

mywellness key

let's move!

TECHNOGYM

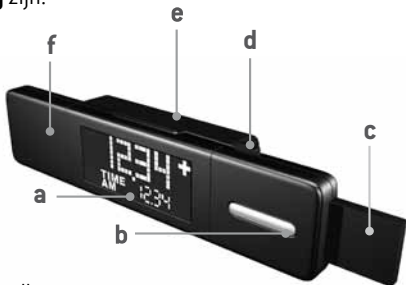
The Wellness Company

INHOUD

1. mywellness® key	3
2. Wat is mywellness® key	3
3. Wat zijn de “Move”	4
4. Wat wordt er weergegeven op het display.....	5
5. Hoe draag ik mywellness® key	7
6. Eerste gebruik.....	8
7. mywellness® key in de sportschool	9
8. Hoe gebruik ik mywellness® key en de website http://www.mywellness.com	9
9. Hoe stel ik de tijd in.....	9
10. Hoe laad ik de batterij op.....	10
11. Wat te doen in geval van problemen	10
12. Waarschuwingen	11
13. Garantie	12

1. MYWELLNESS® KEY

De belangrijkste onderdelen van de **mywellness® key** zijn:



- a. Display
- b. Navigatieknop
- c. USB-aansluiting
- d. USB-slede
- e. Clip
- f. Aansluiting op de toestellen en op het Technogym Wellness Systeem

2. WAT IS DE MYWELLNESS® KEY

mywellness® key is een nieuw apparaat dat een actievere levensstijl stimuleert. Elke ochtend wijst de **mywellness® key** je automatisch een doelstelling toe in termen van te verrichten lichamelijke activiteiten,

uitgedrukt in de meeteenheid “Move” en aangegeven op het display door een witte balk die voor het einde van de dag helemaal compleet gemaakt moet worden. Om actief te zijn verzamel je minstens 1000 “Move” per dag. De objectieve “Move”-waarde verandert elke dag afhankelijk van je, meer of minder actieve, levensstijl.

3. WAT ZIJN DE “Move”

De “Move” vertegenwoordigen de meeteenheid van de beweging, en worden verzameld door lichamelijke activiteiten te verrichten: lopen, trappen lopen, boodschappen doen, de hond uitlaten, enz... Om meer “Move” te verzamelen, doe je activiteiten die een hoge intensiteit hebben zoals, bijvoorbeeld, lichamelijke oefeningen in de sportschool of in de open lucht. De “Move” meten de beweging onafhankelijk van hoeveel je weegt, hoe oud je bent en andere lichamelijke kenmerken.

Daarom kun je jouw “Move” rechtstreeks delen met die van andere mensen via de website <http://www.mywellness.com>.





ga, om alles te weten over de **mywellness® key**, naar de website:

<http://www.mywellness.com>

en volg te instructies op.

4. WAT WORDT ER WEERGEGEVEN OP HET DISPLAY

Witte balk:

op het display van **mywellness® key** wordt een witte balk weergegeven die groter wordt (van links naar rechts) terwijl je je beweegt en lichamelijke activiteiten verricht tijdens de dag.

's **ochtends** is de balk leeg. 's **avonds** geeft de balk aan hoeveel beweging je gemaakt hebt in verhouding tot je dagelijkse doel: als je je doel bereikt hebt is de witte balk volledig; als je de waarde van je dagelijkse doel overschreden hebt, verschijnt er een "+"-symbool.

Denk eraan dat de waarde van je doelstelling je automatisch wordt toegewezen door de **mywellness® key** elke dag.

⌚ 00.00



⌚ 14:00



⌚ 22:00



Aantal "Move":

druk 1 keer op de toets om het aantal "Move" te zien die overeenkomen met het totaal van verrichte activiteiten en 2 keer om de waarde van de doelstelling van de dag te zien.



verrichte activiteit



doelstelling van de dag

Tijd:

om te zien hoe laat het nu is meerdere keren op de toets drukken tot de weergave van de tijd verschijnt.



Opmerking: het is mogelijk om op het display andere informatie weer te geven (zoals bijv. Calorieën) door de instellingen te wijzigen via de website <http://www.mywellness.com>.

De **mywellness**[®] key slaat je gegevens gedurende ongeveer 1 maand op in het geheugen. Om alle gegevens met betrekking tot je activiteiten te archiveren, adviseren we je ze regelmatig te downloaden op de website **mywellness**[®] die andere diensten en informatie ter beschikking stelt voor de **mywellness**[®] key.

5. HOE DRAAG IK DE MYWELLNESS® KEY

Draag de **mywellness® key** op je middel en maak hem vast met behulp van de clip en het veiligheidskoordje aan je kleding of aan je riem.

Controleer, voor de goede werking of de **mywellness® key** in horizontale stand is geplaatst.



JA



NEE!

6. EERSTE GEBRUIK

Om de **mywellness® key** te gebruiken, zijn maar een paar makkelijke stappen nodig:

1. Houd de toets gedurende 2 seconden ingedrukt tot het display wordt ingeschakeld en het in te stellen tijdstip verschijnt.
2. Voer achtereenvolgens in: uren en minuten (zie paragraaf “Hoe stel ik de tijd in”).
3. Draag de mywellness-key zoals aangegeven in paragraaf 5. “Hoe draag ik **mywellness® key**” en begin je te bewegen.
4. Draag de eerste zeven dagen van gebruik altijd de **mywellness® key** en loop zoals je altijd doet. **mywellness® key** meet je aanleg om je te bewegen – het doel van de eerste zeven dagen is zuiver indicatief.
5. Vanaf de achtste dag geeft **mywellness® key** je een dagelijkse gepersonaliseerde doelstelling gebaseerd op de resultaten van de voorgaande zeven dagen. Beweeg je en vul de witte balk alle dagen en dan zul je je doel bereiken.
6. Dompel de **mywellness® key** niet onder in vloeistoffen. De **mywellness® key** is niet waterdicht. Niet wassen en niet aanraken met natte handen. Zorg ervoor dat er geen vloeistoffen binnendringen in de **mywellness® key**.

7. MYWELLNESS® KEY IN DE SPORTSCHOOL

De **mywellness® key** kan ook in de sportschool gebruikt worden met de Technogym toestellen, om de machines aan te sturen en je resultaten op te slaan. Vraag de instructeur om een trainingsprogramma met het Wellness Systeem te maken en dit te laden op jouw **mywellness® key** om de oefeningen makkelijk in te stellen en de “Move” rechtstreeks te verzamelen vanaf de Technogym toestellen.

8. HOE GEBRUIK IK DE MYWELLNESS® KEY EN DE WEBSITE

<http://www.mywellness.com>

Om gebruik te maken van de **mywellness® key** met de website <http://www.mywellness.com> is het allereerst noodzakelijk om de software van de website te downloaden en te installeren

<http://www.mywellness.com/downloads>; daarna sluit je je **mywellness® key** aan op de USB-poort van de PC.

Via de website kun je alle functies van de **mywellness® key** leren kennen. Raadpleeg het deel FAQ voor meer ondersteuning.

Om alle gegevens met betrekking tot je activiteiten te archiveren adviseren we je deze regelmatig te downloaden op de website **mywellness®**.

9. HOE STEL IK DE TIJD IN

1. Houd de toets gedurende 2 seconden ingedrukt tot de cijfers beginnen te knippen.
2. Druk meerdere malen op de toets tot de gewenste waarde van het uur wordt weergegeven.

3. Houd de toets gedurende 2 seconden ingedrukt tot de cijfers van de minuten gaan knipperen.
4. Druk meerdere malen op de toets tot de gewenste waarde van de minuten wordt weergegeven.
5. Houd tenslotte de toets gedurende 1 seconde ingedrukt om het ingestelde tijdstip te bevestigen: op het display wordt de witte balk weergegeven.



Opmerking: als er binnen 30 seconden geen enkele toets wordt ingedrukt, verlaat de **mywellness® key** de instellingsmodus van het tijdstip en wordt de witte balk weergegeven op het display.

10. HOE LAAD IK DE BATTERIJ OP

Wanneer de batterij van de sleutel helemaal leeg is verschijnt de tekst “Batt” op het display.

Om de batterij weer op te laden sluit je de **mywellness® key** aan op de USB-poort van een ingeschakelde PC. Als de batterij van de **mywellness® key** helemaal leeg is, duurt het ongeveer 4 uur om hem weer volledig op te laden.

Anders kun je een willekeurige USB-batterijlader gebruiken die in staat is om 5V en een stroom van 500mA af te geven.

11. WAT TE DOEN IN GEVAL VAN PROBLEMEN

*1. Het display is uit en de **mywellness® key** kan niet ingeschakeld worden.*

Als het de eerste keer is dat je de

mywellness® key inschakelt, houd de toets dan gedurende 2 seconden ingedrukt. Anders kunt u proberen de batterij opnieuw op te laden.

2. Op het display verschijnt “Batt”.
De batterij is leeg.

12. WAARSCHUWINGEN

- Dit is geen speelgoed.
- Dit product is niet geschikt voor kinderen jonger dan 3 jaar – bevat onderdelen die verwijderd en dus ingeslikt kunnen worden.
- Wanneer je de **mywellness® key** draagt, controleer dan of de USB-aansluiting onzichtbaar is.
- Wanneer je de **mywellness® key** draagt, houd hem dan niet in verticale stand.

- Draag de **mywellness® key** altijd ter hoogte van je middel.
- De **mywellness® key** werkt niet in water.
- Draag de **mywellness® key** niet tijdens activiteiten waarbij hij in aanraking kan komen met water.
- Gebruik voor het schoonmaken van de **mywellness® key** uitsluitend en zachte doek.
- Dit product moet apart worden verwerkt bij speciale inzamelingspunten. Gooi dit product niet weg bij het huishoudelijk afval.



13. GARANTIE

Voor dit product geldt een garantie van 2 jaar. Deze bestaat uit de vervanging van een defect product.

De garantie geldt niet voor onderdelen die onderhevig zijn aan slijtage en schade die veroorzaakt is door oneigenlijk gebruik of gebruik dat niet in overeenstemming is met de aanwijzingen.

Wendt u indien nodig tot degene bij wie het product is aangeschaft. Technogym is niet verantwoordelijk voor verloren data of informatie.

*Copyright Technogym S.p.A 2010. Alle rechten voorbehouden
Technogym® en mywellness® zijn geregistreerde merken van
Technogym S.p.A. in de landen van de Europese Unie en in de rest
van de wereld.*