



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.

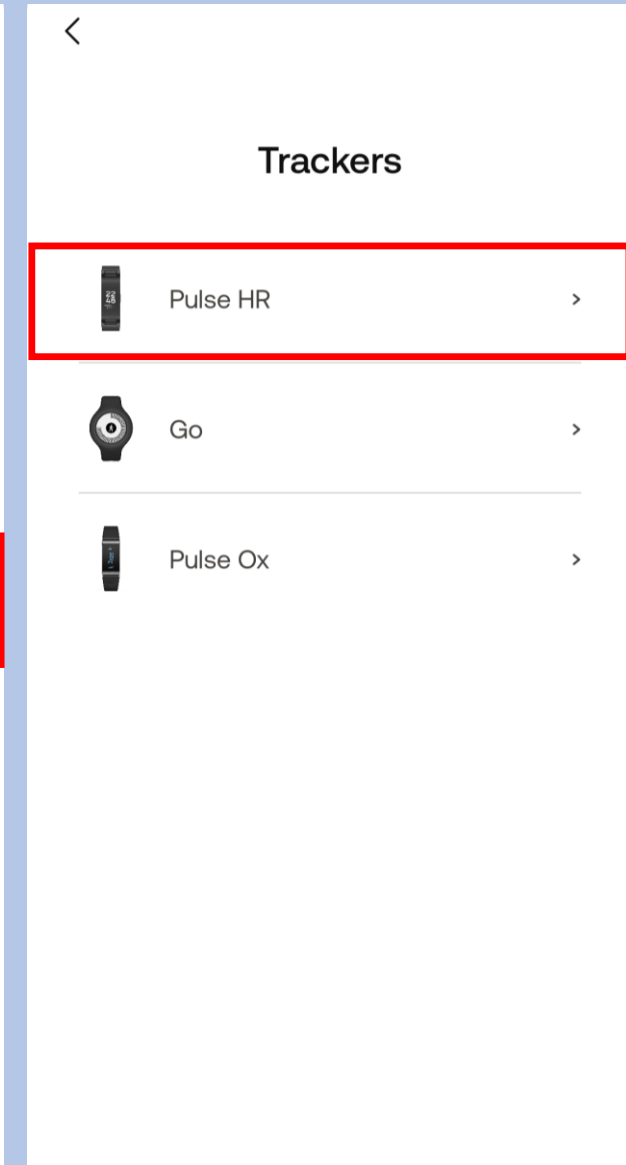
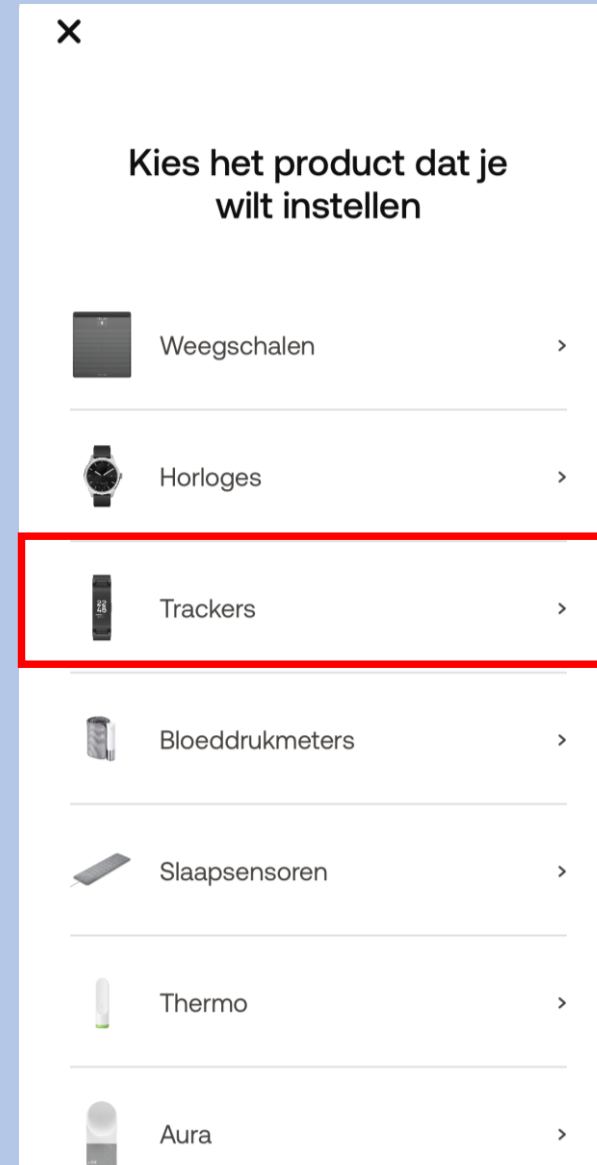
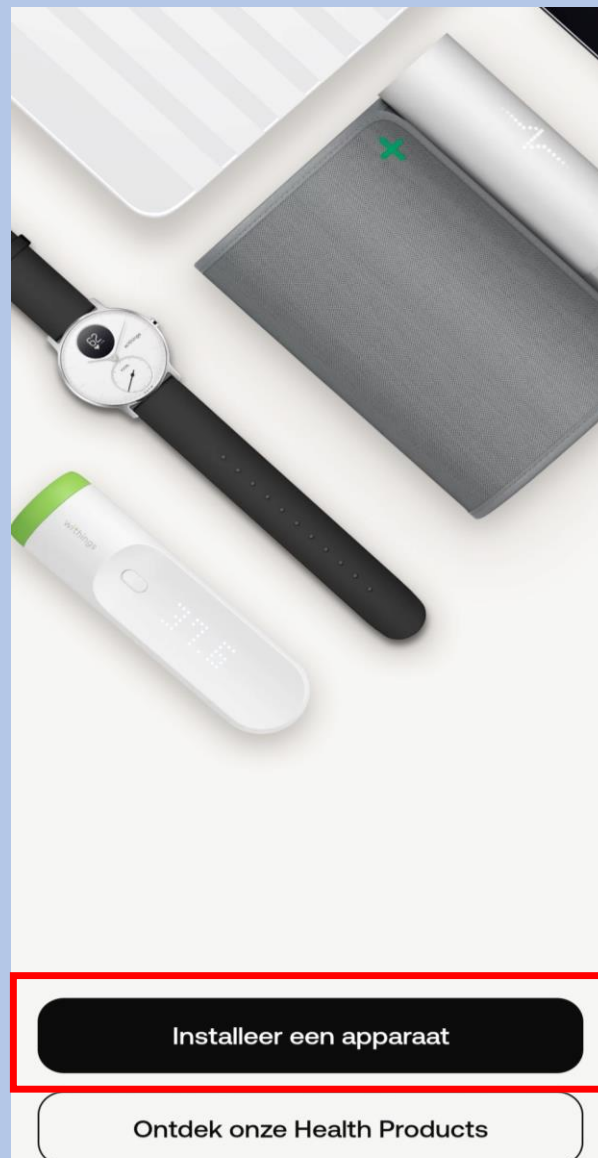
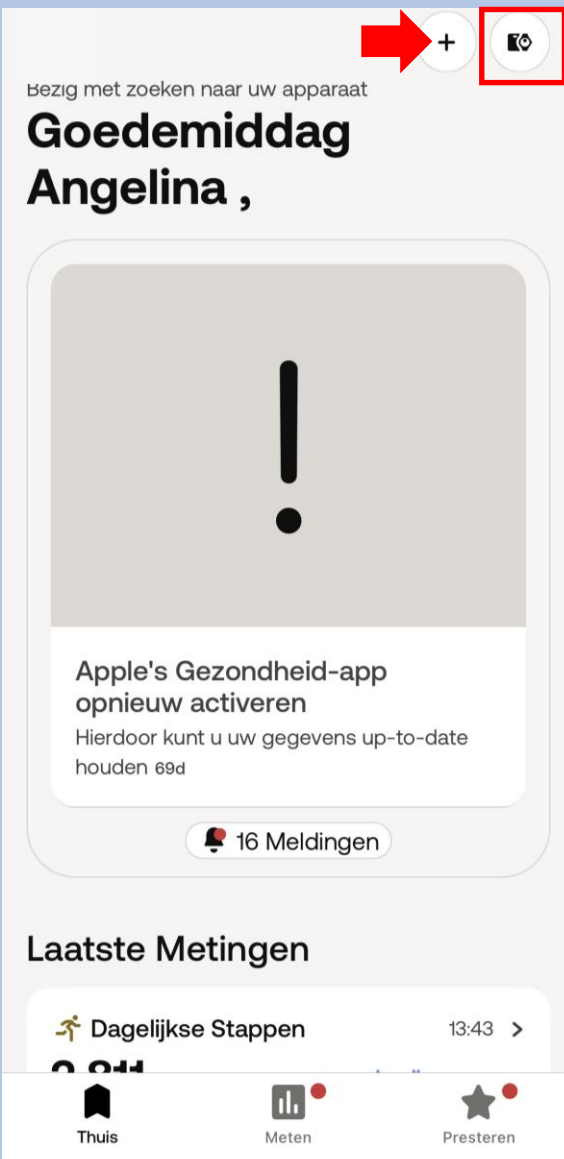
Lees goed de volgende stappen door. Komt u er daarna niet uit met de installatie, neem dan contact op met Team Box Support

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**



## Pulse HR

Gezondheids- en fitnesstracker die al uw activiteiten bijhoudt.



Meer informatie

Installeren



Klik om uw Pulse HR te ontwaken



Volgende

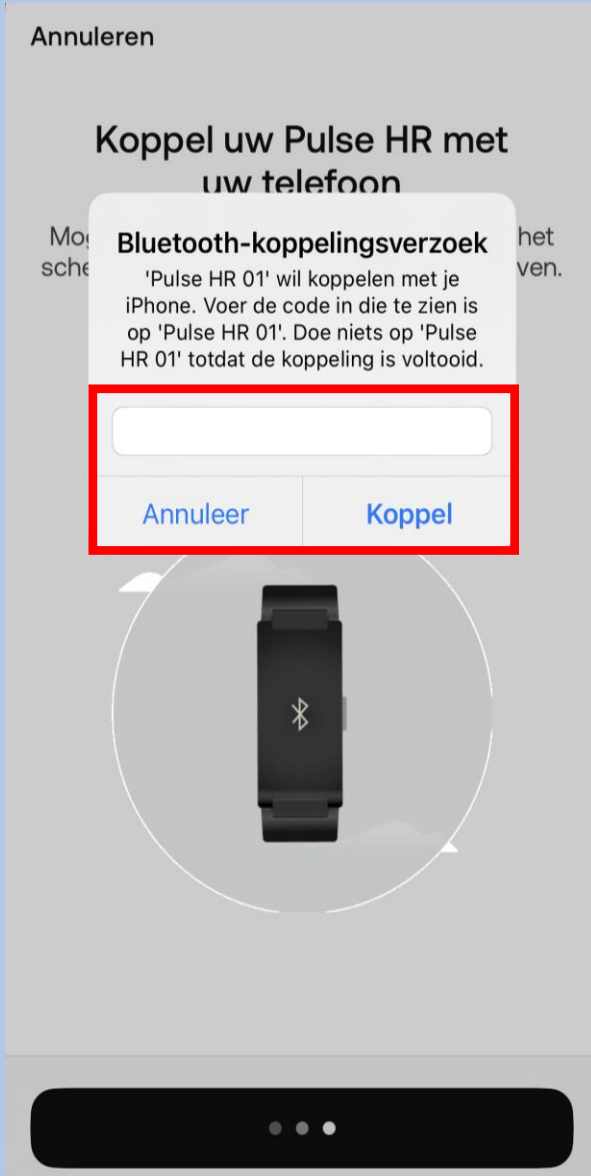
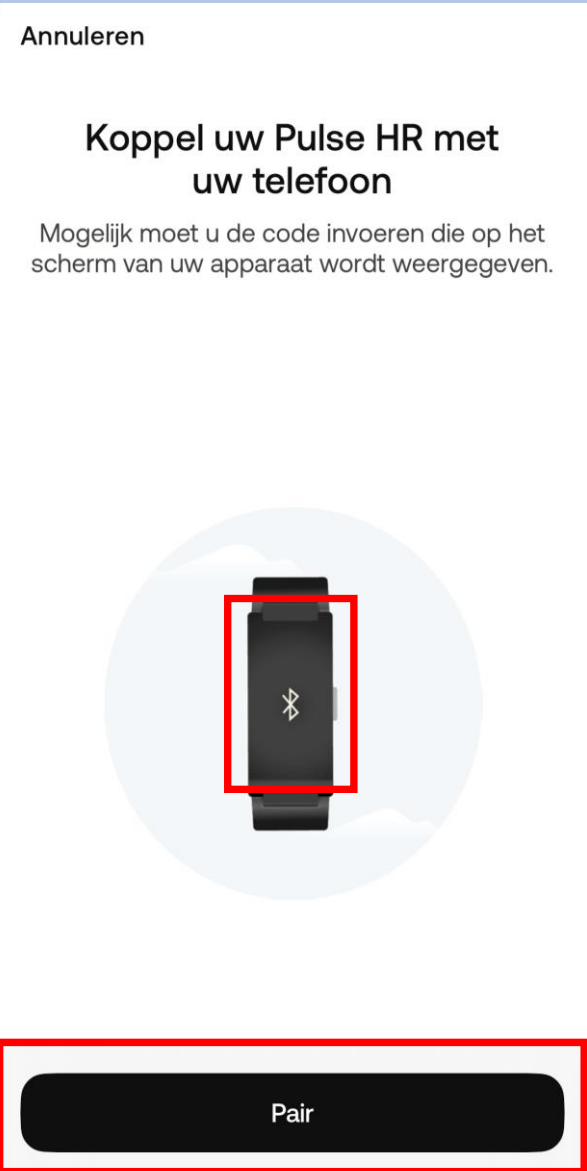
Annuleren

Pulse HR gedetecteerd

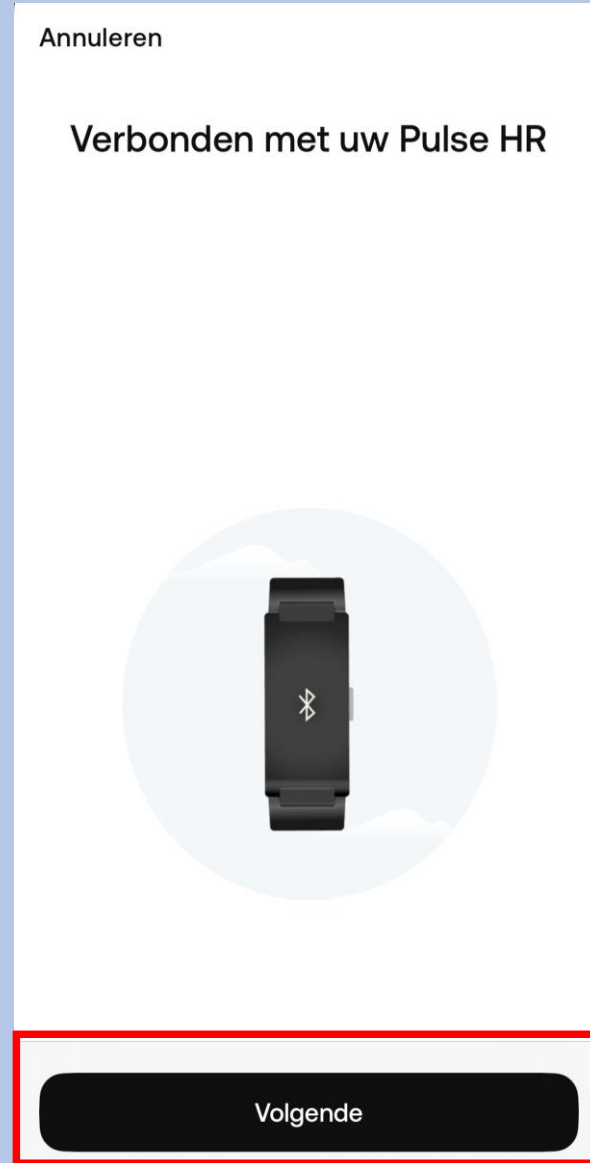


Volgende

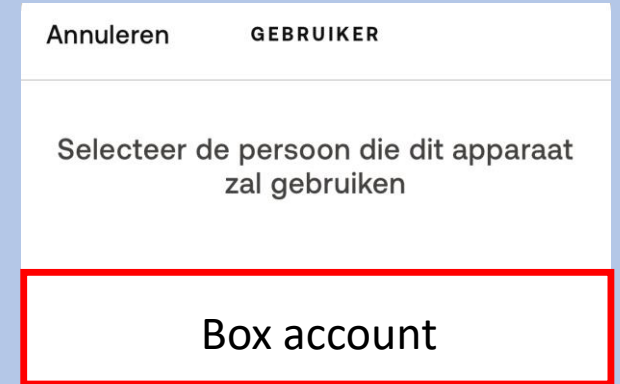
Nu zal er een **code** verschijnen op de tracker die u invoert op uw telefoon/tablet  
Voer de pincode in en selecteer koppelen, vervolgens **Pair**



Selecteer **Volgende**



Selecteer uw **Box** gebruikersnaam



Selecteer **OK**

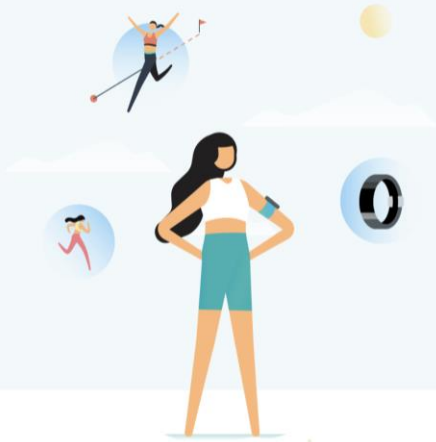
## Uw Pulse HR is er klaar voor!

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



OK

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**

STAPPENDOEL

Hoeveel stappen per dag wilt u halen?

10.000

Sleep het bolletje om het stappendoel in te stellen

OK

Selecteer **Volgende**

Selecteer **Volgende**

Selecteer **Volgende**

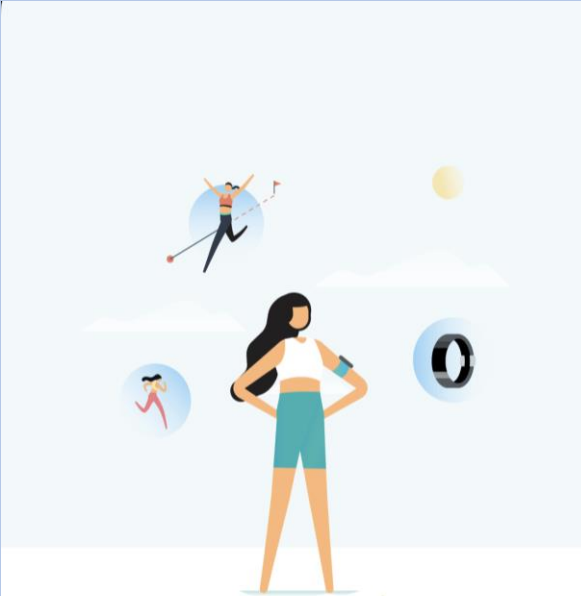
Selecteer **Volgende**



### Bekijk uw voortgang op uw pols

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

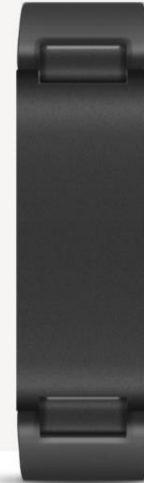
Volgende



### Personalisering van uw Pulse HR

- Activiteitsdoelen
- |
- Training met GPS assist
- |
- Melding

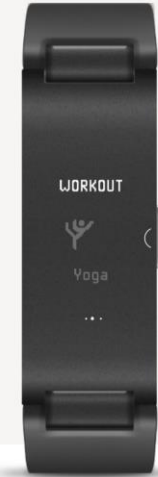
Volgende



### 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**

Selecteer **Volgende**

Selecteer **niet nu**

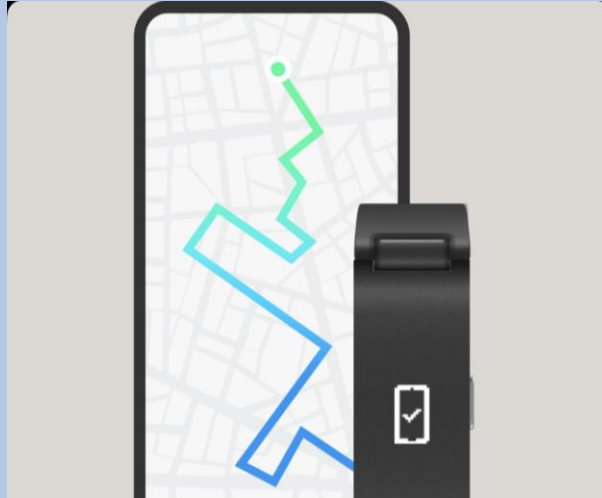
Selecteer **Volgende**



### 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.

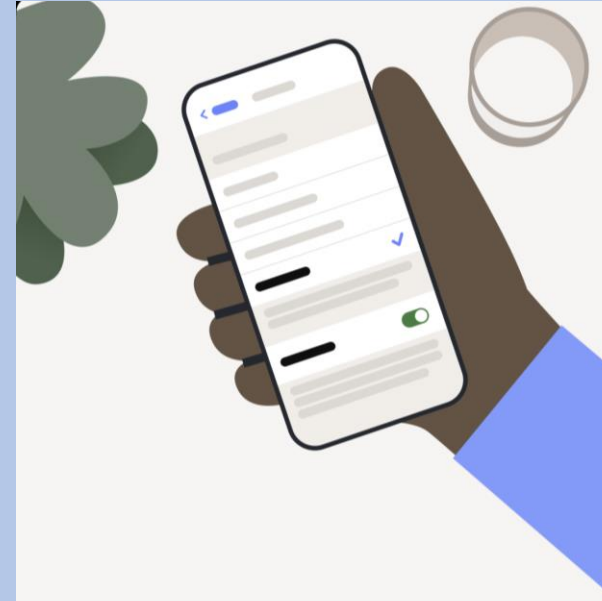
Volgende



### Ren met uw telefoon

Krijg een volledig beeld van uw training met GPS-gegevens van uw telefoon. We gebruiken uw locatiegegevens alleen wanneer u een trainingssessie start.

Volgende

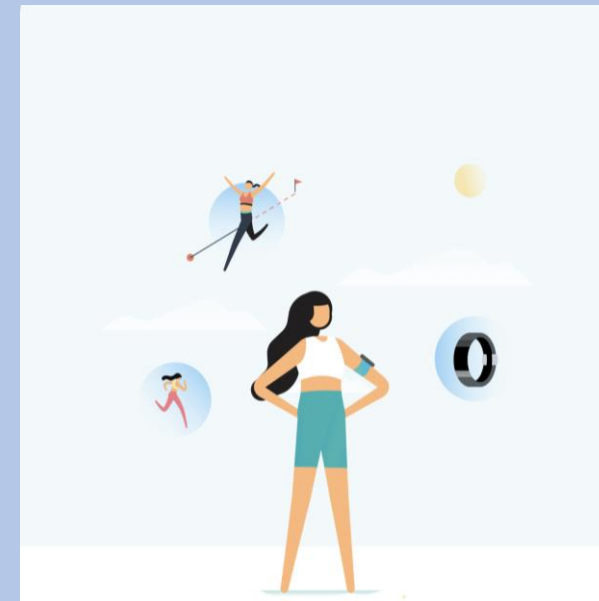


### Selecteer 'Altijd' en houd 'Precies: aan' ingeschakeld

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

Ga naar instellingen

Niet nu



Personalisering van uw Pulse HR

- Activiteitsdoelen
- |
- Training met GPS assist
- |
- Melding

Volgende



Maak hierin uw eigen keuze



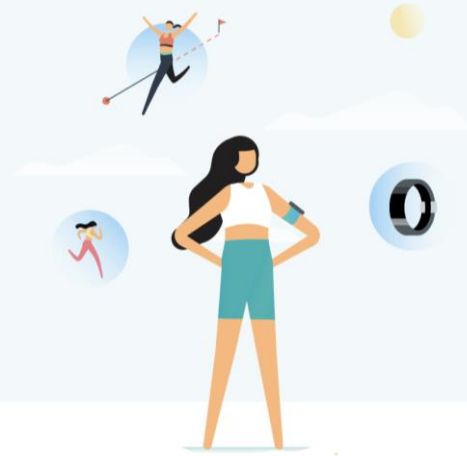
### Blijf verbonden

"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](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.

