

Steel HR / Steel HR Sport

活动 - 睡眠 - 心率
安装使用说明书



目录

最低要求	4
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
描述	5
概述	5
包装内容	6
产品描述	6
手表屏幕描述	7
设置手表	8
安装 Health Mate® 应用	8
安装手表	8
设置时间	26
佩戴手表	26
自定义手表的设置	27
更改屏幕顺序	27
启用通知	29
跟踪活动	31
概述	31
查看进度	31
更改活动目标	32
跟踪游泳运动	33
跟踪睡眠	34
概述	34
读取睡眠数据	34
设置闹钟	35
跟踪心率	38
概述	38
佩戴手表	38

读取心率数据	38
启动连续心率模式	39
健康水平（仅限 Steel HR Sport）	40
多种运动/联网 GPS（仅限 Steel HR Sport）	41
提高积极性.....	43
与朋友展开竞争	43
自我竞争	44
同步数据	46
取消关联手表.....	47
清洁和维护.....	49
清洁手表	49
充电.....	49
更换腕带	49
校准指针	50
更新固件版本	53
用户指南版权.....	55
法律声明	55
安全说明	55
使用和存储	55
心率测量值	55
防水.....	56
服务和维护	56
规格	57
文档版本概述.....	59
保修	60
监管声明	61

重要提示

使用 Steel HR / Steel HR Sport 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 Steel HR / Steel HR Sport，
- 升级固件。

要了解更多详细信息，请参见[第41 页”多种运动/联网 GPS（仅限 Steel HR Sport）”](#)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 Steel HR / Steel HR Sport，
- 从 Steel HR / Steel HR Sport 读取数据，
- 与 Steel HR / Steel HR Sport 互动，
- 与他人互动。

要了解更多详细信息，请参见[第57 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 Steel HR / Steel HR Sport。

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。

概述

Steel HR

Steel HR 功能齐全，外观简约时尚。这款手表不仅能够跟踪活动和睡眠，而且防水等级高达 5ATM，您可佩戴它跟踪游泳运动。但其独特之处在于，它能够在运动过程中跟踪心率，您甚至可以选择持续跟踪心率。最后，这款手表还能设置振动闹钟，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。

在 OLED 屏幕上，您可以直接从手表读取附加信息：心率、消耗的卡路里、里程和闹钟时间。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。

Steel HR Sport

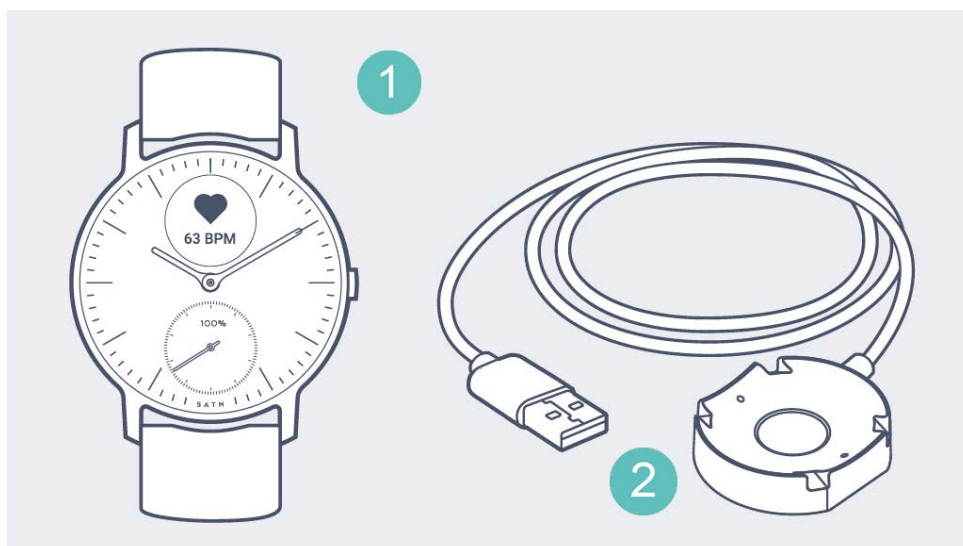
相比 Steel HR，Steel HR Sport 专门提供了对 30 多种活动的多种运动跟踪功能。您可在手表显示屏上选择活动，然后开始训练环节。在训练环节中，手表将持续跟踪并在屏幕上直接显示心率和训练时长。

这也是 Steel HR 系列中首款具备联网 GPS 功能的产品。当手表与智能手机配对后，您可跟踪基于里程的户外活动（如步行、跑步或骑自行车）的速度、里程、高度并绘制您的运动地图。

Steel HR Sport 独家提供根据关键健康指标之一——最大氧气消耗量（最大摄氧量）—执行的健康水平评估。您在跑步时，Steel HR Sport 将根据您的速度、心率和体重计算出最大摄氧量估算值，为您提供健康水平评分。

为了让您在运动过程中更加舒适透气，Steel HR Sport 采用了带通风孔的硅胶腕带。

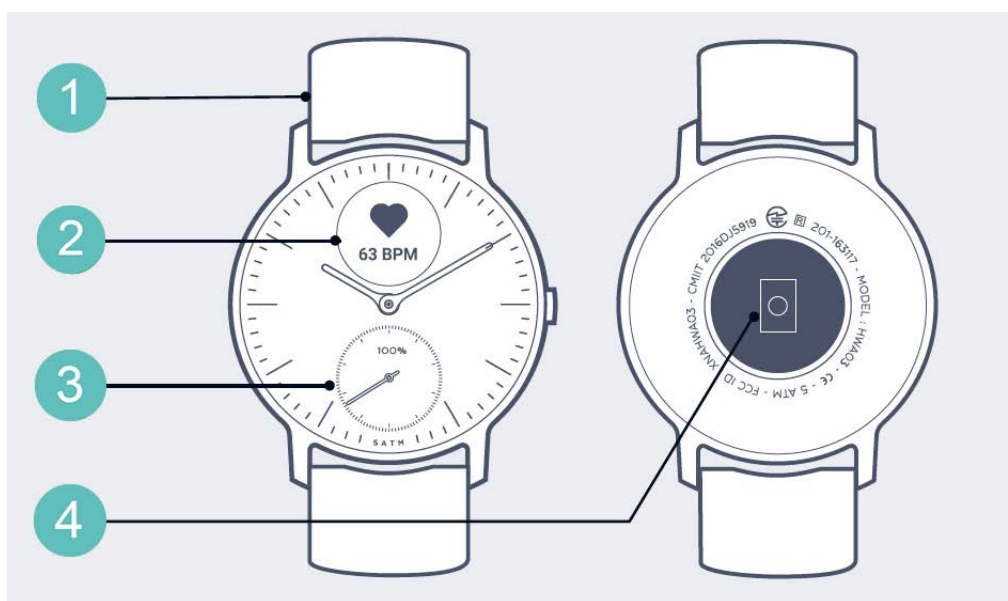
包装内容



(1) Steel HR

(2) 充电线缆

产品描述



(1) 腕带

(2) 显示屏

(3) 活动表盘

(4) 心率传感器

手表屏幕描述

在 Steel HR / Steel HR Sport 的 OLED 显示屏上，您能够显示多个展示附加信息的屏幕。可用屏幕如下：

- **日期与时间：**显示日期与时间。此屏幕不能禁用。
- **心率：**显示您最近的心率测量值。
- **步数：**显示当天的当前行走步数。
- **里程：**显示当天的当前里程。
- **主动消耗的卡路里：**显示当天主动消耗的卡路里量。
- **通知：**如果通知已启用，则显示“开启”，如果通知已禁用，则显示“关闭”。
- **电池电量：**显示电池电量。
- **闹钟：**显示下一个闹钟的时间。
- **运动（仅限 Steel HR Sport）：**显示多达 6 种运动，以便您在手表上开始运动时可快速访问。

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。
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

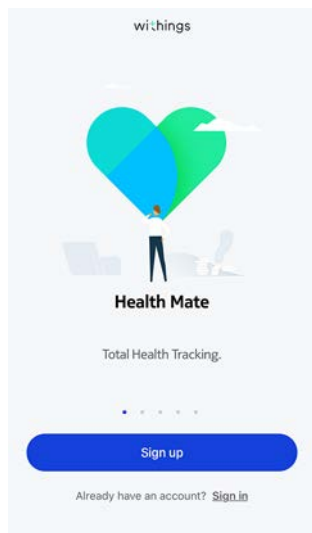
我是 Health Mate 的新用户

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 Steel HR / Steel HR Sport。

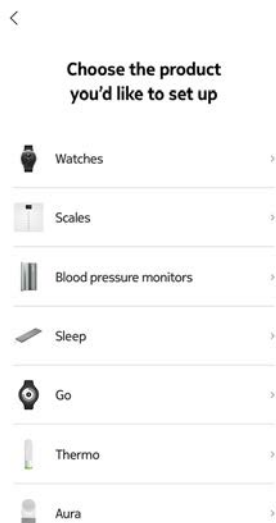
如果您已经有帐户，请参见第 17 页“我已经有 Health Mate 帐户”页“我已经有 Health Mate 帐户”。

要安装 Steel HR / Steel HR Sport，请执行以下步骤：

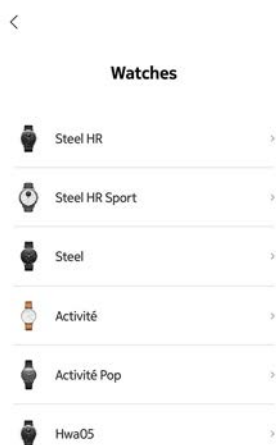
1. 打开 Health Mate® 应用。
2. 点击“**开始使用**”。



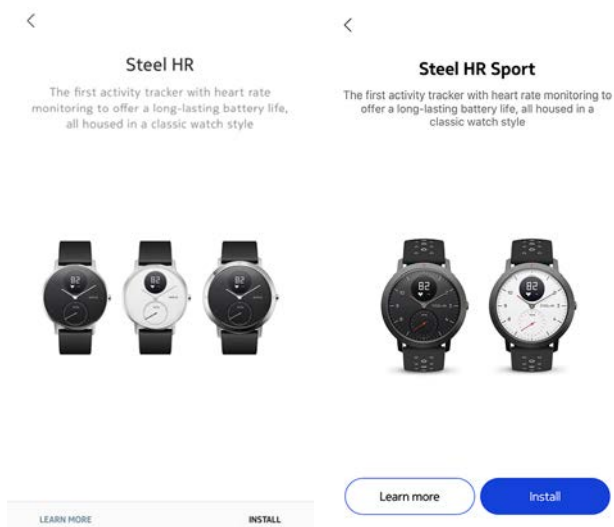
3. 点击手表。



4. 点击“Steel HR”或“Steel HR Sport”。



5. 点击安装。



6. 按 Steel HR / Steel HR Sport 侧面的按钮并点击**下一步**。

Cancel
Click to wake up your Steel HR



Next

7. 点击**配对**。

Cancel
Steel HR Sport detected
Let's pair it to your phone via Bluetooth. You may have to enter the code on your watch screen on the following popup.



Pair

8. 输入手表上显示的代码，然后点击**“配对”**。

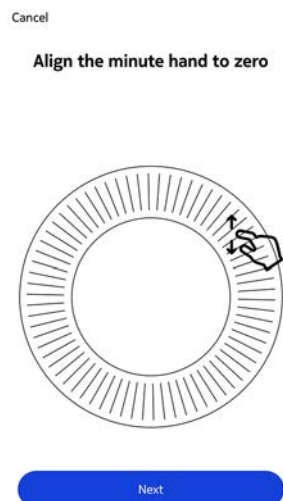


9. 点击**“下一步”**。

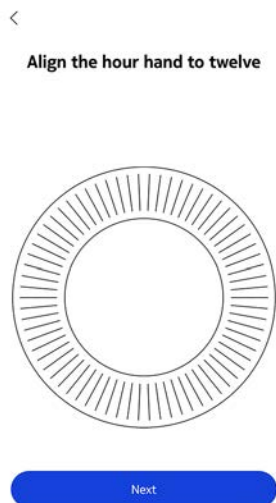
10. 输入您的电子邮件地址、密码，然后确认您的密码。点击**下一步**。
11. 输入您的姓名和出生日期。点击“**下一步**”。
12. 选择您的性别，并输入您当前的身高和体重。点击**创建**。
13. 点击“**下一步**”。



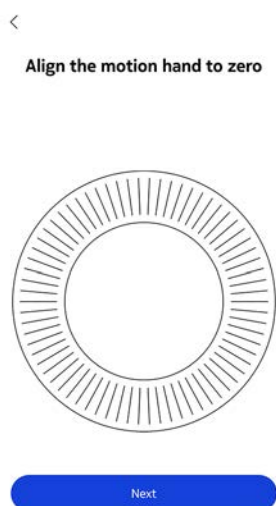
14. 收到提示后，用手指在应用中显示的轮盘上滑动，直至将分针调整到 0。点击**下一步**。



15. 用手指在应用中显示的轮盘上滑动，直至将时针调整到 0。点击**下一步**。



16. 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。

17. 点击**“完成”**。

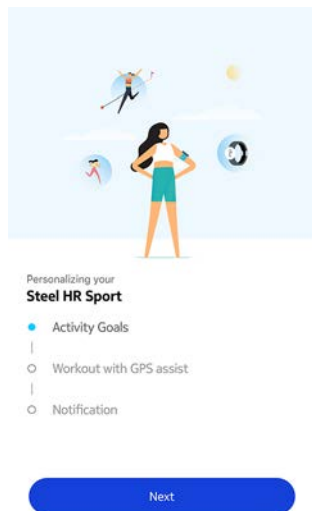


18. 点击“**下一步**”观看教程（仅限 Steel HR）。

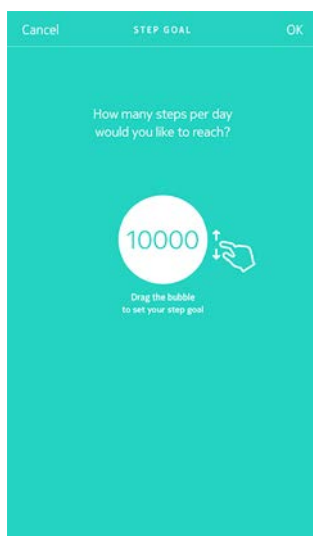
重要提示：如果您的手表是 Steel HR，请直接转到[第15 页”28. 如果您想在手表上接收通知，请点击“启用通知”（仅限 Steel HR）。](#)”

如果您的手表是 Steel HR Sport，请继续执行以下步骤。

19. 点击两次“**下一步**”，设置您的“活动目标”（仅限 Steel HR Sport）。



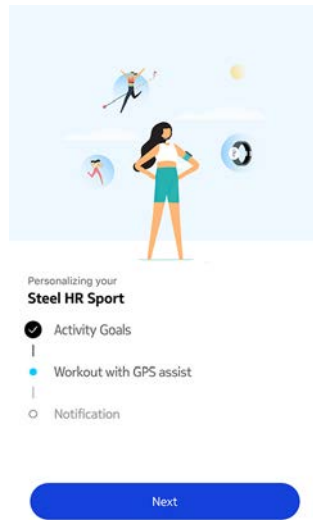
20. 点击“每日步数目标”，然后上下滑动，选择您的理想目标（仅限 Steel HR Sport）。



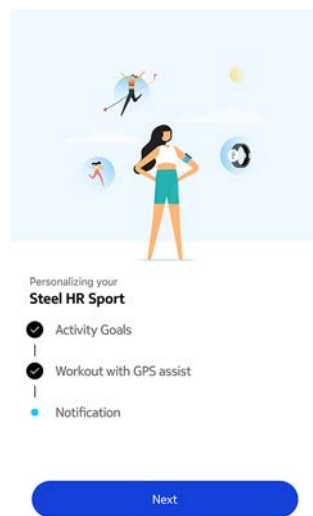
21. 点击“**确定**”（仅限 Steel HR Sport）。

22. 点击“**下一步**”（仅限 Steel HR Sport）。

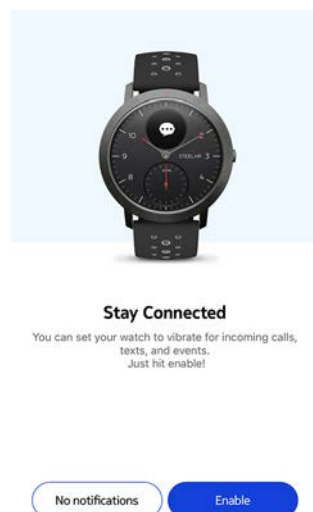
23. 点击“**下一步**”观看关于使用 GPS 辅助功能进行运动的教程（仅限 Steel HR Sport）。



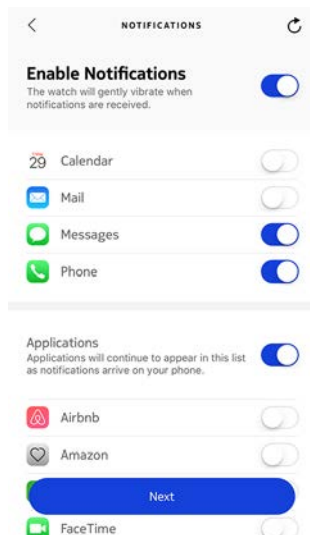
24. 点击“**下一步**”在您手表上启用通知（仅限 Steel HR Sport）。



25. 点击“**启用**”（仅限 Steel HR Sport）。



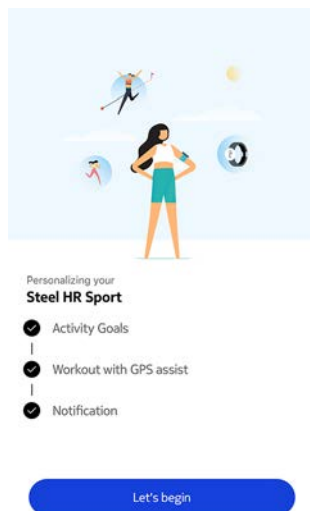
26. 选择要启用的应用通知，然后点击“**下一步**”（仅限 Steel HR Sport）。



要了解有关通知的详细信息，请参见[第29页“启用通知”](#)页“启用通知”。

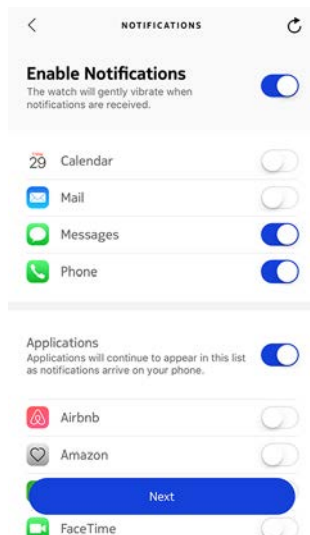
27. 点击“**让我们开始吧**”（仅限 Steel HR Sport）。

您的 Withings Steel HR Sport 现已激活。



28. 如果您想在手表上接收通知，请点击“**启用通知**”（仅限 Steel HR）。

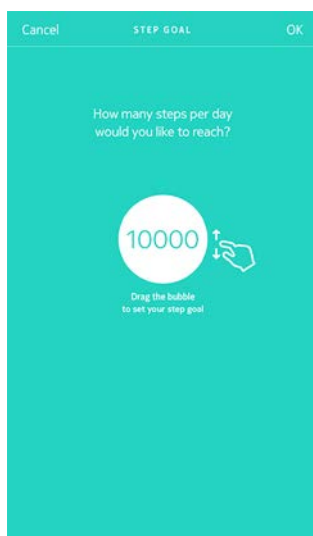
29. 点击“**应用**”并选择您要启用的第三方应用通知，然后点击“**下一步**”（仅限 Steel HR）。



要了解有关通知的详细信息，请参见[第29页“启用通知”](#)页“[启用通知](#)”。

30. 点击“**关闭**”（仅限 Steel HR）。

31. 点击“**每日步数目标**”，然后上下滑动，选择您的理想目标（仅限 Steel HR）。
目标范围在 3000 步至 15000 步之间。

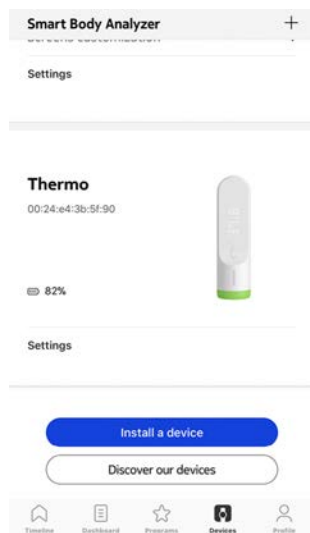


32. 点击“**确定**”（仅限 Steel HR）。
您的 Steel HR 现已激活。

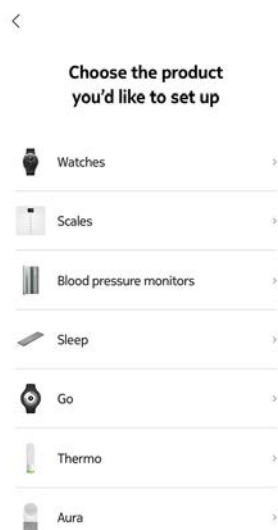
我已经有 Health Mate 帐户

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：

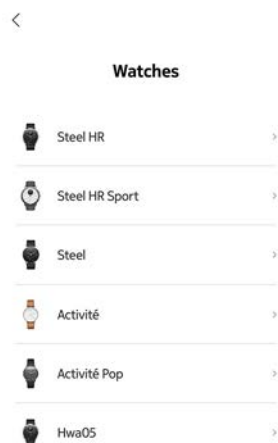
1. 打开 Health Mate® 应用。
2. 点击“设备”。
3. 点击 +。



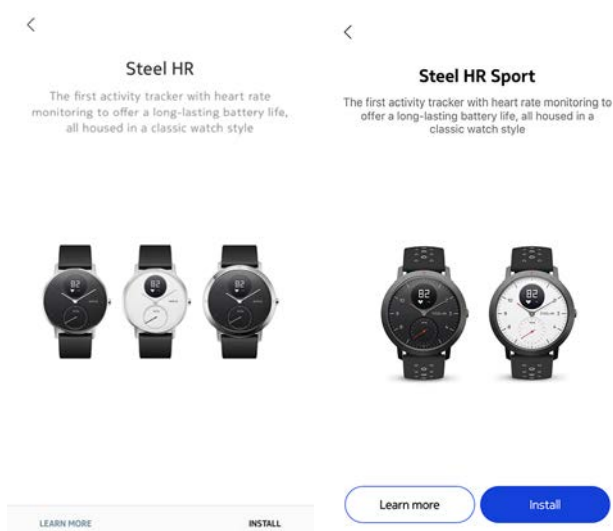
4. 点击手表。



5. 点击“Steel HR”或“Steel HR Sport”。



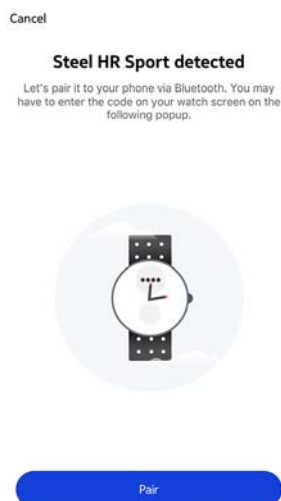
6. 点击**安装**。



7. 按 Steel HR / Steel HR Sport 侧面的按钮并点击**下一步**。



8. 点击**配对**。



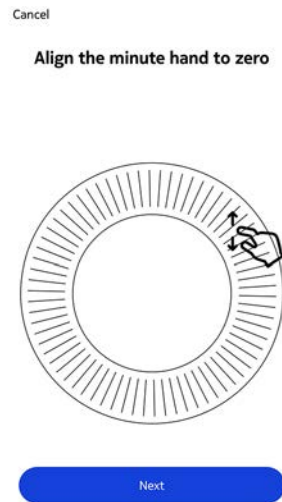
9. 输入手表上显示的代码，然后点击“**配对**”。



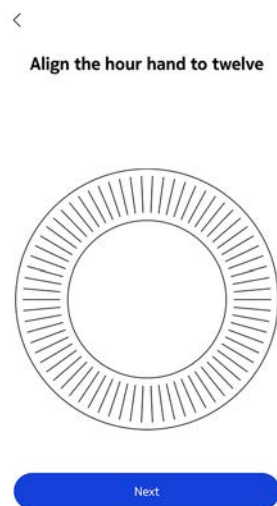
10. 点击“**下一步**”。



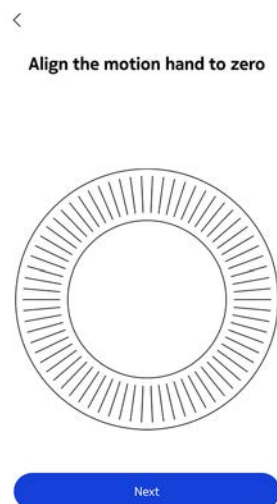
11. 收到提示后，用手指在应用中显示的轮盘上滑动，直至将分针调整到 0。点击**下一步**。



12. 用手指在应用中显示的轮盘上滑动，直至将时针调整到 0。点击**下一步**。



13. 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。

14. 选择将要使用此 Steel HR / Steel HR Sport 的人。

15. 点击“完成”。

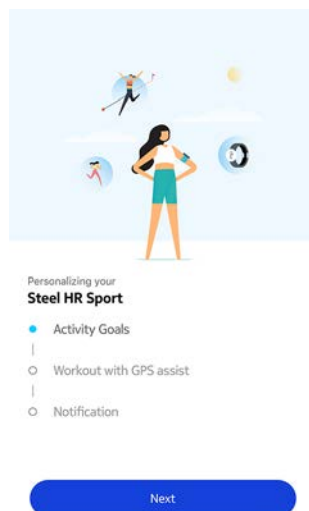


16. 点击“下一步”观看教程（仅限 Steel HR）。

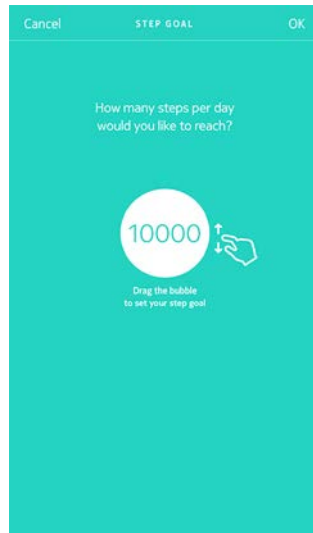
重要提示：如果您的手表是 Steel HR，请直接转到[第24 页](#)”25. 如果您想在手表上接收通知，请点击“启用通知”（仅限 Steel HR）。”

如果您的手表是 Steel HR Sport，请继续执行以下步骤。

17. 点击两次“下一步”，设置您的“活动目标”（仅限 Steel HR Sport）。

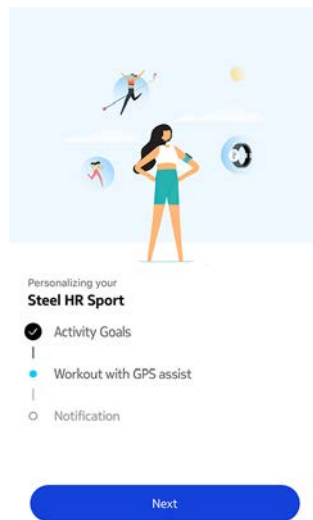


18. 点击“每日步数目标”，然后上下滑动，选择您的理想目标（仅限 Steel HR Sport）。

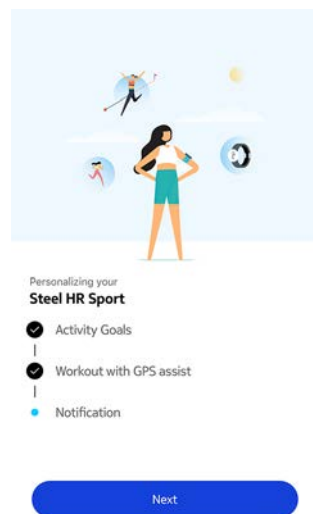


19. 点击“下一步”（仅限 Steel HR Sport）。

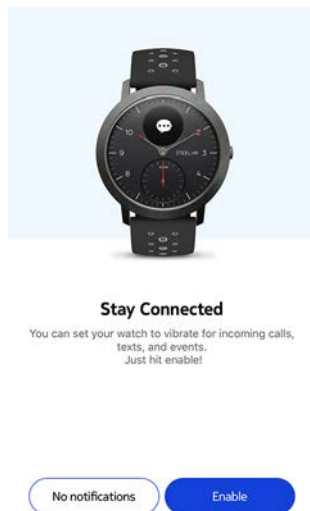
20. 点击“下一步”观看关于使用 GPS 辅助功能进行运动的教程（仅限 Steel HR Sport）。



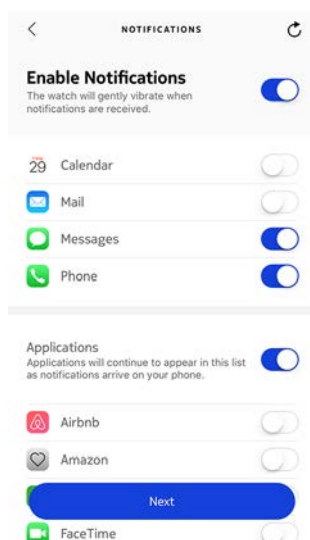
21. 点击“下一步”在您手表上启用通知（仅限 Steel HR Sport）。



22. 点击“启用”（仅限 Steel HR Sport）。



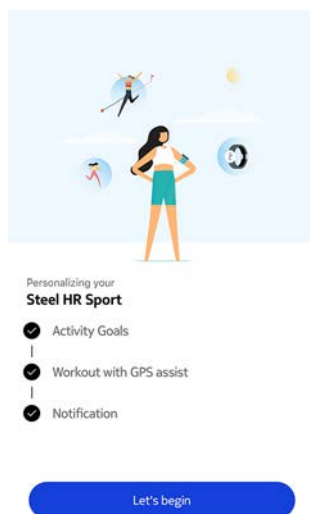
23. 选择要启用的应用通知，然后点击“下一步”（仅限 Steel HR Sport）。



要了解有关通知的详细信息，请参见[第29页“启用通知”](#)页“启用通知”。

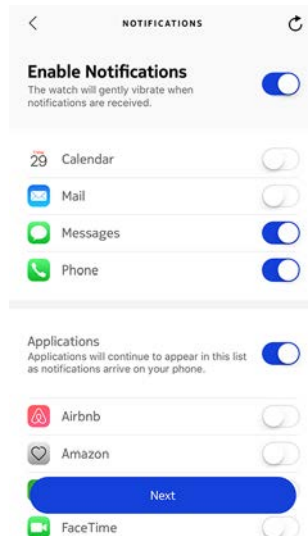
24. 点击“让我们开始吧”（仅限 Steel HR Sport）。

您的 Steel HR Sport 现已激活。



25.如果您想在手表上接收通知，请点击“**启用通知**”（仅限 Steel HR）。

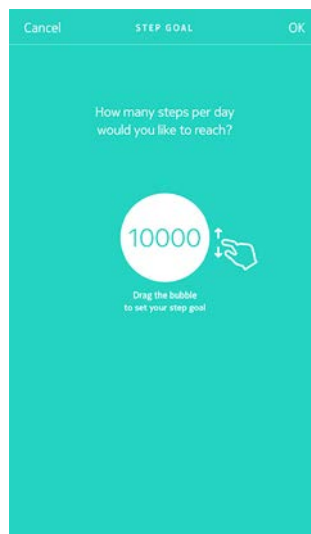
26.点击“**应用**”并选择您要启用的第三方应用通知，然后点击“**下一步**”（仅限 Steel HR）。



要了解有关通知的详细信息，请参见[第29页“启用通知”](#)页“[启用通知](#)”。

27.点击“**关闭**”（仅限 Steel HR）。

28.点击“**每日步数目标**”，然后上下滑动，选择您的理想目标（仅限 Steel HR）。
目标范围在 3000 步至 15000 步之间。



29.点击“**确定**”（仅限 Steel HR）。
您的 Steel HR 现已激活。

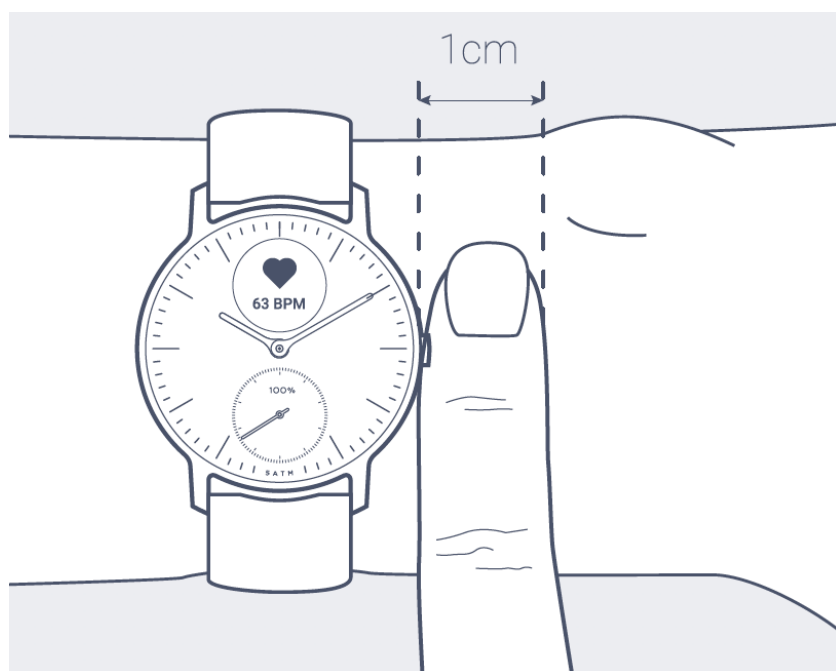
设置时间

Steel HR / Steel HR Sport 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 Steel HR / Steel HR Sport 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 Steel HR / Steel HR Sport 与设备同步，即可更新为准确时间。

佩戴手表

Steel HR / Steel HR Sport 应佩戴在腕骨下方约 1 厘米处。为了确保获取准确的心率读数，腕带应舒适地紧紧系在手腕上。

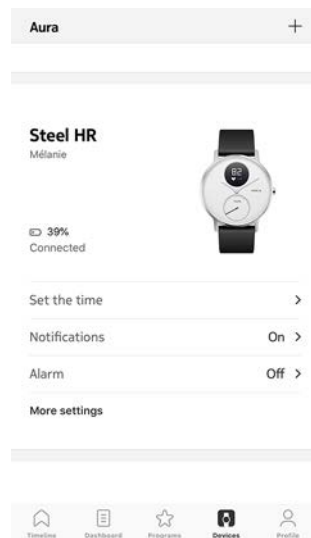


自定义手表的设置

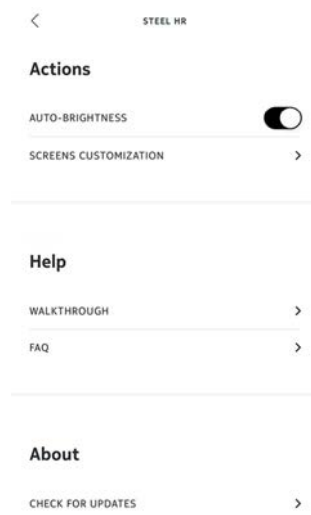
更改屏幕顺序

您可更改 Steel HR / Steel HR Sport 屏幕的顺序，如有需要，甚至还可删除部分屏幕。为此，请执行以下步骤：

1. 打开 Health Mate® 应用。
2. 转到“设备”。
3. 点击 **Steel HR**。
4. 点击“更多设置”。

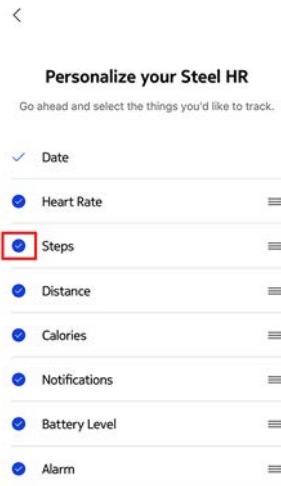


5. 点击**屏幕定制**。

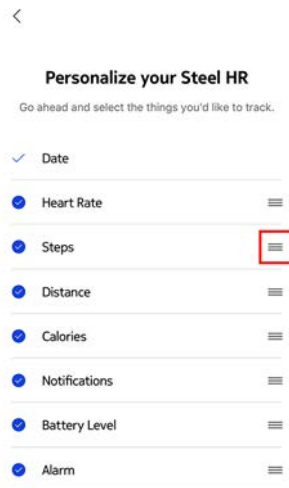


6. 选择您想显示的屏幕：

- 点击左侧的蓝色圆圈隐藏屏幕。
- 点击左侧的空心圆圈显示屏幕。



7. 按住右侧的图标，向上或向下拖动屏幕。



8. 点击背面按钮进行确认。

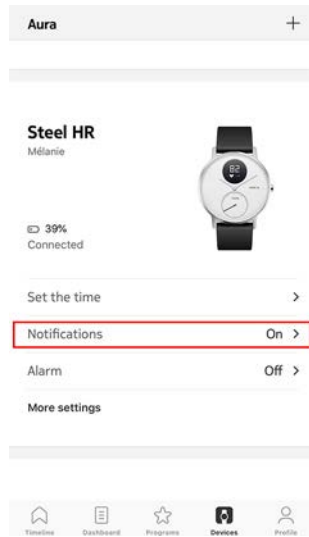
注意：

您需要启用“通知”屏幕，才能在 Steel HR / Steel HR Sport 上接收第三方应用通知。要了解详细信息，请参见[第29 页“启用通知”](#)页“启用通知”。

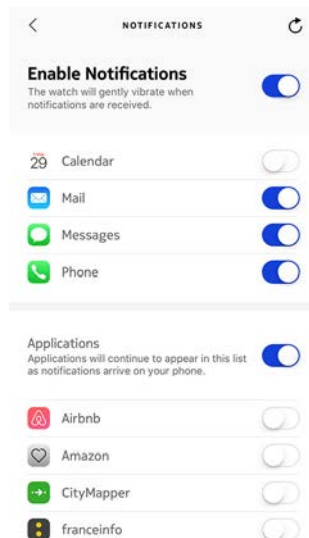
启用通知

如果您想在 Steel HR / Steel HR Sport 上随时收到来电、短信、电子邮件和日历活动通知，可启用“通知”选项。为此，请执行以下步骤：

1. 打开 Health Mate® 应用。
2. 转到“设备”。
3. 点击 **Steel HR**。
4. 点击**通知**。



5. 点击 **Enable notifications**（启用通知），然后选择您想启用的通知。



6. 点击“应用”并选择您要启用的第三方应用通知。
7. 点击背面按钮进行确认。

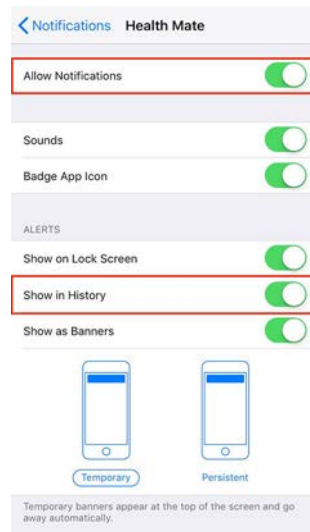
请确保 Health Mate® 应用在手机后台打开，且在手机设置中启用通知。

iOS 用户注意事项：

- 您需要在手机后台打开 Health Mate 应用并接收一条通知，然后才能够在 Steel HR /

Steel HR Sport 上接收某些第三方应用的所有通知。

- 请务必在手机上启用通知：应启用“允许通知”和“在历史记录中显示”，以便在手表上接收通知。



- 请查看 Health Mate® 应用中可用的第三方应用列表，并激活您希望收到通知的应用。

停用通知

您可选择直接在 Steel HR / Steel HR Sport 上停用通知。为此，只需按下按钮后松开，浏览屏幕直至显示“通知”屏幕。

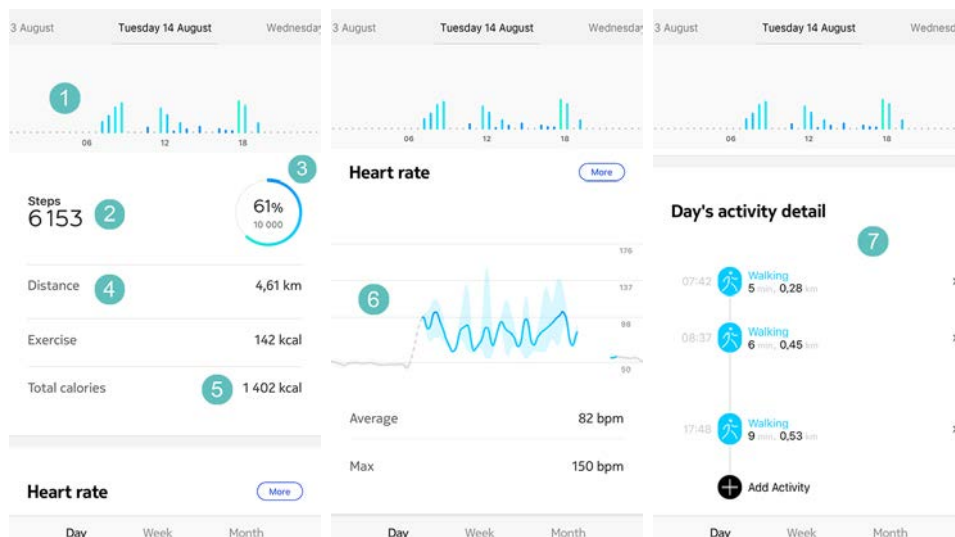
按住 Steel HR / Steel HR Sport 的按钮约 1 秒钟，直至屏幕上显示“关闭”。通知已停用。

如果您在 Steel HR / Steel HR Sport 上停用了通知屏幕，将不会再在手表上收到通知。不过，所有第三方应用在 Health Mate® 应用中仍将处于激活状态。如果您想停用所有第三方应用通知，请转到“设备”>“Steel HR”或“Steel HR Sport”>“通知和停用‘启用通知和应用’”。

跟踪活动

概述

您可通过 Steel HR / Steel HR Sport 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 Steel HR / Steel HR Sport 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) 心率图
- (7) 每日活动详情

借助集成的加速度计，Steel HR / Steel HR Sport 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。Steel HR / Steel HR Sport 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

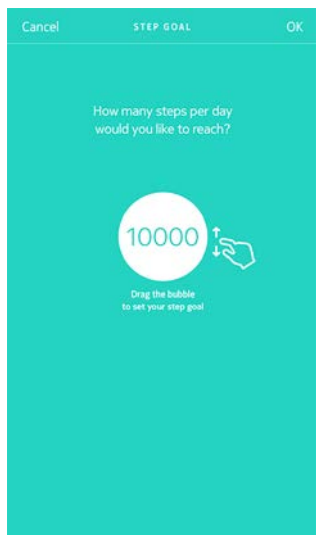
您可使用该功能设置自定义每日步数目标。要更改每日步数目标，请执行以下步骤：

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 Steel HR / Steel HR Sport。

跟踪游泳运动

您可通过 Steel HR / Steel HR Sport 跟踪游泳运动。只需在游泳时佩戴手表即可。设备会自动检测出您正在游泳并开始跟踪游泳运动，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

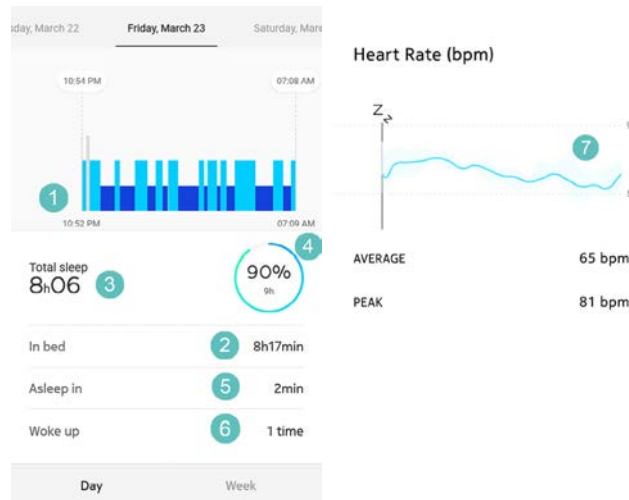
概述

您可以用 Steel HR / Steel HR Sport 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，只需在睡觉时取下 Steel HR / Steel HR Sport 即可。

读取睡眠数据

您可在 Health Mate® 应用的时间线中读取 Steel HR / Steel HR Sport 收集的睡眠数据。



- | | | |
|---|---|-----------------------------------|
| (1) 夜间睡眠细分：
– 清醒时长（灰色）
– 浅度睡眠时长（浅蓝色）
– 深度睡眠时长（深蓝色） | (2) 躺着的时间
(3) 睡觉所用总时间
(4) 睡眠目标完成百分比 | (5) 入睡所需时间
(6) 醒来次数
(7) 心率图 |
|---|---|-----------------------------------|

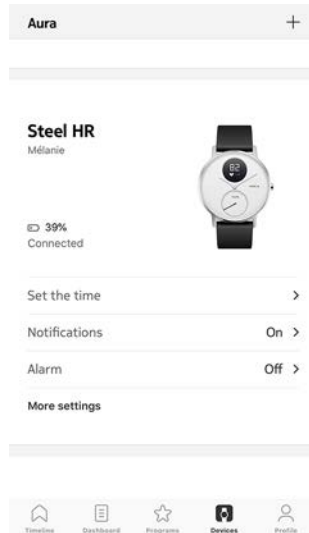
Health Mate® 应用会保存您的完整历史记录，让您能够轻松跟踪睡眠数据随时间的变化情况。

设置闹钟

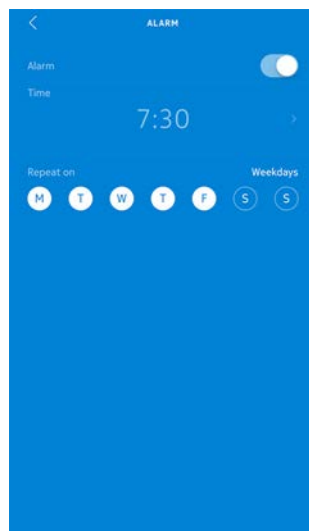
启用闹钟

要启用并设置闹钟，请执行以下步骤：

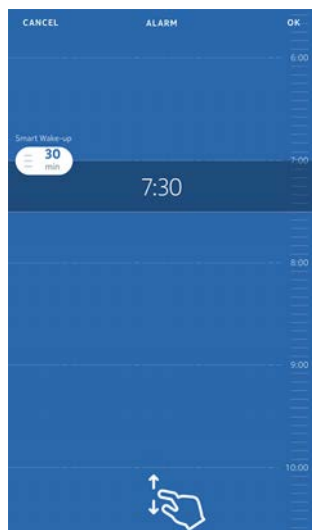
1. 打开 Health Mate® 应用。
2. 转到“设备”。
3. 选择“闹钟”。



4. 将 Steel HR / Steel HR Sport 放在离您的移动设备足够近的位置。
5. 点击闹钟开关来启用闹钟。



6. 点击唤醒时间并上下滑动来选择闹钟时间。

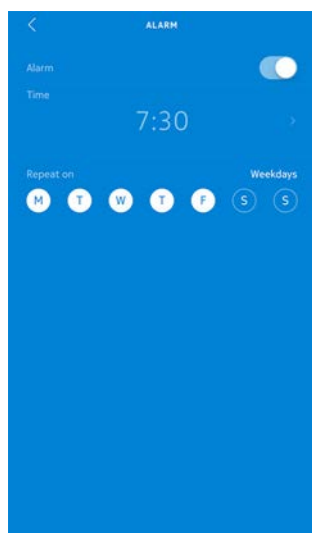


7. 如有必要，可以在设置闹钟时选择智能唤醒时间。

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。

8. 点击**确定**。

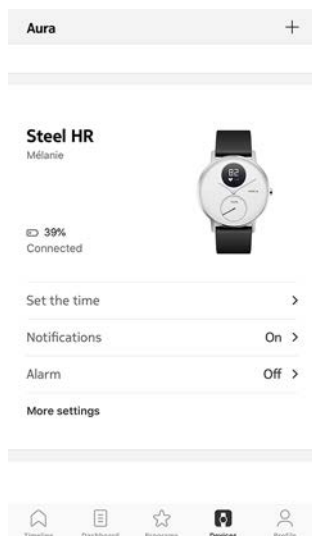
9. 如果您想选择闹钟触发的日期，请点击**重复于**。



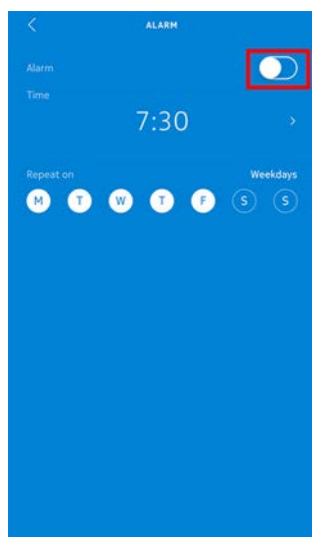
10. 点击背面按钮进行确认。

禁用闹钟

1. 在 Health Mate® 应用中，转到**设备**。
2. 点击“**闹钟**”。



3. 将 Steel HR / Steel HR Sport 放在离您的移动设备足够近的位置。
4. 点击闹钟开关来禁用闹钟。



5. 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 Steel HR / Steel HR Sport 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。

跟踪心率

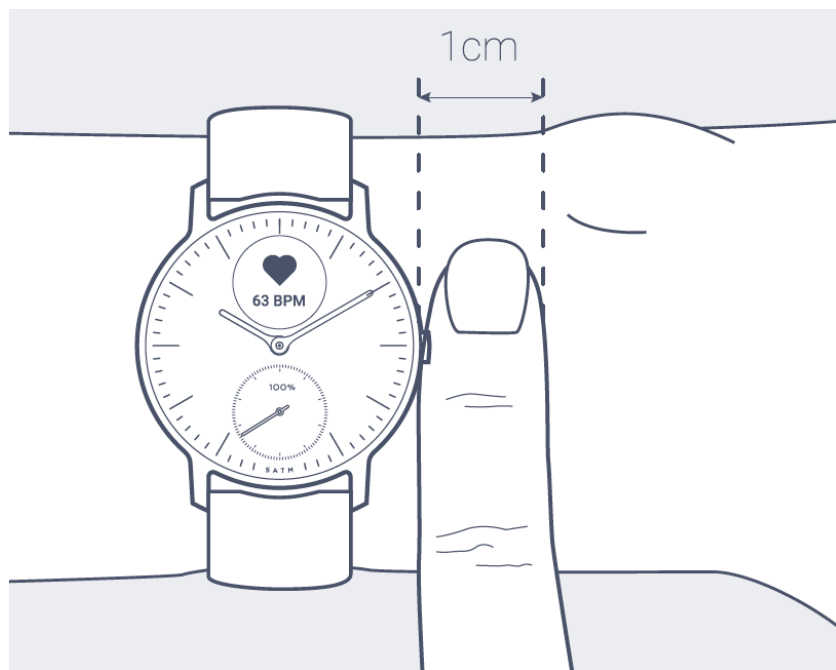
概述

Steel HR / Steel HR Sport 可帮助您跟踪心率。默认每隔 10 分钟测量一次心率，以便您了解当天的心率波动情况。

您也可以选择使用连续心率模式来持续获取心率，这在运动过程中尤其实用。在这种模式下，每秒测量一次心率。请注意，连续心率模式会同时启用计时器，让您了解确切的运动时长。

佩戴手表

要确保 Steel HR / Steel HR Sport 有效跟踪心率，请确保手表腕带舒适地紧紧系在手腕上。腕带应该佩戴在距离腕骨约 1 厘米处。



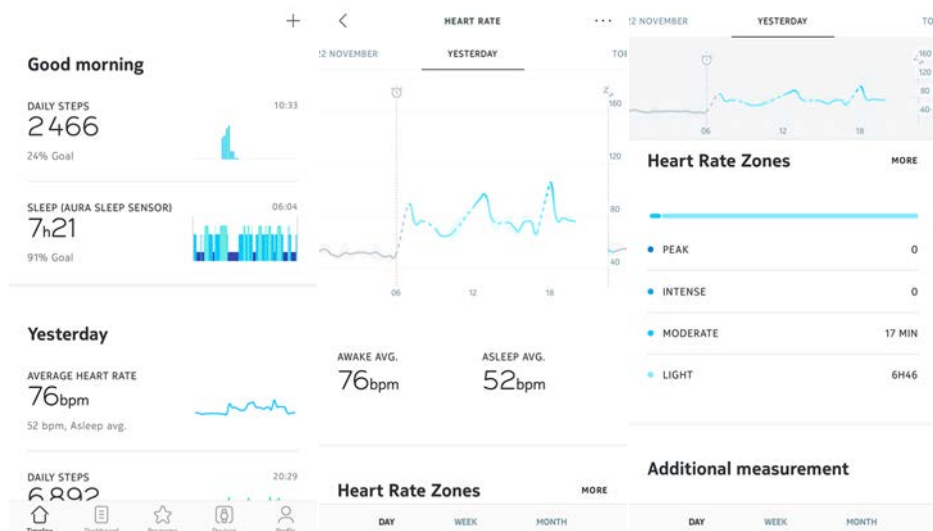
读取心率数据

您可在 Steel HR / Steel HR Sport 上直接查看最新的心率测量值。为此，只需按下按钮后松开，浏览屏幕直至显示心率屏幕。

请注意，转到心率屏幕会触发新的心率测量。

如果您想查看完整的心率测量历史记录，可登录 Health Mate® 应用。

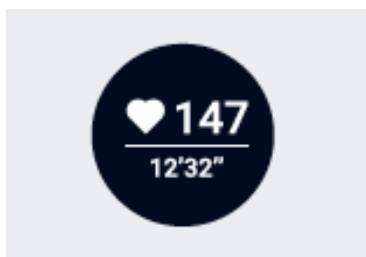
如果您每天佩戴 Steel HR / Steel HR Sport, 您将在“时间线”中看到平均心率。此心率信息显示平均心率和一天之中的不同心率区间。



启动连续心率模式

您可在活动前轻松启动连续心率模式。为此，请执行以下步骤：

1. 按住 Steel HR / Steel HR Sport 的按钮约 1 秒钟，直至手表振动。
连续心率模式即会开启。



2. 当您想暂停连续心率模式时，请按住按钮，直至手表再次振动。

请注意，启动连续心率模式后，Steel HR / Steel HR Sport 显示屏上只会显示心率屏幕。

健康水平 (仅限 Steel HR Sport)

什么是健康水平分数?

我们的健康水平评估根据多个因素计算得出。最重要的因素包括心率、年龄、性别和体重，以及您在跑步期间由 Steel HR Sport 跟踪得到的 GPS 数据。随后，通过对比您的心率和跑步速度，我们估算出健康水平。

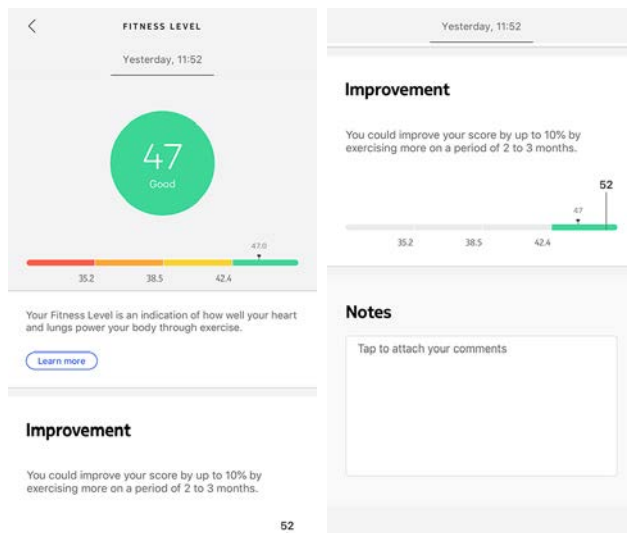
健康水平越高越好。最大摄氧量较高的人通常跑步运动期间的心率较低¹。刚开始接触运动项目的人在相同速度下的心率会较高，因此最大摄氧量较低。

要查看准确的估算值，您需要持续跑步至少 10 分钟。同时，我们也建议您在平坦地形上跑步，因为上坡或下坡时跑步相比平地用力会过多或过少，这将导致估算值出现偏差。

连续性是关键：每次跑步时都要佩戴启用 GPS 功能的 Withings Steel HR Sport。这不仅可提供最准确的测量值，还可跟踪您在一段时间内的心肺健康发展情况。

注意：请务必先咨询您的医生或信赖的健康专家，再开始新的健身方案。

你们如何评估健康水平?



我们用介于 17 至 60 之间的分数评估健康水平。在跑步环节结束后，打开 Health Mate 应用，在时间线上查看您的健康水平。

优秀、良好、不错或差：我们提供以不同颜色表示的反馈，可帮助您更容易地理解健康水平分数。您还可以找到更多有关健康水平评估的信息，以及如何提高分数的建议。

¹ 最大摄氧量是关键健康指标。最大摄氧量指人在剧烈运动期间一分钟消耗的最大氧气量。消耗的氧气越多，肌肉越用力，因此最大摄氧量水平就越高。最大摄氧量水平高说明健康水平高。

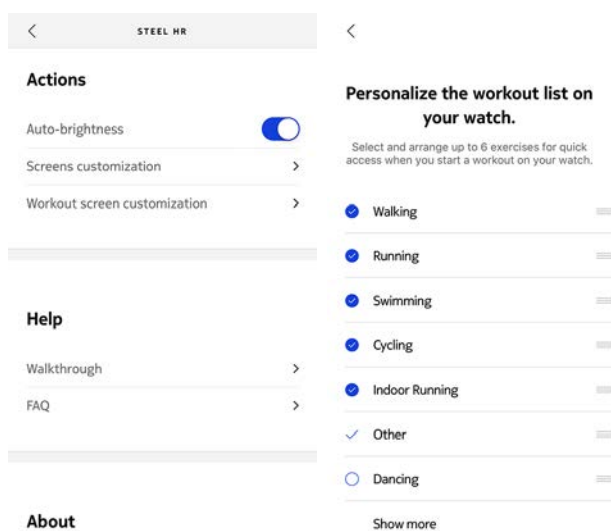
多种运动/联网 GPS (仅限 Steel HR Sport)

多种运动功能如何工作?

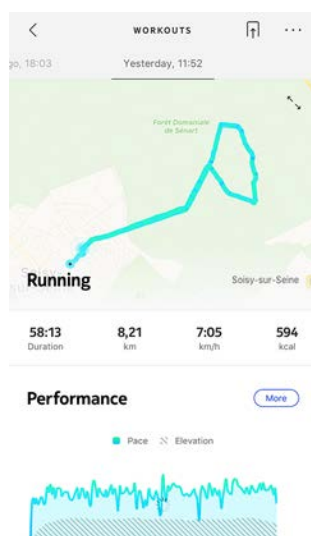
从瑜伽、排球、划船到拳击、滑雪和冰球，Steel HR Sport 可跟踪多达 30 种运动。长按按钮可直接在手表屏幕上选择最爱的运动。短按按钮可浏览所有运动，找到您想要的运动并准备好开始锻炼后，长按按钮。

屏幕上显示的运动可从 Health Mate® 应用设置中的一长串活动中选择。要更改运动，请执行以下步骤：

1. 打开 Health Mate® 应用。
2. 转到“设备”>“Steel HR Sport”。
3. 点击“更多设置”>“运动屏幕定制”。
您可选择并排列多达 6 种运动，以便您在手表上开始运动时可快速访问。



在运动模式中，Steel HR Sport 可跟踪您的连续心率和运动时长。运动结束后，您将在 Health Mate® 应用中看到运动概况，其中显示了您的运动强度、处于各心率区间的时长，以及消耗的卡路里。



手表是否仍然能够自动识别运动？

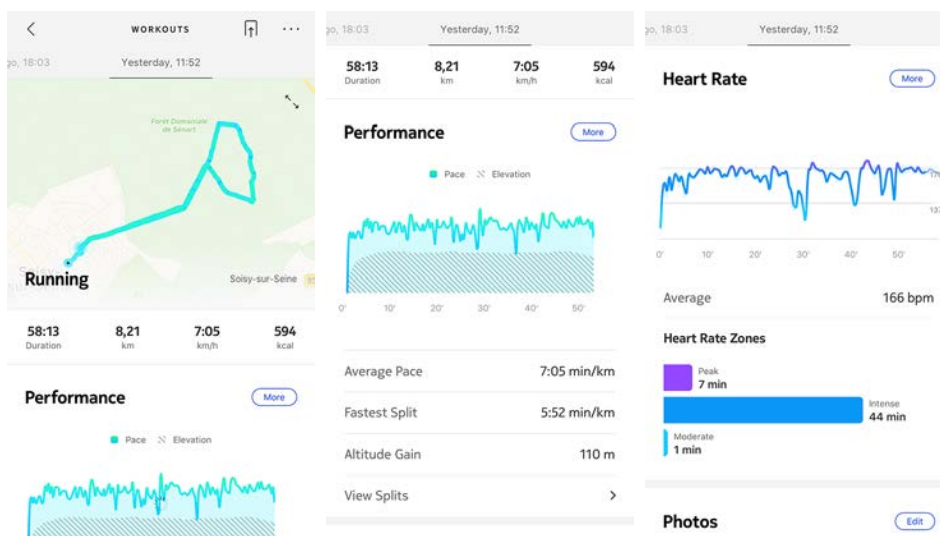
Steel HR Sport 将自动跟踪步行、跑步和游泳。要接收速度和路线等更多运动详情，建议手动启动运动模式。

在您选择一种运动数次后，Steel HR Sport 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，Steel HR Sport 将检测您的运动，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、心率和速度等其他运动指标还将在运动期间实时显示在手表屏幕和手机上。



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 Steel HR Sport 的按钮约 1 秒钟，直至手表振动。
2. 短按按钮选择您想要的运动，然后长按按钮开始训练。
3. 当您想停止训练环节时，请按住按钮，直至手表再次振动。

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

Steel HR Sport 为所有基于里程的户外活动提供了联网 GPS，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

Steel HR / Steel HR Sport 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

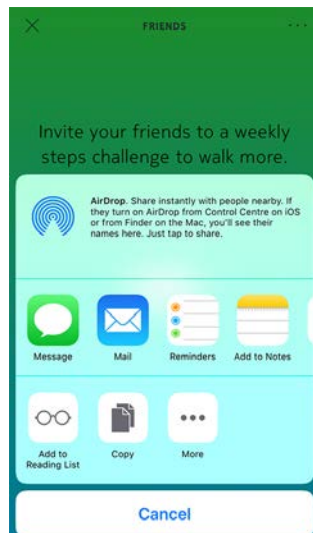
您可以邀请他人加入您的排行榜。为此，请执行以下步骤：

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“**Invite**”（邀请）。
5. 选择邀请发送方式。

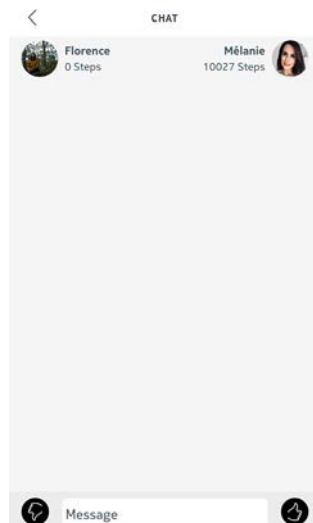
有多个选项可供选择，例如：消息、邮件或社交媒体网站。



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 Steel HR / Steel HR Sport 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。

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，Steel HR / Steel HR Sport 将自动与应用同步数据。确保 Steel HR / Steel HR Sport 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。



Steel HR / Steel HR Sport 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

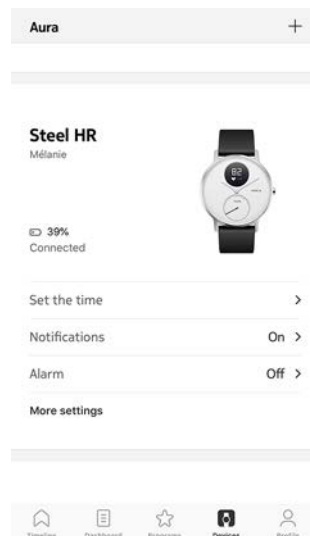
通过取消关联 Steel HR / Steel HR Sport，您可以将其从您的帐户中删除。手表不再与您的帐户关联之后，即可关联另一个帐户或您帐户中的另一位用户的个人资料。



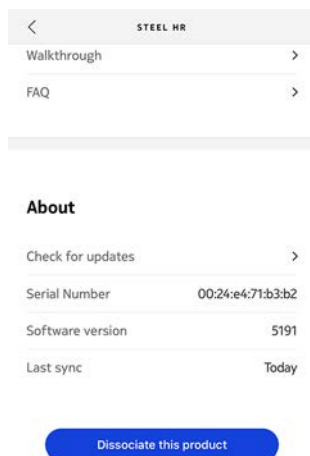
取消关联 Steel HR / Steel HR Sport 不会从 Health Mate® 应用中删除任何数据。

要取消关联 Steel HR / Steel HR Sport，请执行以下步骤：

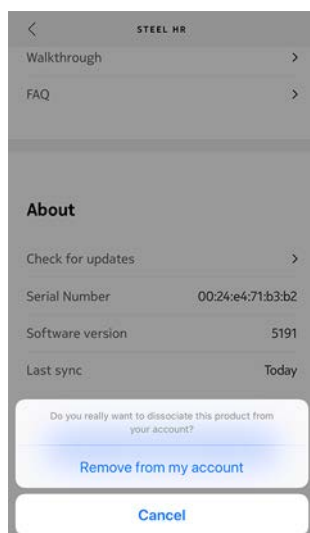
1. 按住 Steel HR / Steel HR Sport 的按钮 5 至 6 秒。
2. 按三次按钮，直到显示“恢复出厂设置”。
3. 按住按钮一秒钟，直到显示“按 5 次重置”。
4. 按 5 次按钮，重置您的手表。
5. 转到您移动设备的蓝牙设置并“忽略” Steel HR / Steel HR Sport（仅适用于 iOS 用户）。
6. 打开 Health Mate® 应用。
7. 转到“设备”。
8. 点击 **Steel HR**。



9. 点击取消关联本产品。



10. 点击从我的帐户中删除。



清洁和维护

清洁手表

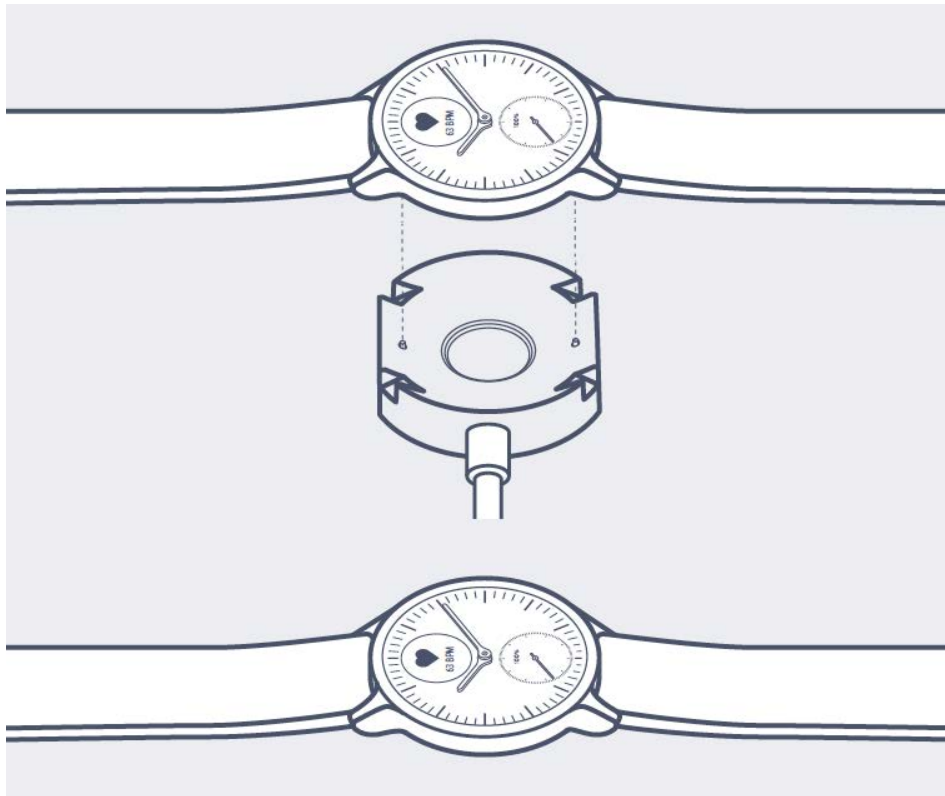
1. 用蘸水的无绒布清洁 Steel HR / Steel HR Sport 的表镜和表壳。
2. 用水冲洗硅胶腕带，涂上低致敏性肥皂进行清洗。
3. 用软布擦干硅胶腕带。

充电

Steel HR / Steel HR Sport 充一次电可使用长达 25 天，具体取决于心率模式的使用情况。一直使用连续心率模式，而不是只在活动期间使用，电池电量会更快耗尽。

要为 Steel HR / Steel HR Sport 充电，请执行以下步骤：

1. 将充电线缆的 USB 端连接至电源。
 2. 将充电线缆的另一端放在 Steel HR / Steel HR Sport 背面，对准磁片。
- 充电时，您可查看手表显示屏上的电量百分比。



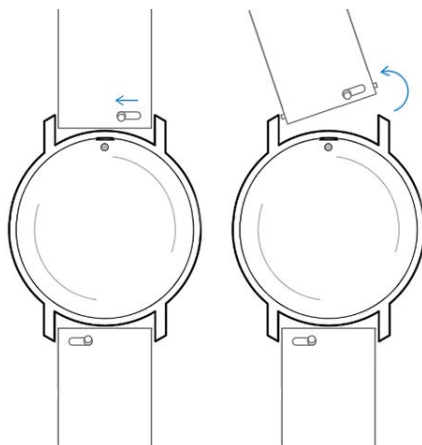
注意：如果不立即为 Steel HR / Steel HR Sport 充电，在省电模式下还可继续使用 20 天。然而，此模式下只能读取时间和跟踪活动。要使用心率模式，您需要为 Steel HR / Steel HR Sport 充电。

更换腕带

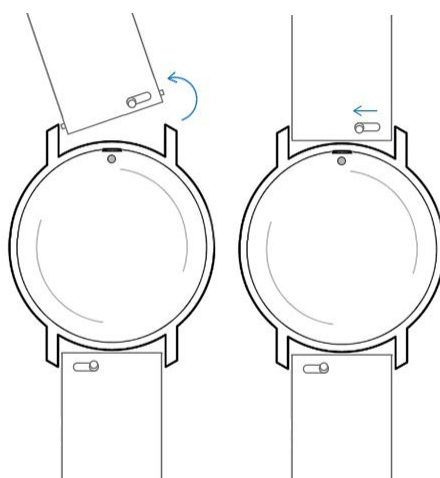
由于腕带与快拆生耳相连，因此您可以轻松更换 Steel HR / Steel HR Sport 的腕带。36 毫米型号（仅限 Steel HR）需要 18 毫米宽的腕带，而 40 毫米型号（Steel HR 和 Steel HR Sport）需要 20 毫米宽的腕带。

要更换腕带，请执行以下步骤：

1. 翻转 Steel HR / Steel HR Sport。
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 Steel HR / Steel HR Sport。
7. 在另一侧重复上述步骤。

校准指针

如果您觉得 Steel HR / Steel HR Sport 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：

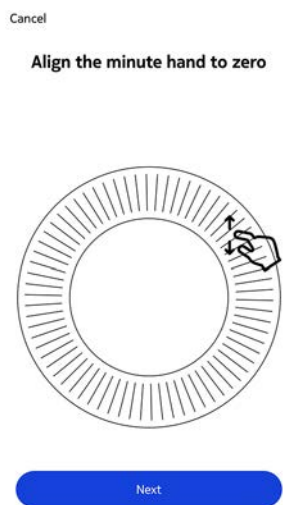
1. 在 Health Mate® 应用中，转到**设备**。

2. 点击 Withings Steel HR / Steel HR Sport。

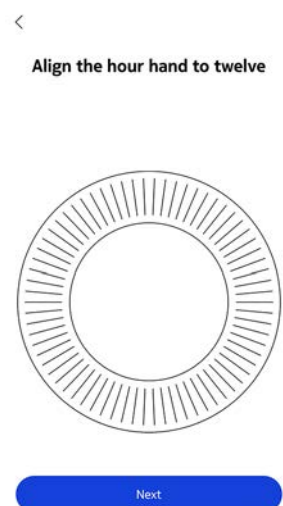
3. 点击**设置时间**。

确保 Steel HR / Steel HR Sport 离您的移动设备足够近。

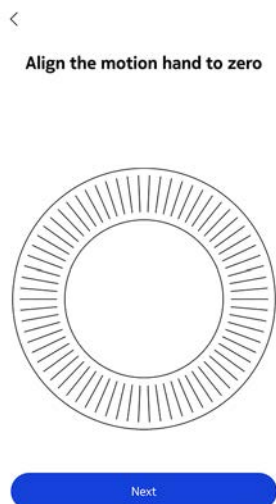
4. 收到提示后，用手指在应用中显示的轮盘上滑动，直至将分针调整到 0。点击**下一步**。



5. 用手指在应用中显示的轮盘上滑动，直至将时针调整到 0。点击**下一步**。



- 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。



- 点击**完成**。

Steel HR / Steel HR Sport 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

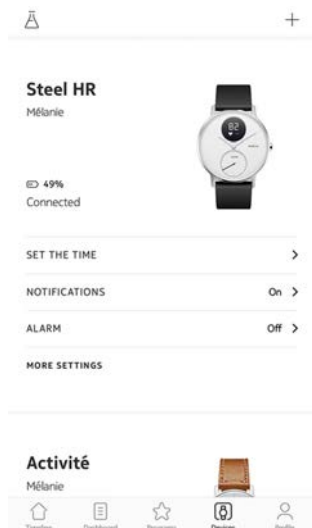
我们定期提供新固件版本，以便您享用产品最新增加的功能。有新固件版本时，Health Mate® 应用通常会提示您通过**时间线**进行安装。



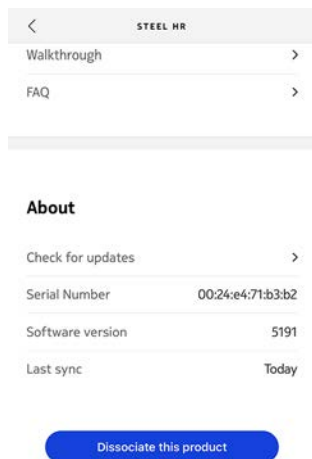
更新固件版本前务必同步 Steel HR / Steel HR Sport，否则会导致数据丢失。

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. 点击 Steel HR / Steel HR Sport。



3. 点击**检查更新**。



4. 将 Steel HR / Steel HR Sport 放在离您的移动设备足够近的位置。

如果您的 Steel HR / Steel HR Sport 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：您可通过“设备”>“Steel HR”或“Steel HR Sport”查看您的 Steel HR / Steel HR Sport 所使用的固件版本。

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：<http://nokia.ly/HealthSupport>。

法律声明



使用 Steel HR / Steel HR Sport 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 iOS）
- 我们建议您定期将数据导出至家用计算机上的本地存储设备。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 Steel HR / Steel HR Sport 的表镜远离任何尖锐或坚硬物体，以防止任何刮擦。
- Steel HR / Steel HR Sport 及其配件内含小零件，务必让儿童远离，以免发生窒息。

心率测量值

- 皮肤血流（即皮肤中的血流量）随个体和环境而异。在特定情况下，Steel HR / Steel HR Sport 可能无法提供准确的心率测量值。
- Steel HR / Steel HR Sport 采用以皮肤和血液吸光度为基础的测量技术。皮肤的任何永久或暂时变化（例如纹身、汗液甚至手腕上的毛发）都会影响测量。
- 环境因素也会影响 Steel HR / Steel HR Sport 提供准确测量值的能力。例如，水会阻挡

或改变光的色散，严寒天气也会影响皮肤血流。

- Steel HR / Steel HR Sport 必须牢牢固定在原位，才能提供心率测量值。手腕发力的运动（例如拳击或排球）会导致 Steel HR / Steel HR Sport 无法提供准确的心率测量值。

防水

- Steel HR / Steel HR Sport 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 Steel HR/ Steel HR Sport。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

Steel HR (36 毫米)

- 不锈钢表壳
- 矿物玻璃
- 手表直径：36.3 毫米直径
- 手表厚度：13 毫米
- 重量：39 克
- 腕带：适合周长不超过 200 毫米的手腕
- 防水深度高达 50 米

Steel HR (40 毫米)

- 不锈钢表壳
- 矿物玻璃
- 手表直径：39.5 毫米直径
- 手表厚度：13 毫米
- 重量：49 克
- 腕带：适合周长不超过 230 毫米的手腕
- 防水深度高达 50 米

Steel HR Sport (40 毫米)

- 不锈钢表壳
- 矿物玻璃
- 手表直径：39.5 毫米直径
- 手表厚度：13 毫米
- 重量：49 克
- 腕带：适合周长不超过 230 毫米的手腕
- 防水深度高达 50 米

显示屏

- 模拟表盘显示小时和分钟
- 子表盘显示您的每日步数目标进度
- OLED 屏幕显示附加信息

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)
- 心率
- 睡眠
- 静音闹钟
- 计时器
- 多种运动跟踪 (Steel HR Sport)

- 健康水平 (Steel HR Sport)

电池

- 连续心率模式续航时间长达 4 天
- 正常使用续航时间长达 25 天
- 省电模式下额外使用 20 天

传感器

- 昼夜运动传感器
- 高精度 MEMS 三轴加速度计
- 低功耗

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

Steel HR / Steel HR Sport 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
2016 年 10 月	v1.0	第一版
2017 年 1 月	v2.0	更新： 第31 页”跟踪活动”页“跟踪活动”
2017 年 11 月	v3.0	诺基亚图表
2018 年 9 月	v4.0	新 Withings 图表 发布 Withings Steel HR Sport 更新： 第8 页”安装手表”页“安装手表” 第29 页”启用通知”页“启用通知” 第40 页”健康水平（仅限 Steel HR Sport）” 页“健康水平（仅限 Steel HR Sport）” 第41 页”多种运动/联网 GPS（仅限 Steel HR Sport）”页“多种运动/联网 GPS（仅限 Steel HR Sport）” 第57 页”规格”页“规格”



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 — (2) 年有限保修 – Steel HR / Steel HR Sport

对 Withings 品牌硬件产品 (“Steel HR”) 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 (2) 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 Steel HR / Steel HR Sport 的工作不会中断或出错。对因未遵循 Steel HR / Steel HR Sport 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: XNAHWA03 / XNAHWA03B

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>。