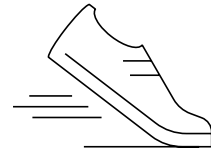


# Withings Steel HR™

Aktivität Schlaf Herzfrequenz  
Installations- und Bedienungsanleitung



# Inhaltverzeichnis

---

Mindestanforderungen.....	4
Internetzugang .....	4
Smartphone oder Gerät .....	4
Version des Betriebssystems .....	4
Version der Withings Health Mate®-App.....	4
Beschreibung .....	5
Überblick.....	5
Lieferumfang .....	5
Beschreibung der Bildschirme der Uhr .....	5
Ihre Withings Steel HR™ einrichten.....	7
Installieren der Withings Health Mate®-App.....	7
Installieren meiner Withings Steel HR™ .....	7
Uhrzeit einstellen.....	19
Tragen meiner Withings Steel HR™ .....	20
Einstellungen Ihrer Withings Steel HR™ anpassen.....	21
Bildschirmreihenfolge ändern .....	21
Benachrichtigungen aktivieren.....	22
Meine Aktivität aufzeichnen.....	24
Überblick.....	24
Meinen Fortschritt überprüfen .....	24
Mein Aktivitätsziel ändern.....	25
Mein Schwimmtraining aufzeichnen .....	26
Meinen Schlaf überwachen.....	27
Überblick.....	27
Meine Schlafdaten abrufen .....	27
Weckruf einstellen .....	28
Meine Herzfrequenz überwachen.....	31
Überblick.....	31
Tragen meiner Withings Steel HR™ .....	31
Meine Herzfrequenzdaten abrufen.....	31

Starten des fortlaufenden Herzfrequenzmodus .....	32
Aktiver werden .....	33
Sich mit Freunden messen .....	33
Sich mit sich selbst messen.....	34
Daten synchronisieren .....	36
Trennen Ihrer Withings Steel HR™ .....	37
Pflege- und Reinigungshinweise .....	39
Reinigen meiner Withings Steel HR™ .....	39
Aufladen der Batterie .....	39
Armband austauschen.....	39
Zeiger kalibrieren .....	41
Firmware-Version aktualisieren.....	43
Urheberrecht dieser Bedienungsanleitung.....	45
Impressum .....	45
Persönliche Daten .....	45
Sicherheitshinweise .....	46
Nutzung und Aufbewahrung.....	46
Herzfrequenzverfolgung .....	46
Wasserfestigkeit.....	46
Reparatur und Wartung .....	47
Technische Spezifikationen .....	48
Versionen dieses Dokuments .....	50
Garantie .....	51
Behördliche Vorgaben .....	52

## Wichtiger Hinweis:



Durch die Benutzung Ihrer Withings Steel HR™ stimmen Sie ausdrücklich den Withings-Nutzungsbedingungen zu, die Sie auf unserer [Website](#) einsehen können.

# Mindestanforderungen

---

## Internetzugang

Für die folgenden Vorgänge benötigen Sie Zugang zum Internet:

- Herunterladen der Withings Health Mate®-App;
- Einrichtung Ihrer Withings Steel HR™;
- Aktualisierung der Firmware

Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt ["Technische Spezifikationen"](#) auf Seite 48.

## Smartphone oder Gerät

Für die folgende Vorgänge benötigen Sie ein iOS- oder Android-Gerät (mit betriebsbereitem Bluetooth Low Energy und WLAN oder 3G/4G-Verbindung):

- Einrichtung Ihrer Withings Steel HR™;
- Daten von Ihrer Withings Steel HR™ abrufen;
- Nutzung Ihrer Withings Steel HR™;
- Gemeinsame Nutzung mit anderen Benutzern.

Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt ["Technische Spezifikationen"](#) auf Seite 48.

## Version des Betriebssystems

Um

die Withings Health Mate®-App installieren oder nutzen zu können, muss das Betriebssystem iOS 8 (oder höher) oder Android 6.0 (oder höher) installiert sein.

Sämtliche Geräte müssen mit BLE (Bluetooth Low Energy) kompatibel sein, um Ihre Withings Steel HR™ installieren zu können.

## Version der Withings Health Mate®-App

Sie benötigen stets die neueste Version der Withings Health Mate®-App, um alle aktuellen Funktionen nutzen zu können.

# Beschreibung

## Überblick

Die Withings Steel HR™ kann einfach alles und sieht dabei noch cool und stylisch aus. Sie überwacht nicht nur Ihre Aktivität und Ihren Schlaf, sondern ist auch noch bis 5 atm wasserfest und kann so auch Ihre Schwimmeinheiten aufzeichnen. Was sie aber besonders auszeichnet ist die Tatsache, dass sie in der Lage ist, Ihren Puls während des Trainings zu messen und wenn Sie möchten, sogar darüber hinaus im Alltag. Und – last but not least – können Sie einen Vibrationsweckruf einstellen, der Sie zuverlässig weckt, ohne Ihre Familie zu stören.

Der Bewegungszeiger bietet Ihnen ganz schnell und einfach einen Überblick über Ihre Bewegungseinheiten. Er zeigt Werte von 0 % bis 100 % an, wenn Sie Ihr Tagesziel erreicht haben. Das Tagesziel ist standardmäßig auf 10.000 Schritte eingestellt. Sie können dieses Ziel jederzeit in der Withings Health Mate® App ändern. Wenn Sie Ihr Tagesziel erreicht haben, dreht sich der Bewegungszeiger zurück auf 0 % und bewegt sich erneut der 100 %-Marke entgegen.

Ein OLED-Bildschirm ermöglicht es Ihnen außerdem, direkt auf Ihrer Uhr zusätzliche Informationen abzulesen: Herzfrequenz, Kalorienverbrauch, zurückgelegte Entfernung und Weckzeit. Alle weiteren Daten, die Sie vielleicht benötigen, sind über die Withings Health Mate®-App einsehbar, mit der kompletten Aufstellung aller Daten, die die von Ihnen verwendeten Withings® Produkte gesammelt haben.

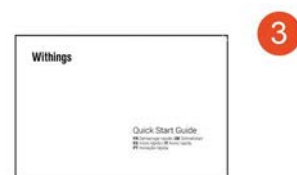
## Lieferumfang



(1) Withings Steel HR™



(2) Ladekabel



(3) Schnellstartanleitung

## Beschreibung der Bildschirme der Uhr

Mit dem OLED-Display Ihrer Withings Steel HR™ können Sie eine Reihe von Bildschirmen mit zusätzlichen Informationen anzeigen. Die folgenden Bildschirme stehen dabei zur Verfügung:

- Datum und Uhrzeit: Zeigt Datum und Uhrzeit an. Dieser Bildschirm kann nicht deaktiviert werden.
- Herzfrequenz: Zeigt Ihre aktuelle Pulsmessung an.
- Schritte: Zeigt die aktuelle Schrittzahl des jeweiligen Tages an.
- Entfernung: Zeigt die aktuell zurückgelegte Entfernung des jeweiligen Tages an.
- Aktive Kalorien: Zeigt den aktiven Kalorienverbrauch am jeweiligen Tag an.
- Wecker: Zeigt die nächste Weckzeit an.

# Ihre Withings Steel HR™ einrichten

---

## Installieren der Withings Health Mate®-App

Falls Sie die Withings Health Mate®-App noch nicht auf Ihr Gerät heruntergeladen haben, tun Sie bitte

Folgendes:

1. Wählen Sie **Android-App in Google-Play**.
2. Wählen Sie abschließend **INSTALLIEREN**.  
Der Installationsvorgang beginnt.

## Installieren meiner Withings Steel HR™

### Ich bin neu bei Withings®

Falls Sie noch kein Withings®-Konto haben, müssen Sie eines erstellen, um Ihren Withings Steel HR™ einzurichten und zu nutzen.

Wenn Sie bereits ein Konto haben, gehen Sie zu ["Ich habe bereits ein Withings® Konto"](#) auf [Seite 14](#).

Um Ihre Withings Steel HR™ zu installieren, tun Sie bitte Folgendes:

1. Öffnen Sie die Withings Health Mate®-App.

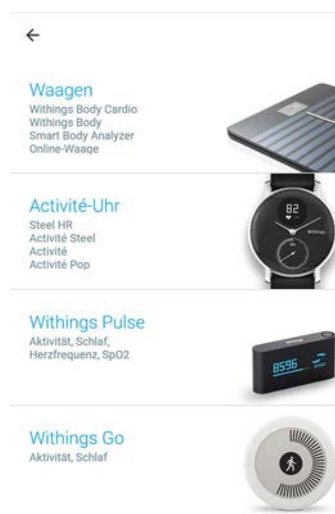
2. Wählen Sie **Kommen Sie zu Withings**.



3. Wählen Sie **Ich installiere mein Gerät**.

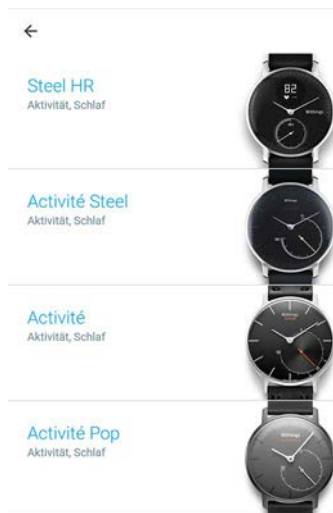


4. Wählen Sie **Activité**:





5. Wählen Sie **Steel HR**.



6. Wählen Sie abschließend **INSTALLIEREN**.



7. Drücken Sie die Taste an der Seite Ihrer Withings Steel HR™, und wählen Sie **Weiter**.



Bitte drücken Sie den Knopf, um Ihre Uhr einzuschalten.



WEITER >

8. Wählen Sie **Weiter**.



Withings-Uhr erkannt



WEITER >

9. Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse und Ihr Passwort ein, und bestätigen Sie Letzteres. Wählen Sie **Weiter**.

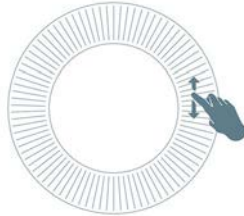
10. Geben Sie Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihr Geburtsdatum ein. Wählen Sie **Weiter**.

11. Wählen Sie dann Ihr Geschlecht aus, und geben Sie Ihre Körpergröße sowie Ihr Gewicht ein. Wählen Sie **Erstellen**.

12. Wenn Sie dazu aufgefordert werden, bewegen Sie mit den Fingern das Rad auf dem App-Display, bis der Minutenzeiger auf 0 steht. Wählen Sie **Weiter**.

---

 Stellen Sie den Minutenzeiger auf zwölf.

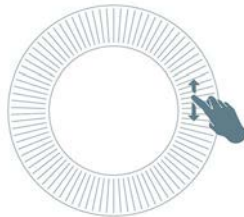


WEITER >

13. Bewegen Sie nun mit den Fingern das Rad auf dem App-Display, bis der Stundenzeiger auf 0 steht. Wählen Sie **Weiter**.

---

 Stellen Sie den Stundenzeiger auf zwölf.



WEITER >

14. Bewegen Sie nun mit den Fingern das Rad auf dem App-Display, bis der Bewegungszeiger auf 0 steht. Wählen Sie **Weiter**.



Bitte beachten Sie, dass sich der Bewegungsanzeiger nur in eine Richtung bewegen lässt.

15. Wählen Sie **OK**.

16. Wählen Sie **Weiter**, um sich die Anleitungen anzusehen.



17. Wählen Sie **Enable notifications**, wenn Sie auf Ihrer Uhr Benachrichtigungen erhalten möchten, und wählen Sie anschließend **Weiter**.

Weitere Informationen zu Benachrichtigungen finden Sie im Abschnitt ["Benachrichtigungen aktivieren"](#) auf Seite 22.

18. Wählen Sie **Fertig**.



19. Passen Sie Ihr tägliches Schrittziel nach oben oder unten an, je nachdem, welches Ziel Sie sich setzen möchten.

Ihr Schrittziel kann zwischen 3.000 und 15.000 Schritten am Tag liegen.



20. Wählen Sie **Speichern**.

## Ich habe bereits ein Withings® Konto

Wenn Sie bereits ein Withings®-Konto haben, können Sie mit dem Installationsvorgang beginnen. Tun Sie dafür bitte Folgendes:

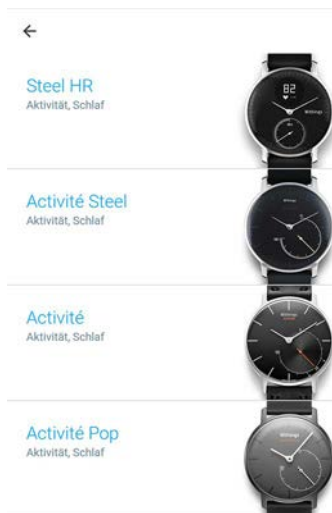
1. Öffnen Sie die Withings Health Mate®-App.
2. Wählen Sie **Meine Geräte**.
3. Wählen Sie **+**.



4. Wählen Sie **Activité**:



5. Wählen Sie **Steel HR**.



6. Wählen Sie abschließend **INSTALLIEREN**.



7. Drücken Sie die Taste an der Seite Ihrer Withings Steel HR™, und wählen Sie **Weiter**.



Bitte drücken Sie den Knopf, um Ihre Uhr einzuschalten.



WEITER >

8. Wählen Sie **Weiter**.



Withings-Uhr erkannt



WEITER >

9. Wählen Sie den Nutzer aus, der die Withings Steel HR™ verwenden wird.

Bitte wählen Sie die Person aus, die diesen Withings Produkt benutzen wird

PS Paul Smith

TS Thomas Smith

AS Anne Smith

NS Noah Smith

JS Jonah Smith

+ Einen weiteren Benutzer mit aufnehmen..



10. Wenn Sie dazu aufgefordert werden, bewegen Sie mit den Fingern das Rad auf dem App-Display, bis der Minutenzeiger auf 0 steht. Wählen Sie **Weiter**.



11. Bewegen Sie nun mit den Fingern das Rad auf dem App-Display, bis der Stundenzeiger auf 0 steht. Wählen Sie **Weiter**.



12. Bewegen Sie nun mit den Fingern das Rad auf dem App-Display, bis der Bewegungszeiger auf 0 steht. Wählen Sie **Weiter**.



Bitte beachten Sie, dass sich der Bewegungsanzeiger nur in eine Richtung bewegen lässt.

13. Wählen Sie **OK**.

14. Wählen Sie **Weiter**, um sich die Anleitungen anzusehen.



15. Wählen Sie **Enable notifications**, wenn Sie auf Ihrer Uhr Benachrichtigungen erhalten möchten, und wählen Sie anschließend **Weiter**.

Weitere Informationen zu Benachrichtigungen finden Sie im Abschnitt "Benachrichtigungen aktivieren" auf Seite 22.

16. Wählen Sie **Fertig**.



17. Passen Sie Ihr tägliches Schrittziel nach oben oder unten an, je nachdem, welches Ziel Sie sich setzen möchten.

Ihr Schrittziel kann zwischen 3.000 und 15.000 Schritten am Tag liegen.



18. Wählen Sie **Speichern**.

## Uhrzeit einstellen

Die Withings Steel HR™ wird über Ihr mobiles Gerät eingerichtet, sodass die korrekte Uhrzeit Ihrer Zeitzone automatisch eingestellt wird. Falls Sie zwischen Zeitzonen reisen, während Sie Ihre Withings Steel HR™ tragen, müssen Sie nur die Withings Health Mate®-App öffnen, um die korrekte Uhrzeit von Ihrem Gerät auf Ihre Uhr zu synchronisieren.

Beachten Sie außerdem, dass die Uhr automatisch auf Sommer- bzw. Winterzeit umstellt. In diesem Fall genügt es, Ihre Withings Steel HR™ mit Ihrem Gerät zu verbinden, um so die aktuelle Uhrzeit einzustellen.

## Tragen meiner Withings Steel HR™

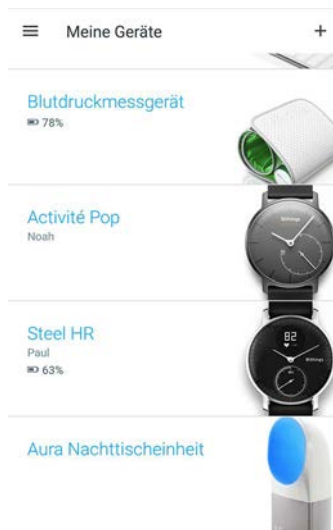
Die Withings Steel HR™ sollte etwa einen Zentimeter oberhalb des Handgelenkknochens getragen werden. Um sicherzustellen, dass Ihr Puls präzise gemessen wird, sollte das Armband eng, aber dennoch bequem am Handgelenk anliegen.

# Einstellungen Ihrer Withings Steel HR™ anpassen

## Bildschirmreihenfolge ändern

Sie können die Reihenfolge der Bildschirme Ihrer Withings Steel HR™ ändern und sogar Bildschirme entfernen, wenn Sie das möchten. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

1. Öffnen Sie die Withings Health Mate®-App.
2. Gehen Sie zu **Meine Geräte**.
3. Wählen Sie **Steel HR**.

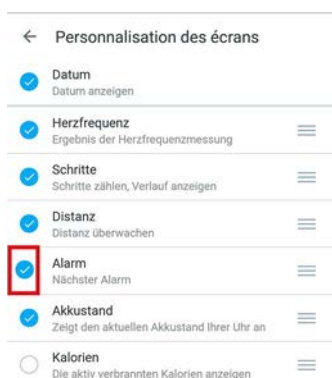


4. Wählen Sie **Persönliche Display-Einstellungen**.

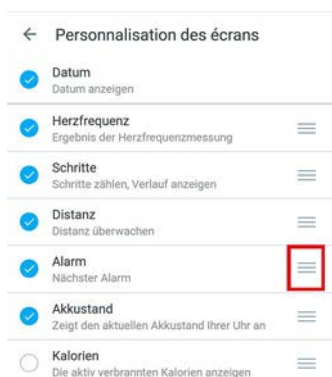


5. Wählen Sie die Bildschirme aus, die angezeigt werden sollen:

- Wählen Sie die blauen Kreise auf der linken Seite, wenn Sie den jeweiligen Bildschirm verbergen möchten.
- Wählen Sie die leeren Kreise auf der linken Seite, wenn Sie den jeweiligen Bildschirm anzeigen möchten.



6. Tippen Sie rechts auf das Symbol und halten Sie es gedrückt, um den gewünschten Bildschirm beliebig nach oben oder unten zu verschieben.



7. Tippen Sie auf das Häkchen rechts oben, um Ihre Einstellungen zu bestätigen.

## Benachrichtigungen aktivieren

Möchten Sie eine Benachrichtigung auf Ihrer Withings Steel HR™ erhalten, wenn Sie einen Anruf oder eine E-Mail bekommen, können Sie diese Option aktivieren. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Aktivierung dieser Funktion Android 6.0 oder höher benötigen.

Dafür tun Sie bitte Folgendes:

1. Öffnen Sie die Withings Health Mate®-App.
2. Gehen Sie zu **Meine Geräte**.

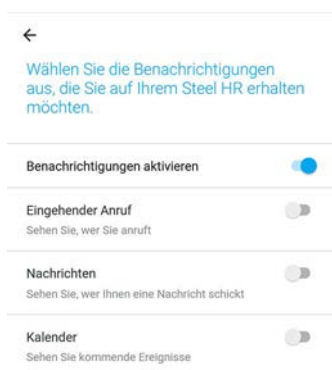
3. Wählen Sie **Steel HR**.



4. Wählen Sie **Benachrichtigungen**.



5. Wählen Sie **Enable notifications**, und wählen Sie dann die Benachrichtigungen aus, die Sie aktivieren möchten.



6. Tippen Sie auf das Häkchen rechts oben, um Ihre Einstellungen zu bestätigen.

# Meine Aktivität aufzeichnen

## Überblick

Mit Ihrer Withings Steel HR™ können Sie Ihre Bewegung messen: Ihre Schrittzahl, Ihre Joggingleistung und Ihr Schwimmtraining. Ob Sie gehen, joggen oder schwimmen, Ihre Bewegung wird automatisch aufgezeichnet. Sie müssen Ihre Withings Steel HR™ nur tragen, und diese kümmert sich um den Rest.



(1) Grafische Darstellung der Schrittzahl: Jeder Balken entspricht einer 30-minütigen Einheit

(2) Tägliche Schrittzahl

(3) Erreichter Prozentsatz des Tagesziels

(4) Geschätzte zurückgelegte Tagesdistanz

(5) Geschätzter Kalorienverbrauch am Tag (aktiver und Gesamtverbrauch)

Mit dem integrierten Beschleunigungsmesser zählt Ihre Withings Steel HR™ automatisch Ihre Schritte und erkennt, ob Sie gehen oder joggen. Ihre Joggingeinheit, d. h. die Distanz und der Kalorienverbrauch, werden mit einem Algorithmus berechnet, der sich aus der Schrittzahl und Ihren Daten zu Alter, Gewicht und Körpergröße ergibt.

## Meinen Fortschritt überprüfen

Der Bewegungszeiger gibt Ihnen auf einen Blick Aufschluss über Ihren Fortschritt bezüglich Ihres täglichen Schrittziels. Anhand der Zeigerstellung erkennen Sie, wie viel Prozent Ihres Tagesziels Sie erreicht haben. Sobald Sie die 100 %-Marke erreicht haben, vibriert Ihre Uhr und der Zeiger beginnt wieder bei 0 % und bewegt sich erneut auf die 100 %-Marke zu.



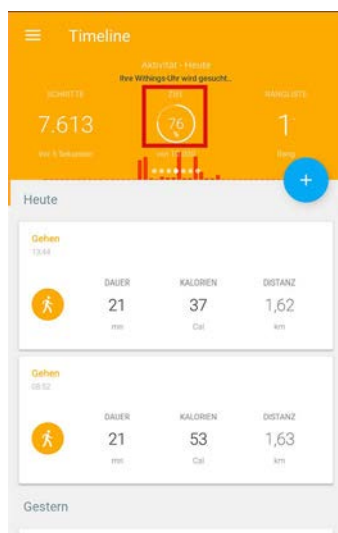
Um weitere Daten anzuzeigen (wie etwa die genaue Schrittzahl, die zurückgelegte Entfernung oder den Kalorienverbrauch), drücken Sie einfach auf die Taste auf der rechten Seite. Die verschiedenen Bildschirme Ihrer Withings Steel HR™ werden dann nacheinander angezeigt.

Um noch mehr Einzelheiten zu erhalten, loggen Sie sich einfach in die Withings Health Mate®-App ein. Die App bietet Ihnen vielerlei Grafiken, sodass Sie ganz einfach Ihren Fortschritt seit der erstmaligen Nutzung einsehen können.

## Mein Aktivitätsziel ändern

Mit dieser Funktion können Sie Ihr tägliches Schrittziel selbst festlegen. Um Ihr tägliches Schrittziel zu ändern, tun Sie bitte Folgendes:

1. Öffnen Sie die Withings Health Mate®-App.
2. Gehen Sie zu Ihrer **Timeline**.
3. Wählen Sie **Ziel**.



Falls dieser Bildschirm nicht angezeigt wird, streifen Sie im farbigen Bereich oben bitte nach links oder rechts, bis diese Funktion angezeigt wird.

4. Passen Sie Ihr tägliches Schrittziel nach oben oder unten an, je nachdem, welches Ziel Sie sich setzen möchten.



5. Wählen Sie **OK**.
6. Synchronisieren Sie Ihre Withings Steel HR™, indem Sie die Withings Health Mate®-App öffnen und Ihre Timeline aktualisieren. Streichen Sie dazu mit Ihrem Finger von oben nach unten.

## Mein Schwimmtraining aufzeichnen

Mit Ihrer Withings Steel HR™ können Sie Ihr Schwimmtraining aufzeichnen. Sie brauchen Ihre Withings Steel HR™ nur zu tragen und loszuschwimmen. Somit wird automatisch erkannt, dass Sie schwimmen, und Ihre Schwimmeinheiten werden ohne zusätzliches Tun Ihrerseits aufgezeichnet.

Wenn Sie Ihr Schwimmtraining beendet haben, können Sie in der Withings Health Mate®-App nachsehen, wie lange Sie trainiert und wie viele Kalorien Sie verbrannt haben.

# Meinen Schlaf überwachen

## Überblick

Mit der Withings Steel HR™ können Sie ohne zusätzlichen Aufwand Ihren Schlaf verfolgen. Dazu müssen Sie Ihre Withings Steel HR™ nur beim Schlafen tragen, sie erledigt den Rest dann automatisch.

Falls Sie Ihren Schlaf nicht aufzeichnen möchten, nehmen Sie Ihre Withings Steel HR™ vor dem Schlafengehen ab.

## Meine Schlafdaten abrufen

Sie können die Schlafanalyse Ihrer Withings Steel HR™ über Ihre **Timeline** in Ihrer Withings Health Mate®-App abrufen.



(1) Detaillierte Darstellung Ihrer Nacht

- Wachphase (orange)
- Leichtschlafphasen (hellblau)
- Tiefschlafphasen (dunkelblau)

(2) Zeit im Bett

(3) Gesamte Schlafzeit

(4) Prozentsatz des Schlafziels

(5) Ruhepuls

(6) Einschlafzeit

(7) Anzahl der Male, die Sie nachts aufgewacht sind

(8) Grafik der Herzfrequenz

Die Withings Health Mate®-App speichert Ihre gesamten Daten von Anfang an, sodass Sie ganz leicht Veränderungen Ihres Schlafs erkennen können.

# Weckruf einstellen

## Alarm freischalten

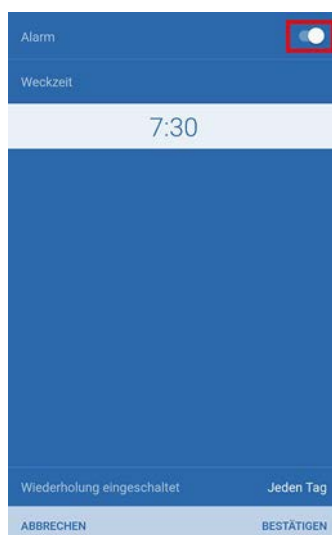
Um die Weckzeit einzustellen, tun Sie bitte Folgendes:

1. Öffnen Sie die Withings Health Mate®-App.
2. Gehen Sie zu Ihrer **Timeline**.
3. Wählen Sie **Stellen Sie Ihre Weckzeit ein**.



Falls dieser Bildschirm nicht angezeigt wird, streifen Sie im farbigen Bereich oben bitte nach links oder rechts, bis diese Funktion angezeigt wird.

4. Legen Sie Ihre Withings Steel HR™ in ausreichende Nähe zu Ihrem mobilen Gerät.
5. Wählen Sie den Kippschalter neben **Alarm**, um diesen einzuschalten.



6. Wählen Sie die gewünschte Weckzeit, indem Sie das Drop-down-Menü nach oben oder unten streifen.

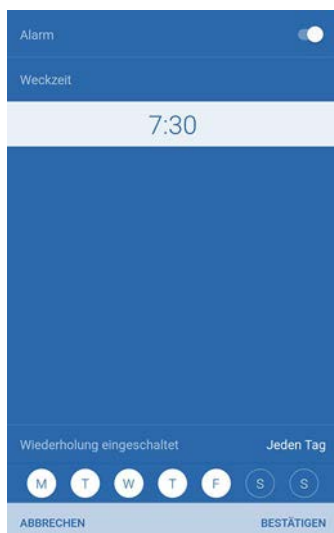
Die Weckzeit kann nur auf fünf Minuten genau eingestellt werden.

7. Wenn nötig, können Sie beim Einstellen der Weckzeit auch eine Smart-Wake-up-Zeit wählen.

Ihre Uhr wird dann den besten Augenblick ermitteln, um Sie während dieses Zeitraums aufzuwecken.

Das sorgt für ein sanfteres Aufwacherlebnis.

- Wählen Sie **OK**.
- Tippen Sie **Wiederholung eingeschaltet**, an und wählen Sie die Wochentage aus, an denen Sie mit diesem Weckruf geweckt werden wollen.



- Wählen Sie **OK** zur Bestätigung.

### Alarm abschalten

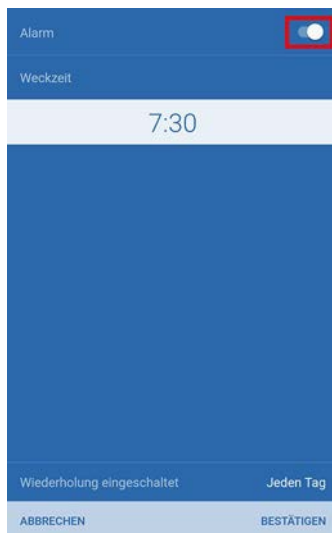
- Gehen Sie in der Withings Health Mate®-App zu Ihrer **Timeline**.
- Wählen Sie Ihre Weckzeit.



Falls dieser Bildschirm nicht angezeigt wird, streifen Sie im farbigen Bereich oben bitte nach links oder rechts, bis diese Funktion angezeigt wird.

- Legen Sie Ihre Withings Steel HR™ in ausreichende Nähe zu Ihrem mobilen Gerät.

3. Wählen Sie den Kippschalter neben **Alarm**, um diesen auszuschalten.



4. Wählen Sie den Zurück-Pfeil am linken oberen Bildschirmrand, um zurück zur **Timeline** zu gelangen.  
Ihr Alarm ist nun ausgeschaltet.

### Alarm anhalten

Um den Weckruf zu beenden, drücken Sie die Taste Ihrer Withings Steel HR™. Der Weckruf endet dann sofort. Ansonsten vibriert sie achtmal und endet dann automatisch.

# Meine Herzfrequenz überwachen

---

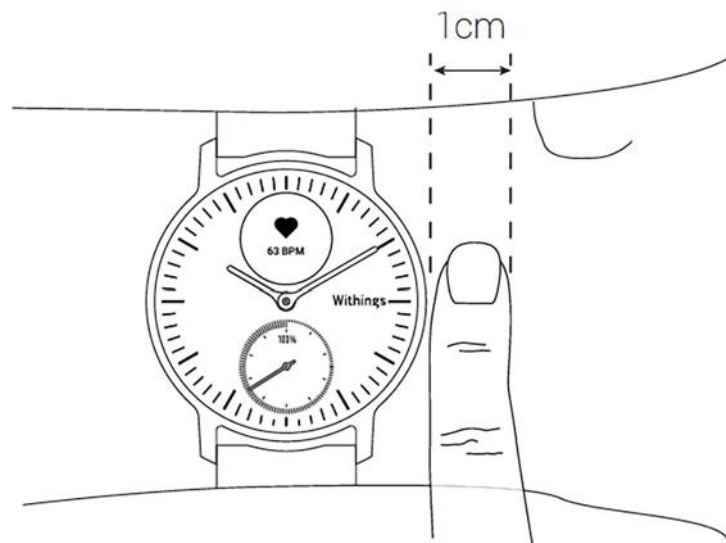
## Überblick

Ihre Withings Steel HR™ kann Sie bei der Überwachung Ihrer Herzfrequenz unterstützen. Eine Pulsmessung alle zehn Minuten ist voreingestellt und erlaubt es Ihnen, Schwankungen Ihrer Herzfrequenz über den Tag nachzuverfolgen.

Sie haben auch die Möglichkeit, eine fortlaufende Messung Ihres Pulses durchzuführen, was besonders während einer Trainingseinheit von Interesse ist. In diesem Fall wird jede Sekunde eine Messung durchgeführt. Bitte beachten Sie, dass der fortlaufende Herzfrequenzmodus auch einen Timer aktiviert, damit Sie genau wissen, wie lange Sie trainiert haben.

## Tragen meiner Withings Steel HR™

Damit Ihre Herzfrequenz effektiv von Ihrer Withings Steel HR™ überwacht werden kann, stellen Sie bitte sicher, dass das Armband Ihrer Withings Steel HR™ eng genug anliegt, ohne jedoch unbequem zu sein. Es sollte außerdem etwa einen Zentimeter oberhalb des Handgelenkknochens getragen werden.



## Meine Herzfrequenzdaten abrufen

Ihre aktuelle Pulsmessung können Sie direkt auf Ihrer Withings Steel HR™ ablesen. Drücken Sie dafür immer wieder die Taste, um die Bildschirme nacheinander anzuzeigen, bis der Herzfrequenzbildschirm erscheint.

Bitte beachten Sie, dass das Einsehen des Herzfrequenzbildschirms eine erneute Pulsmessung startet.

Wenn Sie alle Ihre Pulsmessungen im Verlauf einsehen möchten, loggen Sie sich in die Withings Health Mate®-App ein.

## Starten des fortlaufenden Herzfrequenzmodus

Vor einer Trainingseinheit können Sie den fortlaufenden Herzfrequenzmodus ganz einfach starten. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

1. Drücken Sie die Taste an Ihrer Withings Steel HR™ etwa eine Sekunde lang, bis sie vibriert.  
Der fortlaufende Herzfrequenzmodus ist aktiviert
2. Drücken Sie die Taste erneut bis sie vibriert, wenn Sie den fortlaufenden Herzfrequenzmodus beenden möchten.

Bitte beachten Sie, dass auf dem Display Ihrer Withings Steel HR™ ausschließlich der Herzfrequenzbildschirm angezeigt wird, wenn der fortlaufende Herzfrequenzmodus aktiviert ist.



## Sich mit Freunden messen

### Überblick

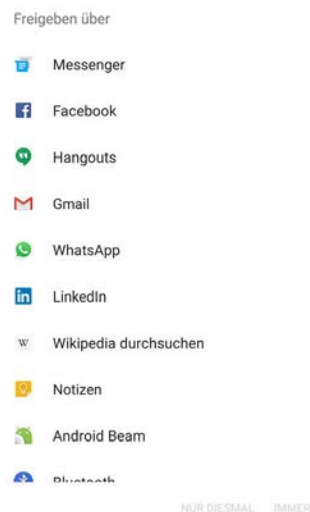
Mit Ihrer Withings Steel HR™ und der Withings Health Mate®-App bleiben Sie motiviert, denn alle machen mit! Sie können Ihre Freunde und Familie zu Ihrer Rangliste einladen und sich mit ihnen messen und so denjenigen zum Gewinner küren, der wöchentlich die meisten Schritte geht. Dazu benötigen diese nicht einmal ein Withings®-Produkt: Dank des Bewegungsmessers in der App können Sie jeden einladen, der die Withings Health Mate®-App auf sein Smartphone heruntergeladen hat.

Diese Funktion ist nur für den Hauptnutzer des jeweiligen Kontos zugänglich.

### Nutzer meiner Rangliste hinzufügen

Sie können Nutzer zu Ihrer Rangliste einladen. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

1. Gehen Sie in der Withings Health Mate®-App zu Ihrer **Rangliste**.
2. Wählen Sie **+**.
3. Wählen Sie, wie Sie Ihre Einladung verschicken möchten.  
Sie können das auf mehrere Arten tun, beispielsweise per Nachricht, E-Mail oder über soziale Medien.



## Mit Freunden der Rangliste in Kontakt treten

Sobald Freunde Ihrer Rangliste beigetreten sind, können Sie mit ihnen in Kontakt treten, indem Sie deren Namen und anschließend eine der drei folgenden Aktionen wählen:

- **Gratulieren** (Daumen nach oben), um sie zu ermutigen,
- **Sticheln** (Daumen nach unten), um den Wettkampf anzustoßen,
- **Nachricht**, um sich mit ihnen auszutauschen.



Mit dieser gemeinschaftlichen Komponente wird die Bewegungsmessung zum Gruppensport, mit dem Sie motiviert bleiben und über Ihre Grenzen hinauswachsen.

## Sich mit sich selbst messen

### Badges

Mit der Withings Health Mate®-App können Sie sich Badges verdienen, also virtuelle Belohnungen, die Sie für Ihre Leistung erhalten. Es gibt zwei Arten von Badges:

- Badges für Ihre Tagesleistung, die Sie jedes Mal bekommen, wenn Sie eine bestimmte Schrittzahl erreicht haben;
- Badges für die Sammelleistung, wenn Sie insgesamt eine bestimmte Entfernung zurückgelegt haben.

Badges helfen bei der Motivation, sodass Sie dank der Belohnungen für Ihre Mühen auch mit Spaß bei der Sache bleiben.

## Insights

Nachdem Sie Ihre Withings Steel HR™ ein paar Tage genutzt haben, erstellt die Withings Health Mate®-App Insights für Sie. Mit dieser Funktion wird aus Ihrer Bewegung errechnet, wann Sie am aktivsten sind. Wenn Sie sich einmal weniger bewegen als üblich, motivieren Sie die Insights, damit Sie Ihr Gesundheitsziel erreichen.



Sie können die Insights nicht deaktivieren.

# Daten synchronisieren

---

Dank der im Hintergrund laufenden Synchronisierung müssen Sie sich nie selbst um die Synchronisierung Ihrer Daten kümmern, solange Sie sicherstellen, dass die Bluetooth-Funktion aktiviert ist. Die Synchronisierung im Hintergrund findet automatisch statt, wenn:

- Sie seit der letzten Synchronisierung mehr als 1.000 Schritte erreicht haben.
- Sie Ihr Tagesziel erreicht haben.
- die letzte Synchronisierung mehr als sechs Stunden zurückliegt.
- Sie in eine andere Zeitzone wechseln oder Sommer- bzw. Winterzeit eintritt.

Sie können Ihre Daten auch manuell synchronisieren. Um die Synchronisierung zu starten, müssen Sie nur die Withings Health Mate®-App öffnen. Nach dem Öffnen synchronisiert Ihre Withings Steel HR™ automatisch Ihre Daten mit der App. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Withings Steel HR™ in ausreichender Nähe zu Ihrem Mobilgerät befindet und dass Bluetooth aktiviert ist, anderenfalls können Ihre Daten nicht synchronisiert werden.



**Ihre Withings Steel HR™ verfügt über begrenzten Speicherplatz. Achten Sie darauf, die App regelmäßig zu öffnen, um Datenverlust zu vermeiden.**

# Trennen Ihrer Withings Steel HR™

Wenn Sie Ihre Withings Steel HR™ trennen, wird sie von Ihrem Konto gelöscht. Sobald sie nicht mehr mit Ihrem Konto verbunden ist, kann sie einem anderen Konto oder einem anderen Benutzerprofil Ihres Kontos zugeordnet werden.



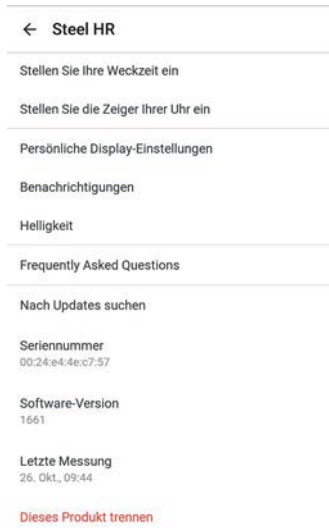
**Durch das Trennen Ihrer Withings Steel HR™ werden Ihre Daten in der Withings Health Mate®-App nicht gelöscht.**

Um Ihre Withings Steel HR™ zu trennen, tun Sie bitte Folgendes:

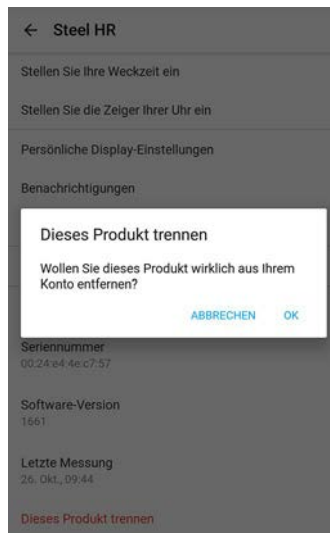
1. Drücken Sie die Taste an Ihrer Withings Steel HR™ für 5 bis 6 Sekunden.
2. Drücken Sie die Taste dreimal, bis „Factory Reset“ erscheint.
3. Drücken Sie die Taste eine Sekunde lang, bis „Reset in 5 Klicks“ angezeigt wird.
4. Drücken Sie die Taste fünfmal, um Ihre Uhr zurückzusetzen.
5. Öffnen Sie die Withings Health Mate®-App.
6. Gehen Sie zu **Meine Geräte**.
7. Wählen Sie **Steel HR**.



8. Wählen Sie **Dieses Produkt trennen**.



9. Wählen Sie **OK**.



## Reinigen meiner Withings Steel HR™

1. Zur Reinigung des Glases und des Gehäuses Ihrer Withings Steel HR™ Pop sollten Sie ein staubfreies, feuchtes Tuch verwenden.
2. Das Silikonarmband können Sie unter laufendem Wasser reinigen und mit einer hypoallergenen Seife waschen.
3. Trocknen Sie das Silikonarmband mit einem weichen Tuch ab.

## Aufladen der Batterie

Ihre Withings Steel HR™ ist bis zu 25 Tage lang mit nur einmal Aufladen betriebsbereit, je nachdem, wie häufig Sie den Herzfrequenzmodus verwenden. Die dauerhafte Nutzung des fortlaufenden Herzfrequenzmodus entleert den Akku im Vergleich zur ausschließlichen Nutzung während Aktivitäten schneller.

Um Ihre Withings Steel HR™ aufzuladen, tun Sie bitte Folgendes:

1. Verbinden Sie den USB-Stecker des Ladekabels mit einer Stromquelle.
2. Positionieren Sie das andere Ende des Ladekabels so an der Rückseite Ihrer Withings Steel HR™, dass die Magnete nebeneinanderliegen.
3. Laden Sie Ihre Withings Steel HR™ so für bis zu zwei Stunden auf. Sie können beim Ladevorgang auf dem Display der Uhr ablesen, zu wieviel Prozent der Akku aufgeladen ist.

Bitte beachten Sie, dass Sie Ihre Withings Steel HR™ dank des Gangreservemodus noch für weitere 20 Tage nutzen können, wenn Sie sie nicht sofort aufladen. In diesem Modus können Sie allerdings nur die Zeit ablesen und Ihre Aktivität nachverfolgen. Um den Herzfrequenzmodus nutzen zu können, müssen Sie Ihre Withings Steel HR™ aufladen.

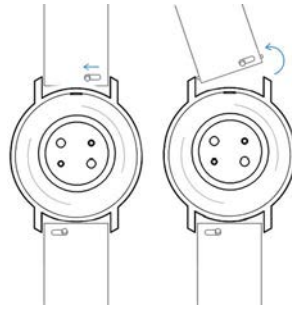
## Armband austauschen

Dank der Federstege können Sie das Armband Ihrer Withings Steel HR™ ganz einfach austauschen. Für das 36-mm-Modell benötigen Sie ein Armband mit 18 mm Breite, für das 40-mm-Modell ein Armband mit 20 mm Breite.

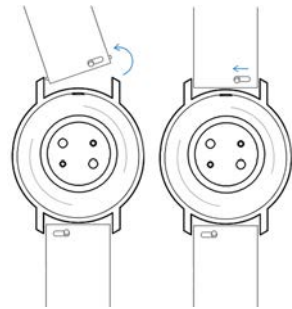
Um das Armband auszutauschen, gehen Sie bitte wie folgt vor:

1. Drehen Sie Ihre Withings Steel HR™ um.
2. Finden Sie jeweils den Hebel an den beiden Federstegen.

3. Bewegen Sie den Hebel des ersten Federstegs nach links, und entfernen Sie das Armband.



4. Setzen Sie ein Ende des Federstegs des neuen Armbands ein.
5. Fixieren Sie das neue Armband, indem Sie den Hebel nach links schieben.



6. Lassen Sie den Hebel los.  
Das Armband ist jetzt fest an Ihrer Withings Steel HR™ angebracht.
7. Wiederholen Sie die genannten Schritte auf der anderen Seite.



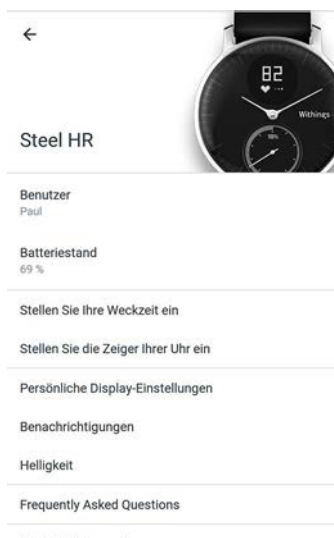
## Zeiger kalibrieren

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihre Withings Steel HR™ die Uhrzeit nicht korrekt anzeigt, müssen Sie die Zeiger unter Umständen neu kalibrieren. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

1. Gehen Sie in der Withings Health Mate®-App zu **Meine Geräte**.
2. Wählen Sie Ihre Withings Steel HR™.



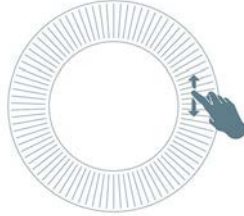
3. Wählen Sie **Stellen Sie die Zeiger Ihrer Uhr ein**.



4. Wenn Sie dazu aufgefordert werden, bewegen Sie mit den Fingern das Rad auf dem App-Display, bis der Minutenzeiger auf 0 steht. Wählen Sie **Weiter**.

---

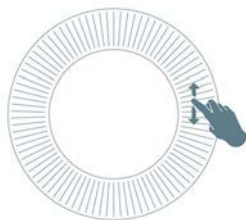
 Stellen Sie den Minutenzeiger auf zwölf.



WEITER >

5. Bewegen Sie nun mit den Fingern das Rad auf dem App-Display, bis der Stundenzeiger auf 0 steht. Wählen Sie **Weiter**.

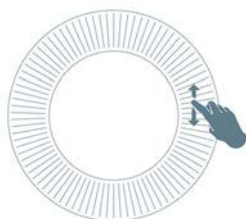
 Stellen Sie den Stundenzeiger auf zwölf.



WEITER >

6. Bewegen Sie nun mit den Fingern das Rad auf dem App-Display, bis der Bewegungszeiger auf 0 steht. Wählen Sie **Weiter**.

 Stellen Sie den Bewegungszeiger auf null.



WEITER >

Bitte beachten Sie, dass sich der Bewegungsanzeiger nur in eine Richtung bewegen lässt.

7. Wählen Sie **Fertig**.  
Ihre Withings Steel HR™ ist nun richtig kalibriert, und die Zeiger geben die korrekte Uhrzeit an.

## Firmware-Version aktualisieren

Wir bieten regelmäßig aktualisierte Versionen der Firmware an, sodass Sie stets die neuesten Funktionen unserer Produkte nutzen können. Sobald eine neue Firmware-Version verfügbar ist, werden Sie von der Withings Health Mate®-App aufgefordert, diese über Ihre **Timeline** zu installieren.



**Achten Sie darauf, dass die Daten Ihrer Withings Steel HR™ synchronisiert wurden, bevor Sie die neue Firmware-Version herunterladen. Anderenfalls gehen Ihre Daten verloren.**

# Urheberrecht dieser Bedienungsanleitung

---

Die Bedienungsanleitung unterliegt dem Urheberrechtsschutz. Vervielfältigungen, Veränderungen, Darstellungen und/oder Veröffentlichungen ohne Withings®-vorherige Erlaubnis sind strengstens verboten. Sie können die Bedienungsanleitung zum privaten Gebrauch ausdrucken. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Withings unter: [contact.withings.com](mailto:contact.withings.com).

## Impressum

---



Durch die Benutzung Ihrer Withings Steel HR™ stimmen Sie ausdrücklich den Withings-Nutzungsbedingungen zu, die Sie auf unserer Website einsehen können.

**Dieses Produkt ist kein medizinisches Gerät und sollte deshalb nicht zur Diagnose oder Behandlung von Krankheiten verwendet werden.**

## Persönliche Daten

- Bitte lesen Sie sich die Datenschutzrichtlinie auf unserer [Website](#) durch.
- Wählen Sie für Ihr Withings®-Konto ein Passwort mit hohem Sicherheitsgrad, um es vor widerrechtlichem Zugriff zu schützen. Empfohlen wird ein Passwort mit mindestens acht Zeichen, das außerdem Groß- und Kleinschreibung, alphanumerische Zeichen und Sonderzeichen beinhaltet.
- Wir empfehlen Ihnen, Ihre Daten regelmäßig zu exportieren und auf Ihrem Computer zu speichern. Export und Speicherung können Sie online über die Withings Health Mate® -[Website](#) durchführen, indem Sie zunächst auf **Messtabelle** klicken, die zu exportierenden Daten auswählen und dann auf **Herunterladen** klicken.

## Nutzung und Aufbewahrung

- Nutzen Sie das Produkt bei Temperaturen zwischen -10 °C und 45 °C.
- Das Produkt sollte an einem trockenen, sauberen Ort bei -20 °C bis 85 °C aufbewahrt werden, wenn es nicht verwendet wird.
- Vermeiden Sie extreme Temperaturschwankungen.
- Vermeiden Sie jede Art von Schock, beispielsweise durch Stöße und Temperaturunterschiede. Die inneren und äußeren Bestandteile Ihrer Uhr können dadurch geschädigt werden.
- Achten Sie darauf, dass das Glasgehäuse Ihrer Withings Steel HR™ nicht in die Nähe scharfer und harter Gegenstände kommt, um Kratzer zu vermeiden.
- Bewahren Sie Ihre Withings Steel HR™ und das Zubehör außer Reichweite von Kindern auf – es besteht Erstickungsgefahr durch Kleinteile.

## Herzfrequenzverfolgung

- Die Durchblutung der Haut, also die Menge an Blut, die durch die Haut hindurch fließt, variiert von Person zu Person und je nach Umgebung. Unter bestimmten Umständen kann es sein, dass die Withings Steel HR keine präzise Pulsmessung liefern kann.
- Die Technologie, die in der Withings Steel HR zum Einsatz kommt, basiert auf dem Licht, das von Ihrer Haut und Ihrem Blut absorbiert wird. Jegliche dauerhafte oder vorübergehende Veränderungen Ihrer Haut, wie etwa Tattoos, Schweiß oder sogar Haare am Handgelenk können die Messungen beeinflussen.
- Umgebungsfaktoren können die Fähigkeit der Withings Steel HR, eine präzise Messung durchzuführen, beeinflussen. So kann beispielsweise Wasser die Streuung des Lichts behindern oder verändern und kaltes Wetter kann einen Einfluss auf die Durchblutung der Haut haben.
- Damit die Withings Steel HR eine Messung der Herzfrequenz liefern kann, darf sie nicht hin- und herrutschen. Aktivitäten, bei denen es zu einer Krafteinwirkung auf das Handgelenk kommt, wie etwa Boxen oder Volleyball, können eine präzise Herzfrequenzmessung mit der Withings Steel HR verhindern.

## Wasserfestigkeit

- Ihre Withings Steel HR™ hält einem Druck stand, der etwa einer Tiefe von 50 m entspricht. Sie können das Gerät also beim Geschirrspülen, Planschen oder Schwimmen tragen.  
Zum Tauchen oder Schnorcheln ist es allerdings nicht geeignet.
- Drücken Sie die Taste Ihrer Uhr nicht unter Wasser.
- Vermeiden Sie längere Verwendung in Salzwasser. Achten Sie darauf, Ihre Uhr nach dem Schwimmen in Salzwasser mit Süßwasser abzuspülen.

- Vermeiden Sie Kontakt mit Chemikalien, wie beispielsweise Lösungsmittel, Reinigungsmittel, Parfüms und Kosmetika. Diese können unter Umständen das Uhrenarmband oder -gehäuse beschädigen.
- Vermeiden Sie extremes Klima (wie beispielsweise in Saunas und Dampfbädern).

## Reparatur und Wartung

- Versuchen Sie niemals, Ihre Withings Steel HR™ selbst zu reparieren. Reparaturen und Wartungen, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben werden, sollten von Fachleuten ausgeführt werden.
- Sehr hohe bzw. niedrige Temperaturen können die Akkulaufzeit verkürzen.
- Weiterhin kann die Wasserfestigkeit der Uhr durch zunehmendes Alter der Materialien beeinträchtigt werden.  
Die dauerhafte Wasserfestigkeit kann nicht garantiert werden.

# Technische Spezifikationen

---

## Withings Steel HR™ (36 mm)

- Edelstahlgehäuse
- Mineralglas
- Zifferblattdurchmesser: 36,3 mm Durchmesser
- Dicke der Uhr: 12,5 mm
- Gewicht: 39 g
- Armbänder: Für eine Handgelenkgröße von bis zu 200 mm.
- Wasserfest bis 50 m

## Withings Steel HR™ (40 mm)

- Edelstahlgehäuse
- Mineralglas
- Zifferblattdurchmesser: 39,5 mm Durchmesser
- Dicke der Uhr: 12,5 mm
- Gewicht: 49 g
- Armbänder: Für eine Handgelenkgröße von bis zu 230 mm.
- Wasserfest bis 50 m

## Display

- Analoges Zifferblatt zur Anzeige von Stunden und Minuten
- Kleines Zifferblatt zur Anzeige des Fortschritts beim Tagesschrittziel
- OLED-Bildschirm zur Anzeige zusätzlicher Informationen

## Messwerte und Funktionen

- Schritte (Entfernung und Kalorienverbrauch)
- Laufen (Entfernung und Kalorienverbrauch)
- Schwimmen (Dauer der Trainingseinheit und Kalorienverbrauch)
- Herzfrequenz
- Schlafen
- Geräuschloser Wecker
- Timer

## Akku

- Bis zu 4 Tage im fortlaufenden Herzfrequenzmodus
- Bis zu 25 Tage bei normalem Gebrauch
- Gangreservemodus für weitere 20 Tage
- Ladezeit von zwei Stunden



## Sensoren

- Bewegungssensor für tagsüber und nachts
- MEMS-Hochpräzisionsbewegungsmesser mit Drei-Achsen-Messraum
- Energiesparsam

## Anschlussmöglichkeiten

- Bluetooth Low Energy (Bluetooth Smart Ready)

## Kompatible Geräte

- iPhone 4s und höher
- iPod Touch der 5. Generation und höher
- iPad der 3. Generation und höher
- BLE (Bluetooth Low Energy)-kompatibel mit Android-Geräten

Die Withings Steel HR™ kann nicht über einen Computer eingerichtet werden.

## Kompatible Betriebssystemversionen

- iOS 8.0 und höher
- Android 6.0 und höher

# Versionen dieses Dokuments

---

Veröffentlichungsdatum		Änderungen
Oktober 2016	v1.0	Erstveröffentlichung



Die Screenshots in diesem Handbuch dienen nur zur Veranschaulichung. Das Design auf Ihrem Bildschirm kann von den Abbildungen in diesem Handbuch abweichen.

# Garantie

---

## Withings® Ein (1) Jahr begrenzte Garantie – Withings Steel HR™

Withings® Inc. mit Sitz in 16192 Coastal Highway, Lewes, DE 19958 (nachfolgend „Withings®“ genannt) gewährt eine Garantie auf Geräte der Withings®-Marke (nachfolgend „Withings Steel HR™“ genannt) im Fall von Material- und Verarbeitungsfehlern, die bei zweckmäßigem Gebrauch gemäß der von Withings® veröffentlichten Bedienungsanleitung innerhalb EINES (1) JAHRES ab Datum des ursprünglichen Kaufbelegs des Erstnutzers (nachfolgend „Gewährleistungsfrist“ genannt) auftreten. Die von Withings® veröffentlichte Bedienungsanleitung enthält technische Spezifikationen, Sicherheitshinweise sowie eine Schnellstartanleitung, ist aber nicht auf diese beschränkt. Withings übernimmt keine Haftung für einen ununterbrochenen oder störungsfreien Betrieb der Withings Steel HR™. Withings® übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus der Missachtung der Bedienungsanleitung des Withings Steel HR™ ergeben.

### **Von der Garantie ausgeschlossen sind folgende Umstände:**

- Übliche Gebrauchs- und Nutzungsspuren, wie Verfärbungen und/oder Veränderungen des Armbandmaterials, Beeinträchtigung des Gehäuseglases oder Absplittern der Beschichtung des Uhregehäuses.
- Beschädigungen der Uhr und ihrer Einzelteile, die auf unzureichende oder missbräuchliche Nutzung, Vernachlässigung, unzureichende Pflege oder auf Unfallschäden (wie beispielsweise Dellen) zurückzuführen sind.
- Mittelbare Schäden jeglicher Art.

# Behördliche Vorgaben

---

FCC-Identifikationsnummer: XNAHWA03

Dieses Gerät erfüllt die Bestimmungen von Abschnitt 15 der FCC-Regulierung (USA) sowie der/n lizenzfreien RSS-Norm/en (Kanada).

Der Betrieb unterliegt folgenden Bedingungen:

- (1) Dieses Gerät darf keine schädlichen Interferenzen verursachen, und
- (2) dieses Gerät muss empfangende Interferenzen aufnehmen können, auch Interferenzen, die eventuell einen unerwünschten Betrieb verursachen.

Veränderungen am Gerät und Anpassungen des Geräts, die nicht ausdrücklich von Withings®

genehmigt wurden, können dazu führen, dass die FCC-Betriebserlaubnis für das Gerät aufgehoben wird.

Informationen zur Strahlenbelastung durch Radiowellen:

Die ausgestrahlten Signale liegen weit unter den FCC-Grenzwerten für Radiowellen. Dennoch muss das Gerät auf eine Art und Weise benutzt werden, bei der Menschen während des üblichen Betriebs nur minimal mit Radiowellen in Kontakt kommen.

Das Gerät erfüllt die Bestimmungen der R&TTE-Richtlinie.

Eine Abschrift der EU-Konformitätserklärung finden Sie online unter [www.withings.com/compliance](http://www.withings.com/compliance).