



SMARTWATCH

MET FITNESS TRACKER

Algemene informatie

Welkom bij het gebruik van onze hoogwaardige Zoluko Slimme Smartwatch die zorgt voor een doordachte en gezonde ervaring.

Onderhoud van het apparaat

Houd je aan de volgende tips bij het onderhoud van jouw Zoluko Smartwatch:

- Reinig de smartwatch regelmatig, vooral aan de binnenzijde, en houd deze droog.
- Pas de strakheid van de smartwatch aan om de luchtcirculatie te garanderen.
- Gebruik geen overmatige huidverzorgingsproducten tijdens het dragen van de smartwatch.
- Stop met het dragen van de smartwatch bij huidallergie of irritatie.
- De smartwatch is IPX7 - Spatwaterproof

Algemene informatie

Waarschuwing

De Zoluko Smartwatch mag niet worden gebruikt voor medische doeleinden, hoewel het de hartslag in realtime dynamisch kan monitoren. Wij adviseren om bij medische klachten altijd contact op te nemen met een medisch specialist bij jou in de buurt.

Opstarten

Houd de zijknop 3 seconden ingedrukt of sluit de oplaadklem aan om de slimme armband op te laden.



Da Fit app

De Da Fit app is te downloaden voor alle Android en Apple apparaten.



Klik op de tekst of scan de QR code om de app te downloaden.



**Da Fit App
Voor Android**



**Da Fit App
Voor Apple**

Meldingen toestaan op de smartphone

- Vink meldingen toestaan aan op het apparaat
- Ontvang push berichten wanneer de smartwatch een bericht verzendt



Verbinding maken met de smartwatch

- Klik op een apparaat toevoegen
- De app zoekt jouw smartwatch
- Kies voor het type P8b

1 U hebt geen apparaat gekoppeld

EEN APPARAAT TOEVOEGEN

Notificaties



2 Apparaat toevoegen



M8

C9:36:69:ED:66:BC



P8b

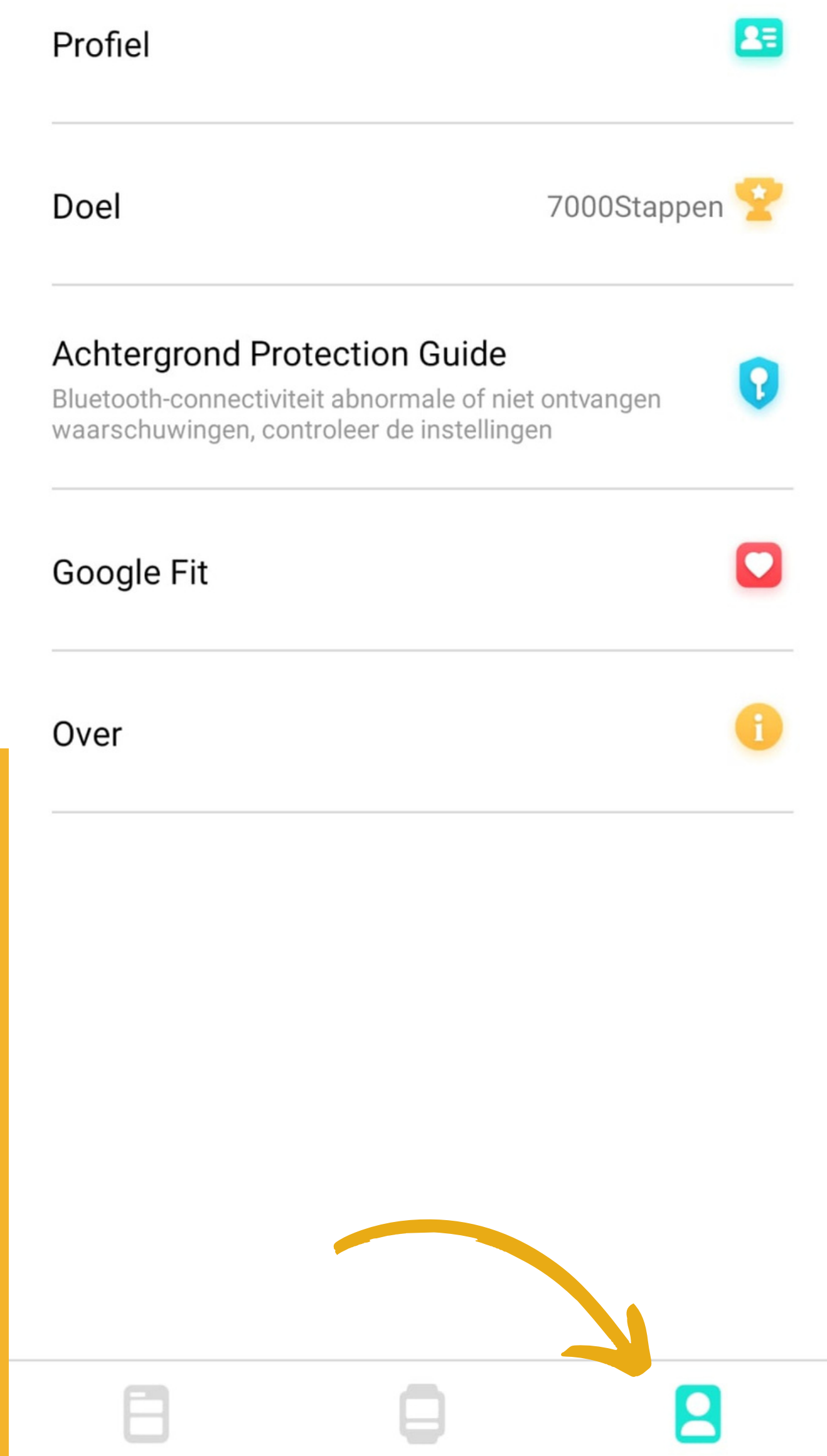
D1:DE:29:F4:E7:4A

Selecteer uw polsband a.u.b. in de lijst met gevonden apparatuur

Zoeken naar polsband...

Profiel instellingen bijwerken

Na het verbinden van de Smartwatch klik je op jouw profiel rechtsonder in de app.



Profiel instellingen bijwerken

- Vul jouw geslacht, geboortedatum, lengte, gewicht en staplengte in
- Gebruik de tabel om jouw staplengte te bepalen

Profiel

Geslacht **Mannelijk**

Verjaardag **01 januari, 1980**

Lengte **185cm**

Gewicht **80kg**

Staplengte **75cm**

Lengte in cm	Staplengte
150	68
155	70
160	72
165	74
170	77
175	79
180	81
185	83
190	86
195	88
200	90

Aantal stappen & Google Fit

- Geef op hoeveel stappen je per dag wilt zetten
- Koppel Google Fit (optioneel, niet vereist)

1 Doel

Afhankelijk van uw situatie, is uw aanbevolen doel 8000 stappen per dag.

4000

5000

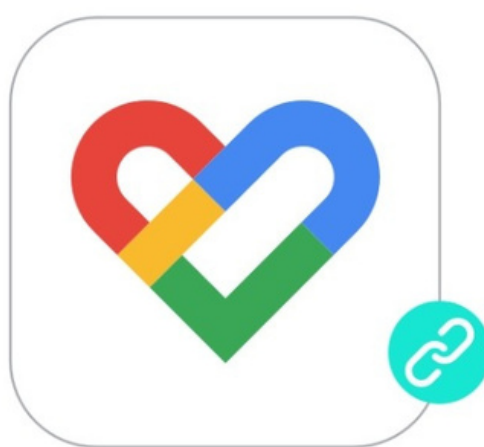
6000

7000

8000

9000

2



AANSLUITEN

Smartwatch personaliseren

- Klik op het smartwatch icoon midden onderin de app
- Klik vervolgens bij wijzerplaten op 'KIJK FACE GALLERY'

P8b

verbonden

D1:DE:29:F4:E7:4A

57%

VERWIJDEREN



Wijzerplaten



BEWERKEN



Wijzerplaten 2



Wijzerplaten 3



KIJK FACE GALLERY

Notificaties

Alarmen

Sluiter

Overige



Smartwatch personaliseren

- Kies één van de +250 verschillende wijzerplaten
- Klik op een wijzerplaat naar keuze en druk op 'Download'
- De wijzerplaat wordt verstuurd naar jouw smartwatch

Vind Watch Face

Ontdek meer opwindende wijzerplaat



20



3112



3088



3087



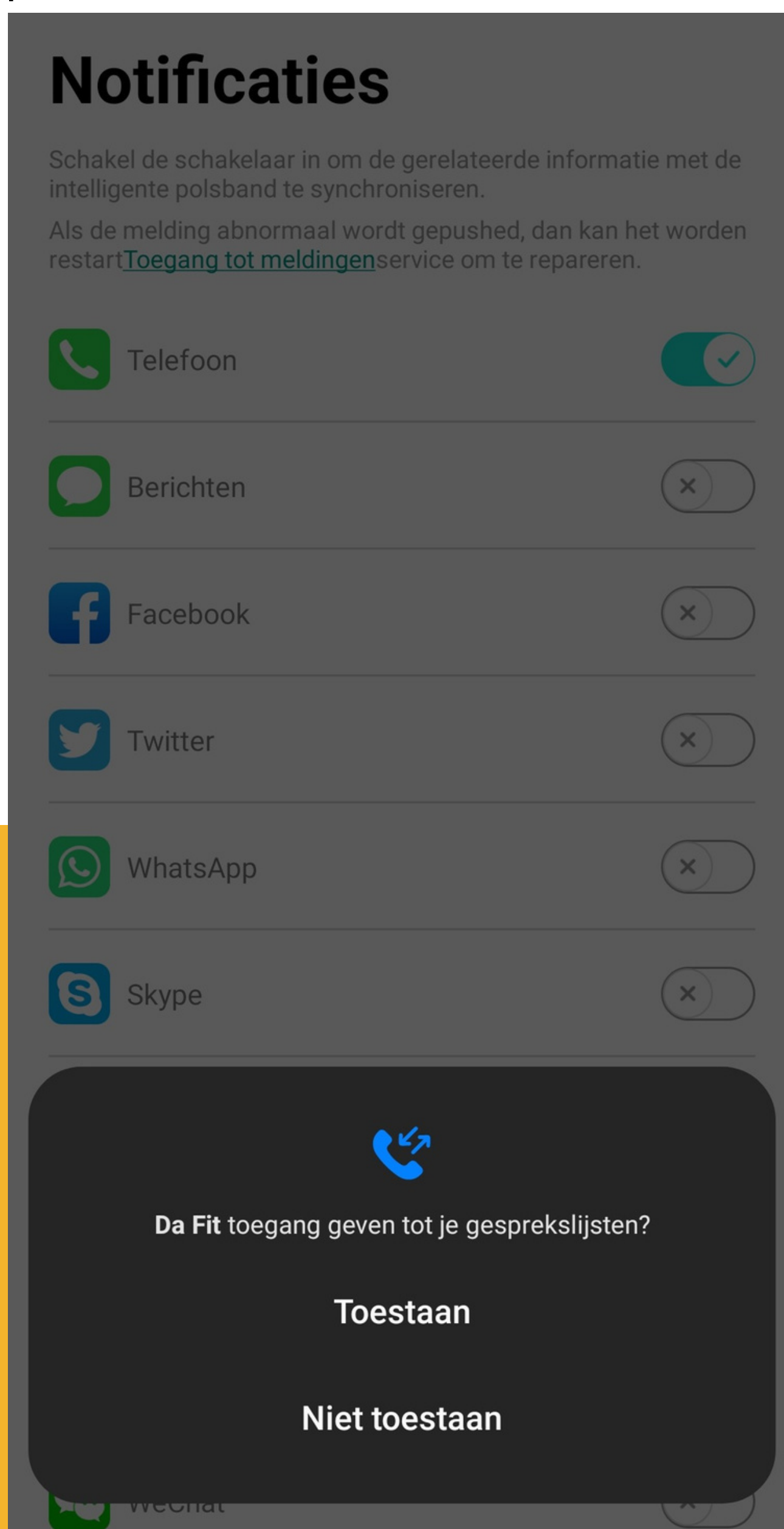
3141



3117

Smartwatch personaliseren

- Keer terug naar het smartwatch tabblad en klik op notificaties
- Selecteer welke notificaties je wilt ontvangen op de smartwatch
- Klik op 'toestaan' om de notificaties te activeren



Smartwatch personaliseren

Stel maximaal 3 alarmen in om een signaal te ontvangen op de smartwatch op het gewenste tijdstip. Tip, gebruik de alarmfunctie voor inname van medicatie.

1 Alarmen

19:00

Eenmaal



00:00

Eenmaal



00:00

Eenmaal



2

Annuleer

ALARM INSTELLEN

Opslaan

16

17

18

19

0

20

1

21

2

22

3

Herhalen

Zo

Ma

Di

Wo

Do

Vr

Za

Overige instellingen

Navigeer door de overige instellingen om jouw smartwatch verder te personaliseren.

Overige

Zoek naar apparaat

Tijdformaten 24-uurs tijd >

Eenheidsysteem Metriek stelsel >

Niet storen 23:00 - 07:30 >

Herinneringen om te bewegen
Geldige periode is 10: 00–22: 00 uur

Hartslagmeting gehele dag Sluiten >

Taal English >

Reset

Snel overzicht

U kunt de effectieve periode van het snelle overzicht personaliseren

Snel overzicht

Overige instellingen

Navigeer door de overige instellingen om jouw smartwatch verder te personaliseren.

Snel overzicht

U kunt de effectieve periode van het snelle overzicht personaliseren

Snel overzicht



Geldige periode

Gehele dag >

Weer

De polsband werkt het weer elk uur automatisch bij

Weer



Temperatuursysteem

Celsius >

plaats

Utrecht >

Fysiologische cyclus

Haal het maximale uit jouw Zoluko smartwatch door de fysiologische cycli gegevens in te stellen.

1. Herinneringsmodi
2. Menstruatiebeheer
3. Zwangerschapconditionering

Herinnering fysiologische cyclus

Er zijn drie herinneringsmodi: menstruatiebeheer, zwangerschapsconditionering en gezondheid van het geslacht.

Herinnering fysiologische cyclus



Fietsdagen



Menstruatie dagen



Laatste menstruatie startdatum



Herinneringsmodus



Herinneringstijd



Fysiologische cycluskalender

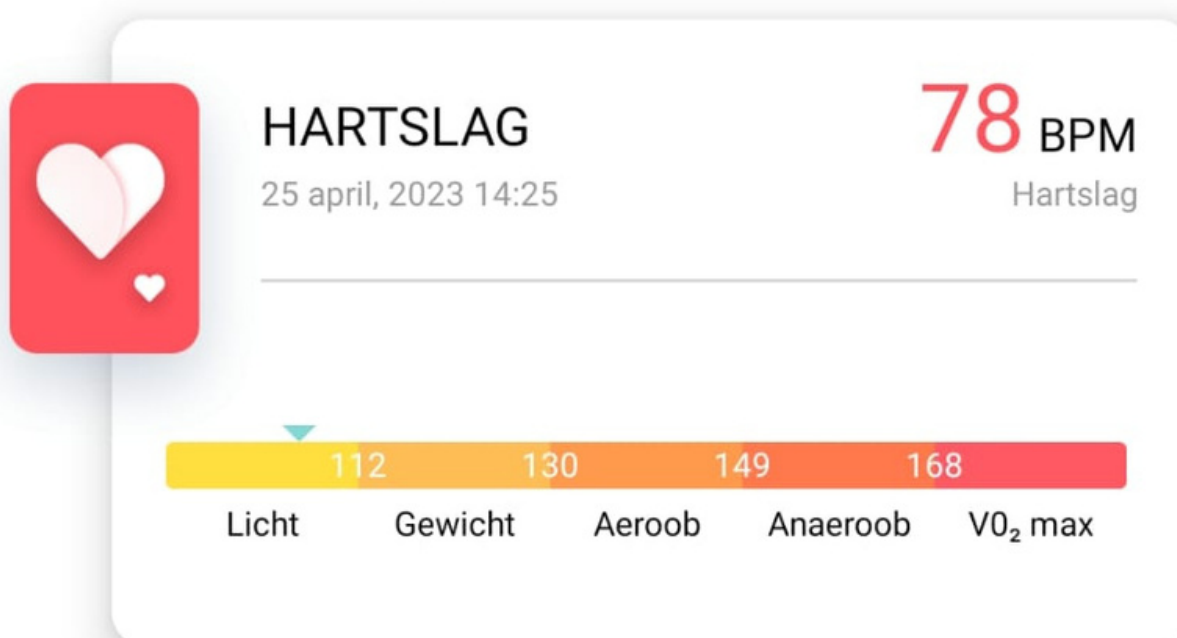


Lichaamsmetingen

Via de smartwatch en de app zijn diverse lichaamsanalyses te meten. Dankzij diverse statistieken kan je jouw lichaam monitoren en progressie vastleggen.

dinsdag, april 25

Vandaag



Aantal stappen

- Registreer jouw aantal stappen per dag
- Vergelijk jouw prestaties per periode
- Vergelijk (anoniem) jouw prestaties met andere app gebruikers binnen dezelfde leeftijdsgroep



5,6
Km



368
Kcal



55,2
minuut

Actieve activiteit

55 MET-min

Deze week heeft opgebouwd **145** MET-min

Aanbevolen effectieve MET-min is 600-1000

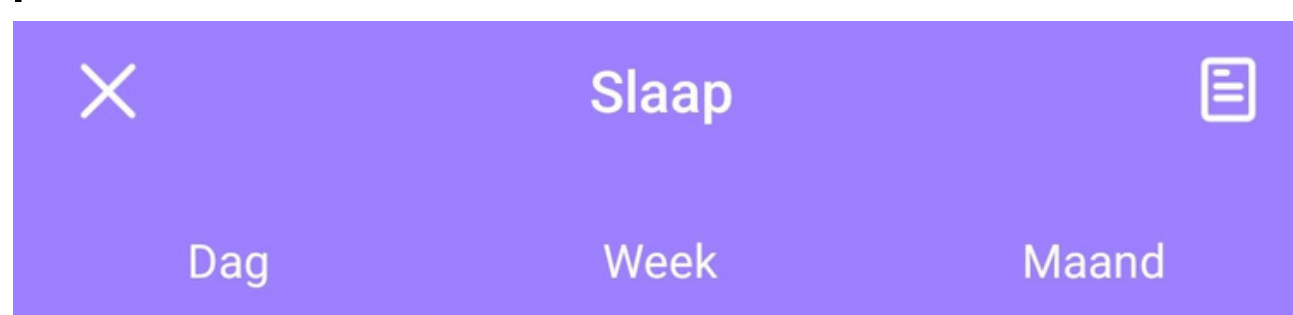


Leer meer over actieve activiteit

fysieke activiteit is gemiddeld of hoger, en de activiteit duurt 10 minuten en langer, de actie wordt beschouwd als goed voor de gezondheid en is een effectieve activiteit.

Slaap monitoren

- Keer terug naar het smartwatch tabblad en klik op notificaties
- Kies welke notificaties je wilt ontvangen op de smartwatch
- Klik op 'toestaan' om de notificaties te activeren



--- H --- M
dinsdag, 18 april, 2023

Score slaapkwaliteit

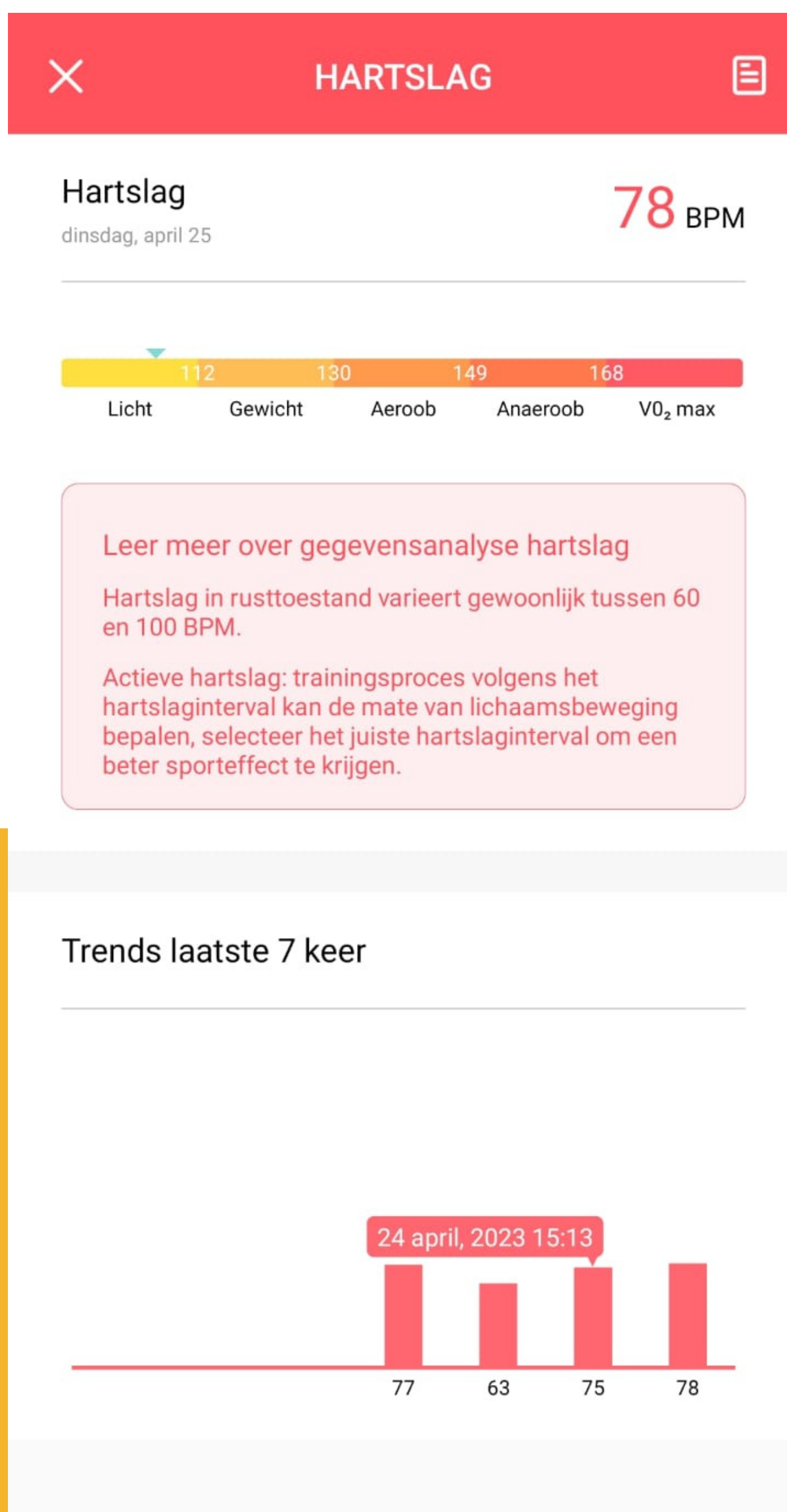


Leer meer over de score van slaapkwaliteit

De score van de slaapkwaliteit is gebaseerd op de Pittsburgh Sleep Quality Index berekening van basisprincipes, de polsband meet de regelmatigheid van het slapen, de slaapduur, het percentage diepe slaap, het aantal keer ontwaken en de wektijd en gebruikt andere factoren om de slaapkwaliteit en score te evalueren.

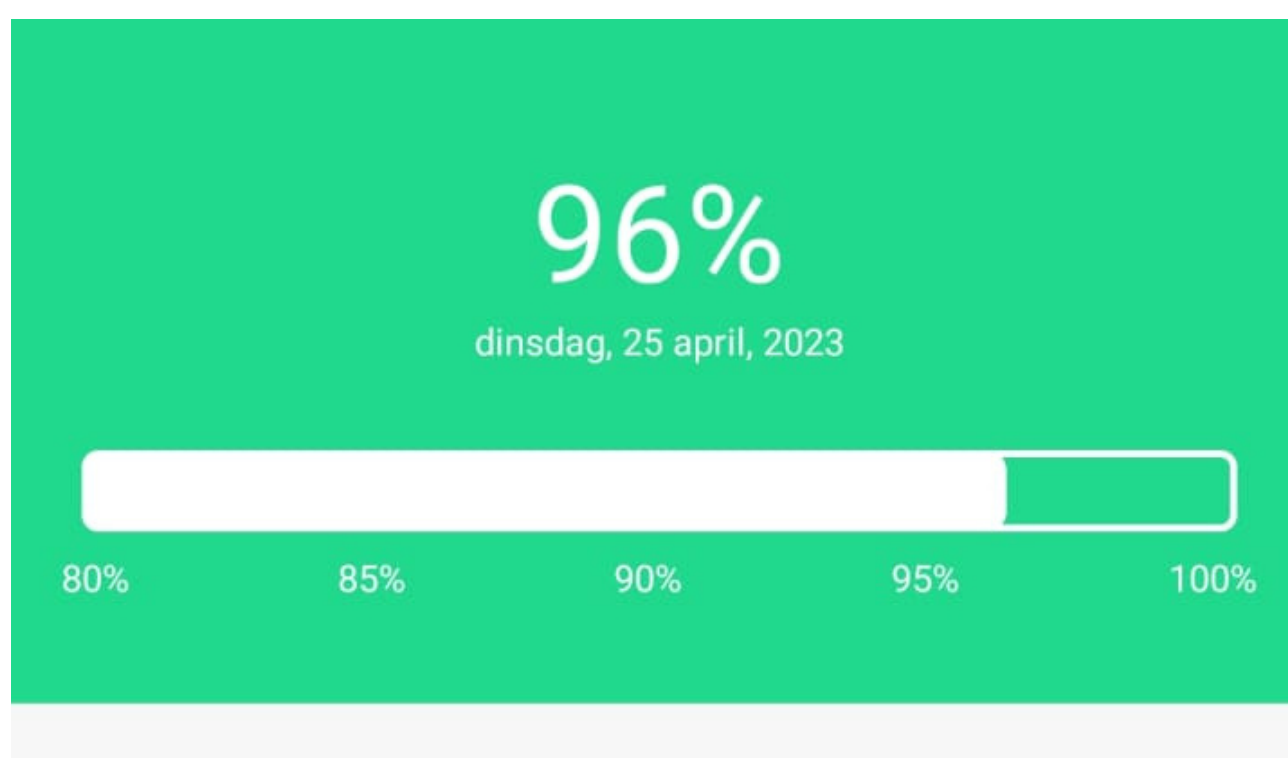
Hartslag monitoren

- Meet jouw hartslag in rusttoestand
- Vergelijk met eerdere metingen en bekijk binnen welke schaal jouw hartslag valt op de tabel



Bloedzuurstof meten

Gebruik de bloedzuurstof meting om te monitoren wat jouw percentage is in het bloed.



Over bloedzuurstof

Gegevens over zuurstofsaturatie begrijpen

Zuurstofsaturatie is het percentage van zuurstof-gebonden oxyhemoglobine in het bloed dat goed is voor de totale hoeveelheid hemoglobine die kan worden gecombineerd, d.w.z. de concentratie van bloedzuurstof in het bloed, wat een belangrijke fysiologische parameter is van de ademhalingscyclus.

Normale arteriële zuurstofsaturatie van ongeveer 95–100%

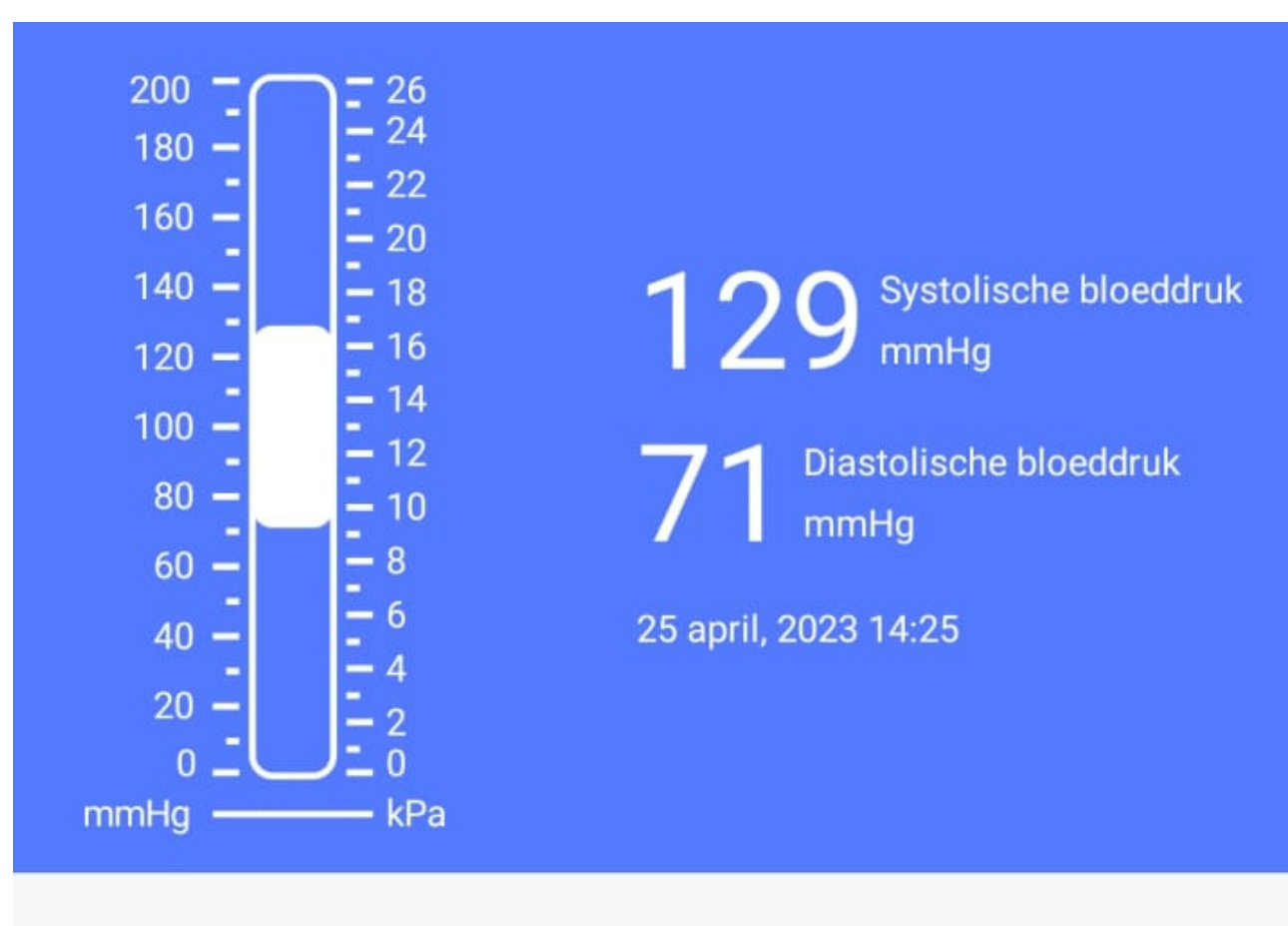
Trends laatste 7 keer



MEET

Bloeddruk meten

- Test jouw bloeddruk via de app of de smartwatch
- Vergelijk jouw resultaten met voorgaande lichaamsmetingen



Over bloeddruk

[Leer meer over bloeddrukgegevens](#)

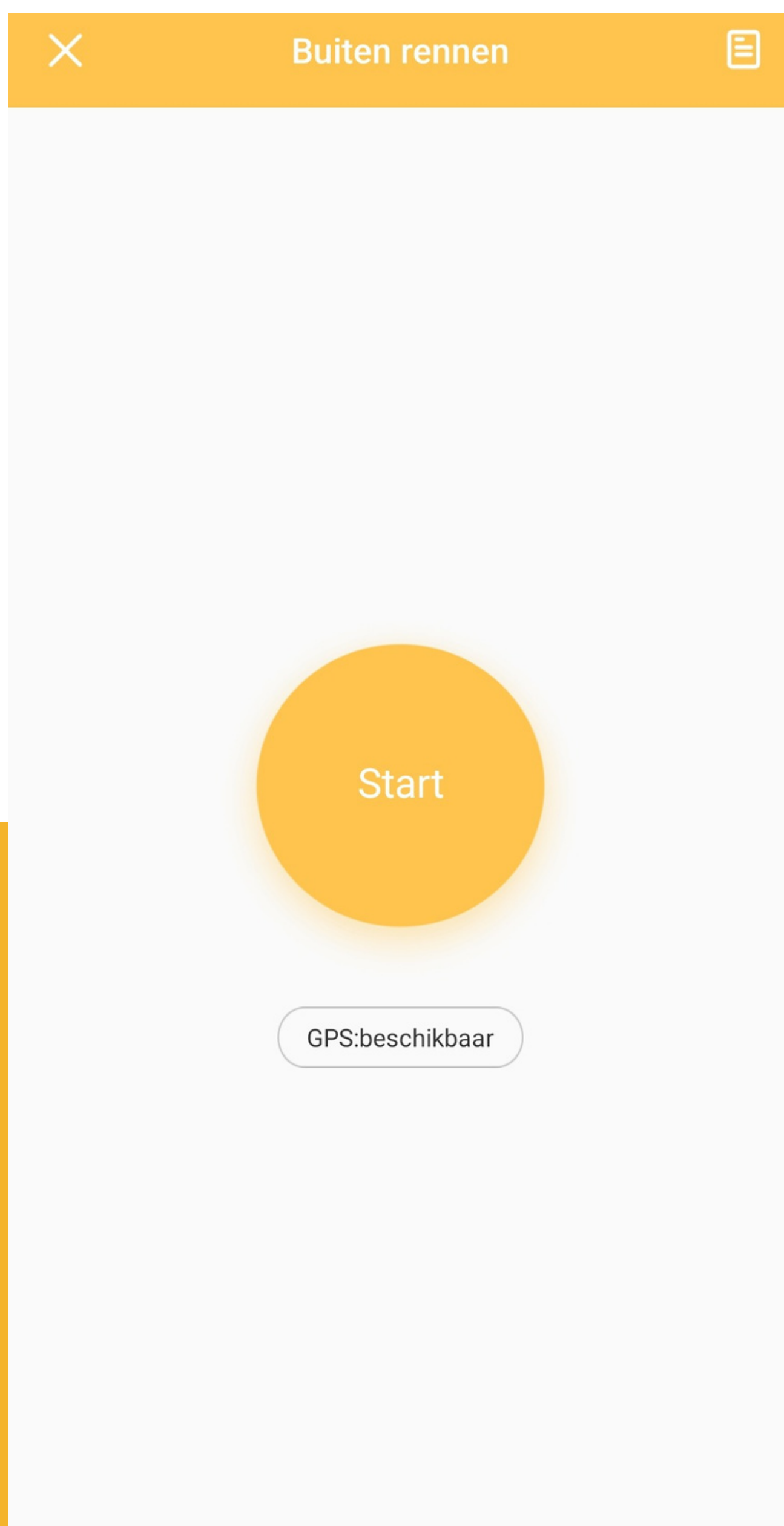
normale bloeddruk:
90MMHG < Systolische bloeddruk < 140MMHG
60MMHG < Diastolische bloeddruk < 90MMHG

Trends laatste 7 keer

MEET

Fitness GPS Tracker

Activeer jouw Fitness GPS Tracker zodat de locatie van de smartwatch via GPS wordt gevolgd. Perfect voor tijdens het wandelen, hardlopen of fietsen.



Veel plezier met de smartwatch

Bezoek ons op



Website



Facebook



Instagram