

# Pulse HR

Fitnessstracker

Aktivitäten – Schlaf – Herzfrequenz

Installations- und Bedienungsanleitung



# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Mindestanforderungen</b> .....	<b>4</b>
Internetzugang .....	4
Smartphone oder Gerät .....	4
Version des Betriebssystems .....	4
Version der Health Mate-App .....	4
<b>Beschreibung</b> .....	<b>5</b>
Überblick .....	5
Produktbeschreibung .....	6
Beschreibung der Fitnesstracker-Displays .....	7
<b>Meinen Pulse HR einrichten</b> .....	<b>8</b>
Installation der Health Mate-App .....	8
Meinen Fitnesstracker installieren .....	8
Die Uhrzeit einstellen .....	23
Meinen Fitnesstracker tragen .....	23
Quick Look .....	24
<b>Benutzerdefinierte Einstellung meines Pulse HR</b> .....	<b>25</b>
Die Displayreihenfolge ändern .....	25
Benachrichtigungen aktivieren .....	28
Benachrichtigungen deaktivieren .....	31
<b>Meine Aktivitäten aufzeichnen</b> .....	<b>33</b>
Überblick .....	33
Meinen Fortschritt überwachen .....	34
Mein Aktivitätsziel ändern .....	34
Mein Schwimmtraining aufzeichnen .....	35
<b>Meinen Schlaf aufzeichnen</b> .....	<b>37</b>
Überblick .....	37
Meine Schlafdaten abrufen .....	37
Meinen Ruhepuls überwachen .....	38
Den Wecker stellen .....	40
<b>Meine Herzfrequenz aufzeichnen</b> .....	<b>43</b>

Überblick .....	43
Meinen Pulse HR richtig tragen.....	43
Meine Herzfrequenzdaten abrufen.....	43
Modus zur kontinuierlichen Herzfrequenzmessung aktivieren.....	44
<b>Mehrere Sportarten Funktion/GPS-Konnektivität .....</b>	<b>45</b>
<b>Aktiver leben .....</b>	<b>49</b>
Sich mit Freunden messen .....	49
Sich mit sich selbst messen.....	50
<b>Meine Daten synchronisieren .....</b>	<b>52</b>
<b>Meinen Pulse HR trennen.....</b>	<b>53</b>
<b>Reinigung und Wartung.....</b>	<b>55</b>
Meinen Tracker reinigen .....	55
Die Batterie aufladen.....	55
Das Armband auswechseln.....	56
Die Firmware-Version aktualisieren.....	58
<b>Urheberrecht dieser Bedienungsanleitung.....</b>	<b>60</b>
<b>Impressum .....</b>	<b>60</b>
<b>Sicherheitshinweise.....</b>	<b>60</b>
Verwendung und Speicherung.....	60
Die Herzfrequenz messen .....	61
Wasserdichtigkeit.....	61
Reparatur und Wartung .....	61
<b>Technische Daten.....</b>	<b>63</b>
<b>Versionen dieses Dokuments .....</b>	<b>65</b>
<b>Garantie .....</b>	<b>66</b>
<b>Behördliche Vorgaben .....</b>	<b>67</b>

## Wichtiger Hinweis

Mit der Nutzung des Pulse HR 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,
- Ihren Pulse HR einzurichten,
- Die Firmware zu aktualisieren,

Weitere Informationen dazu finden Sie unter [“Technische Daten” auf Seite 63](#).

### Smartphone oder Gerät

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

- Ihren Pulse HR einzurichten,
- Daten von Ihrem Pulse HR abzurufen,
- Sich mit anderen Benutzern zu vernetzen.

Weitere Informationen dazu finden Sie unter [“Technische Daten” auf Seite 63](#).

### 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, damit Sie Ihren Pulse HR installieren 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

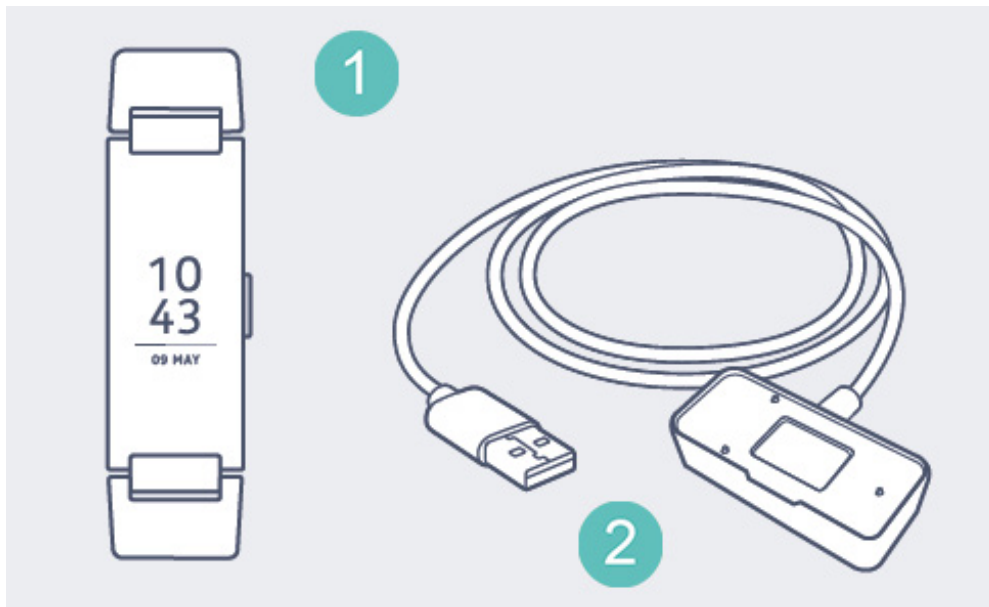
---

## Überblick

Pulse HR ist ein Gesundheits- und Fitnessstracker mit Herzfrequenzmessung, Multisport-Tracking, GPS-Konnektivität und einem OLED-Display für die Anzeige kompletter Benachrichtigungen über auf Ihrem Smartphone eingehende Anrufe, Nachrichten, Veranstaltungen und all Ihre Lieblingsapps. Er zeichnet automatisch rund um die Uhr Ihre Aktivitäten und Ihren Schlaf auf, ist wasserdicht bis zu 50 m Tiefe und verfügt über eine Batterie mit einer Lebensdauer von bis zu 20 Tagen.

Jegliche weiteren Informationen sowie den vollständigen von Ihren Health Mate aufgezeichneten Datenverlauf können Sie in der Withings-App abrufen.

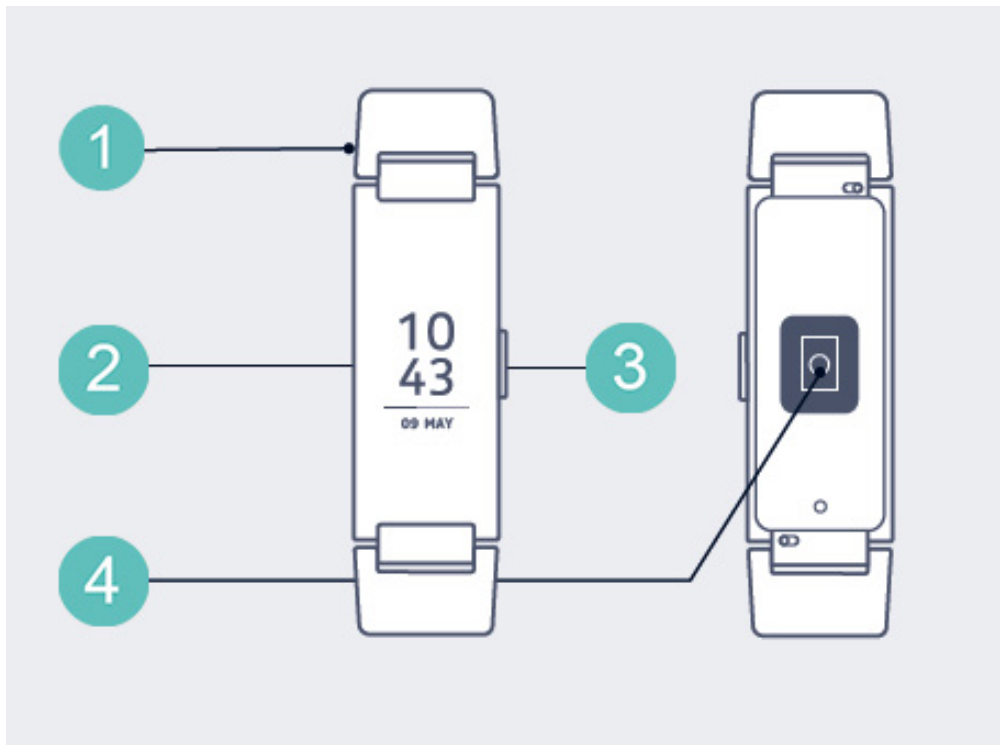
## Lieferumfang



(1) Pulse HR

(2) Magnetisches Ladekabel

## Produktbeschreibung



(1) Armband

(2) Display

(3) Knopf

(4) Sensor zur  
Herzfrequenzmessung

## Beschreibung der Fitnesstracker-Displays

Dank des OLED-Displays Ihres Pulse HR können Sie mehrere Displays anzeigen, die verschiedene Informationen liefern. Die folgenden Displays stehen zur Auswahl:

- **Datum und Uhrzeit:** Auf diesem Display werden Datum und Uhrzeit angezeigt. Dieses Display kann nicht deaktiviert werden.
- **Herzfrequenz:** Auf diesem Display wird Ihre zuletzt ermittelte Herzfrequenz angezeigt.
- **Schritte:** Auf diesem Display wird die bisher erreichte Anzahl der Schritte für den aktuellen Tag angezeigt.
- **Distanz:** Auf diesem Display wird die bisher zurückgelegte Distanz für den aktuellen Tag angezeigt.
- **Gesamtmenge Kalorien:** Auf diesem Display werden die bisher verbrannten Kalorien für den aktuellen Tag angezeigt.  
Hinweis: Pulse HR zeigt Ihren Grundumsatz (BMR), also die Kalorien, die Ihr Körper im Ruhezustand benötigt, um funktionieren zu können, plus die beim Training verbrannten Kalorien. Darum zeigt der Tracker bereits vor dem Training Kalorien an.
- **Nicht stören:** Auf diesem Display wird „ON“ angezeigt, sofern Benachrichtigungen aktiviert sind, und „OFF“, wenn dies nicht der Fall ist.
- **Batteriestand:** Auf diesem Display wird der Batteriestand angezeigt.
- **Wecker:** Auf diesem Display wird die eingestellte Weckzeit angezeigt.
- **Training:** Auf diesem Display werden zur Schnellansicht bis zu fünf verschiedene Sportarten angezeigt, wenn Sie mit Ihrem Tracker zu trainieren beginnen.

# Meinen Pulse HR einrichten

---

## Installation der Health Mate-App

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](https://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.

## Meinen Fitnesstracker installieren

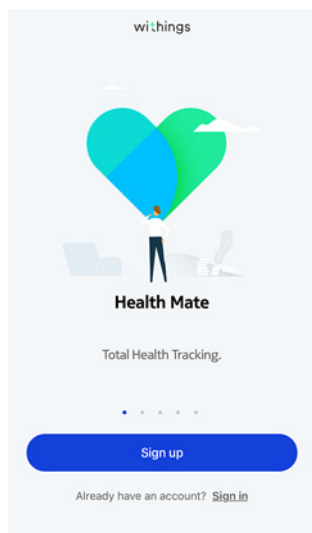
### Ich bin neu bei Health Mate

Wenn Sie noch kein Health Mate-Konto haben, müssen Sie eines erstellen, um Ihren Pulse HR einrichten und benutzen zu können.

Wenn Sie bereits ein Konto haben, lesen Sie bitte unter [“Ich habe bereits ein Health Mate-Konto”](#) auf Seite 16 weiter.

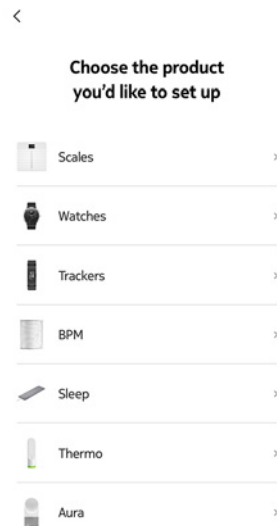
Um Ihren Pulse HR zu installieren, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

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

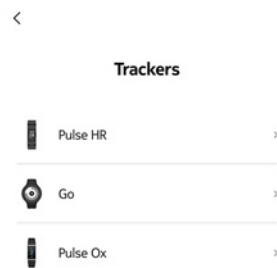




3. Tippen Sie auf **Tracker**.



4. Tippen Sie auf **Pulse HR**.



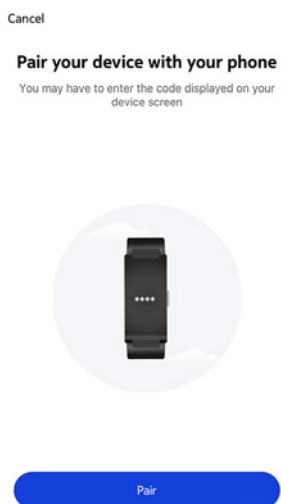
5. Tippen Sie auf **Installieren**.



6. Drücken Sie den seitlichen Knopf des Pulse HR und tippen Sie auf **Weiter**.



7. Tippen Sie auf **Koppeln**.



8. Geben Sie den Code ein, der nun auf Ihrem Tracker angezeigt wird, und tippen Sie auf **Koppeln**.



9. Tippen Sie auf **Weiter**.

Cancel

Connected to your Pulse HR



Next

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

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

12. Wählen Sie Ihr Geschlecht aus und geben Sie die aktuellsten Werte für Ihre Größe und Ihr Gewicht ein. Tippen Sie auf **Jetzt einrichten**.

13. Tippen Sie auf **Weiter**.

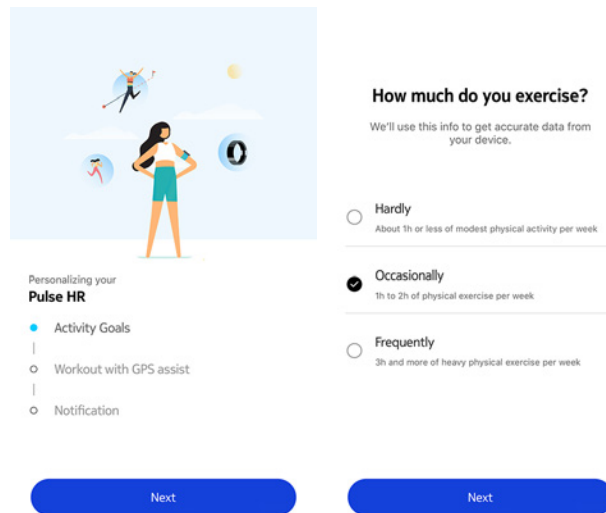
Your Pulse HR is ready!

Get moving, stay connected, and live smarter with your Pulse HR.

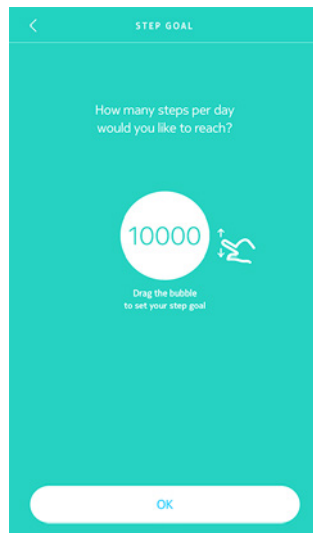


Done

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

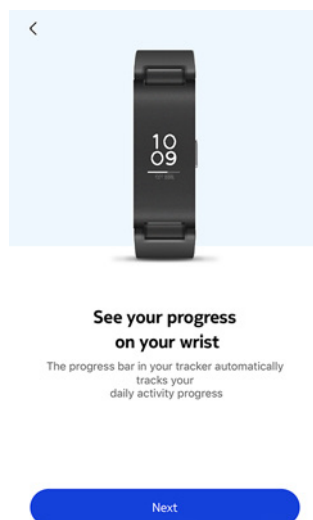


15. Tippen Sie auf das tägliche Schritteziel und verändern Sie es beliebig, indem Sie es nach oben oder unten schieben.

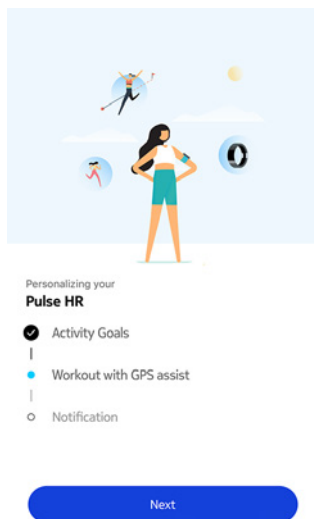


16. Tippen Sie auf **OK**.

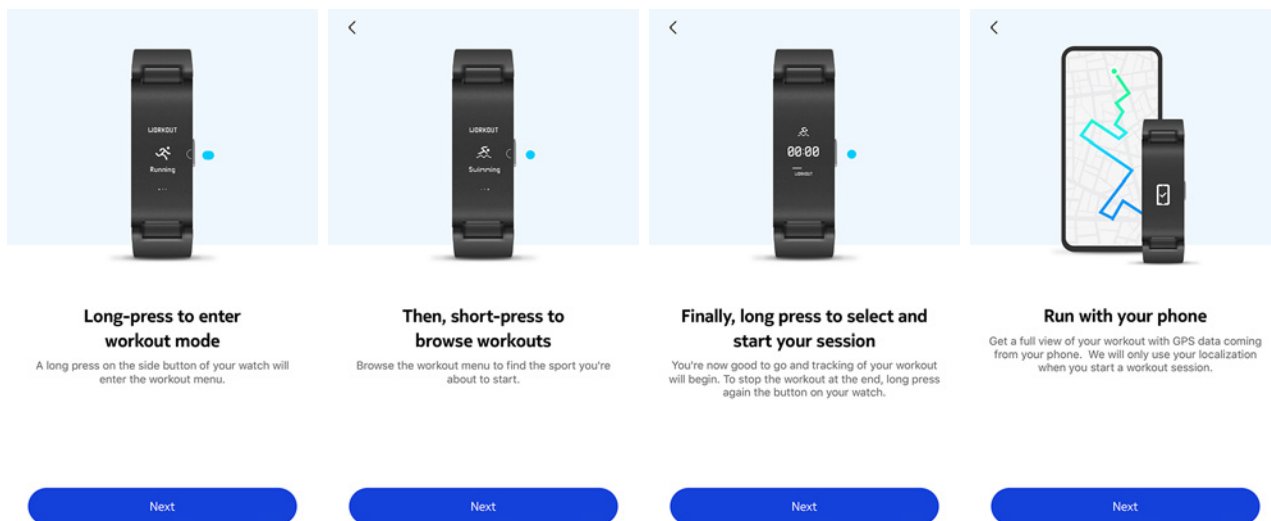
17. Tippen Sie auf **Weiter**.



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

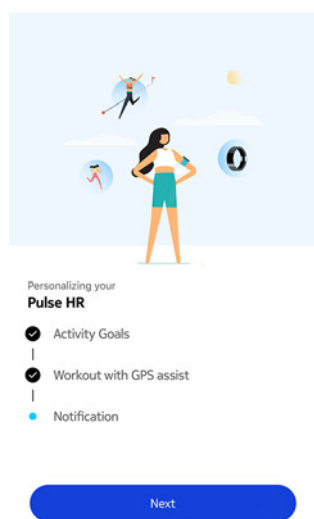


19. Tippen Sie viermal auf **Weiter**, um sich das Tutorial anzusehen.

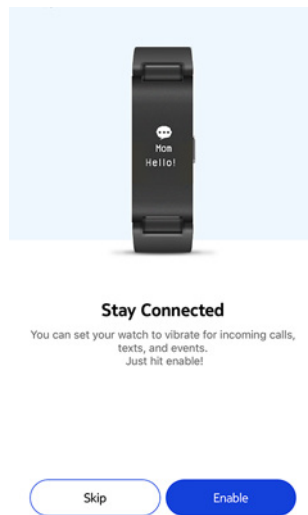


20. Wählen Sie **Immer zulassen**.

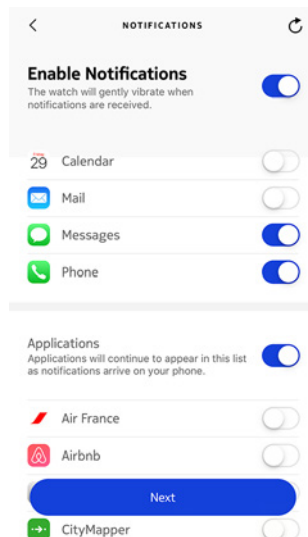
21. Tippen Sie auf **Weiter**, um Benachrichtigungen auf Ihrem Tracker zu aktivieren.



22. Tippen Sie auf **Aktivieren**.



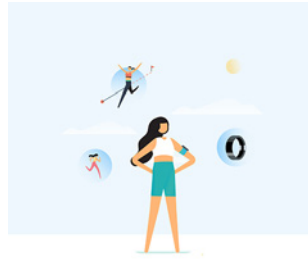
23. Wählen Sie aus, welche App-Benachrichtigungen Sie erhalten möchten, und tippen Sie auf **Weiter**.



Weitere Informationen zu Benachrichtigungen finden Sie unter [“Benachrichtigungen aktivieren”](#) auf Seite 28.

24. Tippen Sie auf **Loslegen**.

Pulse HR ist jetzt aktiviert.



Personalizing your  
**Pulse HR**

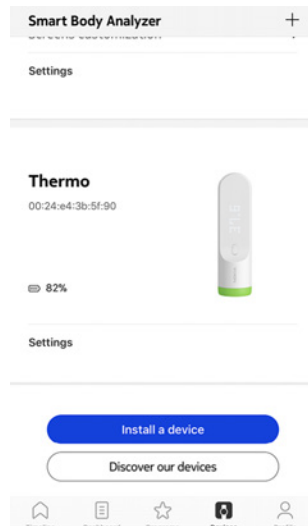
- Activity Goals
- |
- Workout with GPS assist
- |
- Notification

Let's begin

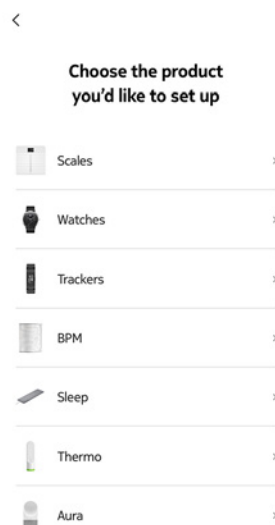
## Ich habe bereits ein Health Mate-Konto

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 **+**.

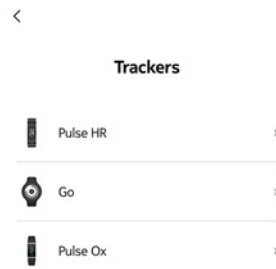


4. Tippen Sie auf **Tracker**.





5. Tippen Sie auf **Pulse HR**.



6. Tippen Sie auf **Installieren**.



7. Drücken Sie den seitlichen Knopf des Pulse HR und tippen Sie auf **Weiter**.



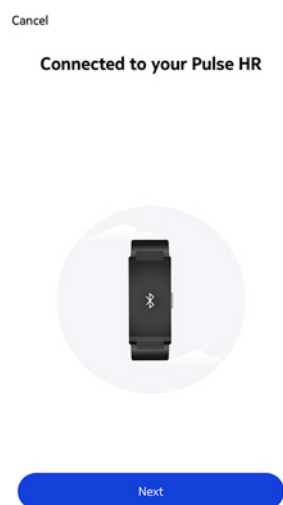
8. Tippen Sie auf **Koppeln**.



9. Geben Sie den Code ein, der nun auf Ihrem Tracker angezeigt wird, und tippen Sie auf **Koppeln**.



10. Tippen Sie auf **Weiter**.



11. Wählen Sie den Benutzer des Pulse HR aus.

12. Tippen Sie auf **Fertig**.

**Your Pulse HR is ready!**  
Get moving, stay connected, and live smarter with your Pulse HR.



Done

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

Personalizing your **Pulse HR**

- Activity Goals
- |
- Workout with GPS assist
- |
- Notification

**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

Next

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

STEP GOAL

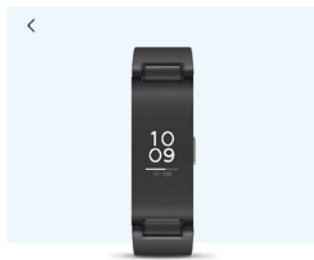
How many steps per day would you like to reach?

10000

Drag the bubble to set your step goal

OK

15. Tippen Sie auf **Weiter**.

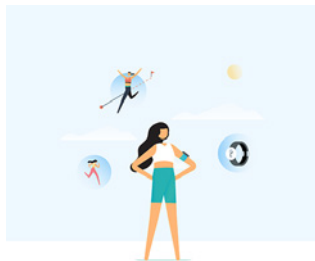


**See your progress on your wrist**

The progress bar in your tracker automatically tracks your daily activity progress

Next

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



Personalizing your **Steel HR Sport**

- Activity Goals
- |
- Workout with GPS assist
- |
- Notification

Next

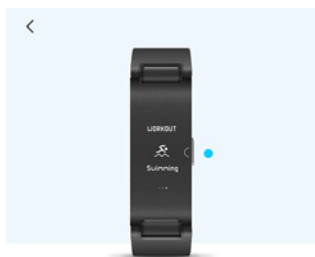
17. Tippen Sie viermal auf **Weiter**, um sich das Tutorial anzusehen.



**Long-press to enter workout mode**

A long press on the side button of your watch will enter the workout menu.

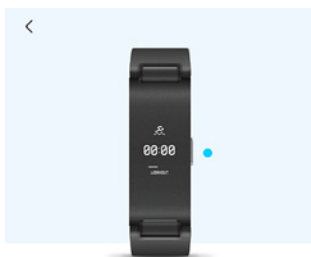
Next



**Then, short-press to browse workouts**

Browse the workout menu to find the sport you're about to start.

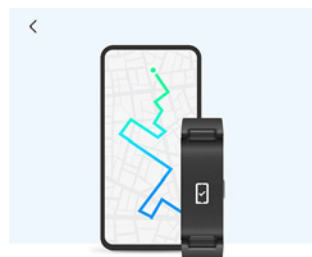
Next



**Finally, long press to select and start your session**

You're now good to go and tracking of your workout will begin. To stop the workout at the end, long press again the button on your watch.

Next



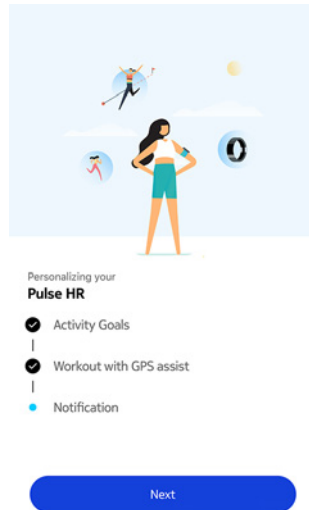
**Run with your phone**

Get a full view of your workout with GPS data coming from your phone. We will only use your localization when you start a workout session.

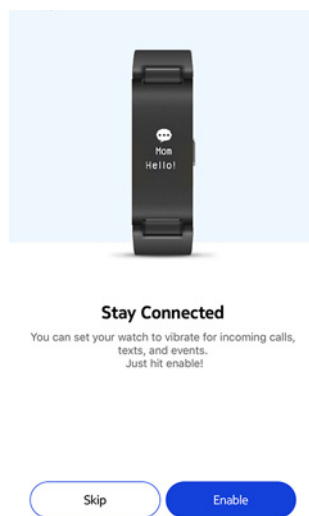
Next

18. Wählen Sie **Immer zulassen**.

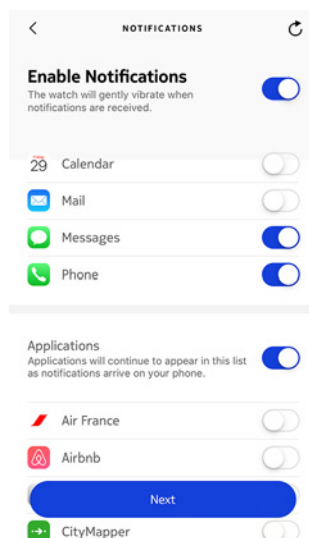
19. Tippen Sie auf **Weiter**, um Benachrichtigungen auf Ihrem Tracker zu aktivieren.



20. Tippen Sie auf **Aktivieren**.

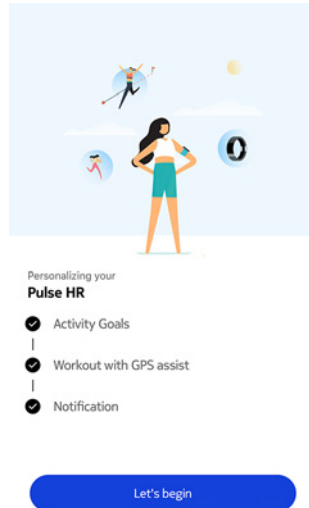


21. Wählen Sie aus, welche App-Benachrichtigungen Sie erhalten möchten, und tippen Sie auf **Weiter**.



Weitere Informationen zu Benachrichtigungen finden Sie unter [“Benachrichtigungen aktivieren”](#) auf Seite 28.

22. Tippen Sie auf **Loslegen**.  
Pulse HR ist jetzt aktiviert.



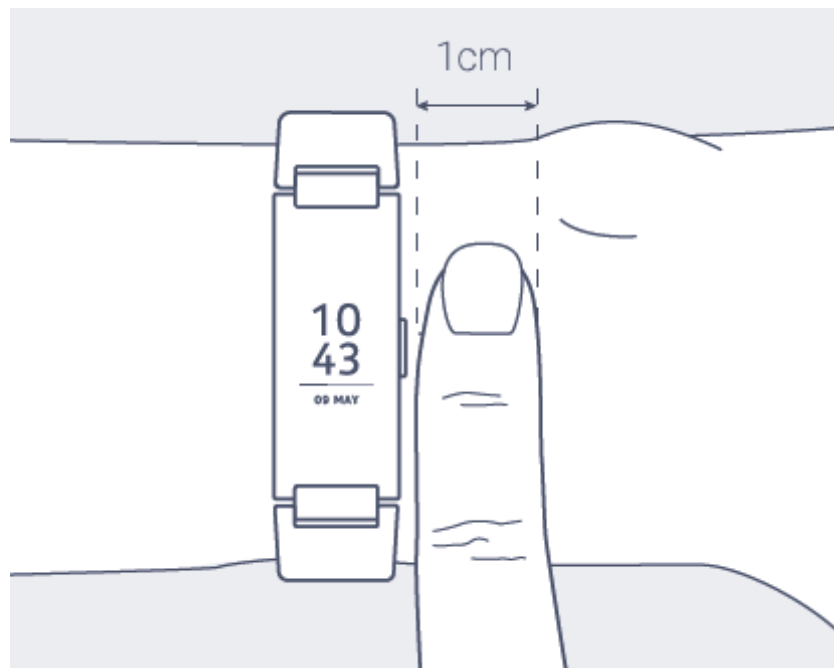
## Die Uhrzeit einstellen

Da Sie Ihren Pulse HR 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 Ihren Pulse HR 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 Ihren Pulse HR einfach mit Ihrem Gerät und die aktuelle Uhrzeit wird automatisch aktualisiert.

## Meinen Fitnessstracker tragen

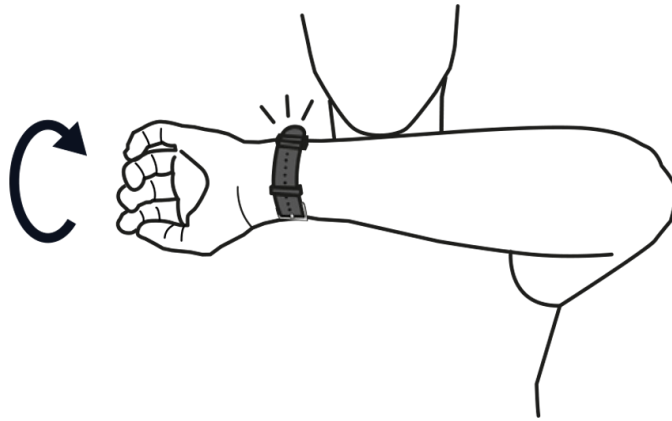
Ihr Pulse HR sollte ca. einen Zentimeter unterhalb des Handgelenks sitzen. Um sicherzustellen, dass Ihre Herzfrequenz präzise gemessen wird, sollte das Armband angenehm eng um das Handgelenk getragen werden.



## Quick Look

Diese Funktion beleuchtet das Display Ihres Pulse HR. Um sie zu aktivieren, heben Sie einfach die Hand und drehen Sie das Display in Ihre Richtung oder drücken Sie auf den seitlichen Knopf.

Tippen Sie auf den Bildschirm oder drücken Sie auf den Knopf, um durch Daten zu scrollen: Datum und Uhrzeit, Herzfrequenz, Schritte, zurückgelegte Distanz, verbrannte Kalorien und Wecker.



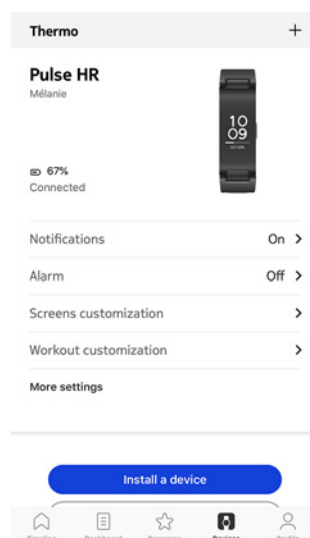


# Benutzerdefinierte Einstellung meines Pulse HR

## Die Displayreihenfolge ändern

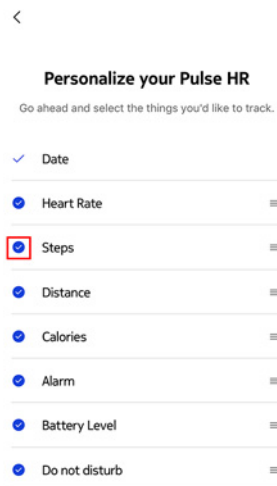
Sie können die Reihenfolge, in der die verschiedenen Displays auf Ihrem Pulse HR angezeigt werden, ändern oder auf Wunsch Displays deaktivieren. Dazu führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Öffnen Sie die Health Mate-App.
2. Gehen Sie zu **Geräte**.
3. Gehen Sie zu **Pulse HR** > **Displayanpassung**.

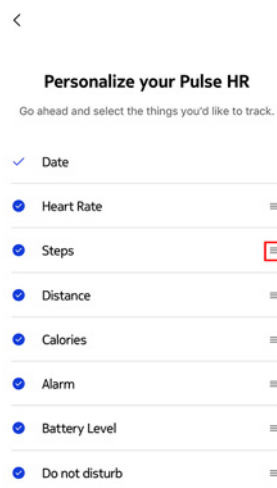


4. Wählen Sie die Displays aus, die Sie anzeigen möchten:

- Tippen Sie links auf die blauen Kreise, um die jeweiligen Displays auszublenden.
- Tippen Sie links auf die umrandeten Kreise, um die jeweiligen Displays anzuzeigen.



5. Halten Sie das Symbol rechts getippt, um ein Display nach oben oder unten zu verschieben.



6. Zum Bestätigen tippen Sie auf die Schaltfläche „Zurück“.

### Wichtiger Hinweis zum „Nicht stören“-Display

Sie haben die Möglichkeit, mit dem „Nicht stören“-Display die Benachrichtigungen direkt auf Ihrem Pulse HR zu deaktivieren. Dazu führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Halten Sie den Knopf so lange gedrückt, bis das „Nicht stören“-Display angezeigt wird.
2. Drücken Sie dann etwa eine Sekunde lang auf den Knopf Ihres Pulse HR, bis **OFF** angezeigt wird.

Benachrichtigungen sind nun deaktiviert.

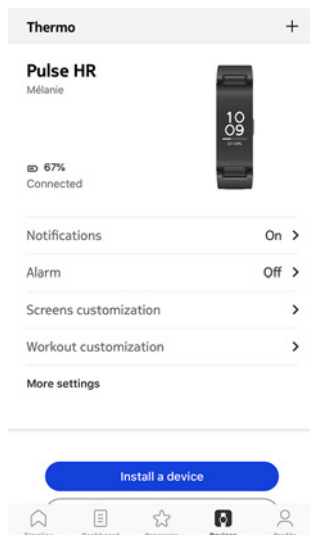
Wenn das „**Nicht stören**“-Display Ihres Pulse HR aktiviert ist, werden keine Benachrichtigungen mehr auf Ihrem Tracker angezeigt. In der Health Mate-App bleiben alle Drittanbieter-Apps jedoch weiterhin aktiviert.

Wenn Sie auch die Benachrichtigungen von Drittanbieter-Apps deaktivieren möchten, gehen Sie zu **Geräte > Pulse HR > Benachrichtigungen** und deaktivieren Sie **Benachrichtigungen aktivieren** sowie **Anwendungen**.

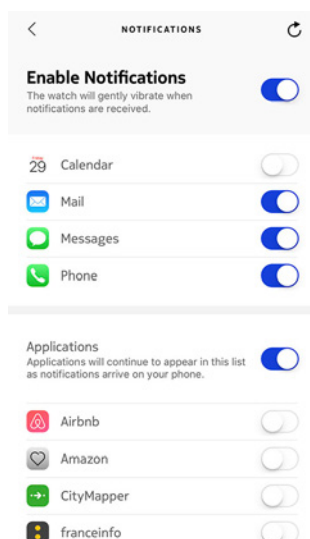
## Benachrichtigungen aktivieren

Wenn Sie auf Ihrem Pulse HR über eingehende Anrufe, SMS, Nachrichten, E-Mails und Kalenderereignisse benachrichtigt werden möchten, können Sie die Option „Benachrichtigungen“ aktivieren. Dazu führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Öffnen Sie die Health Mate-App.
2. Gehen Sie zu **Geräte**.
3. Gehen Sie zu **Pulse HR > Benachrichtigungen**.



4. Tippen Sie auf **Benachrichtigungen aktivieren** und wählen Sie die einzelnen Benachrichtigungen aus, die Sie erhalten möchten.

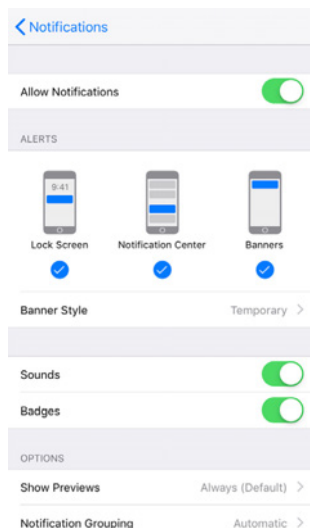


5. Tippen Sie auf **Anwendungen** und wählen Sie aus, von welchen Drittanbieter-Apps Sie Benachrichtigungen erhalten möchten.
6. Zum Bestätigen tippen Sie auf die Schaltfläche „Zurück“.

Vergewissern Sie sich, dass die Health Mate-App auf Ihrem Smartphone im Hintergrund läuft und dass Sie Benachrichtigungen in Ihren Telefoneinstellungen zugelassen haben.

## Hinweis für iOS-Nutzer:

- Die Health Mate-App muss im Hintergrund laufen und Sie müssen eine Benachrichtigung erhalten haben, bevor Sie alle Benachrichtigungen von Drittanbieter-Apps auf Ihrem Pulse HR empfangen können.
- Vergewissern Sie sich, dass der Empfang von Benachrichtigungen auf Ihrem Telefon aktiviert ist: **Benachrichtigungen zulassen** und **Im Verlauf anzeigen** (iOS 11 oder älter) oder **Notification Center** (iOS 12 oder neuer) sollte aktiviert sein, damit Sie Benachrichtigungen auf Ihrem Tracker empfangen können.

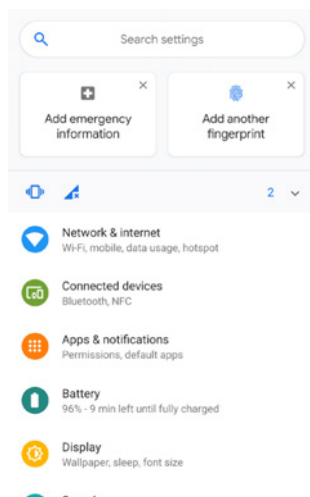


- Prüfen Sie die Liste mit Apps von Drittanbietern in der Health Mate-App und aktivieren Sie die App, von der Sie Benachrichtigungen empfangen möchten.

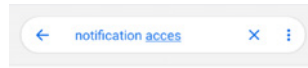
## Hinweis für Android-Nutzer:

Vergewissern Sie sich, dass Benachrichtigungen für die Health Mate-App auf Ihrem Smartphone aktiviert sind. Dazu führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

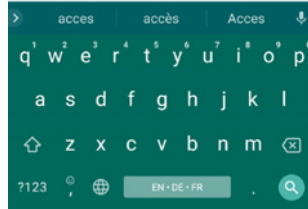
1. Gehen Sie zu **Parameter**.



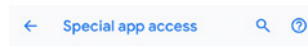
2. Tippen Sie auf **Zugriff auf Benachrichtigungen** und wählen Sie die App aus.



Notification access  
Apps & notifications > Special app access

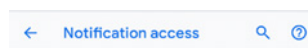


3. Tippen Sie unter „App-Berechtigungen“ erneut auf **Zugriff auf Benachrichtigungen**.



Battery optimization  
Device admin apps  
Display over other apps  
Do Not Disturb access  
Modify system settings  
Notification access  
Picture-in-picture  
Premium SMS access  
Unrestricted data  
Install unknown apps  
Usage access

4. Aktivieren Sie den **Zugriff auf Benachrichtigungen** für Health Mate.



Data Transfer Tool  
Google VR Services  
Health Mate  
Actions Services  
Improve suggestions  
Pixel Setup  
Pixel Launcher  
Show notification dots  
True Phone

Stellen Sie sicher, dass der „Nicht stören“-Modus auf Ihrem Telefon deaktiviert ist. Sollte der Modus aktiviert sein, empfangen Sie möglicherweise keine Benachrichtigungen.

## Benachrichtigungen deaktivieren

Sie haben die Möglichkeit, die Benachrichtigungen direkt auf Ihrem Pulse HR zu deaktivieren. Dazu führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Halten Sie den Knopf so lange gedrückt, bis das **„Nicht stören“**-Display angezeigt wird.
2. Drücken Sie dann etwa eine Sekunde lang auf den Knopf Ihres Pulse HR, bis **OFF** angezeigt wird.

Benachrichtigungen sind nun deaktiviert.

Wenn das **„Nicht stören“**-Display Ihres Pulse HR aktiviert ist, werden keine Benachrichtigungen mehr auf Ihrem Tracker angezeigt. In der Health Mate-App bleiben alle Drittanbieter-Apps jedoch weiterhin aktiviert.

Wenn Sie auch die Benachrichtigungen von Drittanbieter-Apps deaktivieren möchten, gehen Sie zu **Geräte > Pulse HR > Benachrichtigungen** und deaktivieren Sie **Benachrichtigungen aktivieren** sowie **Anwendungen**.

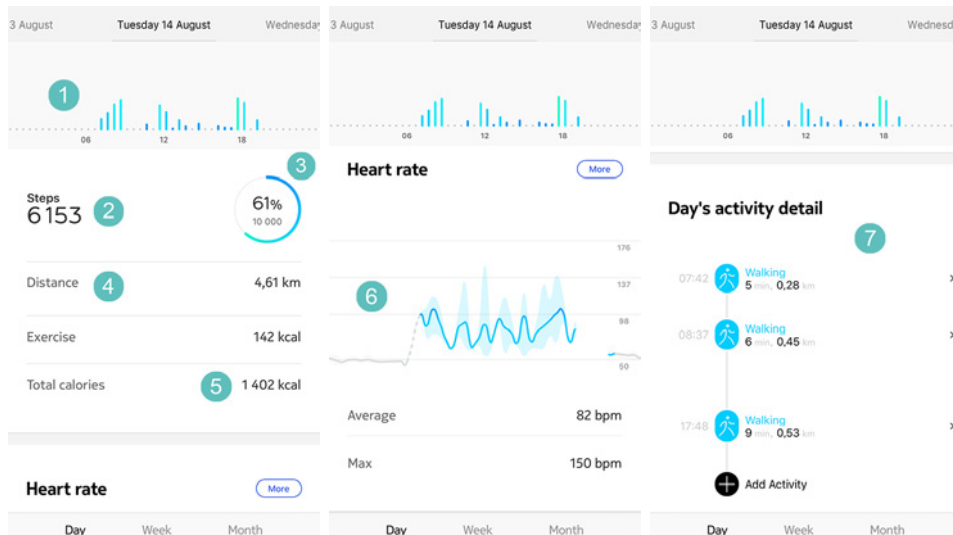




# Meine Aktivitäten aufzeichnen

## Überblick

Mit Pulse HR können Sie die folgenden Aktivitäten aufzeichnen: Schrittzahl, Lauf- und Schwimmtraining. Egal ob Sie gehen, laufen oder schwimmen – Sie müssen nichts tun, um die Aufzeichnung zu starten. Solange Sie Ihren Pulse HR tragen, erledigt er das von ganz allein.



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

**(2)** Anzahl der Schritte an diesem Tag

**(3)** Erreichter Prozentanteil des täglichen Schritteziels

**(4)** Geschätzte zurückgelegte Distanz an diesem Tag

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

**(6)** Herzfrequenzkurve

**(7)** Details zu den Aktivitäten an diesem Tag

Dank des integrierten Beschleunigungssensors kann der Pulse HR Ihre Schritte automatisch zählen und erkennen, wenn Sie laufen. Ihre Laufaktivität, die zurückgelegte Distanz und die verbrannten Kalorien werden auf Grundlage Ihrer Schritte und Ihrer persönlichen Daten (Alter, Größe und Gewicht) mit einem Algorithmus berechnet.

## Meinen Fortschritt überwachen

Um zu prüfen, wie weit Sie schon gegangen sind, brauchen Sie nur einen Blick auf den Fortschrittsbalken im Homescreen Ihres Pulse HR zu werfen. Sobald Sie Ihr Aktivitätsziel erreicht haben, vibriert Pulse HR, und die Anzeige springt zurück auf 0 % und bewegt sich wieder in Richtung 100 %.



Um weitere Informationen zu erhalten (beispielsweise die exakte Anzahl an Schritten, die genaue zurückgelegte Distanz oder die von Ihnen verbrannten Kalorien), drücken Sie einfach den Knopf auf der rechten Seite. Daraufhin werden die Displays, die Sie auf Ihrem Pulse HR ausgewählt haben, nacheinander angezeigt.

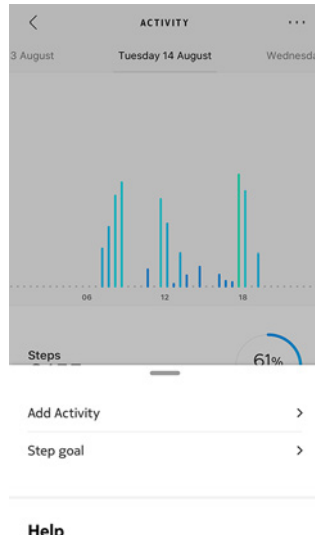
Wenn Sie es noch genauer wissen wollen, melden Sie sich einfach bei der Health Mate-App an. Dort finden Sie viele Diagramme, in denen Sie Ihren Ergebnisverlauf und Ihren Fortschritt seit dem Zeitpunkt Ihrer ersten Nutzung ablesen können.

## Mein Aktivitätsziel ändern

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

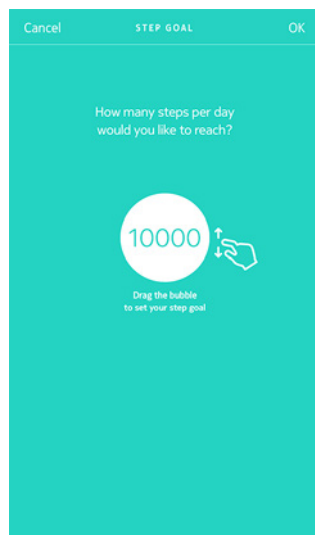
1. Öffnen Sie die Health Mate-App.
2. Tippen Sie auf ein Element unter **Tägliches Schritteziel** in Ihrer Timeline.
3. Tippen Sie oben im Bildschirm auf die drei Punkte.

4. Tippen Sie auf **Schrittzziel**.



Hinweis: Sie können Ihr Schrittzziel auch ändern, indem Sie zu **Profil > Ziele > Tägliches Schrittzziel** gehen.

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



6. Tippen Sie auf **OK**.

7. Synchronisieren Sie Ihren Pulse HR, 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 Pulse HR können Sie auch Ihr Schwimmtraining aufzeichnen. Dazu müssen Sie Ihren Tracker einfach nur tragen, wenn Sie schwimmen gehen. Er 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

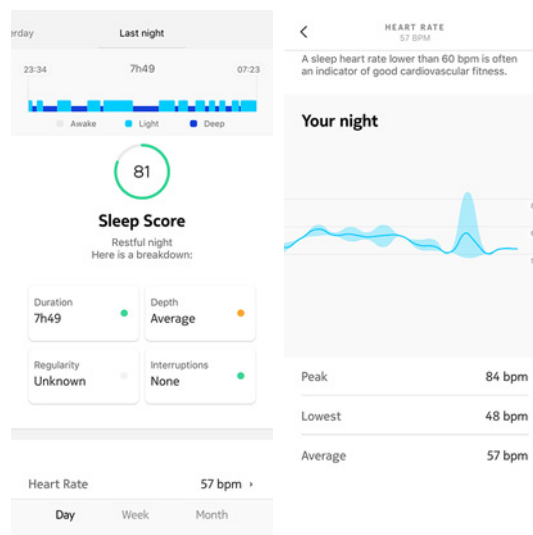
## Überblick

Mit Ihrem Pulse HR können Sie Ihren Schlaf überwachen, ohne dass Sie dafür etwas tun müssen. Tragen Sie Ihren Tracker einfach, wenn Sie schlafen gehen – den Rest erledigt er dann von selbst.

Legen Sie Pulse HR ab, bevor Sie zu Bett gehen, wenn Sie Ihren Schlaf nicht überwachen möchten.

## Meine Schlafdaten abrufen

Sie können die von Pulse HR aufgezeichneten Schlafdaten in der **Timeline** der Health Mate-App abrufen.

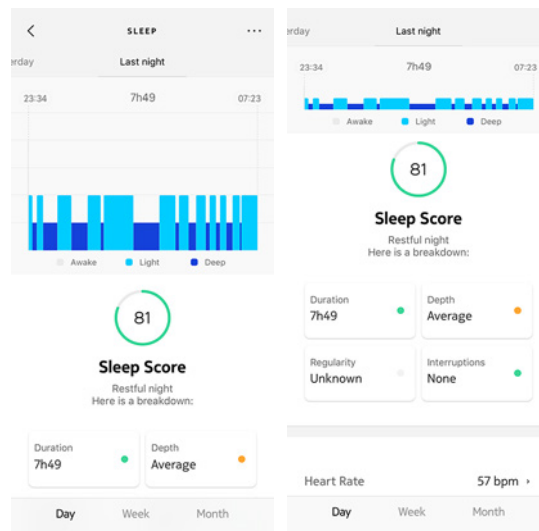


**Grau:** Wachphase – **Mittelblau:** Leichtschlafphase – **Dunkelblau:** Tiefschlafphase

In der Health Mate-App wird Ihr gesamter Verlauf gespeichert. Sie können also ganz einfach nachverfolgen, wie sich Ihre Schlafdaten entwickeln.

Beachten Sie, dass kurze Nickerchen nicht erkannt werden, um hauptsächlich Ihren Nachtschlaf so genau wie möglich verfolgen zu können.

## Was ist die Schlaf-Punktzahl?



Die Schlaf-Punktzahl ist eine einfache und benutzerfreundliche Beurteilung darüber, wie gut oder schlecht Sie geschlafen haben. Pulse HR zeichnet jeden Nachtschlaf auf und errechnet aus sechs Schlüsselfaktoren eine Punktzahl zwischen null und 100:

- **Schlafdauer** (Schlafzeit insgesamt)
- **Schlaftiefe** (Anteil der Nacht, der in Tiefschlafphasen verbracht wurde)
- **Regelmäßigkeit** (Einheitlichkeit von Zubettgeh- und Aufstehzeit)
- **Unterbrechungen** (Wachphasen)

Schlafdauer und Schlaftiefe sind die wichtigsten Faktoren bei der Berechnung der Schlaf-Punktzahl. Regelmäßigkeit und Unterbrechungen sind Kennzeichen der Schlafhygiene. Sie sind Schlüsselfaktoren zur allgemeinen Verbesserung Ihres Nachtschlafs.

## Meinen Ruhepuls überwachen



**Pulse HR ist kein medizinisches Gerät und sollte nicht zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Verhinderung von Krankheiten verwendet werden.**

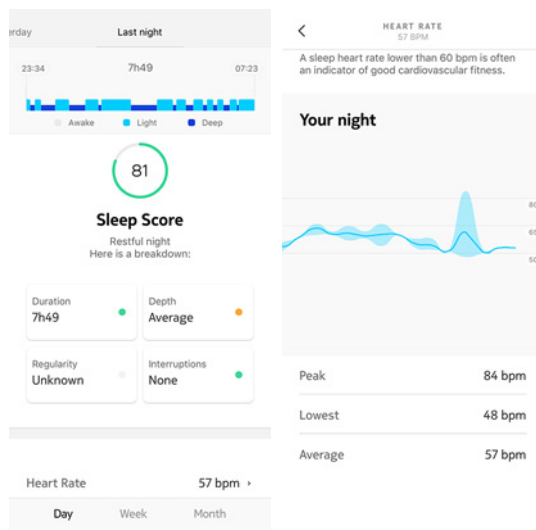
Nach der Einrichtung misst Pulse HR Ihren Ruhepuls, ohne dass Sie sonst noch etwas dafür tun müssen. Legen Sie sich einfach ins Bett, und der Rest erledigt sich von selbst.

### Meine Herzfrequenzdaten abrufen

Sie können die während des Schlafs aufgezeichneten Daten zu Ihrem Ruhepuls in der **Timeline** oder im **Dashboard** der Health Mate-App abrufen.

Ihr durchschnittlicher Ruhepuls wird unterhalb der Schlafkurve angezeigt.

Tippen Sie auf **Herzfrequenz**, um sich weitere Details der letzten Nacht anzusehen.

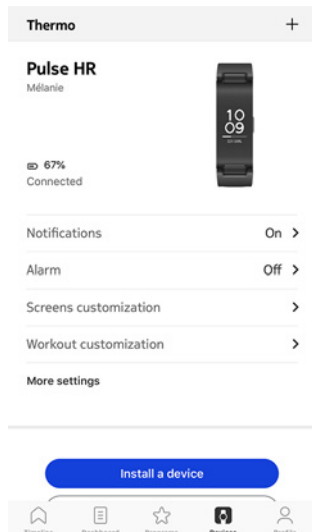


# Den Wecker stellen

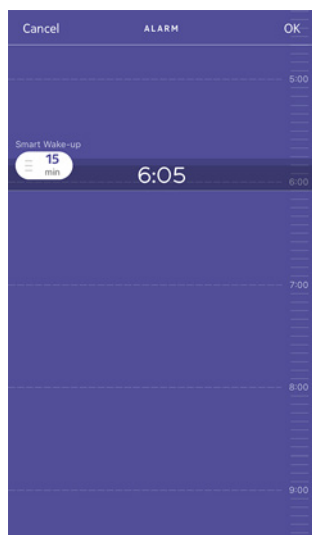
## Den Wecker aktivieren

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 **Pulse HR > Wecker**.



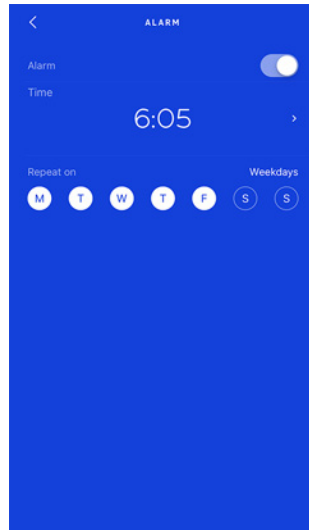
4. Platzieren Sie Ihren Pulse HR in unmittelbarer Nähe Ihres Mobilgeräts.
5. Tippen Sie auf die Weckzeit und schieben Sie sie nach oben oder unten, bis die gewünschte Zeit angezeigt wird.



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



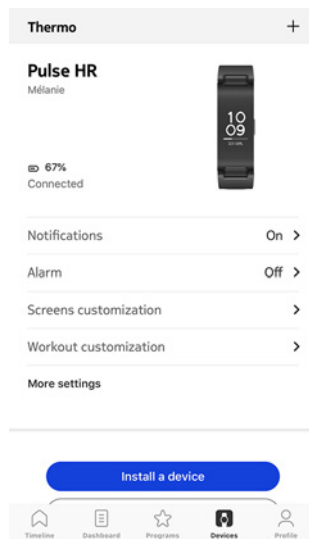
8. Tippen Sie auf **Wiederholen**, um die Tage einzustellen, an denen Sie geweckt werden möchten.



9. Zum Bestätigen tippen Sie auf die Schaltfläche „Zurück“. Auf Ihrem Pulse HR können Sie bis zu drei Weckzeiten einstellen.

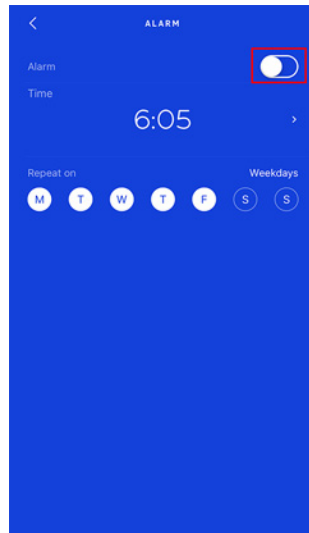
### Den Wecker deaktivieren

1. Öffnen Sie die Health Mate-App.
2. Gehen Sie zu **Geräte**.
3. Tippen Sie auf **Pulse HR > Wecker**.



4. Platzieren Sie Ihren Pulse HR 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 Ihres Pulse HR drücken. Ihr Tracker stoppt den Weckruf sofort und vibriert nicht mehr zwölf Mal, bevor er ihn automatisch beendet.

# Meine Herzfrequenz aufzeichnen

---

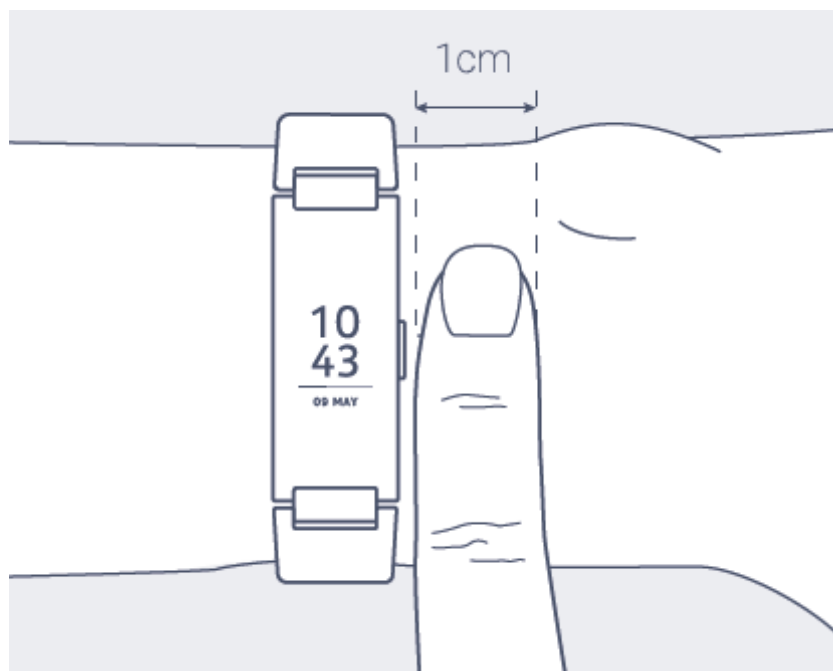
## Überblick

Mit Ihrem Pulse HR können Sie Ihre Herzfrequenz aufzeichnen. Per Standardeinstellung wird Ihre Herzfrequenz alle zehn Minuten gemessen; so können Sie überwachen, wie sich Ihre Herzfrequenz über den Tag entwickelt.

Sie können aber auch den Modus zur kontinuierlichen Herzfrequenzmessung verwenden, der besonders beim Training von Interesse ist. In diesem Fall wird Ihre Herzfrequenz sekundlich gemessen. Bitte beachten Sie, dass im Modus zur kontinuierlichen Herzfrequenzmessung außerdem ein Timer zugeschaltet wird, damit Sie genau wissen, wie lange Sie trainiert haben.

## Meinen Pulse HR richtig tragen

Um sicherzustellen, dass Ihr Pulse HR Ihre Herzfrequenz präzise aufzeichnet, sollte das Armband des Trackers angenehm eng um das Handgelenk getragen werden. Es sollte etwa einen Zentimeter unterhalb des Handgelenks sitzen.



## Meine Herzfrequenzdaten abrufen

Sie können Ihre zuletzt ermittelte Herzfrequenz direkt auf Ihrem Pulse HR ablesen. Drücken Sie dafür einfach auf den Knopf und wählen Sie sich bis zum Herzfrequenz-Display durch.

Bitte beachten Sie, dass eine neue Messung ausgelöst wird, sobald Sie das Herzfrequenz-Display wählen.

Den gesamten Verlauf Ihrer Herzfrequenzmessungen können Sie in der Health Mate-App einsehen.

Wenn Sie Ihren Pulse HR jeden Tag tragen, erhalten Sie in Ihrer **Timeline** eine Angabe der Durchschnittswerte. Hier können Sie Ihre durchschnittliche Herzfrequenz sowie die unterschiedlichen Herzfrequenzzonen im Tagesverlauf ablesen.



## Modus zur kontinuierlichen Herzfrequenzmessung aktivieren

Sie können den Modus zur kontinuierlichen Herzfrequenzmessung vor dem Training ganz leicht einschalten. Dazu führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Drücken Sie ca. eine Sekunde lang auf den Knopf an Ihrem Pulse HR, bis er vibriert.
2. Drücken Sie den Knopf an Ihrem Tracker, oder tippen Sie auf das Display, um durch die Aktivitäten zu blättern.
3. Halten Sie den Knopf gedrückt, um den Modus mit der gewünschten Aktivität zu starten.
4. Wenn Sie Ihre Trainingseinheit und den Modus zur kontinuierlichen Herzfrequenzmessung abbrechen möchten, drücken Sie den Knopf erneut, bis der Tracker vibriert.

Bitte beachten Sie, dass auf Ihrem Pulse HR Stoppuhr, Herzfrequenz, Kalorien und Distanz angezeigt werden, wenn der Modus zur kontinuierlichen Herzfrequenzmessung aktiviert ist. Wenn Sie eine Trainingseinheit gestartet haben, sehen Sie je nach Aktivität zusätzliche Displays, z. B. das Tempo beim Laufen oder Radfahren.

# Mehrere Sportarten Funktion/GPS-Konnektivität

---

## Wie funktioniert die Multisport-Funktion für mehrere Sportarten?

Von Yoga und Volleyball über Rudern und Boxen bis hin zu Skifahren und Eishockey – Pulse HR erkennt bis zu 30 verschiedene Aktivitäten. Sie können Ihre Lieblingssportarten direkt auf dem Display auswählen, indem Sie lange auf den Knopf drücken.

Drücken Sie den Knopf, um durch das Menü an Aktivitäten zu navigieren. Wenn die gewünschte Aktivität angezeigt wird, halten Sie den Knopf einfach lange gedrückt, um sie zu bestätigen. Danach können Sie direkt mit dem Training loslegen.

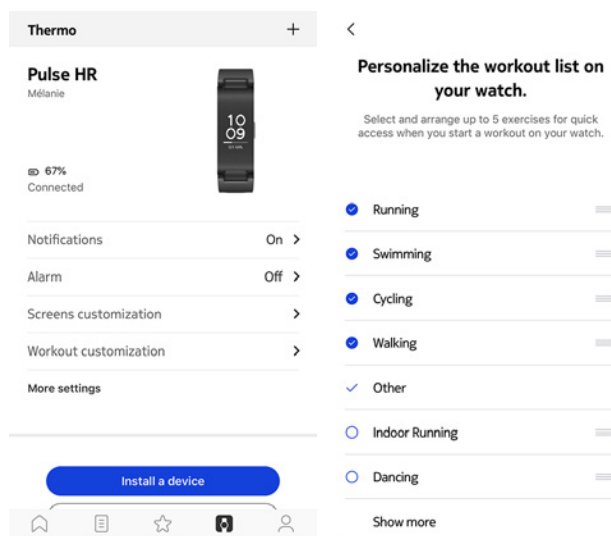


Die auf dem Display angezeigten Aktivitäten können in den Einstellungen der Health Mate-App personalisiert werden. Es steht eine lange Liste an Sportarten und Aktivitäten zur Auswahl. Um dies zu tun, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

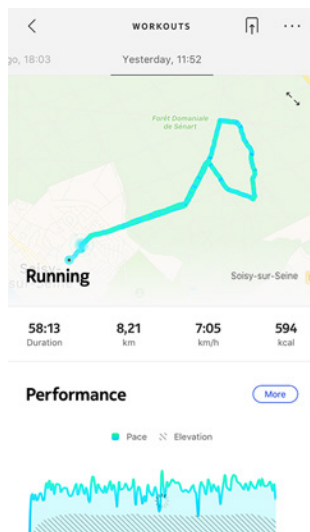
1. Öffnen Sie die Health Mate-App.
2. Gehen Sie zu **Geräte** > **Pulse HR**.

### 3. Tippen Sie auf **Aktivitäten anpassen**.

Sie können bis zu fünf verschiedene Sportarten zur Schnellansicht auf dem Aktivitätenbildschirm arrangieren, wenn Sie mit Ihrem Tracker trainieren wollen.



Im Aktivitätenmodus zeichnet Pulse HR ununterbrochen Ihre Herzfrequenz sowie die Trainingsdauer auf. Nach Ihrer Trainingseinheit sehen Sie in der Health Mate-App eine Übersicht über Ihr Training. Angezeigt werden Intensität, verbrannte Kalorien und eine Aufschlüsselung der in den jeweiligen Herzfrequenzzonen verbrachten Zeit.



### **Erkennt der Tracker dennoch automatisch, wenn mit einer sportlichen Aktivität begonnen wird?**

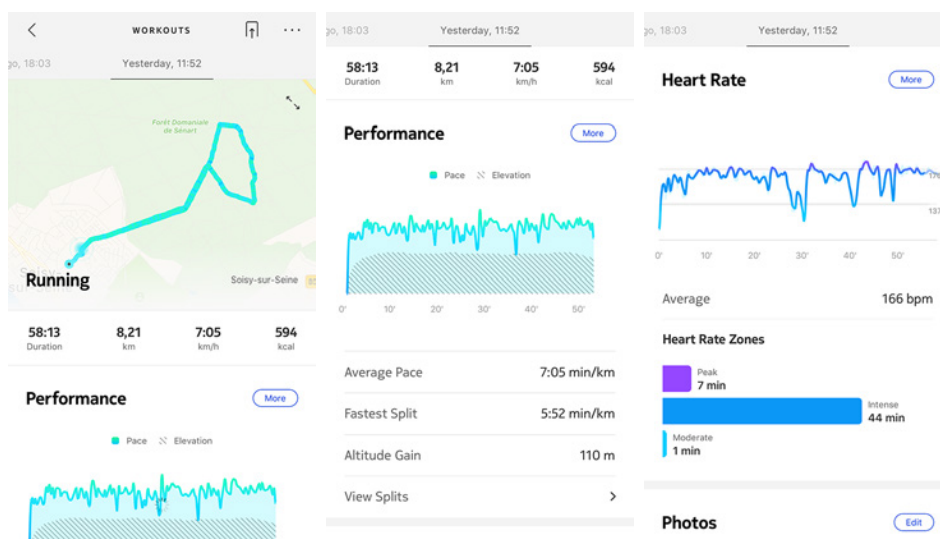
Pulse HR zeichnet die Aktivitäten Spazierengehen, Laufen und Schwimmen automatisch auf. Um weitere Details wie das Tempo und die zurückgelegte Strecke zu erfahren, können Sie den Aktivitätenmodus manuell starten.

Sobald Sie eine Aktivität mehrere Male manuell ausgewählt haben, kann Pulse HR 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 Pulse HR 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 abändern.

## Wie funktioniert GPS-Konnektivität?

GPS-Konnektivität 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 Distanz, Herzfrequenz und Tempo auf dem Uhrendisplay sowie auf Ihrem Smartphone in Echtzeit angezeigt.



Um GPS-Konnektivität nutzen zu können, müssen Sie eine auf Distanz basierende Aktivität im Freien starten. Dazu führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Drücken Sie ca. eine Sekunde lang auf den Knopf an Ihrem Pulse HR, bis er vibriert.
2. Bestätigen Sie mit einem Knopfdruck Ihre gewünschte Aktivität und halten Sie den Knopf anschließend lange gedrückt, um mit dem Training loszulegen.
3. Wenn Sie Ihre Trainingseinheit stoppen möchten, drücken Sie den Knopf erneut, bis der Tracker vibriert.

Bitte beachten Sie, dass Ihr Pulse HR via Bluetooth verbunden sein muss. Um GPS-Konnektivität nutzen zu können, müssen die Standorteinstellungen auf Ihrem Smartphone aktiviert sein. Wenn „GPS“ auf dem Display Ihres Pulse HR erscheint, nachdem Sie eine Trainingseinheit gestartet haben, funktioniert GPS und Ihr Gerät ist mit Ihrem Smartphone verbunden.



Pulse HR bietet GPS-Konnektivität für alle auf Distanz basierenden Aktivitäten im Freien, darunter Spazierengehen, Laufen, Radfahren und Kanufahren.



## Sich mit Freunden messen

### Überblick

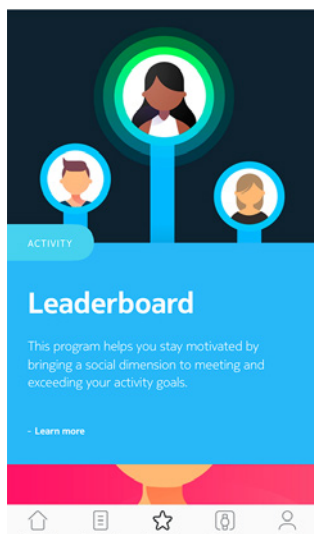
Ihr Pulse HR und die Health Mate-App können Ihnen helfen, motiviert zu bleiben, weil sie die soziale Komponente in Ihre Aktivitäten einbeziehen. Fügen Sie Freunde und Familie zu Ihrer Rangliste hinzu und wetteifern Sie darum, wer die meisten Schritte pro Woche schafft. Dabei ist es egal, ob die anderen 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

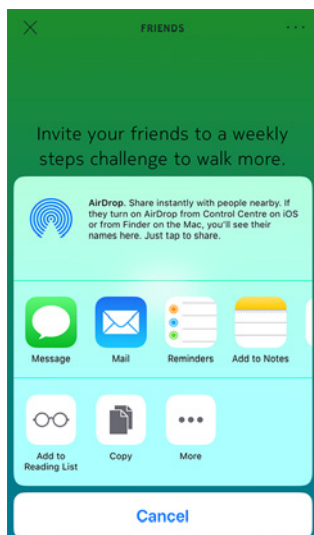
Sie können andere zu Ihrer Rangliste einladen. Dazu führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Öffnen Sie die Health Mate-App.
2. Gehen Sie zu **Wellness-Programme > Rangliste**.



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

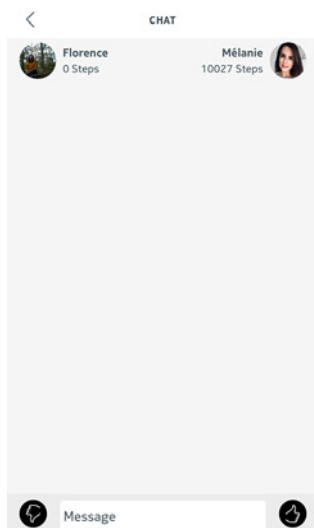
Das geht beispielsweise per SMS, E-Mail oder über die sozialen Medien.



## 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, sozusagen 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 Gesamtdistanz zurückgelegt haben.

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

## **Analysen**

Nachdem Sie Ihren Pulse HR einige Tage lang verwendet haben, analysiert die Health Mate-App Ihre Aktivitäten und teilt Ihnen mit, an welchen Tagen Sie mehr oder 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. Vergewissern Sie sich, dass die Health Mate-App auf Ihrem Smartphone im Hintergrund läuft. Die Hintergrundsynchonisierung wird automatisch aktiviert, wenn:

- Sie seit der letzten Synchronisierung mehr als 1.000 Schritte gegangen sind.
- Sie Ihr tägliches Schritteziel 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 Ihrem Pulse HR aufgezeichneten Daten automatisch mit der App synchronisiert. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Pulse HR in unmittelbarer Nähe Ihres Mobilgeräts befindet und dass die Bluetooth-Funktion Ihres Geräts aktiviert ist – sonst funktioniert die Synchronisierung nicht.



**Ihr Pulse HR verfügt über eine begrenzte Speicherkapazität. Achten Sie darauf, Ihre App regelmäßig zu öffnen, damit keine Daten verlorengehen.**

# Meinen Pulse HR trennen

---

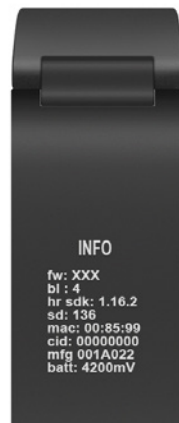
Wenn Sie Ihren Pulse HR trennen, können Sie ihn aus Ihrem Konto löschen. Sobald er nicht mehr mit Ihrem Konto verbunden ist, kann er einem anderen Konto oder dem Profil eines anderen Benutzers Ihres Kontos zugewiesen werden.



**Durch die Trennung Ihres Pulse HR werden keine Daten aus der Health Mate-App entfernt.**

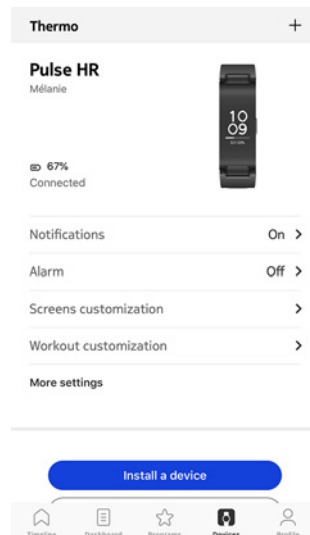
Um Ihren Pulse HR zu trennen, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Drücken Sie ca. fünf bis sechs Sekunden lang auf den Knopf an Ihrem Pulse HR. Wenn Sie den Knopf eine Sekunde gedrückt haben, startet der Aktivitätenmodus. Halten Sie den Knopf weiterhin gedrückt, bis ein Menü auf dem Display des Trackers erscheint.

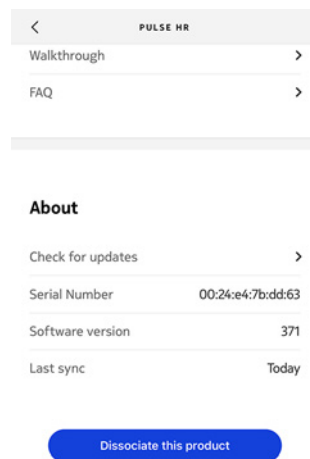


2. Drücken Sie den Knopf, bis „Werkseinstellungen“ angezeigt wird.
3. Drücken Sie eine Sekunde lang auf den Knopf, bis „Zurücksetzen in fünf Clicks“ angezeigt wird.
4. Drücken Sie den Knopf fünfmal, um Ihren Tracker erfolgreich zurückzusetzen.
5. Rufen Sie die Bluetooth-Einstellungen Ihres Geräts auf und „vergessen“ Sie Ihren Pulse HR (nur für Nutzer von iOS).
6. Öffnen Sie die Health Mate-App.

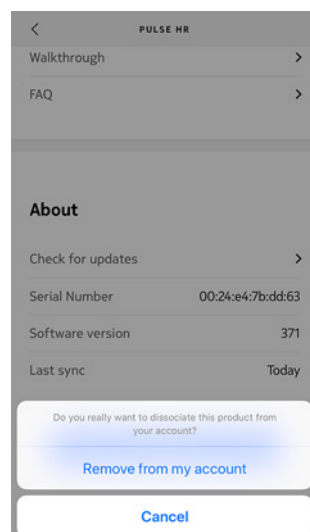
7. Gehen Sie zu **Geräte > Pulse HR**.



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



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



## Meinen Tracker reinigen

1. Reinigen Sie Display und Gehäuse Ihres Pulse HR mit einem fusselfreien, mit Wasser angefeuchteten 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.

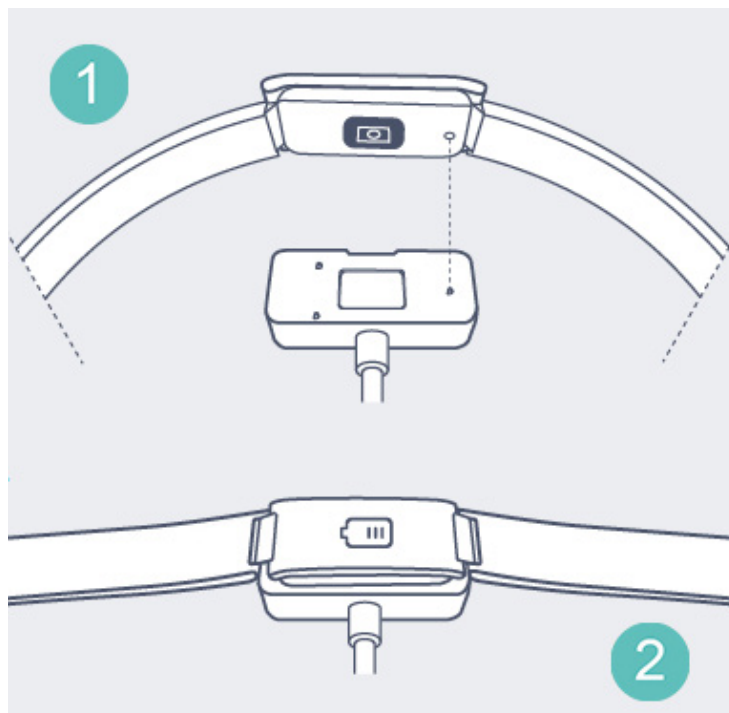
## Die Batterie aufladen

Pulse HR kommt bis zu 20 Tage ohne Aufladen aus, je nachdem, wie häufig Sie den Herzfrequenz-Modus nutzen. Sollten Sie den Modus zur kontinuierlichen Herzfrequenzmessung ständig nutzen (und nicht nur während des Trainings), entlädt sich die Batterie wesentlich schneller.

Um Ihren Pulse HR aufzuladen, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Verbinden Sie das USB-Ende des Ladekabels mit einer Stromquelle.
2. Positionieren Sie das andere Kabelende auf der Rückseite Ihres Pulse HR; die Magnete müssen dabei aneinander ausgerichtet werden.

Sie können den Batteriestand auf dem Trackerdisplay ablesen, während die Batterie lädt.



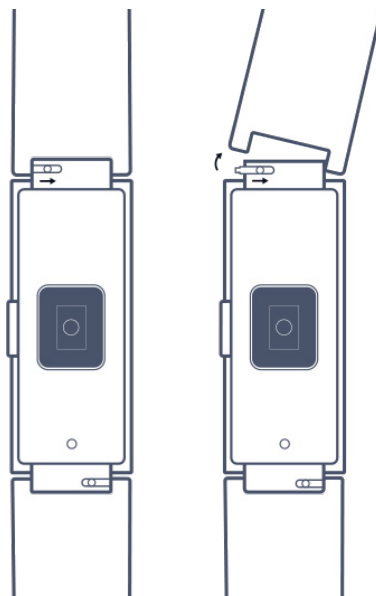
Beachten Sie, dass das Aufladen über den USB-Anschluss eines Computers möglicherweise länger dauert als mit einem gängigen Ladegerät (5 V, 1 A) für Mobilgeräte.

## Das Armband auswechseln

Dank der Befestigung mit Federstegen mit Schnellentriegelung können Sie das Armband Ihres Pulse HR im Handumdrehen vom Gehäuse entfernen.

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

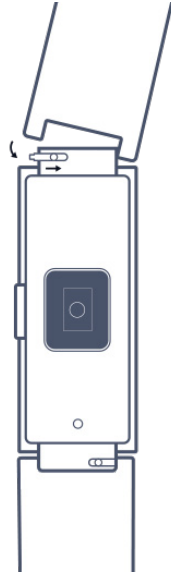
1. Drehen Sie Ihren Pulse HR um.
2. Finden Sie jeweils den Hebel an den beiden Federstegen.
3. Bewegen Sie den Hebel des ersten Federstegs nach rechts und entfernen Sie das Armband.



4. Setzen Sie ein Ende des Federstegs des neuen Armbands ein.



5. Positionieren Sie das Armband und ziehen Sie den Hebel währenddessen nach rechts.



6. Lassen Sie den Hebel los.  
Das Armband ist jetzt fest an Ihrem Pulse HR angebracht.
7. Führen Sie die oben genannten Schritte auch auf der anderen Seite durch.



**Beachten Sie, dass sich die Federstege mit Schnellentriegelung von den Verbindungsgliedern des Pulse HR lösen können. Verlieren Sie die Federstege nicht, wenn Sie Ihr Armband auswechseln, da Sie sie zur Befestigung des Armbands an Ihrem Pulse HR benötigen.**

## Die Firmware-Version aktualisieren

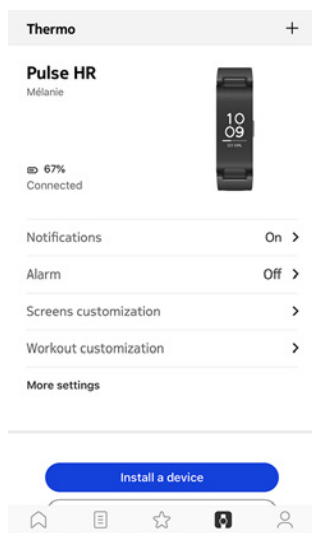
Wir aktualisieren regelmäßig die Firmware-Versionen, damit Sie von den neuesten Funktionen unserer Produkte profitieren können. Sobald eine neue Firmware-Version zur Verfügung steht, fordert die Health Mate-App Sie in der Regel auf, diese über Ihre **Timeline** zu installieren.



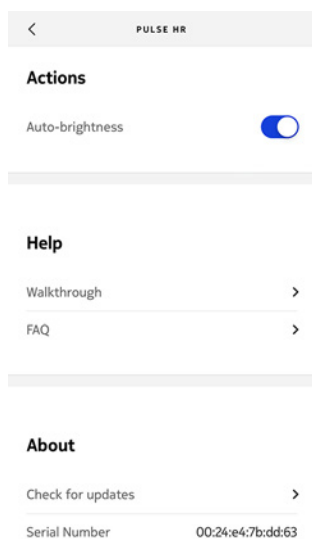
**Bitte synchronisieren Sie Ihren Pulse HR, bevor Sie die Firmware-Version aktualisieren. Andernfalls gehen Ihre Daten verloren.**

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. Öffnen Sie die Health Mate-App.
2. Gehen Sie zu **Geräte > Pulse HR**.
3. Tippen Sie auf **Weitere Einstellungen**.



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



5. Platzieren Sie Ihren Pulse HR in unmittelbarer Nähe Ihres Mobilgeräts.

Wenn Ihr Tracker nicht auf dem aktuellsten Stand ist, fordert die Health Mate-App Sie dazu auf, eine neue Firmware-Version zu installieren.

6. Tippen Sie auf **Aktualisieren**.
7. Wenn die Aktualisierung abgeschlossen ist, tippen Sie auf **Schließen**.

**Hinweis:** Sie können die aktuelle Firmware-Version Ihres Pulse HR über **Geräte > Pulse HR** prüfen.

# Urheberrecht dieser Bedienungsanleitung

---

Diese Bedienungsanleitung unterliegt dem Urheberrechtsschutz.

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

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

## Impressum

---



**Mit der Nutzung von Pulse HR stimmen Sie ausdrücklich unseren WithingsAllgemeinen 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 zur Health Mate-App mit einem zusätzlichen Passwort und/oder Ihrer Touch ID 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 vor Ort 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.
- Vermeiden Sie extreme Temperaturschwankungen.
- Vermeiden Sie jede Art von Schock oder Stoß, egal ob physisch, thermisch

oder anderer Natur. Ein solcher Schock könnte die internen und externen Komponenten Ihres Trackers beschädigen.

- Halten Sie das Display Ihres Pulse HR von spitzen und harten Gegenständen fern, um Kratzer zu vermeiden.
- Bewahren Sie Ihren Pulse HR und sämtliches Zubehör außerhalb der Reichweite von Kinder auf, da das Produkt Kleinteile enthält, die eine Erstickungsgefahr darstellen können.

## Die Herzfrequenz messen

- Die Durchblutung der Haut, also die Menge an Blut, die durch die Haut hindurch fließt, variiert von Person zu Person und je nach Umgebung. Unter bestimmten Umständen kann es sein, dass Pulse HR keine präzise Herzfrequenzmessung liefern kann.
- Die Technologie, die in Pulse HR zum Einsatz kommt, basiert auf dem Licht, das von Ihrer Haut und Ihrem Blut absorbiert wird. Jegliche dauerhafte oder vorübergehende Veränderungen Ihrer Haut, wie etwa Tattoos, Schweiß oder sogar Haare am Handgelenk können die Messungen beeinflussen.
- Umgebungsfaktoren können die Fähigkeit von Pulse HR, eine präzise Messung durchzuführen, beeinflussen. So kann beispielsweise Wasser die Streuung des Lichts behindern oder verändern und kaltes Wetter kann einen Einfluss auf die Durchblutung der Haut haben.
- Damit der Pulse HR eine Messung der Herzfrequenz liefern kann, darf er nicht hin- und her rutschen. Aktivitäten, bei denen es zu einer Krafteinwirkung auf das Handgelenk kommt, wie etwa Boxen oder Volleyball, können eine präzise Herzfrequenzmessung mit dem Pulse HR verhindern.

## Wasserdichtigkeit

- Ihr Pulse HR hält einem Wasserdruck 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 unter Wasser auf keinen Fall auf den Knopf an Ihrem Tracker.
- Vermeiden Sie den übermäßigen Kontakt mit Salzwasser. Spülen Sie Ihren Tracker 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 Ihres Trackers beschädigen.
- Vermeiden Sie extreme Umgebungen (z. B. Saunas oder Dampfbäder).

## Reparatur und Wartung

- Versuchen Sie nicht, Ihren Pulse HR selbst zu reparieren oder zu modifizieren. Reparatur- und Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten von technischem Fachpersonal durchgeführt werden.

- Extrem hohe oder niedrige Temperaturen können die Lebenszeit der Batterie verkürzen.
- Die Wasserdichtigkeit des Trackers kann auch von Materialalterung beeinträchtigt werden. Wir können die Wasserdichtigkeit daher nicht auf unbegrenzte Zeit garantieren.

# Technische Daten

---

## Pulse HR

- Gehäuse aus 316L Edelstahl
- Oberseite aus gehärtetem Polycarbonat
- Eloxierte Aluminiumscharniere
- Durchmesser: 18,16 mm Durchmesser
- Dicke: 10,45 mm
- Länge (einschließlich Armband): 252,5 mm
- Gewicht: 45 g
- Armbänder: Für Handgelenke mit 140 bis 200 mm Umfang
- Wasserdicht bis zu 50 m Tiefe

## Display

- OLED-Display mit zusätzlichen Informationen (120 x 88 Pixel)
- Quick Look-Funktion

## Messungen und Funktionen

- Schritte (Distanz und Kalorien)
- Laufen (Distanz und Kalorien)
- Schwimmen (Dauer und Kalorien)
- Herzfrequenz
- Schlaf
- Stille Weckfunktion
- Stoppuhr
- Aufzeichnung mehrerer Sportarten

## Batterie

- Bis zu 20 Tage im normalen Modus
- Ladezeit etwa zwei Stunden

## Sensoren

- Hochpräziser MEMS Drei-Achsen-Beschleunigungssensor
- Lichtsensor

## 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

- iPad Mini 2. Generation und neuer
- Android-Geräte mit BLE (Bluetooth Low Energy) Kompatibilität

Der Pulse HR kann nicht auf einem PC eingerichtet werden.

## Kompatible Betriebssysteme

- iOS 10 und neuer
- Android 6 und neuer



# Versionen dieses Dokuments

---

Veröffentlichungsdatum	Versionen	Änderungen
November 2018	Version 1.0	Erstveröffentlichung



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

Withings Begrenzte Garantie von zwei (2) Jahre – Pulse HR

Withings (France) SA, 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux (nachfolgend „Withings“ genannt) gewährt eine Garantie auf das Gerät der Marke Withings (nachfolgend „Pulse HR“ genannt) im Falle von Material- und Verarbeitungsfehlern, die bei zweckmäßigem Gebrauch gemäß der von Withings veröffentlichten Bedienungsanleitung innerhalb ZWEI (2) JAHRES ab dem Datum des ursprünglichen Kaufbelegs des Erstnutzers (nachfolgend „Gewährleistungsfrist“ genannt) auftreten. Die von Withings veröffentlichte Bedienungsanleitung enthält technische Spezifikationen, Sicherheitshinweise sowie eine Schnellstart-Anleitung, ist aber nicht auf diese beschränkt. Withings übernimmt keine Haftung für einen ununterbrochenen oder störungsfreien Betrieb des Pulse HR. Withings übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus der Missachtung der Bedienungsanleitung des Pulse HR 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 ihre falsche oder missbräuchliche Verwendung, ihre Vernachlässigung oder eine mangelnde Pflege sowie auf Unfallschäden (wie Dellen) zurückzuführen ist.
- Indirekte Schäden jeglicher Art.

# Behördliche Vorgaben

---

FFCC ID: XNAWAM03

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

Der Betrieb unterliegt folgenden beiden Bedingungen:

- (1) Dieses Gerät darf keine schädlichen Interferenzen verursachen. Dieses Gerät
- (2) 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 gemacht.

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>.