

# Withings Move

活动跟踪器 – 睡眠分析仪

安装使用说明书



# 目录

---

<b>最低要求</b> .....	<b>4</b>
互联网接入 .....	4
智能手机或设备 .....	4
操作系统版本 .....	4
Health Mate® 应用版本 .....	4
<b>描述</b> .....	<b>5</b>
概述 .....	5
包装内容 .....	5
<b>设置手表</b> .....	<b>6</b>
安装 Health Mate® 应用 .....	6
安装手表 .....	6
设置时间 .....	28
佩戴手表 .....	28
<b>跟踪活动</b> .....	<b>29</b>
概述 .....	29
查看进度 .....	29
更改活动目标 .....	29
跟踪游泳运动 .....	30
<b>跟踪睡眠</b> .....	<b>31</b>
概述 .....	31
读取睡眠数据 .....	31
设置闹钟 .....	32
<b>多种运动/联网 GPS</b> .....	<b>35</b>
<b>提高积极性</b> .....	<b>37</b>
与朋友展开竞争 .....	37
自我竞争 .....	38
<b>同步数据</b> .....	<b>40</b>
<b>取消关联手表</b> .....	<b>41</b>

清洁和维护 .....	43
清洁手表 .....	43
更换电池 .....	43
更换腕带 .....	43
校准指针 .....	44
更新固件版本 .....	47
用户指南版权 .....	49
法律声明 .....	49
安全说明 .....	49
使用和存储 .....	49
防水 .....	49
服务和维护 .....	50
规格 .....	51
文档版本概述 .....	52
保修 .....	53
监管声明 .....	54

## 重要提示

使用 Withings Move 即表示您明确同意我们[网站](#)上的 Withings 服务条款和条件。

# 最低要求

---

## 互联网接入

以下操作需要接入互联网：

- 下载 Health Mate® 应用，
- 设置 Withings Move，
- 升级固件。

要了解更多详细信息，请参见第[51 页](#)“规格”页“规格”。

## 智能手机或设备

以下操作需要使用 iOS 或 Android 设备（具有正常的低功耗蓝牙和 Wi-Fi 或 3G/4G 功能）：

- 设置 Withings Move，
- 从 Withings Move 读取数据，
- 与 Withings Move 互动，
- 与他人互动。

要了解更多详细信息，请参见第[51 页](#)“规格”页“规格”。

## 操作系统版本

在设备上安装并运行 Health Mate® 应用需要 iOS 10（或更高版本）或 Android 6（或更高版本）。

任何设备都需要兼容低功耗蓝牙 (BLE) 才能安装 Withings Move。

## Health Mate® 应用版本

要享用所有最新功能，您总是需要最新版 Health Mate® 应用。

# 描述

---

## 概述

Withings Move 是一款造型时尚、价格实惠而且可以定制的活动与睡眠跟踪指针式电子表。该手表电池续航时间长达 6 个月，可根据个人风格定制，并提供先进的活动跟踪功能，帮助用户监测健康和实现目标。

Withings Move 还能设置振动闹钟，在唤醒您的同时，不会唤醒您全家人。

活动指针方便您轻松查看活动情况。当您实现每日步数目标时，活动指针会从 0% 转至高达 100%。默认的每日步数目标为 10000 步，但您可通过 Health Mate® 应用随时改变目标。当您超过每日步数目标时，活动指针会返回 0% 刻度，并再次朝着 100% 刻度走动。

Health Mate® 应用会提供您需要的任何附加信息，以及 Withings 产品收集的完整数据历史记录。

## 包装内容

- Withings Move
- CR2430 电池（已装入）

要详细了解如何更换电池，请参见第 43 页“更换电池”页“更换电池”。

# 设置手表

## 安装 Health Mate® 应用

如果您的设备上尚未安装 Health Mate® 应用，请执行以下步骤：

1. 在您设备的网页浏览器中输入 [go.withings.com](https://go.withings.com)。
2. 点击“**Download** on the App Store”（在 App Store 中下载）或“**Download** on the Play Store”（在 Play 商店中下载）。
3. 点击**获取**。  
安装过程开始。

## 安装手表

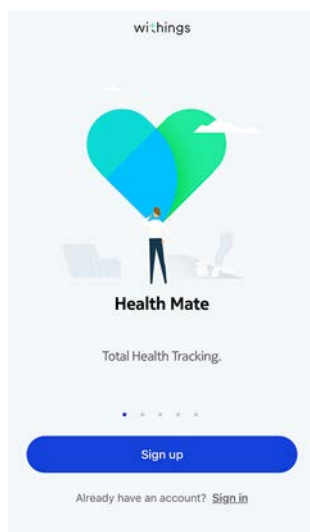
### 我是 Health Mate 的新用户

如果您还没有 Health Mate 帐户，必须先创建一个帐户，然后才能设置并使用 Withings Move。

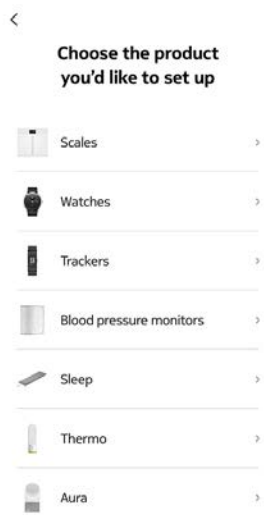
如果您已经有帐户，请参见第 17 页“我已经有 Health Mate 帐户”页“我已经有 Health Mate 帐户”。

要安装 Withings Move，请执行以下步骤：

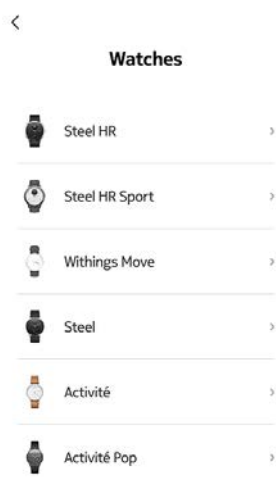
1. 打开 Health Mate® 应用。
2. 点击“注册”。



3. 点击手表。



4. 点击 Withings Move。



5. 点击安装。



6. 按 Withings Move 侧面的按钮并点击**下一步**。

Cancel

**Get started!**  
Press the side button once to wake up your watch.



Next

7. 确保 Withings Move 离您的移动设备足够近。

8. 点击“**下一步**”。

Cancel

**Withings Move detected**



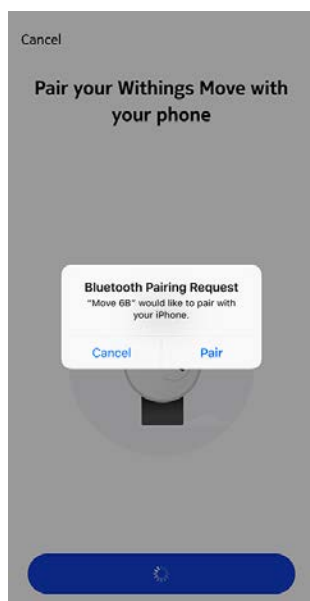
Next



9. 点击**配对**。



10. 再次点击“**配对**”。



11. 点击“下一步”。

Cancel

Connected to your  
Withings Move



Next

12. 输入您的电子邮件地址、密码，然后确认您的密码。点击**下一步**。

13. 输入您的姓名和出生日期。点击“**下一步**”。

14. 选择您的性别，并输入您当前的身高和体重。点击**创建**。

15. 在手表指针初始化以及 Withings Move 更新期间请稍等片刻。

16. 点击“**完成**”。

**Your Withings Move is ready!**

Get moving, stay connected, and live smarter  
with your Withings Move.



Done

17. 请稍等片刻以完成自动时间配置。

18. 如果指针成功初始化，请点击“是”，如果指针位置不正确，则点击“否”。

**Are the hands well initialized?**  
Minutes and hour hands should be positioned at noon and the motion hand should be positioned to 0%



No

Yes

如果您选择了“否”，将会提示您设置指针。

19. 用手指在应用中显示的轮盘上滑动，直至将分针调整到中午。点击“下一步”。

**Set the minute hand to noon**

Twist the dial below to move the hand on your watch.



Next

20. 用手指在应用中显示的轮盘上滑动，直至将时针调整到中午。点击“下一步”。



21. 用手指在应用中显示的轮盘上滑动，直至将活动指针调整到 0%。点击“下一步”。请注意，活动指针只能朝一个方向走动。



22. 点击“完成”。

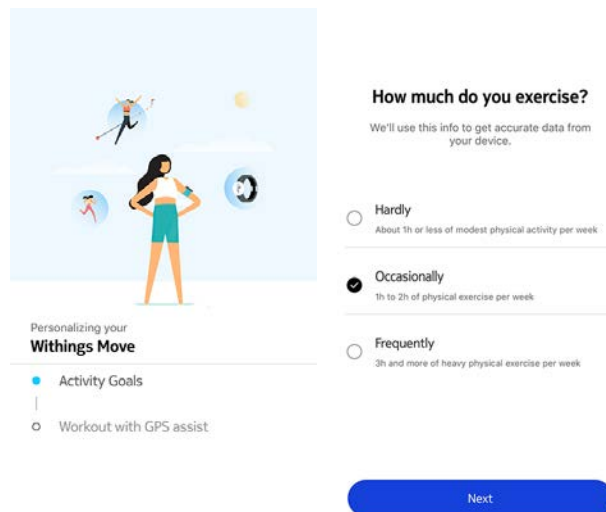
You are done!  
Your watch now displays the  
right time.



Try again

Done

Withings Move 现已校准，指针走至准确的位置以显示当前时间。  
23. 点击两次“下一步”，设置您的“活动目标”。



Personalizing your  
**Withings Move**

- Activity Goals
- Workout with GPS assist

**How much do you exercise?**  
We'll use this info to get accurate data from your device.

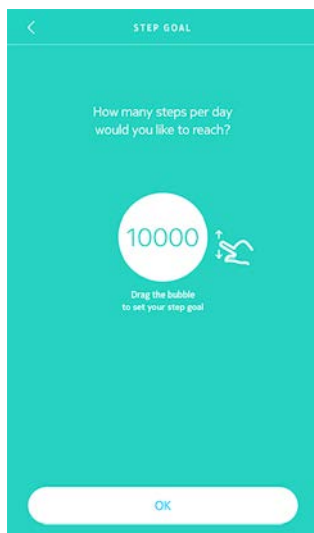
**Hardly**  
About 1h or less of modest physical activity per week

**Occasionally**  
1h to 2h of physical exercise per week

**Frequently**  
3h and more of heavy physical exercise per week

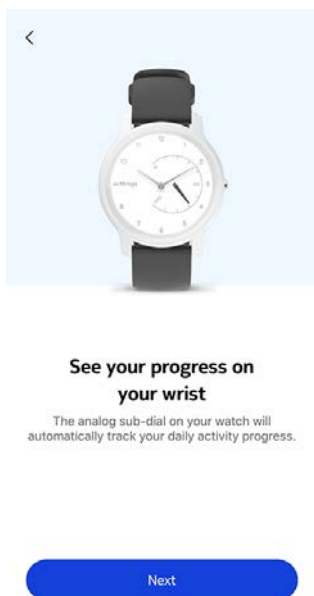
Next

24. 点击每日步数目标，然后上下滑动，选择您的理想目标。

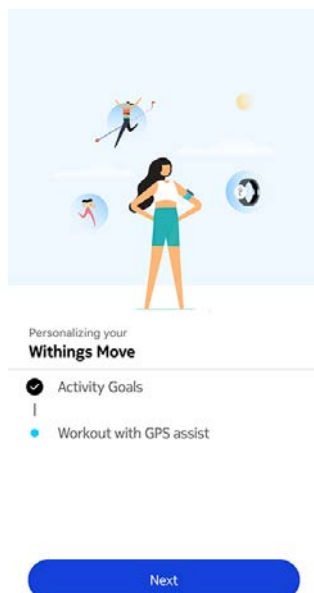


25. 点击**确定**。

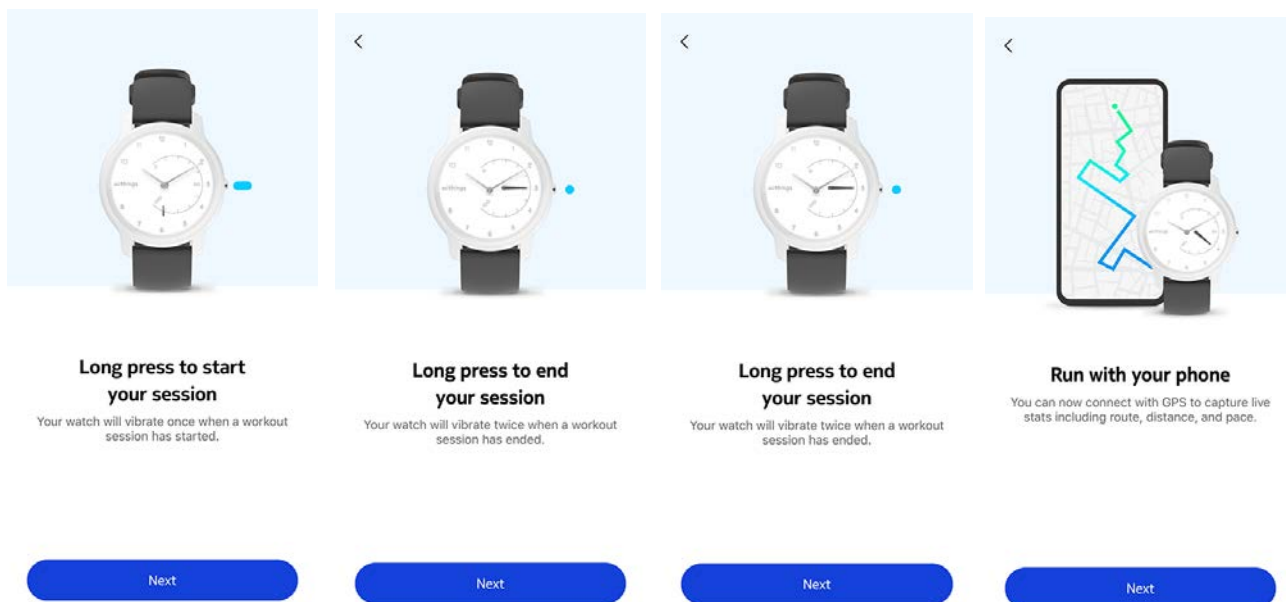
26. 点击“**下一步**”。



27. 点击“下一步”，探索使用 GPS 辅助进行运动的功能。



28. 点击四次“下一步”，观看教程。



29. 选择“始终允许”。

30. 点击“转到时间线”。

您的 Withings Move 现已激活。



Personalizing your  
**Withings Move**

- Activity Goals
- |
- Workout with GPS assist

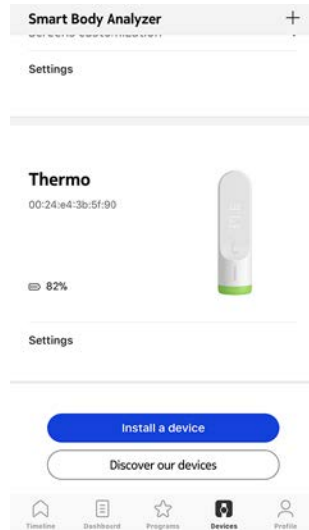
[Go to timeline](#)



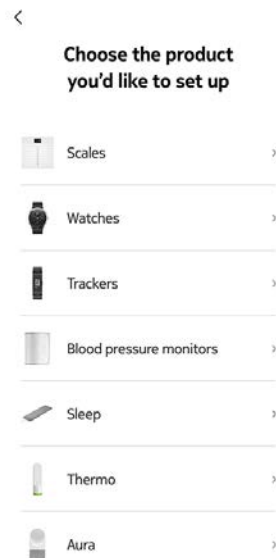
## 我已经有 Health Mate 帐户

如果您已经有 Health Mate 帐户，则可以开始安装过程。为此，请执行以下步骤：

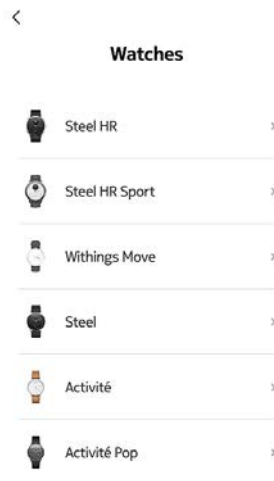
1. 打开 Health Mate® 应用。
2. 点击“设备”。
3. 点击“+”。



4. 点击手表。



5. 点击 **Withings Move**。



6. 点击**安装**。



7. 按 Withings Move 侧面的按钮并点击**下一步**。

Cancel

**Get started!**  
Press the side button once to wake up  
your watch.



Next

8. 确保 Withings Move 离您的移动设备足够近。

9. 点击“**下一步**”。

Cancel

**Withings Move detected**

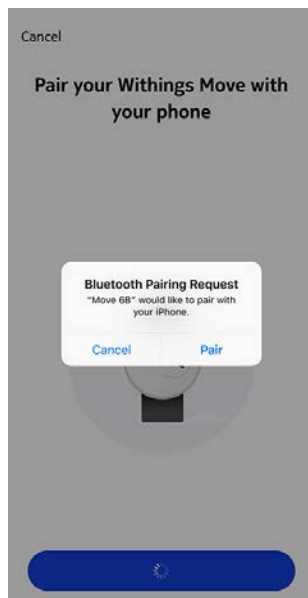


Next

10. 点击**配对**。



11. 再次点击“**配对**”。



12. 点击“下一步”。



13. 选择将要使用此 Withings Move 的人。

14. 在手表指针初始化以及 Withings Move 更新期间请稍等片刻。

15. 点击“完成”。



16. 请稍等片刻以完成自动时间配置。

17. 如果指针成功初始化，请点击“是”，如果指针位置不正确，则点击“否”。

**Are the hands well initialized?**

Minutes and hour hands should be positioned at noon and the motion hand should be positioned to 0%



No

Yes

如果您选择了“否”，将会提示您设置指针。

18. 用手指在应用中显示的轮盘上滑动，直至将分针调整到中午。点击“下一步”。

**Set the minute hand to noon**

Twist the dial below to move the hand on your watch.



Next

19. 用手指在应用中显示的轮盘上滑动，直至将时针调整到中午。点击“下一步”。



20. 用手指在应用中显示的轮盘上滑动，直至将活动指针调整到 0。点击下一步。请注意，活动指针只能朝一个方向走动。



21. 点击“完成”。

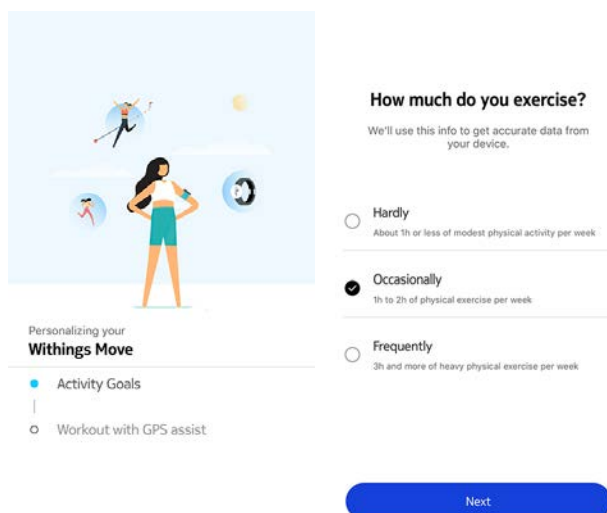
You are done!  
Your watch now displays the  
right time.



Try again

Done

Withings Move 现已校准，指针走至准确的位置以显示当前时间。  
22. 点击两次“下一步”，设置您的“活动目标”。



Personalizing your  
**Withings Move**

- Activity Goals
- Workout with GPS assist

**How much do you exercise?**  
We'll use this info to get accurate data from your device.

**Hardly**  
About 1h or less of modest physical activity per week

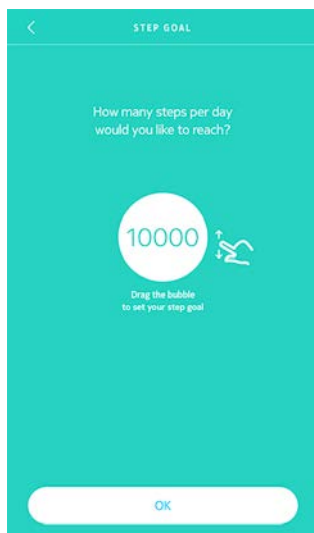
**Occasionally**  
1h to 2h of physical exercise per week

**Frequently**  
3h and more of heavy physical exercise per week

Next

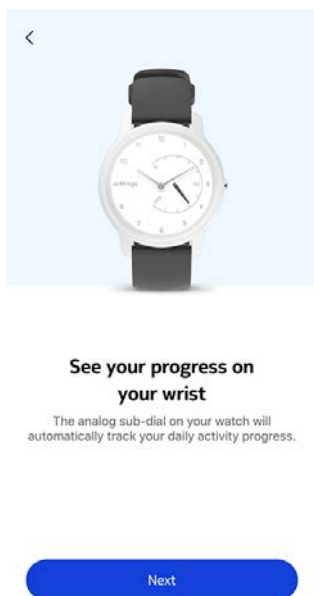


23. 点击每日步数目标，然后上下滑动，选择您的理想目标。

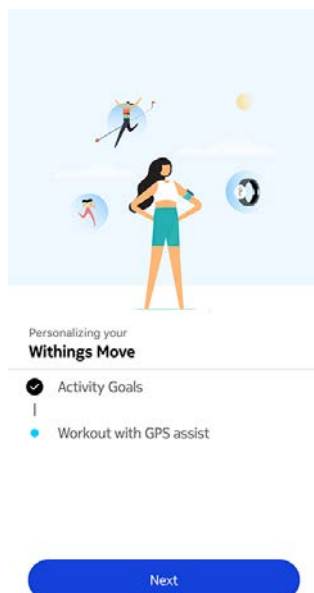


24. 点击**确定**。

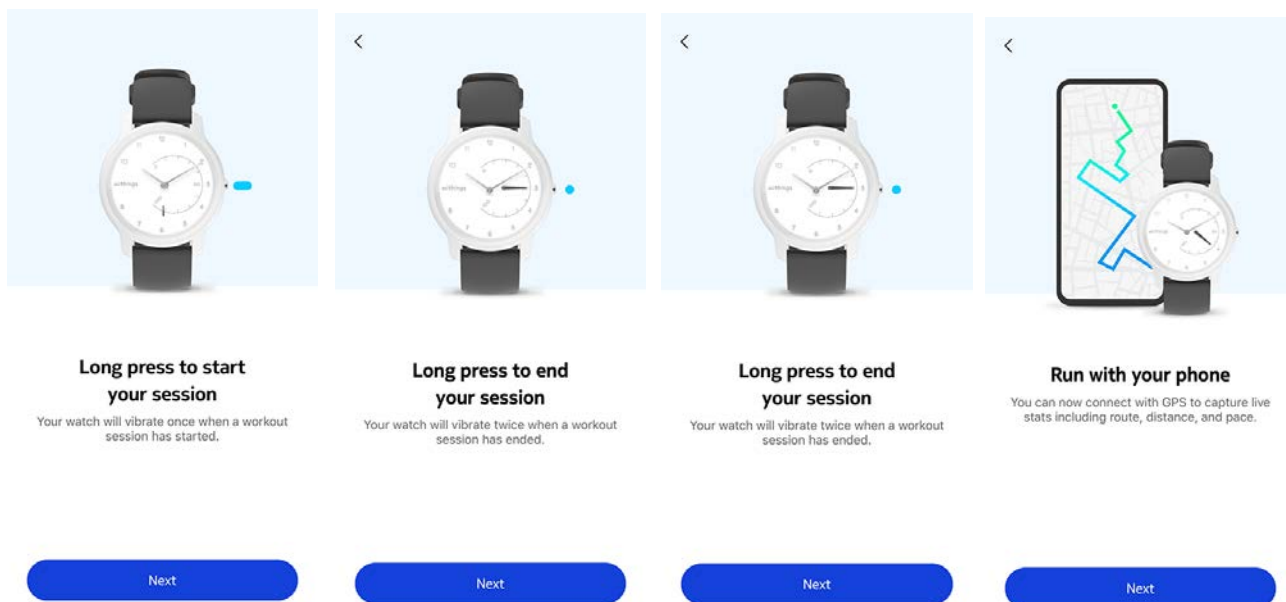
25. 点击“**下一步**”。



26. 点击“下一步”，探索使用 GPS 辅助进行运动的功能。



27. 点击四次“下一步”，观看教程。



28. 选择“始终允许”。

29. 点击“转到时间线”。

您的 Withings Move 现已激活。



Personalizing your  
**Withings Move**

- Activity Goals
- |
- Workout with GPS assist

[Go to timeline](#)

## 设置时间

Withings Move 需使用移动设备设置，它可根据您所在的时区自动设置当前时间。如果您在佩戴 Withings Move 时需要更改时区，只需打开 Health Mate® 应用，将手表与设备同步，即可显示准确时间。

请注意，您也无需担心夏令时。在这种情况下，也只需将 Withings Move 与设备同步，即可更新为准确时间。

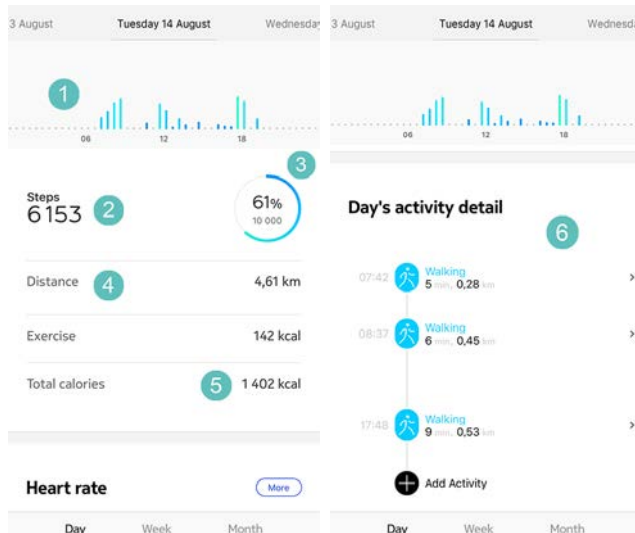
## 佩戴手表

Withings Move 应佩戴在腕骨下方约 1 厘米处。腕带应舒适地紧紧系在手腕上。

# 跟踪活动

## 概述

您可以通过 Withings Move 跟踪下列活动：步数、跑步和游泳。无论您在步行、跑步还是游泳，无需执行任何操作即可开始跟踪。只需佩戴 Withings Move 即可。



- (1) 直观显示步数：每个条形对应 30 分钟时间
- (2) 当天行走的步数
- (3) 每日步数目标的完成百分比
- (4) 当天行走的里程估算值
- (5) 当天消耗的卡路里（主动消耗的卡路里和卡路里总量）估算值
- (6) 每日活动详情

借助集成的加速度计，Withings Move 能够自动统计步数并识别跑步。手表根据您的步数和个人数据（年龄、身高和体重）制定算法，计算跑步活动、里程和卡路里。

## 查看进度

要查看步数进度，只需查看活动指针。指针位置表明了每日步数目标的完成百分比。指针走到 100% 刻度后，您的手表会振动并重新开始从 0% 至 100% 循环。

要了解详情（例如确切步数、里程或消耗的卡路里），只需按右侧的按钮即可。Withings Move 会依次显示不同屏幕。

要了解详情，只需登录 Health Mate® 应用即可。应用会提供众多图表，让您轻松查看从初次使用开始的历史记录和进度。

## 更改活动目标

您可使用该功能设置自定义每日步数目标。要更改每日步数目标，请执行以下步骤：

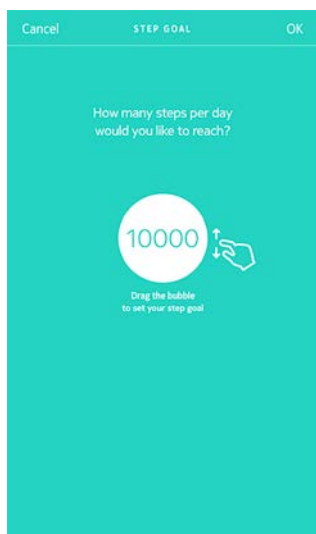
1. 打开 Health Mate® 应用。
2. 转到控制面板。

3. 点击“步数”。
4. 点击屏幕顶部的三点图标。
5. 点击“步数目标”。



请注意，您可以选择时间线中的步数小部件并点击屏幕顶部的三点图标来更改步数目标。您也可转到“个人资料”>“目标”>“每日步数”。

6. 点击每日步数目标，然后上下滑动，选择您的理想目标。



7. 点击**确定**。
8. 打开 Health Mate® 应用，手指从上至下滑动刷新时间线，同步 Withings Move。

## 跟踪游泳运动

您可以通过 Withings Move 跟踪游泳运动。只需在游泳时佩戴 Withings Move 即可。设备会自动检测出您正在游泳并开始跟踪，无需您进行任何操作。

游泳结束后，Health Mate® 应用可让您立即了解游泳时长以及消耗的卡路里数。

# 跟踪睡眠

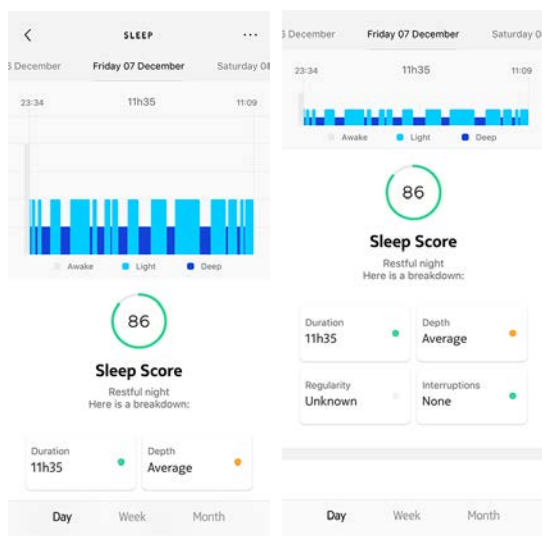
## 概述

您可以用 Withings Move 跟踪睡眠，无需进行任何操作。只需在睡觉时佩戴手表即可自动跟踪睡眠。

如果您不想跟踪睡眠，只需在睡觉前取下 Withings Move 即可。

## 读取睡眠数据

您可在 Health Mate® 应用的时间线中读取 Withings Move 收集的睡眠数据。



**灰色：** 清醒时长 – **中蓝色：** 轻度睡眠时长 – **深蓝色：** 深度睡眠时长

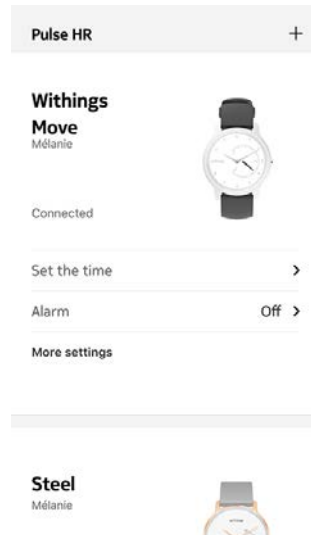
Health Mate® 应用会保存您的完整历史记录，让您能够轻松跟踪睡眠数据随时间的变化情况。

## 设置闹钟

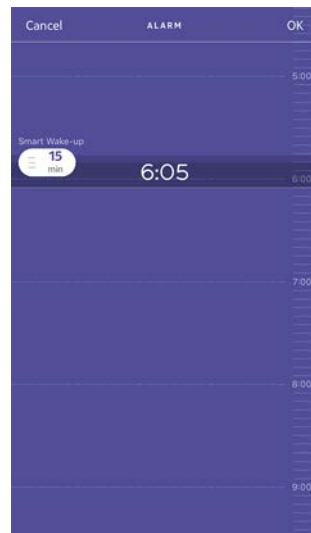
### 启用闹钟

要启用并设置闹钟，请执行以下步骤：

1. 打开 Health Mate® 应用。
2. 转到“设备”。
3. 转到“Withings Move”>“闹钟”。



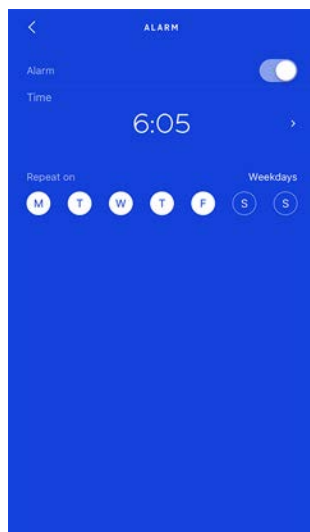
4. 将 Withings Move 放在离您的移动设备足够近的位置。
5. 点击唤醒时间并上下滑动来选择闹钟时间。



6. 如有必要，可以在设置闹钟时选择智能唤醒时间。  
您的手表将会在该时间段内寻找最佳唤醒时机，为您提供更加顺畅的起床体验。
7. 点击**确定**。



8. 如果您想选择闹钟触发的日期，请点击“**重复日期**”。

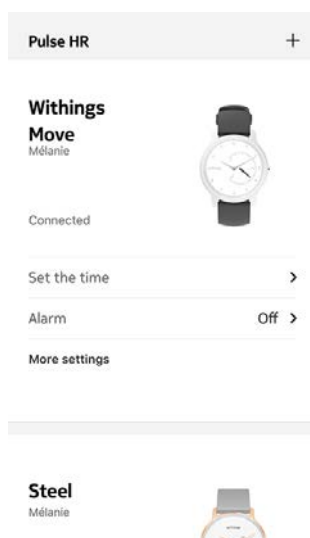


9. 点击背面按钮进行确认。

请注意，您可在 Withings Move 中设置最多 **3** 个闹钟。

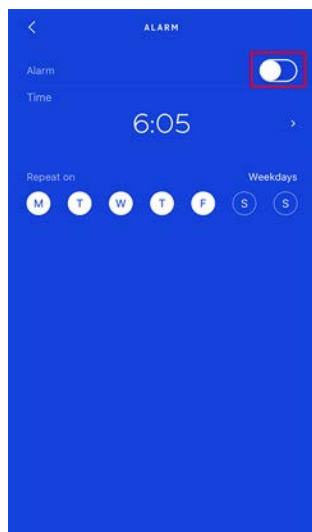
### 禁用闹钟

1. 打开 Health Mate® 应用。
2. 转到“**设备**”。
3. 点击“**Withings Move**”>“**闹钟**”。



4. 将 Withings Move 放在离您的移动设备足够近的位置。

5. 点击**闹钟**开关来禁用闹钟。



6. 点击屏幕左上角的返回箭头。  
您的闹钟即会禁用。

### 停止闹钟

按 Withings Move 的按钮即可停止闹钟。闹钟会立即停止，而不是振动 8 次后自动停止。

## 多种运动功能如何工作？

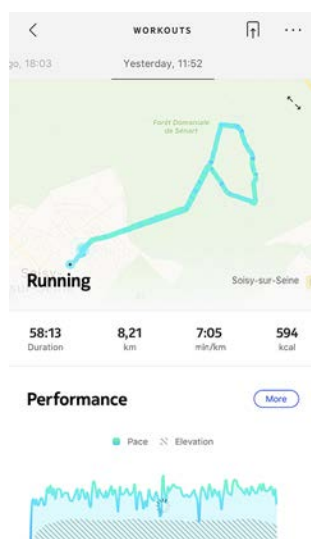
从瑜伽、排球、划船到拳击、滑雪和冰球，Withings Move 可跟踪多达 30 种运动。

按住 Withings Move 的按钮约一秒钟直至其振动，即可启动训练环节。手表将切换至计时器：Withings Move 的分针将显示秒数，时针将显示分钟数。

您可以在计时器和实际时间之间切换，只需快速按两次按钮。

运动结束后，您将收到通知，提示您打开 Health Mate 应用。Health Mate® 应用中显示的已检测活动可从 Health Mate® 应用设置中的一长串活动中修改。

您将在 Health Mate® 应用中看到运动概况，其中显示了您的运动时长、运动强度、里程、速度以及消耗的卡路里。



## 手表是否仍然能够自动识别运动？

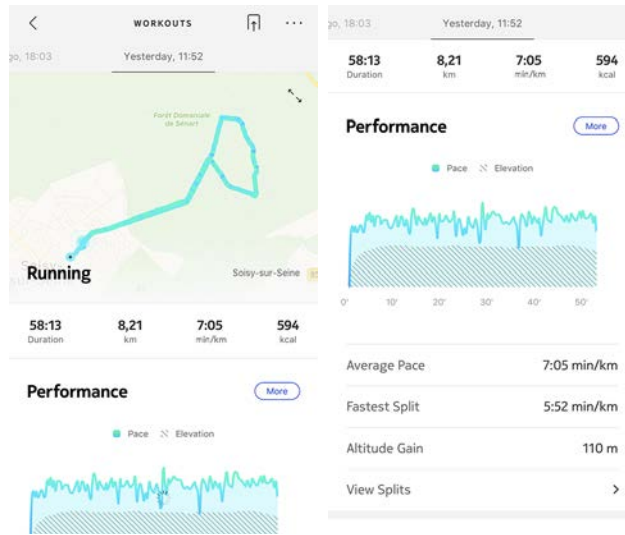
Withings Move 将自动跟踪步行、跑步和游泳。要接收速度和路线等更多运动详情，建议手动启动运动模式。

在您选择一种运动数次后，Withings Move 将学习其运动特点，以后便可识别。

如果您锻炼之前忘记启动运动，Withings Move 会检测您的运动，并在 Health Mate® 应用中添加一种未知运动。您可在应用中手动更改该运动的类型。

## 联网 GPS 如何工作？

联网 GPS 意味着在携带智能手机跑步时，您将能够在 Health Mate® 应用中的地图上跟踪已经跑过的路线。此外，时长、里程和速度等其他运动指标还将在运动期间实时显示在手机上。



要使用联网 GPS，您需要启动基于里程的户外活动训练环节。为此，请执行以下步骤：

1. 按住 Withings Move 的按钮约一秒钟直至其振动。手表将切换至计时器：Withings Move 的分针将显示秒数，时针将显示分钟数。您可以在计时器和实际时间之间切换，只需快速按两次按钮。
1. 当您想停止训练环节时，请长按按钮，直至手表振动。

请注意，Withings Move 需要通过蓝牙连接。联网 GPS 需要启用智能手机的定位设置。

Withings Move 为所有基于里程的户外活动提供了联网 GPS 功能，例如，步行、跑步、骑自行车和皮划艇运动。

## 与朋友展开竞争

### 概述

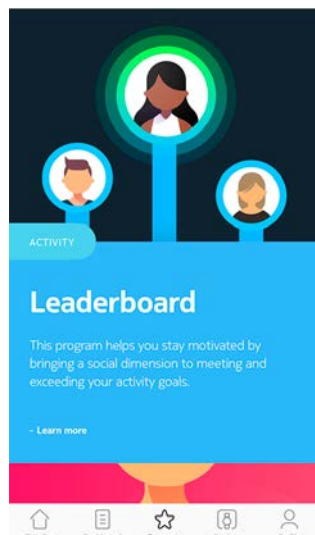
Withings Move 和 Health Mate® 应用还具有社交功能，可帮助您保持动力满满。您可将朋友和家人添加至自己的排行榜，与他们争夺每周步数冠军。他们是否拥有 Withings 产品无关紧要：由于应用内跟踪功能可作为活动跟踪器，因此只要他们的智能手机上安装了 Health Mate® 应用，您即可添加他们。

此功能仅供帐户主用户使用。

### 将他人添加至我的排行榜

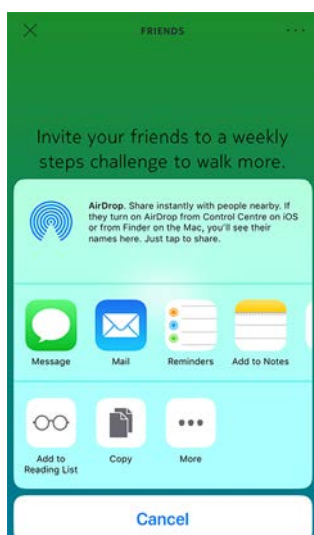
您可以邀请他人加入您的排行榜。为此，请执行以下步骤：

1. 在 Health Mate® 应用中，转到“**健康计划**”。
2. 选择“**排行榜**”。



3. 点击“**加入**”。
4. 点击“**邀请**”。
5. 选择邀请发送方式。

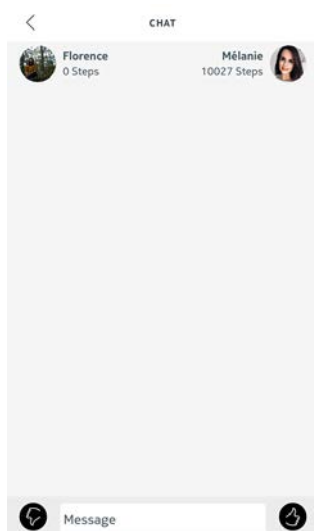
有多个选项可供选择，例如：消息、邮件或社交媒体网站。



## 与排行榜中的人互动

在排行榜中添加朋友之后，您就可以点击他们的姓名，然后选择下列三种操作之一与他们互动：

- **竖起大拇指**以示鼓励，
- **大拇指朝下**以示炫耀，
- **发消息**以与他们聊天。



在活动跟踪中添加社交功能是保持动力并突破极限的绝佳方法。

## 自我竞争

### 徽章

Health Mate® 应用提供徽章制度，您可在获得特定成绩后解锁虚拟奖励。徽章共有两种：

- 每当您达到某天的特定步数时的每日步数徽章，
- 每当您达到总里程时的累计里程徽章。

徽章是让您保持动力并获得奖励的趣味方式。

## 数据分析

使用 Withings Move 几天之后，Health Mate® 应用会为您提供数据分析。此功能可分析您的活动情况，让您了解自己是否比平时活动量更大。只要您的活动量比平时少，数据分析功能就会鼓励您继续活动以实现健康目标。

请注意，数据分析功能无法禁用。

# 同步数据

---

通过后台同步，只要始终启用蓝牙，就无需担心数据同步问题。当满足下列条件时，后台同步会自动触发：

- 自上次同步起，您已经行走超过 1000 步。
- 您已经完成了每日步数目标。
- 自上次同步起已经过去了超过 6 个小时。
- 您更改了时区或夏令时开始时。

您也可以手动同步数据。要同步数据，只需打开 Health Mate® 应用。打开后，Withings Move 将自动与应用同步数据。确保 Withings Move 与移动设备的距离足够近，且设备的蓝牙功能已启用，否则您将无法同步数据。



**Withings Move 的存储容量有限。务必定期打开应用，以免损失任何数据。**



# 取消关联手表

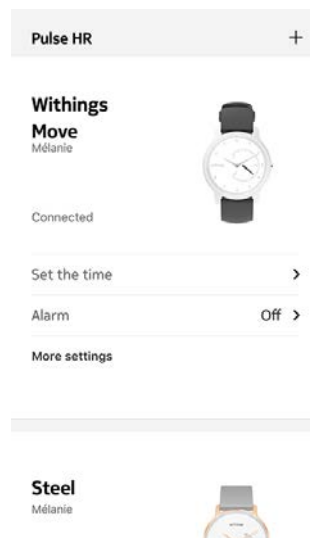
通过取消关联 Withings Move，您可以将其从您的帐户中删除。手表不再与您的帐户关联之后，即可关联另一个帐户或您帐户中的另一位用户的个人资料。



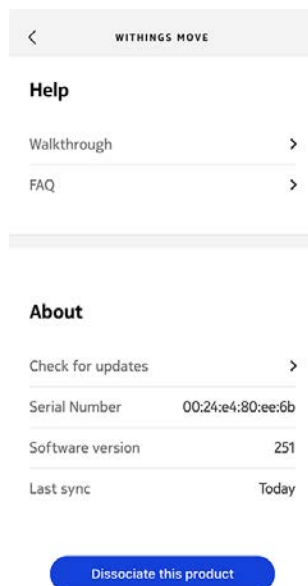
**取消关联 Withings Move 不会从 Health Mate® 应用中删除任何数据。**

要取消关联 Withings Move，请执行以下步骤：

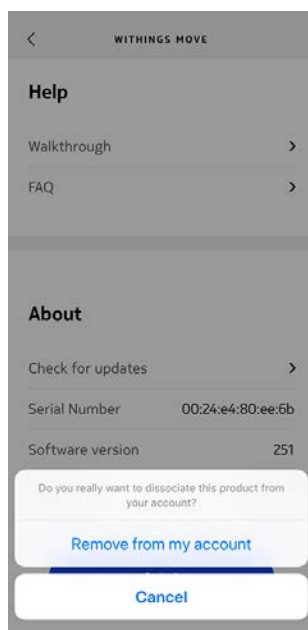
1. 长按 Withings Move 的按钮 10 秒。长按按钮约 1 秒后运动模式将启动，但请继续长按按钮，直到手表振动 2 次。
2. 松开按钮。活动指针位于 50% 标记处。
3. 按 5 次按钮，让活动指针逐步指向 0% 标记。先等活动指针到达活动表盘上的标记位置，然后再次按下按钮。
4. Withings Move 已经正确重置，指针已经移动至初始位置。
5. 转到移动设备的蓝牙设置并“忽略” Withings Move（仅适用于 iOS 用户）。
6. 打开 Health Mate® 应用。
7. 转到“设备”。
8. 点击 **Withings Move**。



9. 点击“取消关联本产品”。



10. 点击从我的帐户中删除。



## 清洁手表

1. 用蘸温水的无绒布清洁 Withings Move 的顶盖和外壳。
2. 用水冲洗硅胶腕带，涂上低致敏性肥皂进行清洗。
3. 用软布擦干硅胶腕带。

## 更换电池

如果指针停止走动或者按重置按钮时手表不再振动，则需要更换电池。使用标准手表电池时，Withings Move 大约可运行 6 个月。

如需安装新的 CR2430 电池，建议找钟表商。如果更换电池后时间不准确，可能需要重新校准 Withings Move 的指针。

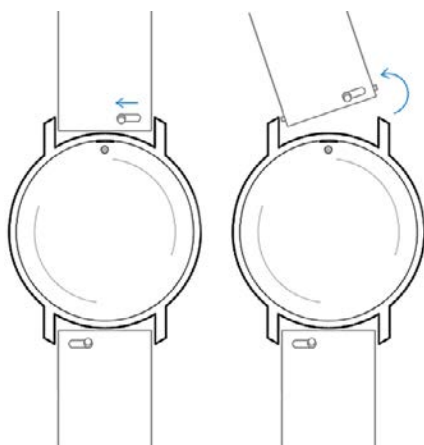
要了解详细信息，请参见[第44 页“校准指针”](#)页“校准指针”。

## 更换腕带

由于腕带与快拆生耳相连，因此您可以轻松更换 Withings Move 的腕带。

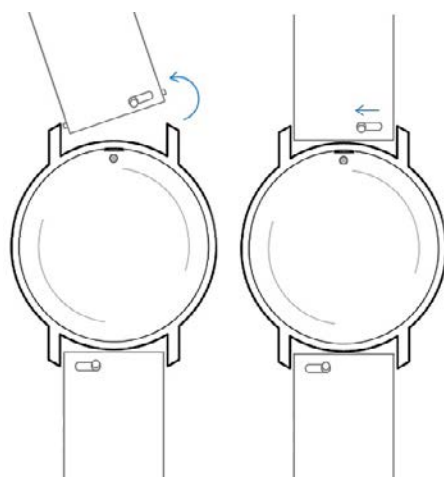
要更换腕带，请执行以下步骤：

1. 翻转 Withings Move。
2. 找到每个生耳的旋钮。
3. 向左拉第一个生耳的旋钮并取下腕带。



4. 将生耳的一侧插入新腕带中。

5. 将腕带放在合适的位置，同时向左拉旋钮。



6. 松开旋钮。

现在，腕带已正确连接至 Withings Move。

7. 在另一侧重复上述步骤。

## 校准指针

如果您觉得 Withings Move 上显示的时间不准确，则可能需要重新校准指针。为此，请执行以下步骤：

1. 打开 Health Mate® 应用。
2. 转到“设备”>“Withings Move”。
3. 点击**设置时间**。
4. 确保 Withings Move 离您的移动设备足够近。
5. 如果指针成功初始化，请点击“是”，如果指针位置不正确，则点击“否”。

**Are the hands well initialized?**  
Minutes and hour hands should be positioned at noon and the motion hand should be positioned to 0%



No

Yes

如果您选择了“否”，将会提示您设置指针。

6. 用手指在应用中显示的轮盘上滑动，直至将分针调整到中午。点击“下一步”。

**Set the minute hand to noon**

Twist the dial below to move the hand on your watch.



Next

7. 用手指在应用中显示的轮盘上滑动，直至将时针调整到中午。点击“下一步”。



**Set the hour hand to noon**

Twist the dial below to move the hand on your watch.



Next

8. 用手指在应用中显示的轮盘上滑动，直至将活动指针调整到 0。点击**下一步**。请注意，活动指针只能朝一个方向走动。



9. 点击**“完成”**。



Withings Move 现已校准，指针走至准确的位置以显示当前时间。

## 更新固件版本

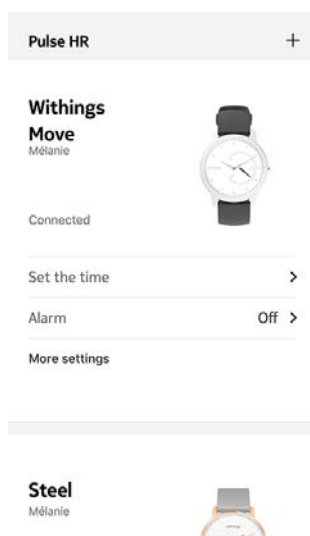
我们定期提供新固件版本，以便您享用产品最新增加的功能。有新固件版本时，Health Mate® 应用通常会提示您通过**时间线**进行安装。



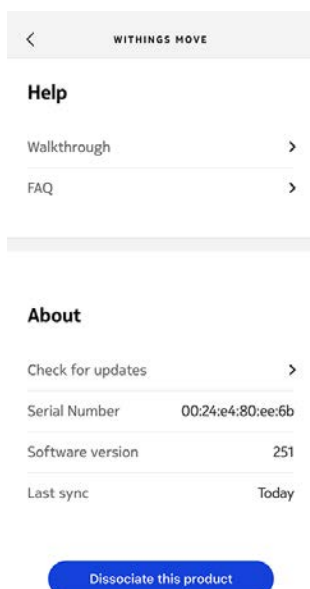
**更新固件版本前务必同步 Withings Move，否则会导致数据丢失。**

不过，您可以随时检查是否有更新并强制安装。为此，请执行以下步骤：

1. 在 Health Mate® 应用中，转到**设备**。
2. 欧Tap your Withings Move.



3. 点击**检查更新**。



4. 将 Withings Move 放在离您的移动设备足够近的位置。点击下一步。

如果您的 Withings Move 不是最新版本，Health Mate® 应用会提示您安装新固件版本。

5. 点击**升级**。
6. 升级完毕后，点击**关闭**。

**注意：**您可以在**我的设备 > Withings Move** 中查看 Withings Move 使用的固件版本。



# 用户指南版权

---

本《用户指南》受知识产权法律和版权保护。未经 Withings 事先批准，严禁进行任何复制、修改、转载和/或出版。您可打印本《用户指南》，仅供您个人使用。

如有任何疑问，请联系 Withings：<https://support.withings.com/hc/en-us/requests/new>。

## 法律声明

---



使用 Withings Move 即表示您明确同意我们[网站](#)上的 Withings 服务条款和条件。

本产品非医疗设备，不可用于诊断或治疗任何疾病。

### 个人数据

- 务必阅读我们的隐私政策，您可以在我们的[网站](#)上找到该政策。
- 确保您的 Withings 帐户密码足够安全，能够限制对您帐户的访问。密码应至少长八个字符，同时包含大小写字母、数字和特殊字符。
- 我们建议您用附加密码和/或 Touch ID 保护 Health Mate® 应用的访问权限。为此，您可以在应用中转到设置并激活 **Touch ID** 和**密码**。（仅限 OS）
- 我们建议您定期将数据导出至家用电脑上的本地存储设备。为此，请在 Health Mate® [网页界面](#) 点击您的[个人资料图片](#) > **设置** > **用户首选项** > **下载我的数据**。

## 安全说明

---

### 使用和存储

- 本产品的工作环境：温度 -10°C 至 45°C。
- 不使用本产品时，可将其存储在温度为 -20°C 至 85°C 的干净、干燥位置。
- 避免任何极端温度变化。
- 避免任何类型的机械冲击、热冲击或其他冲击。它们可能会损坏手表内外的零件。
- 确保 Withings Move 的表镜远离任何尖锐或坚硬物体，以防止任何刮擦。
- Withings Move 及其配件内含小零件，务必让儿童远离，以免发生窒息。

### 防水

- Withings Move 可承受约 50 米水深的压强。因此您可以在洗碗、戏水或游泳时佩戴它，但潜水或浮潜时不可佩戴。
- 在水下时，请勿按手表按钮。
- 避免长期接触咸水。在咸水中游泳后，务必用淡水冲洗手表。

- 避免接触任何化学物品，例如溶剂、洗涤剂、香水或化妆品。它们可能会损坏腕带或表壳。
- 避免极端环境（例如桑拿房或蒸汽房）。

## 服务和维护

- 请勿尝试自行维修或改动 Withings Move。本《用户指南》中未描述的服务和维护应由专业技术人员执行。
- 暴露于高温或低温可能会缩短电池续航时间。
- 材料老化可能会影响手表的防水性能。无法保证永久防水。

# 规格

---

## Withings Move

- 塑料与不锈钢表壳
- 手表直径：38 毫米直径
- 手表厚度：12.9 毫米
- 重量：32 克
- 腕带：适合周长不超过 200 毫米的手腕
- 防水深度高达 50 米

## 指标和特性

- 步数（里程和卡路里）
- 跑步（里程和卡路里）
- 游泳（运动时长和卡路里）
- 睡眠
- 静音闹钟

## 电池

- 1 块 CR2430 电池
- 正常使用续航时间长达 6 个月

## 传感器

- 高精度 MEMS 三轴加速度计

## 连接

- 低功耗蓝牙（支持 Bluetooth Smart）

## 兼容的设备

- iPhone 4s 和更新型号
- iPod Touch 第五代和更新型号
- iPad 第三代和更新型号
- 兼容低功耗蓝牙 (BLE) 的 Android 设备

Withings Move 无法用电脑设置。

## 兼容的操作系统

- iOS 10 和更高版本
- Android 6 和更高版本

# 文档版本概述

---

发布日期	版本	修订
2020 年 2 月	v1.0	第一版



本手册中的截图作说明之用。您的实际屏幕可能与本手册中的截图不同。

## Withings — (1) 年有限保修 – Withings Move

对 Withings 品牌硬件产品 (“Withings Move”) 在根据 Withings 发布的指引正常使用时出现的材料和工艺缺陷, Withings (France) SA, 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux (简称“Withings”) 自最终购买者最初零售购买之日起提供为期一 (1) 年的保修 (“保修期”)。Withings 发布的指引包括但不限于技术规格、安全说明或快速入门指南中所含的信息。Withings 不保证 Withings Move 的工作不会中断或出错。对因未遵循 Withings Move 的相关使用说明而造成的损失, Withings 概不负责。

### 保修不适用于:

- 正常的磨损和损坏, 例如: 腕带变色和/或腕带材料老化、表镜磨损或表壳镀层剥落。
- 由非正常使用、滥用、疏忽、不够谨慎造成的任何手表及其零件损坏, 或者意外损坏 (如凹痕)。
- 任何类型的间接损失。

# 监管声明

---

FFCC ID: XNAHWA06

本设备符合 FCC 规则的第 15 部分，也符合加拿大工业部许可豁免 RSS 标准。

操作应符合以下两个条件：

- (1) 本设备不会造成有害的干扰，且
- (2) 本设备必须接受任何干扰，包括可能导致意外操作的干扰。

未经 Withings 明确批准，对本设备进行更改或改动，会使操作本设备的 FCC 认证失效。

射频辐射暴露信息：

设备的辐射输出功率远低于 FCC 射频辐射暴露限值。但是，使用设备时，应在正常工作过程中尽可能减少与人员接触。

本设备符合 R&TTE 指令。

欧盟符合性声明的副本可在线查看：<https://www.withings.com/fr/en/compliance>。