

8 tips voor optimaal gebruik van de smartwatch

Optimaliseer jouw levensstijl aan de hand van innovatieve technologie



NEW2075

Inhoud

Inleiding	3
-----------	---

Wat is een smartwatch	4
-----------------------	---

8 slimme tips	5
---------------	---

Gebruiksaanwijzing	9
--------------------	---



Inleiding

In de huidige moderne samenleving beschikken we over steeds meer manieren om ons leven verder te optimaliseren. Zo maakt de gemiddelde mens zijn of haar leven het liefst zo makkelijk, comfortabel en optimaal mogelijk. Dit komt op verschillende manieren tot uiting.

Hierbij is een belangrijke rol weggelegd voor technologie. Verschillende apparaten zijn namelijk als geen ander in staat om in de toename van dit 'gemak' te voorzien. Werkend dankzij het elektriciteitsnet of losse batterijen maken ze het leven makkelijker. Denk aan de vele functionaliteiten van bijvoorbeeld televisies, smartphones, laptops en nu ook smartwatches.

De smartwatch is de laatste jaren bezig aan een absolute doorbraak. Het is vandaag de dag bijna gekker om er geen te dragen dan om er wel een te dragen. Hierdoor is het dan ook niet vreemd dat er zoveel interesse voor is. Meer en meer mensen zijn op zoek naar de beste smartwatches van het moment.

Met de aankoop van dit smartwatch zet je hoe dan ook een stap in de goede richting. Echter doen wij hier nog een schepje bovenop. We willen dat jouw leven daadwerkelijk in positief opzicht verandert. De functionaliteiten zijn er. Nu is het nog een kwestie van ze optimaal implementeren in het dagelijkse leven.

In dit e-book vind je daarom alle informatie terug die met betrekking tot de smartwatch relevant is. Zo weet je zeker dat je deze echt optimaal gebruikt. Lees snel verder!



Wat is een smartwatch?

Zoals de naam eigenlijk al aangeeft, hebben we het hier over een slim horloge. Het betreft een digitaal horloge, dat veel meer functionaliteiten te bieden heeft dan het analoge alternatief.

Grofweg is bij de meeste mensen wel bekend waartoe een smartwatch allemaal in staat is. Zeker onder jongeren is deze technologie namelijk erg populair. Een grote groep ziet de toegevoegde waarde van deze apparatuur in.

Een slim horloge gaat dan ook een positieve invloed hebben op het dagelijkse leven. Aangezien je dit horloge de hele dag om hebt, kun je er ook de gehele dag door een beroep op doen. In verschillende situaties. In plaats van dat je er alleen de tijd op afleest, zijn er veel meer zaken waarvoor je er een beroep op kan doen.

Zo biedt deze smartwatch het volgende:

- **Spelletjes spelen:** Deze revolutionaire smartwatch maakt het zelfs mogelijk om spelletjes te spelen. Iets wat je je niet zou verwachten van een horloge. Zeker wanneer je een aantal decennia terug in de tijd gaat. Vandaag de dag is het relatief compacte scherm van de smartwatch voldoende om een aantal simpele spelletjes op te starten.
- **Calorieën bijhouden:** Daarnaast is een smartwatch in staat om je verbrande calorieën bij te houden. Bijvoorbeeld wanneer er sprake is van een specifieke activiteit. Ben jij redelijk sportief ingesteld en ga je geregeld rennen, zwemmen of fietsen? Dan ga je veel plezier beleven aan deze functionaliteit. Je brengt zo heel precies in kaart hoeveel calorieën je op een dag verbrandt.
- **Het weer bekijken:** Verder vinden we het weer allemaal erg belangrijk. Zeker in een land als Nederland wil het weer nog weleens onvoorspelbaar zijn. Het kan iedere paar minuten veranderen. Ben je dan van plan om naar buiten te gaan om te sporten, te zonnen of omdat je simpelweg ergens naartoe moet? Dan is één blik op je horloge voldoende om te checken of dat een goed idee is.
- **Slaapmonitoring:** Door je horloge om te houden, is het daarnaast mogelijk om je slaap te monitoren. De smartwatch houdt heel precies bij hoeveel en welke soort slaap je in een nacht krijgt. Daarmee doet het dienst als een uitgebreide bron van informatie.
- **Hartslag bijhouden:** Wist je verder dat deze smartwatch ook in staat is om je hartslag bij te houden? Aan de hand van een slim hartritme algoritme weet het apparaat precies hoe het er bij jou voor staat. Dit is ideaal om aan de hand van deze informatie je fysieke en mentale gezondheid te optimaliseren.
- **Bellen:** Tot slot voor veel mensen nog een verrassende functionaliteit. Deze smartwatch is in staat om te bellen. Wanneer er sprake is van een verbinding met je smartphone, doet dit horloge het zware werk. Een inkomende oproep zie je automatisch op het scherm verschijnen. Je beslist vervolgens zelf of je wel of niet wilt opnemen.

Aan deze technologie ga je nog veel plezier beleven. We hebben alle opties nog niet eens opgenoemd. Zo staan je er nog een hoop leuke verrassingen te wachten.

Uiteindelijk heeft bijna ieder mens wel profijt van de functionaliteiten van een smartwatch. Zeker wanneer het betrekking heeft op de gezondheid. Wil je andere mensen graag helpen om ook deze kans te benutten? Laat dan een review achter over de smartwatch. Zo vertel je anderen meer over de toegevoegde waarde van een slim horloge. Scan de QR-code en deel jouw review!

8 slimme tips

De eerdergenoemde extra stappen die we graag voor je zetten, komen in dit derde hoofdstuk tot uiting. Het leveren van de smartwatch zelf is volgens ons niet voldoende. Graag delen we namelijk ook de kennis die we als ervaringsdeskundige in ons bezit hebben. Zo weten we als geen ander hoe je optimaal gebruikmaakt van deze technologie. Op zo een manier dat het je leven makkelijker, soepeler én leuker maakt.

De volgende 8 slimme tips gaan je helpen om dit ook voor jezelf te realiseren. Neem ze snel door en pas ze in je eigen leven toe:

#1: Kom helemaal tot rust met relaxende spelletjes

Het klinkt misschien als een functie die niet al te belangrijk is. Echter merken we geregeld dat men positief verrast is door de mogelijkheid om spelletjes te spelen.

Dit heeft simpelweg te maken met de vele situaties in het leven waarin je even helemaal niets te doen hebt. Of waarop je enigszins met stress te maken hebt. Een simpel spelletje op je slimme horloge is dan in staat om voor wat rust en/of vermaak te zorgen.

Zo hoef je er niet je telefoon voor bij te pakken of je computer voor op te starten. Je tikt gewoon heel zacht op je horloge en navigeert naar het spelletje waar je zin in hebt.

Ideaal als pauzemoment gedurende de werkdag, wanneer je ergens zit te wachten of als je onderweg bent. Welke van de spelletjes vind jij het leukst?

#2: Gebruik de smartwatch ook bij regen

Als gebruikerstip geven we je graag nog even mee dat de smartwatch volledig waterdicht is. Dat wil dus zeggen dat het geen enkel probleem is om deze te dragen bij regen.

Zeker in een land als Nederland wil het nog weleens regenen. Wanneer je dan je activiteit wilt bijhouden met rennen of fietsen, kun je je smartwatch gewoon om doen. Ook wanneer het regent. Dit slimme horloge kan wel tegen stootje.

Zo heb jij altijd de beschikking over de waardevolle data. Het maakt de activiteit zelf nog net wat leuker.

#3: Laad iedere week op dezelfde tijd op

Wist je dat dit slimme horloge is uitgerust met een functie voor magnetisch opladen? Hierdoor is deze supersnel opgeladen en gaat de accu ook nog eens extra lang mee.

Op het moment dat je de smartwatch volledig oplaadt en 'normaal' gebruikt, gaat de accu maar liefst 8 dagen mee. Indien het apparaat op stand-by staat zelfs 14 dagen.

Dit betekent dus dat het voldoende is om de smartwatch één keer per week op te laden. Een handige tip is om dit altijd op hetzelfde moment te doen. Zo is de kans dat je het vergeet een stuk minder groot. En daardoor kom je niet onverwachts zonder smartwatch te zitten.

Veel mensen kiezen ervoor om dit standaard op zondagavond of zondagnacht te doen. Zo heb je aan het begin van de week weer een volle accu om gebruik van te maken.

#4: Gebruik je slaapdata voor optimalisatie

Zoals eerder al aangegeven, houdt deze smartwatch je slaapgegevens bij. Dit biedt daarmee een unieke kans om je slaapgedrag te optimaliseren. Slaap is enorm belangrijk voor mensen. Wanneer je te weinig slaap krijgt, heb je te maken met

allerlei negatieve effecten. Denk aan:

- Verminderd vermogen om te concentreren
- Prikkelbaar humeur
- Minder energie
- Geheugenproblematiek
- Minder motivatie

Met andere woorden; je leven gaat erop achteruit.

De smartwatch is voorzien van technologie die je hierbij gaat ondersteunen. Hou de smartwatch daarom 's nachts om. De technologie identificeert vervolgens de eventuele problemen en draagt tegelijkertijd mogelijke oplossingen voor. Binnen de kortste keren geniet je dan (weer) van een optimale nachtrust.

#5: Bestuur je muziek vanaf de smartwatch

Verder is het heel makkelijk om met je smartwatch je muziek te controleren. Ook dit heeft dan weer te maken met de connectie tussen je smartwatch en je smartphone.

We zien vooral dat dit goed van pas komt tijdens het sporten. Je hebt dan niet de mogelijkheid om even snel je smartphone erbij te pakken en de muziek stil te zetten, een ander nummer af te spelen of het geluidsniveau te veranderen.

Met een smartwatch is dit een heel stuk makkelijker. Het apparaat zelf zit immers toch al om je pols heen. Het is slechts een kwestie van een paar zachte tikjes en jouw muziek is weer helemaal naar wens.

Probeer het eens uit en ontdek hoe fijn het is om je muziek op deze manier te regelen. Grote kans dat je het voortaan altijd zo gaat doen. Zelfs wanneer je niet aan het sporten bent.

#6: Bekijk (belangrijke) berichten

Verder bekijk je vanaf je slimme horloge heel eenvoudig al je (belangrijke) berichten. Dankzij de connectie met je smartphone komen berichten namelijk ook op de smartwatch binnen.

Opnieuw biedt dit een geweldige uitkomst tijdens bepaalde activiteiten. Het is immers een stuk sneller en handiger om je pols even kort te draaien dan om je telefoon er weer bij te pakken. Tijdens het sporten, werken en ook andere activiteiten.

Zo ben je altijd en overal op de hoogte van wat er speelt. Wanneer iemand jouw snel moet bereiken, heb je altijd de optie om hierop te reageren.

#7: Optimaliseer je gezondheid met verschillende parameters

Jouw gezondheid is extreem belangrijk. Misschien wel het belangrijkste van alles. Zonder een goede gezondheid is het lastig om te genieten van het leven.

Dit is één van de onderdelen waarop de smartwatch het meest revolutionair is gebleken. De vele verschillende functionaliteiten maken het mogelijk om je gezondheid veel beter te monitoren. Denk alleen al aan:

- **Het bijhouden van je hartslag:** Hoe ziet je hartslag eruit in rust en tijdens een activiteit? Bevindt deze zich binnen de gestelde, gezonde parameters van de wetenschap?
- **Het tellen van je calorieën:** Hoeveel calorieën verbrand je op een dag? Ongeveer evenveel als je er binnenkrijgt? De invloed op je gewicht is op de lange termijn groot.
- **Het monitoren van slaap:** Hoeveel slaap pak je per nacht? En gaat het dan om voldoende diepe slaap?
- **Het monitoren van zuurstofsaturatie bloed:** Hoe staat het ervoor met de zuurstofsaturatie van je bloed? De smartwatch houdt dit 24 uur per dag in de gaten.

Het zijn stuk voor stuk zaken die je informeren over je gezondheid. Zo heb jij het heft in handen om ook daadwerkelijk gezond te blijven. Bij afwijkende data kun je snel ingrijpen.

#8: Voer je gegevens tot in detail juist in

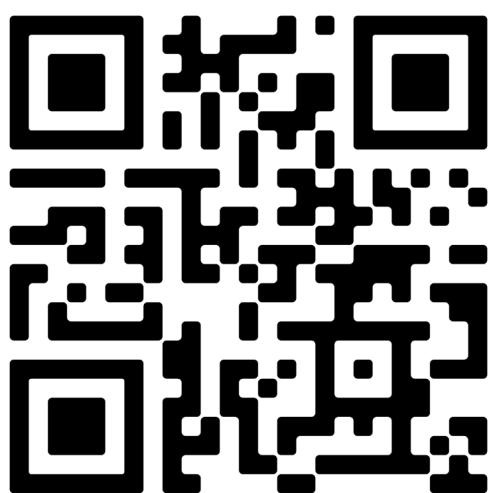
Cruciaal bij het gebruik van de smartwatch is om je gegevens juist in te voeren. We doelen dan op zaken als:

- Geslacht
- Leeftijd
- Lengte
- Gewicht

Deze spelen namelijk allemaal een rol bij het verwerken van informatie. Bijvoorbeeld met betrekking tot hoeveel calorieën je verbrandt bij een activiteit.

Is je gewicht significant veranderd? Pas dit dan aan. Doe dit ook voor je leeftijd, wanneer je ieder jaar weer een jaartje ouder bent. Zo is je smartwatch altijd volledig up to date.

Wil je anderen helpen met het vinden van de ideale smartwatch? Zo ja, dan is jouw mening enorm waardevol. Voor ons, maar ook voor anderen. Help jij mee door een review te schrijven? Dat waarderen we enorm, alvast bedankt!



scan of klik



Gebruikershandleiding smartwatch



Lees de instructies voor gebruik

I. Productparameters

- a. Compatibel besturingssysteem telefoon: Android 5.0 of hoger, iOS 9.0 of hoger.
- b. Hoofdbediening: RTL8762CK.
- c. Schermdiameter: 3,25 cm rond, resolutie: 240x240 pixels.

II. Bedieningsinstructies



1. Knopbediening

Status/bediening	Functie
Omhoogknop: uitschakelen/3 seconden ingedrukt houden	Inschakelen
Omhoogknop: inschakelen/3	Uitschakelen

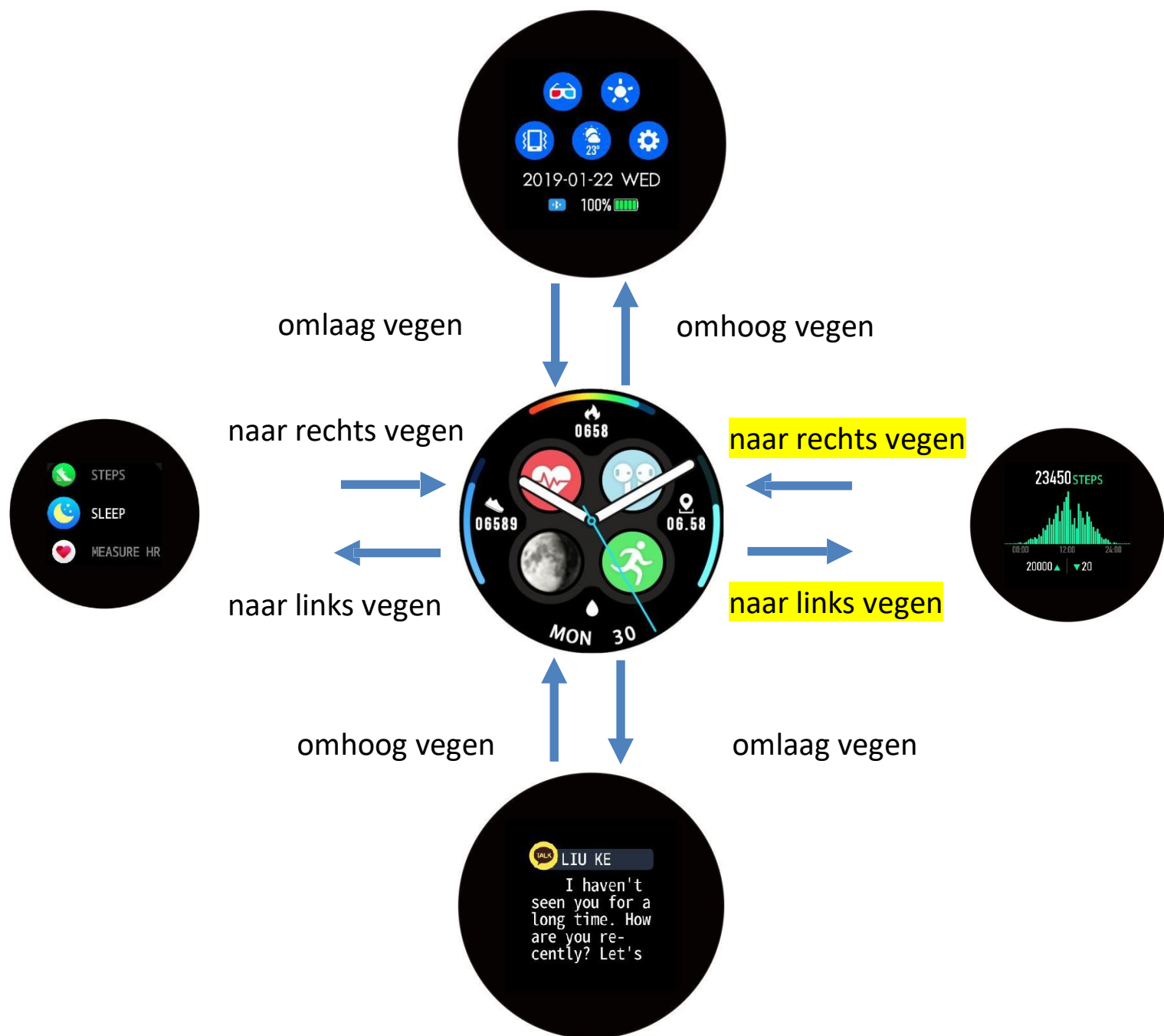
seconden ingedrukt houden	
------------------------------	--

Omhoogknop: scherm uit/kort indrukken	Scherm aan
Omhoogknop: scherm aan/kort indrukken	Scherm uit
Omhoogknop: functie-interface/kort indrukken	Terug naar startpagina
Omlaagknop: kort indrukken	Sportmodus openen

2. Schermbediening

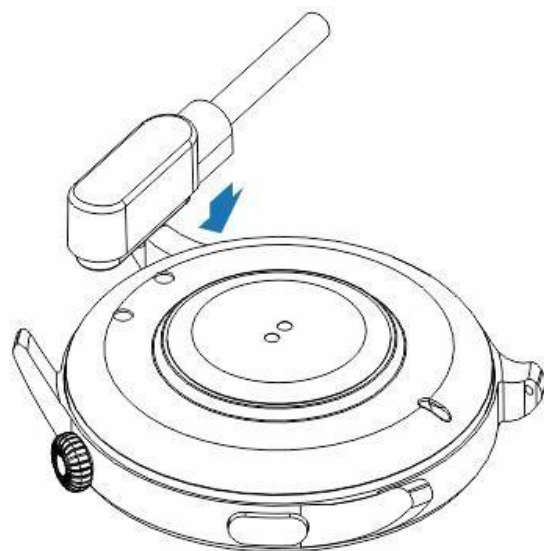
Status/bediening	Functie
Eén tik	Selecteren/OK
Startpagina/3 seconden ingedrukt houden	Wijzerplaat wisselen
Startpagina/omhoog vegen	Berichtenlijst
Startpagina/omlaag vegen	Menu Snelkoppeling

Startpagina/naar links vegen	Stappenteller/slaapstand/ hartslag/training/telefoon/ bloeddruk/zuurstofgehalte in het bloed/weer/ camerabediening/ muziekbediening
Functiepagina/naar rechts vegen	Startpagina openen



3. Oplaadinstructies

a. Gebruik het meegeleverde oplaadstation en lijn de contacten op de achterkant van de smartwatch uit met het oplaadstation om de smartwatch op te laden. Zorg ervoor dat de batterij voldoende opgeladen is voor het eerste gebruik. Als de smartwatch niet ingeschakeld kan worden als de batterij bijna leeg is,



laad de smartwatch dan eerst op

voordat u het gebruikt. Laadt op zoals afgebeeld op de afbeelding rechts.

b. Gebruik geen voedingsadapter met een uitgangsstroom van meer dan 2 A om op te laden.

4. De "Da Fit"-app downloaden

1). Scan de QR-code rechts om de "Da Fit"-app te downloaden.

2). Download de app via de desbetreffende appstore. Android-systeem: zoek naar "Da Fit"-app op Google Play en download de app.

iOS-systeem: zoek naar "Da

Fit"-app in de App Store en download de app.



5. App koppelen

Zorg ervoor dat bluetooth op uw telefoon is ingeschakeld en niet met andere apparaten is gekoppeld. Ga naar het menu "Shortcut" (Snelkoppeling) → "Settings" (Instellingen) → "About" (Over), hier vindt u het MAC-adres van de smartwatch. Uw apparaat kan worden bepaald aan de hand van het MAC-adres in de apparaattabel. Nadat de smartwatch is gekoppeld, wordt de smartwatch automatisch gekoppeld met uw telefoon telkens wanneer de app wordt geopend. U kunt gegevens synchroniseren door naar de gegevenspagina in de app te gaan.

Open de app.



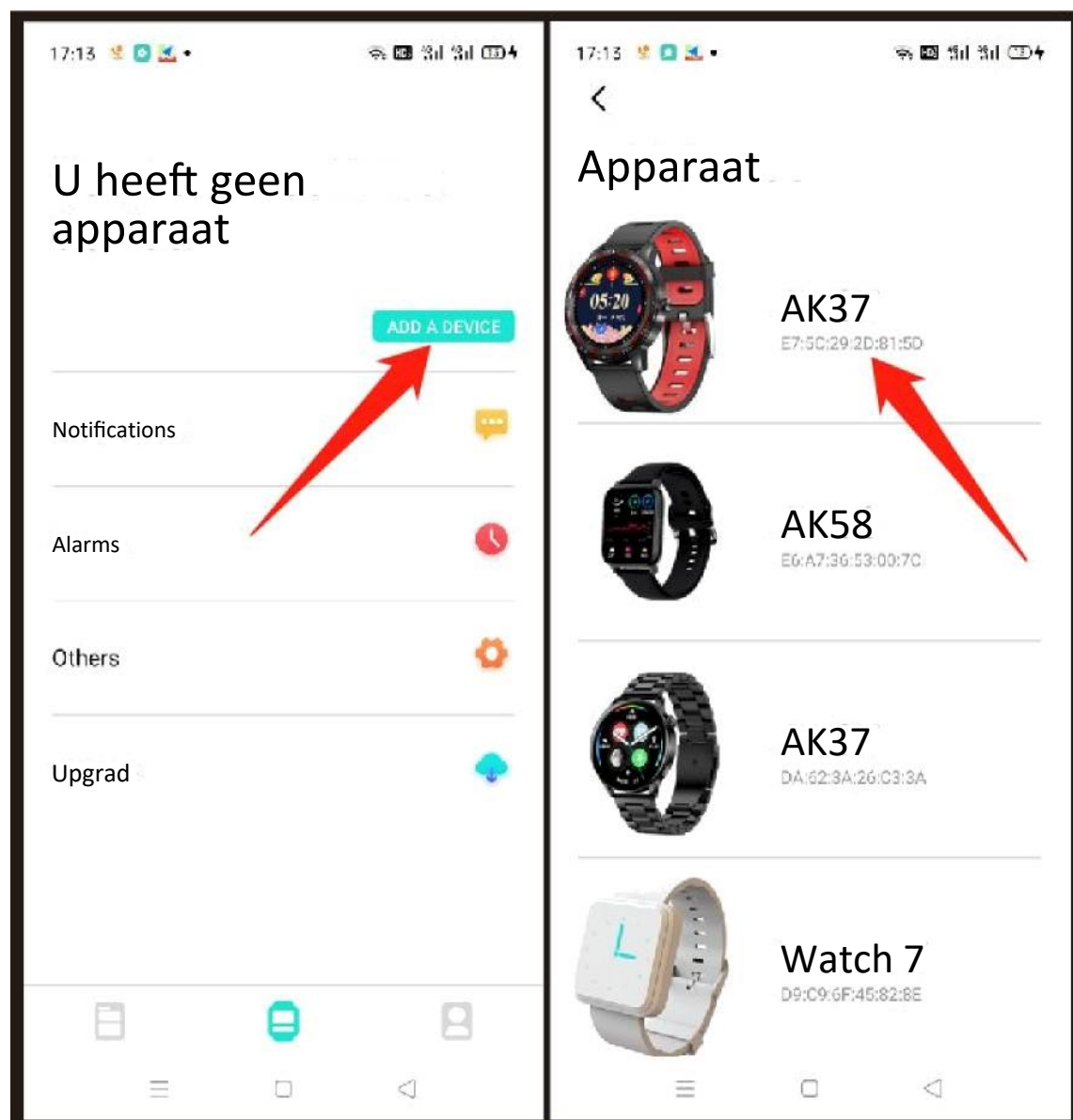
Ga naar de apparaatpagina en tik op Pair (Koppelen).



Tik op uw apparaat (AK37) in de lijst met gevonden apparaten.



Koppeling voltooid.

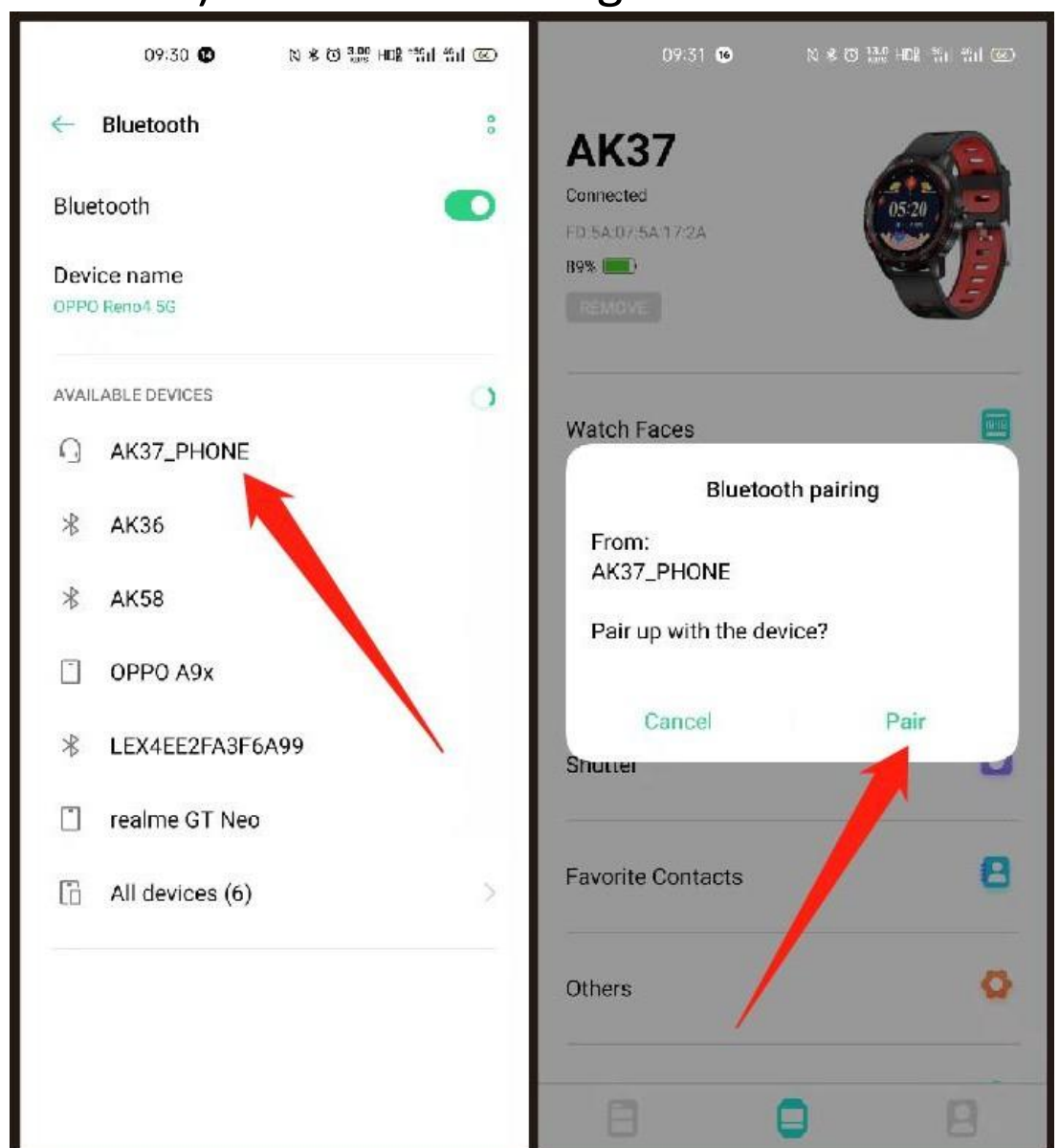


6. Bellen via bluetooth: schakel de smartwatch in door op "TURN ON" (INSCHAKELEN) te tikken.

Op uw telefoon verschijnt automatisch de bluetooth-koppeling "**AK37_PHONE**". Tik op "Pair" (Koppelen).

Wanneer uw telefoon is gekoppeld via bluetooth, kunt u de smartwatch gebruiken om te bellen, uw telefoon bedienen, naar muziek te luisteren en de belgeschiedenis van de smartwatch te bekijken.

Als u op Unpair (Ontkoppelen) tikt, moet u de smartwatch opnieuw koppelen wanneer u uw telefoon weer via bluetooth wilt bedienen. Open "Enable call function" (Belfunctie inschakelen) → "Phone settings"



(Telefooninstellingen) → "Bluetooth" (Bluetooth), geef alle apparaten weer en tik op "**AK37_PHONE**" om te koppelen.

Contacten toevoegen: open de "Da Fit"-app, tik op "Quick communication" (Snelle communicatie) → "Select contacts to add" (Contacten selecteren om toe te voegen). Momenteel kunnen er maximaal 8 toegevoegd worden.



7. Functiemodus smartwatch

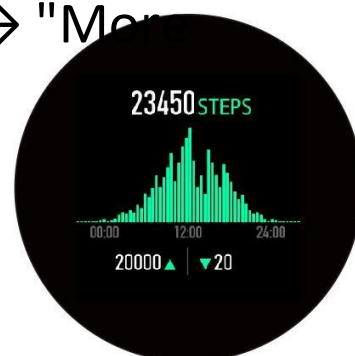
a. De hoofdinterface wisselen: houd de hoofdinterface 3 seconden ingedrukt om de wijzerplaatselectie-interface te openen. Veeg naar links en rechts om de hoofdinterface te selecteren en houd het scherm ingedrukt om te bevestigen



Aangepaste wijzerplaat: open de "Da Fit"-app en tik op "Dial selection" (Wijzerplaatselectie) → "Edit" (Bewerken) om de wijzerplaat te selecteren die u wilt.

Meer wijzerplaten zoeken: open de "Da Fit"-app en tik op "Dial selection" (Wijzerplaatselectie) → "More dial settings" (meer wijzerplaatinstellingen).

b. Stappenteller: draag de smartwatch zoals gebruikelijk en het geeft het huidige aantal stappen, de afgelegde afstand en het



aantal verbruikte calorieën weer (dit betreft de dagelijkse gegevens van 0.00 tot 23.59 uur).

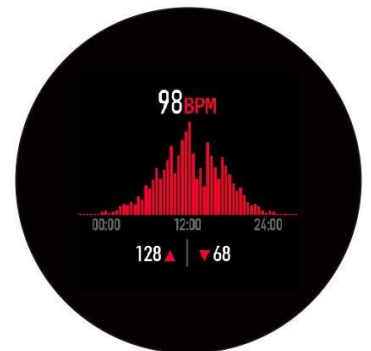
c. Slaapmonitoring: draag de smartwatch tijdens het slapen. De smartwatch legt automatisch de duur van de diepe slaap, lichte slaap en totale



slaaptijd vast. De gedetailleerde gegevens worden weergegeven in de app.

De gebruiker kan de slaapkwiteit en slaapduur in de app bekijken.

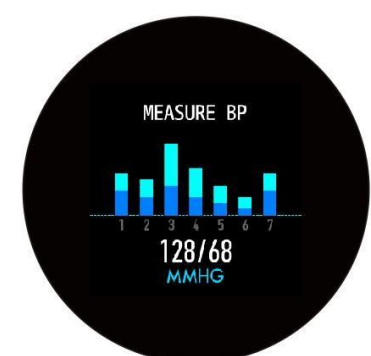
d. Hartslag: tik op het scherm in de hartslaginterface om de huidige hartslagwaarde te meten. Het kan ook handmatig worden gemeten in de hartslaginterface in de app (de gegevens zijn alleen bedoeld als referentie, niet voor medisch gebruik).



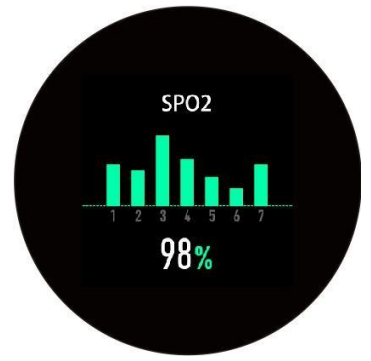
e. Trainingsmodus: er zijn 8 sportmodi beschikbaar: walking (wandelen) running (hardlopen), cycling (fietsen), basketball (basketbal), football (voetbal), badminton (badminton), rope skipping (touwspringen) en swimming (zwemmen). Veeg naar links om te pauzeren/af te sluiten.



f. Bloeddruk: tik op het scherm in de bloeddrukinterface om de huidige bloeddrukwaarde te meten. Het pictogram knippert tijdens het meten. Veeg naar rechts om af te sluiten. Het kan ook handmatig worden gemeten in de bloeddrukinterface in de app (de gegevens zijn alleen bedoeld als referentie, niet voor medisch gebruik).



g. Zuurstofgehalte in het bloed: tik op het scherm in de bloedzuurstofinterface om de huidige waarde van het zuurstofgehalte in het bloed te meten. Het pictogram



knippert tijdens het meten. Het kan ook handmatig worden gemeten in de zuurstofgehalte in het bloed-interface in de app (de gegevens zijn alleen bedoeld als referentie, niet voor medisch gebruik).

h. Weer: de actuele weers- en luchtkwaliteitsinformatie wordt weergegeven op de weerinterface. Veeg de weerinterface omhoog om de weersvoorspellingen voor de komende 6 dagen te bekijken. De weersinformatie kan alleen worden verkregen nadat de app gekoppeld. Als de koppeling gedurende lange tijd wordt verbroken, wordt de weersinformatie niet bijgewerkt.



i. Camerabediening: als uw telefoon is gekoppeld, kan de smartwatch worden gebruikt als afstandsbediening voor de camera van de telefoon. Open "Camera control" (Camerabediening) in de app en tik op de camerabedieningspagina om de camera van uw telefoon te activeren.



j. Muziekbediening: als uw telefoon is gekoppeld, kan de smartwatch worden gebruikt om de muziek van uw telefoon te pauzeren/af te spelen, naar het vorige nummer en het volgende nummer te gaan.



k. Pushmeldingen: deze smartwatch

ondersteunt
telefoon/sms/WeChat/QQ/andere apps die
pushmeldingen versturen. Deze pagina



slaat alleen de laatste 5 meldingen op. U kunt de overeenkomstige schakelaar inschakelen naar wens. Houd er rekening mee dat om meldingen op uw telefoon te kunnen openen, u de juiste rechten op uw telefoon moet instellen, anders ontvangt de smartwatch de melding niet.

I. Andere functieinterfaces: andere functies van de smartwatch zijn onder meer: stopwatch, wekker, helderheidsaanpassing, trillingsschakelaar, theatermodus, fabrieksinstelling herstellen, uitschakeling, over.



Opmerking: meer gedetailleerde analyses en gegevensrecords kunnen in de app worden bekeken.

Veelgestelde vragen en antwoorden

Waarom wijkt de bloeddruk af van de bloeddrukmeter?

De afwijking tussen de meetwaarden van de smartwatch en de bloeddrukmeter wordt door vele factoren bepaald. Het meetgedeelte van de bloeddrukmeter bevindt zich op de bovenarmslagader en het meetgedeelte van de smartwatch bevindt zich op de twee hoofdtakken van de microslagader. Onder normale omstandigheden verschillen de meetwaarden van de bloeddruk in de bovenarmslagader en de microslagader 30 tot 40. Als u tegelijkertijd de smartwatch en een bloeddrukmeter gebruikt om te meten, zal bij het meten met de bloeddrukmeter het onderste deel van uw elleboog onder druk komen te staan en kan het bloed zich niet soepel naar de slagader eronder verplaatsen, aangezien het bloed in de slagader in de centrifugale richting stroomt. Stroming, verhoogde vasculaire spanning, zorgt voor

grotere afwijkingen

van de metingen van de bovenste en onderste bloeddrukwaarden.

Waarom mag ik niet in bad met de smartwatch?

De omgevingstemperatuur tijdens het baden is relatief hoog, waardoor veel waterdamp vrijkomt. De waterdamp is gasvormig en de moleculaire straal ervan is klein, zodat het gemakkelijk in de smartwatch doordringt. Wanneer de temperatuur daalt, condenseert het weer tot vloeibare waterdruppels, wat gemakkelijk kan leiden tot kortsluiting in het interne circuit van de smartwatch en de printplaat kan beschadigen. Hierdoor raakt de smartwatch defect .

Veelgestelde vragen en antwoorden

Waarom ontvangt de smartwatch geen pushmeldingen?

Instellingen voor Android:

Controleer of de pushmeldingenschakelaar is ingeschakeld in de app. De bevestigingsmelding wordt normaal gesproken weergegeven in de meldingsbalk van uw telefoon. Pushmeldingen worden ingeschakeld door de melding te lezen in de meldingenbalk van uw telefoon. Als er geen melding in de meldingenbalk van uw telefoon weergegeven wordt, ontvangt de smartwatch geen pushmeldingen. (Ga naar de pushmeldingsinstellingen op uw telefoon en schakel de pushmeldingenschakelaar van WeChat, QQ, telefoon, sms en app in.) Open de "Accessibility settings" (Toegankelijkheidsinstellingen) van de smartwatch.

(Ga naar de toegankelijkheidsinstellingen op uw telefoon en open de toegankelijkheidsinstellingen van de smartwatch.)

Instellingen voor iOS:

Controleer of de pushmeldingenschakelaar is ingeschakeld in de app. De bevestigingsmelding wordt weergegeven in de meldingsbalk van uw telefoon.

(Ga naar de pushmeldingsinstellingen op uw telefoon en schakel de pushmeldingenschakelaar van WeChat, QQ, telefoon, sms en app in.)

Voorzorgsmaatregelen

Om explosie te voorkomen, gooi dit apparaat niet in vuur.

Dit apparaat is alleen waterbestendig tegen koud water. Als het in aanraking komt met heet water kan de lens beslaan.

De levensduur van de batterij van dit apparaat varieert naargelang de gebruiksomgeving en de gebruiksmodus.

Disclaimer:

Dit apparaat is geen medisch hulpmiddel. De smartwacht en de app mogen niet gebruikt worden voor diagnose, behandeling of preventie van ziekten en aandoeningen. Als u uw gewoonten zoals lichaamsbeweging en slaap wilt veranderen, moet u eerst een gekwalificeerde medische professional raadplegen om ernstige ongelukken te voorkomen. Ons bedrijf behoudt zich het recht voor om zonder voorafgaande kennisgeving elke functie beschreven in deze gebruikershandleiding te wijzigen en te verbeteren. Daarnaast behoudt het bedrijf zich het recht voor om de inhoud van het apparaat voortdurend bij te werken. Alle inhoud is onderworpen aan het werkelijke product.