



Kurzanleitung

- 1 Ihr Einstieg
- 2 Die Auswertungsphase
- 3 Nach der Auswertungsphase

Willkommen bei DirectLife

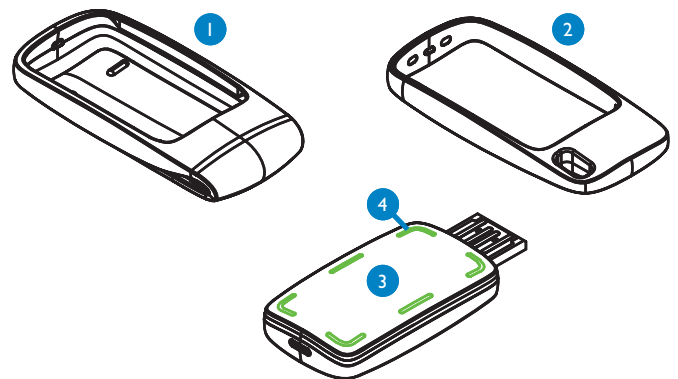
Und so beginnt es. Mit Philips DirectLife werden Sie nicht nur täglich Ihre Aktivitätsmuster beobachten, sondern auch sich selbst dabei zusehen können, wie Sie fitter werden!

Philips DirectLife ist ein individuelles Aktivitätsprogramm, das Ihnen hilft, ausgewogene, erreichbare Ziele basierend auf Ihrem persönlichen Profil zu setzen. Diese Broschüre informiert Sie darüber, wie Sie den Activity Monitor nutzen und das DirectLife Programm starten können.



Verpackungsinhalt:

- 1 Clip zum Tragen des Activity Monitors am Gürtel, an der Taille, an einem BH oder einem Top.
- 2 Aufhänger / USB-Schutzkappe
- 3 LEDs zur Anzeige Ihrer Ergebnisse
- 4 Batteriestandsanzeige



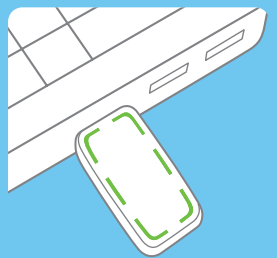
Mindestsystemanforderungen:

- Windows XP, Windows Vista, Windows 7 oder MAC OSX 10.4.11 oder höher
- Internetanschluss
- USB-Port

I

Ihr Einstieg

Bevor Sie den Activity Monitor nutzen können, müssen Sie ihn zunächst aktivieren. Dies ist möglich, nachdem Sie sich auf der DirectLife-Website registriert haben. Falls Sie noch nicht registriert sind, öffnen Sie die E-Mail mit der DirectLife-Einladung und folgen Sie den Anweisungen zur Registrierung.



- 1 Achten Sie darauf, dass Ihr Computer eine Internetverbindung hat.
- 2 Schließen Sie den Activity Monitor über den USB-Port an Ihren Computer an, wie in der folgenden Abbildung gezeigt wird. Wenn das Gerät angeschlossen ist, leuchten die grünen LEDs auf. Sollte dies nicht passieren, drehen Sie den Activity Monitor um und versuchen Sie es erneut.
- 3 Die DirectLife-Anmeldeseite öffnet sich daraufhin in der Regel automatisch. Sollte dies nicht der Fall sein, befolgen Sie die Anweisungen im Abschnitt "Installation der DirectLife-Software" in dieser Kurzanleitung.
- 4 Melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse und Ihrem Kennwort an. Falls Sie noch nicht registriert sind, öffnen Sie die E-Mail mit der DirectLife-Einladung und folgen Sie den Anweisungen zur Registrierung.
- 5 Sie werden daraufhin aufgefordert, einige persönliche Angaben wie Körpergröße und Gewicht einzugeben. Diese Daten werden zur Berechnung Ihres Kalorienverbrauchs benötigt. Im Anschluss daran befolgen Sie einfach die Anweisungen auf dem Bildschirm, um mit der Auswertungsphase zu beginnen.
- 6 Achten Sie darauf, dass der Akku des Activity Monitors komplett aufgeladen ist, bevor Sie die Verbindung zu Ihrem Computer trennen. Wenn alle LEDs auf dem Activity Monitor leuchten, ist der Akku völlig aufgeladen.

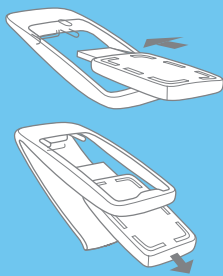
Laden Sie den Activity Monitor regelmäßig auf. Auch wenn Sie das Gerät gerade nicht benutzen, achten Sie darauf, dass die Batterie mindestens einmal pro Monat aufgeladen wird, um eine optimale Funktion zu gewährleisten.

2

Die Auswertungsphase

Um Ihr derzeitiges Aktivitätsniveau zuverlässig einschätzen zu können, beginnt DirectLife mit einer einwöchigen Auswertungsphase. Die Auswertungsphase vermittelt Ihnen und Ihrem Coach einen guten Einblick in Ihre derzeitige körperliche Aktivität und bietet eine gute Grundlage für die Erstellung Ihres persönlichen Bewegungsplans.

Während der Auswertungsphase ist es wichtig, dass Sie genau das tun, was Sie sonst auch tun, damit das Auswertungsergebnis Ihren bisherigen Alltag und Ihr derzeitiges Bewegungsverhalten optimal widerspiegelt. In dieser Phase erhalten Sie kein Feedback zu Ihrem Kalorienverbrauch. Dadurch möchten wir verhindern, dass Sie beeinflusst werden und sich dazu veranlasst fühlen, aktiver zu werden als Sie es normalerweise sind.



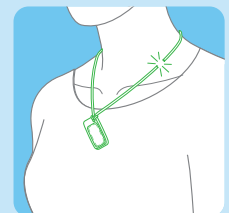
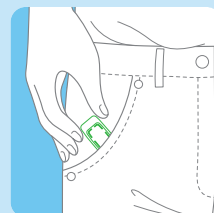
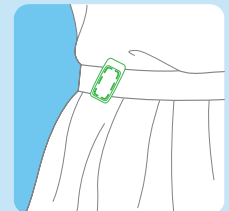
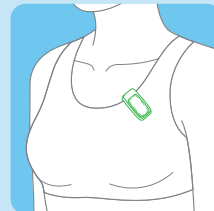
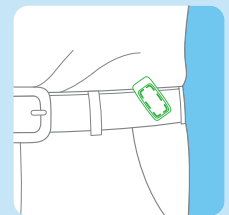
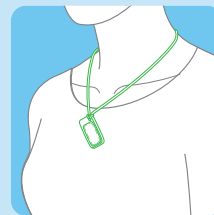
- Es ist nicht notwendig, den Activity Monitor beim Schlafen zu tragen. Legen Sie den Activity Monitor vor dem Zubettgehen an einer Stelle ab, an der Sie ihn leicht wiederfinden, damit Sie ihn am nächsten Tag nicht vergessen.
- Schließen Sie den Activity Monitor während der Auswertungsphase weiterhin regelmäßig (etwa alle 2-3 Tage) an Ihren Computer an, um die Daten zu synchronisieren und um Tipps und Feedback zu erhalten.
- Um zu prüfen, ob der Activity Monitor einwandfrei funktioniert, legen Sie ihn mit dem Philips-Logo nach oben auf eine horizontale Fläche. Daraufhin sollte eine grüne LED auf dem Activity Monitor aufblinken.

Vergessen Sie während der Auswertungsphase nicht, den Activity Monitor den ganzen Tag über zu tragen.

Wählen Sie Ihre bevorzugte Trageposition: Benutzen Sie den Clip, um den Activity Monitor an Ihrem Gürtel, an der Taille, an Ihrem BH oder an einem Top zu befestigen, oder benutzen Sie den Aufhänger/die USB-Schutzkappe, wenn sie ihn um den Hals oder in Ihrer Hosentasche tragen.

* Wenn Sie den Activity Monitor an einem Halsband um den Hals tragen, sollte dieses Halsband über eine entsprechende Sicherheitsvorrichtung verfügen, die das Halsband löst oder reißen lässt, wenn es sich irgendwo verfängt.

Bitte denken Sie daran, dass Sie die Trageposition möglichst während der gesamten Auswertungsphase beibehalten sollten.



3

Nach der Auswertungsphase

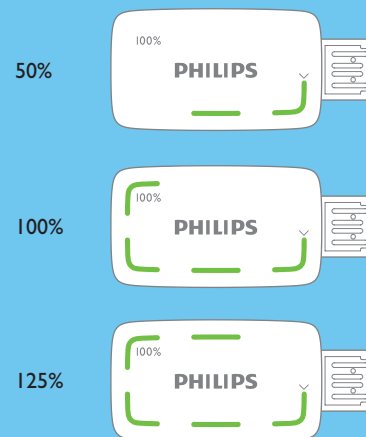
a Beginnen Sie mit Ihrem persönlichen Bewegungsplan

Nach Abschluss der Auswertungsphase schließen Sie den Activity Monitor an Ihren Computer an, um das Auswertungsergebnis zu erfahren. Dabei wird Ihr aktuelles Aktivitätsniveau mit dem von Gesundheitsbehörden, wie z. B. der WHO, empfohlenen Bewegungspensum verglichen. Gleichzeitig wird Ihr Aktivitätsniveau (auf anonymer Basis) auch mit dem anderer DirectLife-Teilnehmer mit ähnlichen Ergebnissen verglichen.

Das DirectLife-Programm erstellt daraufhin einen 12-wöchigen, auf Sie persönlich zugeschnittenen Bewegungsplan. Dieser Plan enthält tägliche Kalorienverbrauchsziele, die von Woche zu Woche leicht angehoben werden. Versuchen Sie, Schritt für Schritt zusätzliche Aktivitäten in Ihren täglichen Alltag zu integrieren. Sobald Sie Ihren 12-Wochen-Bewegungsplan gestartet haben, schließen Sie den Activity Monitor täglich oder alle paar Tage an Ihren Computer an, um die Daten aus dem Gerät ablesen zu lassen und um zu erfahren, welche Fortschritte Sie bereits erzielt haben.

b Ihre Fortschritte immer im Blick

Legen Sie den Activity Monitor mit dem Philips-Logo nach oben auf eine horizontale Fläche. Daraufhin blinkt eine grüne LED auf. Danach zeigen weitere LEDs auf dem Activity Monitor Ihr bisheriges Ergebnis an. Zu Beginn des Tages zeigen die LEDs keine Aktivität an, was daran zu erkennen ist, dass keine LED leuchtet. Jede weitere grüne LED bringt Sie Ihrem täglichen Aktivitätsziel in 25%-Schritten näher.



c Ihr DirectLife-Coach

Jeder Mensch ist anders, und wenn es um körperliche Fitness geht, gibt es einfach keine Einheitslösung. Deshalb erhält jeder DirectLife-Teilnehmer seinen eigenen persönlichen Coach. Ihr Coach kann Ihre Fragen beantworten und Ihnen dabei helfen, den Bewegungsplan ganz auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen, mit eigenen Zielen und Ideen für Aktivitäten, die zu Ihrem Lebensstil und Ihren Lebensumständen

passen. Eine E-Mail genügt und Ihr Coach legt sich für Sie ins Zeug. Ihr persönlicher Coach steht Ihnen zur Verfügung, wenn Sie die Auswertungsphase beendet und mit Ihrem Bewegungsplan angefangen haben. Die Kontaktdaten Ihres Coachs finden Sie in Ihrem persönlichen Webprofil in den Bereichen 'Verlauf' und 'Persönlicher Plan'.

d Nach Beendigung des Bewegungsplans

Wenn Sie mit dem Bewegungsplan fertig sind, erhalten Sie eine Zusammenfassung Ihrer Fortschritte während der vergangenen 12 Wochen sowie Informationen über die Möglichkeiten, die Sie im Anschluss daran nutzen können. Sie können entweder mit einem neuen persönlichen Bewegungsplan beginnen, bei dem Ihr Ziel höher angesetzt wird, oder versuchen, das erreichte Aktivitätsniveau zu

halten. Falls Sie sich für einen neuen, speziell für Sie erstellten persönlichen Bewegungsplan entscheiden, klicken Sie auf die Schaltfläche 'Neuen Plan starten' in der rechten oberen Ecke Ihres persönlichen Webprofils. Solange Sie Mitglied des DirectLife-Programms sind, können Sie beliebig viele Bewegungspläne absolvieren.



Brauchen Sie Hilfe?

Wenn Sie Fragen haben, schlagen Sie in der Online-Hilfe der DirectLife-Website www.philips.com/directlife nach oder schließen Sie den Activity Monitor an Ihren Computer an, woraufhin sich die Website automatisch öffnet. Sie können uns auch per E-Mail erreichen unter directlifesupport@philips.com.

Installation

der DirectLife-Software

Sollte die DirectLife-Website nach Anschluss des Activity Monitors nicht automatisch aufgerufen werden, fehlt möglicherweise die erforderliche Verbindungssoftware. Haben Sie den Link in der Einladungs-E-Mail angeklickt und sind Sie als DirectLife-Teilnehmer registriert? Falls nicht, holen Sie dies bitte nach und befolgen Sie die Anweisungen.

Wenn Ihr Computer den Activity Monitor nicht erkennt und Sie als DirectLife-Teilnehmer registriert sind, müssen Sie möglicherweise die DirectLife-Software installieren:

- 1 Öffnen Sie die DirectLife-Website www.philips.com/directlife. Melden Sie sich an (oben rechts).
- 2 Ihr persönliches DirectLife-Webprofil wird geöffnet. Scrollen Sie nach unten und klicken Sie auf "Download."
- 3 Klicken Sie nach Aufforderung auf "Ausführen".
- 4 Nun beginnt die Installation. Befolgen Sie die Anweisungen des Installationsassistenten.
- 5 Wenn das DirectLife-Symbol auf Ihrem Bildschirm angezeigt wird (in der Regel unten rechts), war die Installation erfolgreich.
- 6 Jetzt können Sie den Activity Monitor an Ihren Computer anschließen und fortfahren.



Entsorgung des Activity Monitors

USA:

Die Entsorgung des Activity Monitors hat gemäß den geltenden Vorschriften zu erfolgen. Weitere Informationen finden Sie auf www.recycle.philips.com.

Europa:

Ihr Produkt wurde aus hochwertigen Materialien und Komponenten hergestellt, die wiederverwertet werden können. Es enthält eine eingebaute aufladbare Batterie, die nicht über den Hausmüll entsorgt werden darf. Um die Funktionstüchtigkeit und Sicherheit Ihres Geräts zu gewährleisten, wenden Sie sich bitte an einen offiziellen Händler oder an unser Service-Center (Philips Electronics Nederland B.V., New Wellness Solutions, Postbus 77900, NL-1070 MX Amsterdam/Niederlande). Dort kann die Batterie fachgerecht ausgetauscht werden. Durch die fachgerechte Entsorgung des Geräts werden eventuelle Umweltschäden und Gesundheitsrisiken vermieden.



Wenn das Produkt mit dem durchgestrichenen Mülltonnensymbol gekennzeichnet ist, unterliegt es der EU-Richtlinie 2002/96/EG.

Bitte erkundigen Sie sich nach geltenden Entsorgungsvorschriften für Elektro- und Elektronik-Altgeräte.



Wenn die Batterie oder deren Verpackung mit dem durchgestrichenen Mülltonnensymbol gekennzeichnet ist, unterliegt diese der EU-Richtlinie 2006/66/EG.

Haftungsbeschränkung:

- Das DirectLife-Programm richtet sich an Erwachsene ab 18 Jahren und dient zur Unterstützung des eigenen Fitnesstrainings. Beim DirectLife-Programm handelt es sich um keine Gesundheitsleistung und Philips ist auch kein Anbieter im Gesundheitswesen. Keine Aussage im Rahmen des DirectLife-Programms ist als ärztlicher Rat oder Diagnose auszulegen und die von Philips erteilten Informationen stellen in keinem Fall einen Ersatz für eine ärztliche Beratung, Untersuchung oder Behandlung dar.
- Wir empfehlen Ihnen, einen Arzt zu konsultieren, bevor Sie mit dem DirectLife-Programm bzw. einem anderen Fitnessprogramm beginnen. Das DirectLife-Programm darf ausschließlich von Erwachsenen in gesunder körperlicher Verfassung in Anspruch genommen werden. Es ist nicht für Minderjährige, Schwangere oder Personen mit gesundheitlichen

Problemen bestimmt. Letzteren wird dringend empfohlen, vor Beginn des DirectLife-Programms einen Arzt aufzusuchen. Ziehen Sie im Zweifelsfall immer einen Arzt zu Rate, bevor Sie die DirectLife-Dienstleistungen in Anspruch nehmen.

- Da DirectLife webbasiert ist, kann es zu zeitweiligen Unterbrechungen oder Ausfällen kommen. Philips kann die Website von Zeit zu Zeit aktualisieren, wodurch ein Zugriff auf die DirectLife-Dienstleistungen eventuell nicht möglich ist. Philips übernimmt keine Garantie dafür, dass der persönliche Coach während des DirectLife-Programms permanent zur Verfügung steht. Philips haftet nicht für Schäden aufgrund von Website-Ausfällen oder Datenverlusten.
- Warnung: Seien Sie besonders vorsichtig, wenn Sie den Activity Monitor um den Hals tragen. Es besteht Strangulierungsgefahr.



2010 © Koninklijke Philips Electronics N.V.
All rights reserved.

Specifications are subject to change without notice.
Trademarks are the property of Koninklijke Philips Electronics
N.V. or their respective owners.

DL8710_QSG_GE_wk1028.1