

Welkom bij de Installatie van de Move



THE BOX
THUISMETING VOOR HARTPATIENTEN



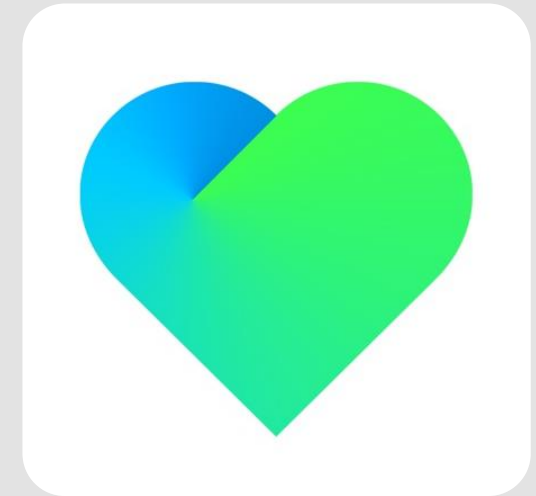
Van het LUMC Hart Long Centrum heeft u een Move horloge gekregen.

Met de Move kunt u netjes uw stappen bijhouden die u dagelijks maakt.

In de volgende stappen ziet u hoe u het horloge kunt installeren.

Eerder heeft u al ingelogd in de Health Mate app die u nodig heeft om het 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



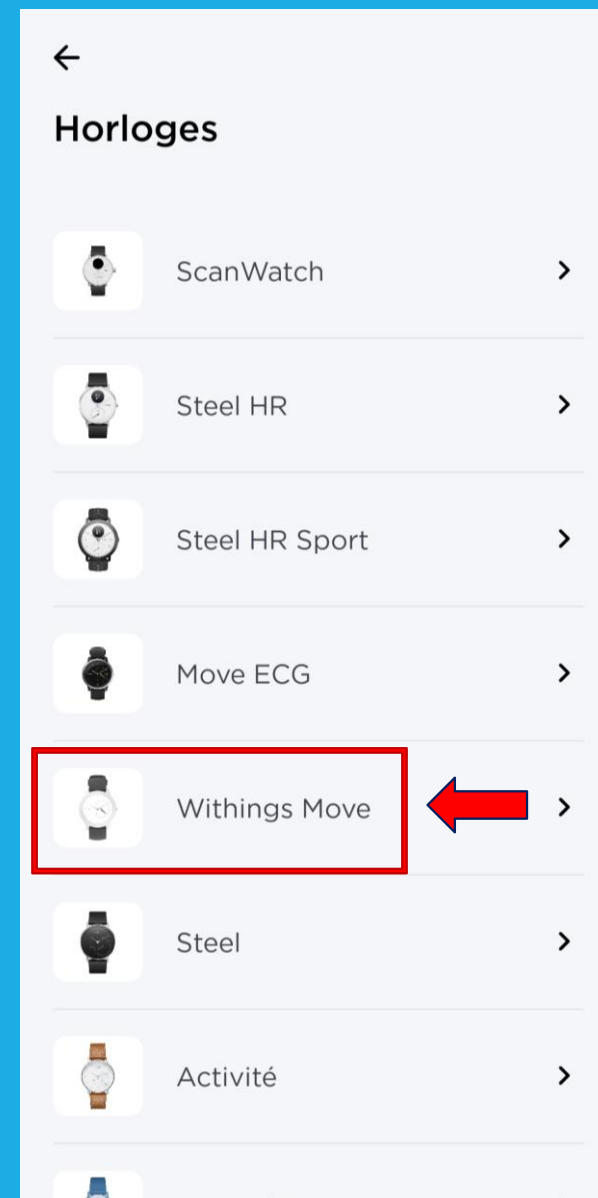
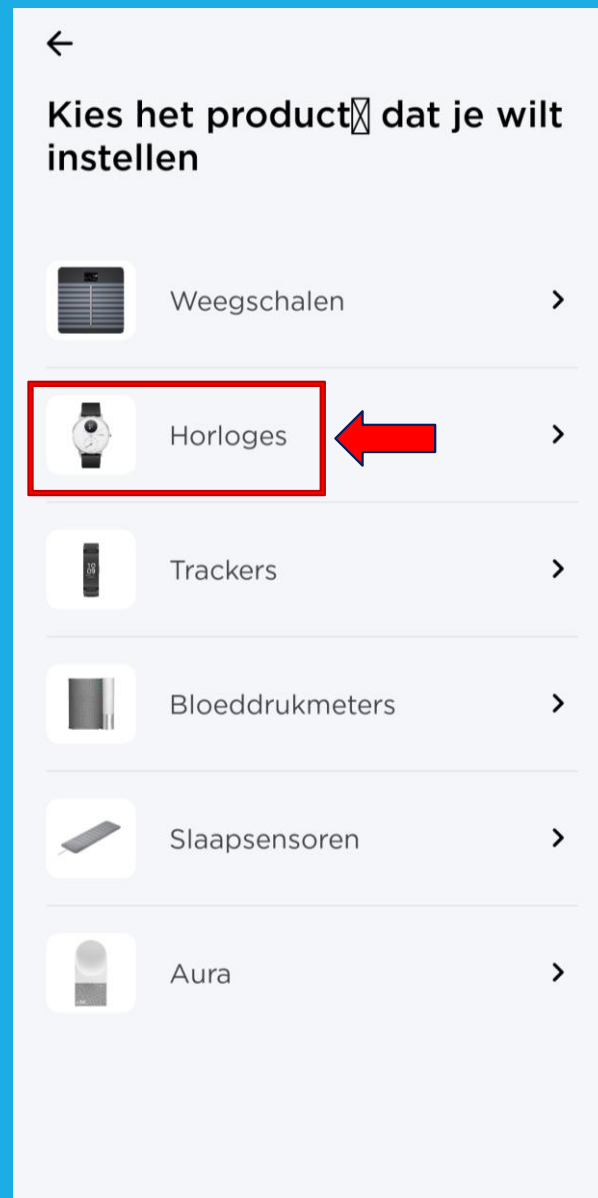
**Open nu de
Health Mate app
op uw telefoon of
tablet.**

Ga naar **apparaten** en 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**

Vaak wordt verzocht uw koppelverzoek te **Koppelen**



Aan de slag!

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



Volgende

Withings Move gedetecteerd

Move 2A



Volgende

Niet uw apparaat?

Koppel uw Withings Move met uw telefoon



Pair

Koppel uw Withings Move met uw telefoon



Bluetooth-koppelverzoek

Koppelen aan Move 2A?



Annul.

Koppelen

Selecteer **Volgende**

Verbonden met uw
Withings Move



Volgende

Selecteer uw **Box**
gebruiksnaam

Wie zal dit apparaat
gebruiken?

Box account

Een andere gebruiker toevoegen...

Annuleren

Selecteer **Over slaan**, wanneer u hier uw eigen e-mail
invult krijgt u per e-mail meldingen van de Health
Mate app. Advies vul niet uw e-mail in.

angelina , kunt u controleren of
dit het e-mailadres is waarop wij
u kunnen bereiken?

E-mail

Over slaan



Volgende

Selecteer **Ja**

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**

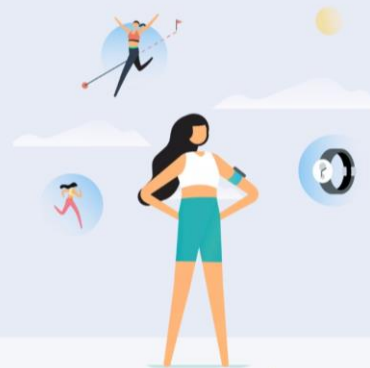
Uw Withings Move is er klaar voor!

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

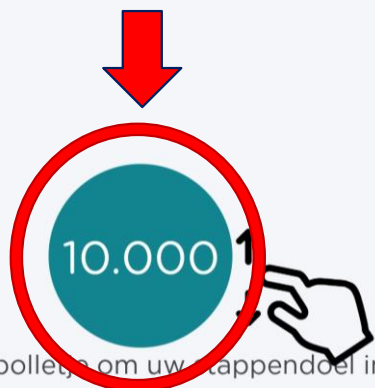
Sleep het rondje naar boven of beneden voor het aantal stappen per dag, selecteer vervolgens **OK**

Selecteer **Volgende**

Selecteer **Volgende**

Selecteer **Volgende**

X **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**

Selecteer **Volgende**

Selecteer **Volgende**

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

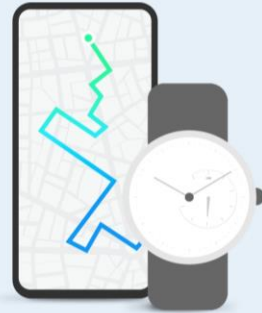


Druk lang om uw sessie te beëindigen

Uw horloge trilt twee keer wanneer een trainingssessie geëindigd is.



Volgende

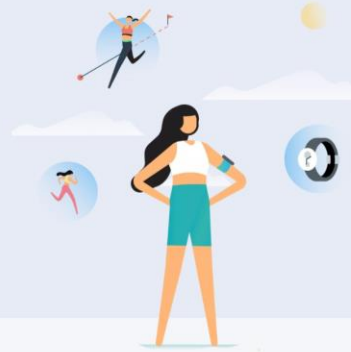


Ren met uw telefoon

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



Volgende



Personalisering van uw Withings Move

- Activiteitsdoelen
- Training met GPS assist



We beginnen



Mijn apparaten

Withings Move
angelina



Verbonden

Kalibreer de wijzers van uw horloge

Volgende alarm Uit

Helpdesk

Instellingen >

Installeer een apparaat

Ontdek onze apparaten



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.



Einde installatie Move

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.