

## 体重和身体成分 – 心率 – 每日报告

安装使用说明书



# 目录

最低要求	
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	
安装 Health Mate 应用	8
安装诺基亚 Body Cardio	8
自定义诺基亚 Body Cardio	
更改诺基亚 Body Cardio 的配置	
更改诺基亚 Body Cardio 的设置	
使用诺基亚 Body Cardio	
跟踪体重和身体成分	
跟踪心率	35
查看天气	37
使用婴儿模式	
使用孕妇模式	
将帐户关联到 MyFitnessPal	
同步数据	
取消关联诺基亚 Body Cardio	
取消关联诺基亚 Body Cardio	
取消关联诺基亚 Body Cardio将诺基亚 Body Cardio 恢复出厂设置 清洁和维护	
取消关联诺基亚 Body Cardio将诺基亚 Body Cardio 恢复出厂设置 清洁和维护 清洁诺基亚 Body Cardio	

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

### 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。

### 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。





(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1:显示当天的天气。
- 心率:显示您的心率。
- 体重趋势1: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,请参见第第22页"更改屏幕顺序页"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"。

### 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。
- 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,请参见第第18页"更改诺基亚 Body Cardio 的配置页"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。

- 2. 打开 Health Mate 应用。
- 3. 点击"**开始使用"**。



4. 点击"**电子秤"**。



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。

诺基亚 Body Cardio v4.0 | 2018 年 9 月

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 秤现在应该会出现在 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"。

CANCEL

Turn on your scale Press the button for 3 seconds



#### NEXT

9. 点击"下一步"。

CANCEL

Body Cardio scale connected

<u></u>	

NEXT

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。

CANCEL	WI-FI SETUP	
Choose a your device	Wi-Fi network to setup .e.	
Quick setup: "W	ithings-guests"	
Setup another	network	
I don't have a W	i-Fi Network	

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,请参见第第 18 页"更改诺基亚 Body Cardio 的配置 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**"。 您还可以后再设置体重目标。要了解详细信息,请参见第第30页"更改体重目标页" 更改体重目标"

DONE

#### 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。

- 2. 打开 Health Mate 应用。
- 3. 转到"**我的设备**"。
- 4. 点击"+"。



5. 点击"**电子秤"**。



### 8. 长按电子秤侧面的按钮三秒钟,然后点击"**下一步**"。

Turn on your scale Press the button for 3 seconds

CANCEL



#### NEXT

9. 点击"**下一步**"。

Body Cardio scale connected



NEXT

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**"。

诺基亚 Body Cardio v4.0 | 2018 年 9 月 withings

ZH – 15

- 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。

CANCEL	WI-FI SETUP	
Choose a your devic	Wi-Fi network to se e.	tup
Quick setup: "W	ithings-guests"	>
Setup another r	network	>
l don't have a W	i-Fi Network	>

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,请参见第第 18 页"更改诺基亚 Body Cardio 的配置 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**"。



You're all set!

DONE

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"。

	MY DEVICES	+
Body Cardio Mélanie Cardio		<u></u>
➡ 88% Not connected		
SETTINGS		
Body Mélanie Body		9
ED 44% Not connected		
SETTINGS		
☆ I	☆ (Ø	0

4. 点击"更新 Wi-Fi 配置"。

<	BODY	
ctions		
lame		
ścreens customia	ation	>
Share		>
OCATE		>
dvanced S	Settings	
Ipdate WiFi confi	iguration	>
Send debug data		$\bigcirc$

#### 5. 长按电子秤侧面的按钮三秒钟,然后点击"**下一步**"。

Turn on your scale Press the button for 3 seconds

CANCEL



#### NEXT

6. 点击"**下一步**"

CANCEL Body Cardio scale

connected



NEXT

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**"。

You're all set!

Eniov vour new Body Cardio scale.



DONE

### 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。
- 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**"。

<	SETTINGS
Account	
EDIT PROFILE	>
UNITS	>
CHANGE PASSWO	RD >
PASSCODE LOCK	$\bigcirc$
SYSTEM AUTHOR	ZATIONS >
Help	
HELP CENTER	>
TELL A FRIEND	>

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,请参见第第21 页"更改体重单位 页"更改体重单位"。

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"。

	MY DEVICES	+
Body Cardio Mélanie Cardio		*
<ul> <li>88%</li> <li>Not connected</li> </ul>		
SETTINGS		
Body Mélanie Body		~
D 44% Not connected		-
	ය (8	

4. 点击"**屏幕定制**"。

К ВОДУ	
Actions	
Name	
Screens customization	>
Share	>
LOCATE	>
Advanced Settings	
Update WiFi configuration	>
Send debug data	$\bigcirc$

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"。

	MY DEVICES	+
Body Cardio Mélanie Cardio		
₿ 88%		
Not connected		
SETTINGS		
Body Mélanie Body		
E 44%		
Not connected		-
SETTINGS		
☆ I	ය <b>(</b>	

4. 点击"**电子秤的位置**"。

<	BODY	
Actions		
Name		
Screens customization	Ŭ.	>
Share		>
LOCATE		>
Advanced Set	tings	
Update WiFi configurat	tion	>
Send debug data		$\bigcirc$

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的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"。

Actio	ns	
NAME	Mélanie Cardio	
SCREENS	CUSTOMIZATION	>
LOCATE		>
Advai	nced settings	
Advai	nced settings	>
Advai UPDATE V SEND DEB	nced settings VIFI CONFIGURATION BUG DATA	, •

Help

Mélanie

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**"。

錼

JOIN	Wednesda	iy, 23 Decem	ber 2015
WEIGHT MEASUREN	MENTS		131
NUMBER OF STEPS		3	002 999
DISTANCE		2	356,9 km
BEST DAY		26 2	93 Steps
DAYS HIGHER THAN	10,000 STEP	s	45

4. 点击**"运动员"**。

×	EDIT PROFILE	
Mélanie		
Léandro		
BIRTHDAY	31 Aug 1994 🔾	•
The informatio metrics such a	below helps us precise the way health body fat or BMI are computed.	
GENDER	0	
HEIGHT	1,68 m )	,
The "Athlete" r computes bod	ode lets your scale adapt the way it composition.	
ATHLETE MOD	$\bigcirc$	

### 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<sup>™</sup> 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"。

诺基亚 Body Cardio v4.0 | 2018 年 9 月

- 启用所有身体成分屏幕。要了解详细信息,请参见第第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。

10:51	3 DAYS AGO, 13:11	
Weight	Fat mass	
48,5 kg	14.5%	
вмі		17,2
Body con	nposition	14,5 %
• Fat mass	nposition	14,5 % 81,1 %
Body con Fat mass Muscle Mass Bone Mass	nposition	14,5 % 81,1 % 4,3 %

4. 点击"**设置目标体重"**。

1		WEIGHT		•••
	JUNE	JULY	AUGUST	
	-1,4 kg	-0,9 kg	-0,4 kg	
		_	1, 3 P(5)	65
ADD	A MANUAL M	EASUREMENT		>
SET	YOUR TARGET	WEIGHT	48,5	>
SHO	W MEASUREM	IENT TABLE		>
Di	splay op	otions		
TAR	GET WEIGHT			)
		FS		)

Help

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**"。

诺基亚 Body Cardio v4.0 | 2018 年 9 月



#### 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"。

		MY DEVICES		+
Body C	ardio			
Mélanie C	ardio			
■ 88%				
Not conne	ected		-	
Unknown	measurer	nents		
SETTINGS				
Body Mélanie B	ody			
E) 44%		- 1		
Not conne	ected			
⇧		ដ	ß	0

3. 选择"**未知测量值**"。

This	month	

Yesterday, 23:40 45.9 kg 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**"。

My g	oals			
Veigh 48,5	t Da	ナ ily steps io coco	2: Running 1x	
Remi	nder Set	a new remin	nder	ADD
Apps				
	Ξ		(ð)	0

4. 选择您想设置的提醒类型。

Set yourself reminders to take actions and maintain a healthy lifestyle

REMINDERS

Weight

<



The second second

Activity

#### 5. 选择提醒的时间和重复周期。



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。

<	HEART RATE	
7, 19:52	3 DAYS AGO, 13:11	
Heart rate		
57 <sub>bpm</sub>		
SLOW HEART	RATE	>
Notes		
Tap to atta	ach your comments	

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。



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。

诺基亚 Body Cardio v4.0 | 2018 年 9 月

### 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"。



Pregnancy Tracker Every pregnancy journey can use a reliable guide. Get quality information and weekly weight insights to help you stay on track and healthy.

#### \*\*ABOUT THE PROGRAM

Big changes are underway! The Baby on Board program offers well-timed advice, tips, and easy weight tracking throughout your entire pregnancy journey. Each week you'll get obstetrician-reviewed

FAMILY \*\*44 WEEKS



#### 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。



÷	MyFitnessPal
	H
	~

MyFitnessPal is the #1 calorie counter app. Keep track of what you eat is a great way to help boost your weight-loss efforts.



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。



ĺ)

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。

Body cardio Mélanie Cardio		*	
■ 67%			
SETTINGS			
Body+ Mélanie Body		*	
E 23%		-	
ĵ ∎	ŝ	ð	0

+

4. 点击"取消关联本产品"。

<	BODY CAS	2010	
негр			
WALKTHRO	UGH		>
FAQ			>
About			
About	UPDATES		>
About CHECK FOR SERIAL NUM	UPDATES	00:24:e4:3cb4:a0	>
About CHECK FOR SERIAL NUM SOFTWARE V	UPDATES BER VERSION	00.24:e4:3cb4:a0 1501	>

5. 点击"从我的帐户中删除"。

	>			
	>			
	>			
00:24:e4:3cb4:a0				
nt will not receive new a removed scale.				
my account				
Remove from all other accounts				
cel				
	0024xe43cb4a0 t will not receive new aremoved scale. my account other accounts			

6. 将诺基亚 Body Cardio 恢复出厂设置。要了解详细信息,请参见第第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"。

(î)

### 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。

① 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**"。

	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		
leih			
ALKTHROU	GH		>
Q			>
bout			
HECK FOR U	PDATES		>
RIAL NUMBE	ER.	00:24:e4:3cb4:a0	
OFTWARE VE	RSION	1501	
		0 days ago	

5. 按电子秤背面的按钮, 然后点击"**下一步**"。

Turn on your scale Press the button for 3 seconds

CANCEL



NEXT

- 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"。

### 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。

### 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)

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。

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® 一(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.

