

Withings Move

Aktivitätstracker mit Schlafanalyse

Installations- und Bedienungsanleitung



Inhaltsverzeichnis

Mindestanforderungen	4
Internetzugang	4
Smartphone oder Gerät	4
Version des Betriebssystems	4
Version der Health Mate® App	4
Beschreibung	5
Überblick	5
Lieferumfang	5
Meine Armbanduhr einrichten	6
Die Health Mate® App installieren	6
Meine Armbanduhr installieren	6
Die Uhrzeit einstellen	28
Meine Armbanduhr richtig tragen	28
Meine Aktivitäten aufzeichnen	29
Überblick	29
Meinen Fortschritt anzeigen	29
Mein Aktivitätsziel ändern	30
Mein Schwimmtraining aufzeichnen	31
Meinen Schlaf aufzeichnen	32
Überblick	32
Meine Schlafdaten abrufen	32
Den Wecker stellen	33
Mehrere Sportarten/Connected GPS	36
Aktiver leben	38
Sich mit Freunden messen	38
Sich mit sich selbst messen	39
Meine Daten synchronisieren	41
Meine Armbanduhr trennen	42
Reinigung und Wartung	44

Meine Armbanduhr reinigen	44
Die Batterie austauschen	44
Das Armband austauschen	44
Die Uhrzeiger kalibrieren	45
Die Firmware-Version aktualisieren	49
Urheberrecht dieser Bedienungsanleitung	51
Impressum	51
Sicherheitshinweise	51
Benutzung und Aufbewahrung	51
Wasserdichtigkeit	52
Reparatur und Wartung	52
Technische Daten	53
Versionen dieses Dokuments	54
Garantie	55
Behördliche Vorgaben	56

Wichtiger Hinweis

Mit der Nutzung von Withings Move stimmen Sie ausdrücklich unseren Withings Allgemeinen Geschäftsbedingungen zu, die Sie auf unserer [Website](#) einsehen können.

Mindestanforderungen

Internetzugang

Sie benötigen eine Internetverbindung, um:

- Die Health Mate App herunterzuladen,
- Ihre Withings Move einzurichten,
- Die Firmware zu aktualisieren,

Weitere Informationen dazu finden Sie unter [“Technische Daten” auf Seite 53](#).

Smartphone oder Gerät

Sie benötigen ein iOS- oder Android-Gerät (mit funktionierendem Bluetooth Low Energy und WLAN oder 3G/4G), um:

- Ihre Withings Move einzurichten,
- Daten von Ihrer Withings Move abzurufen,
- sich mit Ihrer Withings Move zu verbinden,
- sich mit anderen Benutzern zu vernetzen.

Weitere Informationen dazu finden Sie unter [“Technische Daten” auf Seite 53](#).

Version des Betriebssystems

Zur Installation und Nutzung der Health Mate App ist iOS 10 (oder neuer) oder Android 6 (oder neuer) erforderlich.

Ihr Gerät muss mit Bluetooth Low Energy kompatibel sein, um Ihre Withings Move installieren zu können.

Version der Health Mate App

Damit Sie sämtliche Funktionen der Health Mate App nutzen können, müssen Sie stets die neueste Version installiert haben.

Beschreibung

Überblick

Withings Move ist eine stylische und bezahlbare analoge Uhr mit Aktivitätstracker, Schlafanalyse und vielen Anpassungsmöglichkeiten. Sie kann auf Ihren persönlichen Stil abgestimmt werden. Der hochmoderne Aktivitätstracker hilft Ihnen, Ihre Gesundheit im Blick zu behalten und Ihre Ziele zu erreichen.

Withings Move besitzt einen Vibrationswecker, der Sie sanft aus dem Reich der Träume holt, ohne dabei Ihren Partner oder andere Personen im Haus aufzuwecken.

Um Ihren Aktivitätsgrad zu überprüfen, werfen Sie einfach einen Blick auf den Aktivitätszeiger, der sich auf dem Zifferblatt von 0 % bis 100 % bewegt, wenn Sie Ihrem täglichen Schrittziel näherkommen. Als Standard-Schrittziel sind 10.000 Schritte voreingestellt. Sie können dieses Ziel über die Health Mate App jedoch ganz einfach ändern. Wenn Sie über Ihr tägliches Schrittziel hinausgegangen sind, springt der Aktivitätszeiger auf 0 % zurück und bewegt sich wieder in Richtung 100 %.

In der Health Mate App können Sie alle weiteren Informationen sowie den vollständigen von Ihren WithingsProdukten aufgezeichneten Datenverlauf abrufen.

Lieferumfang

- Withings Move
- CR2430-Batterie (bereits eingelegt)

Weitere Informationen zum Batteriewechsel finden Sie im Abschnitt [“Auswechseln der Batterie”](#) auf Seite 44.

Meine Armbanduhr einrichten

Die Health Mate App installieren

Falls die Health Mate App nicht bereits auf Ihrem Gerät installiert ist, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Geben Sie go.withings.com in den Webbrowser Ihres Geräts ein.
2. Tippen Sie im App Store oder im Play Store auf **Download**.
3. Tippen Sie auf **Laden**.

Der Installationsprozess beginnt.

Meine Armbanduhr installieren

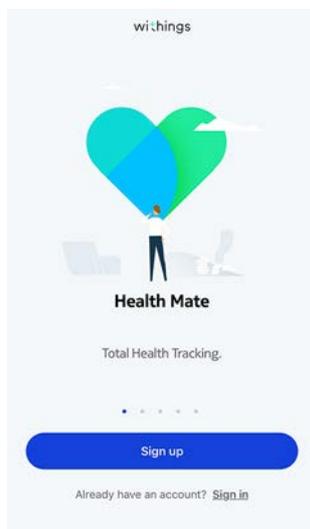
Ich bin neu bei Health Mate

Wenn Sie noch kein Health Mate-Konto haben, müssen Sie eines erstellen, um Ihre Withings Move einrichten und benutzen zu können.

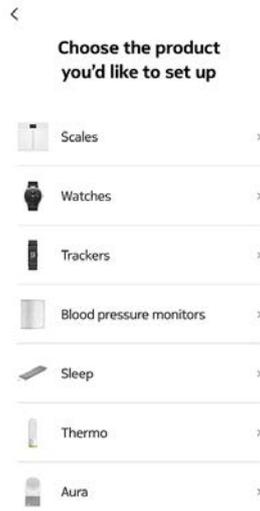
Wenn Sie bereits ein Konto haben, lesen Sie bitte unter "[Ich habe bereits ein Health Mate-Konto](#)" auf [Seite 17](#) weiter.

Um Ihre Withings Move zu installieren, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

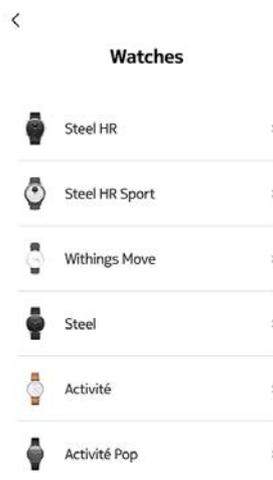
1. Öffnen Sie die Health Mate® App.
2. Tippen Sie auf **Kommen Sie zu Withings**.



3. Tippen Sie auf **Uhren**.



4. Tippen Sie auf **Withings Move**.



5. Tippen Sie auf **Installieren**.



6. Drücken Sie den seitlichen Knopf der Withings Move und tippen Sie auf **Weiter**.



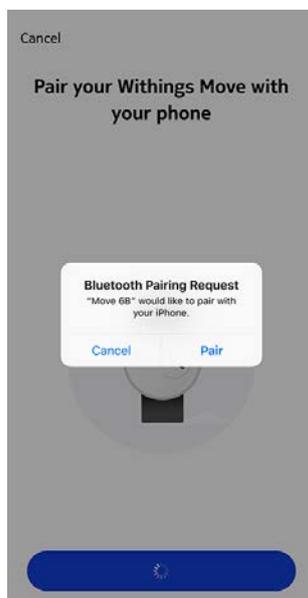
7. Stellen Sie sicher, dass sich Ihre Withings Move in unmittelbarer Nähe Ihres Mobilgeräts befindet.
8. Tippen Sie auf **Weiter**.



9. Tippen Sie auf **Koppeln**.



10. Tippen Sie noch einmal auf **Koppeln**.



11. Tippen Sie auf **Weiter**.

Cancel
Connected to your
Withings Move



Next

12. Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse und Ihr Passwort ein und bestätigen Sie es. Tippen Sie auf **Weiter**.

13. Geben Sie Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihr Geburtsdatum ein. Tippen Sie auf **Weiter**.

14. Wählen Sie Ihr Geschlecht aus und geben Sie Ihre Größe und Ihr aktuelles Gewicht ein. Tippen Sie auf **Jetzt einrichten**.

15. Warten Sie ein paar Sekunden, bis sich die Uhrzeiger zu drehen beginnen und Ihre Withings Move aktualisiert wird.

16. Tippen Sie auf **Fertig**.

Your Withings Move is ready!

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



Done

17. Warten Sie ein paar Sekunden, bis die Uhrzeit automatisch eingestellt wird.

18. Tippen Sie auf **Ja**, wenn die Uhrzeiger korrekt eingestellt sind oder auf **Nein**, wenn sie nicht richtig positioniert sind.

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

Wenn Sie Nein wählen, werden Sie aufgefordert, die Uhrzeiger selbst einzustellen.

19. Fahren Sie hierzu mit Ihrem Finger über das in der App angezeigte Rad, bis der Minutenzeiger auf 12 steht. Tippen Sie auf **Weiter**.

Set the minute hand to noon

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



Next

20. Fahren Sie mit dem Finger über das in der App angezeigte Rad, bis der Stundenzeiger auf 12 steht. Tippen Sie auf **Weiter**.



21. Fahren Sie mit dem Finger über das in der App angezeigte Rad, bis der Aktivitätszeiger auf 0 % steht. Tippen Sie auf **Weiter**. Bitte beachten Sie, dass sich der Aktivitätszeiger lediglich in eine Richtung bewegt.



22. Tippen Sie auf **Fertig**.

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

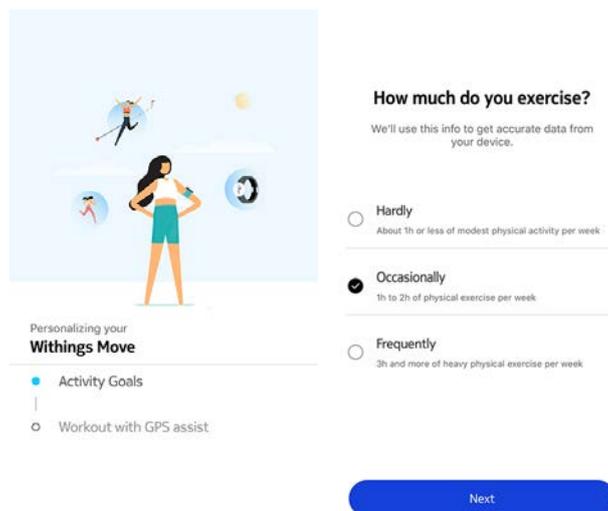


Try again

Done

Ihre Withings Move ist jetzt richtig kalibriert. Die Zeiger haben sich bewegt und zeigen die korrekte Zeit an.

23. Tippen Sie zweimal auf **Weiter**, um Ihre Aktivitätsziele festzulegen.



Personalizing your
Withings Move

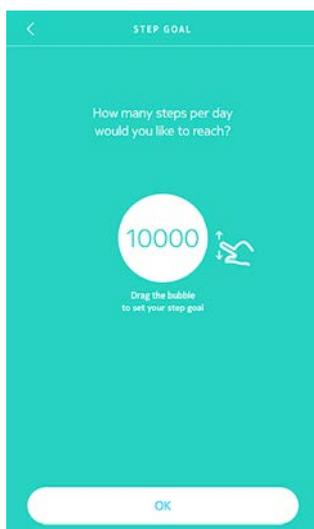
- Activity Goals
- Workout with GPS assist

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. Tippen Sie auf das tägliche Schrittziel und verändern Sie es beliebig, indem Sie es nach oben oder unten schieben.



25. Tippen Sie auf **OK**.

26. Tippen Sie auf **Weiter**.



27. Tippen Sie auf **Weiter**, um zu den Tutorials zum Training mit GPS-Verbindung zu gelangen.



Personalizing your
Withings Move

- Activity Goals
- |
- Workout with GPS assist

Next

28. Tippen Sie viermal auf **Weiter**, um sich das Tutorial anzusehen.



**Long press to start
your session**

Your watch will vibrate once when a workout session has started.

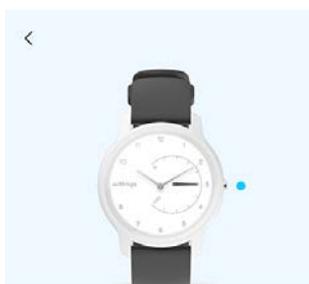
Next



**Long press to end
your session**

Your watch will vibrate twice when a workout session has ended.

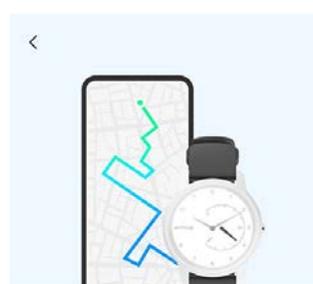
Next



**Long press to end
your session**

Your watch will vibrate twice when a workout session has ended.

Next



Run with your phone

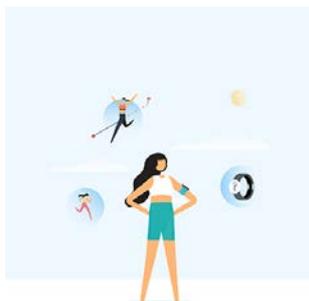
You can now connect with GPS to capture live stats including route, distance, and pace.

Next

29. Wählen Sie **Immer zulassen**.

30. Tippen Sie auf **Zur Timeline**.

Withings Move ist jetzt aktiviert.



Personalizing your
Withings Move

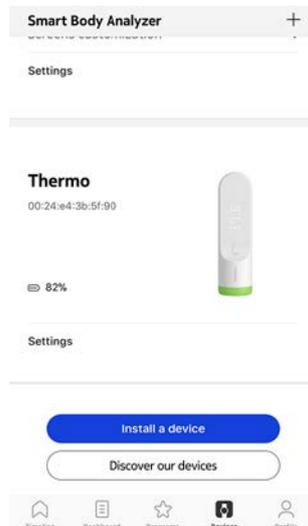
- Activity Goals
- |
- Workout with GPS assist

[Go to timeline](#)

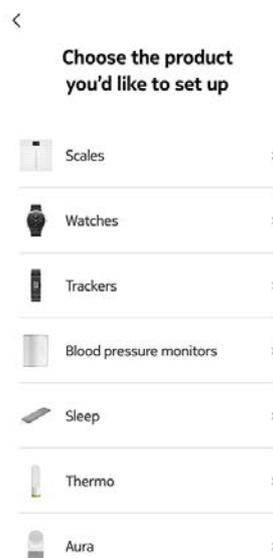
Ich habe bereits ein Health Mate-Konto

Wenn Sie bereits ein Health Mate-Konto haben, können Sie mit der Installation beginnen. Dazu führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

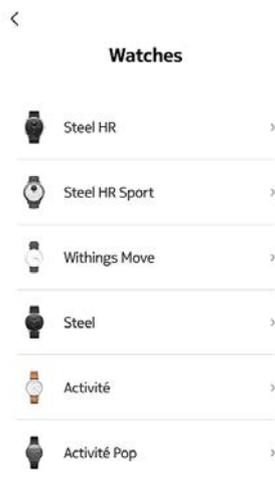
1. Öffnen Sie die Health Mate® App.
2. Tippen Sie auf **Geräte**.
3. Tippen Sie auf **+**.



4. Tippen Sie auf **Uhren**.



5. Tippen Sie auf **Withings Move**.



6. Tippen Sie auf **Installieren**.



7. Drücken Sie den seitlichen Knopf der Withings Move und tippen Sie auf **Weiter**.



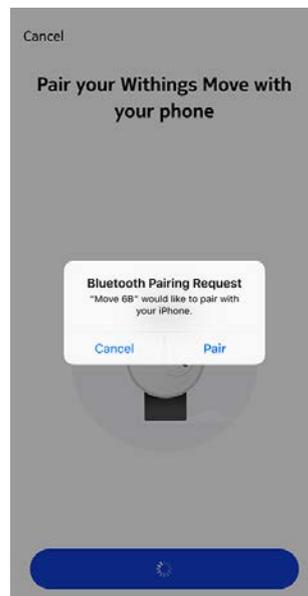
8. Stellen Sie sicher, dass sich Ihre Withings Move in unmittelbarer Nähe Ihres Mobilgeräts befindet.
9. Tippen Sie auf **Weiter**.



10. Tippen Sie auf **Koppeln**.



11. Tippen Sie noch einmal auf **Koppeln**.



12. Tippen Sie auf **Weiter**.



13. Wählen Sie den Benutzer der Withings Move aus.

14. Warten Sie ein paar Sekunden, bis sich die Uhrzeiger zu drehen beginnen und Ihre Withings Move aktualisiert wird.

15. Tippen Sie auf **Fertig**.



16. Warten Sie ein paar Sekunden, bis die Uhrzeit automatisch eingestellt wird.

17. Tippen Sie auf **Ja**, wenn die Uhrzeiger korrekt eingestellt sind oder auf **Nein**, wenn sie nicht richtig positioniert sind.

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

Wenn Sie Nein wählen, werden Sie aufgefordert, die Uhrzeiger selbst einzustellen.

18. Fahren Sie hierzu mit Ihrem Finger über das in der App angezeigte Rad, bis der Minutenzeiger auf 12 steht. Tippen Sie auf **Weiter**.

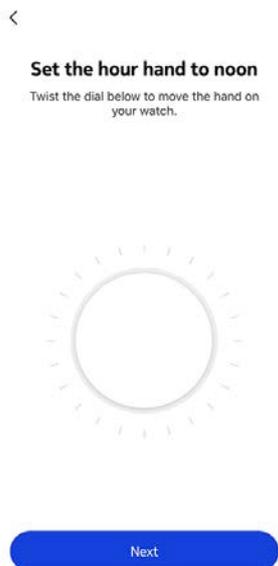
Set the minute hand to noon

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

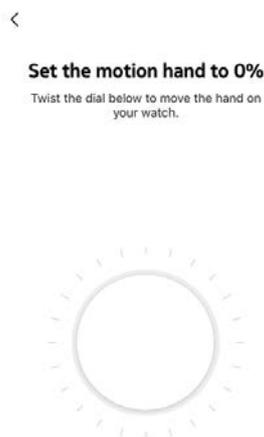


Next

19. Fahren Sie mit dem Finger über das in der App angezeigte Rad, bis der Stundenzeiger auf 12 steht. Tippen Sie auf **Weiter**.



20. Fahren Sie mit dem Finger über das in der App angezeigte Rad, bis der Aktivitätszeiger auf 0 steht. Tippen Sie auf **Weiter**. Bitte beachten Sie, dass sich der Aktivitätszeiger lediglich in eine Richtung bewegt.



21. Tippen Sie auf **Fertig**.

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

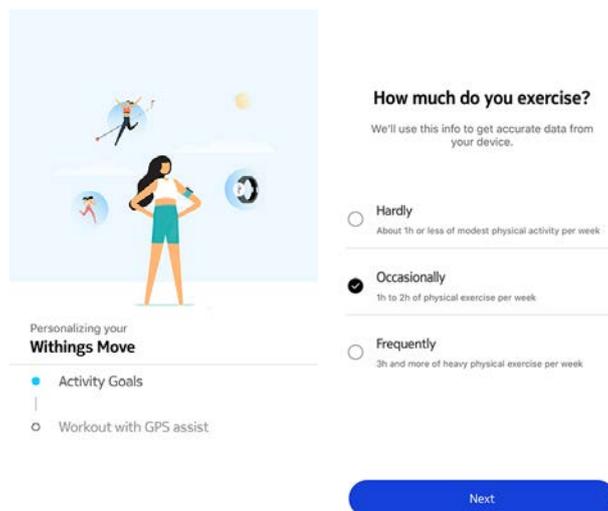


Try again

Done

Ihre Withings Move ist jetzt richtig kalibriert. Die Zeiger haben sich bewegt und zeigen die korrekte Zeit an.

22. Tippen Sie zweimal auf **Weiter**, um Ihre Aktivitätsziele festzulegen.



Personalizing your
Withings Move

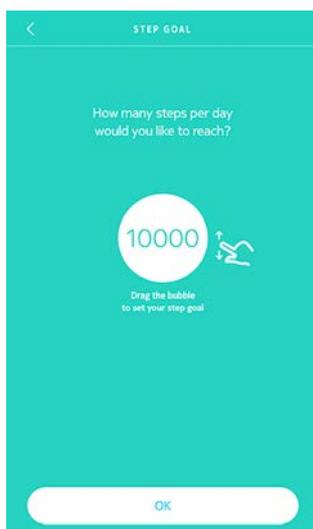
- Activity Goals
- Workout with GPS assist

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. Tippen Sie auf das tägliche Schrittziel und verändern Sie es beliebig, indem Sie es nach oben oder unten schieben.

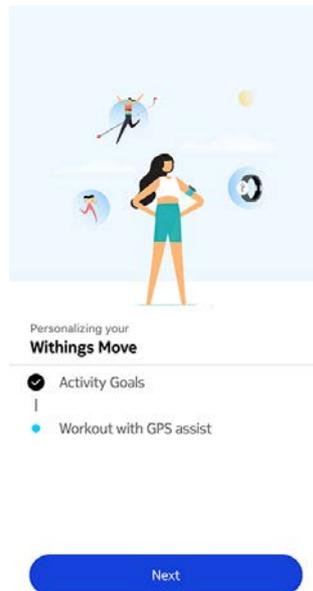


24. Tippen Sie auf **OK**.

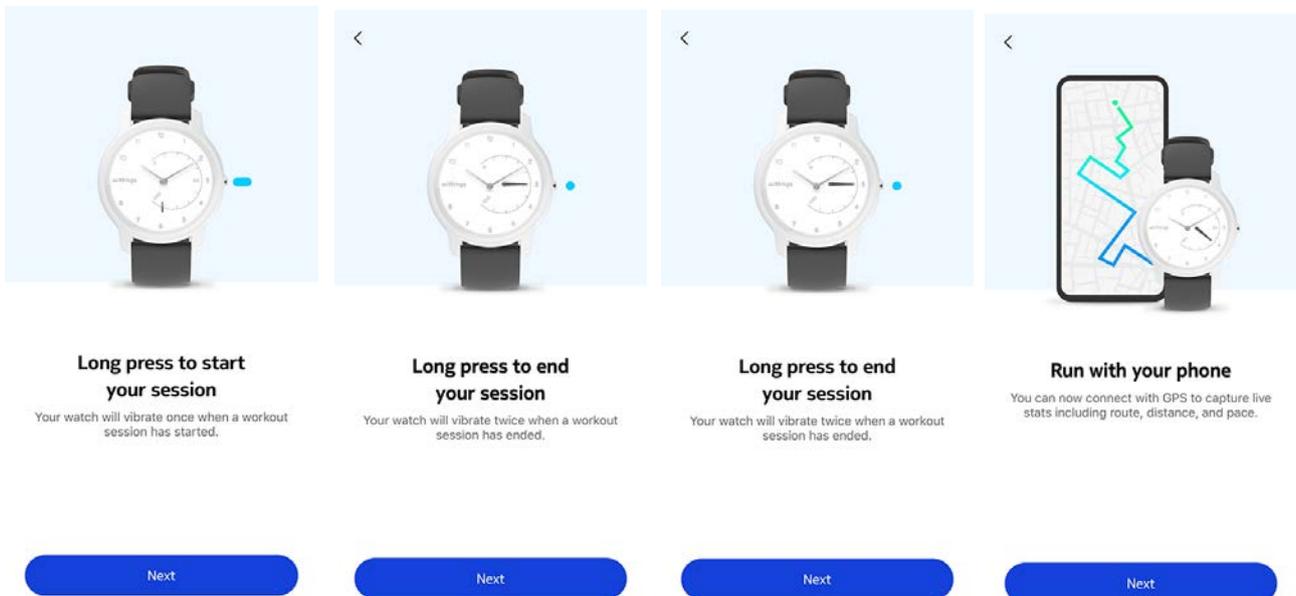
25. Tippen Sie auf **Weiter**.



26. Tippen Sie auf **Weiter**, um zu den Tutorials zum Training mit GPS-Verbindung zu gelangen.



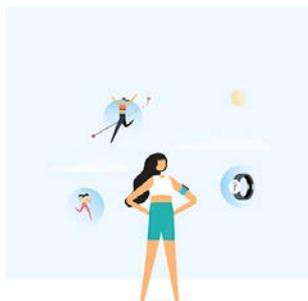
27. Tippen Sie viermal auf **Weiter**, um sich das Tutorial anzusehen.



28. Wählen Sie **Immer zulassen**.

29. Tippen Sie auf **Zur Timeline**.

Withings Move ist jetzt aktiviert.



Personalizing your
Withings Move

- Activity Goals
- |
- Workout with GPS assist

[Go to timeline](#)

Die Uhrzeit einstellen

Da Sie Withings Move mit Ihrem Mobilgerät eingerichtet haben, wird die aktuelle Uhrzeit automatisch für die Zeitzone eingestellt, in der Sie sich gerade befinden. Wenn Sie die Zeitzone ändern müssen, während Sie Ihre Withings Move tragen, öffnen Sie dazu einfach die Health Mate App. Die Uhrzeit wird während der Synchronisierung mit Ihrem Mobilgerät automatisch eingestellt und korrekt für Ihre aktuelle Zeitzone angezeigt.

Sie müssen sich auch nicht um die Umstellung von Winter- auf Sommerzeit oder umgekehrt kümmern. Synchronisieren Sie Ihre Withings Move einfach mit Ihrem Gerät und die aktuelle Uhrzeit wird automatisch aktualisiert.

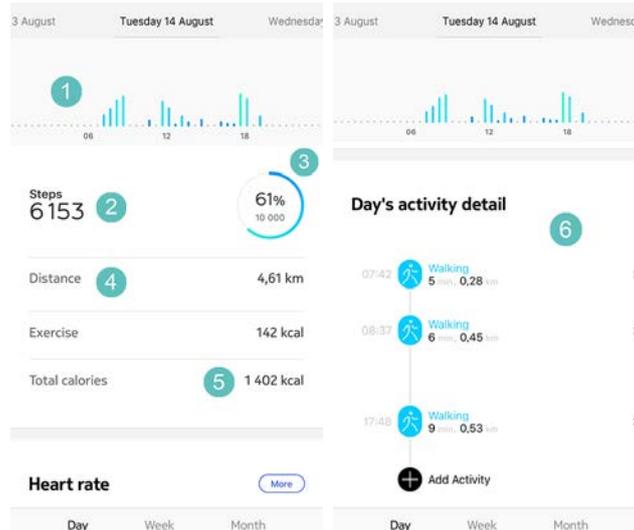
Meine Armbanduhr richtig tragen

Ihre Withings Move sollte ca. einen Zentimeter unterhalb des Handgelenks sitzen. Das Armband sollte fest am Handgelenk sitzen, ohne einzuengen.

Meine Aktivitäten überwachen

Überblick

Mit Ihrer Withings Move können Sie die folgenden Aktivitäten überwachen: Schrittzahl, Lauf- und Schwimmtraining. Egal ob Sie gehen, laufen oder schwimmen – Sie müssen nichts tun, um die Aufzeichnung zu starten. Solange Sie Ihre Withings Move tragen, erledigt sie das von ganz allein.



(1) Visuelle Darstellung Ihrer Schritte: Jeder Balken entspricht einem Zeitraum von 30 Minuten.

(2) Anzahl der Schritte an diesem Tag

(3) Erreichter Prozentanteil des täglichen Schrittziels

(4) Geschätzte zurückgelegte Strecke an diesem Tag

(5) Geschätzte verbrannte Kalorien an diesem Tag (aktiv verbrannte Kalorien sowie Gesamtanzahl der Kalorien)

(6) Details zu den Aktivitäten an diesem Tag

Dank des eingebauten Beschleunigungssensors kann Withings Move Ihre Schritte automatisch zählen und erkennen, wenn Sie laufen. Ihre Laufaktivität, die zurückgelegte Strecke und die verbrannten Kalorien werden auf Grundlage Ihrer Schritte und Ihrer persönlichen Daten (Alter, Größe und Gewicht) mit einem Algorithmus berechnet.

Meinen Fortschritt anzeigen

Um zu prüfen, wie viele Schritte Sie schon zurückgelegt haben, brauchen Sie nur einen Blick auf den Aktivitätszeiger zu werfen. An seiner Position können Sie erkennen, wie viel Prozent Ihres täglichen Schrittziels Sie bereits erreicht haben. Sobald Sie 100 % erreicht haben, vibriert Ihre Uhr. Der Zeiger springt zurück auf 0 % und bewegt sich wieder in Richtung 100 %.

Wenn Sie es noch genauer wissen wollen, melden Sie sich einfach bei der Health Mate App an. Dort finden Sie viele Diagramme, in denen Sie Ihren Ergebnisverlauf und Ihren Fortschritt seit Ihrer ersten Nutzung ablesen können.

Mein Aktivitätsziel ändern

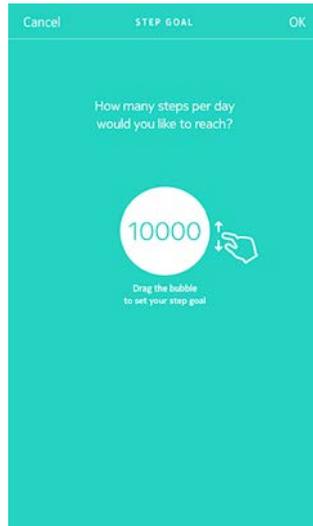
Mit dieser Funktion können Sie Ihr persönliches tägliches Schrittziel festlegen. Um Ihr tägliches Schrittziel zu ändern, gehen Sie folgendermaßen vor:

1. Öffnen Sie die Health Mate® App.
2. Gehen Sie zum **Dashboard**.
3. Tippen Sie auf **Schritte**.
4. Tippen Sie oben im Bildschirm auf die drei Punkte.
5. Tippen Sie auf **Schrittziel**.



Hinweis: Sie können Ihr Schrittziel auch ändern, indem Sie in Ihrer Timeline ein Schritte-Widget auswählen und dann oben im Bildschirm auf die drei Punkte tippen. Oder ändern Sie es unter **Profil > Ziele > Tägliches Schrittziel**.

6. Tippen Sie auf das tägliche Schrittziel und verändern Sie es beliebig, indem Sie es nach oben oder unten schieben.



7. Tippen Sie auf **OK**.
8. Synchronisieren Sie Ihre Withings Move, indem Sie die Health Mate® App öffnen und Ihre Timeline aktualisieren. Fahren Sie dazu einfach mit Ihrem Finger von oben nach unten.

Mein Schwimmtraining aufzeichnen

Mit Ihrer Withings Move können Sie auch Ihr Schwimmtraining überwachen. Dazu müssen Sie Ihre Armbanduhr einfach nur tragen, wenn Sie schwimmen gehen. Sie erkennt automatisch, dass Sie schwimmen, und zeichnet Ihr Schwimmtraining auf, ohne dass Sie sonst noch etwas dafür tun müssen.

Wenn Sie mit dem Schwimmtraining fertig sind, teilt Ihnen die Health Mate App mit, wie lange Sie trainiert und wie viele Kalorien Sie dabei verbrannt haben.

Meinen Schlaf aufzeichnen

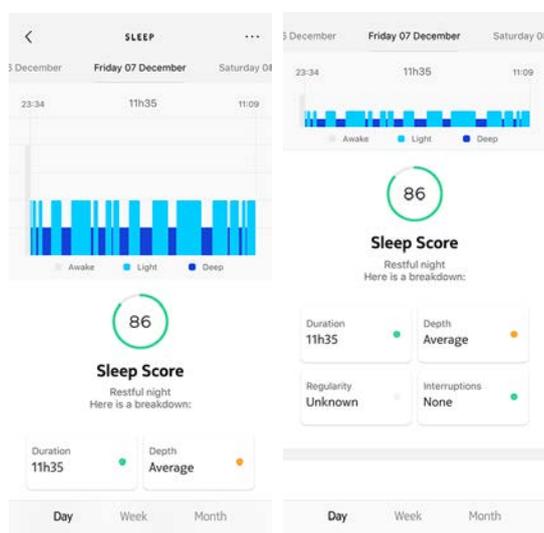
Überblick

Mit Ihrer Withings Move können Sie Ihren Schlaf überwachen, ohne dass Sie dafür etwas tun müssen. Tragen Sie Ihre Armbanduhr einfach, wenn Sie schlafen gehen – den Rest erledigt sie dann von selbst.

Legen Sie die Withings Move ab, bevor Sie zu Bett gehen, wenn Sie Ihren Schlaf nicht überwachen möchten.

Meine Schlafdaten abrufen

Sie können die von Withings Move aufgezeichneten Schlafdaten in der **Timeline** der Health Mate App abrufen.



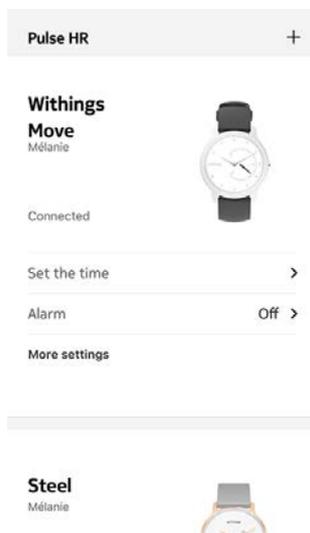
Grau: Wachphase – **Mittelblau:** Leichtschlafphase – **Dunkelblau:** Tiefschlafphase
In der Health Mate App wird Ihr gesamter Verlauf gespeichert. Sie können also ganz einfach nachverfolgen, wie sich Ihre Schlafdaten entwickeln.

Den Wecker stellen

Den Wecker aktivieren

Um den Wecker einzustellen und zu aktivieren, führen Sie folgende Schritte aus:

1. Öffnen Sie die Health Mate® App.
2. Gehen Sie zu **Geräte**.
3. Gehen Sie zu **Withings Move > Wecker**.

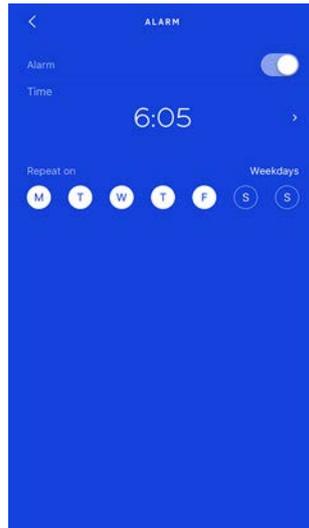


4. Legen Sie Ihre Withings Move in unmittelbarer Nähe Ihres Mobilgeräts.
5. Tippen Sie auf die Weckzeit und schieben Sie sie nach oben oder unten, bis die gewünschte Zeit angezeigt wird.



6. Wählen Sie bei Bedarf Smart Wake-up aus.
Ihre Uhr ermittelt dann im vorgegebenen Zeitfenster den besten Zeitpunkt, um Sie möglichst sanft aufzuwecken.
7. Tippen Sie auf **OK**.

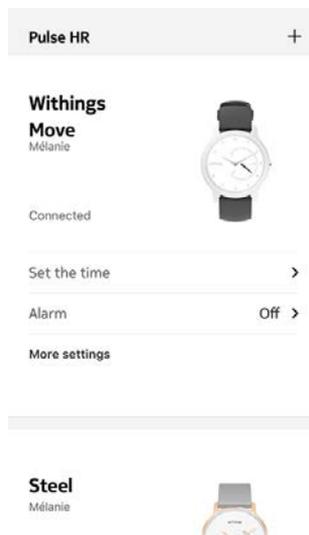
8. Tippen Sie auf **Wiederholen**, um die Tage einzustellen, an denen Sie geweckt werden möchten.



9. Zum Bestätigen tippen Sie auf die Schaltfläche „Zurück“.
Auf Ihrer Withings Move können Sie bis zu drei Weckzeiten einstellen.

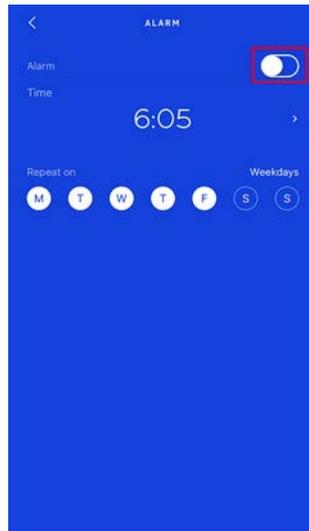
Den Wecker deaktivieren

1. Öffnen Sie die Health Mate® App.
2. Gehen Sie zu **Geräte**.
3. Tippen Sie auf **Withings Move > Wecker**.



4. Legen Sie Ihre Withings Move in unmittelbarer Nähe Ihres Mobilgeräts.

5. Tippen Sie auf den **Wecker**-Schieberegler, um ihn zu deaktivieren.



6. Tippen Sie oben links im Bildschirm auf den Zurück-Pfeil.
Ihr Wecker ist nun deaktiviert.

Den Wecker ausschalten

Sie können den Wecker ganz einfach ausschalten, indem Sie auf den Knopf Ihrer Withings Move drücken. Die Änderungen treten unmittelbar ein (Ihre Armbanduhr vibriert nicht erst einmal achtmal, bevor sie sich abstellt).

Wie funktioniert die Funktion für mehrere Sportarten?

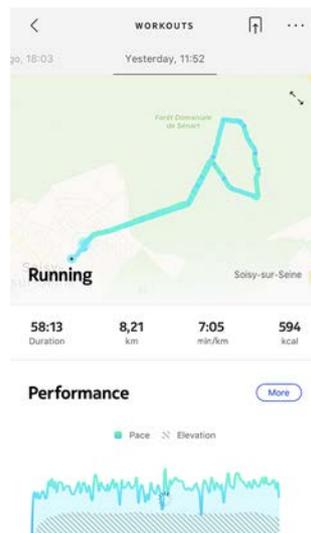
Von Yoga und Volleyball über Rudern und Boxen bis hin zu Skifahren und Eishockey – Withings Move erkennt bis zu 30 verschiedene Aktivitäten.

Um Ihre Trainingseinheit zu beginnen, drücken Sie ca. eine Sekunde lang auf den Knopf Ihrer Withings Move, bis die Uhr vibriert. Withings Move wechselt in den Chronometer-Modus: Der Minutenzeiger gibt die Sekunden und der Stundenzeiger die Minuten an.

Sie können zwischen Chronometer- und Echtzeitmodus wechseln, indem Sie den Knopf zweimal kurz hintereinander drücken.

Sobald Sie Ihr Training abgeschlossen haben, werden Sie aufgefordert, die Health Mate App zu öffnen. Die angezeigten Aktivitäten lassen sich in den Einstellungen der Health Mate® App bearbeiten. In der Health Mate App steht eine lange Liste mit Aktivitäten zur Auswahl.

In der Health Mate App erscheint eine Übersicht über Ihr Training. Angezeigt werden Dauer, Intensität, Strecke, Tempo und verbrannte Kalorien.



Erkennt die Armbanduhr dennoch automatisch, wenn mit einer sportlichen Aktivität begonnen wird?

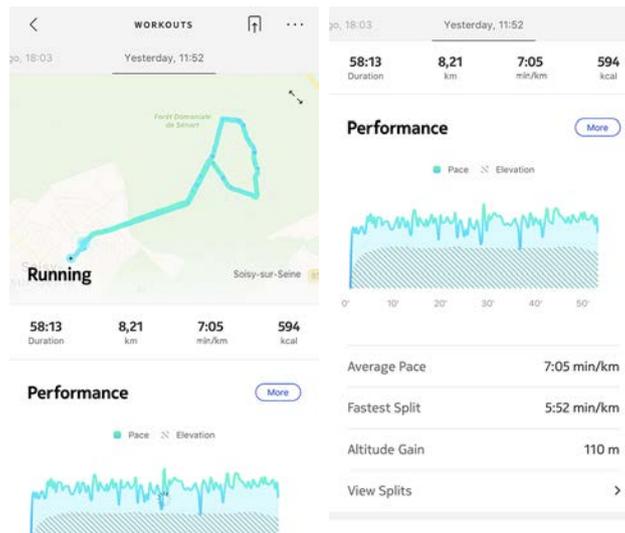
Aktivitäten wie Gehen, Laufen, Schwimmen und Radfahren werden von Withings Move automatisch aufgezeichnet. Um weitere Details wie das Tempo und die zurückgelegte Strecke zu erfahren, können Sie den Aktivitätenmodus manuell starten.

Sobald Sie eine Aktivität mehrere Male manuell ausgewählt haben, kann Withings Move die entsprechenden Bewegungen einer Sportart besser zuordnen und sie so künftig automatisch erkennen.

Wenn Sie vergessen haben, den Aktivitätenmodus vor einem Training zu aktivieren, erkennt Withings Move anhand Ihrer Bewegungen automatisch, dass Sie Sport treiben, und fügt eine unbekannte Aktivität in der Health Mate® App hinzu. Sie können diese Aktivität anschließend manuell in der App ändern.

Wie funktioniert Connected GPS?

Connected GPS bedeutet, dass Sie Ihre zurückgelegte Laufroute auf einer Landkarte in der Health Mate App aufzeichnen bzw. nachverfolgen können, wenn Sie Ihr Smartphone beim Laufen bei sich tragen. Außerdem werden während Ihres Trainings zusätzliche Trainingsmetriken wie Dauer, zurückgelegte Strecke und Tempo auf Ihrem Smartphone in Echtzeit angezeigt.



Um Connected GPS nutzen zu können, müssen Sie eine Aktivität starten, bei der Sie im Freien eine Strecke zurücklegen. Dazu führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Drücken Sie ca. eine Sekunde lang auf den Knopf an Ihrer Withings Move, bis sie vibriert.

Withings Move wechselt in den Chronometer-Modus: Der Minutenzeiger gibt die Sekunden und der Stundenzeiger die Minuten an. Sie können zwischen Chronometer- und Echtzeitmodus wechseln, indem Sie den Knopf zweimal kurz hintereinander drücken.

1. Wenn Sie Ihre Trainingseinheit stoppen möchten, drücken Sie den Knopf erneut, bis die Uhr vibriert.

Bitte beachten Sie, dass Ihre Withings Move via Bluetooth verbunden sein muss. Um Connected GPS nutzen zu können, müssen die Standorteinstellungen auf Ihrem Smartphone aktiviert sein.

Withings Move bietet Connected GPS für alle Aktivitäten, bei denen Sie im Freien eine Strecke zurücklegen, darunter Gehen, Laufen, Radfahren und Kanufahren.

Sich mit Freunden messen

Überblick

Ihre Withings Move und die Health Mate® App können Ihnen helfen, motiviert zu bleiben, weil sie die soziale Komponente in Ihre Aktivitäten einbeziehen. Fügen Sie Freunde und Familie zu Ihrer Rangliste hinzu und wetteifern Sie darum, wer die meisten Schritte pro Woche schafft. Dabei ist es egal, ob die anderen auch ein Withings-Produkt besitzen. Alles, was sie brauchen, ist ein Smartphone mit der Health Mate® App. Diese verfügt über einen eigenen Aktivitätstracker.

Die Tracking-Funktion steht allerdings nur dem Hauptnutzer des Kontos zur Verfügung.

Jemanden zur Rangliste einladen

Sie können andere zu Ihrer Rangliste einladen. Dazu führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Gehen Sie in der Health Mate® App zu **Wellness-Programme**.
2. Wählen Sie **Rangliste**.



3. Tippen Sie auf **Beitreten**.
4. Tippen Sie auf **Einladen**.
5. Wählen Sie aus, wie Sie Ihre Einladung verschicken möchten.

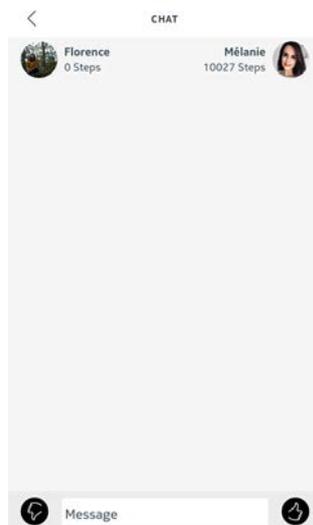
Das geht beispielsweise per SMS, E-Mail oder über die sozialen Medien.



Mit Leuten in meiner Rangliste interagieren

Sobald Ihre Freunde in Ihrer Rangliste erscheinen, können Sie mit ihnen interagieren, indem Sie den jeweiligen Namen antippen und eine der folgenden drei Aktionen auswählen:

- **Daumen nach oben**, um sie zu motivieren,
- **Daumen nach unten**, um zu sticheln,
- **Nachricht**, um einen Chat zu beginnen.



Diese soziale Komponente wird Sie motivieren, Ihre Aktivitäten zu messen und über Ihre Grenzen zu gehen.

Sich mit sich selbst messen

Badges

Mit der Health Mate® App können Sie sich Badges verdienen; das sind virtuelle Belohnungen für Ihre Leistungen. Es gibt zwei Arten von Badges:

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

Badges sind eine tolle Möglichkeit, die Motivation aufrechtzuerhalten, denn Sie werden quasi für Ihre Mühe belohnt.

Analysen

Nachdem Sie Ihre Withings Move einige Tage lang verwendet haben, analysiert die Health Mate® App Ihre Aktivitäten und teilt Ihnen mit, an welchen Tagen Sie mehr und an welchen Sie weniger aktiv waren. Wenn Sie weniger aktiv sind als gewöhnlich, motivieren die Analysen Sie zum Weitermachen, damit Sie Ihr Gesundheitsziel erreichen.

Hinweis: Die Analysen können nicht deaktiviert werden.

Meine Daten synchronisieren

Dank der automatischen Synchronisierung im Hintergrund müssen Sie normalerweise nichts tun, um Ihre Daten zu synchronisieren, solange Sie die Bluetooth-Funktion aktiviert haben. Die Hintergrundsynchonisierung wird automatisch aktiviert, wenn:

- Sie seit der letzten Synchronisierung mehr als 1.000 Schritte zurückgelegt haben.
- Sie Ihr tägliches Schrittziel erreicht haben.
- Die letzte Synchronisierung mehr als sechs Stunden zurückliegt.
- Sie in eine andere Zeitzone gereist sind oder von Winter- auf Sommerzeit oder umgekehrt umgestellt wird.

Sie können Ihre Daten aber auch manuell synchronisieren. Öffnen Sie dafür einfach die Health Mate App. Auf diese Weise werden die von Ihrer Withings Move aufgezeichneten Daten automatisch mit der App synchronisiert. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Withings Move in unmittelbarer Nähe Ihres Mobilgeräts befindet und dass die Bluetooth-Funktion Ihres Geräts aktiviert ist – sonst funktioniert die Synchronisierung nicht.



Ihre Withings Move verfügt über eine begrenzte Speicherkapazität. Achten Sie darauf, Ihre App regelmäßig zu öffnen, damit keine Daten verlorengehen.

Meine Armbanduhr trennen

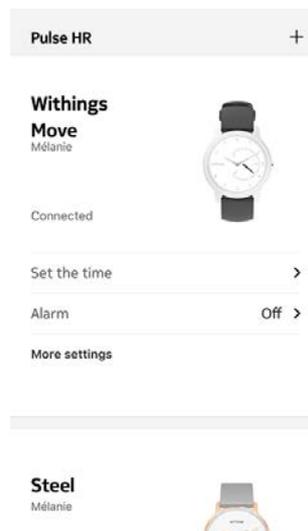
Wenn Sie Ihre Withings Move trennen, können Sie sie aus Ihrem Konto löschen. Sobald sie nicht mehr mit Ihrem Konto verbunden ist, kann sie einem anderen Konto oder dem Profil eines anderen Benutzers Ihres Kontos zugewiesen werden.



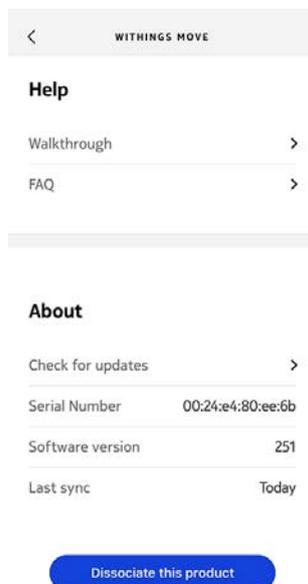
Durch die Trennung Ihrer Withings Move werden keine Daten aus der Health Mate App entfernt.

Um Ihre Withings Move zu trennen, führen Sie die folgenden Schritte aus:

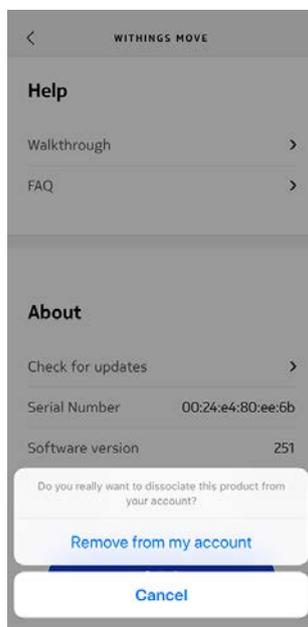
1. Drücken Sie zehn Sekunden lang auf den Knopf an Ihrer Withings Move. Wenn Sie den Knopf eine Sekunde lang drücken, startet der Aktivitätenmodus. Halten Sie den Knopf weiterhin gedrückt, bis die Uhr zweimal vibriert.
2. Lassen Sie den Knopf wieder los. Der Aktivitätszeiger rückt nun auf 50 %.
3. Drücken Sie den Knopf fünfmal, damit sich der Aktivitätszeiger langsam bis auf 0 % dreht. Bitte warten Sie, bis der Zeiger diese Prozentmarken auf dem Aktivitätsziffernblatt erreicht, bevor Sie den Knopf erneut drücken.
4. Ihre Withings Move wurde nun korrekt zurückgesetzt und die Zeiger rücken wieder in die Ausgangsposition.
5. Rufen Sie die Bluetooth-Einstellungen Ihres Geräts auf und „vergessen“ Sie Ihre Withings Move (nur für Nutzer von iOS).
6. Öffnen Sie die Health Mate App.
7. Gehen Sie zu **Geräte**.
8. Tippen Sie auf **Withings Move**.



9. Tippen Sie auf **Dieses Produkt trennen**.



10. Tippen Sie auf **Aus meinem Konto löschen**.



Meine Armbanduhr reinigen

1. Reinigen Sie das Glas und Gehäuse Ihrer Withings Move mit einem fusselfreien, mit Wasser angefeuchtetem Tuch.
2. Spülen Sie das Silikonarmband unter fließendem Wasser ab und reinigen Sie es gründlich mit hypoallergener Seife.
3. Trocknen Sie das Silikonarmband mit einem weichen Tuch.

Auswechseln der Batterie

Die Batterie muss ausgetauscht werden, wenn sich die Zeiger nicht mehr bewegen und die Uhr beim Drücken des Knopfes nicht mehr vibriert. Mit einer normalen Uhrenbatterie ist Withings Move ca. 6 Monate lang voll funktionstüchtig.

Wenn Sie eine neue CR2430-Batterie einsetzen möchten, wenden Sie sich bitte an einen Uhrmacher. Wird die Uhrzeit nach dem Auswechseln der Batterie nicht korrekt angezeigt, müssen Sie die Zeiger Ihrer Withings Move eventuell neu kalibrieren.

Weitere Informationen dazu finden Sie unter [“Kalibrieren der Uhrzeiger” auf Seite 45](#).

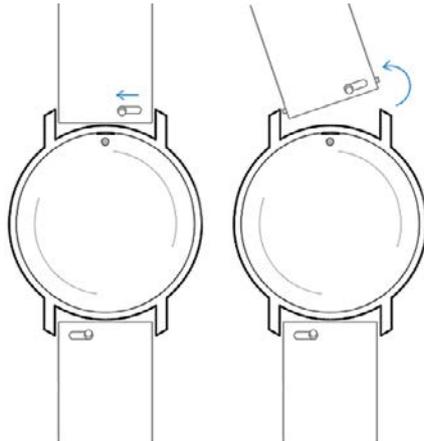
Das Armband auswechseln

Dank der Befestigung mit Federstegen mit Schnellverschluss können Sie das Armband Ihrer Withings Move im Handumdrehen vom Gehäuse entfernen.

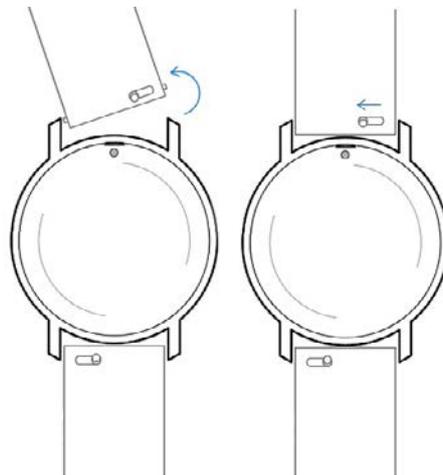
Um das Armband auszuwechseln, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Drehen Sie Ihre Withings Move um.
2. Finden Sie jeweils den Hebel an den beiden Federstegen.

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



4. Setzen Sie ein Ende des Federstegs des neuen Armbands ein.
5. Fixieren Sie das Armband und ziehen Sie den Hebel währenddessen nach links.



6. Lassen Sie den Hebel los.
Das Armband ist jetzt fest an Ihrer Withings Move angebracht.
7. Gehen Sie zum Austauschen der anderen Seite ebenfalls nach diesen Schritten vor.

Kalibrieren der Uhrzeiger

Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Zeit auf Ihrer Withings Move nicht korrekt angezeigt wird, müssen Sie gegebenenfalls die Zeiger neu kalibrieren. Dazu führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Öffnen Sie die Health Mate® App.
2. Gehen Sie zu **Geräte** > **Withings Move**.
3. Tippen Sie auf **Uhrzeit einstellen**.

Stellen Sie sicher, dass sich Ihre Withings Move in unmittelbarer Nähe Ihres Mobilgeräts befindet.

4. Tippen Sie auf **Ja**, wenn die Uhrzeiger korrekt eingestellt sind oder auf **Nein**, wenn sie nicht richtig positioniert sind.

Are the hands well initialized?

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



Wenn Sie **Nein** wählen, werden Sie aufgefordert, die Uhrzeiger selbst einzustellen.

5. Fahren Sie hierzu mit Ihrem Finger über das in der App angezeigte Rad, bis der Minutenzeiger auf 12 steht. Tippen Sie auf **Weiter**.

Set the minute hand to noon

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



6. Fahren Sie mit dem Finger über das in der App angezeigte Rad, bis der Stundenzeiger auf 12 steht. Tippen Sie auf **Weiter**.



7. Fahren Sie mit dem Finger über das in der App angezeigte Rad, bis der Aktivitätszeiger auf 0 steht. Tippen Sie auf **Weiter**. Bitte beachten Sie, dass sich der Aktivitätszeiger lediglich in eine Richtung bewegt.



8. Tippen Sie auf **Fertig**.

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



Try again

Done

Ihre Withings Move ist jetzt richtig kalibriert. Die Zeiger haben sich bewegt und zeigen die korrekte Zeit an.

Die Firmware-Version aktualisieren

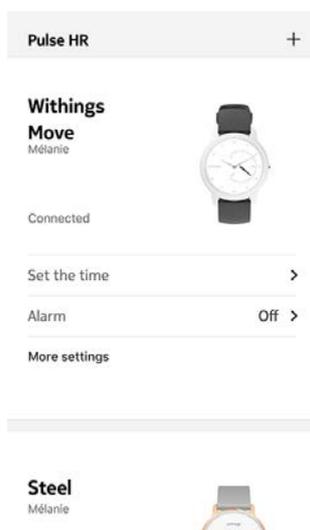
Wir aktualisieren regelmäßig die Firmware-Versionen, damit Sie von den neuesten Funktionen unserer Produkte profitieren können. Sobald eine neue Firmware-Version zur Verfügung steht, fordert die Health Mate App Sie in der Regel auf, diese über Ihre **Timeline** zu installieren.



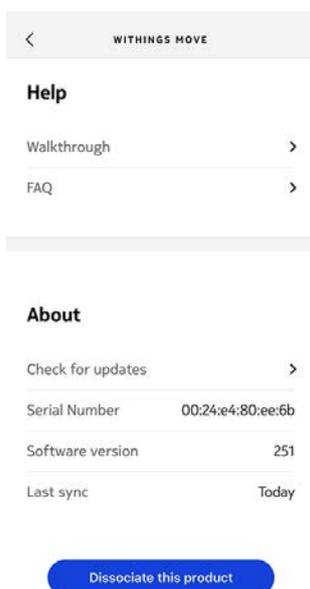
Bitte synchronisieren Sie Ihre Withings Move, bevor Sie die Firmware-Version aktualisieren. Andernfalls gehen Ihre Daten verloren.

Sie können jedoch auch manuell überprüfen, ob neue Updates zur Verfügung stehen, und diese installieren, wann Sie wollen. Dazu führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Gehen Sie in der Health Mate App zu **Geräte**.
2. Tippen Sie auf Withings Move.



3. Tippen Sie auf **Nach Updates suchen**.



4. Legen Sie Ihre Withings Move in unmittelbarer Nähe Ihres Mobilgeräts.
Wenn Ihre Armbanduhr nicht auf dem aktuellsten Stand ist, fordert die Health Mate App Sie dazu auf, eine neue Firmware-Version zu installieren.
5. Tippen Sie auf **Aktualisieren**.
6. Wenn die Aktualisierung abgeschlossen ist, tippen Sie auf **Schließen**.

Hinweis: Sie können die aktuelle Firmware-Version Ihrer Withings Move über **Geräte > Withings Move** prüfen.

Urheberrecht dieser Bedienungsanleitung

Diese Bedienungsanleitung unterliegt dem Urheberrechtsschutz.

Vervielfältigungen, Veränderungen, Darstellungen und/oder Veröffentlichungen ohne Withings vorherige Erlaubnis sind strengstens untersagt. Sie können die Bedienungsanleitung ausschließlich zum privaten Gebrauch ausdrucken.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Withings auf <https://support.withings.com/hc/en-us/requests/new>.

Impressum



Infolge der Nutzung Ihrer Withings Move stimmen Sie ausdrücklich unseren Withings Allgemeinen Geschäftsbedingungen zu, die Sie auf unserer [Website](#) einsehen können.

Dieses Produkt ist kein Medizingerät und sollte nicht zur Diagnose oder Behandlung von Krankheiten verwendet werden.

Personenbezogene Daten

- Bitte lesen Sie sich die Datenschutzrichtlinie auf unserer [Website](#) durch.
- Wählen Sie für Ihr Withings-Konto ein sicheres Passwort aus, um es vor widerrechtlichem Zugriff zu schützen. Empfohlen wird ein Passwort mit mindestens acht Zeichen, das außerdem Groß- und Kleinschreibung, alphanumerische Zeichen und Sonderzeichen beinhaltet.
- Wir empfehlen Ihnen, den Zugang auf die Health Mate App mit einem zusätzlichen Passwort und/oder mit Touch zu sichern. Gehen Sie dazu in der App auf Einstellungen und aktivieren Sie die Funktion **Touch ID** und **Passwort** (nur für Nutzer von iOS).
- Wir empfehlen Ihnen, Ihre Daten regelmäßig auf Ihren Privatcomputer zu exportieren und dort zu speichern. Klicken Sie dazu in der Health Mate® [Web-Oberfläche](#) auf Ihr **Profilbild** > **Einstellungen** > **Benutzereinstellungen** > **Meine Daten herunterladen**.

Sicherheitshinweise

Verwendung und Speicherung

- Verwenden Sie das Produkt bei Temperaturen zwischen -10 °C und 45 °C.
- Das Produkt sollte an einem sauberen, trockenen Ort bei Temperaturen zwischen -20 °C und 85 °C aufbewahrt werden, wenn es nicht benutzt wird.

- Vermeiden Sie extreme Temperaturschwankungen.
- Vermeiden Sie jede Art von Schock oder Stößen, egal ob physisch, thermisch oder anderer Natur. Ein solcher Schock könnte die internen und externen Komponenten Ihrer Armbanduhr beschädigen.
- Halten Sie das Glas und das Gehäuse Ihrer Withings Move von spitzen und harten Gegenständen fern, um Kratzer zu vermeiden.
- Halten Sie Ihre Withings Move und das Zubehör von Kindern fern, da das Produkt Kleinteile enthält, die eine Erstickungsgefahr darstellen können.

Wasserdichtigkeit

- Ihre Withings Move hält einem Wasserdruck stand, der etwa einer Tiefe von 50 m entspricht. Sie können die Uhr also beim Geschirrspülen, Baden oder Schwimmen tragen. Zum Tauchen oder Schnorcheln ist sie allerdings nicht geeignet.
- Drücken Sie unter Wasser auf keinen Fall auf den Knopf an Ihrer Armbanduhr.
- Vermeiden Sie den übermäßigen Kontakt mit Salzwasser. Spülen Sie Ihre Uhr mit Süßwasser ab, nachdem Sie damit im Salzwasser schwimmen waren.
- Vermeiden Sie den Kontakt mit Chemikalien und chemischen Produkten wie Lösungsmitteln, Waschmitteln, Parfüm oder Kosmetika. Diese können das Armband oder Gehäuse Ihrer Armbanduhr beschädigen.
- Vermeiden Sie extreme Umgebungen (z. B. Saunas oder Dampfbäder).

Reparatur und Wartung

- Versuchen Sie nicht, Ihre Withings Move selbst zu reparieren oder zu modifizieren. Reparatur- und Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten im Fachhandel durchgeführt werden.
- Extrem hohe oder niedrige Temperaturen können die Lebenszeit der Batterie verkürzen.
- Die Wasserdichtigkeit der Uhr kann auch von Materialalterung beeinträchtigt werden. Wir können die Wasserdichtigkeit daher nicht auf unbegrenzte Zeit garantieren.

Technische Daten

Withings Move

- Gehäuse aus Kunststoff und Edelstahl
- Durchmesser: 38 mm
- Dicke: 12,9 mm
- Gewicht: 32 g
- Armbänder: Für Handgelenke mit bis zu 200 mm Umfang
- Wasserdicht bis zu 50 m Tiefe

Messungen und Funktionen

- Schritte (Strecke und Kalorien)
- Laufen (Strecke und Kalorien)
- Schwimmen (Dauer und Kalorien)
- Schlaf
- Stille Weckfunktion

Batterie

- Eine CR2430-Batterie
- 6 Monate im normalen Modus

Sensoren

- Hochpräziser MEMS Drei-Achsen-Beschleunigungssensor

Konnektivität

- Bluetooth Low Energy (bereit für Bluetooth Smart)

Kompatible Geräte

- iPhone 4s und neuer
- iPod Touch 5. Generation und neuer
- iPad 3. Generation und neuer
- Android-Geräte mit BLE (Bluetooth Low Energy)-Kompatibilität

Die Withings Move kann nicht auf einem PC eingerichtet werden.

Kompatible Betriebssysteme

- iOS 10 und neuer
- Android 6 und neuer

Versionen dieses Dokuments

Veröffentlichungsdatum	Versionen	Änderungen
Januar 2019	Version 1.0	Erstveröffentlichung
Februar 2020	Version 1.0	Aktualisierung der Batterielaufzeit

Die Screenshots in diesem Handbuch dienen lediglich zur Veranschaulichung. Die Displays Ihrer Uhr können von den Abbildungen in diesem Handbuch abweichen.

Withings Begrenzte Garantie von zwei (2) Jahre – Withings Move

Withings (France) SA, 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux (nachfolgend „Withings“ genannt) gewährt eine Garantie auf das Gerät der Marke Withings (nachfolgend „Withings Move“ genannt) im Falle von Material- und Verarbeitungsfehlern, die bei zweckmäßigem Gebrauch gemäß der von Withings veröffentlichten Bedienungsanleitung innerhalb ZWEI (2) JAHRE ab dem Datum des ursprünglichen Kaufbelegs des Erstnutzers (nachfolgend „Gewährleistungsfrist“ genannt) auftreten. Die von Withings veröffentlichte Bedienungsanleitung enthält u. a. technische Spezifikationen, Sicherheitshinweise sowie eine Schnellstart-Anleitung. Withings übernimmt keine Haftung für einen ununterbrochenen oder störungsfreien Betrieb der Withings Move. Withings übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus der Missachtung der Bedienungsanleitung der Withings Move ergeben.

Die Garantie erstreckt sich nicht auf:

- Normalen Verschleiß und Abnutzung, wie zum Beispiel Veränderungen von Farbe oder Beschaffenheit des Armbands, Gebrauchsspuren am Uhrenglas oder das Abblättern der Gehäusebeschichtung.
- Jegliche Beschädigung der Uhr und ihrer Bestandteile, die auf eine falsche oder missbräuchliche Verwendung, Vernachlässigung oder mangelnde Pflege sowie auf unbeabsichtigte Schäden (wie Dellen) zurückzuführen ist.
- Indirekte Schäden jeglicher Art.

Behördliche Vorgaben

FFCC ID: XNAHWA06

Dieses Gerät erfüllt die Bestimmungen von Abschnitt 15 der FCC-Bestimmungen und entspricht den lizenzfreien RSS-Standards von Industry Canada.

Der Betrieb unterliegt den beiden folgenden Bedingungen:

- (1) Dieses Gerät darf keine schädlichen Interferenzen verursachen.
- (2) Dieses Gerät muss eingehende Interferenzen aufnehmen können, einschließlich der Interferenzen, die gegebenenfalls den normalen Betrieb beeinträchtigen.

Durch Änderungen oder Modifikationen an diesem Gerät ohne ausdrückliche Genehmigung von Withings wird das Nutzungsrecht für dieses Gerät nach den FCC-Bestimmungen gegebenenfalls ungültig.

Informationen mit Bezug auf funkfrequente Strahlenbelastung:

Die ausgestrahlten Funksignale liegen weit unter den FCC-Grenzwerten für Hochfrequenzwellen. Nichtsdestotrotz sollte während des normalen Gebrauchs möglichst wenig Kontakt mit dem menschlichen Körper bestehen.

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

Eine Kopie der EU-Konformitätserklärung finden Sie online unter <https://www.withings.com/fr/en/compliance>.