

# PHILIPS

## Gesundheitsuhr

Erfasst kontinuierlich die Herzfrequenz

Zeichnet Aktivitäten und Schlaf auf

Personalisierte Gesundheitstipps

Synchronisiert mit Philips health app



DL8790/03

## Kontinuierliche Erfassung des Gesundheitszustands

Synchronisation mit der kostenlosen Philips HealthSuite health app

Mit der Gesundheitsuhr können Sie gesünder leben, Ihre Herzfrequenz, Tagesaktivitäten, verbrannten Kalorien und Ihren Schlaf erfassen. Die Uhr verwendet klinisch validierte Messungen und Algorithmen zur Datenerfassung – so verbessern Sie Schritt für Schritt Ihre Gesundheit.

### **Erhalten Sie einen besseren Einblick in Ihren Gesundheitszustand**

- Wissen, wie Ihr Herz schlägt
- Automatisches Schätzen von Ruheatemfrequenz und VO<sub>2</sub> max
- Erfassen Sie Ihre Aktivitäten
- Verstehen Sie Ihre Schlafgewohnheiten
- Volle Kontrolle über Ihr Gewicht
- Klinisch validierte Messungen und Algorithmen

### **Kompatibel mit der Philips HealthSuite health app**

- Persönliche Erkenntnisse für eine gesündere Lebensweise

### **Geeignet für die tägliche Verwendung**

- Bis zu 4 Tage Akkulaufzeit. Schnellaufladung
- Wasserdicht bis 1 atm



asimpleswitch.com

# Besonderheiten

## Bis zu 4 Tage mit einer Ladung



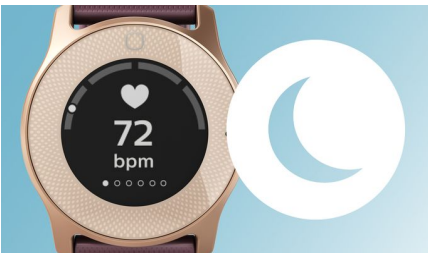
Bis zu 4 Tage Akkulaufzeit. Schnellladung ermöglicht einen Akkustand von ca. 70 % nach 30 Minuten.

## Aktivitätserkennung



Vergleichen Sie Ihre Schritte und aktiven Minuten mit Ihren eigenen Zielen oder empfohlenen gesunden Standards. Ob Wandern, Radfahren oder Laufen – Ihre Aktivitäten werden automatisch aufgezeichnet. Und wenn Sie davon gar nichts tun, sollten Sie damit rechnen, wachgerüttelt zu werden!

## Automatische Schlafüberwachung



Überwachen Sie automatisch Ihre Schlafdauer mit Einblicken in REM-Schlaf, tiefe und leichte Schlafphasen. Aktivieren Sie den Sleep-Modus, um Ihre Schlafeffizienz zu messen, damit Sie den Prozentsatz der Zeit im Bett

sehen, den Sie tatsächlich schlafen. Eine erholsame Nacht bringt Sie in Form für einen gesunden, aktiven Tag.

## Kalorieneingabe über die Uhr



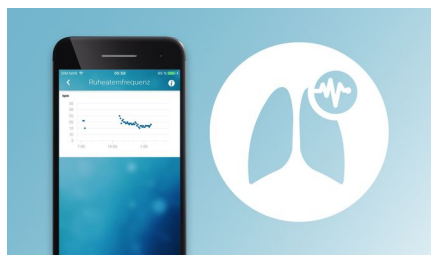
Schnelle und einfache Eingabe von Kalorien auf der Uhr oder in der App. Wählen Sie Ihr Essen gezielt aus, indem Sie Ihre tägliche Ernährung und die verbrannten Kalorien überwachen.

## Kontinuierlicher Herzfrequenz-Monitor



Überwachen Sie Ihre Herzfrequenz und Herzfrequenz-Zonen in Echtzeit. Die klinisch validierte Sensortechnologie des Opti-Kardiogramms überprüft Herzfrequenz (HF), HF-Zonen, Ruhe-HF und HF-Erholung.

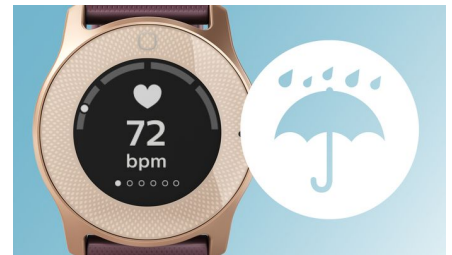
## Verstehen Sie, wie fit Ihr Körper ist.



Die Ruheatemfrequenz ist die Anzahl der Atemzüge einer Person pro Minute. Diese wird in der Regel in einer Ruhephase gemessen.

Normale Werte nach Altersgruppe: 18 bis 65 Jahre: 16 bis 20 Atemzüge/Min., 65 bis 80 Jahre: 12 bis 28 Atemzüge/Min. Die Ruheatemfrequenz kann sich aufgrund von Fieber, Krankheiten oder anderen Erkrankungen erhöhen. Die VO<sub>2</sub> max ist die höchste Sauerstoffaufnahme bei maximaler körperlicher Anstrengung. Die VO<sub>2</sub> max gibt Aufschluss über die aerobe körperliche Fitness. Beispiel für eine gesunde Untergrenze bei der Altersgruppe mit 40 bis 49 Jahren: Männer: 33,6 ml/kg/Min., Frauen: 24,5 ml/kg/Min.

## Wasserfestigkeit



Ihr Gerät ist wasser- und staubdicht (IP67). Ist geschützt vor Regen und Staub.



[asimpleswitch.com](https://www.asimpleswitch.com)

## Das "Grüne Logo" von Philips

Philips Produkte mit dem "Grünen Logo" können Kosten, Energieverbrauch und CO<sub>2</sub>-Ausstoß senken. Wie? Diese Produkte sorgen für eine deutliche Verbesserung des Klimaschutzes auf mindestens einem der grünen Schwerpunktgebiete von Philips: Energieeffizienz, Verpackung, gefährliche Substanzen, Gewicht, Recycling und Entsorgung sowie lebenslange Verlässlichkeit.

# Daten

## Synchronisation

**Telefon-Kompatibilität:** iOS 9.3 oder höher (iPhone 5 oder höher)/Android 4.4 oder höher

**Erforderliche App:** Philips HealthSuite health app

**Datenübertragungstechnologie:** Bluetooth®

## Sensoren

**Messwerte:** Optischer Herzfrequenz-Sensor, Beschleunigungssensor

## Messwerte

**Kontinuierliche Herzfrequenz:**

Herzfrequenzzonen, Ruheherzfrequenz

**Von der Herzfrequenz abgeleitete Daten:**

Erholungsherzfrequenz

**Indikatoren für den Allgemeinzustand:**

Ruheatemfrequenz, VO<sub>2</sub> max-Einschätzung

**Aktivität:** Aktive Minuten, Kalorienverbrauch,

Schritte

**Aktivitätserkennung:** Gehen, Laufen, Radfahren

**Sitzverhalten:** Minuten der Inaktivität

**Schlaf:** Schlafdauer, Effizienz und Schlafphasen

## Design

**Farbe:** Roségold & Flieder

**Benutzerinteraktion:** Berührungsempfindlicher Ring um das Display

**Display aus Gorilla Glass**

**Gehäuse:** Edelstahl 316 L

**Handgelenkumfang:** S: 137 bis 189 mm, L: 167 bis 223 mm

**Extra-Band der Größe S:** im Lieferumfang enthalten

## Benutzerfreundlichkeit

**Tragebandmaterial:** Trageband aus weichem, biologisch abbaubarem TPU

**Wechselbare Bänder:** Schnellwechselstifte

**Wasserdicht bis 1 atm:** Spritzwasser- und schweißgeschützt

## Technische Daten

**Anzeige:** Einfarbig, 192 x 192 Pixel

**Gerätespeicher:** Daten von bis zu 7 Tagen

## Leistung

**Akkulaufzeit:** Bis zu 4 Tage

**Schnellaufladung:** Lädt ca. 70 % in 30 Min.

**Akku:** Lithium-Ionen-Akku

**Ladegerät:** USB-Ladeschale

## Service

**2 Jahre Garantie**

