

# Steel HR/Steel HR Sport

Aktivitäten - Schlaf - Herzfrequenz

Installations- und Bedienungsanleitung



# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Mindestanforderungen</b> .....	<b>4</b>
Internetzugang .....	4
Smartphone oder Gerät .....	4
OS-Version.....	4
Version der Health Mate®-App.....	4
<b>Beschreibung</b> .....	<b>5</b>
Überblick .....	5
Lieferumfang .....	6
Produktbeschreibung.....	7
Beschreibung der Uhrendisplays.....	8
<b>Meine Armbanduhr einrichten</b> .....	<b>9</b>
Die Health Mate®-App installieren .....	9
Meine Armbanduhr installieren.....	9
Die Uhrzeit einstellen.....	28
Meine Armbanduhr richtig tragen .....	28
<b>Benutzerdefinierte Einstellungen meiner Armbanduhr</b> ....	<b>29</b>
Die Displayreihenfolge ändern.....	29
Benachrichtigungen aktivieren.....	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>36</b>
Überblick .....	36
Meine Schlafdaten abrufen.....	36
Den Wecker stellen.....	37
<b>Meine Herzfrequenz aufzeichnen</b> .....	<b>40</b>
Überblick .....	40
Meine Armbanduhr richtig tragen .....	40

Meine Herzfrequenzdaten abrufen .....	40
Modus zur ununterbrochenen Herzfrequenzmessung aktivieren .....	41
<b>Fitness-Level (nur bei Steel HR Sport).....</b>	<b>42</b>
<b>Mehrere Sportarten/GPS-Konnektivität (nur bei Steel HR Sport) .....</b>	<b>44</b>
<b>Aktiver leben .....</b>	<b>47</b>
Sich mit Freunden messen .....	47
Sich mit sich selbst messen.....	48
<b>Meine Daten synchronisieren .....</b>	<b>50</b>
<b>Meine Armbanduhr trennen.....</b>	<b>51</b>
<b>Reinigung und Wartung .....</b>	<b>53</b>
Meine Armbanduhr reinigen .....	53
Die Batterie aufladen.....	53
Das Armband auswechseln.....	54
Die Uhrzeiger kalibrieren .....	55
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>
Benutzung und Aufbewahrung.....	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 Ihrer Steel HR/Steel HR Sport stimmen Sie ausdrücklich unseren Withings Allgemeinen Geschäftsbedingungen zu, die Sie auf unserer [Website](#) einsehen können.

## Mindestanforderungen

---

### Internetzugang

Sie benötigen eine Internetverbindung, um:

- die Health Mate®-App herunterzuladen,
- Ihre Steel HR/Steel HR Sport 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:

- Ihre Steel HR/Steel HR Sport einzurichten,
- Daten von Ihrer Steel HR/Steel HR Sport abzurufen,
- sich mit Ihrer Steel HR/Steel HR Sport zu verbinden,
- sich mit anderen Benutzern zu vernetzen.

Weitere Informationen dazu finden Sie unter [“Mehrere Sportarten/GPS-Konnektivität \(nur bei Steel HR Sport\)”](#) auf Seite 44.

### OS-Version

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

Ihr Gerät muss mit Bluetooth Low Energy kompatibel sein, damit Sie Ihre Steel HR/Steel HR Sport 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.

## Überblick

### Steel HR

Mit der Steel HR können Sie nicht nur viele Funktionen nutzen, die Armbanduhr sieht gleichzeitig cool und stylish aus. So können Sie beispielsweise Ihre Aktivitäten, Ihren Schlaf oder sogar Ihr Schwimmtraining aufzeichnen, denn die Uhr ist bis zu 5 ATM wasserdicht. Was sie jedoch von der Konkurrenz abhebt ist die Tatsache, dass Sie damit Ihre Herzfrequenz während des Trainings (oder wenn gewünscht sogar ununterbrochen) messen können. Außerdem ist es möglich, einen Vibrationswecker zu stellen, der Sie sanft aus dem Reich der Träume holt, ohne dabei Ihren Partner oder andere Personen im Haus aufzuwecken.

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

Dank des verwendeten OLED-Displays haben Sie direkt von Ihrer Uhr aus Zugriff auf weitere Informationen, darunter Ihre Herzfrequenz, die verbrannte Kalorienanzahl, die zurückgelegte Distanz und die Weckzeit. Jegliche weiteren Informationen sowie den vollständigen von Ihrer Health Mate® aufgezeichneten Datenverlauf können Sie in der Withings-App abrufen.

### Steel HR Sport

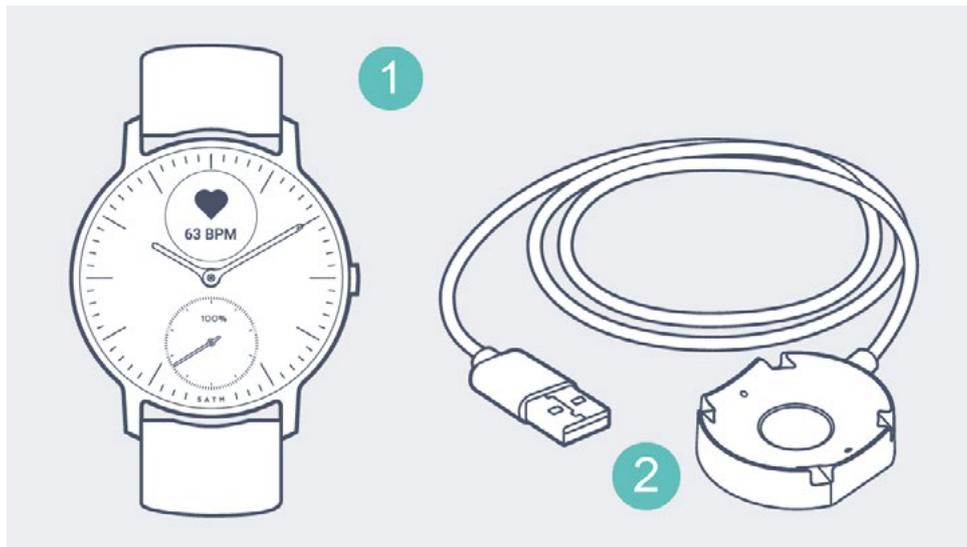
Im Gegensatz zur Steel HR bietet die Sportversion der Steel einen Aufzeichnungsmodus für über 30 verschiedene Sportarten gleichzeitig. Wählen Sie die entsprechende Aktivität einfach auf dem Display der Armbanduhr aus und legen Sie mit Ihrem Training los. Während der Trainingseinheiten zeichnet die Armbanduhr Ihre Herzfrequenz ununterbrochen auf und zeigt sie zusammen mit der Trainingsdauer direkt auf dem Display an.

Dieses Produkt ist außerdem das erste innerhalb der Steel HR-Reihe, bei dem GPS-Konnektivität möglich ist. Wenn das Gerät mit einem Smartphone verbunden ist, können Sie Ihre Geschwindigkeit, die zurückgelegte Distanz und die bewältigten Höhenmeter aufzeichnen und Ihre Trainingseinheiten an der frischen Luft, wie Spaziergehen, Laufen oder Radfahren, je nach gewünschter Distanz planen.

Nur die Steel HR Sport bietet eine Beurteilung Ihres Fitness-Levels, die auf dem maximalen Sauerstoffverbrauch (VO<sub>2</sub>max) – einem wichtigen Schlüsselindikator für die Fitness – basiert. Wenn Sie laufen, berechnet die Withings Steel HR Sport ausgehend von Tempo, Herzfrequenz und Gewicht einen VO<sub>2</sub>max-Schätzwert, der zur Beurteilung Ihres Fitness-Levels dient.

Um höchsten Tragekomfort und Belüftung beim Sport zu gewährleisten, wird die Steel HR Sport mit einem perforierten Silikonarmband bereitgestellt.

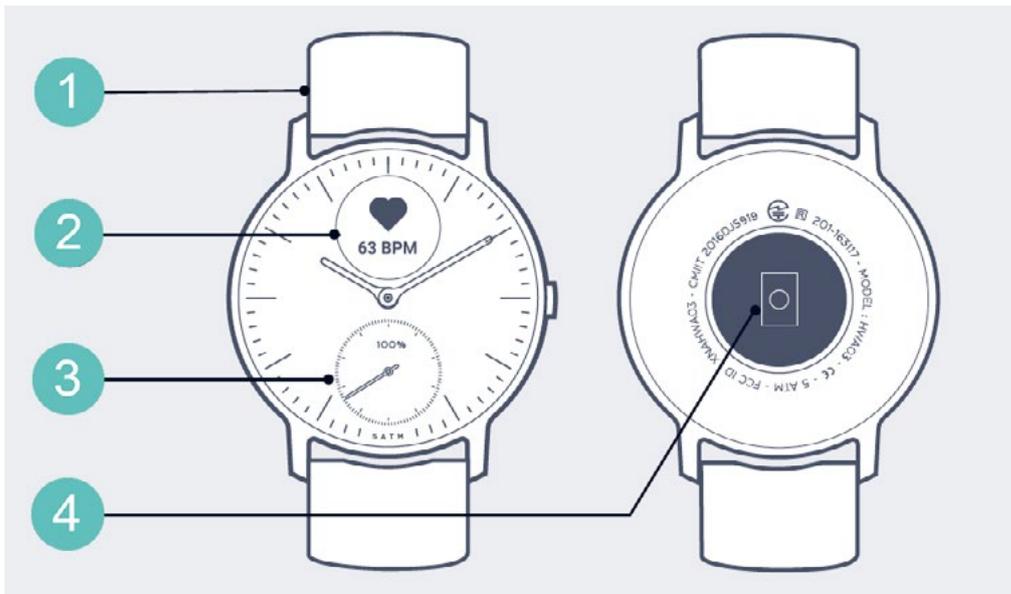
## Lieferumfang



(1) Steel HR

(2) Ladekabel

# Produktbeschreibung



(1) Armband

(2) Display

(3) Aktivitätsgrad

(4) Sensor zur  
Herzfrequenzmessung

## Beschreibung der Uhrendisplays

Dank des bei Ihrer Steel HR/Steel HR Sport verwendeten OLED-Displays können Sie mehrere unterschiedliche Displays anzeigen, die zusätzliche 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.
- **Verbrannte Kalorien:** Auf diesem Display werden die bisher aktiv verbrannten Kalorien für den aktuellen Tag angezeigt.
- **Benachrichtigungen:** Auf diesem Display wird „AN“ angezeigt, sofern Benachrichtigungen aktiviert sind, und „AUS“, wenn dies nicht der Fall ist.
- **Batteriestand:** Auf diesem Display wird der Batteriestand angezeigt.
- **Wecker:** Auf diesem Display wird die nächste eingestellte Weckzeit angezeigt.
- **Training (nur bei Steel HR Sport):** Auf diesem Display werden zur Schnellansicht bis zu sechs verschiedene Sportarten angezeigt, wenn Sie mit Ihrer Armbanduhr zu trainieren beginnen.

# Meine Armbanduhr einrichten

---

## Die Health Mate®-App installieren

Wenn 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.

## Meine Armbanduhr installieren

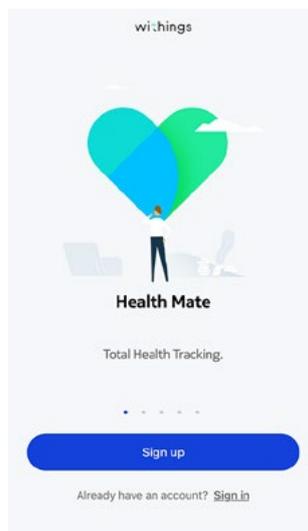
### Ich bin neu bei Health Mate

Wenn Sie noch kein Health Mate-Konto haben, müssen Sie eines erstellen, um Ihre Steel HR/Steel HR Sport einrichten und benutzen zu können.

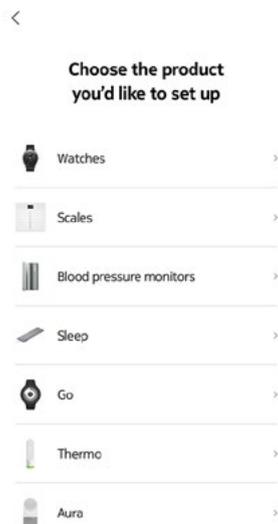
Wenn Sie bereits ein Konto haben, lesen Sie bitte unter [“Ich habe bereits ein Health Mate-Konto”](#) auf Seite 19 weiter.

Um Ihre Steel HR/Steel HR Sport zu installieren, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

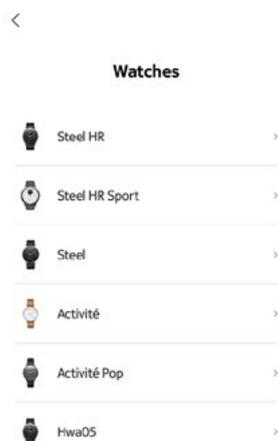
1. Öffnen Sie die Health Mate®-App.
2. Tippen Sie auf **Jetzt einrichten**.



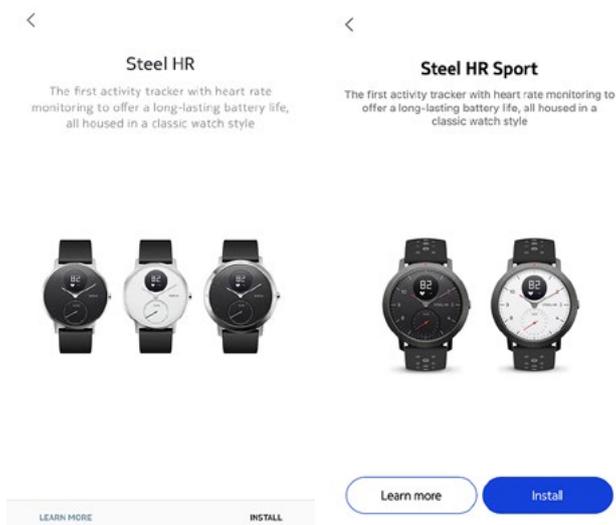
3. Tippen Sie auf **Uhren**.



4. Tippen Sie auf **Steel HR** oder **Steel HR Sport**.



5. Tippen Sie auf **Installieren**.



6. Drücken Sie auf den seitlichen Knopf an der Steel HR/Steel HR Sport und tippen Sie auf **Weiter**.

Cancel

Click to wake up your Steel HR



Next

7. Tippen Sie auf **Koppeln**.

Cancel

**Steel HR Sport detected**

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



Pair

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



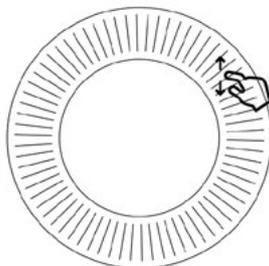
9. Tippen Sie auf **Weiter**.
10. Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse und Ihr Passwort ein und bestätigen Sie Letzteres. Tippen Sie auf **Weiter**.
11. Geben Sie Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihr Geburtsdatum ein. Tippen Sie auf **Weiter**.
12. Wählen Sie Ihr Geschlecht aus und geben Sie die aktuellsten Werte für Ihre Größe und Ihr Gewicht ein. Tippen Sie auf **Erstellen**.
13. Tippen Sie auf **Weiter**.



14. Wenn Sie dazu aufgefordert werden, fahren Sie mit Ihrem Finger über das in der App angezeigte Rad, bis der Minutenzeiger auf 0 steht. Tippen Sie auf **Weiter**.

Cancel

Align the minute hand to zero

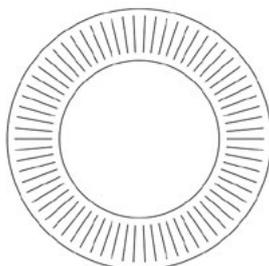


Next

15. Fahren Sie mit dem Finger über das in der App angezeigte Rad, bis der Stundenzeiger auf 0 steht. Tippen Sie auf **Weiter**.

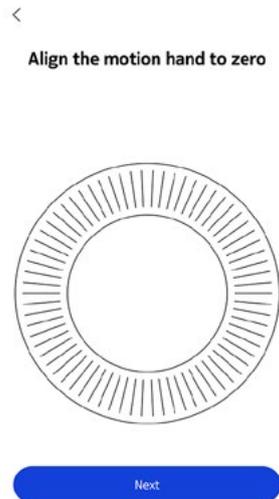
<

Align the hour hand to twelve



Next

16. Fahren Sie mit dem Finger über das in der App angezeigte Rad, bis der Aktivitätszeiger auf 0 steht. Tippen Sie auf **Weiter**.



Bitte beachten Sie, dass sich der Aktivitätszeiger lediglich in eine Richtung bewegt.

17. Tippen Sie auf **Fertig**.

**You're all set!**  
Enjoy your new Steel HR!



18. Tippen Sie auf **Weiter**, um zu den Tutorials zu gelangen (nur für Steel HR).

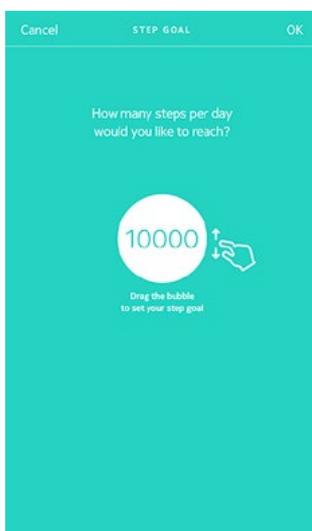
**Wichtiger Hinweis:** Wenn Sie eine Steel HR besitzen, fahren Sie am besten direkt mit Schritt [“28. Tippen Sie auf Benachrichtigungen aktivieren, wenn Sie Benachrichtigungen auf Ihrer Armbanduhr empfangen möchten \(nur bei Steel HR\).”](#) auf Seite 17 fort.

Wenn Sie eine Steel HR Sport besitzen, können Sie mit den unten aufgeführten Schritten fortfahren.

19. Tippen Sie zweimal auf **Weiter**, um Ihre Aktivitätsziele festzulegen (nur bei Steel HR Sport).



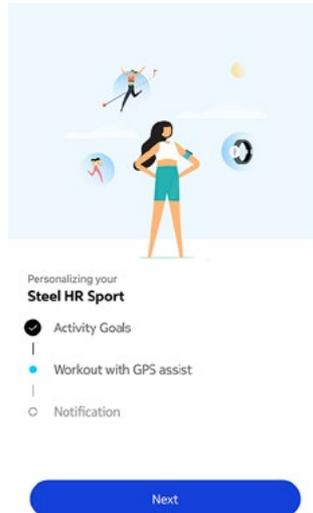
20. Tippen Sie auf das tägliche Schritteziel und verändern Sie es beliebig, indem Sie es nach oben oder unten schieben (nur bei Steel HR Sport).



21. Tippen Sie auf **OK** (nur bei Steel HR Sport).

22. Tippen Sie auf **Weiter** (nur bei Steel HR Sport).

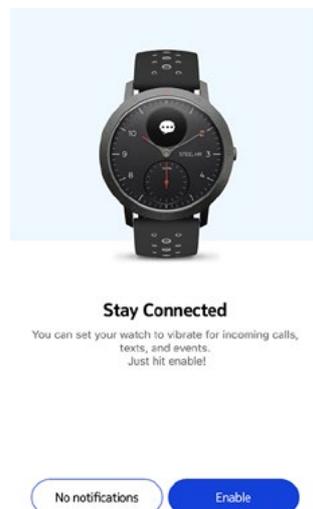
23. Tippen Sie auf **Weiter**, um zu den Tutorials zum Training mit verbundenem GPS zu gelangen (nur bei Steel HR Sport).



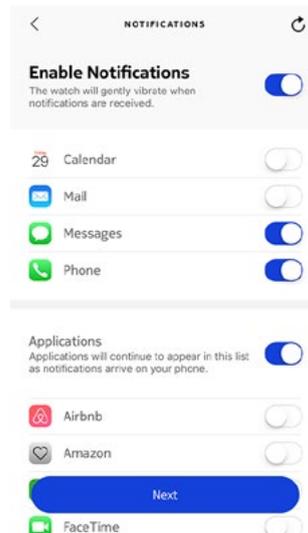
24. Tippen Sie auf **Weiter**, um Benachrichtigungen auf Ihrer Armbanduhr zu aktivieren (nur bei Steel HR Sport).



25. Tippen Sie auf **Aktivieren** (nur bei Steel HR Sport).



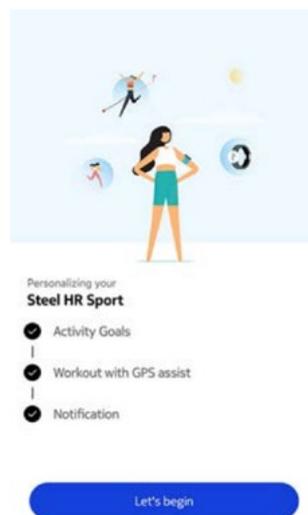
26. Wählen Sie aus, welche Benachrichtigungen Sie von der App erhalten möchten, und tippen Sie auf **Weiter** (nur bei Steel HR Sport).



Weitere Informationen zu Benachrichtigungen finden Sie unter [“Benachrichtigungen aktivieren”](#) auf Seite 31.

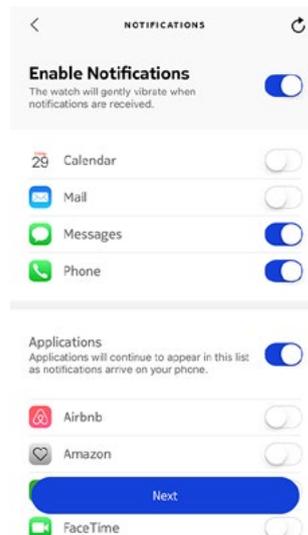
27. Tippen Sie auf **Loslegen** (nur bei Steel HR Sport).

Ihre Steel HR Sport ist nun aktiviert.



28. Tippen Sie auf **Benachrichtigungen aktivieren**, wenn Sie Benachrichtigungen auf Ihrer Armbanduhr empfangen möchten (nur bei Steel HR).

29. Tippen Sie auf **Anwendungen** und wählen Sie aus, welche Benachrichtigungen Sie von welchen Drittanbieter-Apps erhalten möchten. Tippen Sie anschließend auf **Weiter** (nur bei Steel HR).

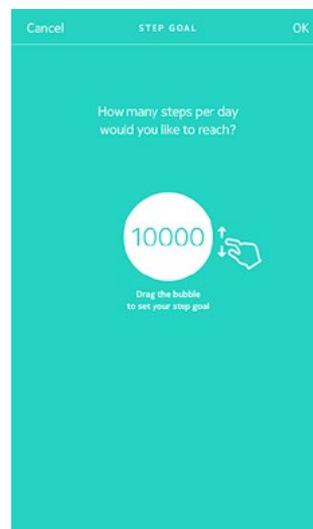


Weitere Informationen zu Benachrichtigungen finden Sie unter [“Benachrichtigungen aktivieren”](#) auf Seite 31.

30. Tippen Sie auf **Schließen** (nur bei Steel HR).

31. Tippen Sie auf das tägliche Schritteziel und verändern Sie es beliebig, indem Sie es nach oben oder unten schieben (nur bei Steel HR).

Sie können sich ein Ziel zwischen 3.000 und 15.000 Schritten pro Tag setzen.

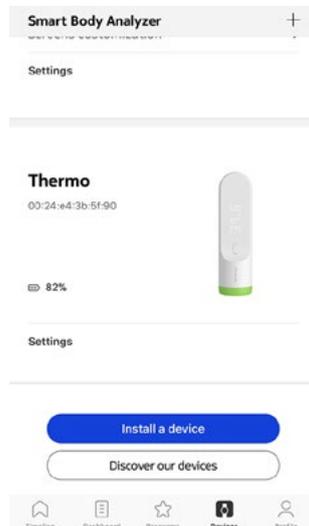


32. Tippen Sie auf **OK** (nur bei Steel HR).  
Ihre Steel HR ist nun aktiviert.

## Ich habe bereits ein Health Mate-Konto

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

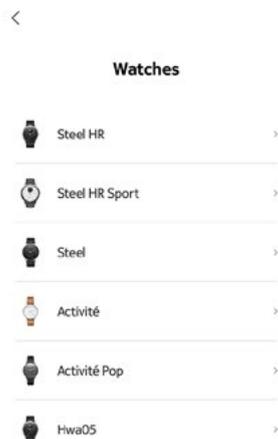
1. Öffnen Sie die Health Mate®-App.
2. Tippen Sie auf **Geräte**.
3. Tippen Sie auf **+**.



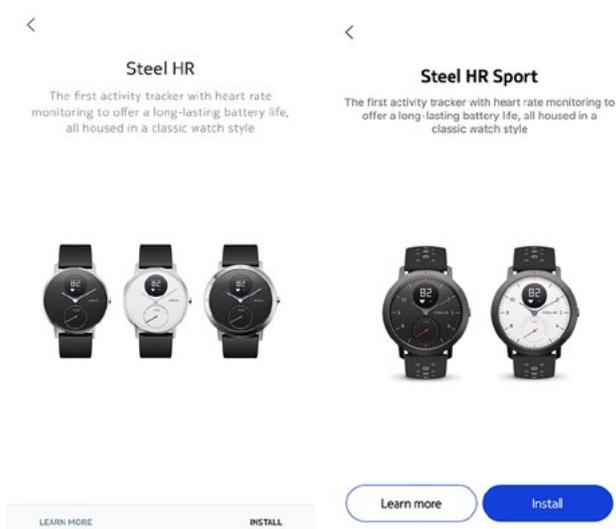
4. Tippen Sie auf **Uhren**.



5. Tippen Sie auf **Steel HR** oder **Steel HR Sport**.



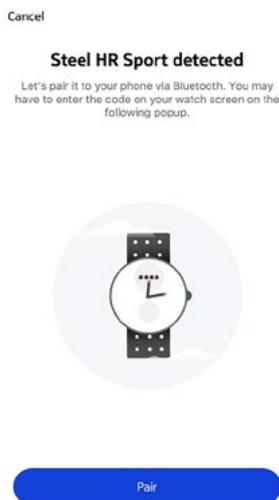
6. Tippen Sie auf **Installieren**.



7. Drücken Sie auf den seitlichen Knopf an der Steel HR/Steel HR Sport und tippen Sie auf **Weiter**.



8. Tippen Sie auf **Koppeln**.



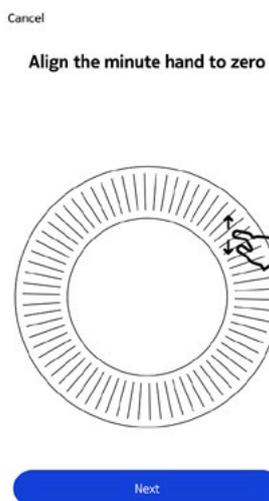
9. Geben Sie den Code ein, der nun auf Ihrer Armbanduhr angezeigt wird, und tippen Sie auf **Koppeln**.



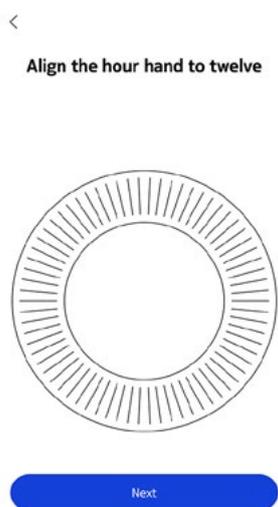
10. Tippen Sie auf **Weiter**.



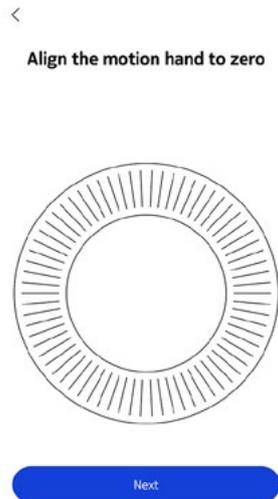
11. Wenn Sie dazu aufgefordert werden, fahren Sie mit Ihrem Finger über das in der App angezeigte Rad, bis der Minutenzeiger auf 0 steht. Tippen Sie auf **Weiter**.



12. Fahren Sie mit dem Finger über das in der App angezeigte Rad, bis der Stundenzeiger auf 0 steht. Tippen Sie auf **Weiter**.



13. Fahren Sie mit dem Finger über das in der App angezeigte Rad, bis der Aktivitätszeiger auf 0 steht. Tippen Sie auf **Weiter**.



Bitte beachten Sie, dass sich der Aktivitätszeiger lediglich in eine Richtung bewegt.

14. Wählen Sie den Benutzer der Steel HR/Steel HR Sport aus.  
15. Tippen Sie auf **Fertig**.

**You're all set!**  
Enjoy your new Steel HR!

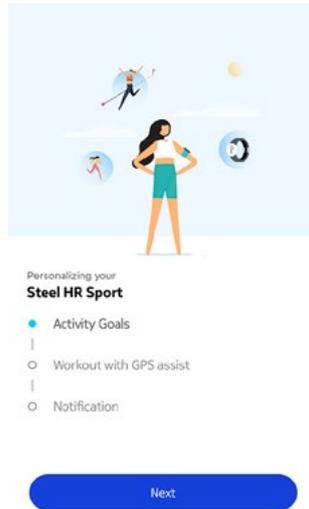


16. Tippen Sie auf **Weiter**, um zu den Tutorials zu gelangen (nur für Steel HR).

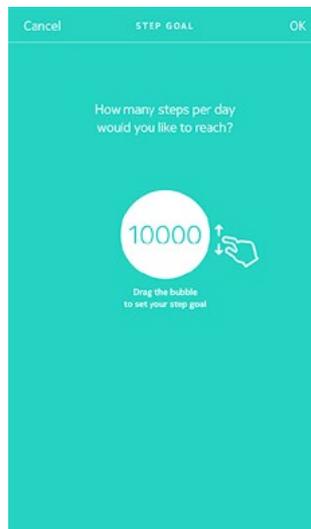
**Wichtiger Hinweis:** Wenn Sie eine Steel HR besitzen, fahren Sie am besten direkt mit Schritt ["25. Tippen Sie auf Benachrichtigungen aktivieren, wenn Sie Benachrichtigungen auf Ihrer Armbanduhr empfangen möchten \(nur bei Steel HR\)."](#) auf Seite 26 fort.

Wenn Sie eine Steel HR Sport besitzen, können Sie mit den unten aufgeführten Schritten fortfahren.

17. Tippen Sie zweimal auf **Weiter**, um Ihre Aktivitätsziele festzulegen (nur bei Steel HR Sport).



18. Tippen Sie auf das tägliche Schritteziel und verändern Sie es beliebig, indem Sie es nach oben oder unten schieben (nur bei Steel HR Sport).



19. Tippen Sie auf **Weiter** (nur bei Steel HR Sport).

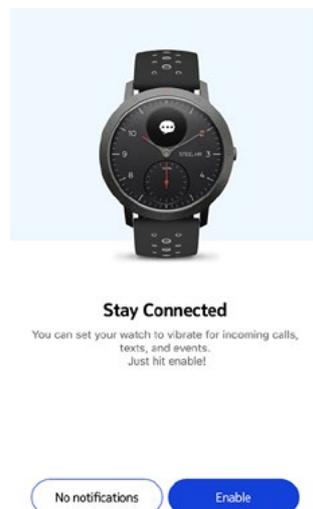
20. Tippen Sie auf **Weiter**, um zu den Tutorials zum Training mit verbundenem GPS zu gelangen (nur bei Steel HR Sport).



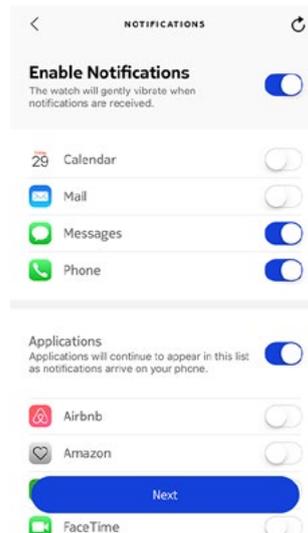
21. Tippen Sie auf **Weiter**, um Benachrichtigungen auf Ihrer Armbanduhr zu aktivieren (nur bei Steel HR Sport).



22. Tippen Sie auf **Aktivieren** (nur bei Steel HR Sport).



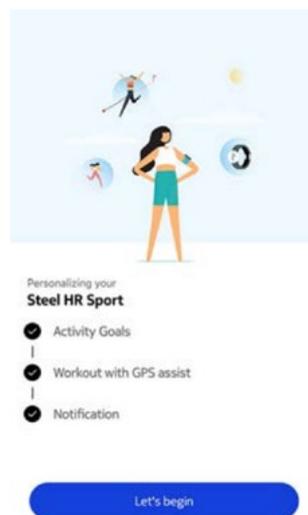
23. Wählen Sie aus, welche Benachrichtigungen Sie von der App erhalten möchten, und tippen Sie auf **Weiter** (nur bei Steel HR Sport).



Weitere Informationen zu Benachrichtigungen finden Sie unter [“Benachrichtigungen aktivieren”](#) auf Seite 31.

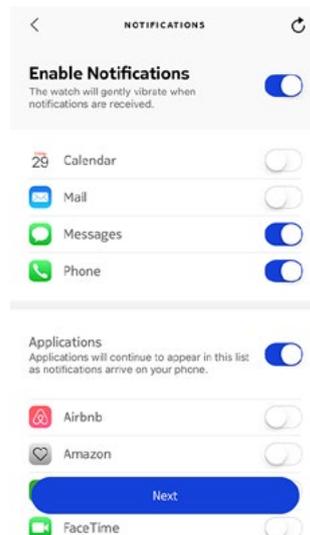
24. Tippen Sie auf **Loslegen** (nur bei Steel HR Sport).

Ihre Steel HR Sport ist nun aktiviert.



25. Tippen Sie auf **Benachrichtigungen aktivieren**, wenn Sie Benachrichtigungen auf Ihrer Armbanduhr empfangen möchten (nur bei Steel HR).

26. Tippen Sie auf **Anwendungen** und wählen Sie aus, welche Benachrichtigungen Sie von welchen Drittanbieter-Apps erhalten möchten. Tippen Sie anschließend auf **Weiter** (nur bei Steel HR).

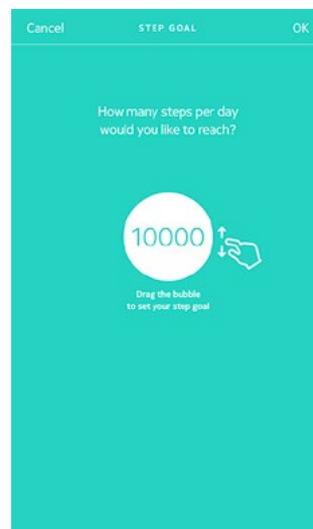


Weitere Informationen zu Benachrichtigungen finden Sie unter [“Benachrichtigungen aktivieren”](#) auf Seite 31.

27. Tippen Sie auf **Schließen** (nur bei Steel HR).

28. Tippen Sie auf das tägliche Schritteziel und verändern Sie es beliebig, indem Sie es nach oben oder unten schieben (nur bei Steel HR).

Sie können sich ein Ziel zwischen 3.000 und 15.000 Schritten pro Tag setzen.



29. Tippen Sie auf **OK** (nur bei Steel HR).  
Ihre Steel HR ist nun aktiviert.

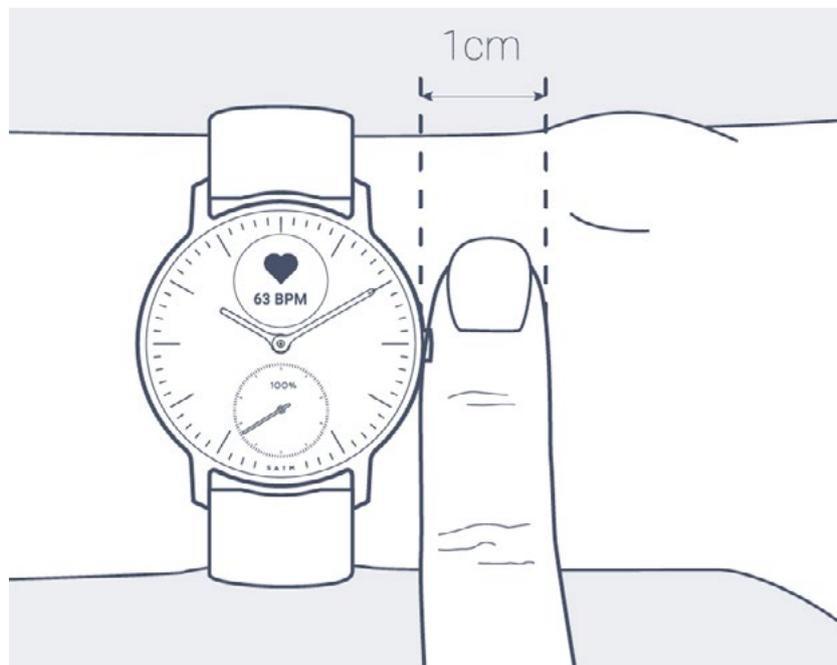
## Die Uhrzeit einstellen

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

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

## Meine Armbanduhr richtig tragen

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

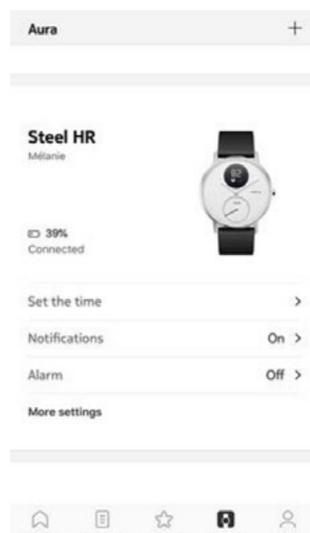


# Benutzerdefinierte Einstellungen meiner Armbanduhr

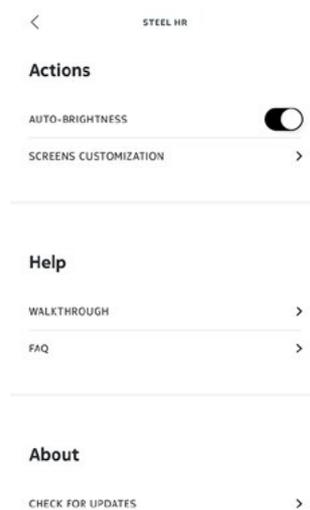
## Die Displayreihenfolge ändern

Sie können die Reihenfolge, in der die verschiedenen Displays auf Ihrer Steel HR/Steel HR Sport angezeigt werden, ändern oder auf Wunsch Displays deaktivieren. Dafür befolgen Sie bitte die folgenden Schritte:

1. Öffnen Sie die Health Mate®-App.
2. Gehen Sie zu **Geräte**.
3. Tippen Sie auf **Steel HR**.
4. Tippen Sie auf **Weitere Einstellungen**.

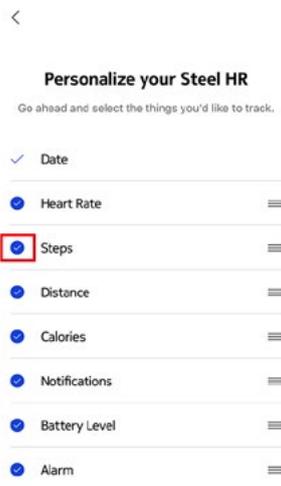


5. Tippen Sie auf **Displayanpassung**.

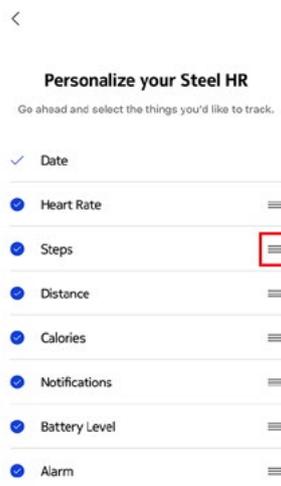


6. Wählen Sie die Displays aus, die Sie anzeigen möchten:

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



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



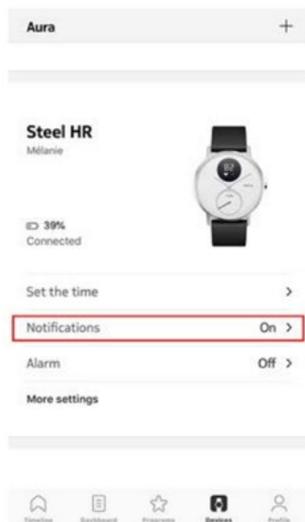
8. Zum Bestätigen tippen Sie auf die Schaltfläche „Zurück“.

**Hinweis:** Sie müssen den Benachrichtigungsbildschirm aktivieren, um Benachrichtigungen der Drittanbieter-Apps auf Ihrer Steel HR/Steel HR Sport zu empfangen. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter [“Benachrichtigungen aktivieren” auf Seite 31](#).

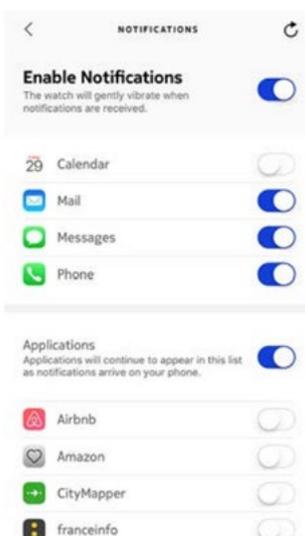
## Benachrichtigungen aktivieren

Wenn Sie auf Ihrer Steel HR/Steel HR Sport über eingehende Anrufe, SMS, Nachrichten, E-Mails und Kalenderereignisse benachrichtigt werden möchten, können Sie die Option „Benachrichtigungen“ aktivieren. Dafür befolgen Sie bitte die folgenden Schritte:

1. Öffnen Sie die Health Mate®-App.
2. Gehen Sie zu **Geräte**.
3. Tippen Sie auf **Steel HR**.
4. Tippen Sie auf **Benachrichtigungen**.



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



6. Tippen Sie auf **Anwendungen** und wählen Sie aus, welche Benachrichtigungen Sie von welchen Drittanbieter-Apps erhalten möchten.
7. 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 Ihrer Steel HR/Steel HR Sport empfangen können.
- Vergewissern Sie sich, dass der Empfang von Benachrichtigungen auf Ihrem Telefon aktiviert ist: **Benachrichtigungen zulassen** und **Im Verlauf anzeigen** sollten aktiviert sein, damit Sie Benachrichtigungen auf Ihrer Armbanduhr 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.

### Benachrichtigungen deaktivieren

Sie haben die Möglichkeit, die Benachrichtigungen direkt auf Ihrer Steel HR/Steel HR Sport zu deaktivieren. Halten Sie dafür den Knopf so lange gedrückt, bis der **Benachrichtigungsbildschirm** auf dem Display angezeigt wird.

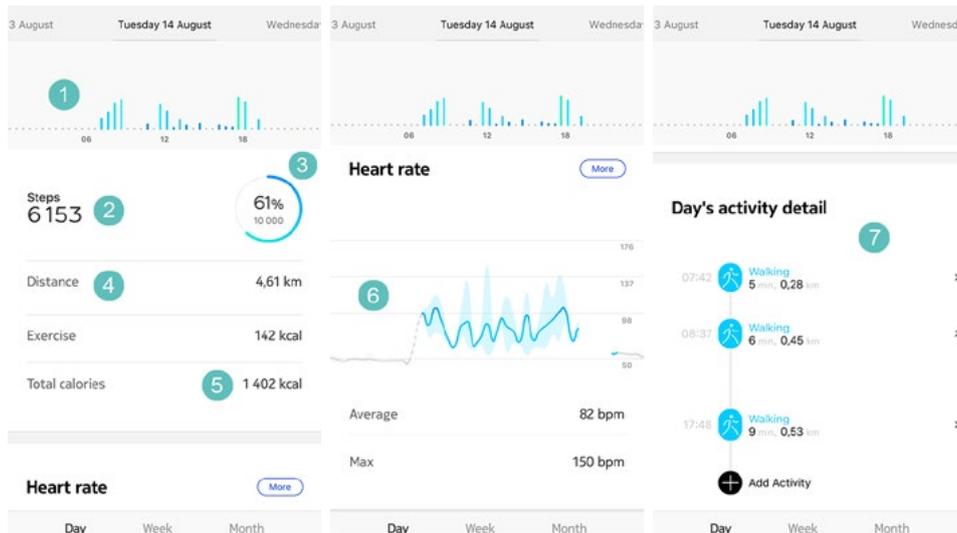
Drücken Sie dann etwa eine Sekunde lang auf den Knopf Ihrer Steel HR/Steel HR Sport, bis **AUS** angezeigt wird. Die Benachrichtigungen sind nun deaktiviert.

Wenn der Benachrichtigungsbildschirm Ihrer Steel HR/Steel HR Sport deaktiviert ist, werden keine Benachrichtigungen mehr auf Ihrer Armbanduhr 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 > Stell HR** oder **Steel HR Sport > Benachrichtigungen** und deaktivieren Sie **Benachrichtigungen aktivieren** sowie **Anwendungen**.

# Meine Aktivitäten aufzeichnen

## Überblick

Mit Ihrer Steel HR/Steel HR Sport können Sie die folgenden Aktivitäten aufzeichnen: Schrittezahl, Lauf- und Schwimmtraining. Egal ob Sie gehen, laufen oder schwimmen – Sie müssen nichts tun, um die Aufzeichnung zu starten. Solange Sie Ihre Steel HR/Steel HR Sport tragen, erledigt sie das von ganz allein.



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

(1) Anzahl der Schritte an diesem Tag

(1) 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 eingebauten Beschleunigungssensors kann die Steel HR/Steel HR Sport 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 Aktivitätszeiger werfen. An seiner Position können Sie erkennen, wie viel Prozent Ihres täglichen Schritteziels Sie bereits erreicht haben. Sobald Sie 100 % erreicht haben, vibriert Ihre Uhr, der Zeiger springt zurück auf 0 % und bewegt sich wieder in Richtung 100 %.

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 Ihrer Steel HR/Steel HR Sport 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

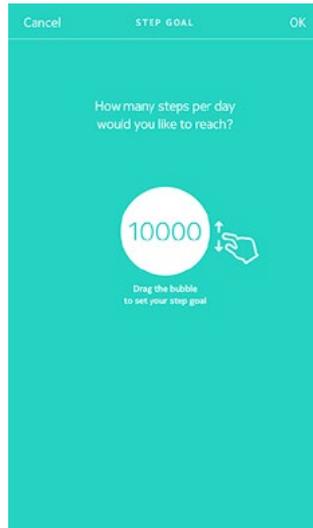
Mit dieser Funktion können Sie Ihr persönliches tägliches Schritteziel festlegen. Um Ihr tägliches Schritteziel zu ändern, gehen Sie folgendermaßen vor:

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



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

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



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

## Mein Schwimmtraining aufzeichnen

Mit Ihrer Steel HR/Steel HR Sport können Sie auch Ihr Schwimmtraining aufzeichnen. Dazu müssen Sie Ihre Armbanduhr einfach nur tragen, wenn Sie schwimmen gehen. Sie erkennt automatisch, dass Sie schwimmen, und zeichnet Ihr Schwimmtraining auf, ohne dass Sie sonst noch etwas dafür tun müssen.

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

# Meinen Schlaf aufzeichnen

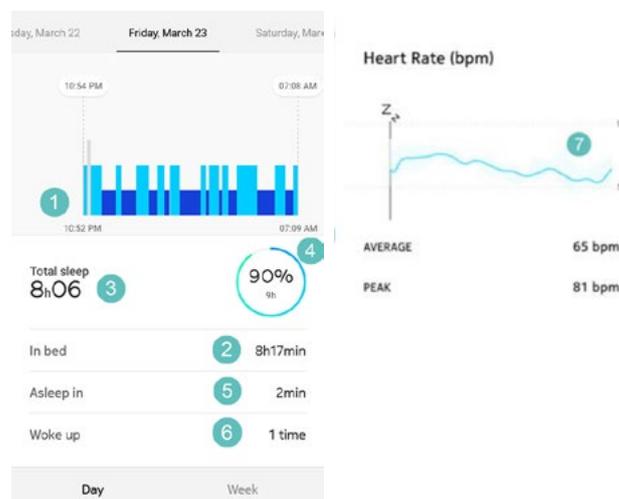
## Überblick

Mit Ihrer Steel HR/Steel HR Sport können Sie Ihren Schlaf aufzeichnen, ohne dass Sie dafür etwas tun müssen. Tragen Sie Ihre Armbanduhr einfach, wenn Sie schlafen gehen – den Rest erledigt sie dann von selbst.

Legen Sie die Steel HR/Steel HR Sport ab, bevor Sie zu Bett gehen, wenn Sie Ihren Schlaf nicht überwachen möchten.

## Meine Schlafdaten abrufen

Sie können die von Ihrer Steel HR/Steel HR Sport aufgezeichneten Schlafdaten in der **Timeline** der Health Mate®-App abrufen.



(1) Detaillierte Darstellung Ihrer Nacht:

- Wachphase (grau)
- Leichtschlafphase (hellblau)
- Tiefschlafphase (dunkelblau)

(2) Zeit im Bett  
(3) Gesamte Schlafzeit  
(4) Prozentsatz des Schlafziels

(5) Einschlafzeit  
(6) Anzahl der Male, die Sie aufgewacht sind  
(7) Herzfrequenzkurve

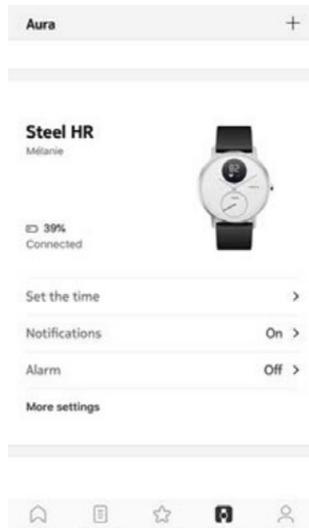
In der Health Mate®-App wird Ihr gesamter Verlauf gespeichert. Sie können also ganz einfach nachverfolgen, wie sich Ihre Schlafdaten entwickeln.

# Den Wecker stellen

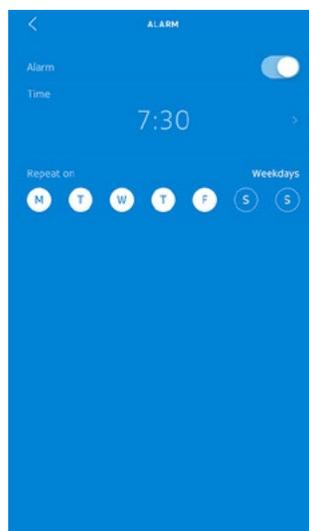
## Den Wecker aktivieren

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

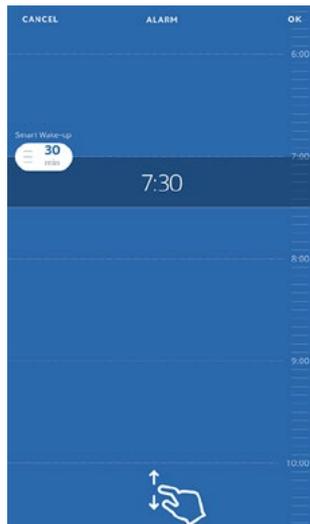
1. Öffnen Sie die Health Mate®-App.
2. Gehen Sie zu **Geräte**.
3. Wählen Sie **Wecker**.



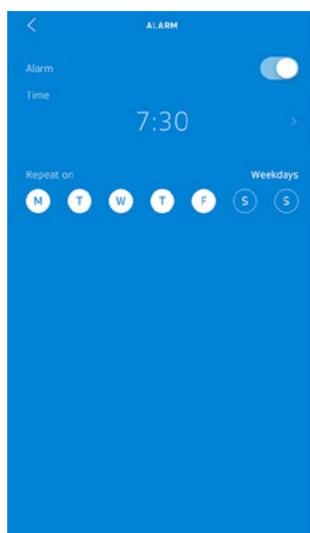
4. Platzieren Sie Ihre Steel HR/Steel HR Sport in unmittelbarer Nähe Ihres Mobilgeräts.
5. Tippen Sie auf den **Wecker**-Schieberegler, um den Wecker zu aktivieren.



6. Tippen Sie auf die Weckzeit und schieben Sie sie nach oben oder unten, bis die gewünschte Zeit angezeigt wird.



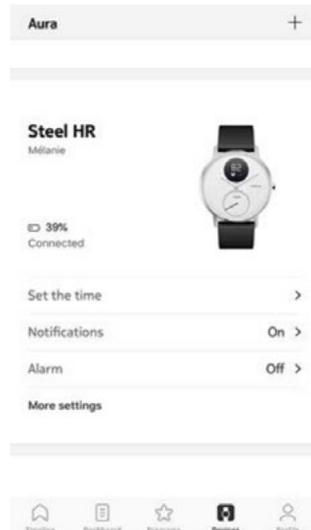
7. Wählen Sie bei Bedarf die Smart-Wecker-Funktion aus.  
Ihre Uhr ermittelt dann im vorgegebenen Zeitfenster den besten Zeitpunkt, um Sie möglichst sanft aufzuwecken.
8. Tippen Sie auf **OK**.
9. Tippen Sie auf **Wiederholen**, um die Tage einzustellen, an denen Sie geweckt werden möchten.



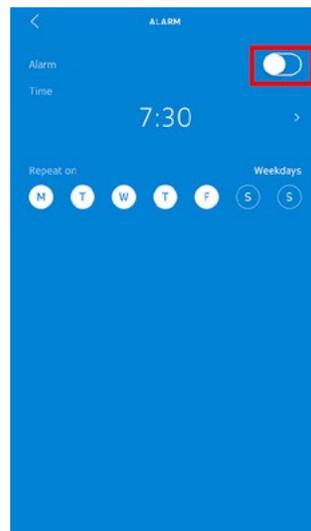
10. Zum Bestätigen tippen Sie auf die Schaltfläche „Zurück“.

## Den Wecker deaktivieren

1. Gehen Sie in der Health Mate®-App zu **Geräte**.
2. Tippen Sie auf **Wecker**.



3. Platzieren Sie Ihre Steel HR/Steel HR Sport in unmittelbarer Nähe Ihres Mobilgeräts.
4. Tippen Sie auf den **Wecker**-Schieberegler, um ihn zu deaktivieren.



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

## Den Wecker ausschalten

Sie können den Wecker ganz einfach ausschalten, indem Sie auf den Knopf Ihrer Steel HR/Steel HR Sport drücken. Die Änderungen treten unmittelbar ein (Ihre Armbanduhr vibriert nicht länger acht Mal, bevor sie von selbst stoppt).

# Meine Herzfrequenz aufzeichnen

---

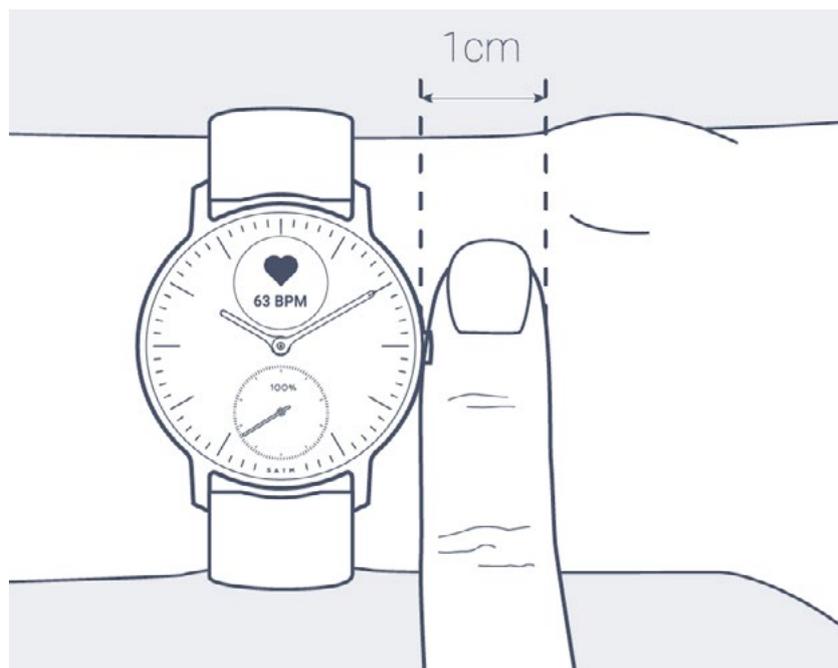
## Überblick

Mit Ihrer Steel HR/Steel HR Sport 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 ununterbrochenen Herzfrequenzmessung verwenden, der besonders beim Training von Interesse ist. In diesem Fall wird Ihre Herzfrequenz sekundlich gemessen. Bitte beachten Sie, dass im Modus zur ununterbrochenen Herzfrequenzmessung eine Stoppuhr zugeschaltet werden kann, damit Sie genau wissen, wie lange Sie trainiert haben.

## Meine Armbanduhr richtig tragen

Um sicherzustellen, dass Ihre Steel HR/Steel HR Sport Ihre Herzfrequenz genau aufzeichnet, sollte das Armband der Uhr angenehm eng um Ihr Handgelenk getragen werden und ca. einen Zentimeter unterhalb des Handgelenks sitzen.



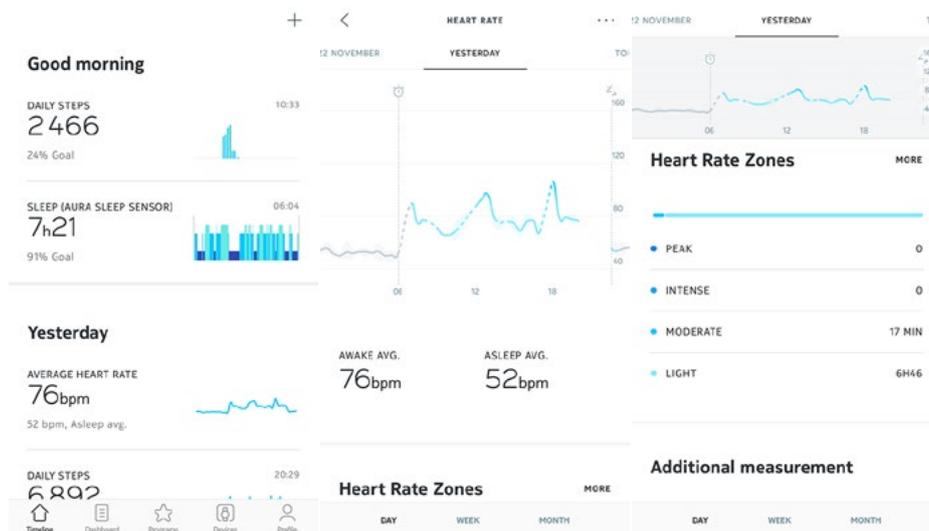
## Meine Herzfrequenzdaten abrufen

Sie können Ihre zuletzt ermittelte Herzfrequenz direkt von Ihrer Steel HR/Steel HR Sport ablesen. Drücken Sie dafür einfach auf den Knopf auf der Uhr 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.

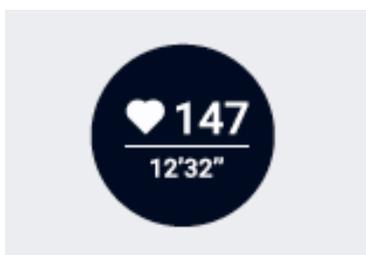
Wenn Sie Ihre Steel HR/Steel HR Sport jeden Tag tragen, erhalten Sie in Ihrer **Timeline** eine Angabe der Durchschnittswerte. Hier können Sie Ihre durchschnittliche Herzfrequenz sowie die unterschiedlichen Herzfrequenzzonen im Tagesverlauf ablesen.



## Modus zur ununterbrochenen Herzfrequenzmessung aktivieren

Sie können den Modus zur ununterbrochenen Herzfrequenzmessung vor dem Training ganz leicht einschalten. Dafür befolgen Sie bitte die folgenden Schritte:

1. Drücken Sie ca. eine Sekunde lang auf den Knopf an Ihrer Steel HR/Steel HR Sport, bis sie vibriert.
2. Drücken Sie die Taste an Ihrer Uhr, um durch das Menü an Aktivitäten zu navigieren.
3. Wenn die gewünschte Aktivität angezeigt wird, halten Sie den Knopf einfach lange gedrückt, um sie zu bestätigen.
4. Drücken Sie die Taste erneut bis sie vibriert, wenn Sie den fortlaufenden Herzfrequenzmodus beenden möchten.



Bitte beachten Sie, dass auf Ihrer Steel HR/Steel HR Sport lediglich das Herzfrequenz-Display angezeigt wird, wenn der Modus zur ununterbrochenen Herzfrequenzmessung aktiviert ist.

# Fitness-Level (nur bei Steel HR Sport)

---

## Was hat es mit der Punktzahl zum Fitness-Level auf sich?

Unsere Beurteilung zum Fitness-Level wird ausgehend von mehreren Faktoren berechnet. Zu den wichtigsten gehören Herzfrequenz, Alter, Geschlecht und Gewicht. Sie werden zusammen mit den GPS-Daten, die von Ihrer Withings Steel HR Sport während Ihrer Lauftrainings erfasst werden, verarbeitet. Eine Punktzahl zum geschätzten Fitness-Level wird dann erstellt, indem Ihre Herzfrequenz und Ihr Lauftempo verglichen werden.

Je höher Ihr Fitness-Level ist, desto sportlicher sind Sie. Menschen mit einem höheren VO<sub>2</sub>max<sup>1</sup>-Wert haben in der Regel einen niedrigeren Puls beim Laufen. Menschen, die erst vor Kurzem mit dem Lauftraining begonnen haben, haben beim gleichen Lauftempo einen höheren Puls und folglich einen niedrigeren VO<sub>2</sub>max-Wert.

Um einen verlässlichen Schätzwert zu sehen, müssen Sie mindestens zehn Minuten lang laufen. Außerdem ist es empfehlenswert, im flachen Gelände zu laufen, denn bergauf oder bergab zu laufen erfordert gegebenenfalls zu viel bzw. zu wenig Anstrengung, um mit dem programmierten Algorithmus zum Schätzwert arbeiten zu können.

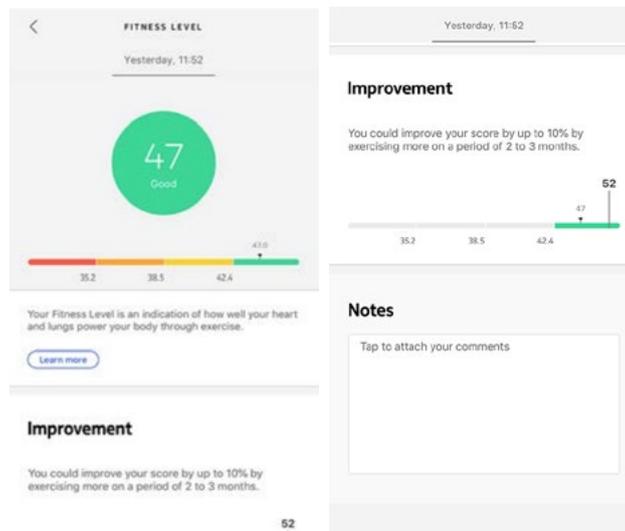
Dabei zählt: Kontinuität steht im Fokus. Tragen Sie Ihre Withings Steel HR Sport mit aktivierter GPS-Funktion jedes Mal, wenn Sie laufen gehen. Dadurch erhalten Sie nicht nur möglichst genaue Messungen, sondern zeichnen auch den Verlauf Ihrer Cardiofitness auf.

**Hinweis:** Sprechen Sie stets mit Ihrem Arzt oder dem professionellen Gesundheitsberater Ihres Vertrauens, bevor Sie eine neue Fitnessroutine beginnen.

---

<sup>1</sup> VO<sub>2</sub>max ist ein wichtiger Schlüsselindikator für die Fitness. VO<sub>2</sub>max wird definiert als die maximale Menge an Sauerstoff, die ein Individuum bei intensiver körperlicher Anstrengung im Laufe einer Minute verbraucht. Je mehr Sauerstoff verbraucht wird, desto intensiver können Muskeln arbeiten und desto höher ist folglich der VO<sub>2</sub>max-Wert. Ein höherer VO<sub>2</sub>max-Wert lässt auf eine sportlichere Person schließen.

## Wie wird das Fitness-Level eingestuft?



Wir verwenden eine Skala von 17 bis 60. Öffnen Sie nach einem Lauftraining die Health Mate-App, um sich Ihr **Fitness-Level** in der Timeline anzusehen.

Dabei nutzen wir Einstufungen wie „hervorragend“, „gut“, „ausreichend“ oder „mangelhaft“. Um Ihre Punktzahl noch eindrücklicher darzustellen, greifen wir außerdem auf Farbkodierungen zurück. Wir stellen auch weitere Informationen dazu bereit, wie das Fitness-Level berechnet wird und wie Sie Ihre Punktzahl verbessern können.

## Wie kann ich mein Fitness-Level verbessern?

Sie können die Punktzahl Ihres Fitness-Levels auf mehrere Arten verbessern, aber Sie sollten wissen, dass Fortschritte Zeit brauchen.

Sie können Ihren Fitness-Level durch Intervalltraining verbessern. Das Einbeziehen hochintensiver Intervalle kann Ihre Herzfrequenz in Schwung bringen und sich positiver auf Ihre allgemeine Fitness auswirken.

Wenn Sie Ihren Körperfettanteil senken, verbessert sich auch Ihr Fitness-Level. Health Mate Coaching-Programme können Sie durch diese und viele andere Strategien zur Verbesserung des Fitnessniveaus führen.

Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie eine neue Diät oder ein neues Trainingsprogramm beginnen.

# Mehrere Sportarten/GPS-Konnektivität (nur bei Steel HR Sport)

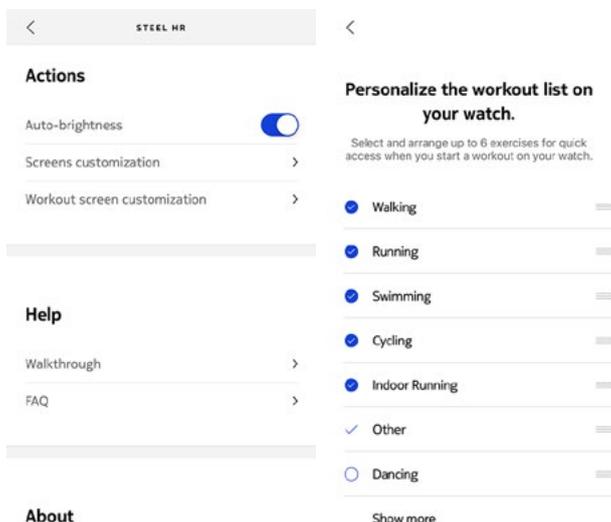
## Wie funktioniert die Funktion für mehrere Sportarten?

Von Yoga und Volleyball über Rudern und Boxen bis hin zu Skifahren und Eishockey – die Withings Steel HR Sport erkennt bis zu 30 verschiedene Aktivitäten. Sie können Ihre Lieblingssportarten direkt auf dem Uhrendisplay auswählen. 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.

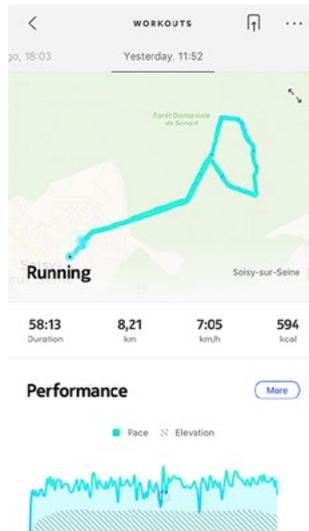
Die auf dem Display angezeigten Aktivitäten können in den Einstellungen der Health Mate®-App personalisiert werden. Es steht eine lange Liste an Sportarten und Aktivitäten zur Auswahl. Um dies zu tun, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Öffnen Sie die Health Mate®-App.
2. Gehen Sie zu **Geräte > Steel HR Sport**.
3. Tippen Sie auf **Weitere Einstellungen > Anpassung des Aktivitätenbildschirms**.

Sie können bis zu sechs verschiedene Sportarten zur Schnellansicht beim Training mit Ihrer Uhr auf dem Aktivitätenbildschirm arrangieren.



Im Aktivitätenmodus zeichnet die Withings Steel HR Sport 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 Herzfrequenzonen verbrachten Zeit.



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

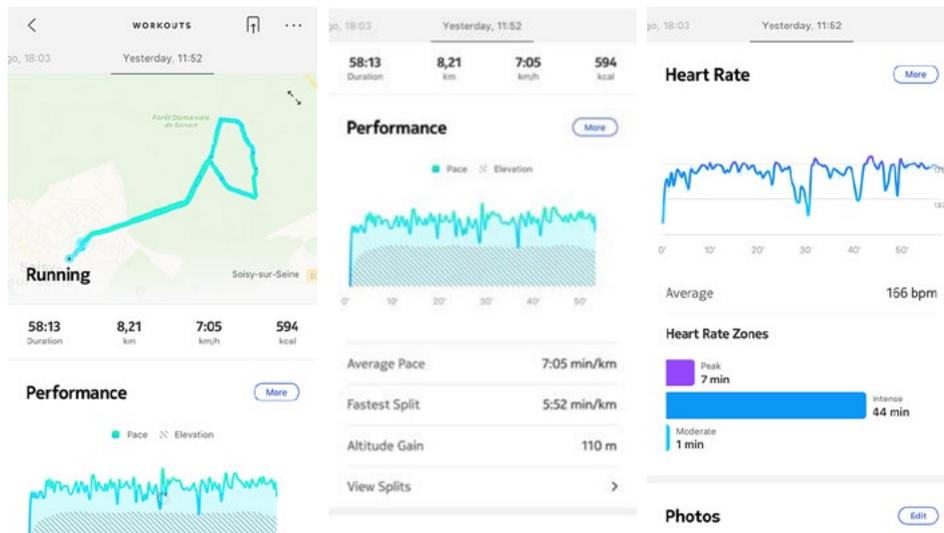
Die Withings Steel HR Sport zeichnet die Aktivitäten Spazierengehen, Laufen und Schwimmen automatisch auf. Um weitere Details zu Ihrem Training zu erhalten, beispielsweise Tempo und zurückgelegte Route, empfehlen wir, den Aktivitätenmodus manuell zu starten.

Sobald Sie eine Aktivität mehrere Male manuell ausgewählt haben, kann die Withings Steel HR Sport 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 die Withings Steel HR Sport 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, 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. Dafür befolgen Sie bitte die folgenden Schritte:

1. Drücken Sie ca. eine Sekunde lang auf den Knopf an Ihrer Withings Steel HR Sport, bis sie vibriert.
1. Bestätigen Sie mit einem Knopfdruck Ihre gewünschte Aktivität und halten Sie den Knopf anschließend lange gedrückt, um mit dem Training loszulegen.
2. Wenn Sie Ihre Trainingseinheit stoppen möchten, drücken Sie den Knopf erneut, bis die Armbanduhr vibriert.

Bitte beachten Sie, dass Ihre Withings Steel HR Sport via Bluetooth verbunden sein muss. Um GPS-Konnektivität nutzen zu können, müssen die Standorteinstellungen auf Ihrem Smartphone eingeschaltet sein.

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

## Sich mit Freunden messen

### Überblick

Ihre Steel HR/Steel HR Sport und die Health Mate®-App können Ihnen helfen, motiviert zu bleiben, weil sie die soziale Komponente in Ihre Aktivitäten einbeziehen. Laden Sie zum Beispiel Freunde und Familienmitglieder zu Ihrer Rangliste ein und wetteifern Sie, wer jede Woche die meisten Schritte geht. Dabei ist es egal, ob die anderen auch ein Withings-Produkt besitzen. Alles, was sie brauchen, ist ein Smartphone mit der Health Mate®-App, denn die 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. Dafür befolgen Sie bitte die folgenden Schritte:

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



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

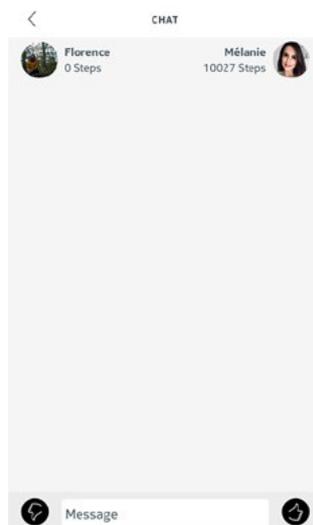
Das geht beispielsweise per SMS, E-Mail oder über die sozialen Medien.



## Mit Leuten in meiner Rangliste interagieren

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

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



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

## 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 Ihre Steel HR/Steel HR Sport 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 Sie die Analysen zum Weitermachen, damit Sie Ihr Gesundheitsziel erreichen.

Hinweis: Die Analysen können nicht deaktiviert werden.

# Meine Daten synchronisieren

---

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

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



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

# Meine Armbanduhr trennen

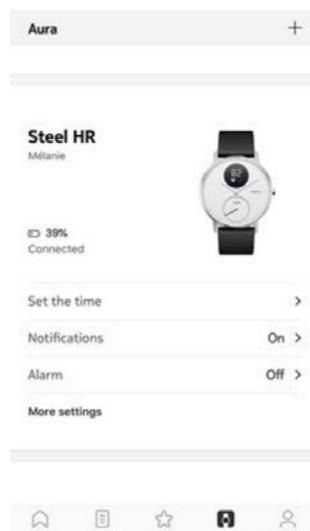
Wenn Sie Ihre Steel HR/Steel HR Sport trennen, können Sie sie aus Ihrem Konto löschen. Sobald sie nicht mehr mit Ihrem Konto verbunden ist, kann sie einem anderen Konto oder dem Profil eines anderen Benutzers Ihres Kontos zugewiesen werden.



**Durch die Trennung Ihrer Steel HR /Steel HR Sport werden keine Daten aus der Health Mate®-App entfernt.**

Um Ihre Steel HR/Steel HR Sport zu trennen, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

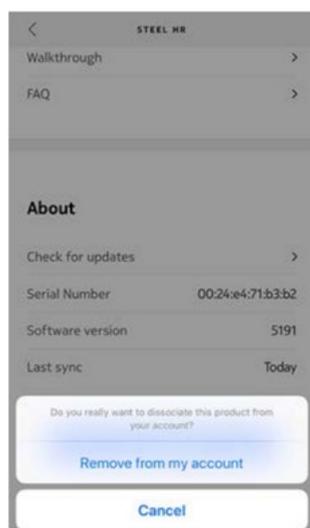
1. Drücken Sie ca. fünf bis sechs Sekunden lang auf den Knopf an Ihrer Steel HR/Steel HR Sport.
2. Drücken Sie den Knopf dreimal, bis „Werkseinstellungen“ angezeigt wird.
3. Drücken Sie eine Sekunde lang auf den Knopf, bis „Zurücksetzen in fünf Clicks“ angezeigt wird.
4. Drücken Sie den Knopf fünfmal, um Ihre Armbanduhr erfolgreich zurückzusetzen.
5. Rufen Sie die Bluetooth-Einstellungen Ihres Geräts auf und „vergessen“ Sie Ihre Steel HR/Steel HR Sport (nur für Nutzer von iOS).
6. Öffnen Sie die Health Mate®-App.
7. Gehen Sie zu **Geräte**.
8. Tippen Sie auf **Steel HR**.



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



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



## Meine Armbanduhr reinigen

1. Reinigen Sie das Glas und Gehäuse Ihrer Steel HR/Steel HR Sport 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.

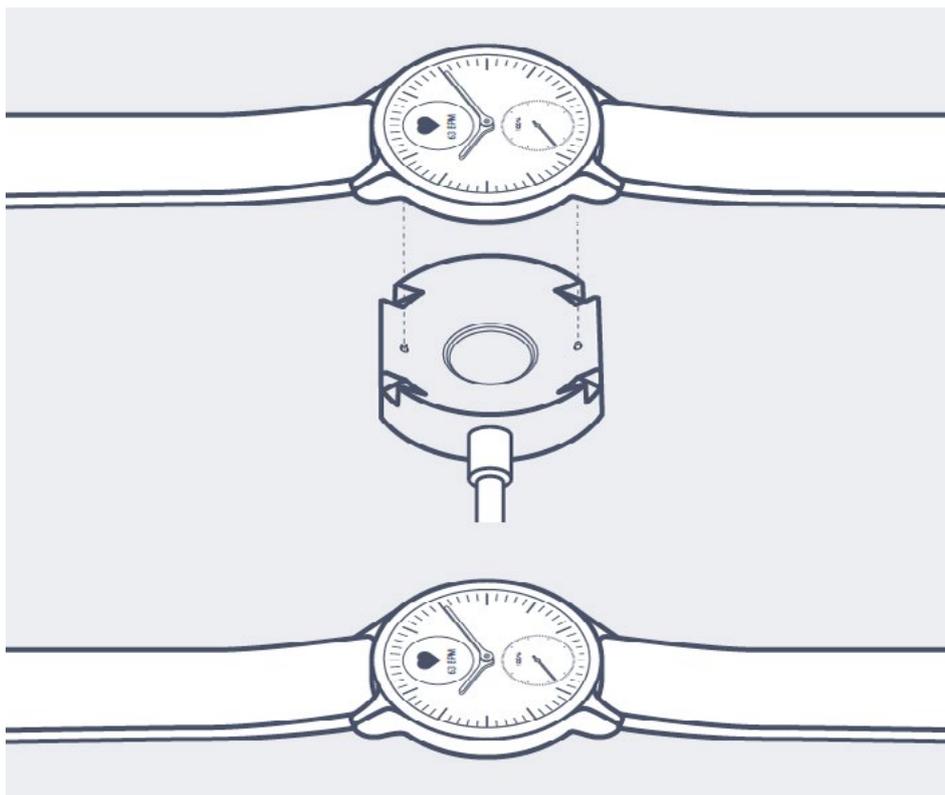
## Die Batterie aufladen

Ihre Steel HR/Steel HR Sport kommt bis zu 25 Tage ohne Aufladen aus, je nachdem, wie häufig Sie den Herzfrequenz-Modus nutzen. Sollten Sie den Modus zur ununterbrochenen Herzfrequenzmessung ständig nutzen (und nicht nur während des Trainings), entlädt sich die Batterie wesentlich schneller.

Um Ihre Steel HR/Steel HR Sport 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 Ihrer Steel HR/Steel HR Sport; die Magnete müssen dabei aufeinander abgestimmt sein.

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



Bitte beachten Sie, dass Sie Ihre Steel HR/Steel HR Sport im Stromsparmodus noch weitere 20 Tage nutzen können, sollten Sie die Uhr bei niedrigem Batteriestand nicht sofort aufladen. Allerdings können Sie im Stromsparmodus lediglich die Uhrzeit ablesen und Ihre Aktivitäten aufzeichnen. Sie müssen Ihre Steel HR/Steel HR Sport aufladen, wenn Sie den Herzfrequenz-Modus verwenden möchten.

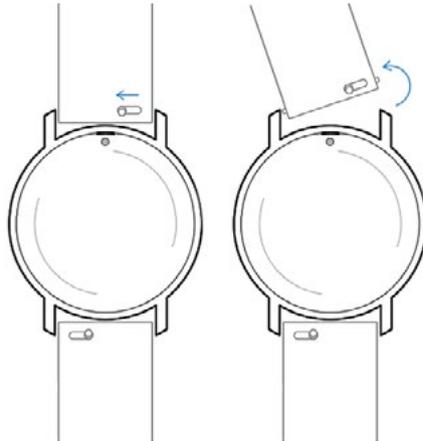
## Das Armband auswechseln

Dank der Befestigung mit Federstegen mit Schnellentriegelung können Sie das Armband Ihrer Steel HR/Steel HR Sport im Handumdrehen vom Gehäuse entfernen. Beim 36-mm-Modell (nur bei Steel HR) sind Armbänder mit einer Breite von 18 mm erforderlich, während Sie beim 40-mm-Modell (Steel HR und Steel HR Sport) Armbänder mit einer Breite von 20 mm verwenden sollten.

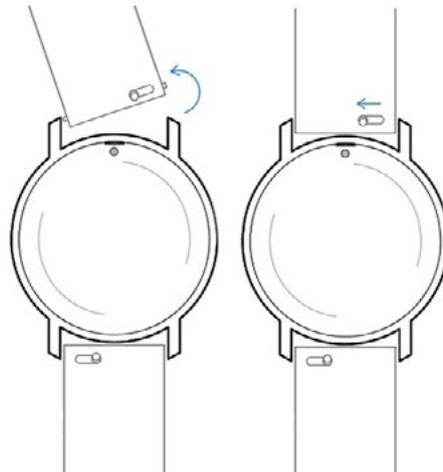
Um das Armband auszuwechseln, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Drehen Sie Ihre Steel HR/Steel HR Sport 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. Positionieren Sie das Armband und ziehen Sie den Hebel währenddessen nach links.



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

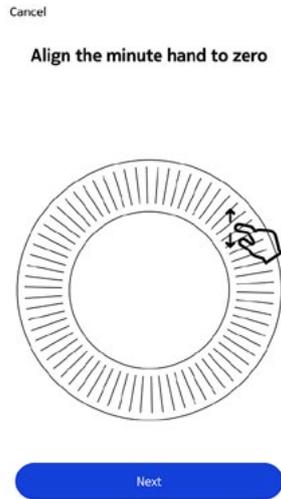
## Die Uhrzeiger kalibrieren

Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Zeit auf Ihrer Steel HR/Steel HR Sport nicht korrekt angezeigt wird, müssen Sie gegebenenfalls die Zeiger neu kalibrieren. Dafür befolgen Sie bitte die folgenden Schritte:

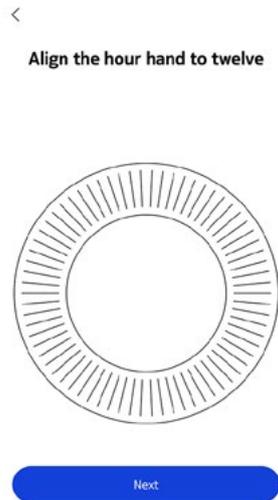
1. Gehen Sie in der Health Mate®-App zu **Geräte**.
2. Tippen Sie Ihr Steel HR/Steel HR Sport an.
3. Tippen Sie auf **Uhrzeit einstellen**.

Stellen Sie sicher, dass Ihre Steel HR/Steel HR Sport in unmittelbarer Nähe Ihres Mobilgeräts platziert ist.

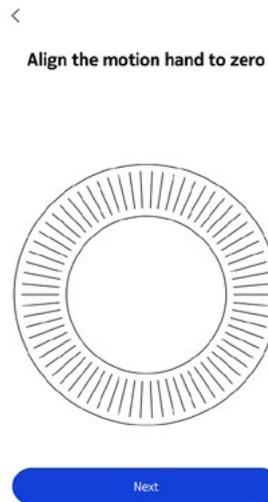
4. Wenn Sie dazu aufgefordert werden, fahren Sie mit Ihrem Finger über das in der App angezeigte Rad, bis der Minutenzeiger auf 0 steht. Tippen Sie auf **Weiter**.



5. Fahren Sie mit dem Finger über das in der App angezeigte Rad, bis der Stundenzeiger auf 0 steht. Tippen Sie auf **Weiter**.



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



7. Tippen Sie auf **Fertig**.

Ihre Steel HR/Steel HR Sport ist jetzt richtig kalibriert. Die Zeiger haben sich bewegt und zeigen die korrekte Zeit an.

## Die Firmware-Version aktualisieren

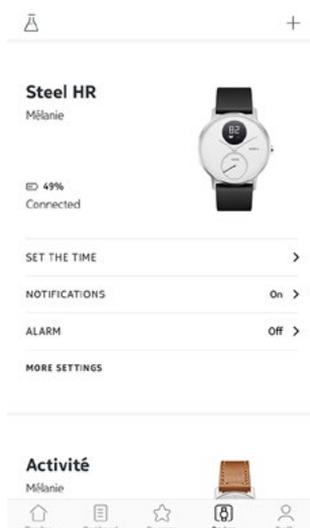
Wir aktualisieren regelmäßig die Firmware-Versionen, damit Sie von den neuesten Funktionen unserer Produkte profitieren können. Sobald eine neue Firmware-Version zur Verfügung steht, fordert Sie die Health Mate®-App in der Regel über Ihre **Timeline** auf, sie zu installieren.



**Bitte synchronisieren Sie Ihre Steel HR /Steel HR Sport , 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. Dafür befolgen Sie bitte die folgenden Schritte:

1. Gehen Sie in der Health Mate®-App zu **Geräte**.
2. Tippen Sie Ihr Steel HR/Steel HR Sport an.



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



4. Platzieren Sie Ihre Steel HR/Steel HR Sport in unmittelbarer Nähe Ihres Mobilgeräts.

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

5. Tippen Sie auf **Aktualisieren**.

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

**Hinweis:** Sie können die aktuelle Firmware-Version Ihrer Steel HR/Steel HR Sport über **Geräte > Steel HR** oder **Steel HR Sport** 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 <http://nokia.ly/HealthSupport>.

## Impressum

---



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

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

## Persönliche Daten

- Bitte lesen Sie sich unsere 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](#) der auf Ihr **Profilbild** > **Einstellungen** > **Benutzereinstellungen** > **Meine Daten herunterladen**.

## Sicherheitshinweise

---

### Benutzung und Aufbewahrung

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

- Vermeiden Sie jede Art von Schock, egal ob physisch, thermisch oder anderer Natur. Ein solcher Schock könnte die internen und externen Komponenten Ihrer Uhr beschädigen.
- Halten Sie das Glas und das Gehäuse Ihrer Steel HR/Steel HR Sport von spitzen und harten Gegenständen fern, um Kratzern vorzubeugen.
- Halten Sie Ihre Steel HR/Steel HR Sport und sämtliches Zubehör außer der Reichweite von Kinder, 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 die Steel HR/Steel HR Sport keine präzise Herzfrequenzmessung liefern kann.
- Die Technologie, die in der Steel HR/Steel HR Sport 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 der Steel HR/Steel HR Sport, 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 die Steel HR/Steel HR Sport eine Messung der Herzfrequenz liefern kann, darf sie nicht hin- und herrutschen. Aktivitäten, bei denen es zu einer Krafteinwirkung auf das Handgelenk kommt, wie etwa Boxen oder Volleyball, können eine präzise Herzfrequenzmessung mit der Steel HR/Steel HR Sport verhindern.

## Wasserdichtigkeit

- Ihre Steel HR/Steel HR Sport 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 Ihrer Armbanduhr.
- Vermeiden Sie den übermäßigen Kontakt mit Salzwasser. Spülen Sie Ihre Uhr mit Süßwasser ab, nachdem Sie damit im Salzwasser schwimmen waren.
- Vermeiden Sie den Kontakt mit Chemikalien und chemischen Produkten wie Lösungsmitteln, Waschmitteln, Parfüm oder Kosmetika. Diese können das Armband oder Gehäuse Ihrer Uhr beschädigen.
- Vermeiden Sie extreme Umgebungen (z. B. Saunas oder Dampfbäder).

## Reparatur und Wartung

- Versuchen Sie nicht, Ihre Steel HR/Steel HR Sport 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 der Uhr kann auch von Materialalterung beeinträchtigt werden. Wir können die Wasserdichtigkeit daher nicht auf unbegrenzte Zeit garantieren.

# Technische Daten

---

## Steel HR (36 mm)

- Edelstahlgehäuse
- Mineralglas
- Durchmesser: 36,3 mm
- Dicke: 13 mm
- Gewicht: 39 g
- Armbänder: Für Handgelenke mit bis zu 200 mm Umfang
- Wasserdicht bis zu 50 m Tiefe

## Steel HR (40 mm)

- Edelstahlgehäuse
- Mineralglas
- Durchmesser: 39,5 mm
- Dicke: 13 mm
- Gewicht: 49 g
- Armbänder: Für Handgelenke mit bis zu 230 mm Umfang
- Wasserdicht bis zu 50 m Tiefe

## Steel HR Sport (40 mm)

- Edelstahlgehäuse
- Mineralglas
- Durchmesser: 39,5 mm
- Dicke: 13 mm
- Gewicht: 49 g
- Armbänder: Für Handgelenke mit bis zu 230 mm Umfang
- Wasserdicht bis zu 50 m Tiefe

## Display

- Analoges Zifferblatt, auf dem Stunden und Minuten angezeigt werden
- Darunter separate Anzeige des erreichten Prozentanteils des täglichen Schritteziels
- OLED-Display mit zusätzlichen Informationen

## Messungen und Funktionen

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

- Aufzeichnung mehrerer Sportarten (nur bei Steel HR Sport)
- Fitness-Level (nur bei Steel HR Sport)

## Batterie

- Bis zu vier Tage im Modus zur ununterbrochenen Herzfrequenzmessung
- Bis zu 25 Tage im normalen Modus
- Zusätzliche 20 Tage im Stromsparmmodus

## Sensoren

- Bewegungssensoren für Tag und Nacht
- Hochpräziser MEMS Drei-Achsen-Beschleunigungssensor
- Niedriger Energieverbrauch

## Anschlussmöglichkeiten

- Bluetooth Low Energy (bereit für Bluetooth Smart)

## Kompatible Geräte

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

Die Steel HR/Steel HR Sport kann nicht auf einem PC eingerichtet werden.

## Kompatible Betriebssysteme

- iOS 10 und neuer
- Android 6 und neuer

# Versionen dieses Dokuments

---

Veröffentlichungsdatum	Versionen	Änderungen
Oktober 2016	v1.0	Erstveröffentlichung
Januar 2017	Version 2.0	Aktualisierung von: "Meine Aktivitäten aufzeichnen" auf Seite 33
November 2017	Version 3.0	Nokia - Grafische Darstellung
September 2018	Version 4.0	Neuer grafische Withings Darstellung Einführung der Withings Steel HR Sport Aktualisierung von: "Meine Armbanduhr installieren" auf Seite 9 "Benachrichtigungen aktivieren" auf Seite 31 "Fitness-Level (nur bei Steel HR Sport)" auf Seite 42 "Mehrere Sportarten/GPS-Konnektivität (nur bei Steel HR Sport)" auf Seite 44 "Technische Daten" auf Seite 63



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

Begrenzte Withings Garantie von zwei (2) Jahre - Steel HR/Steel HR Sport

Withings (France) SA, 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux (nachfolgend „Withings“ genannt) gewährt eine Garantie auf das Gerät der Marke Withings (nachfolgend „Steel HR“ genannt) im Falle von Material- und Verarbeitungsfehlern, die bei zweckmäßigem Gebrauch gemäß der von Withings veröffentlichten Bedienungsanleitung innerhalb zwei (2) Jahre ab dem Datum des ursprünglichen Kaufbelegs des Erstnutzers (nachfolgend „Gewährleistungsfrist“ genannt) auftreten. Die von Withings veröffentlichte Bedienungsanleitung enthält technische Spezifikationen, Sicherheitshinweise sowie eine Schnellstart-Anleitung, ist aber nicht auf diese beschränkt. Withings übernimmt keine Haftung für einen ununterbrochenen oder störungsfreien Betrieb der Steel HR/Steel HR Sport. Withings übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus der Missachtung der Bedienungsanleitung der Steel HR/Steel HR Sport 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: XNAHWA03/XNAHWA03B

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>.