



Snelstartgids

- 1 Klaar voor de start
- 2 De assessmentperiode
- 3 Na de assessment

Welkom bij DirectLife

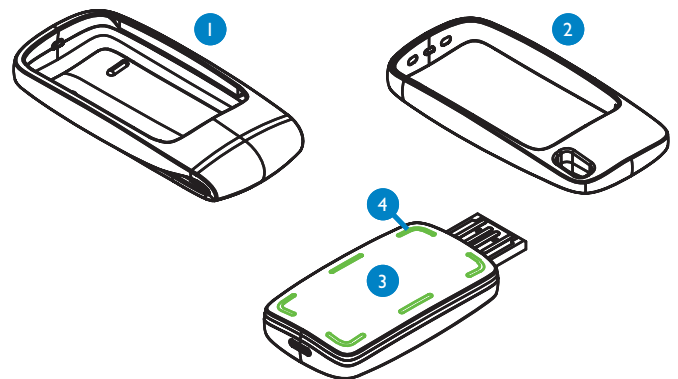
Tijd om aan de slag te gaan! Met Philips DirectLife word je stap voor stap fitter op een manier die past in jouw levensstijl.

Het persoonlijke beweeg programma Directlife helpt je in balans te blijven en haalbare doelen te stellen op basis van je persoonlijke profiel. Dit boekje geeft je instructies over hoe je de Activity Monitor kunt gebruiken en hoe je het DirectLife programma kunt starten.



In de doos:

- 1 Een clip om de monitor aan je riem, tailleband, beha of top te dragen
- 2 Hanger / USB-beschermdop
- 3 Lampjes die je score aangeven
- 4 Indicatielampje van de batterij



Systemvereisten:

- Windows XP, Windows Vista, Windows 7 of MAC OSX 10.4.11 of hoger
- Een internetverbinding
- USB-poort

1

Klaar voor de start

Om de Activity Monitor te gebruiken, moet je het apparaatje eerst activeren. Voordat je de monitor kunt activeren, moet je je eerst registreren op de DirectLife-website. Als je je nog niet hebt geregistreerd, ga dan naar de DirectLife e-mailuitnodiging en volg de registratie-instructies.



- 1 Zorg ervoor dat je computer op internet is aangesloten.
- 2 Sluit de Activity Monitor aan op de USB-poort van je computer zoals hiernaast staat afgebeeld. Nadat de Activity Monitor op de computer is aangesloten, moeten de groene lampjes bovenop de Monitor gaan branden. Als dit niet gebeurt, ontkoppel dan de monitor en draai de monitor een halve slag alvorens deze opnieuw aan te sluiten.
- 3 De DirectLife-inlogpagina behoort automatisch te openen. Zo niet, zie de paragraaf "Installeren van de DirectLife-software" van deze gids.
- 4 Login met je e-mailadres en wachtwoord. Als je je nog niet hebt geregistreerd, ga dan naar de DirectLife e-mailuitnodiging en volg de registratie-instructies.
- 5 Je wordt gevraagd om persoonlijke informatie in te voeren, zoals je lengte en gewicht, die nodig is om je calorieverbranding nauwkeurig te kunnen berekenen. Daarna hoef je alleen maar de instructies op het scherm te volgen om met je assessment te beginnen.
- 6 Zorg ervoor dat je Activity Monitor volledig is opgeladen voordat je het apparaatje van je computer loskoppelt. Als alle lampjes op de Activity Monitor branden, is de batterij volledig opgeladen.

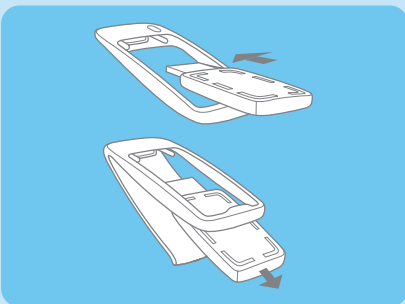
Laad je Activity Monitor regelmatig op. Ook al gebruik je hem een tijdje niet, laad de monitor toch elke maand een keer op zodat de batterij optimaal blijft functioneren.

2

De assessmentperiode

Om je beweegniveau nauwkeurig te kunnen beoordelen, begint DirectLife met een assessmentperiode van een week. Deze assessmentperiode is bedoeld om jou en je coach een helder beeld van je huidige beweegniveau te geven en om een goede basis te bieden voor het opstellen van je persoonlijke beweegplan.

Tijdens de assessmentperiode is het belangrijk dat je je reguliere routine blijft volgen, zodat de assessment echt representatief is voor je normale, dagelijkse beweegniveau. Je krijgt geen feedback over hoeveel calorieën je hebt verbrand. Dit is opzettelijk, zodat je niet in de verleiding komt om iets meer te bewegen dan je normaal zou doen.

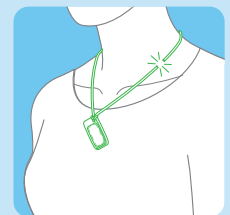
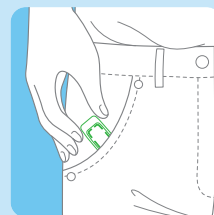
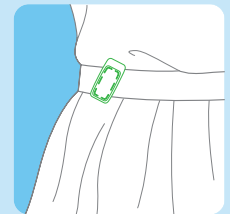
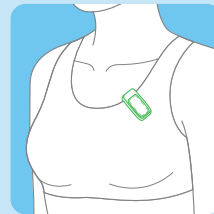
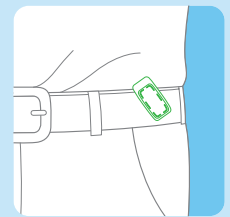
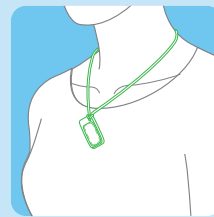


- Je hoeft de Activity Monitor niet te dragen als je slaapt. Zoek een goede plaats om je Activity Monitor te bewaren als je naar bed gaat, zodat je de monitor de volgende dag niet vergeet.
- Sluit je Activity Monitor tijdens de assessmentperiode regelmatig aan op je computer (eenmaal per 2-3 dagen) om je gegevens te synchroniseren en tips en adviezen te krijgen.
- Om te controleren of je Activity Monitor werkt, moet je hem op een horizontaal oppervlak neerzetten, met het Philips-logo naar boven. De groene lampjes op de Activity Monitor behoren dan te gaan knipperen.

Zorg ervoor dat je de Activity Monitor tijdens de assessmentperiode elke dag de hele dag draagt.

Kies je favoriete draagpositie: Gebruik de clip om de monitor aan je riem, tailleband, beha of top te bevestigen of gebruik de hanger/USB-dop als je de monitor rond je nek of in je zak draagt.

- * Als je de monitor rond je nek aan een ketting of koordje draagt, gebruik dan een veiligheidsluiting zodat de ketting of het koordje losschiet wanneer het ergens in vast komt te zitten.



Denk eraan dat je tijdens je assessment dezelfde draagpositie moet proberen aan te houden.

3 Na de assessment

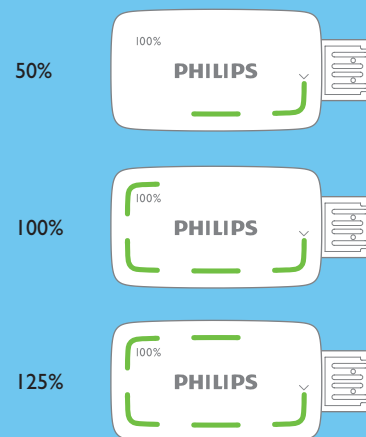
a Begin met je persoonlijke bewegplan

Na afloop van de assessment hoef je de Activity Monitor alleen maar op je computer aan te sluiten om je assessmentrapport te zien. Dit rapport laat zien hoe je beweegniveau zich verhoudt tot het beweegniveau dat wordt aanbevolen door organisaties zoals de Wereldgezondheidsorganisatie. Het rapport vergelijkt ook je beweegniveau met dat van leeftijdsgenoten (op anonieme basis) in het DirectLife-programma.

Het DirectLife-programma stelt een persoonlijk op jou afgestemd, 12 weken durend bewegplan voor. Dit plan heeft dagelijkse caloriedoelen die elke week geleidelijk aan naar boven worden bijgesteld. Probeer stap voor stap extra activiteiten toe te voegen aan je dagelijkse routine. Als je eenmaal bent begonnen met het 12 weken durende bewegplan, sluit de Activity Monitor dan op je computer aan om data te uploaden en controleer elke dag of om de paar dagen je voortgang.

b Controleer meteen je voortgang

Plaats de Activity Monitor op een horizontaal oppervlak met het Philips-logo naar boven. Er gaat een groen lampje knipperen en daarna geven de groene lampjes op de Activity Monitor je score tot dusver aan. De indicatorlampjes beginnen elke dag op nul beweging en er branden dan geen groene lampjes. Elk extra groen lampje brengt je ongeveer 25% dichterbij je dagelijkse 100% beweegdoel.



c Je DirectLife-coach

Iedereen heeft andere ideeën over fitheid en er is geen zelfde, pasklare oplossing voor iedereen. Daarom krijgt elk DirectLife-lid een eigen personal coach. Je coach kan je vragen beantwoorden (per e-mail), helpt je bij het opstellen van je plan en doelen en komt met ideeën voor beweging die aansluiten bij je leefstijl en situatie. Stuur een e-mail aan

je coach om te zien wat hij of zij voor je kan doen. Zodra je klaar bent met je assessment en begonnen bent met je bewegplan, staat je personal coach voor je klaar. De contactinformatie van je coach is te vinden in de rubrieken 'Geschiedenis' en 'Persoonlijk plan' van je persoonlijke DirectLife-webpagina.

d Nadat het bewegplan is afgerond

Zodra je bewegplan is afgerond, krijg je een overzicht van je prestaties gedurende de 12 weken en worden nieuwe opties voorgesteld. Je kunt een nieuw bewegplan beginnen waarin je doel naar boven wordt bijgesteld, of je kunt je huidige niveau aanhouden. Als je kiest voor een nieuw persoonlijk bewegplan, hoef je alleen maar te klikken op

de knop 'Start nieuw plan' in de rechterbovenhoek van je persoonlijke webpagina. Zolang je lid bent van DirectLife, kun je aan zoveel bewegplannen meedoen als je maar wilt.



Hulp nodig?

Voor vragen, zie de rubriek Help op de DirectLife-website www.philips.com/directlife of sluit je Activity Monitor op je computer aan om automatisch naar de website geleid te worden. Je kunt ook contact met ons opnemen via directlifesupport@philips.com

Installatie

van de DirectLife-software

Als de DirectLife-website niet automatisch start na het aansluiten van je Activity Monitor, is de vereiste verbindingsoftware waarschijnlijk niet geïnstalleerd. Heb je op de link in de e-mail met de uitnodiging geklikt? Zo niet, doe dit dan en volg de instructies. Als je je al hebt geregistreerd, maar je computer herkent de Activity Monitor niet, dan moet je de DirectLife-software misschien opnieuw installeren:

- 1 Ga naar de DirectLife website, www.philips.com/directlife. Log in - zie de rechterbovenhoek.
- 2 Je persoonlijke DirectLife-webpage opent. Scroll naar beneden en klik op 'Downloaden'.
- 3 Klik op 'Uitvoeren' wanneer dit wordt gevraagd.
- 4 De installatie begint. Volg de installatiewizard.
- 5 Als je het DirectLife-pictogram op je scherm ziet (meestal rechts onder in de hoek), is de installatie gelukt.
- 6 Nu kun je je Activity Monitor aansluiten en doorgaan.



Wegwerpen van je monitor

VS:

Wegwerpen van de Activity Monitor in overeenstemming met de lokale voorschriften. Meer informatie op www.recycle.philips.com

Europa:

Je product is ontwikkeld en gefabriceerd met materialen en onderdelen van hoge kwaliteit die gerecycled en opnieuw gebruikt kunnen worden. De monitor bevat een ingebouwde oplaadbare batterij die niet met het normale huishoudelijk afval weggegooid kan worden. Om de functionaliteit en veiligheid van je product te waarborgen, moet je je product altijd naar een officieel verzamelpunt of centrum sturen (Philips Electronics Nederland B.V., New Wellness Solutions, Postbus 77900, 1070 MX Amsterdam) waar een professional de batterij kan verwijderen/vervangen. Het op de juiste manier wegwerpen van je oude product helpt mogelijke negatieve gevolgen voor het milieu en de menselijke gezondheid voorkomen.



Wanneer dit symbool van een afvalbak met een kruis erdoor en de zwarte balk eronder op een product staat, betekent dit dat het valt onder de Europese Richtlijn 2002/96/EG.

Informeer naar het plaatselijke, gescheiden verzamelsysteem voor elektrische en elektronische producten.



Wanneer dit symbool van een afvalbak met een kruis erdoor op een batterij of de verpakking ervan staat, betekent dit dat het valt onder de Europese Richtlijn 2006/66/EG.

Disclaimers:

- Het DirectLife-programma is alleen bedoeld ter ondersteuning van gebruikers van 18 jaar en ouder bij hun persoonlijke inspanningen om fitter te worden. Het DirectLife-programma is geen gezondheidszorgdienst en Philips is geen zorgverlener. Niets in het DirectLife-programma mag worden opgevat als medisch advies of diagnose en de informatie die Philips verstrekt, mag niet geïnterpreteerd worden als vervanging voor een consult bij en onderzoek of behandeling door een arts.
- Aanbevolen wordt om advies bij een arts in te winnen alvorens te beginnen met het DirectLife-programma of elk ander fitnessprogramma. Het DirectLife-programma is uitsluitend bedoeld voor gebruik door gezonde volwassenen en is niet bedoeld voor gebruik door minderjarigen, zwangere vrouwen of mensen met een lichamelijke aandoening. Deze personen wordt

met klem aanbevolen om eerst professioneel medisch advies in te winnen voordat ze beginnen met het DirectLife-programma. Raadpleeg bij twijfel een arts alvorens met het DirectLife-programma te beginnen.

- Aangezien het DirectLife-programma webgebaseerd is, kan het tijdelijk niet beschikbaar zijn. Philips kan de website regelmatig updaten en in dat geval is het DirectLife-programma niet beschikbaar. Philips garandeert niet dat de persoonlijke coaching tijdens het DirectLife-programma continu beschikbaar is. Philips is niet aansprakelijk voor schade die voortvloeit uit verstoringen van de website of dataverlies bij de gebruiker.
- Waarschuwing: Wees voorzichtig wanneer je de monitor rond je nek draagt, aangezien dit een risico op verstikking met zich kan meebrengen.



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_NL_wk1028.1