

Move ECG

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 tragen	28
Meine Aktivität aufzeichnen	29
Überblick	29
Meinen Fortschritt überprüfen	30
Mein Aktivitätsziel ändern.....	31
Mein Schwimmtraining aufzeichnen	32
Meinen Schlaf überwachen	33
Überblick	33
Meine Schlafdaten abrufen.....	33
Wecker stellen.....	34
Multisport-Tracking/Connected GPS	37
Aktiver werden	39
Sich mit Freunden messen	39
Sich mit sich selbst messen.....	40
Daten synchronisieren	42
Meine Armbanduhr trennen	43
Pflege- und Reinigungshinweise	45

Die Armbanduhr reinigen.....	45
Die Batterie austauschen.....	45
Das Armband austauschen.....	45
Die Zeiger kalibrieren.....	46
Die Firmware-Version aktualisieren.....	50
Urheberrecht dieser Bedienungsanleitung.....	52
Impressum.....	52
Sicherheitshinweise.....	53
Nutzung und Aufbewahrung.....	53
Wasserfestigkeit.....	53
Reparatur und Wartung.....	53
Spezifikationen.....	54
Versionen dieses Dokuments.....	56
Garantie.....	57
Behördliche Vorgaben.....	58

Wichtiger Hinweis:

Mit der Nutzung Ihrer Move ECG stimmen Sie ausdrücklich den Withings Nutzungsbestimmungen zu, die Sie auf unserer [Website](#) einsehen können.

Mindestanforderungen

Internetzugang

Für die folgenden Vorgänge benötigen Sie Zugang zum Internet:

- Herunterladen der Health Mate App,
- Einrichten von Move ECG,
- Aktualisierung der Firmware

Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt „[Spezifikationen](#)“ auf Seite 54.

Smartphone oder Gerät

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

- Einrichten von Move ECG,
- Abrufen der Daten von Move ECG,
- Nutzung von Move ECG,
- Gemeinsame Nutzung mit anderen Benutzern

Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt „[Spezifikationen](#)“ auf Seite 54.

Version des Betriebssystems

Um die Health Mate App installieren oder nutzen zu können, muss das Betriebssystem iOS 10 (oder höher) oder Android 6 (oder höher) installiert sein.

Sämtliche Geräte müssen mit BLE (Bluetooth Low Energy) kompatibel sein, um Move ECG installieren zu können.

Version der Health Mate App

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

Beschreibung

Überblick

Move ECG ist die weltweit erste analoge Armbanduhr, mit der Sie selbst über die Health Mate App ein Elektrokardiogramm (EKG) aufzeichnen und Vorhofflimmern feststellen können. Vorhofflimmern ist eine schwere Form von Herzrhythmusstörungen und stellt ein hohes Schlaganfallrisiko dar. Um ein EKG aufzuzeichnen, drücken Sie einmal auf die Taste und berühren Sie den Edelstahlring oben an der Uhr an beiden Seiten.

Move ECG verfügt außerdem über die intelligenten Tracking-Funktionen für Schlaf und Aktivitäten, die Withings Produkte auszeichnen – einschließlich der Möglichkeit, Kalorienverbrauch, Schritte und Entfernung aufzuzeichnen. Als erste Withings Uhr mit Aktivitätstracker misst sie das Treppensteigen über einen Höhenmesser. Move ECG bietet Connected GPS zum Aufzeichnen Ihrer Strecke sowie die automatische Erkennung von Alltagsaktivitäten wie Gehen, Laufen, Schwimmen und Radfahren.

Move ECG ist wasserdicht bis 50 Meter, verfügt über bis zu 12 Monate Batterielaufzeit und synchronisiert sich automatisch mit der Health Mate App (iOS und Android).

Lieferumfang

- Move ECG
- CR2430-Batterie (bereits im Gerät installiert)
- Schnellstartanleitung

Weitere Informationen zum Auswechseln der Batterie finden Sie im Abschnitt [„Die Batterie auswechseln“](#) auf Seite 45.

Meine Armbanduhr einrichten

Die Health Mate App installieren

Wenn Sie die Health Mate App noch nicht auf Ihr Gerät heruntergeladen haben, führen Sie bitte folgende Schritte aus:

1. Geben Sie go.withings.com in den Webbrowser Ihres Geräts ein.
2. Tippen Sie auf die entsprechende Schaltfläche zum **Herunterladen** aus dem App bzw. Play Store.
3. Wählen Sie **Herunterladen**.

Der Installationsvorgang beginnt.

Meine Armbanduhr installieren

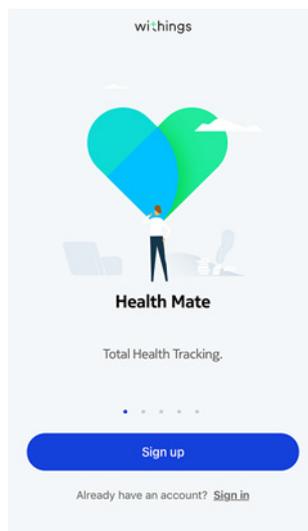
Ich bin neu bei Health Mate

Falls Sie noch kein Health Mate-Konto haben, müssen Sie eines erstellen, um Move ECG einrichten und nutzen zu können.

Wenn Sie bereits ein Konto haben, gehen Sie zu „[Ich habe bereits ein Health Mate-Konto](#)“ auf Seite 17.

Um Move ECG zu installieren, führen Sie bitte folgende Schritte aus:

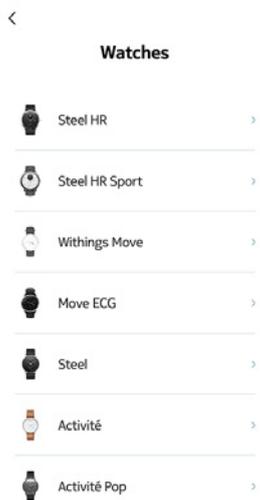
1. Öffnen Sie die Health Mate App.
2. Wählen Sie **Anmelden**.



3. Wählen Sie **Uhren**.



4. Wählen Sie **Move ECG**.



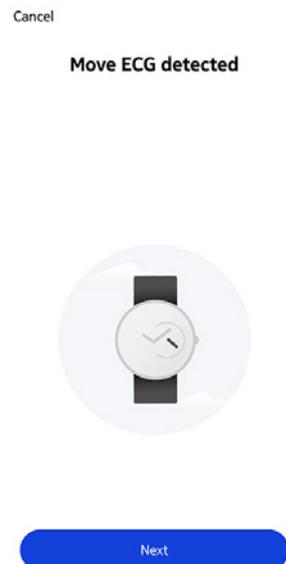
5. Wählen Sie **Installieren**.



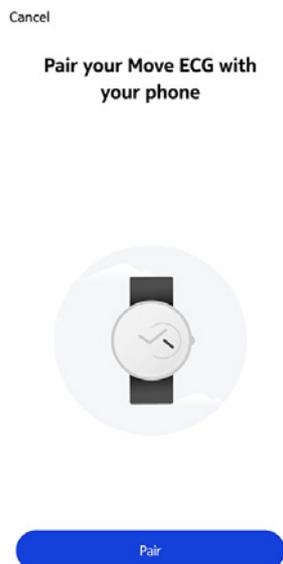
6. Drücken Sie die Taste an der Seite von Move ECG, und wählen Sie dann **Weiter**.



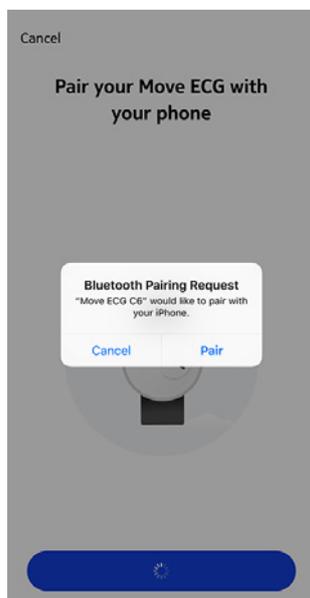
7. Stellen Sie sicher, dass sich Move ECG nah genug an Ihrem Mobilgerät befindet.
8. Wählen Sie **Weiter**.



9. Wählen Sie **Verbinden**.



10. Wählen Sie noch einmal **Verbinden**.



11. Wählen Sie **Weiter**.

Cancel

Connected to your Move ECG



Next

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

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

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

15. Warten Sie ein paar Sekunden, während die Uhrzeiger initialisiert werden und Move ECG aktualisiert wird.

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

17. Wählen Sie **Ja**, wenn die Zeiger richtig stehen bzw. **Nein**, wenn sie korrigiert werden müssen.

Are the hands well initialized?

Minute 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 Zeiger richtig einzustellen.

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

Set the minute hand to noon

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



Next

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

<

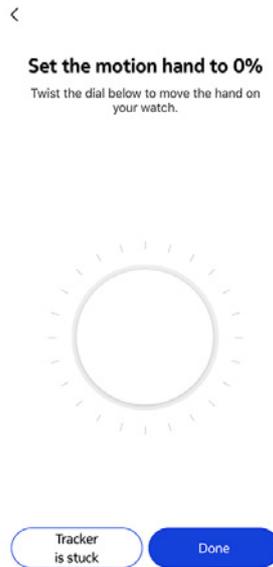
Set the hour hand to noon

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



Next

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



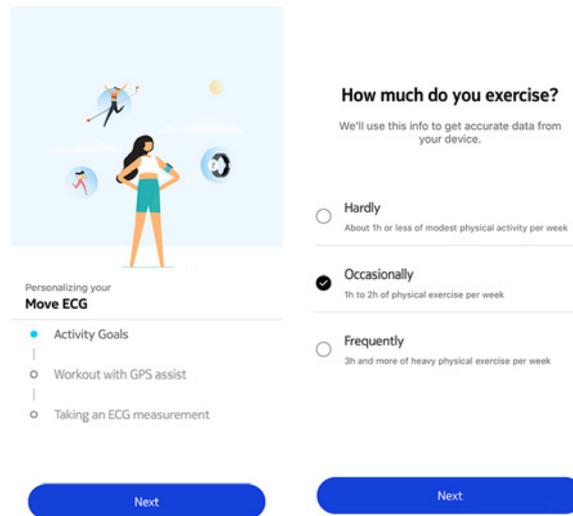
21. Wählen Sie **Fertig**.



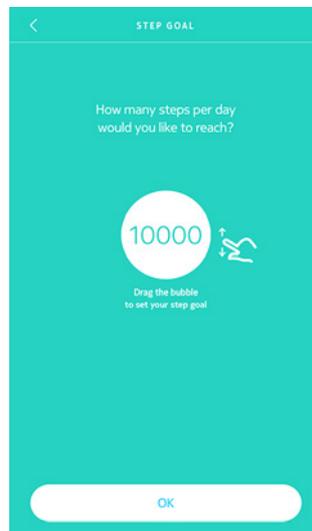
Move ECG ist nun richtig kalibriert, und die Zeiger geben die korrekte Uhrzeit an.

22. Wählen Sie **Fertig**.

23. Wählen Sie zweimal **Weiter**, um Ihr Schrittziel einzustellen.

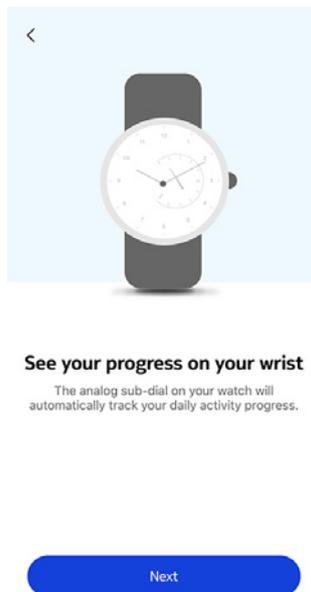


24. Bewegen Sie Ihr tägliches Schrittziel nach oben oder unten, je nachdem, welches Ziel Sie sich setzen möchten.

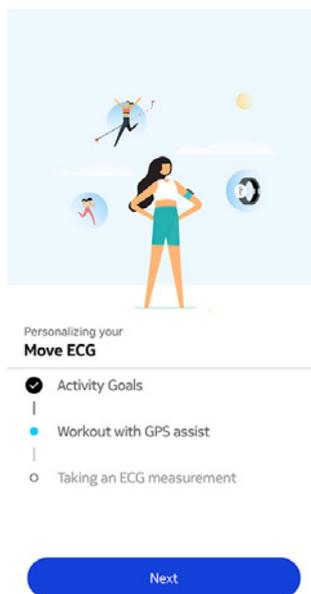


25. Wählen Sie **OK**.

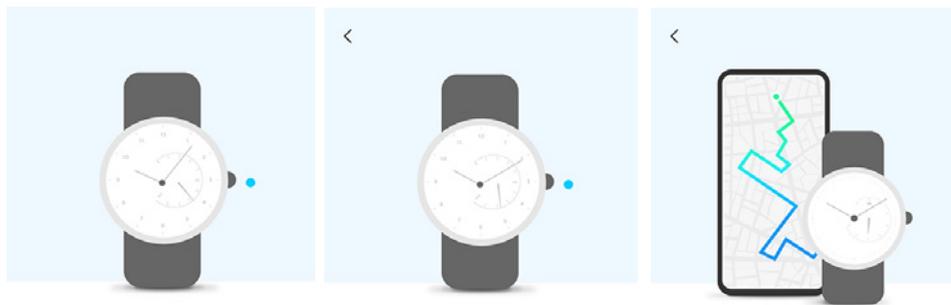
26. Wählen Sie **Weiter**.



27. Wählen Sie **Weiter**, um sich mit der GPS-gestützten Workoutfunktion vertraut zu machen.



28. Wählen Sie viermal **Weiter**, um sich die Anleitung anzusehen.



Long press to start your session
Your watch will vibrate once when a workout session has started.

Long press to end your session
Your watch will vibrate twice when a workout session has ended.

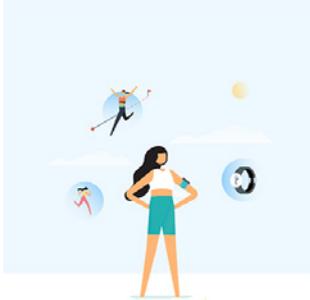
Run with your phone
You can now connect with GPS to capture live stats including route, distance, and pace.

Next

Next

Next

29. Wählen Sie **Weiter**, um sich mit der EKG-Messung vertraut zu machen.

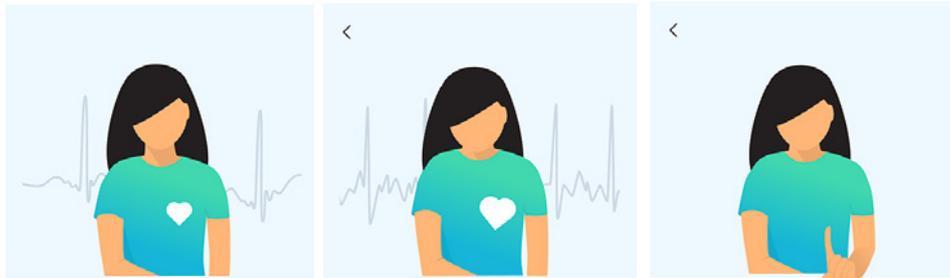


Personalizing your
Move ECG

- Activity Goals
- Workout with GPS assist
- Taking an ECG measurement

Next

30. Wählen Sie dreimal **Weiter**, um sich die Anleitung anzusehen.



What's an Electrocardiogram?
With each heart beat, an electrical wave travels through your heart, making it pump blood. The ECG shows the precise time it takes for this process to happen.

Move ECG can detect A-Fib.
Atrial Fibrillation occurs when the heart starts beating in an irregular pattern instead of pumping regularly.

Move ECG cannot detect heart attacks & strokes.
If you are feeling unwell or believe you're having a heart attack, call your doctor or emergency services.

Next

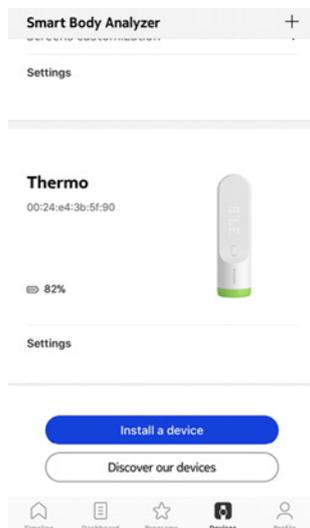
Next

Next

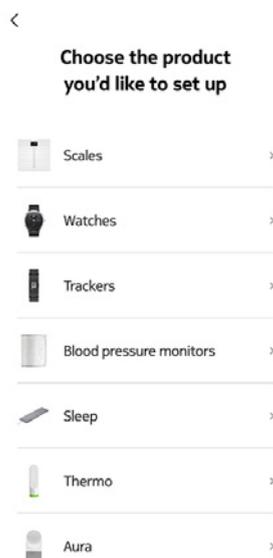
Ich habe bereits ein Health Mate-Konto

Wenn Sie bereits ein Konto haben, können Sie mit dem Installationsvorgang beginnen. Dafür führen Sie bitte folgende Schritte aus:

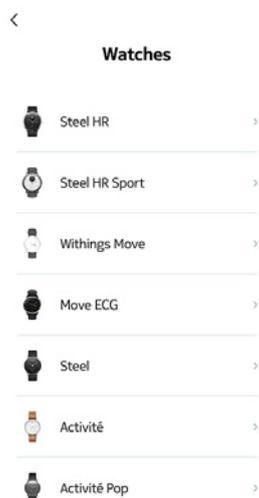
1. Öffnen Sie die Health Mate App.
2. Wählen Sie **Geräte**.
3. Wählen Sie **+**.



4. Wählen Sie **Uhren**.



5. Wählen Sie **Move ECG**.



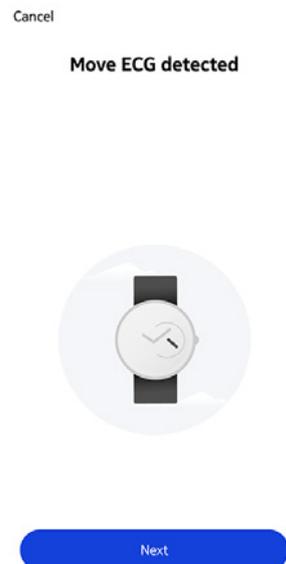
6. Wählen Sie **Installieren**.



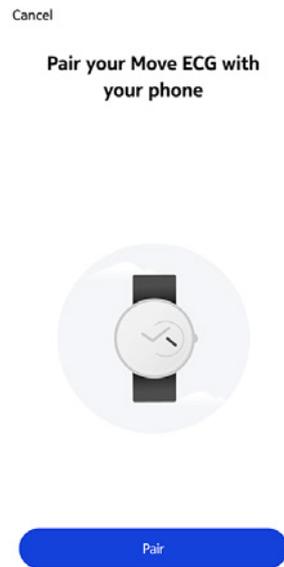
7. Drücken Sie die Taste an der Seite von Move ECG, und wählen Sie dann **Weiter**.



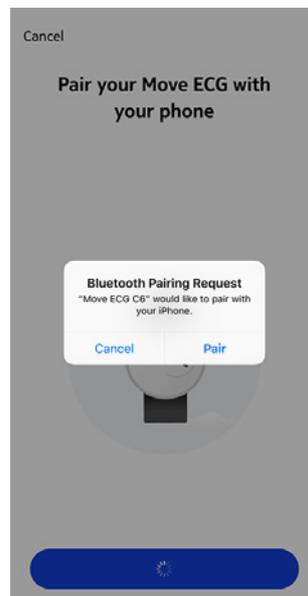
8. Stellen Sie sicher, dass sich Move ECG nah genug an Ihrem Mobilgerät befindet.
9. Wählen Sie **Weiter**.



10. Wählen Sie **Verbinden**.



11. Wählen Sie noch einmal **Verbinden**.



12. Wählen Sie **Weiter**.

Cancel

Connected to your Move ECG



Next

13. Wählen Sie den Nutzer aus, der Move ECG verwenden wird.
14. Warten Sie ein paar Sekunden, während die Uhrzeiger initialisiert werden und Move ECG aktualisiert wird.
15. Warten Sie ein paar Sekunden, während die Uhrzeit automatisch eingestellt wird.
16. Wählen Sie **Ja**, wenn die Zeiger richtig stehen bzw. **Nein**, wenn sie korrigiert werden müssen.

Are the hands well initialized?

Minute 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 Zeiger richtig einzustellen.

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

Set the minute hand to noon

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



Next

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

<

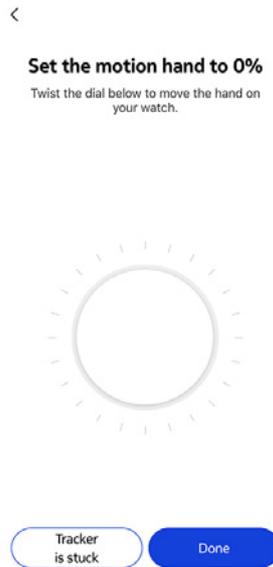
Set the hour hand to noon

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



Next

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



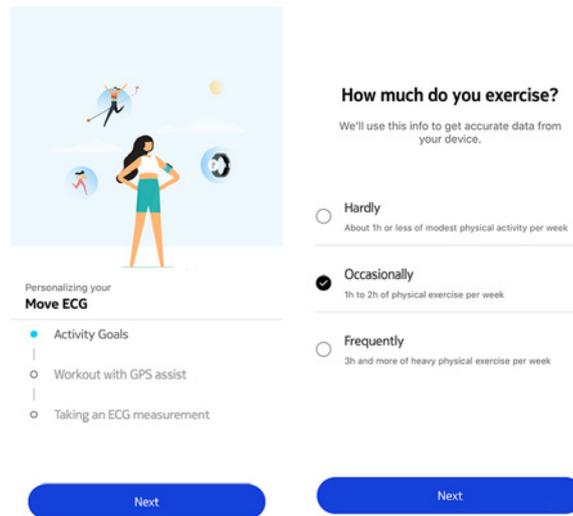
20. Wählen Sie **Fertig**.



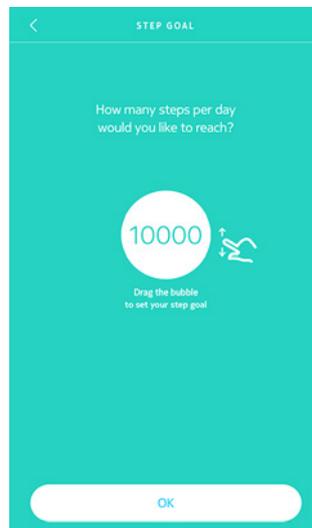
Move ECG ist nun richtig kalibriert, und die Zeiger geben die korrekte Uhrzeit an.

21. Wählen Sie **Fertig**.

22. Wählen Sie zweimal **Weiter**, um Ihr Schrittziel einzustellen.

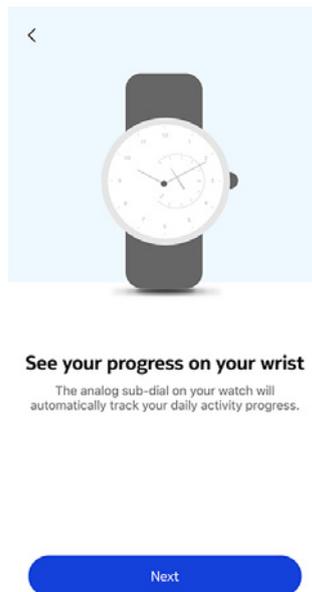


23. Bewegen Sie Ihr tägliches Schrittziel nach oben oder unten, je nachdem, welches Ziel Sie sich setzen möchten.

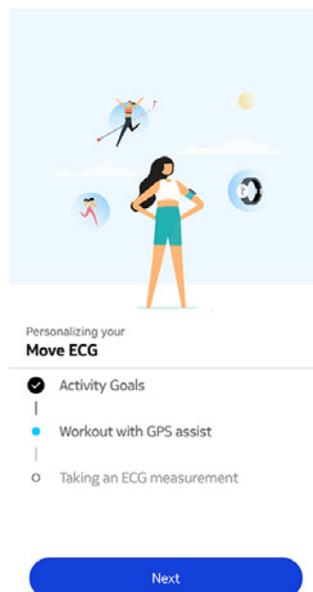


24. Wählen Sie **OK**.

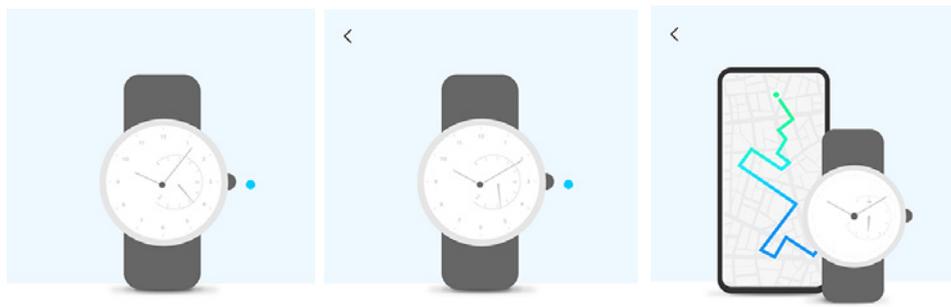
25. Wählen Sie **Weiter**.



26. Wählen Sie **Weiter**, um sich mit der GPS-gestützten Workoutfunktion vertraut zu machen.



27. Wählen Sie viermal **Weiter**, um sich die Anleitung anzusehen.



Long press to start your session
Your watch will vibrate once when a workout session has started.

Long press to end your session
Your watch will vibrate twice when a workout session has ended.

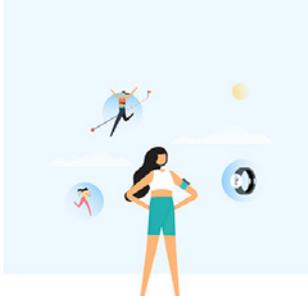
Run with your phone
You can now connect with GPS to capture live stats including route, distance, and pace.

Next

Next

Next

28. Wählen Sie **Weiter**, um sich mit der EKG-Messung vertraut zu machen.

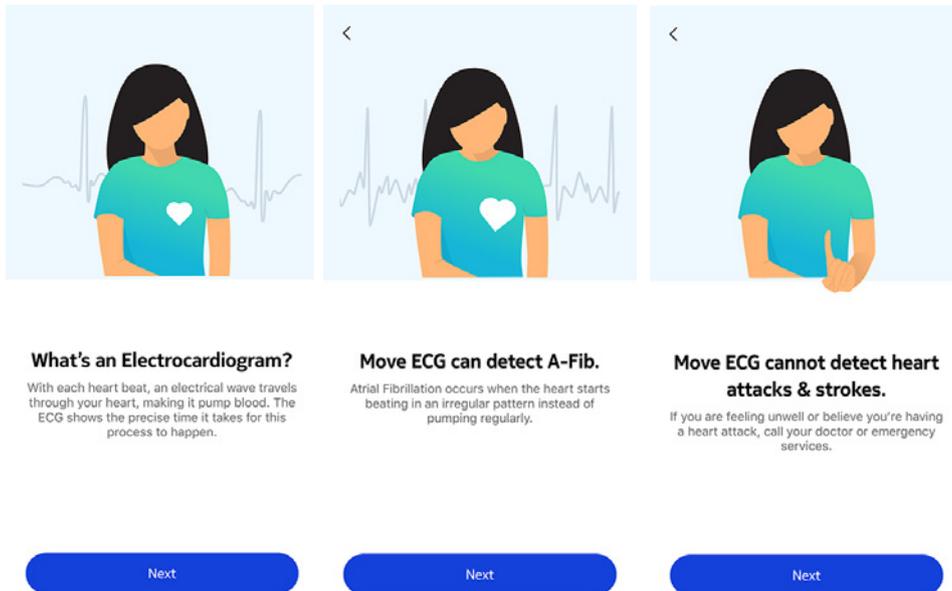


Personalizing your
Move ECG

- Activity Goals
- Workout with GPS assist
- Taking an ECG measurement

Next

29. Wählen Sie dreimal **Weiter**, um sich die Anleitung anzusehen.



What's an Electrocardiogram?
With each heart beat, an electrical wave travels through your heart, making it pump blood. The ECG shows the precise time it takes for this process to happen.

Move ECG can detect A-Fib.
Atrial Fibrillation occurs when the heart starts beating in an irregular pattern instead of pumping regularly.

Move ECG cannot detect heart attacks & strokes.
If you are feeling unwell or believe you're having a heart attack, call your doctor or emergency services.

Next

Next

Next

Die Uhrzeit einstellen

Move ECG wird über Ihr Mobilgerät eingerichtet, sodass die korrekte Uhrzeit Ihrer Zeitzone automatisch eingestellt wird. Wenn Sie zwischen Zeitzonen reisen, während Sie Move ECG tragen, müssen Sie nur die Health Mate App öffnen, um die korrekte Uhrzeit von Ihrem Gerät auf Ihre Uhr zu synchronisieren.

Beachten Sie außerdem, dass die Uhr automatisch auf Sommer- bzw. Winterzeit umstellt. Das geschieht ebenfalls, indem Sie Move ECG mit Ihrem Gerät verbinden, um so die aktuell gültige Uhrzeit einzustellen.

Meine Armbanduhr tragen

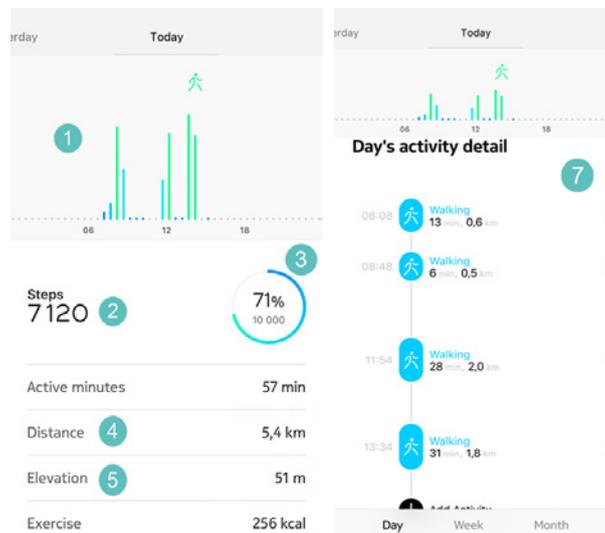
Move ECG sollte etwa einen Zentimeter oberhalb des Handgelenkknochens getragen werden. Das Armband sollte eng, aber dennoch bequem am Handgelenk anliegen.

Meine Aktivität aufzeichnen

Überblick

Mit Move ECG können Sie Ihre Bewegung messen: Ihre Schrittzahl, Ihre Joggingleistung und Ihr Schwimmtraining. Ob Sie gehen, joggen oder schwimmen, Ihre Bewegung wird automatisch aufgezeichnet. Sie müssen Move ECG nur tragen, und das Gerät kümmert sich um den Rest.

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



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

(2) Tägliche Schrittzahl

(3) Erreichter Prozentsatz des Tagesziels

(4) Geschätzte zurückgelegte Tagesdistanz

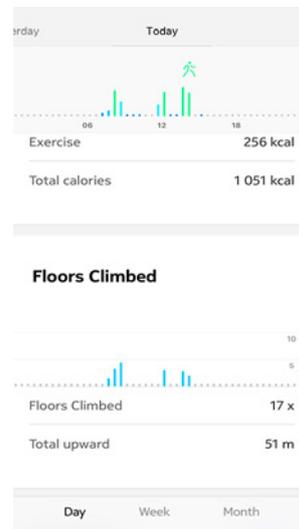
(5) Höhenmeter: Anzahl der erreichten Treppenstufen

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

(7) Details der Tagesaktivitäten

Move ECG ist die erste Withings Uhr, die mittels Höhenmesser zurückgelegte Treppenstufen trackt.

Zur Ermittlung und Nachverfolgung Ihrer Höhenlage misst der Höhenmesser Veränderungen des Luftdrucks, der je nach Höhe variiert. Zur Messung der Höhenlage müssen Sie vorwärtslaufen und sich nach oben bewegen. Beim Hinaufklettern einer Leiter oder Nutzen eines Fahrstuhls beispielsweise wird die Trackingfunktion der Höhenmeter nicht ausgelöst, wohl aber beim Hinaufgehen eines Hügels. Da zur Messung der Höhenlage Veränderungen des Luftdrucks ausschlaggebend sind, ist das Höhenmessertracking auch bei der Nutzung von stationären Geräten wie Laufbändern und Treppensteigern nicht möglich, da hier der Luftdruck unverändert bleibt.



Hinweis:

- 3 Meter entsprechen 1 Etage.
- Wird die Öffnung des Move ECG Höhenmessers verschmutzt oder durch Ablagerungen verstopft, kann dies die korrekte Messung der Höhenlage beeinträchtigen. Reinigen Sie bei Verschmutzungen und Schweiß die Rückseite von Move ECG mit einem weichen Tuch und warmer Seifenlauge und lassen Sie den gereinigten Bereich anschließend vollständig trocknen. Die Uhr sollte auch nach jedem Workout gesäubert werden.

Meinen Fortschritt überprüfen

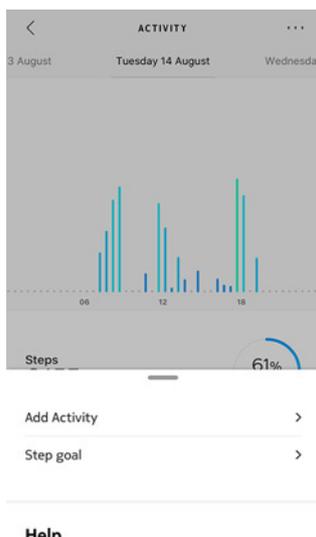
Der Bewegungszeiger gibt Ihnen auf einen Blick Aufschluss über Ihren Fortschritt bezüglich Ihres täglichen Schrittziels. Anhand der Zeigerstellung erkennen Sie, welchen Prozentsatz Ihres Tagesziels Sie erreicht haben. Sobald Sie die 100 %-Marke erreicht haben, vibriert Ihre Uhr, und der Zeiger beginnt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

Um noch mehr Einzelheiten zu erhalten, melden Sie sich einfach in der Health Mate App an. Die App bietet Ihnen zahlreiche Grafiken, sodass Sie ganz einfach Ihren Fortschritt ab der erstmaligen Nutzung einsehen können.

Mein Aktivitätsziel ändern

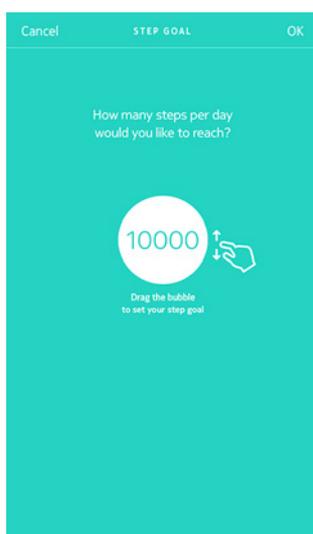
Mit dieser Funktion können Sie Ihr tägliches Schrittziel selbst festlegen. Um Ihr tägliches Schrittziel zu ändern, führen Sie bitte folgende Schritte aus:

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



Ihr Schrittziel können Sie ändern, indem Sie ein Schritte-Widget in Ihrer Timeline auswählen und auf die drei Punkte oben auf dem Bildschirm tippen. Sie können auch **Profil > Ziele > Schrittzahl pro Tag** wählen.

6. Bewegen Sie Ihr tägliches Schrittziel nach oben oder unten, je nachdem, welches Ziel Sie sich setzen möchten.



7. Wählen Sie **OK**.

8. Synchronisieren Sie Ihre Move ECG, indem Sie die Health Mate App öffnen und Ihre Timeline aktualisieren. Streichen Sie dazu mit Ihrem Finger von oben nach unten.

Mein Schwimmtraining aufzeichnen

Mit Ihrer Move ECG können Sie Ihr Schwimmtraining aufzeichnen. Sie müssen Ihre Armbanduhr nur tragen und losschwimmen. So erkennt die Uhr automatisch, dass Sie schwimmen, und Ihre Schwimmeinheiten werden ohne zusätzliches Tun Ihrerseits aufgezeichnet.

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

Meinen Schlaf überwachen

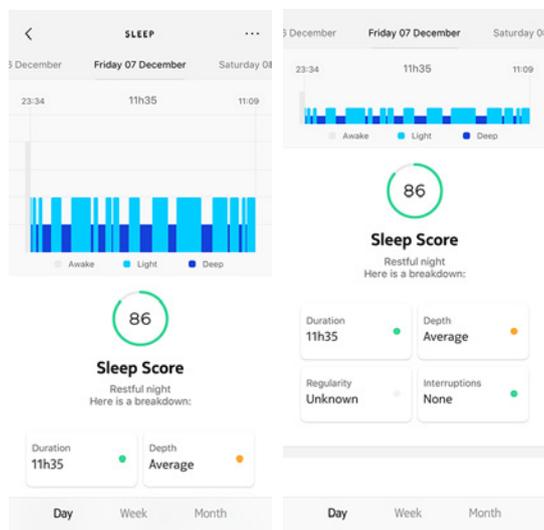
Überblick

Mit der Move ECG können Sie ohne zusätzlichen Aufwand Ihren Schlaf verfolgen. Dazu müssen Sie Ihre Uhr nur beim Schlafen tragen, sie erledigt den Rest dann automatisch.

Wenn Sie Ihren Schlaf nicht aufzeichnen möchten, nehmen Sie Ihre Move ECG vor dem Schlafengehen ab.

Meine Schlafdaten abrufen

Sie können die Schlafanalyse Ihrer Move ECG über Ihre **Timeline** in der Health Mate App abrufen.



Grau: Wachphase – **Hellblau:** Dauer der Leichtschlafphasen – **Dunkelblau:** Dauer der Tiefschlafphasen

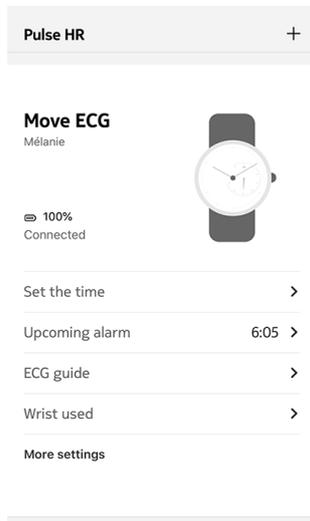
Die Health Mate App speichert Ihre gesamten Daten von Anfang an, sodass Sie ganz leicht Veränderungen Ihres Schlafs erkennen können.

Wecker stellen

Alarm freischalten

Um die Weckzeit einzustellen, führen Sie bitte folgende Schritte aus:

1. Öffnen Sie die Health Mate App.
2. Gehen Sie zu **Geräte**.
3. Wählen Sie **Nächsten Alarm** unter **Move ECG**.

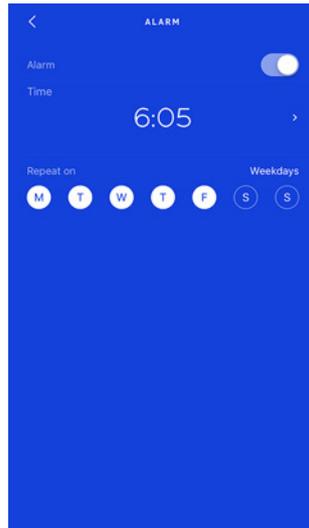


4. Legen Sie Move ECG in ausreichende Nähe zu Ihrem Mobilgerät.
5. Wählen Sie die gewünschte Weckzeit, indem Sie das Dropdown-Menü nach oben oder unten streifen.



6. Wenn nötig, können Sie beim Einstellen der Weckzeit auch eine Smart-Wake-up-Zeit wählen.
Ihre Uhr wird dann den besten Augenblick ermitteln, um Sie während dieses Zeitraums aufzuwecken und so für ein sanfteres Aufwach-Erlebnis zu sorgen.
7. Wählen Sie **OK**.

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



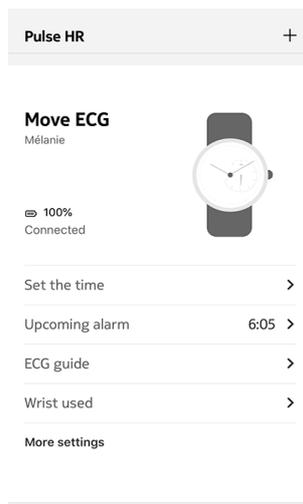
9. Gehen Sie über die entsprechende Schaltfläche zurück, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

Hinweis:

- Sie können auf Move ECG bis zu drei Alarme einstellen.
- Sie können die eingestellte Weckzeit ganz einfach überprüfen, indem Sie die Taste zweimal gedrückt halten.

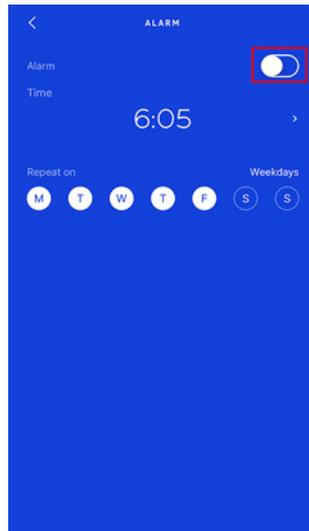
Alarm abschalten

1. Öffnen Sie die Health Mate App.
2. Gehen Sie zu **Geräte**.
3. Wählen Sie **Nächsten Alarm** unter **Move ECG**.



4. Legen Sie Move ECG in ausreichende Nähe zu Ihrem Mobilgerät.

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



6. Wählen Sie den Zurück-Pfeil am linken oberen Bildschirmrand.
Ihr Alarm ist nun ausgeschaltet.

Alarm anhalten

Um den Weckruf zu beenden, drücken Sie die Taste Ihrer Move ECG. Der Weckruf endet dann sofort. Ansonsten vibriert sie achtmal und endet dann automatisch.

Wie funktioniert Multisport-Tracking?

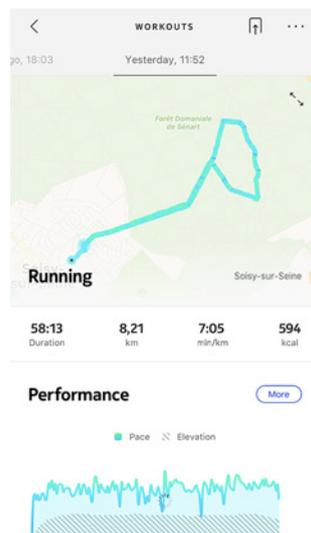
Multisport-Tracking funktioniert mit der Move ECG für bis zu 30 verschiedene Aktivitäten, von Yoga und Volleyball über Rudern und Boxen bis hin zu Skifahren und Eishockey.

Drücken Sie die Taste an Ihrer Move ECG etwa eine Sekunde lang, bis sie vibriert, um Ihr Training zu beginnen. Die Uhr wechselt in den Chronometer-Modus: Der Minutenzeiger Move ECG gibt die Sekunden und der Stundenzeiger die Minuten an.

Sie können durch schnelles zweimaliges Drücken der Taste zwischen Chronometer und Echtzeitanzeige wechseln.

Nach Ihrem Training werden Sie dazu aufgefordert, die Health Mate App zu öffnen. Die erkannte Aktivität, die in der Health Mate App angezeigt wird, kann über eine lange Aktivitätenliste in den Health Mate App-Einstellungen bearbeitet werden.

In der Health Mate App finden Sie eine Übersicht mit der Trainingsdauer und -intensität, der Distanz, dem Tempo und dem Kalorienverbrauch.



Erkennt die Uhr weiterhin, wenn trainiert wird?

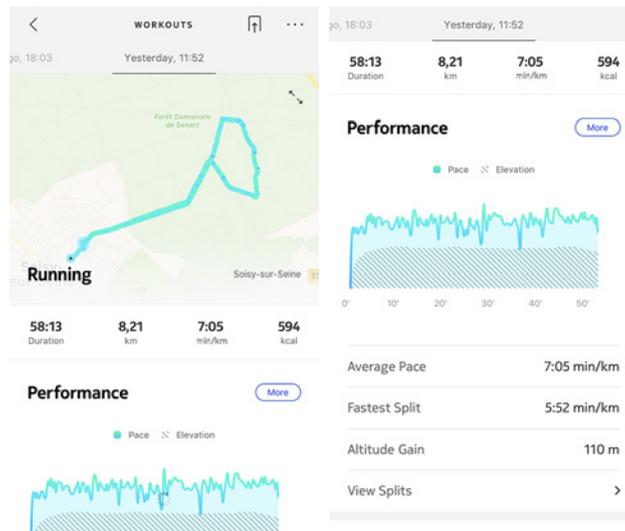
Die Move ECG zeichnet Gehen, Laufen, Schwimmen und Radfahren automatisch auf. Um weitere Details zu Ihrem Training zu erhalten, beispielsweise Tempo und zurückgelegte Strecke, empfehlen wir, den Trainingsmodus manuell zu starten.

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

Wenn Sie vor Ihrem Training vergessen haben, den entsprechenden Modus zu aktivieren, erkennt Move ECG Ihre Bewegungen und fügt der Health Mate App eine unbekannte Aktivität hinzu. Die Trainingsart können Sie manuell in der App ändern.

Wie funktioniert Connected GPS?

Connected GPS bedeutet, dass Sie beim Laufen mit Ihrem Smartphone die zurückgelegte Strecke auf der Karte in der Health Mate App nachverfolgen können. Messwerte wie Dauer, Distanz und Geschwindigkeit werden während des Trainings in Echtzeit auf dem Bildschirm angezeigt.



Um Connected GPS zu verwenden, starten Sie den Trainingsmodus für Langstreckenaktivitäten im Freien. Dafür führen Sie bitte folgende Schritte aus:

1. Drücken Sie die Taste an Ihrer Move ECG etwa eine Sekunde lang, bis sie vibriert.
Die Uhr wechselt in den Chronometer-Modus: Der Minutenzeiger Move ECG gibt die Sekunden und der Stundenzeiger die Minuten an. Sie können durch schnelles zweimaliges Drücken der Taste zwischen Chronometer und Echtzeitanzeige wechseln.
2. Drücken Sie die Taste bis sie vibriert, wenn Sie den Trainingsmodus beenden möchten.

Ihre Move ECG muss über Bluetooth verbunden sein. Für Connected GPS muss die Standortbestimmung auf Ihrem Smartphone aktiviert sein.

Move ECG bietet Connected GPS für alle Langstreckenaktivitäten im Freien wie zum Beispiel Laufen, Gehen, Radfahren und Kanufahren.

Sich mit Freunden messen

Überblick

Mit Ihrer Move ECG und der Health Mate App bleiben Sie motiviert, denn alle machen mit! Sie können Ihre Freunde und Familie zu Ihrer Rangliste einladen und sich mit ihnen messen und so denjenigen zum Gewinner küren, der wöchentlich die meisten Schritte geht. Dazu benötigen sie nicht einmal ein Withings Produkt: Sie können jeden einladen, der die Health Mate App auf sein Smartphone heruntergeladen hat – dank des Bewegungsmessers in der App, der als Aktivitätstracker fungieren kann.

Diese Funktion ist nur dem Hauptnutzer des jeweiligen Kontos zugänglich.

Nutzer meiner Rangliste hinzufügen

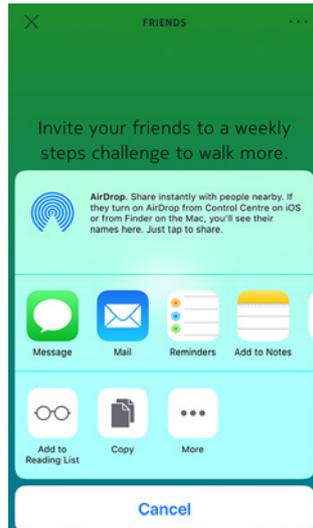
Sie können Nutzer zu Ihrer Rangliste einladen. Dafür führen Sie bitte folgende Schritte aus:

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



3. Wählen Sie **Beitreten**.
4. Wählen Sie **Einladen**.
5. Wählen Sie aus, wie Sie Ihre Einladungen senden möchten.

Dafür stehen Ihnen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung, z. B. per Nachricht, E-Mail oder über die sozialen Medien.



Mit Freunden der Rangliste in Kontakt treten

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

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

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

Sich mit sich selbst messen

Badges

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

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

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

Insights

Nachdem Sie Move ECG ein paar Tage genutzt haben, erstellt die Health Mate App Insights für Sie. Mit dieser Funktion wird aus Ihrer Bewegung errechnet, wann Sie aktiver als üblich sind. Wenn Sie sich einmal weniger bewegen als üblich, motivieren Sie die Insights, damit Sie Ihr Gesundheitsziel erreichen.

Sie können die Insights nicht abschalten.

Daten synchronisieren

Dank der im Hintergrund laufenden Synchronisierung müssen Sie sich nie darum kümmern, Ihre Daten zu synchronisieren, solange Sie dafür sorgen, dass die Bluetooth-Funktion aktiviert ist. Die Synchronisierung im Hintergrund findet automatisch statt, wenn:

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

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



Move ECG verfügt über begrenzten Speicherplatz. Achten Sie darauf, die App regelmäßig zu öffnen, um Datenverlust zu verhindern.

Meine Armbanduhr trennen

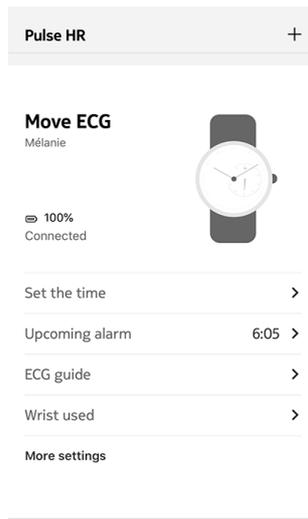
Durch das Trennen Ihrer Move ECG können Sie das Gerät von Ihrem Konto löschen. Sobald sie nicht mehr mit Ihrem Konto verbunden ist, kann sie einem anderen Konto oder einem anderen Benutzerprofil Ihres Kontos zugeordnet werden.



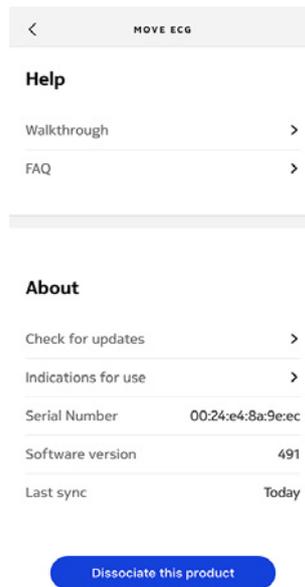
Durch das Trennen Ihrer Move ECG werden Ihre Daten in der Health Mate App nicht gelöscht.

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

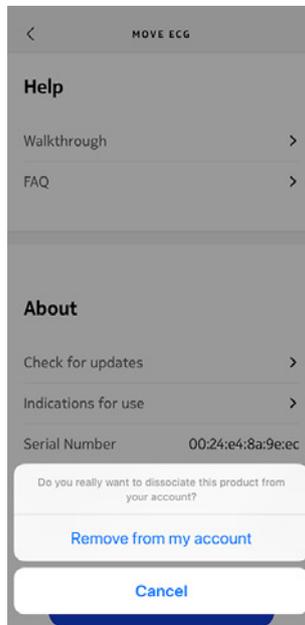
1. Halten Sie die Taste Ihrer Move ECG zehn Sekunden lang gedrückt. Der Trainingsmodus beginnt, wenn Sie die Taste eine Sekunde drücken. Halten Sie sie weiterhin gedrückt, bis die Uhr zweimal vibriert.
2. Lassen Sie die Taste los. Der Bewegungszeiger bewegt sich zur 50 %-Marke.
3. Drücken Sie die Taste fünfmal, sodass der Bewegungszeiger schließlich auf 0 % steht. Bitte warten Sie, bis der Bewegungszeiger die jeweilige Marke erreicht hat, bevor Sie die Taste erneut drücken.
4. Ihre Move ECG wurde korrekt zurückgesetzt, und die Zeiger bewegen sich wieder in ihre ursprüngliche Position.
5. Gehen Sie zu den Bluetooth-Einstellungen Ihres Mobilgeräts, und „vergessen“ Sie Ihre Move ECG (nur für iOS).
6. Öffnen Sie die Health Mate App.
7. Gehen Sie zu **Geräte**.
8. Wählen Sie **Move ECG**.



9. Wählen Sie **Dieses Produkt trennen**.



10. Wählen Sie **Aus meinem Konto löschen**.



Die Armbanduhr reinigen

1. Zur Reinigung des Glases und des Gehäuses Ihrer Move ECG sollten Sie ein staubfreies, feuchtes Tuch verwenden.
2. Das Silikonarmband können Sie unter laufendem Wasser reinigen und mit einer hypoallergenen Seife schrubben.
3. Trocknen Sie das Silikonarmband mit einem weichen Tuch ab.

Die Batterie auswechseln

Sobald die Zeiger der Uhr sich nicht mehr bewegen und sie auch beim Drücken der Reset-Taste nicht mehr vibriert, muss die Batterie ausgewechselt werden. Eine übliche Uhrenbatterie, wie sie Move ECG benötigt, hält etwa zwölf Monate lang.

Wir empfehlen Ihnen, sich an einen Uhrmacher zu wenden, wenn Sie eine neue CR2430-Batterie einsetzen möchten. Wenn die Uhrzeit nach dem Auswechseln der Batterie nicht korrekt angezeigt wird, müssen Sie die Zeiger Ihrer Move ECG unter Umständen neu kalibrieren.

Weitere Informationen dazu finden Sie im Abschnitt [„Die Zeiger kalibrieren“](#) auf [Seite 46](#).

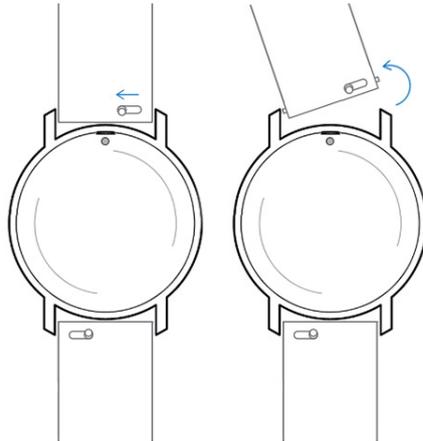
Das Armband austauschen

Dank der Federstege können Sie das Armband Ihrer Move ECG ganz einfach austauschen.

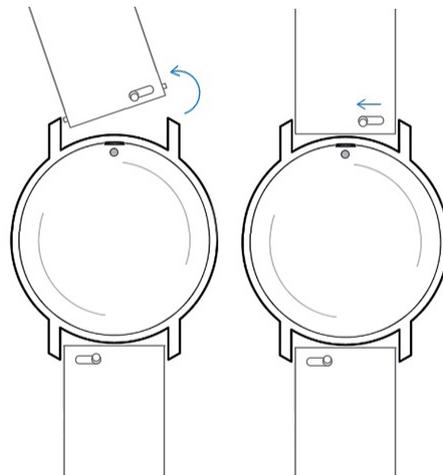
Um das Armband auszutauschen, gehen Sie bitte wie folgt vor:

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

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



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



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

Die Zeiger kalibrieren

Wenn Sie feststellen, dass Ihre Move ECG die Uhrzeit nicht korrekt anzeigt, müssen Sie die Zeiger unter Umständen neu kalibrieren. Dafür führen Sie bitte folgende Schritte aus:

1. Öffnen Sie die Health Mate App.
2. Gehen Sie zu **Geräte > Move ECG**.
3. Wählen Sie **Die Zeiger Ihrer Uhr einstellen**.

Stellen Sie sicher, dass sich Move ECG nah genug an Ihrem Mobilgerät befindet.

4. Wählen Sie **Ja**, wenn die Zeiger richtig stehen bzw. **Nein**, wenn sie korrigiert werden müssen.

Are the hands well initialized?
Minute 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 Zeiger richtig einzustellen.

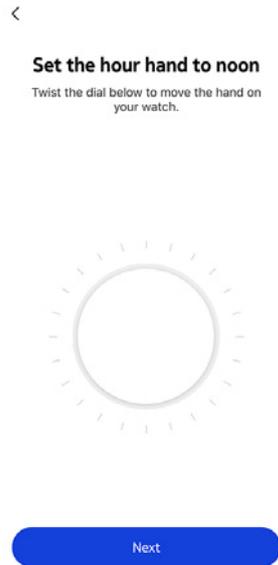
5. Bewegen Sie mit den Fingern das Rad auf dem App-Display, bis der Minutenzeiger auf 12 steht. Wählen Sie **Weiter**.

Set the minute hand to noon
Twist the dial below to move the hand on your watch.

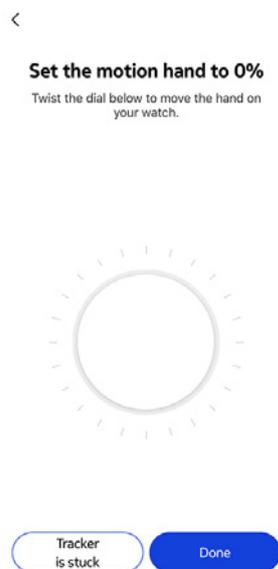


Next

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



7. Bewegen Sie anschließend mit den Fingern das Rad auf dem App-Display, bis der Bewegungszeiger auf 0 steht. Wählen Sie **Fertig**.



8. Wählen Sie **Fertig**.

You are done!

Your watch now displays the right time.



Try again

Done

Move ECG ist nun richtig kalibriert, und die Zeiger geben die korrekte Uhrzeit an.

Die Firmware-Version aktualisieren

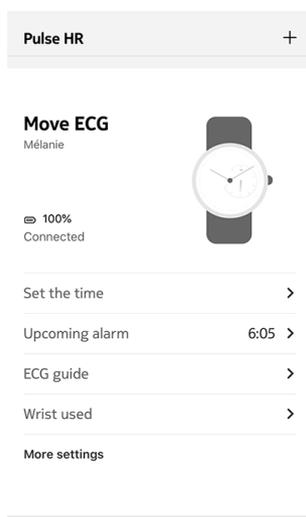
Wir bieten regelmäßig aktualisierte Versionen der Firmware an, sodass Sie stets die neuesten Funktionen unserer Produkte nutzen können. Sobald eine neue Firmware-Version verfügbar ist, werden Sie von der Health Mate App aufgefordert, diese über Ihre **Timeline** zu installieren.



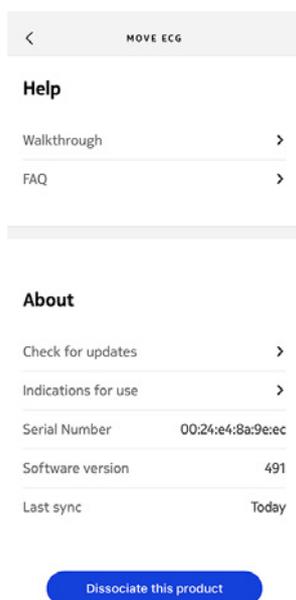
Achten Sie darauf, dass die Daten Ihrer Move ECG synchronisiert wurden, bevor Sie die neue Firmware-Version herunterladen. Andernfalls gehen Ihre Daten verloren.

Sie können jedoch auch einfach die Aktualisierung zu einem Zeitpunkt starten, der Ihnen passt. Dafür führen Sie bitte folgende Schritte aus:

1. Gehen Sie in der Health Mate App zu **Geräte > Move ECG**.
2. Wählen Sie **Weitere Einstellungen**.



3. Wählen Sie **Nach Updates suchen**.



4. Legen Sie Ihre Move ECG in ausreichende Nähe zu Ihrem Mobilgerät.

Wenn die Firmware Ihrer Uhr nicht aktuell ist, wird Sie die Health Mate App auffordern, die neue Firmware-Version zu installieren.

5. Wählen Sie **Updaten**.

6. Wählen Sie **Schließen**, sobald das Update abgeschlossen ist.

Hinweis: Sie können unter **Geräte > Move ECG** nachsehen, welche Firmware Ihre Move ECG derzeit nutzt.

Urheberrecht dieser Bedienungsanleitung

Die Bedienungsanleitung unterliegt dem Urheberrechtsschutz. Vervielfältigungen, Veränderungen, Darstellungen und/oder Veröffentlichungen ohne Withingsvorherige Erlaubnis sind strengstens verboten. Sie können die Bedienungsanleitung zum privaten Gebrauch ausdrucken.

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

Impressum



Mit der Nutzung Ihrer Move ECG stimmen Sie ausdrücklich den Withings Nutzungsbestimmungen zu, die Sie auf unserer [Website](#) einsehen können.

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

Persönliche Daten

- Bitte lesen Sie sich die Datenschutzrichtlinie auf unserer [Website](#) durch.
- Wählen Sie für Ihr Withings-Konto ein Passwort mit hohem Sicherheitsgrad, um es vor widerrechtlichem Zugriff zu schützen. Empfohlen wird ein Passwort mit mindestens acht Zeichen, das außerdem Groß- und Kleinschreibung, Zahlen und Sonderzeichen beinhaltet.
- Wir empfehlen außerdem, den Zugriff auf die Health Mate App mit einem zusätzlichen Passwort oder Fingerabdruckscanner zu schützen. Gehen Sie dazu auf Einstellungen in der App, und aktivieren Sie **Fingerabdruckscanner** und **Passwort** (nur für iOS).
- Wir empfehlen Ihnen, Ihre Daten regelmäßig zu exportieren und auf Ihrem Computer zu speichern. Führen Sie dazu online über das Health Mate [Web-Interface](#) folgende Schritte aus: Klicken Sie auf Ihr **Profilbild** > **Einstellungen** > **Benutzereinstellungen** > **Meine Daten herunterladen**.

Nutzung und Aufbewahrung

- Nutzen Sie das Produkt bei Temperaturen zwischen 0 °C und 35 °C.
- Das Produkt sollte an einem trockenen, sauberen Ort bei -20 °C bis 85 °C aufbewahrt werden, wenn es nicht verwendet wird.
- Vermeiden Sie extreme Temperaturschwankungen.
- Vermeiden Sie jede Art von Schock, beispielsweise durch Stöße und Temperaturunterschiede. Die inneren und äußeren Bestandteile Ihrer Uhr können dadurch beschädigt werden.
- Achten Sie darauf, dass das Kunststoffgehäuse Ihrer Move ECG nicht in die Nähe scharfer und harter Gegenstände kommt, um Kratzer zu vermeiden.
- Bewahren Sie Ihre Move ECG und das Zubehör außer Reichweite von Kindern auf – es besteht Erstickungsgefahr durch Kleinteile.

Wasserfestigkeit

- Ihre Move ECG hält einem Druck stand, der etwa einer Tiefe von 50 m entspricht. Sie können das Gerät also beim Geschirrspülen, Planschen oder Schwimmen tragen. Zum Tauchen oder Schnorcheln ist es allerdings nicht geeignet.
- Drücken Sie die Taste Ihrer Uhr nicht unter Wasser.
- Vermeiden Sie längere Verwendung in Salzwasser. Achten Sie darauf, Ihre Uhr nach dem Schwimmen in Salzwasser mit Süßwasser abzuspülen.
- Vermeiden Sie Kontakt mit Chemikalien wie beispielsweise Lösungsmittel, Reinigungsmittel, Parfüms und Kosmetika. Diese können unter Umständen das Uhrenarmband oder -gehäuse beschädigen.
- Vermeiden Sie extremes Klima wie beispielsweise in Saunas und Dampfbädern.

Reparatur und Wartung

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

Spezifikationen

Move ECG

- Kunststoffgehäuse
- Unterseite Gehäuse und Oberfläche Umrandung (Elektroden) aus Edelstahl
- Acryl-Uhrglas
- Zifferblattdurchmesser: 38 mm Durchmesser
- Dicke der Uhr: 13 mm
- Gewicht: 32 g
- Armbänder: Für eine Handgelenkgröße von bis zu 200 mm.
- Wasserdicht bis zu 50 Metern (5 ATM)

Messwerte und Funktionen

- Elektrokardiogramm: Einzelader-EKG
- Höhenmesser: Anzahl der zurückgelegten Etagen
- Gehen und Laufen: Schritte, Entfernung, Kalorienverbrauch
- Herzfrequenz: Herzschläge pro Minute (nur während der EKG-Messung)
- Schwimmen: Dauer der Trainingseinheit, Kalorienverbrauch, Schwimmstil
- Schlafen: Leichtschlaf- und Tiefschlafphasen, Schlafunterbrechungen
- Geräuschloser Wecker
- Automatische Erkennung von Aktivitäten, ohne dass der Nutzer etwas tun muss
- Trainingsmodus: Betätigen Sie den Knopf an der Seite, um ein Training mit Timer zu starten, und rufen Sie eine Karte Ihrer Trainingseinheit auf, in der Entfernung, Höhenmeter und Tempo angezeigt werden.

Batterie

- 1 CR2430-Batterie
- Bis zu 12 Monate bei normalem Gebrauch

Sensoren

- MEMS-Hochpräzisionsbewegungsmesser mit Drei-Achsen-Messraum

Certifikationen

- Die in Move ECG verfügbare EKG-Funktion hat gemäß der Medizinprodukterichtlinie 93/42/EWG in der geänderten Fassung der Richtlinie 2007/47/EG die CE-Kennzeichnung erhalten

Anschlussmöglichkeiten

- Bluetooth Low Energy (Bluetooth Smart Ready). Für die Nutzung der Connected GPS-Funktion muss die Bluetooth-Verbindung mit Standortbestimmung aktiviert sein

Kompatible Geräte

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

Move ECG kann nicht über einen Computer eingerichtet werden.

Kompatible Betriebssystemversionen

- iOS 10 und höher
- Android 6 und höher

Versionen dieses Dokuments

Veröffentlichungsdatum	Versionen	Änderungen
Juli 2019	v1.0	Erstveröffentlichung



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

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

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

Von der Garantie ausgeschlossen sind folgende Umstände:

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

Behördliche Vorgaben

FCC-Identifikationsnummer: XNAHWA08.

Besuchen Sie withings.com/about-ecg und erfahren Sie mehr über die EKG-Funktionen dieses Produkts. Alle Informationen sind auch während der Installation des Gerätes bei aktivierter Funktion in der Health Mate App verfügbar sowie jederzeit in den dort abrufbaren Geräteeinstellungen. Move ECG ist kein Medizingerät.

Information for users in Canada

This device complies with Part 15 of the FCC Rules and with Industry Canada licence-exempt RSS standard(s).

Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) This device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation. Changes or modifications made to this equipment not expressly approved by Withings may void the FCC authorization to operate this equipment. Radiofrequency radiation exposure information: the radiated output power of the device is far below the FCC radio frequency exposure limits. Nevertheless, the device shall be used in such a manner that the potential for human contact during normal operation is minimized.

Materials

List of materials potentially in contact with the skin during usage: silicone and stainless steel.

For cleaning instructions, please visit withings.com/support/move-ecg

Withings SA hereby declares that the device Move ECG is in conformity with the essential requirements and other relevant requirements of Directive 2014/53/EU. The declaration of conformity can be found at: withings.com/compliance

“The crossed-out wheeled-bin symbol on your product, battery and/or accessories means that the item is classified as electrical and electronic equipment. Such items should not be mixed with general household waste, and must be taken to dedicated collection points at the end of their working life for proper treatment, recovery and recycling. This way you help save valuable resources and promote recycling of materials.”