

# Smart Watch

## User Guide





English - - - - - (1)

Deutsch - - - - - (8)

Россия - - - - - (16)

にほん - - - - - (24)

Español - - - - - (30)

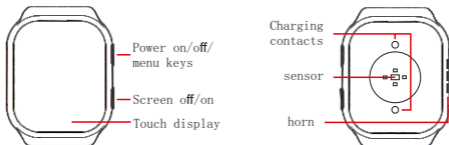
Français - - - - - (39)

Italiano - - - - - (47)

中文 - - - - - (55)

## Watch quick instructions

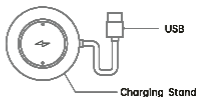
### Parts introduction



Press and hold the side button to turn on the watch

### Charging method and activation

Before using the watch for the first time, it needs to be charged and activated. Use the equipped magnetic charging cable to attach to the metal point on the back of the watch, and connect the other end of the charging cable to a USB charging head or a computer USB interface.



### Install the watch APP

Scan the QR code below or enter the major application markets to download and install "H Band" .



Equipment requirements: iOS 10.0 and above; Android 5.0 and above, supporting Bluetooth

## Connecting the watch

The watch has dual Bluetooth function, the connection method is as follows.

1. Open the APP and click "My Devices" to find the watch you need to connect, click connect, the APP side will pop up the pairing box, select pairing can be;
2. If the audio Bluetooth is disconnected, APP side in "My Devices" inside, find "Bluetooth call" and then open the device communication Bluetooth, and at the same time, enter the call settings in the watch quick interface, click the bottom "not connected" "Match with the phone, the phone will pop up a prompt box, select "pairing" to use the watch call function.

When the watch is connected to the phone, you can use the watch to dial and control the phone to make calls; you can also answer the calls from the phone on the watch.

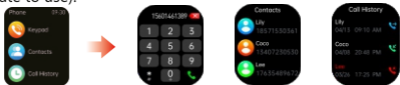
You can also view the call history information of the watch.

When using the call function, you need to make sure the connection status of the watch and the phone is stable.

## Main function page

### Talking

Call function menu contains: dialing, contact, communication log (call function must be in connected state to use).



## Step count/distance/calories

Check the number of steps walked, the distance walked and the consumption at any time during the day. Calories can be synchronized to the APP to view exercise data.



## Sleep

You have a deep sleep/light sleep/sleep time all night, calculate your sleep quality, sleep data can be synchronized to the APP.

**Note: Sleep data will only be available when you wear the watch and fall asleep.**



## Heart rate

Switch to the heart rate interface, you can enter the real-time heart rate monitoring, the data can be synchronized to the APP, connected to the APP, there is an automatic detection function.



## Blood sugar

Switch the watch to the blood sugar test interface to enter blood sugar monitoring, and the data can be updated to the APP synchronously.

**Note: The test results are for reference only and cannot be used as medical data.**



## Blood oxygen

Switch the watch to the blood oxygen interface to enter blood oxygen monitoring, and the data can be updated to the APP synchronously.



## Blood pressure

First connect to the mobile phone APP to perform blood pressure calibration. After the calibration is successful, switch to the blood pressure test interface of the bracelet to enter the blood pressure test. The monitoring data can be updated to the APP simultaneously, and there is a test report.



**Note: The test results are for reference only and cannot be used as medical data.**

## Sport

Click the watch sports interface to enter sports mode, there are many sports to choose from. Click the motion icon to enter the corresponding motion detection. Swipe up and down to switch motions, enter the motion start calculation, press the side button to exit the current motion monitoring



## The weather

The weather page will display the current weather and air quality information. The weather information can only be obtained after connecting to the client. If the connection is disconnected for a long time, the weather information will not be updated.



Note: There is no weather interface before the watch is connected to the APP, it needs to be connected, There is a weather interface after the APP, and the mobile phone needs to open the positioning.

## Music

When connected, tap Music to control the music player on the phone.



## Shortcut function

Swipe down on the main interface to enter the shortcut function interface, select options such as "Silent Mode, Call Settings, About, Settings", and click the icon to enter the corresponding function.



## Information

Click on the message to view the content of the message, slide up to turn the page, slide down to exit.



## interface

Open the Home screen and press the button on the stand-alone side to enter the multi-function interface. Double click to switch the interface style. There are 6 styles and modes to choose from





## MET

Switch to the MET testing interface of the watch to enter the MET monitoring. MET is a commonly used indicator that expresses the relative energy metabolism level during various activities based on energy consumption during quiet and sitting positions. The internationally recognized standard for measuring physical activity. MET is defined as one minute of activity per kilogram of body weight, consuming 3.5ml of oxygen. Its activity intensity is called 1MET, which means  $1\text{MET}=3.5\text{mlO}_2/\text{kg} \cdot \text{min}$ .



## About

Click the about icon to display the machine model and the last four digits of the Bluetooth address.

## Raise your wrist

Tap the wrist lift icon to enter, you can choose to turn on or off the wrist lift.

## Shut down

Click the shutdown icon to enter, you can shut down.

## Other function reminders

After the APP is successfully connected, open the setting permissions and keep the Bluetooth of the phone and the watch in the connection and pairing state. When a message comes, there will be a vibration reminder

## Basic parameters

Connection mode: Bluetooth connection

Input: 5V,500mA MAX

Device requirements: Android 5.0 or iOS 10.0 and above

## Points to note

1. Do not use adapters with charging voltage greater than 5V and charging current greater than 2A for 4.5-5 hours.
2. Do not charge in case of water damage
3. Do not remove the shell of this product without authorization.

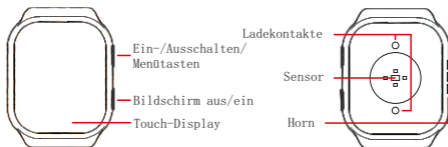
The product will be damaged and lost warranty status.

## Special note

1. This product is not a medical device, the measurement results are for reference only, not for any medical purposes and basis. Please follow your doctor's instructions and do not rely on the test results for self-diagnosis and treatment.
2. This manual is based on existing information, in the spirit of continuous improvement, the principle of continuous development, the company reserves the right to change product specifications and functions, and any product described in this manual to modify and improve.

## Kurzanleitung anzeigen

### Einführung in die Details



**Drücken und halten Sie den seitlichen Knopf, um die Uhr einzuschalten**

## Lademethode und Aktivierung

Bevor Sie die Uhr zum ersten Mal verwenden, müssen Sie sie aufladen und aktivieren. Verwenden Sie das mitgelieferte magnetische Ladekabel, um es an der Metallspitze auf der Rückseite der Uhr zu befestigen, und verbinden Sie das andere Ende des Ladekabels mit einem USB-Ladekopf oder einer Computer-USB-Schnittstelle.



## Installieren Sie die Watch-App

Scannen Sie den untenstehenden QR-Code oder betreten Sie die wichtigsten App-Märkte, um H Band herunterzuladen und zu installieren.



Hardwareanforderungen: iOS 10.0 und höher; Android 5.0 und höher, mit Bluetooth 4.0-Unterstützung.

## Anschließen der Uhr

Die Uhr hat eine duale Bluetooth-Funktion, die Verbindungsmethode ist wie folgt.

1. öffnen Sie die APP und klicken Sie auf "Meine Geräte", um die Uhr zu finden, die verbunden werden muss, klicken Sie auf "Verbinden", das Kopplungsfeld erscheint auf der APP-Seite, wählen Sie "Koppeln";

(2) Wenn die Audio-Bluetooth getrennt ist, die APP-Terminal in "Meine Geräte", finden Sie "Bluetooth-Anruf" und öffnen Sie dann das Gerät Kommunikation Bluetooth, zur gleichen Zeit, geben Sie die Anruf-Einstellungen in der Uhr schnelle Schnittstelle, klicken Sie auf den unteren "nicht verbunden" Das Telefon zeigt dann ein Eingabefeld an, wählen Sie "Pair", um die Anruffunktion der Uhr zu nutzen.

Sobald die Uhr mit dem Telefon verbunden ist, können Sie mit der Uhr wählen und das Telefon steuern, um Anrufe zu tätigen; Sie können auch Anrufe vom Telefon auf der Uhr annehmen.

Sie können auch die Anrufliste der Uhr einsehen. Wenn Sie die Anruffunktion verwenden, müssen Sie sicherstellen, dass die Verbindung zwischen der Uhr und dem Telefon stabil ist.

## Hauptfunktionsseite

### Anrufe

Das Menü der Anruf-Funktion enthält: Wählen, Kontakte, Kommunikationsprotokolle (die Anruf-Funktion muss (die Anruf-Funktion kann nur verwendet werden, wenn eine Verbindung besteht).



### Schritte / Distanz / Kalorien

Überprüfen Sie Ihre Schritte, die zurückgelegte Distanz und den Verbrauch jederzeit während des Tages. Kalorien können mit dem Trainingsdaten-Viewer synchronisiert werden.



### Schlafen

Sie haben die ganze Nacht Tiefschlaf / leichten Schlaf / Schlafzeit, berechnen die Schlafqualität, Schlafdaten können mit der APP synchronisiert werden.



**Beachten Sie, dass Schlafdaten nur verfügbar sind, wenn Sie Ihre Uhr tragen und einschlafen.**

### Pulsschlag

Wechseln Sie zur Herzfrequenz-Testschnittstelle, um den Echtzeit-Herzfrequenz-Erkennungsmodus aufzurufen und Daten zu überwachen. Es kann synchron in der App aktualisiert werden und es gibt einen Testbericht.



## Blutzucker

Schalten Sie die Uhr auf die Blutzuckererkennungsschnittstelle um, Sie können die Blutzuckerüberwachung eingeben und die Daten können synchron in der APP aktualisiert werden.

**Hinweis: Die Testergebnisse dienen nur als Referenz und können nicht als medizinische Daten verwendet werden.**

## arterieller Druck

Verbinden Sie sich zuerst mit der Mobiltelefon-APP, um die Blutdruckkalibrierung durchzuführen. Wechseln Sie nach erfolgreicher Kalibrierung zur

Blutdrucktest-Schnittstelle des Armbands, um

den Blutdrucktest einzugeben. Die Überwachungsdaten können gleichzeitig in der APP aktualisiert werden, und es gibt ein Testbericht

**Hinweis: Die Testergebnisse dienen nur als Referenz und können nicht als medizinische Daten verwendet werden.**

## Blutsauerstoff

Wechseln Sie zur Blutsauerstoff-Testschnittstelle, um in den Echtzeit-Blutsauerstoff-Erkennungsmodus zu gelangen, die Überwachungsdaten können gleichzeitig in der APP aktualisiert werden und es gibt einen Testbericht.

## Information

Klicken Sie auf eine Nachricht, um ihren Inhalt anzuzeigen, streichen Sie nach oben, um die Seite umzublättern, streichen Sie nach unten, um sie zu beenden.



## Wetter

Auf der Wetterseite werden die aktuellen Wetter- und Luftqualitätsinformationen angezeigt. Die Wetterinformationen können nur abgerufen werden, nachdem eine Verbindung zum Client hergestellt wurde. Wenn die Verbindung für längere Zeit unterbrochen wird, werden die Wetterinformationen nicht aktualisiert.



**Hinweis:** Bevor die Uhr mit der APP verbunden wird, gibt es keine Wetterschnittstelle, sie muss verbunden werden, es gibt eine Wetterschnittstelle nach der APP und das Mobiltelefon muss die Positionsbestimmung öffnen.

## Sport

Klicken Sie auf die Sportuhr-Oberfläche, um in den Sportmodus zu wechseln. Es stehen viele Sportarten zur Auswahl. Klicken Sie auf das Bewegungssymbol, um die entsprechende Bewegungserkennung aufzurufen. Wischen Sie nach oben und unten, um Bewegungen zu wechseln, geben Sie die Bewegungsstartberechnung ein Drücken Sie die Seitentaste, um die aktuelle Bewegungsüberwachung zu beenden



## Musik

Tippen Sie nach der Verbindung auf Musik, um den Musikplayer auf Ihrem Telefon zu steuern.



## Schnellzugriffsfunktion

Wischen Sie auf der Hauptschnittstelle nach unten, um die Verknüpfungsfunktionsschnittstelle aufzurufen, wählen Sie Optionen wie "Lautloser Modus, Anrufeinstellungen, Info, Einstellungen" und klicken Sie auf das Symbol, um die entsprechende Funktion aufzurufen.



## Schnittstelle

Öffnen Sie den Startbildschirm und drücken Sie die Taste auf der eigenständigen Seite, um die Multifunktionsoberfläche zu öffnen. Doppelklicken Sie, um den Schnittstellenstil zu wechseln. Es stehen sieben Stile und Modi zur Auswahl.





## MET

Switch to the MET testing interface of the watch to enter the MET monitoring. MET is a commonly used indicator that expresses the relative energy metabolism level during various activities based on energy consumption during quiet and sitting positions. The internationally recognized standard for measuring physical activity. MET is defined as one minute of activity per kilogram of body weight, consuming 3.5ml of oxygen. Its activity intensity is called 1MET, which means  $1\text{MET}=3.5\text{mlO}_2/\text{kg} \cdot \text{min}$



## Details

Klicken Sie auf das Symbol Details, um das Gerätemodell und die letzten vier Ziffern der Bluetooth-Adresse anzuzeigen.

## Hebe dein Handgelenk

Tippen Sie zum Aufrufen auf das Symbol für den Handgelenkslifter. Sie können den Handgelenkslifter ein- oder ausschalten.

## Fehlfunktion

Klicken Sie auf das Symbol zum Herunterfahren, um einzutreten, Sie können herunterfahren.

## Erinnerungen für andere Funktionen

Nachdem die APP erfolgreich verbunden wurde, öffnen Sie die Einstellungsberechtigungen und halten Sie das Bluetooth des Telefons und der Uhr im Verbindungs- und Kopplungszustand. Wenn eine Nachricht eingeht, wird eine Vibrationserinnerung angezeigt

### Grundlegende Parameter

Verbindungsmethode: Bluetooth-Verbindung

Eingang: 5V,500mA MAX

Geräteanforderungen: Android 5.0 oder iOS 10.0 und höher

### Vorsicht

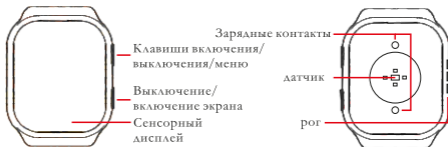
1. es ist verboten, einen Adapter mit einer Ladespannung von mehr als 5V und einem Ladestrom von mehr als 2A und einer Ladezeit von 4.5-5 Stunden zu verwenden.
2. Es ist verboten, bei Wasserschäden zu laden.
3. entfernen Sie das Gehäuse dieses Produkts nicht ohne Erlaubnis, da das Produkt sonst beschädigt wird und die Garantie verloren geht.

### Besondere Hinweise

1. dieses Produkt ist kein medizinisches Gerät, die Messergebnisse dienen nur als Referenz und sind nicht für medizinische Zwecke oder als Grundlage gedacht. Bitte befolgen Sie die Anweisungen Ihres Arztes und verlassen Sie sich nicht auf die Testergebnisse zur Selbstdiagnose oder Behandlung.
2. Das Unternehmen behält sich das Recht vor, Produktspezifikationen und -funktionen zu ändern und jedes in diesem Handbuch beschriebene Produkt zu modifizieren und zu verbessern.

## Посмотреть краткие инструкции

### Введение в детали



Нажмите и удерживайте боковую кнопку, чтобы включить часы

### Способ зарядки и активация

Прежде чем использовать часы в первый раз, вам необходимо зарядить и активировать их. Используйте прилагаемый магнитный кабель для зарядки, чтобы прикрепить его к металлическому наконечнику на задней панели часов, а другой конец кабеля для зарядки подключите к зарядной USB-головке, или интерфейс USB компьютера.



### Установите приложение для часов

Отсканируйте приведенный ниже QR-код или войдите на основные рынки приложений, чтобы загрузить и установить H Band.



Требования к оборудованию: iOS 10. 0 и выше; Android 5.0 и выше, с поддержкой Bluetooth 4.0.

## Подключение часов

Часы имеют двойную функцию Bluetooth, способ подключения следующий.

1. откройте APP и нажмите на "Мои устройства", чтобы найти часы, которые должны быть подключены, нажмите на подключение, окно сопряжения появится на стороне APP, выберите сопряжение;
2. если аудио Bluetooth отключен, APP терминал в "Мои устройства", найти "Bluetooth вызов", а затем открыть устройство связи Bluetooth, в то же время в часы быстрый интерфейс в настройке вызова, нажмите на нижней "не подключен" Телефон будет затем всплывает окно запроса, выберите "Пара", чтобы использовать функцию вызова часов.

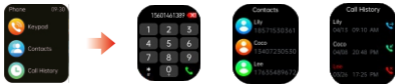
После подключения часов к телефону вы можете использовать часы для набора номера и управления телефоном для совершения звонков; вы также можете отвечать на звонки с телефона на часах. Вы также можете просматривать историю вызовов на часах.

При использовании функции вызова необходимо убедиться, что соединение между часами и телефоном стабильно.

## Страница главной функции

### Звонки

Меню функции вызова содержит: набор номера, контакты, журнал вызовов (для использования функции вызова она должна быть подключена).



## Количество шагов/расстояние/калории

Проверьте количество пройденных шагов, пройденное расстояние и потребление в любое время в течение дня. Калории можно синхронизировать с приложением для просмотра данных упражнений.



## Спать

У вас есть глубокий сон / легкий сон / время сна всю ночь, рассчитайте качество сна, данные о сне можно синхронизировать с приложением.



**Примечание.** Данные о сне будут доступны, только если вы носите часы и засыпаете.

## Частота сердцебиения

Переключитесь на интерфейс сердечного ритма, вы можете войти в мониторинг сердечного ритма в реальном времени, данные могут быть синхронизированы с приложением, подключенным к приложению, есть функция автоматического обнаружения.



## Кровавый сахар

Переключите часы на интерфейс обнаружения сахара в крови, вы можете войти в мониторинг уровня сахара в крови, и данные могут обновляться синхронно в приложении.



**Примечание:** результаты теста приведены только для справки и не могут использоваться в качестве медицинских данных.

## артериальное давление

Сначала подключитесь к приложению, чтобы откалибровать артериальное давление. После успешной калибровки переключитесь на ,  
Переключитесь на интерфейс измерения артериального давления, чтобы ввести артериальное давление в реальном времени. test, данные мониторинга могут быть обновлены в приложении синхронно, и есть отчет о тестировании  
**Примечание: результаты теста приведены только для справки и не могут использоваться в качестве медицинских данных.**



## Кислород крови

Переключитесь на интерфейс теста на содержание кислорода в крови, чтобы войти в режим обнаружения кислорода в крови в реальном времени, данные мониторинга могут быть обновлены в приложении одновременно, и есть отчет об испытании.



## Погода

На странице погоды будет отображаться текущая погода и воздух.качественная информация.Информация о погоде может быть только получается после подключения к клиенту.Если соединение будет отключено на долгое время, информация о погоде будет не обновляться.



**Примечание: до подключения часов к приложению интерфейса погоды нет, его необходимо подключить, есть интерфейс погоды после приложения, и мобильный телефон должен открыть позиционирование.**

## спортивный

Нажмите на спортивный интерфейс часов, чтобы войти в спортивный режим, есть много видов спорта на выбор. Щелкните значок движения, чтобы ввести соответствующее обнаружение движения. Проведите пальцем вверх и вниз, чтобы переключить движения, введите расчет начала движения. Нажмите боковую кнопку для выхода из текущего мониторинга движения.



## Музыка

При подключении коснитесь «Музыка», чтобы управлять музыкальным проигрывателем на телефоне.



## Функция быстрого доступа

Проведите пальцем вниз по основному интерфейсу, чтобы войти в интерфейс функции ярлыка, вы можете выбрать такие параметры, как «беззвучный режим, настройки вызова, о программе, настройки», и щелкните значок, чтобы войти в соответствующую функцию



## Информация

Щелкните сообщение, чтобы просмотреть его содержание, проведите пальцем вверх, чтобы перевернуть страницу, проведите пальцем вниз, чтобы выйти.



## **Т**

Щелкните значок «Сведения», чтобы отобразить модель устройства и последние четыре цифры адреса Bluetooth.

## **Поднимите запястье**

Коснитесь значка подъемника запястья, чтобы войти, вы можете включить или выключить подъемник запястья.

## **Напоминания о других функциях**

После успешного подключения приложения откройте настройки разрешений и оставьте Bluetooth телефона и часов в состоянии подключения и сопряжения. Когда придет сообщение, появится напоминание о вибрации.

## **Сймхуфджстхцё**

Щелкните значок выключения, чтобы войти, вы можете выключить.

## **Основные параметры**

Способ подключения: Bluetooth-соединение

Вход: 5 В, 500 мА MAX

Требования к устройству: Android 5.0 или iOS 10.0 и выше



## Интерфейс

Откройте главный интерфейс, нажмите одну боковую кнопку, чтобы войти в многофункциональный интерфейс, двойной щелчок переключается стиль интерфейса. Есть 7 стилей.



## MET

Часы переключаются на интерфейс тестирования MET, чтобы войти в мониторинг Mett, который основан на потреблении энергии в тишине и сидении и является общим показателем относительного уровня энергетического метаболизма при различных видах деятельности. Международные стандарты физической активности. MET, определяемый как одна минута активности на килограмм веса, потребляет 3,5 мл кислорода, интенсивность активности которого называется 1MET, то есть  $1\text{MET} = 3,5 \text{ млO}_2 / \text{кг} \cdot \text{мин}$ .



## Внимание

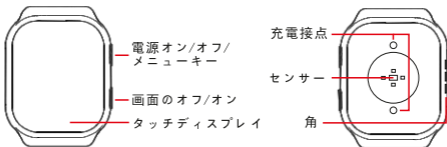
1. запрещается использовать адаптер с напряжением зарядки более 5 В и током зарядки более 2 А, а также временем зарядки 4.5-5 часа.
2. Запрещается заряжать при наличии повреждений от воды.
3. не снимайте корпус данного изделия без разрешения, изделие будет повреждено, и гарантия будет утрачена.

## Особые примечания

1. данный продукт не является медицинским прибором, результаты измерений приведены только для справки и не предназначены для медицинского использования или основы. Пожалуйста, следуйте указаниям врача и не полагайтесь на результаты анализов для самодиагностики или лечения.
2. Данное руководство основано на текущей информации и подлежит постоянному совершенствованию и развитию. Компания оставляет за собой право изменять технические характеристики и функции изделий, а также модифицировать и улучшать любые изделия, описанные в данном руководстве.

## 簡単な説明を見る

### 部品紹介



サイドボタンを長押しすると、時計の電源が入ります

## 充電方法とアクティベーション

時計を初めて使用する前に、充電して起動する必要があります。付属の磁気充電ケーブルを使用して、時計の背面の金属ポイントに取り付け、充電ケーブルのもう一方の端をUSB充電ヘッドに接続しますまたはコンピュータのUSBインターフェイス。



## APP時計アプリをインストールします

以下のQRコードをスキャンするか、主要なアプリケーション市場に参入して、「H Band」をダウンロードしてインストールしてください



機器の要件：

iOS 10.0以降、Android 5.0以降、Bluetooth4.0をサポート。

## 腕時計を接続する

この時計はデュアルBluetooth機能があり、接続方法は以下の通りです。

- 1.APPを開き、「My Devices」をクリックして、接続する必要がある時計を探し、接続をクリックし、APP側にペアリングのボックスがポップアップし、ペアリングを選択します；
- 2.オーディオBluetoothが切断された場合、APP端末の「My Devices」で、「Bluetooth call」を見つけ、デバイス通信Bluetoothを開くと同時に、時計のクイックインターフェイスで通話設定を入力し、下の「not connected」をクリックします。  
"電話機がプロンプトボックスをポップアップ表示します。"ペア"を選択すると、ウォッチコール機能が使用できます。

時計が電話に接続されている場合、あなたは電話をかけるために時計を使用して、電話を制御することができます。腕時計が電話に接続されると、腕時計を使って電話をかけたり操作したりすることができます。また、電話からの電話に腕時計で応答することもできます。

また、ウォッチの通話履歴を確認することもできます。

通話機能を使用する場合は、時計と電話の接続が安定していることを確認する必要があります。

## 主な機能ページ

### コールス

通話機能メニューには、「ダイヤル」「連絡先」「通話履歴」があります（通話機能を使用するには、接続が必要です）。



## 歩数/距離/カロリー

歩いた歩数、歩いた距離、消費カロリーを1日のいつでも表示し、APPに同期して更新して運動データを表示することができます。



## 睡眠

APPに接続した後、睡眠時間は正常に着用され、睡眠の質が計算されます。ユーザーの全夜（深い睡眠/浅い睡眠/睡眠時間）などの睡眠データは、APPに同期して更新され、表示されます。

**注：睡眠データは、時計を着用して眠りに付いたときのみ利用できます。**



## 心拍数

心拍数インターフェイスに切り替えると、リアルタイムの心拍数モニタリングに入ることができ、データをAPPに同期し、APPに接続でき、自動モニタリング機能があります。



## 血糖

時計を血糖検出インターフェイスに切り替えると、血糖モニタリングに入ることができ、アプリでデータを同期して更新できます。

**注：テスト結果は参照用であり、医療データとして使用することはできません。**



## 血圧

最初に携帯電話APPに接続して血圧を校正し、校正が成功したら、ブレスレットの血圧テストインターフェイスに切り替えて血圧テストに入り、監視データをAPPに同期して更新できます。

**注：テスト結果は参照用であり、医療データとして使用することはできません。**



## 血中酸素

時計を血中酸素検査インターフェースに切り替えて血中酸素モニタリングに入り、データをAPPに同期して更新できます。



## 天候

天気ページには、現在の天気と大気質の情報が表示されます。天気情報は、クライアントに接続した後にのみ取得できます。接続が長時間切断されている場合、天気情報は更新されません。



**注：時計がAPPに接続されていない前は、天気インターフェースはありません。時計がAPPに接続された後は、天気インターフェースがあります。携帯電話は測位を開く必要があります。**

## スポーツ

時計のスポーツ インターフェースをクリックしてスポーツ モードに入ります。多くのスポーツから選択できます。モーションアイコンをクリックして、対応するモーション検出に入ります。上下にスワイプしてモーションを切り替え、モーション開始計算に入り、サイドボタンを押して現在のモーション監視を終了します。



## 情報

メッセージをクリックしてメッセージの内容を表示し、上にスライドしてページをめくり、下にスライドして終了します。



## 音楽

接続したら、[音楽]をタップして、電話の音楽プレーヤーを制御します。



## ショートカット機能

メインインターフェイスを下にスワイプしてショートカット機能インターフェイスに入り、「サイレントモード、通話設定、バージョン情報、設定」などのオプションを選択し、アイコンをクリックして対応する機能に入ることができます



## 手首を上げる

リストリフトアイコンをタップして入力します。リストリフトのオンとオフを選択できます。

## インターフェイス

メインインターフェイスのスタンドアロン側ボタンをオンにして多機能インターフェイスに入り、ダブルクリックでインターフェイスのスタイルを切り替えることができます7種類のスタイルモードが選択できます



## MET

腕時計をMET試験インターフェースに切り替え  
るとメルトモニタリングに入ることがで  
き、METは安静、座位時のエネルギー消費を  
基礎として、各種活動時の相対的なエネ  
ルギー代謝レベルを表現する常用指標である。  
国際的に通用する身体活動測定基準。MET  
は、体重1キロ当たり1分間の活動に従事  
し、3.5 mlの酸素を消費すると定義され、そ  
の活動強度は1 MET、すなわち1 MET=3.5  
mlO<sub>2</sub>/kg・分と呼ばれている





## 約

About アイコンをクリックして、マシンのモデルと Bluetooth アドレスを表示します。

## シャットダウン

シャットダウンアイコンをクリックして入力すると、シャットダウンできます。

## その他の機能リマインダー

APPが正常に接続されたら、設定権限を開き、携帯電話と時計のBluetoothを接続およびペアリングされた状態に保ちます。メッセージが来ると、バイブレーションリマインダーがあります。

### 基本パラメータ

接続方式：Bluetooth接続      入力：5V、500mA MAX  
端末要件：Android 5.0またはiOS 10.0以上

### 注意事項

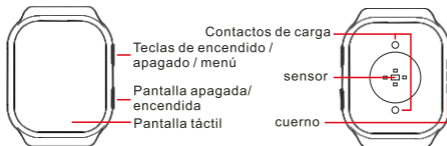
1. 充電電圧が5V以上、充電電流が2A以上、充電時間が4.5～5時間のアダプターの使用は禁じられています。
2. 水濡れがある状態での充電は禁止されています。
3. 本製品のケースを勝手に取り外さないでください、製品が破損し、保証が受けられなくなります。

### 特記事項

1. 本製品は医療機器ではありません。測定結果は参考値であり、いかなる医療用途や根拠を示すものではありません。自己診断や治療のために検査結果を鵜呑みにせず、主治医の指示に従ってください。
2. 本書は、現在の情報に基づいて作成されていますが、継続的に改善・開発されるものです。当社は、本書に記載されている製品の仕様や機能の変更、および修正・改良を行う権利を有しています。

## Mostrar guía rápida

### Introducción a los detalles



Mantén pulsado el botón lateral para encender el reloj

### Método de carga y activación

Antes de usar el reloj por primera vez, debe cargarlo y activarlo. Use el cable de carga magnético equipado para conectarlo al punto de metal en la parte posterior del reloj y conecte el otro extremo del cable de carga a un cabezal de carga USB, o una interfaz USB de computadora.



### Instala la aplicación del reloj

Escanee el código QR a continuación o ingrese a los principales mercados de aplicaciones para descargar e instalar H Band.



Hardwareanforderungen: iOS 10.0 und höher; Android 5.0 und höher, mit Bluetooth 4.0-Unterstützung.

## Conexión del reloj

El reloj tiene doble función Bluetooth, el método de conexión es el siguiente.

1. Abra la APP y haga clic en "Mis dispositivos" para encontrar el reloj que necesita conectarse, haga clic en conectar, el cuadro de emparejamiento aparecerá en el lado de la APP, seleccione emparejar;
2. Si el Bluetooth de audio está desconectado, el terminal de la APP en "Mis dispositivos", encontrar "llamada Bluetooth" y, a continuación, abra el Bluetooth de comunicación del dispositivo, al mismo tiempo, entrar en la configuración de llamada en la interfaz rápida del reloj, haga clic en la parte inferior "no conectado", seleccione "Emparejar" para utilizar la función de llamada del reloj.

Una vez que el reloj esté conectado con el teléfono, podrá utilizar el reloj para marcar y controlar el teléfono para hacer llamadas; también podrá contestar llamadas desde el teléfono en el reloj.

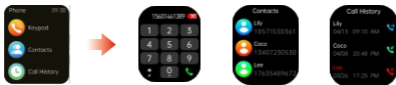
También puedes ver el historial de llamadas del reloj.

Cuando utilices la función de llamada, debes asegurarte de que la conexión entre el reloj y el teléfono es estable.

## Página funcional principal

### Llamadas

El menú de la función de llamada contiene: Marcación, Contactos, Historial de llamadas (la función de llamada debe estar conectada para poder utilizarse).



## Pasos / Distancia / Calorías

Consulta tus pasos, distancia recorrida y consumo en cualquier momento del día. Las calorías se pueden sincronizar con el visor de datos de entrenamiento.



## Dormir

Tiene sueño profundo / sueño ligero / tiempo de sueño toda la noche, calcula la calidad del sueño, los datos del sueño se pueden sincronizar con la APLICACIÓN.

Tenga en cuenta que los datos del sueño solo están disponibles cuando lleva puesto el reloj y se queda dormido.



## La frecuencia del pulso

Cambie a la interfaz de frecuencia cardíaca, puede ingresar al monitoreo de frecuencia cardíaca en tiempo real, los datos se pueden sincronizar con la APLICACIÓN, conectados a la APLICACIÓN, hay una función de detección automática..



## azúcar en la sangre

Cambie el reloj a la interfaz de detección de azúcar en la sangre, puede ingresar al monitoreo de azúcar en la sangre y los datos se pueden actualizar sincrónicamente en la APLICACIÓN.



**Nota:** Los resultados de la prueba son solo de referencia y no se pueden utilizar como datos médicos.

## presión arterial

Primero, conéctese a la APLICACIÓN para calibrar la presión arterial. Después de una calibración exitosa, cambie a , Cambie a la interfaz de medición de la presión arterial para ingresar la presión arterial en tiempo real. Prueba, los datos de monitoreo se pueden actualizar sincrónicamente en la APLICACIÓN y hay un informe de prueba



**Nota: Los resultados de la prueba son solo de referencia y no se pueden utilizar como datos médicos.**

## Oxígeno en sangre

Primero conéctese a la APLICACIÓN del teléfono móvil para realizar la calibración de la presión arterial.

Después de que la calibración sea exitosa, cambie a la interfaz de prueba de presión arterial de la pulsera para ingresar a la prueba de presión arterial. Los datos de monitoreo se pueden actualizar a la APLICACIÓN simultáneamente, y hay un informe de prueba



## Tiempo

La información actual sobre el clima y la calidad del aire se muestra en la página del clima. La información meteorológica solo se puede obtener después de conectarse con el cliente. Si la conexión se pierde durante mucho tiempo, la información meteorológica no se actualizará.



**Nota: antes de que el reloj se conecte a la aplicación, no hay interfaz meteorológica, debe estar conectado, hay una interfaz meteorológica después de la aplicación y el teléfono móvil debe abrir la determinación de posición.**

## Deportes

Haga clic en la interfaz de ver deportes para ingresar al modo de deportes, hay muchos deportes para elegir. Haga clic en el ícono de movimiento para ingresar la detección de movimiento correspondiente. Deslice el dedo hacia arriba y hacia abajo para cambiar de movimiento, Introduzca el Movimiento para comenzar a calcular y presione el botón inferior para salir de la vigilancia actual del movimiento.



## música

Una vez conectado, toque Música para controlar el reproductor de música en su teléfono.



## Función de acceso rápido

Deslice hacia abajo en la interfaz principal para ingresar a la interfaz de la función de acceso directo, puede seleccionar opciones como "modo silencioso, configuración de llamada, acerca de, configuración" y haga clic en el icono para ingresar a la función correspondiente



## Información

Haga clic en un mensaje para ver su contenido, deslice hacia arriba para pasar la página, deslice hacia abajo para salir.



## encima

Haga clic en el icono Detalles para ver el modelo del dispositivo y los últimos cuatro dígitos de la dirección de Bluetooth.

## Levanta tu muñeca

Toque el icono del elevador de muñeca para ingresar, puede activar o desactivar el elevador de muñeca.

## Funcionamiento defectuoso

Haga clic en el icono de apagado para ingresar, puede apagar.

## MET

El reloj se puede acceder al monitoreo de Medog cambiando a la interfaz de prueba del met, que se basa en el consumo de energía a en silencio y sentado para expresar el nivel metabólico energético relativo en diversas actividades. Una medida internacional de la actividad física. El met, definido como una actividad de un minuto por kilogramo de peso corporal que consume 3,5 ml de oxígeno, se llama 1 met, es decir,  $1 \text{ met} = 3,5 \text{ mlO}_2 / \text{kg} \cdot \text{min}$ .



## Interfaz

Abra la tecla lateral de una sola máquina de la interfaz principal para ingresar a la interfaz multifuncional, doble clic para cambiar el estilo de la interfaz hay 7 modos de estilo para elegir





## Recordatorios para otras funciones

Una vez que la aplicación se haya conectado correctamente, abra los permisos de configuración y mantenga el Bluetooth del teléfono y el reloj en el estado de conexión y emparejamiento. Cuando llegue un mensaje, habrá un recordatorio de vibración.

### Parámetros básicos

Método de conexión: conexión Bluetooth

Entrada: 5V, 500mA MAX

Requisitos del dispositivo: Android 5.0 o iOS 10.0 y superior

### Precaución

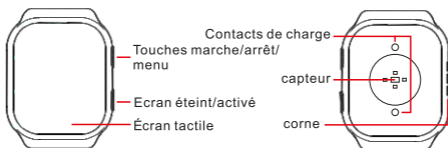
1. Está prohibido utilizar un adaptador con una tensión de carga superior a 5V y una corriente de carga superior a 2A, y un tiempo de carga de 4.5-5horas.
2. Se prohíbe cargar en presencia de daños por agua.
3. No retire la caja de este producto sin permiso, el producto se dañará y se perderá la garantía.

### Notas especiales

1. Este producto no es un dispositivo médico, los resultados de las mediciones son sólo de referencia y no están destinados a ningún uso o base médica. Siga las instrucciones de su médico y no confíe en los resultados de las pruebas para el autodiagnóstico o el tratamiento.
2. Este manual se basa en información actual y está sujeto a mejoras y desarrollos continuos. La empresa se reserva el derecho de cambiar las especificaciones y funciones de los productos y de modificar y mejorar cualquiera de los productos descritos en este manual.

## Afficher le guide rapide

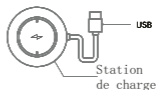
### Introduction aux détails



**Appuyez sur le bouton latéral et maintenez-le enfoncé pour allumer la montre.**

### Méthode de charge et d'activation

Avant d'utiliser la montre pour la première fois, vous devez la charger et l'activer. Utilisez le câble de charge magnétique équipé pour le fixer au point métallique à l'arrière de la montre et connectez l'autre extrémité du câble de charge à une tête de charge USB, ou une interface USB d'ordinateur.



### Installez l'application d'horloge

Veuillez scanner le code QR ci-dessous ou accéder aux principaux marchés d'applications pour télécharger et installer H Band.



Configuration matérielle requise : iOS 10.0 et versions ultérieures ; Android 5.0 et versions ultérieures, avec prise en charge Bluetooth 4.0.

## Pas / Distance / Calories

Vérifiez vos pas, la distance parcourue et la consommation à tout moment de la journée. Les calories peuvent être synchronisées avec la visionneuse de données d'entraînement.



## Dormir

Avoir un sommeil profond / un sommeil léger / dormir toute la nuit, calculer la qualité du sommeil, les données de sommeil peuvent être synchronisées avec l'APP.

**Notez que les données de sommeil ne sont disponibles que lorsque vous portez votre montre et que vous vous endormez.**



## Pulsation

Basculez vers l'interface de fréquence cardiaque, vous pouvez entrer dans la surveillance de la fréquence cardiaque en temps réel, les données peuvent être synchronisées avec l'APP, connectées à l'APP, il y a une fonction de détection automatique.



## glycémie

Basculez la montre sur l'interface de détection de la glycémie, vous pouvez entrer la surveillance de la glycémie et les données peuvent être mises à jour de manière synchrone dans l'APP.

**Remarque : Les résultats des tests sont fournis à titre indicatif uniquement et ne peuvent pas être utilisés comme données médicales.**



## Connexion de la montre

La montre possède une double fonction Bluetooth, la méthode de connexion est la suivante.

- 1) Ouvrez l'application et cliquez sur "Mes appareils" pour trouver la montre qui doit être connectée, cliquez sur "Connecter", la boîte d'appariement apparaîtra sur le côté de l'application, sélectionnez l'appariement ;
- 2) Si l'audio Bluetooth est déconnecté, le terminal APP dans "My Devices", trouvez "Bluetooth call" et ensuite ouvrez la communication de l'appareil Bluetooth, en même temps, entrez les paramètres d'appel dans l'interface rapide de la montre, cliquez sur le bas "not connected" (non connecté). "Le téléphone affichera alors une boîte de dialogue, sélectionnez "Pair" pour utiliser la fonction d'appel de la montre.

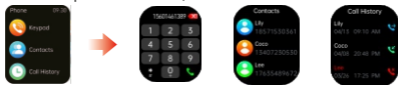
Une fois la montre connectée au téléphone, vous pouvez utiliser la montre pour composer des numéros et contrôler le téléphone pour passer des appels ; vous pouvez également répondre aux appels du téléphone sur la montre. Vous pouvez également consulter l'historique des appels de la montre.

Lorsque vous utilisez la fonction d'appel, vous devez vous assurer que la connexion entre la montre et le téléphone est stable.

## Page principale fonctionnelle

### Appels

Le menu de la fonction d'appel contient : Numérotation, Contacts, Historique des appels (la fonction d'appel doit être connectée pour être utilisée).



## pression artérielle

Connectez-vous d'abord à l'application du téléphone portable pour effectuer l'étalonnage de la pression artérielle. Une fois l'étalonnage réussi, passez à l'interface de test de pression artérielle du bracelet pour entrer dans le test de pression artérielle. Les données de surveillance peuvent être mises à jour simultanément sur l'APP, et il y a un rapport d'essai



**Remarque : Les résultats des tests sont fournis à titre indicatif uniquement et ne peuvent pas être utilisés comme données médicales.**

## Oxygène dans le sang

Connectez-vous d'abord à l'application du téléphone portable pour effectuer l'étalonnage de la pression artérielle. Une fois l'étalonnage réussi, passez à l'interface de test de pression artérielle du bracelet pour entrer dans le test de pression artérielle. Les données de surveillance peuvent être mises à jour simultanément sur l'APP, et il y a un rapport d'essai



## La météo

Les informations actuelles sur la météo et la qualité de l'air sont affichées sur la page Météo, Les informations météo ne peuvent être obtenues qu'après la connexion avec le client, Si la connexion est interrompue pendant une longue période, les informations météo ne seront pas mises à jour.



**Remarque : avant que la montre ne se connecte à l'application, il n'y a pas d'interface météo, elle doit être connectée, il y a une interface météo après l'application et le téléphone mobile doit ouvrir la détermination de l'emplacement.**

## chanson

Une fois connecté, appuyez sur Musique pour contrôler le lecteur de musique sur votre téléphone.



## Informations

Cliquez sur un message pour afficher son contenu, faites défiler vers le haut pour tourner la page, faites défiler vers le bas pour quitter.



## Fonction d'accès rapide

Faites glisser votre doigt vers le bas sur l'interface principale pour accéder à l'interface de la fonction de raccourci, vous pouvez sélectionner des options telles que « mode silencieux, paramètres d'appel, à propos, paramètres », et cliquez sur l'icône pour entrer dans la fonction correspondante



## des sports

Cliquez sur l'interface de sport de la montre pour entrer en mode sport, vous avez le choix entre de nombreux sports. Cliquez sur l'icône de mouvement pour entrer la détection de mouvement correspondante. Balayez vers le haut et vers le bas pour modifier le mouvement, entrez le Mouvement pour commencer à calculer, puis appuyez sur le bouton latéral pour quitter la surveillance demouvement actuelle.



## Interface

Ouvrir l'interface principale appuyez sur une touche côté machine pour entrer dans l'interface multifonction, double-cliquez sur le style d'interface commutable il y a 5 modes de style à choisir



## MET

Le passage de la montre à l'interface de test met permet d'accéder à la surveillance de la meute, qui est un indicateur commun du niveau relatif du métabolisme énergétique lors de diverses activités, basé sur la consommation d'énergie en position assise silencieuse. Une mesure internationale commune du volume d'activité physique. Met, défini comme une minute d'activité par kilogramme de poids corporel, consomme 3,5 ml d'oxygène et son intensité d'activité est appelée 1 met, soit  $1 \text{ met} = 3,5 \text{ ml O}_2 / \text{kg} \cdot \text{min}$



## au

Cliquez sur l'icône Détails pour afficher le modèle de l'appareil et les quatre derniers chiffres de l'adresse Bluetooth.

## Levez votre poignet

Appuyez sur l'icône de l'ascenseur de poignet pour entrer, vous pouvez activer ou désactiver l'ascenseur de poignet.

## Fermer

Cliquez sur l'icône d'arrêt pour entrer, vous pouvez arrêter.

## Rappel pour les autres fonctionnalités

Une fois l'application connectée avec succès, ouvrez les autorisations de réglage et maintenez le Bluetooth du téléphone et de la montre dans l'état de connexion et d'appairage. Quand un message arrive, il y aura un rappel de vibration

### Paramètres de base

Méthode de connexion : connexion Bluetooth

Entrée : 5V, 500mA MAX

Configuration requise : Android 5.0 ou iOS 10.0 et plus.



## Attention

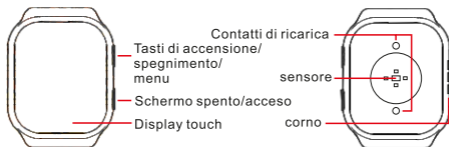
1. il est interdit d'utiliser un adaptateur dont la tension de charge est supérieure à 5V et le courant de charge supérieur à 2A, et dont le temps de charge est de 4.5 à 5 heures.
2. il est interdit de charger en présence d'un dégât des eaux.
3. ne pas retirer le boîtier de ce produit sans autorisation, le produit sera endommagé et la garantie sera perdue.

## Notes spéciales

1. ce produit n'est pas un dispositif médical, les résultats des mesures sont donnés à titre indicatif uniquement et ne sont pas destinés à un usage ou une base médicale. Veuillez suivre les instructions de votre médecin et ne vous fiez pas aux résultats des tests pour un auto-diagnostic ou un traitement.
2. La société se réserve le droit de modifier les spécifications et les fonctions des produits, ainsi que de modifier et d'améliorer tout produit décrit dans ce manuel.

## Mostra guida rapida

### Introduzione ai dettagli



**Tenere premuto il pulsante laterale per accendere l'orologio.**

## Metodo di ricarica e attivazione

Prima di utilizzare l'orologio per la prima volta, è necessario ricaricarlo e attivarlo. Utilizzare il cavo di ricarica magnetico in dotazione per fissarlo al punto metallico sul retro dell'orologio e collegare l'altra estremità del cavo di ricarica a una testina di ricarica USB o un'interfaccia USB del computer.



## Installa l'app orologio

Si prega di eseguire la scansione del codice QR di seguito o accedere ai principali mercati delle applicazioni per scaricare e installare H Band.



Requisiti hardware: iOS 10.0 e versioni successive; Android 5.0 e versioni successive, con supporto Bluetooth 4.0.

## Passi / Distanza / Calorie

Controlla i tuoi passi, la distanza percorsa e i consumi in qualsiasi momento della giornata. Le calorie possono essere sincronizzate con il visualizzatore dei dati di allenamento.



## Dormire

Avere sonno profondo / sonno leggero / dormire tutta la notte, calcolare la qualità del sonno, i dati del sonno possono essere sincronizzati con l'APP.



Tieni presente che i dati sul sonno sono disponibili solo quando indossi l'orologio e ti addormenti.

## Pulsazioni

Passa all'interfaccia della frequenza cardiaca, puoi accedere al monitoraggio della frequenza cardiaca in tempo reale, i dati possono essere sincronizzati con l'APP, collegato all'APP, c'è una funzione di rilevamento automatico.



## glicemia

Passa l'orologio all'interfaccia di rilevamento della glicemia, puoi accedere al monitoraggio della glicemia e i dati possono essere aggiornati in modo sincrono nell'APP.



Nota: i risultati dei test sono solo di riferimento e non possono essere utilizzati come dati medici.

## pressione sanguigna

Collegarsi prima all'APP del telefono cellulare per calibrare la pressione sanguigna. Dopo che la calibrazione è riuscita, passare all'interfaccia del test della pressione sanguigna del braccialetto per accedere al test della pressione sanguigna e i dati di monitoraggio possono essere aggiornati all'APP in modo sincrono.



## Collegamento dell'orologio

L'orologio ha una doppia funzione Bluetooth; il metodo di connessione è il seguente.

1. Aprire l'APP e fare clic su "I miei dispositivi" per trovare l'orologio che deve essere collegato, fare clic su connessi, la casella di accoppiamento apparirà sul lato APP, selezionare l'accoppiamento;
2. Se l'audio Bluetooth è scollegato, il terminale APP in "I miei dispositivi", trovare "chiamata Bluetooth" e quindi aprire il dispositivo di comunicazione Bluetooth, allo stesso tempo, entrare nelle impostazioni di chiamata nell'interfaccia rapida orologio, fare clic sul fondo "non collegato". "Il telefono apparirà in una finestra di richiesta, selezionare "Pair" per utilizzare la funzione di chiamata dell'orologio. Tradotto con [www.DeepL.com/Translator](http://www.DeepL.com/Translator) (versione gratuita)

Quando l'orologio è collegato al telefono, è possibile utilizzare l'orologio per comporre e controllare il telefono per effettuare chiamate; è anche possibile rispondere alle chiamate dal telefono sull'orologio.

È inoltre possibile visualizzare la cronologia delle chiamate dell'orologio.

Quando si utilizza la funzione di chiamata, è necessario assicurarsi che la connessione tra l'orologio e il telefono sia stabile.

## Pagina funzionale principale

### Chiamate

Il menu della funzione di chiamata contiene: Composizione, Contatti, Cronologia chiamate (per poter essere utilizzata, la funzione di chiamata deve essere collegata).



**Nota: i risultati dei test sono solo di riferimento e non possono essere utilizzati come dati medici.**

## Ossigeno nel sangue

Passare l'orologio all'interfaccia dell'ossigeno nel sangue per accedere al monitoraggio dell'ossigeno nel sangue e i dati possono essere aggiornati all'APP in modo sincrono.



## canzone

Una volta connesso, tocca Musica per controllare il lettore musicale sul telefono.



## Tempo metereologico

Le informazioni meteo e sulla qualità dell'aria attuali vengono visualizzate nella pagina Meteo. Le informazioni meteo possono essere ottenute solo dopo la connessione con il cliente. Se la connessione viene interrotta per lungo tempo, le informazioni meteo non verranno aggiornate.

**Nota: prima che l'orologio si connetta all'applicazione, non esiste un'interfaccia meteo, deve essere collegato, c'è un'interfaccia meteo dopo l'applicazione e il telefono cellulare deve aprire la determinazione della posizione.**



## gli sport

Fai clic sull'interfaccia dello sport dell'orologio per accedere alla modalità sport, ci sono molti sport tra cui scegliere. Fare clic sull'icona del movimento per accedere al rilevamento del movimento corrispondente. Scorri verso l'alto e verso il basso per cambiare movimento, premere il pulsante laterale per uscire dal monitoraggio del movimento corrente.



## Funzione di accesso rapido

Scorri verso il basso sull'interfaccia principale per accedere all'interfaccia della funzione di collegamento, puoi selezionare opzioni come "modalità silenziosa, impostazioni di chiamata, informazioni, impostazioni" e fare clic sull'icona per accedere alla funzione corrispondente



## interfaccia

Aprire la schermata Home e premere il pulsante sul lato stand-alone per accedere all'interfaccia multifunzione. Fare doppio clic per cambiare lo stile dell'interfaccia.



## Informazione

Fare clic su un messaggio per visualizzarne il contenuto, scorrere verso l'alto per voltare pagina, scorrere verso il basso per uscire.



## MET

Il MET è un indicatore comunemente usato che esprime il livello relativo del metabolismo energetico durante varie attività in base al consumo energetico in posizione tranquilla e seduta. Lo standard riconosciuto a livello internazionale per misurare l'attività fisica. MET è definito come un minuto di attività per chilogrammo di peso corporeo, consumando 3,5 ml di ossigeno. La sua intensità di attività è chiamata 1MET, che significa  $1\text{MET}=3,5\text{ ml O}_2/\text{kg} \cdot \text{min}$



## sopra

Fare clic sull'icona Dettagli per visualizzare il modello del dispositivo e le ultime quattro cifre dell'indirizzo Bluetooth.

## Alza il polso

Toccare l'icona del sollevamento del polso per accedere, è possibile attivare o disattivare il sollevamento del polso.

## Malfunzionamento

Fare clic sull'icona di spegnimento per accedere, è possibile = spegnimento.

## Promemoria per altre funzionalità

Dopo che l'APP è stata collegata correttamente, apri le autorizzazioni di impostazione e mantieni il Bluetooth del telefono e dell'orologio nello stato di connessione e accoppiamento. Quando arriva un messaggio, ci sarà un promemoria di vibrazione



## Parametri di base

Metodo di connessione: connessione Bluetooth

Ingresso: 5 V, 500 mA MAX

Requisiti del dispositivo: Android 5.0 o iOS 10.0 o superiore

## Attenzione

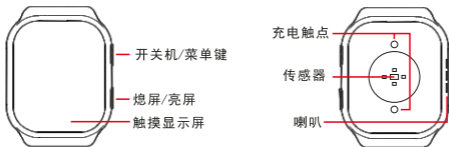
1. È vietato utilizzare un adattatore con una tensione di carica superiore a 5 V, una corrente di carica superiore a 2 A e un tempo di carica di 4.5-5ore.
2. È vietato caricare in presenza di danni da acqua.
3. Non rimuovere l'involucro di questo prodotto senza autorizzazione, altrimenti il prodotto verrà danneggiato e la garanzia andrà persa.

## Note speciali

1. Questo prodotto non è un dispositivo medico, i risultati delle misurazioni sono solo di riferimento e non sono destinati ad alcun uso o base medica. Seguire le istruzioni del medico e non affidarsi ai risultati dei test per l'autodiagnosi o il trattamento.
2. Il presente manuale si basa su informazioni aggiornate ed è soggetto a continui miglioramenti e sviluppi. L'azienda si riserva il diritto di cambiare le specifiche e le funzioni dei prodotti e di modificare e migliorare qualsiasi prodotto descritto nel presente manuale.

## 手表快速说明

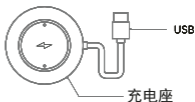
### 部件介绍



长按侧按键，手表即可开机

### 充电方法及激活

首次使用手表之前需要充电激活，使用配备的磁吸充电线吸附到手表背面的金属点，充电线另一端接入USB充电头或者电脑USB接口即可。



### 安装手表APP

扫描以下二维码或进入各大应用市场  
下载并安装“H Band”



设备要求：

iOS 10.0 及以上； Android 5.0 及以上，支持蓝牙 4.0。

## 连接手表

手表具有双蓝牙功能，连接方式如下：

1.打开APP点击“我的设备”找到需要连接的手表，点击连接后，APP端会弹出配对框，选择配对即可；

2.若音频蓝牙断开，APP端在“我的设备”里面，找到“蓝牙通话”再开启设备通信蓝牙，同时在手表快捷界面里进入通话设置，点击下方“未连接”与手机进行匹配，手机此时会弹出提示框，选择“配对”即可使用手表通话功能。

当手表与手机连接后，可以使用手表进行拨号控制手机进行通话；也可以在手表上接听来自手机的通话。同时也可以查看手表的通话记录信息。

在使用通话功能时，需要确保手表与手机的连接状态稳定。

## 主要功能页面

### 通话

通话功能菜单包含：拨号、联系人、通讯记录（通话功能必须在连接状态下才能使用）。



### 计步/距离/卡路里

一天中随时查看行走的步数,行走的距离和消耗的卡路里,可同步更新到APP中,查看运动数据.



## 睡眠

连接APP后，睡眠时间正常佩戴，会计算您的睡眠质量，用户整晚（深睡/浅睡/睡眠时长）等睡眠数据均可同步更新到APP中查看

**注意：佩戴手表入睡才会有睡眠数据。**



## 心率

切换至心率界面，即可进入心率实时监测，数据可同步到APP上，连接APP，有自动监测功能。



## 血糖

手表切换至血糖测试界面即可进入血糖监测，数据可同步更新到APP中。

**注：测试结果仅供参考，不能作为医疗数据使用。**



## 血压

先连接手机APP，进行血压校准，校准成功后，切换至手环血压测试界面即可进入血压检测，监测数据可同步更新到APP中。

**注：测试结果仅供参考，不能作为医疗数据使用。**



## 血氧

手表切换至血氧测试界面即可进入血氧监测，数据可同步更新到APP中。



## 音乐

连接APP后，滑动到音乐界面，可控制手机音乐播放器。



## 天气

天气页面会显示当前的天气，天气信息需要连接客户端后才可以获取数据，如果长时间断开连接，天气信息将无法更新。

**注意:**手表未连接APP之前没有天气界面,需连接APP后有天气界面,手机需打开定位。



## 运动

点击手表运动界面进入运动模式，有多种运动可供选择。点击运动图标即可进入对应的运动检测。上下滑动切换运动，进入运动开始计算，按侧键退出当前运动监测。



## 界面

打开主界面单机侧按键进入多功能界面，双击可切换界面风格有7种风格模式可选择



## 梅脱

手表切换至梅脱测试界面即可进入梅脱监测，梅脱是以安静、坐位时的能量消耗为基础，表达各种活动时相对能量代谢水平的常用指标。国际通用的身体活动量衡量标准。梅托，定义为每公斤体重从事一分钟活动，消耗3.5ml的氧，其活动强度称为1MET，即 $1\text{MET}=3.5\text{mlO}_2/\text{kg}\cdot\text{分}$ 。



## 信息

点击信息即可查看信息内容,上滑翻页.下滑退出.



## 快捷功能

在主界面向下滑动进入快捷功能界面，可选择“静音模式，通话设置，关于，设置”等选项，点击图标即可进入相应功能。



## 关于

点击关于图标，显示机器型号和蓝牙地址。

## 抬腕

点击抬腕图标进入，即可选择抬腕开启或关闭。

## 关机

点击关机图标进入，即可关机。

## 其他功能提醒

APP连接成功后，打开设置权限，并保持手机与手表的蓝牙是连接配对状态，来消息时，会有震动提醒

## 基本参数

连接方式：蓝牙连接 输入：5V、500mA MAX

设备要求：Android 5.0或 iOS 10.0及以上版本

## 注意至事项

- 1.禁止使用充电电压大于5V，充电电流大于2A的适配器，充电时长4.5-5小时。
- 2.禁止在有水渍的情况下充电。
- 3.不可擅自拆卸本产品的外壳，产品将损坏并失去保修资格。

## 特别注明

- 1.本产品非医学设备，测量结果仅供参考，不作为任何医疗用途及依据。请遵从医生指导，不可依此测试结果自我诊断及治疗。
- 2.本手册依据现有信息制作，本着不断完善，持续发展的原则，公司保留产品规格和功能变更，及对本手册描述的任何产品进行修改和改进的权利。





# 智能手表 使用说明书

