

# 诺基亚 Body Cardio

体重和身体成分 – 心率 – 每日报告

安装使用说明书



最低要求 .....	4
互联网接入.....	4
智能手机或设备 .....	4
操作系统版本.....	4
Health Mate 应用版本.....	4
诺基亚 Body Cardio 描述 .....	5
概述 .....	5
包装内容 .....	5
产品描述 .....	6
电子秤屏幕描述 .....	6
设置诺基亚 Body Cardio.....	8
安装 Health Mate 应用 .....	8
安装诺基亚 Body Cardio.....	8
自定义诺基亚 Body Cardio.....	18
更改诺基亚 Body Cardio 的配置 .....	18
更改诺基亚 Body Cardio 的设置 .....	21
使用诺基亚 Body Cardio.....	28
跟踪体重和身体成分 .....	28
跟踪心率 .....	35
查看天气 .....	37
使用婴儿模式.....	38
使用孕妇模式.....	39
将帐户关联到 MyFitnessPal .....	40
同步数据 .....	42
取消关联诺基亚 Body Cardio .....	43
将诺基亚 Body Cardio 恢复出厂设置 .....	45
清洁和维护 .....	46
清洁诺基亚 Body Cardio.....	46
充电 .....	46

更新诺基亚 Body Cardio.....	46
<b>技术描述 .....</b>	<b>48</b>
体重 .....	48
身体成分 .....	48
心率 .....	48
<b>规格 .....</b>	<b>49</b>
<b>用户指南版权.....</b>	<b>51</b>
<b>法律声明 .....</b>	<b>51</b>
个人数据 .....	51
<b>安全说明 .....</b>	<b>52</b>
使用和存储.....	52
服务和维护.....	52
<b>文档版本概述.....</b>	<b>53</b>
<b>保修 .....</b>	<b>54</b>
<b>监管声明 .....</b>	<b>55</b>

# 最低要求

---

## 互联网接入

以下操作需要接入互联网：

- 下载 Health Mate 应用，
- 设置诺基亚 Body Cardio，
- 每当有更新时，升级您的产品。

要了解更多详细信息，请参见第49 页“规格页“规格”。要享用所有功能，我们建议在连接到互联网的设备上使用此应用。

## 智能手机或设备

以下操作需要使用 iOS 或 Android 设备（具有正常的蓝牙和 Wi-Fi 或 3G/4G 功能）：

- 设置诺基亚 Body Cardio，
- 从诺基亚 Body Cardio 读取数据，
- 使用诺基亚 Body Cardio 的特定功能。

建议使用兼容的低功耗蓝牙（BLE）功能安装诺基亚 Body Cardio。要了解更多详细信息，请参见第49 页“规格页“规格”。

## 操作系统版本

在 iOS 设备上安装并运行 Health Mate 应用需要 iOS 8 或更高版本。

在 Android 设备上安装并运行 Health Mate 应用需要 Android 5.0 或更高版本。

## Health Mate 应用版本

要享用所有最新功能，我们推荐您使用最新版 Health Mate 应用。

# 诺基亚 Body Cardio 描述

## 概述

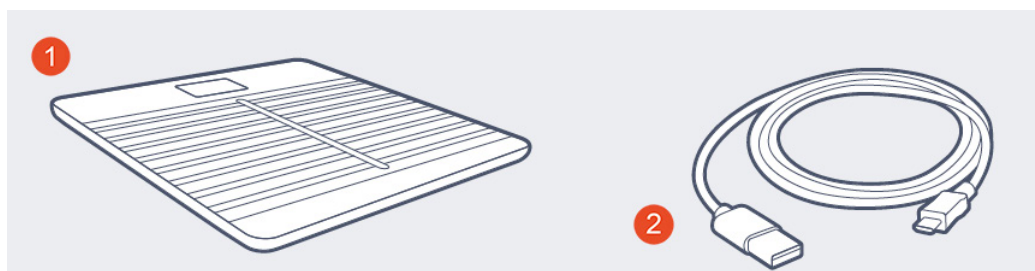
诺基亚 Body Cardio 采用精巧超薄设计，您可以用它轻松跟踪自己的体重并监控进展。此外，它还可通过生物电阻抗计算您的脂肪含量、肌肉质量、骨质量和水分含量，让您了解自己的身体成分。

当然，诺基亚 Body Cardio 的功能不止如此。它可提供您的心率和身体成分（脂肪含量、肌肉质量、骨质量和水分含量）信息。如果激活天气屏幕，每一次称量体重时，您还可看到每日天气预报。

由于诺基亚 Body Cardio 是联网电子秤，所以与 Health Mate 应用一起使用，才能发挥它的真正潜力。借助 Health Mate 应用，您不仅可以安装电子秤，还能自定义电子秤显示屏、设定体重目标并查看完整的体重数据历史记录。

由于具有应用内活动跟踪功能，Health Mate 应用可关联众多合作伙伴应用，帮助您跟踪自己的活动并查看卡路里平衡，从而更快地达到您的健康目标。

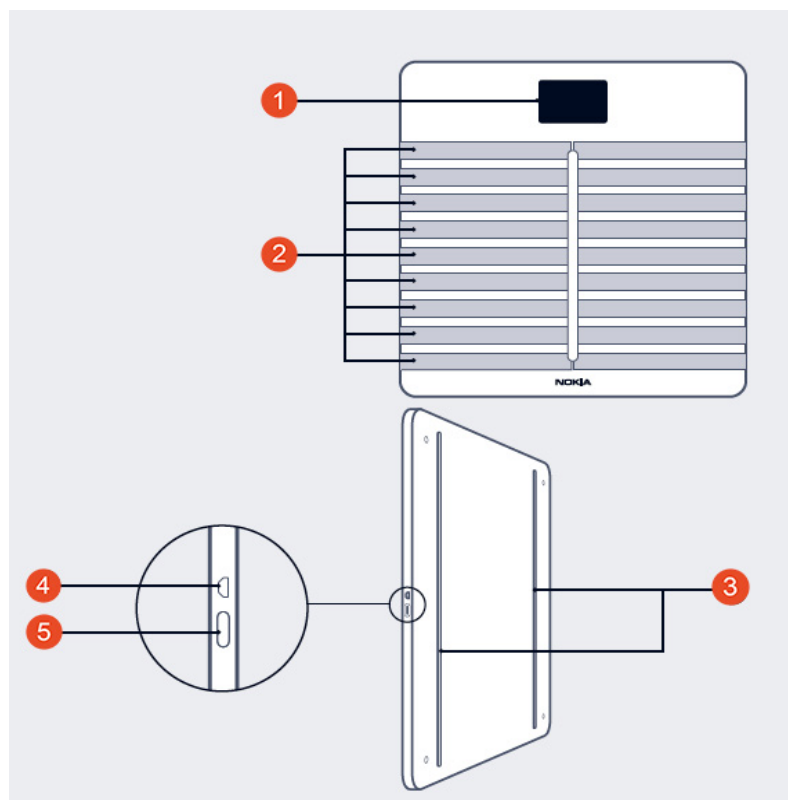
## 包装内容



(1) (1) 诺基亚 Body Cardio

(2) USB 线缆

## 产品描述



(1) 显示屏

(2) 电极

(3) 垫脚

(4) Micro USB 端口

(5) 配对和单位按钮

## 电子秤屏幕描述

您可以选择在诺基亚 Body Cardio 上显示多个屏幕：

- 体重：显示您的体重。此屏幕不能禁用。
- 脂肪含量：显示您的脂肪含量百分比。
- 水分含量：显示您的水分含量百分比。
- 骨质量：显示您的骨头重量。
- 肌肉质量：显示您的肌肉重量。
- 天气<sup>1</sup>：显示当天的天气。
- 心率：显示您的心率。
- 体重趋势<sup>1</sup>：显示您最近 8 次体重测量值的图表。
- 步数<sup>1、2</sup>：显示您前一天行走的步数。

安装好诺基亚 Body Cardio 之后，您可以随心所欲地禁用这些屏幕或更改其顺序。否则，它们将以默认的顺序显示。要了解详细信息，请参见[第 22 页“更改屏幕顺序”](#)。

<sup>1</sup> 有通过 Wi-Fi 设置诺基亚 Body Cardio 时才能使用此屏幕

<sup>2</sup> 要在此屏幕上显示您行走的步数，您需要有诺基亚跟踪器，或者使用 Health Mate 应用的应用内跟踪功能。如果您没有诺基亚跟踪器，请点击 Health Mate 应用控制面板中的“活动”，然后点击“立即激活”。

# 设置诺基亚 Body Cardio

---

## 安装 Health Mate 应用

如果您的设备上尚未安装 Health Mate 应用，请执行以下步骤：

1. 在您设备的网页浏览器中输入 [go.withings.com](http://go.withings.com)。
2. 在 App Store 或 Play 商店中点击“下载”。
3. 点击“获取”。  
安装过程开始。

## 安装诺基亚 Body Cardio

### 概述

通过 Wi-Fi 安装诺基亚 Body Cardio，您可以使用所有可用的功能和屏幕。通过蓝牙安装诺基亚 Body Cardio 会限制可用的功能和屏幕。例如，您不能使用天气屏幕和步数屏幕，因为它们需要访问互联网。

您可随时更改诺基亚 Body Cardio 的配置。要了解详细信息，请参见[第 18 页“更改诺基亚 Body Cardio 的配置”](#)。

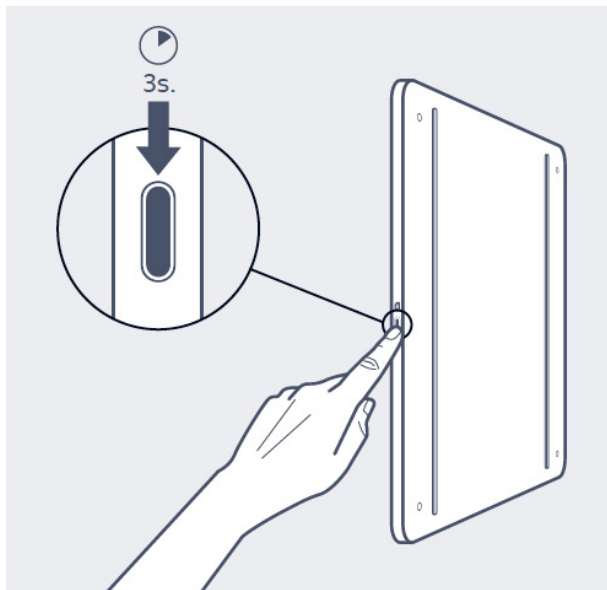
请注意，将诺基亚 Body Cardio 安装在您的帐户上之后，该帐户的所有用户都可以使用。您还可随意将其安装在其它帐户上。然而，目前每台电子秤仅限八名用户使用。



## 没有帐户的情况下安装诺基亚 Body Cardio

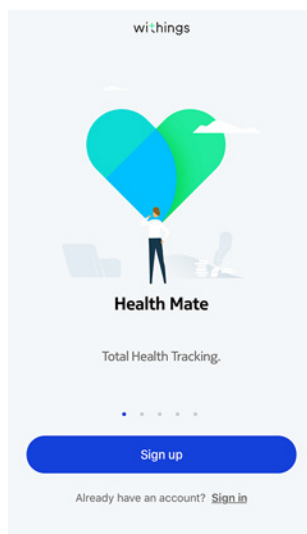
如果您已经拥有诺基亚帐户，请参见第13 页“用现有帐户安装诺基亚 Body Cardio 页“用现有帐户安装诺基亚 Body Cardio”。

1. 长按侧面按钮 3 秒。

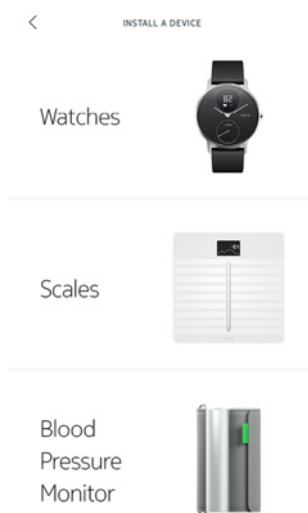


电子秤显示 [go.withings.com](https://go.withings.com)。

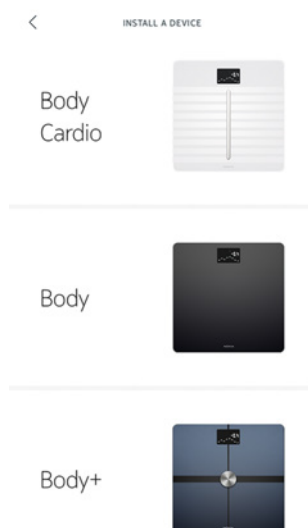
2. 打开 Health Mate 应用。
3. 点击“开始使用”。



4. 点击“电子秤”。



5. 点击 Body Cardio。



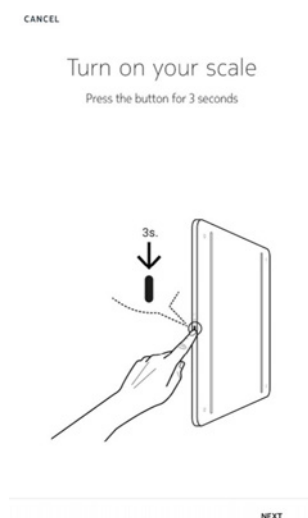
6. 点击“安装”。



7. 点击您想安装的诺基亚 Body Cardio。  
您的移动设备可能需要长达一分钟的时间才能检测到您的电子秤。

如果诺基亚 Body Cardio 未显示在列表中，请转到设备的蓝牙设置进行配对。您的电子秤现在应该会出现 Health Mate 应用中。

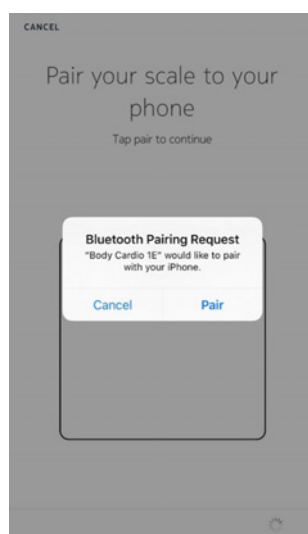
8. 长按电子秤背面的按钮三秒钟，然后点击“下一步”。



9. 点击“下一步”。



10. 点击两次“配对”。



11. 点击“下一步”。
12. 输入您的电子邮件地址、密码，然后确认您的密码。点击“下一步”。
13. 输入您的姓名和出生日期。点击“下一步”。
14. 选择您的性别，并输入您当前的身高和体重。点击“创建”。  
计算体重指数需要此信息。凭借此信息，诺基亚 Body Cardio 还可以根据您第一次称量的体重识别您。
15. 如果您想电子秤在安装之后通过 Wi-Fi 进行同步，请执行以下步骤：
  - a. 点击“快速设置”与您的移动设备使用相同的 Wi-Fi 网络，或者点击“设置其他网络”使用其他网络。



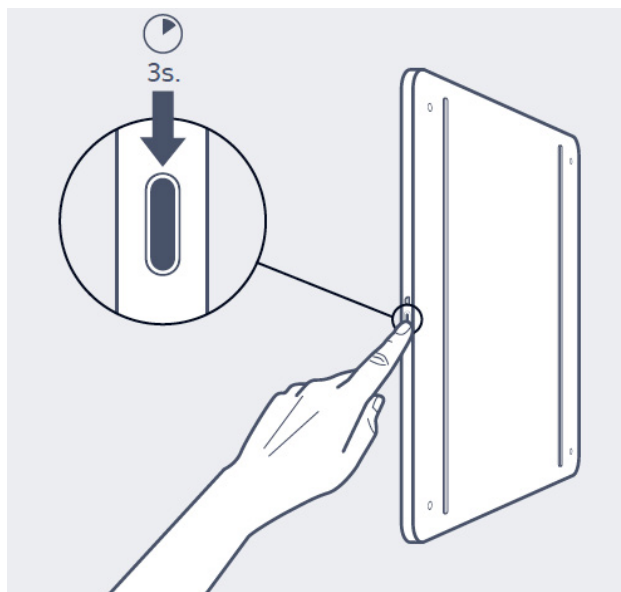
- b. 点击“允许”。  
如果您更改网络名称或密码，将需要更新 Wi-Fi 配置。要了解详细信息，请参见[第 18 页“更改诺基亚 Body Cardio 的配置”](#)。
16. 如果您想电子秤在安装之后仅通过蓝牙进行同步，请点击“我没有 Wi-Fi 网络”。
17. 点击“完成”。



Health Mate 现在会提示您选择目标体重。如果您不想设置体重目标，请点击“取消”。您还可以以后再设置体重目标。要了解详细信息，请参见[第 30 页“更改体重目标”](#)。

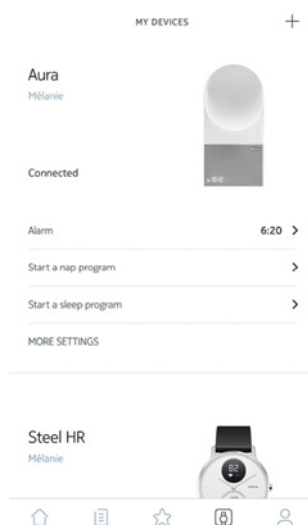
## 用现有帐户安装诺基亚 Body Cardio

1. 长按侧面按钮 3 秒。

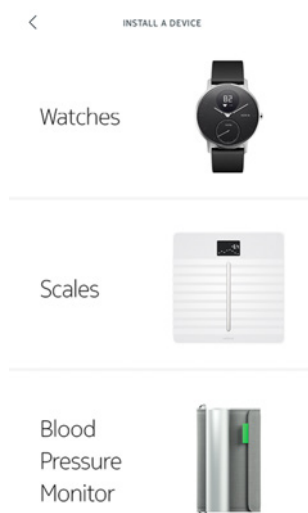


电子秤显示 [go.withings.com](https://go.withings.com)。

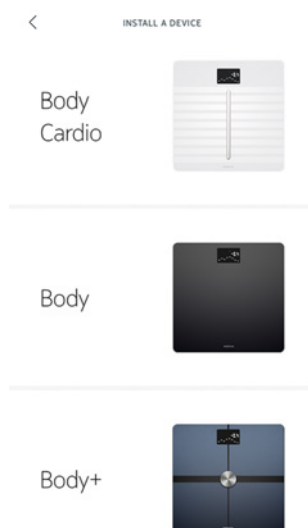
2. 打开 Health Mate 应用。
3. 转到“我的设备”。
4. 点击“+”。



5. 点击“电子秤”。



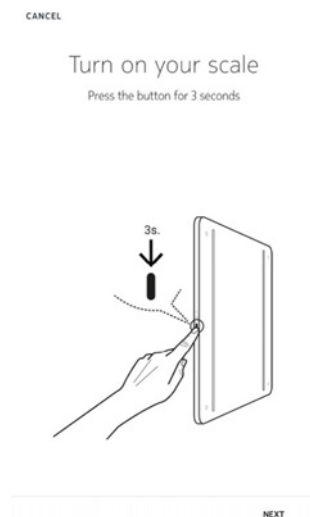
6. 点击“Body Cardio”。



7. 点击“安装”。



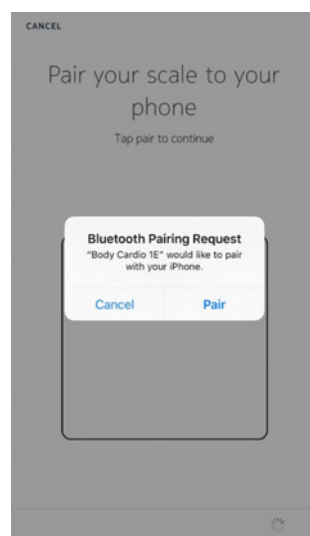
8. 长按电子秤侧面的按钮三秒钟，然后点击“下一步”。



9. 点击“下一步”。



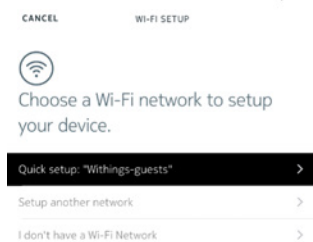
10. 点击两次“配对”。



11. 点击“下一步”。

12. 输入您的电子邮件地址、密码，然后确认您的密码。点击“下一步”。

13. 输入您的姓名和出生日期。点击“**下一步**”。
14. 选择您的性别，然后输入您的身高和体重。点击“**创建**”。
15. 如果您想电子秤在安装之后通过 Wi-Fi 进行同步，请执行以下步骤：
  - a. 点击“**快速设置**”与您的移动设备使用相同的 Wi-Fi 网络，或者点击“**设置其他网络**”使用其他网络。



- b. 点击“**允许**”。
- 如果您更改网络名称或密码，将需要更新 Wi-Fi 配置。要了解详细信息，请参见[第 18 页“更改诺基亚 Body Cardio 的配置”](#)。
16. 如果您想电子秤在安装之后仅通过蓝牙进行同步，请点击“**我没有 Wi-Fi 网络**”。
17. 点击“**完成**”。



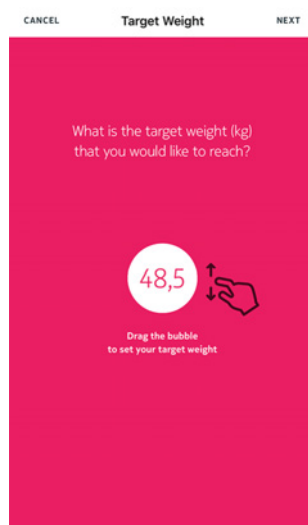
Health Mate 现在会提示您选择目标体重。



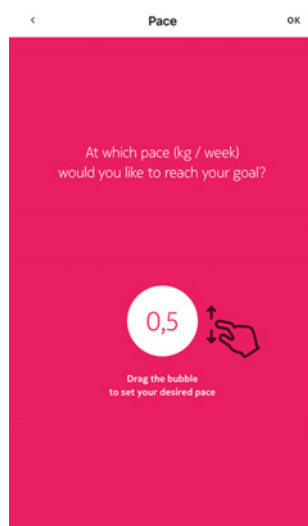
## 选择体重目标

要选择体重目标，请执行以下步骤：

1. 点击并向上或向下滑动，选择目标体重。



2. 点击“下一步”。
3. 点击并向上或向下滑动，选择您想实现体重目标的速度。



4. 点击“确定”。

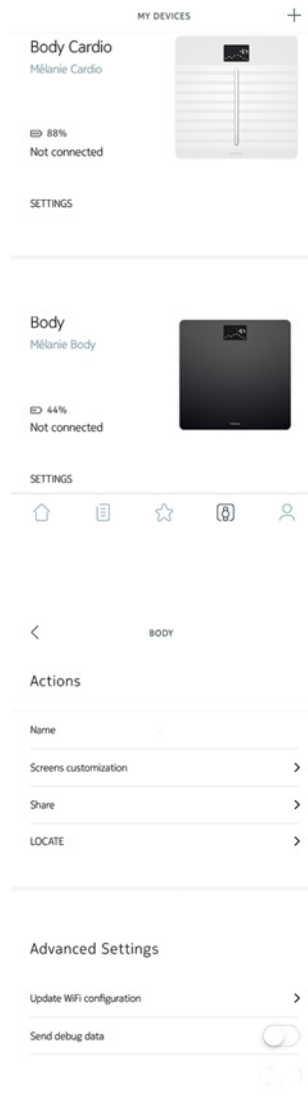
## 更改诺基亚 Body Cardio 的配置

在下列情况中，您可能需要更改诺基亚 Body Cardio 的配置：

- 如果您想使用其他 Wi-Fi 网络，
- 如果您更改了所使用的 Wi-Fi 网络的名称或密码，
- 如果您想从蓝牙配置切换至 Wi-Fi 配置，
- 如果您想从 Wi-Fi 配置切换至蓝牙配置。要更改配置，请执行以下步骤：

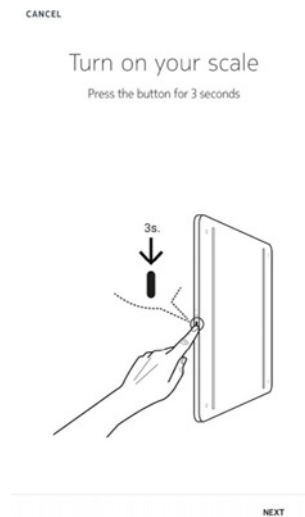
要更改配置，请执行以下步骤：

1. 打开 Health Mate 应用。
2. 转到“我的设备”。
3. 点击“Body Cardio”。



4. 点击“更新 Wi-Fi 配置”。

5. 长按电子秤侧面的按钮三秒钟，然后点击“下一步”。

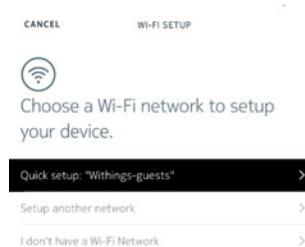


6. 点击“下一步”



7. 要切换至 Wi-Fi 配置或者更新 Wi-Fi 网络：

a. 点击“快速设置”与您的移动设备使用相同的 Wi-Fi 网络，或者点击“设置其他网络”使用其他网络。



- b. 点击“允许”。
8. 要切换至蓝牙配置，请点击“我没有 Wi-Fi 网络”。
9. 点击“完成”。



## 更改诺基亚 Body Cardio 的设置

### 更改体重单位

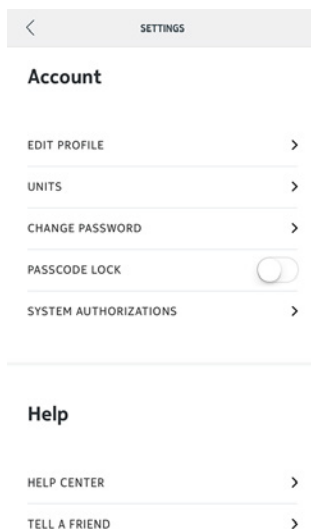
您可以选择三种体重单位：公斤 (kg)、英石 (stlb) 和磅 (lb)。要更改诺基亚 Body Cardio 上的单位，请执行以下步骤：

1. 按诺基亚 Body Cardio 侧面的按钮。
2. 检查电子秤屏幕，查看当前选择的单位。
3. 再次按该按钮，将箭头移至正确的单位。  
停止按按钮后几秒钟，单位更改得到确认。

### 更改温度单位

您可直接在诺基亚 Body Cardio 上更改体重单位，而温度单位（用于天气屏幕）只能在 Health Mate 应用中更改。默认情况下，温度单位取决于应用的语言。要更改温度单位，请执行以下步骤：

1. 打开 Health Mate 应用。
2. 转到“设置”。
3. 点击“单位”。

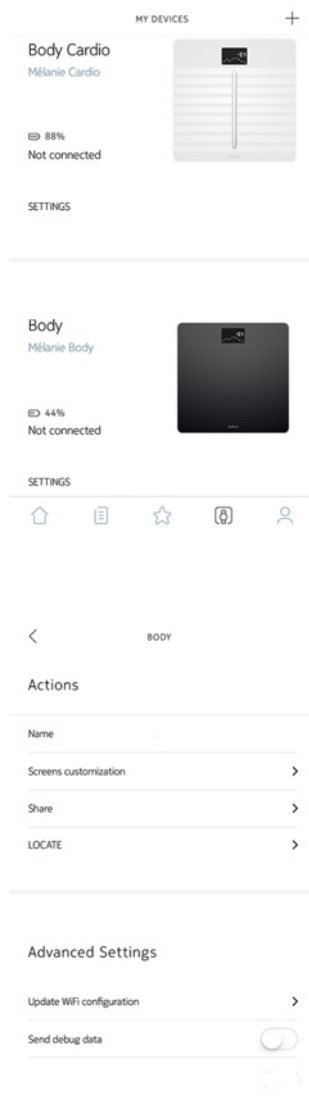


4. 选择您想用的温度单位。  
您还可在此屏幕更改体重单位，但只会影响 Health Mate 应用中的显示。诺基亚 Body Cardio 上的体重单位只能在电子秤自身上更改。要了解详细信息，请参见[第21页“更改体重单位”](#)。
5. 点击背面按钮进行确认。  
您需要再称一次体重，更改才会在电子秤上生效。

## 更改屏幕顺序

您可更改诺基亚 Body Cardio 屏幕的顺序，例如如果您想先显示天气屏幕。为此，请执行以下步骤：

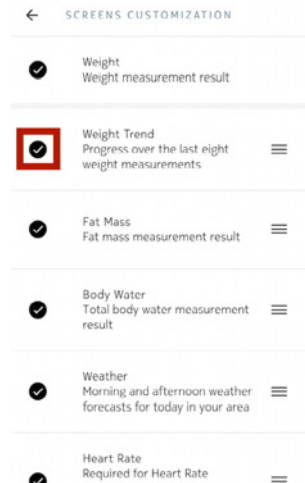
1. 打开 Health Mate 应用。
2. 转到“我的设备”。
3. 点击“Body Cardio”。



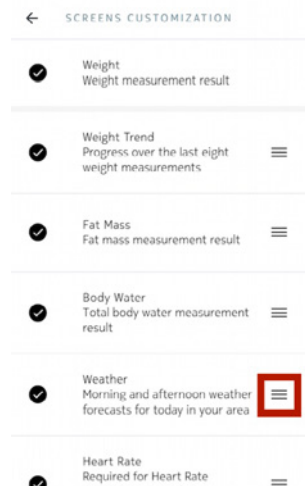
4. 点击“屏幕定制”。

5. 点击您想为其更改屏幕顺序的用户资料。
6. 选择您想显示的屏幕：

- 点击左侧的蓝色圆圈隐藏屏幕。
- 点击左侧的空心圆圈显示屏幕。



7. 长按右侧的图标，向上或向下拖动屏幕。

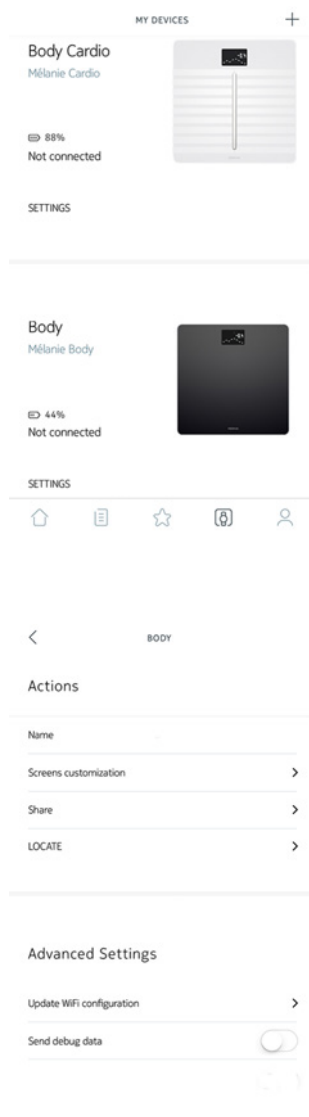


- 8. 点击背面按钮进行确认。
- 9. 称一次体重，将诺基亚 Body Cardio 与您的应用同步，并完成更改。您下次称重时，更改即会生效。

## 更改电子秤的位置

如果您激活天气屏幕，电子秤的位置可用于为您提供正确的天气预报。位置是根据您的 IP 地址确定的，但不会始终准确。如果电子秤的预设位置不正确，您可以随时进行更改。为此，请执行以下步骤：

1. 打开 Health Mate 应用。
2. 转到“我的设备”。
3. 点击“Body Cardio”。



4. 点击“电子秤的位置”。



5. 输入电子秤的正确位置，然后点击“确定”。



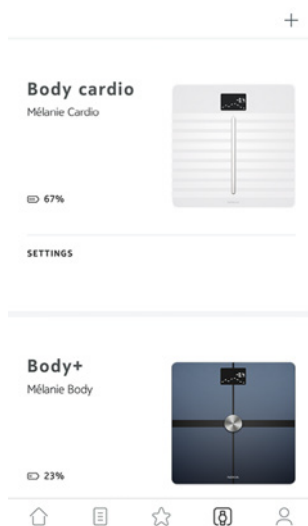
### 禁用身体成分和心率测量

您还可选择禁用身体成分测量（脂肪含量、肌肉质量、骨质量和水分含量）和心率测量。孕妇建议禁用，佩戴心脏起搏器的人员必须禁用。

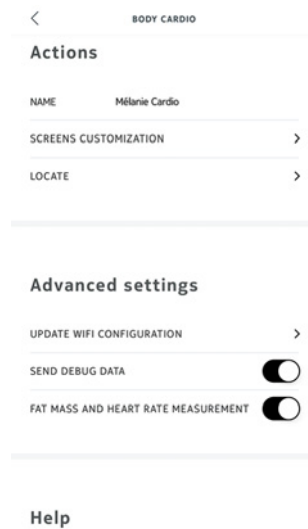
佩戴心脏起搏器者不可使用身体成分测量，包括脂肪含量、肌肉质量、骨质量和含水量。未经咨询医疗专家，装有任何体内医疗设备用户不可使用诺基亚 Body Cardio 电子秤的这些功能。

要禁用这些测量，请执行以下步骤：

1. 打开 Health Mate 应用。
2. 转到“我的设备”。
3. 点击“Body Cardio”。



4. 点击“脂肪含量和心率测量值”。

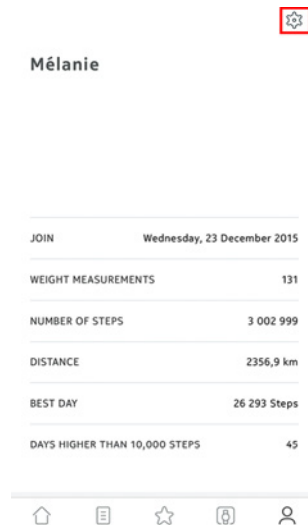


5. 点击背面按钮进行确认。

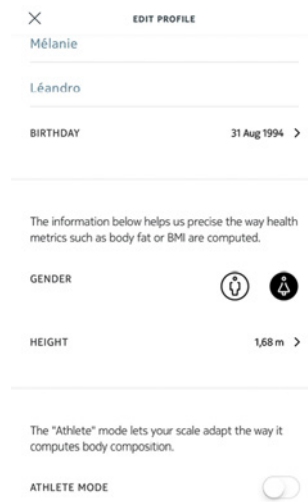
### 使用运动员模式

运动员一般具有不同的体型，需要一种特定的脂肪含量算法。如果您每周锻炼超过 8 小时，静息心率低于 60 bpm，您可能需要使用运动员模式。为此，请执行以下步骤：

1. 打开 Health Mate 应用。
2. 转到“个人资料”。
3. 点击“设置”。



#### 4. 点击“运动员”。



## 跟踪体重和身体成分

### 概述

借助诺基亚 Body Cardio，您可以跟踪自己的体重并了解其随时间变化的趋势。此外，您还可以查看自己的身体成分（脂肪含量、肌肉质量、骨质量和水分含量），让您更好地了解自己的健康状况。

要获得准确且有代表性的体重测量值，请务必遵循下列建议：

- 务必总是大约在同一时间进行称重，提高测量值的一致性。
- 如果您刚刚移动过电子秤，等待五秒钟再进行称重。

### 称重

有了 Position Control™ 技术，获得准确的体重测量值变得无比轻松。如果您的体重在诺基亚 Body Cardio 上分布不均匀，电子秤上会显示箭头，指示您应该往哪个方向倾斜来稳定您的体重。



如果多名用户的体重相似，可能显示以下屏幕：



只需向左或向右倾斜，选择正确的姓名。然后，您的测量值将与正确的用户对应。开始测量心率之前，请务必返回初始位置。

如果您还想获得与身体成分相关的信息，请务必：

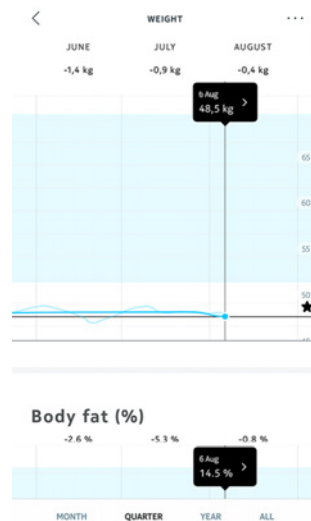
- 启用身体成分测量。要了解详细信息，请参见[第25页“禁用身体成分和心率测量”](#)页“禁用身体成分和心率测量”。

- 启用所有身体成分屏幕。要了解详细信息，请参见第22页“更改屏幕顺序”页“更改屏幕顺序”。
- 赤脚站在电子秤上。
- 在测量期间尽可能保持不动。
- 诺基亚 Body Cardio 识别出您，您的名字出现在显示屏上。

## 获取体重数据

称量体重之后，您的体重会显示在电子秤显示屏上。如果激活了体重趋势屏幕，您还将看到显示最近八次测量值的图表，以及最近一次测量值与前一次测量值之间的差别。要了解详细信息，请参见第22页“更改屏幕顺序”页“更改屏幕顺序”。

要查看关于您的体重和身体成分的详细图表，以及您的完整历史记录，您必须在 Health Mate 应用中查看您的数据。



您可通过下列方式查看这些图表：

- 点击控制面板上的“体重”小部件。
- 点击时间线中的任何体重测量项。

在查看体重图表时，您可以查看身体成分图表和体重指数图表。

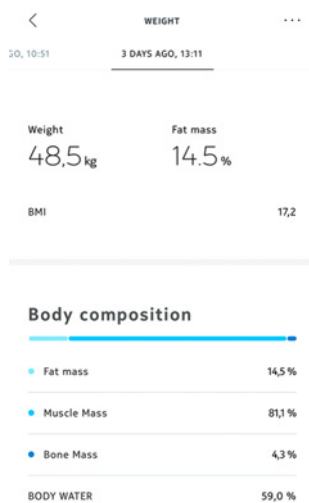
## 更改体重目标

要更改体重目标，请执行以下步骤：

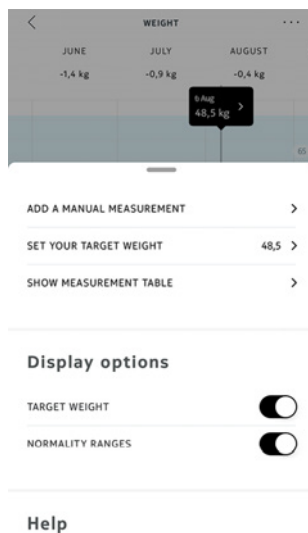
1. 打开 Health Mate 应用。
2. 选择时间线中的一个体重测量值。



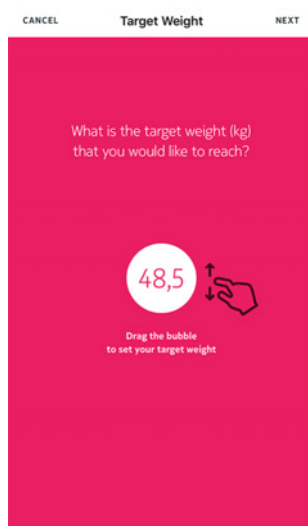
3. 点击屏幕右上角的三点图标。



4. 点击“设置目标体重”。

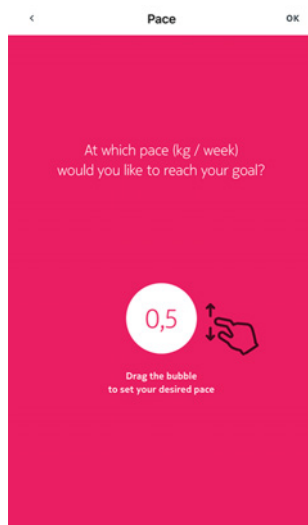


5. 点击并向上或向下滑动，选择目标体重。



6. 点击“下一步”。

7. 点击并向上或向下滑动，选择您想实现体重目标的速度。

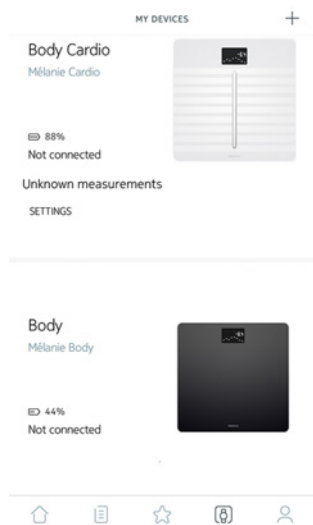


8. 点击“确定”。

## 获取未知测量值

如果您在称量体重时，诺基亚 Body Cardio 不能识别您，您的体重测量值将列为未知测量值。要将它们分配给用户，请执行以下步骤：

1. 打开 Health Mate 应用。
2. 转到“我的设备”。

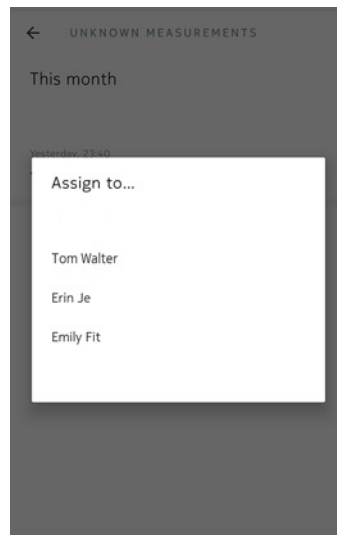


3. 选择“未知测量值”。





4. 点击您想将测量值分配到的用户。

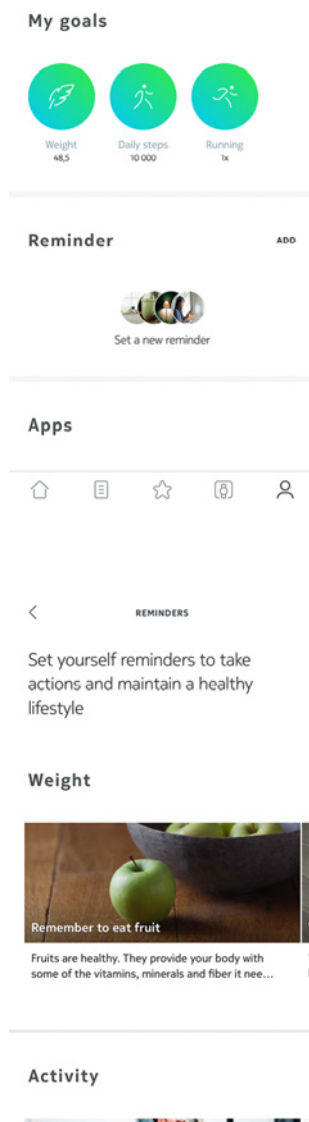


现在，您的测量值就会分配给正确的用户。诺基亚 Body Cardio 在您下一次称量体重时还能够自动分配您的测量值。

## 设置提醒

借助 Health Mate 应用，您可以设置提醒，确保您定期称量体重。为此，请执行以下步骤：

1. 打开 Health Mate 应用。
2. 转到“个人资料”。
3. 点击“添加”。



4. 选择您想设置的提醒类型。

## 5. 选择提醒的时间和重复周期。

**Why?**

Fruits are healthy. They provide your body with some of the vitamins, minerals and fiber it needs. They also help prevent a large number of diseases. Have some fruit in the morning to prevent any afternoon hunger attack and help avoid snacking.

**When?**

Set this reminder at a time when you are within easy reach of a fruit or right before your afternoon break.

Repeat:  M  T  W  T  F  S  S  Every day

At: 12:00 >

**Add**

## 6. 点击“添加”。

## 跟踪心率

### 概述



本产品非医疗设备，不可用于诊断、治疗、治愈或防范任何疾病。

借助诺基亚 Body Cardio，您可以跟踪自己的心率并了解其随时间变化的趋势。

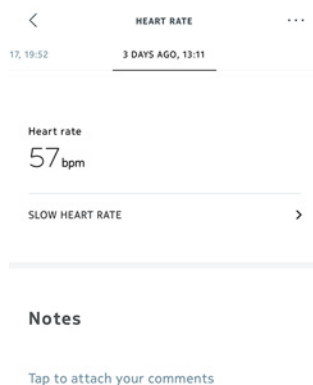
如果您想获得心率测量值，请务必：

- 启用心率测量值。要了解详细信息，请参见第25页“禁用身体成分和心率测量”页“禁用身体成分和心率测量”。
- 启用心率屏幕。要了解详细信息，请参见第22页“更改屏幕顺序”页“更改屏幕顺序”。
- 赤脚站在电子秤上。
- 在测量期间尽可能保持不动。

### 获取心率测量值

测量心率之后，您的心率会显示在电子秤的显示屏上。

要查看您的心率测量值以及完整历史记录，您必须在 Health Mate 应用中查看您的数据。



您可以点击时间线中的任何心率测量项，查看您的心率测量值。

## 查看天气

### 概述

如果满足以下条件，您可以直接在诺基亚 Body Cardio 上查看当天的本地天气预报：

- 您的诺基亚 Body Cardio 通过 Wi-Fi 设置。要了解有关如何切换至 Wi-Fi 配置的详细信息，请参见[第18 页“更改诺基亚 Body Cardio 的配置 页“更改诺基亚 Body Cardio 的配置”](#)。
- 启用天气屏幕。要了解详细信息，请参见[第22 页“更改屏幕顺序 页“更改屏幕顺序”](#)。

### 获取天气信息

要在诺基亚 Body Cardio 上获取天气信息，只需站到电子秤上，等待显示天气屏幕。

天气屏幕为您提供上午（上午 6:00 至中午 12:00）和下午（中午 12:00 至晚上 9:00）的一般天气和温度信息。



如果您在早晨称量体重，电子秤会显示当天的天气数据。如果您在晚上 7:00 之后称量体重，电子秤会显示下一天的天气数据。

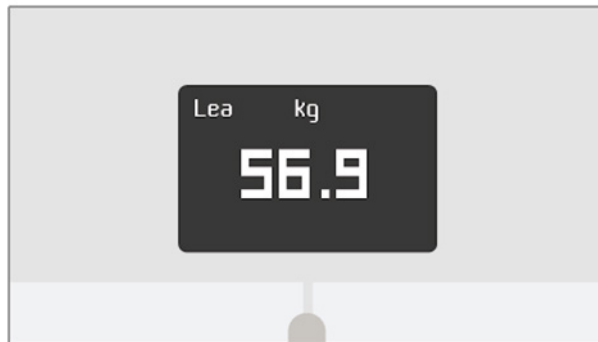
## 使用婴儿模式

在婴儿模式下，您可抱着孩子在电子秤上称重，由此了解孩子的体重。要使用该模式，您必须在 Health Mate 应用中为婴儿创建个人资料。然后输入孩子的身高和体重，并抱着孩子称重。电子秤会自动检测孩子的体重。

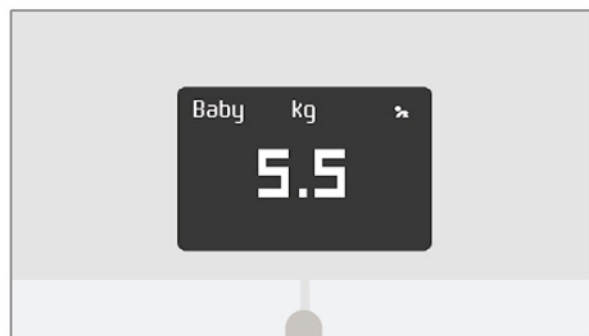
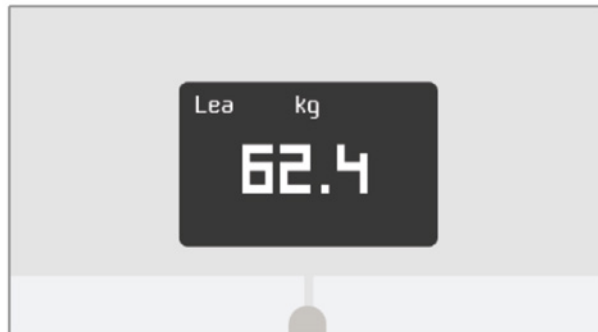
**重要提示：**电子秤能够检测的婴儿体重在 3 至 15 公斤之间。诺基亚 Body Cardio 默认开启婴儿模式，您无需在 Health Mate® 应用中开启该模式。

要使用婴儿模式，请执行以下步骤：

1. 在 Health Mate 应用中为婴儿创建个人资料。
2. 输入孩子的身高和体重。
3. 首先自己单独称重。  
诺基亚 Body Cardio 屏幕会显示您的体重。



4. 抱着孩子称重（与您自己称重的时间相隔不超过 5 分钟）。  
电子秤会显示您与孩子的总体重，以及孩子的体重。



要获得最佳结果，我们建议您在婴儿平静时称量体重。

**注意：**婴儿模式可用于多位家庭成员。例如，您可在自己的帐户中添加婴儿个人资料，或为孩子单独创建一个帐户。请注意，您的诺基亚帐户最多可添加 8 位用户。

## 使用孕妇模式

孕妇模式可为孕妇提供丰富的 Health Mate 体验，孕期全程提供建议、小提示和轻松的体重跟踪。

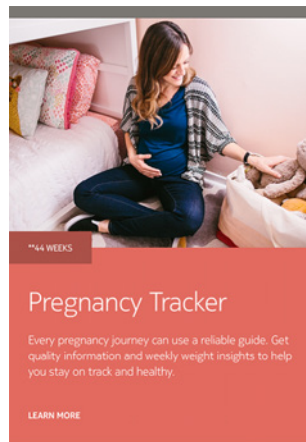
孕妇每周都会在 Health Mate 时间线中收到以下信息：

- 当周概况，包括当前妊娠阶段和累积增重情况，以及与个性化建议的对比情况。
- 与当前妊娠周相关且经过产科医生审核的健康相关信息。

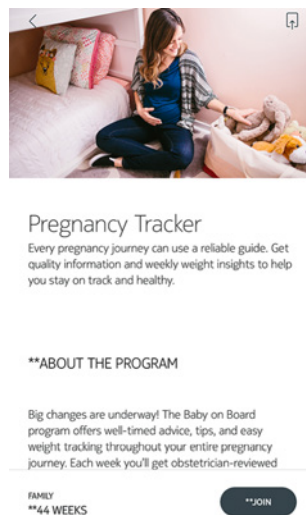
### 激活孕妇模式

任何女性都可在孕期随时激活孕妇模式。为此，请执行以下步骤：

1. 打开 Health Mate 应用。
2. 转到“健康计划”。
3. 点击“了解详情”。



4. 点击“加入”。



# 将帐户关联到 MyFitnessPal

## 概述

在监控体重的同时，您还可用 MyFitnessPal 等应用监控卡路里摄入量，助您达到自己的体重目标。

关联两个帐户之后，您的诺基亚帐户将能够从 MyFitnessPal 获取您每天的卡路里摄入量。然后，您便可以在控制面板中查看 MyFitnessPal 小部件，了解您的卡路里平衡状况。

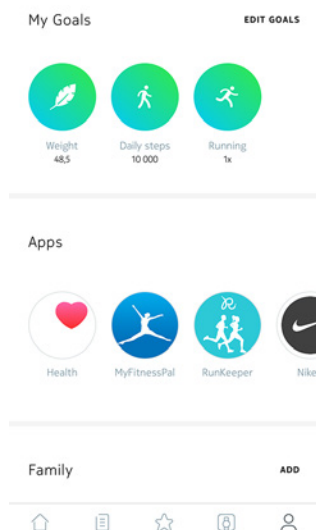
MyFitnessPal 也可以从您的诺基亚帐户获取体重和卡路里消耗量。

您的卡路里消耗量是根据诺基亚活动跟踪器的任何活动数据或者 Health Mate 应用的应用内跟踪功能计算得出的。请注意，跟踪您的活动是帮助您实现体重目标的好方法。

## 关联 MyFitnessPal

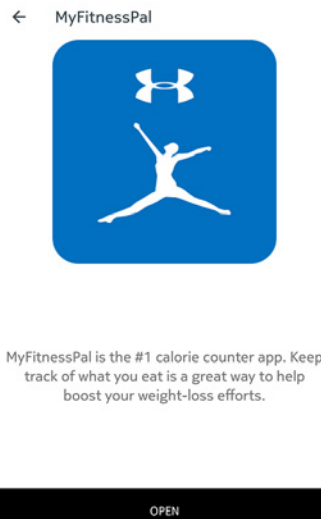
要将您的诺基亚帐户关联到 MyFitnessPal 帐户，请执行以下步骤：

1. 打开 Health Mate 应用。
2. 点击“个人资料”。
3. 点击 MyFitnessPal。

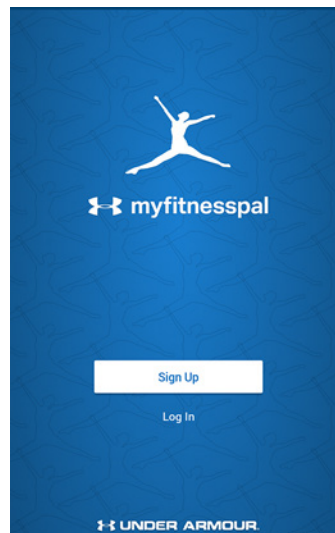




#### 4. 点击“打开”。



#### 5. 登录到您的 MyFitnessPal 帐户。



您可随时在个人资料中取消关联您的 MyFitnessPal 帐户和诺基亚帐户。

# 同步数据

---

诺基亚 Body Cardio 中的数据会自动同步，无需您进行任何操作。在您称量体重后几分钟内，您的体重数据会与 Health Mate 应用同步。此时，您的心率和身体成分数据也会同步。

请注意，如果您通过蓝牙同步数据，配对设备必须在电子秤的连接范围内。还需要在您的设备上运行 Health Mate 应用。

# 取消关联诺基亚 Body Cardio



取消关联诺基亚 Body Cardio 之前未同步的所有数据将会永久丢失。

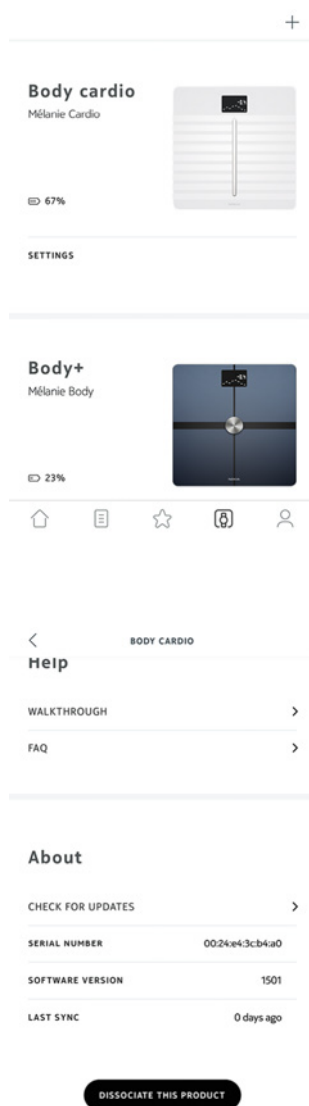
通过取消关联诺基亚 Body Cardio，您可以将其从您的帐户中删除。



取消关联诺基亚 Body Cardio 不会删除从 Health Mate 应用中同步的任何数据。

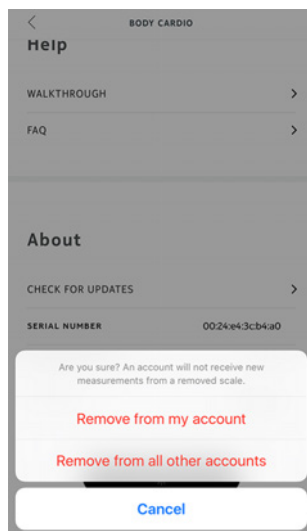
要取消关联诺基亚 Body Cardio，请执行以下步骤：

1. 打开 Health Mate 应用。
2. 转到“我的设备”。
3. 点击 **Body Cardio**。



4. 点击“取消关联本产品”。

5. 点击“从我的帐户中删除”。



6. 将诺基亚 Body Cardio 恢复出厂设置。要了解详细信息，请参见第45 页“将诺基亚 Body Cardio 恢复出厂设置 页“将诺基亚 Body Cardio 恢复出厂设置”。

# 将诺基亚 Body Cardio 恢复出厂设置

---



诺基亚 Body Cardio 恢复出厂设置之前未同步的所有数据将会永久丢失。

将诺基亚 Body Cardio 恢复出厂设置可删除存储在上面的数据。恢复出厂设置会完成取消关联过程。



将诺基亚 Body Cardio 恢复出厂设置不会删除从 Health Mate 应用获取的任何数据。

1. 转到您设备的蓝牙设置并“忽略”蓝牙设备列表中的诺基亚 Body Cardio。
2. 长按电子秤侧面的按钮 15 秒钟，直到显示屏关闭。
3. 当电子秤显示屏上出现“Hello”（您好）时，长按电子秤侧面的按钮，直到恢复出厂设置仪表充满。  
电子秤显示屏上会显示“Factory”（出厂设置）确认恢复出厂设置。

此时即可开始诺基亚 Body Cardio 的安装过程。要了解详细信息，请参见[第第8 页“设置诺基亚 Body Cardio 页“设置诺基亚 Body Cardio”](#)。

## 清洁诺基亚 Body Cardio

您可以使用蘸了水的软布清洁诺基亚 Body Cardio。如果用水擦不干净，您还可以使用无色醋。



**使用任何洗涤剂或清洁剂都可能对保护身体成分测量电极的涂层造成不可逆转的损害。**

## 充电

您可以在 Health Mate 应用中转到“**我的设备**”>“**Body Cardio**”，检查诺基亚 Body Cardio 的电池电量。如果电池电量达到 5% 或更少，我们建议您给电池充电。为此，请用电子秤随附的 USB 线缆将诺基亚 Body Cardio 连接至电源。

充电最长可能需要五个小时。充电时，您可以按电子秤侧面的按钮检查电池电量。

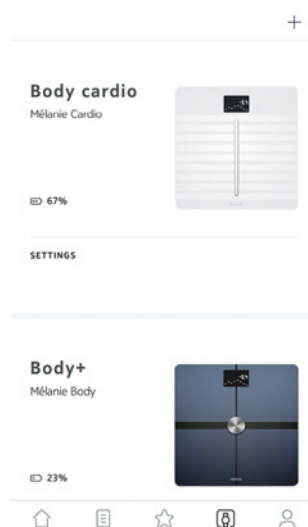
请注意，不能在充电时使用诺基亚 Body Cardio。

## 更新诺基亚 Body Cardio

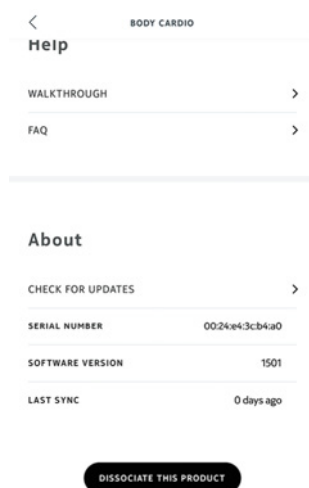
我们定期提供更新，以便您享用产品最新增加的功能。有新的固件时，如果电子秤连接了 Wi-Fi，固件会自动安装，Health Mate 应用不会发出任何提示。

不过，您可以随时检查是否有更新并强制安装。为此，请执行以下步骤：

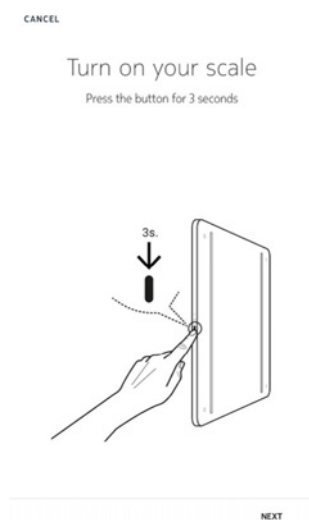
1. 打开 Health Mate 应用。
2. 转到“**我的设备**”。
3. 点击 **Body Cardio**。



4. 点击“检查更新”。



5. 按电子秤背面的按钮，然后点击“下一步”。



6. 点击“升级”。

7. 升级完毕后，点击“关闭”。

**注意：**您可以在“我的设备”>“诺基亚 Body Cardio”。

# 技术描述

---

## 体重

您的体重通过诺基亚 Body Cardio 表面下的四个体重传感器测量。

## 身体成分

借助诺基亚 Body Cardio 表面下的电极，可以用生物电阻抗分析测定您的身体成分（脂肪含量和水分百分比、肌肉质量以及骨质量）。这些电极发送微弱的电流通过您的身体，然后分析您身体的反应方式，从而测量这些指标。

## 心率

诺基亚 Body Cardio 使用正在申请专利的心率测量技术，在您称量体重时测量您的心率。



# 规格

---

## 诺基亚 Body Cardio

- 长：327 毫米
- 宽：327 毫米
- 厚：18 毫米
- 体重：2.6 千克
- 体重范围：5 公斤 – 180 公斤
- 重量单位：公斤、磅、英石
- 精度：100 克

## 显示屏

- 6.1 厘米 x 4.1 厘米
- 128 x 64 像素
- 背光

## 连接

- Wi-Fi 802.11 b/g/n (仅 2,4 GHz)
- 蓝牙/低功耗蓝牙 (支持 Bluetooth Smart)

## 传感器

- 4 个体重传感器
- Position Control™ 技术

## 指标

- 体重
- 脂肪含量 (%) – 标准模式和运动员模式
- 肌肉质量 (公斤)
- 骨质量 (公斤)
- 水分含量 (%)
- 心率

## 电池

- 锂离子电池
- 电池平均续航时间为 1 年

## 特性

- 自动识别用户
- 天气预报

## 兼容的设备

- iPhone 4s（或更新型号）
- iPod Touch 第四代（或更新型号）
- iPad 第二代（或更新型号）
- 运行 Android 5.0（或更高版本）的 Android 设备

## 兼容的操作系统

- iOS 8.0（或更高版本）
- Android 5.0（或更高版本）

# 用户指南版权

---

本《用户指南》受知识产权法律和版权保护。未经诺基亚事先批准，严禁进行任何复制、修改、转载和/或出版。您可打印本《用户指南》，仅供您个人使用。如有任何疑问，请联系诺基亚健康部门：<https://support.withings.com/hc/zh-cn/requests/new>

## 法律声明

---



本产品非医疗设备，不可用于诊断或治疗任何疾病。

佩戴心脏起搏器或任何其它体内医疗设备的人员应禁用身体成分测量功能。要了解详细信息，请参见第25页“禁用身体成分和心率测量”页“禁用身体成分和心率测量”。

## 个人数据

- 务必阅读我们的隐私政策，您可以在我们的[网站](#)上找到该政策。
- 确保您的诺基亚帐户密码足够安全，能够限制对您帐户的访问。密码应至少长八个字符，同时包含大小写字母、数字和特殊字符。
- 我们建议您用附加密码和/或 Touch ID 保护 Health Mate 应用的访问权限。为此，您可以在应用中转到[设置](#)并激活 Touch ID 和密码。
- 我们建议您定期将数据导出至家用电脑上的本地存储设备。为此，请在 Health Mate [网页界面](#)点击您的个人资料图片>“设置”>“用户首选项”>“下载我的数据”

## 使用和存储

- 本产品的工作环境：温度 5°C 至 35°C，相对湿度 30% 至 80%。
- 不使用本产品时，可将其存储在温度为 -10°C 至 50°C，相对湿度为 10% 至 90% 的干净位置。
- 本产品不是玩具。请勿给孩子玩。
- 本设备仅供室内使用。
- 请勿让设备接触液体。
- 请勿使用任何洗涤剂或清洁剂清洁电子秤。它们可能会对保护身体成分测量电极的涂层造成不可逆转的损害。
- 请勿在过于潮湿的地方使用诺基亚 Body Cardio，因为这会影响电池。

## 服务和维护

- 请勿尝试自行维修或改动诺基亚 Body Cardio。本《用户指南》中未描述的服务和维护应由专业技术人员执行。
- 如果您有任何问题，请随时联系我们的客户服务人员：<https://support.withings.com/hc/zh-cn/requests/new>。

# 文档版本概述

发布日期		修订
2016 年 6 月	v1.0	第一版
2016 年 12 月	v2.0	更新： 第第51 页"法律声明 页“法律声明” 更新： 第第25 页"禁用身体成分和心率测量 页“禁用身体成分和心率测量”
2017 年 8 月	v3.0	诺基亚图表
2018 年 9 月	v4.0	Withings图表



本手册中的截图作说明之用。您的实际屏幕可能与本手册中的截图不同。

## 诺基亚® — (1) 年有限保修 – 诺基亚 Body Cardio

对诺基亚品牌硬件产品（“诺基亚 Body Cardio”）在根据诺基亚发布的指南正常使用时出现的材料和工艺缺陷，诺基亚自最终购买者最初零售购买之日起提供为期一（1）年的保修（“保修期”）。诺基亚发布的指引包括但不限于技术规格、安全说明或快速入门指南中所含的信息。诺基亚不保证诺基亚 Body Cardio 的工作不会中断或出错。对因未遵循诺基亚 Body Cardio 的相关使用说明而造成的损失，诺基亚概不负责。

### 保修不适用于：

- 由非正常使用、滥用、疏忽、不够谨慎造成的任何设备损坏，或者意外损坏（如凹痕）
- 任何类型的间接损失。

# 监管声明

---

FCC ID: XNAWBS04

本设备符合 FCC 规则的第 15 部分。

操作应符合以下两个条件：（1）本设备不会造成有害的干扰，（2）本设备必须接受任何干扰，包括可能导致意外操作的干扰。

本设备符合 R&TTE 指令。欧盟符合性声明的副本可在线查看：<https://www.withings.com/fr/en/compliance>.