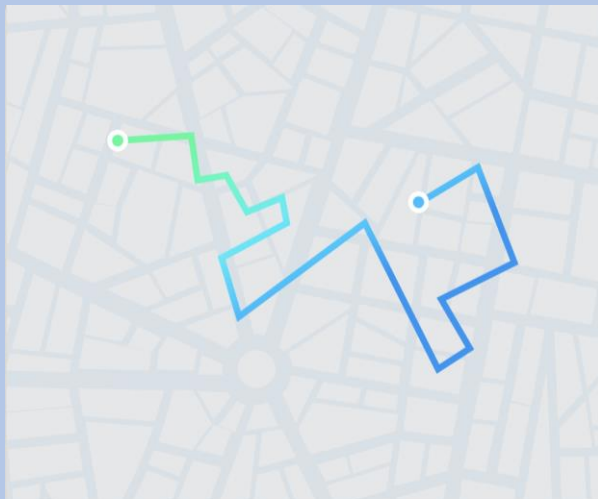
Volgende

Selecteer **Bij gebruik van app**



Volgende

Selecteer **Niet nu**



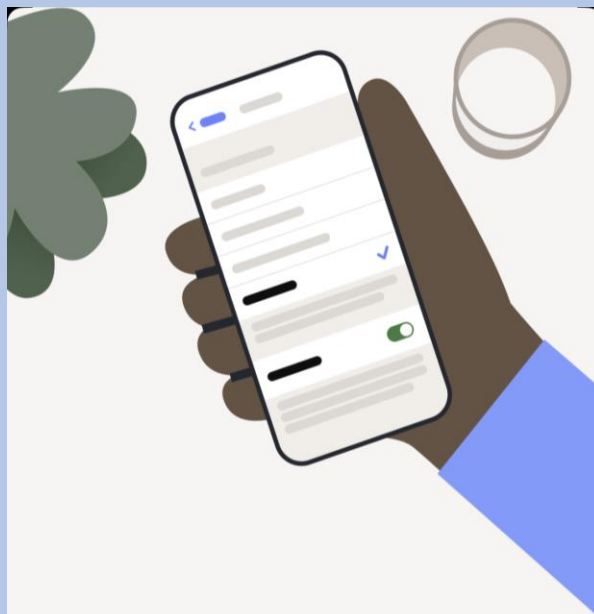
Fantastisch! Withings heeft volledige locatietoegang nodig om trainingen op de juiste manier vast te leggen.

Ga naar locatie-instellingen, selecteer 'Altijd' en controleer of 'Precieze locatie' is ingeschakeld.

Ga naar instellingen

Niet nu

Selecteer **Niet nu**



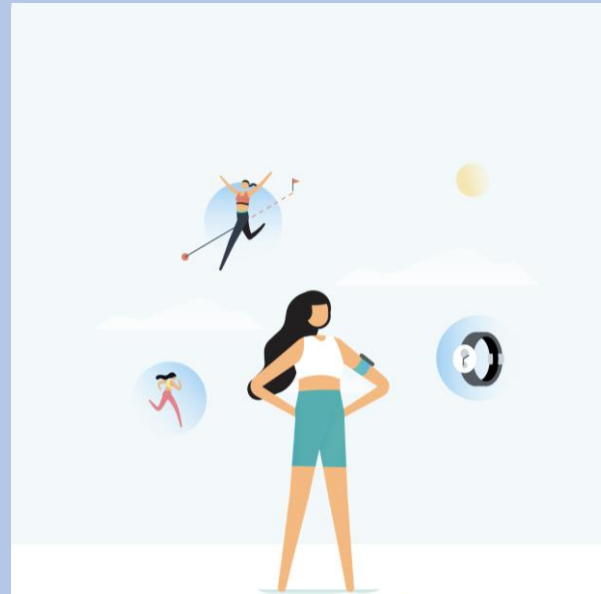
U kunt uw trainingsroutes nu niet registreren

Als je van gedachten bent veranderd, ga dan naar locatie-instellingen, selecteer "Altijd" en controleer of "Precieze locatie" is ingeschakeld. Met de huidige instellingen wordt je route niet geregistreerd tijdens de training.

Ga naar instellingen

Niet nu

Selecteer **We beginnen**



Personalisering van uw
Withings Move

- Activiteitsdoelen
- |
- Training met GPS assist

We beginnen

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

- 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.

