

# Pulse HR

健身跟踪器

活动 - 睡眠 - 心率

安装使用说明书



# 目录

---

<b>最低要求</b> .....	<b>4</b>
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
<b>描述</b> .....	<b>5</b>
概述 .....	5
产品描述 .....	6
健身跟踪器屏幕描述 .....	7
<b>设置 Pulse HR</b> .....	<b>8</b>
安装 Health Mate 应用 .....	8
安装健身跟踪器 .....	8
设置时间 .....	23
佩戴健身跟踪器 .....	23
快速查看 .....	24
<b>自定义 Pulse HR 的设置</b> .....	<b>25</b>
更改屏幕顺序 .....	25
启用通知 .....	27
停用通知 .....	30
<b>跟踪活动</b> .....	<b>31</b>
概述 .....	31
查看进度 .....	32
更改活动目标 .....	32
跟踪游泳运动 .....	33
<b>跟踪睡眠</b> .....	<b>34</b>
概述 .....	34
读取睡眠数据 .....	34
监测静息心率 .....	35

设置闹钟 .....	37
<b>跟踪心率 .....</b>	<b>40</b>
概述 .....	40
佩戴 Pulse HR .....	40
读取心率数据 .....	40
启动连续心率模式 .....	41
<b>多种运动/联网 GPS .....</b>	<b>42</b>
<b>提高积极性 .....</b>	<b>45</b>
与朋友展开竞争 .....	45
自我竞争 .....	46
<b>同步数据 .....</b>	<b>48</b>
<b>取消关联 Pulse HR .....</b>	<b>49</b>
<b>清洁和维护 .....</b>	<b>51</b>
清洁手表 .....	51
充电 .....	51
更换腕带 .....	51
更新固件版本 .....	53
<b>用户指南版权 .....</b>	<b>55</b>
<b>法律声明 .....</b>	<b>55</b>
<b>安全说明 .....</b>	<b>55</b>
使用和存储 .....	55
心率测量 .....	55
防水 .....	56
服务和维护 .....	56
<b>规格 .....</b>	<b>57</b>
<b>文档版本概述 .....</b>	<b>59</b>
<b>保修 .....</b>	<b>60</b>
<b>监管声明 .....</b>	<b>61</b>

## 重要提示

使用 Pulse HR 即表示您明确同意我们[网站](#)上的 Withings 服务条款和条件。

# 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 Pulse HR，
- 升级固件。

要了解更多详细信息，请参见[第 57 页“规格”页“规格”](#)。

## 智能手机或设备

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

- 设置 Pulse HR，
- 从 Pulse HR 读取数据，
- 与他人互动。

要了解更多详细信息，请参见[第 57 页“规格”页“规格”](#)。

## 操作系统版本

在设备上安装并运行 Health Mate 应用需要 iOS 10（或更高版本）或 Android 6（或更高版本）。

任何设备都需要兼容低功耗蓝牙（BLE）才能安装 Pulse HR。

## Health Mate 应用版本

要享用所有最新功能，您总是需要最新版 Health Mate 应用。

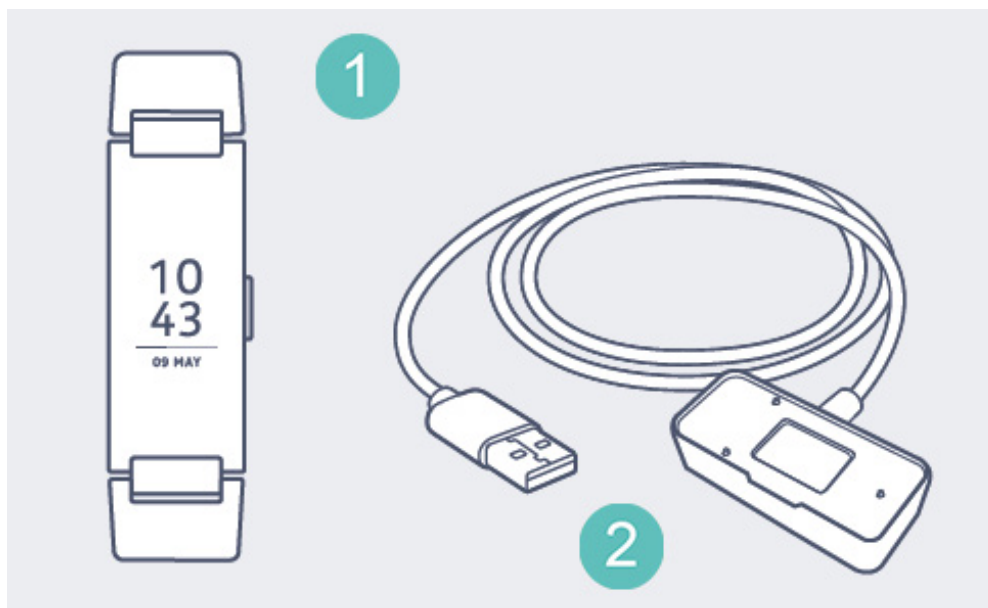
# 描述

## 概述

Pulse HR 是一款健康与健身跟踪器，具有心率、多种运动跟踪、联网 GPS 和 OLED 屏幕，可为来电、短信、活动和所有您最爱的应用显示完整的智能手机通知。这款跟踪器具备自动活动跟踪和睡眠跟踪功能，防水深度高达 50 米，电池续航时间长达 20 天，可以昼夜不停为您工作。

Health Mate 应用会提供您需要的任何附加信息，以及 Withings 产品收集的完整数据历史记录。

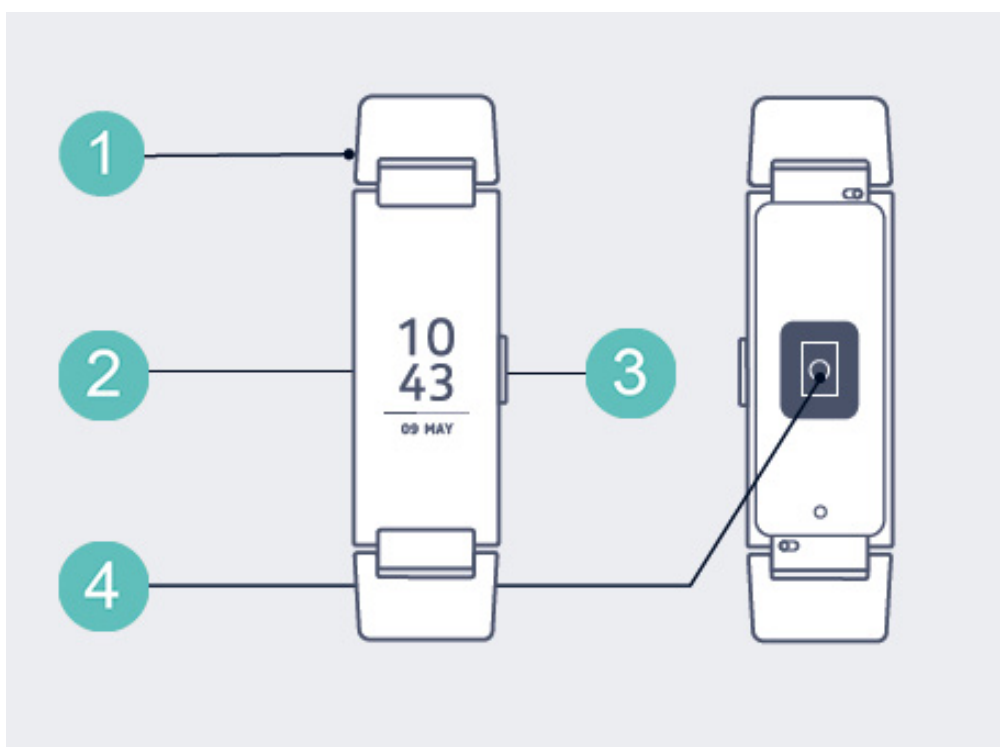
## 包装内容



(1) Pulse HR

(2) 磁性充电线

## 产品描述



(1) 腕带

(2) 显示屏

(3) 按钮

(4) 心率传感器

## 健身跟踪器屏幕描述

在 Pulse HR 的 OLED 显示屏上，您能够显示多个展示不同信息的屏幕。可用屏幕如下：

- 日期与时间：显示日期与时间。此屏幕不能禁用。
- 心率：显示您最近的心率测量值。
- 步数：显示当天的当前行走步数。
- 里程：显示当天的当前里程。
- 总卡路里：显示当天消耗的卡路里量。  
注意：Pulse HR 除了显示靠锻炼消耗的卡路里外，还会显示您通过 BMR（基础代谢率 – 是您在静息状态下维持身体功能所需的估计卡路里数量）消耗的卡路里。因此，这款跟踪器可在锻炼完成之前就显示卡路里。
- 请勿打扰：如果通知已启用，则显示“开启”，如果通知已禁用，则显示“关闭”。
- 电池电量：显示电池电量。
- 闹钟：显示下一个闹钟的时间。
- 运动：显示多达 5 种运动，以便您在手表上开始运动时可快速访问。

# 设置 Pulse HR

---

## 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](https://go.withings.com)。
  2. 点击“**Download** on the App Store”（在 App Store 中下载）或“**Download** on the Play Store”（在 Play 商店中下载）。
  3. 点击“**获取**”。
- 安装过程开始。

## 安装健身跟踪器

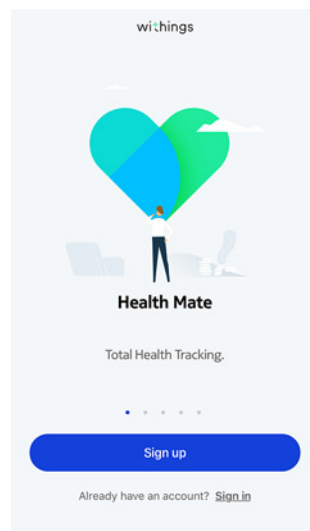
### 我是 Health Mate 的新用户

如果您还没有 Health Mate 帐户，必须先创建一个帐户，然后才能设置并使用 Pulse HR。

如果您已经有帐户，请参见第16 页“我已经有 Health Mate 帐户”页“我已经有 Health Mate 帐户”。

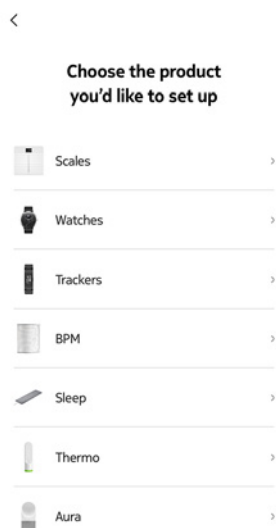
要安装 Pulse HR，请执行以下步骤：

1. 打开 Health Mate 应用。
2. 点击“**注册**”。

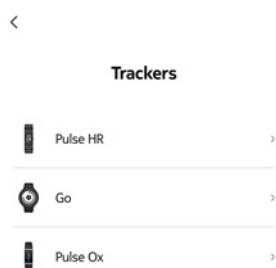




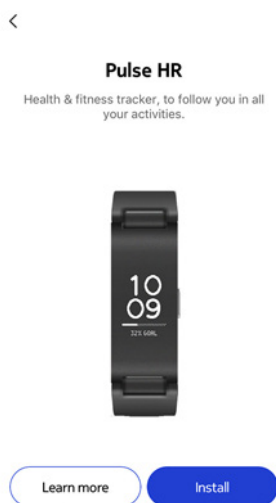
3. 点击“跟踪器”。



4. 点击“Pulse HR”。



5. 点击“安装”。



6. 按 Pulse HR 侧面的按钮，然后点击“下一步”。

Cancel  
Click to wake up your Pulse HR



Next

7. 点击“配对”。

Cancel  
Pair your device with your phone  
You may have to enter the code displayed on your device screen

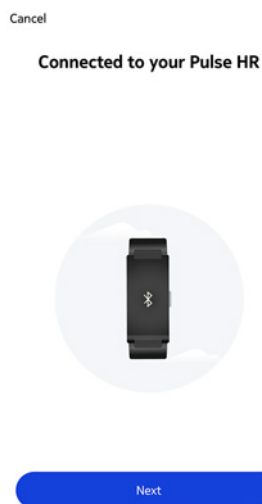


Pair

8. 输入跟踪器上显示的代码，然后点击“配对”。



9. 点击“下一步”。



10. 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”。

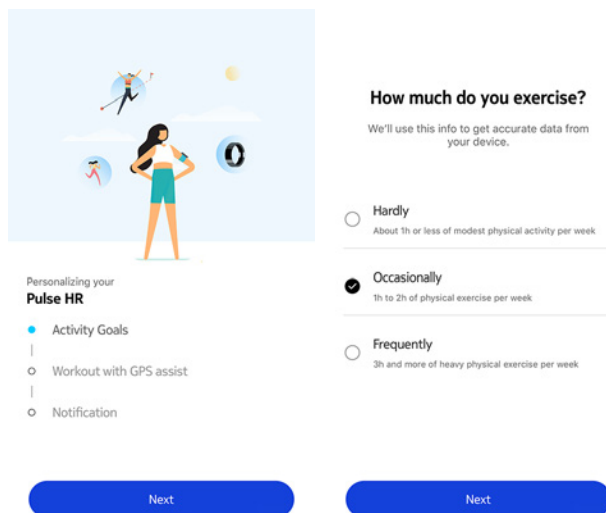
11. 输入您的姓名和出生日期。点击“下一步”。

12. 选择您的性别，并输入您当前的身高和体重。点击“创建”。

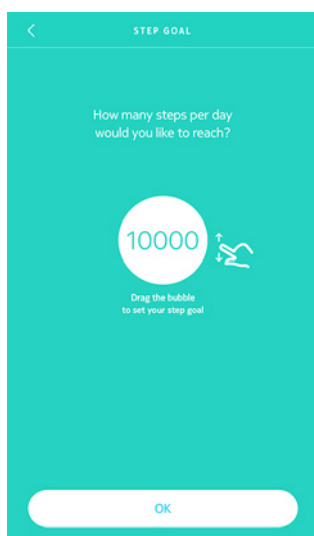
13. 点击“下一步”。



14. 点击两次“下一步”，设置您的“活动目标”。

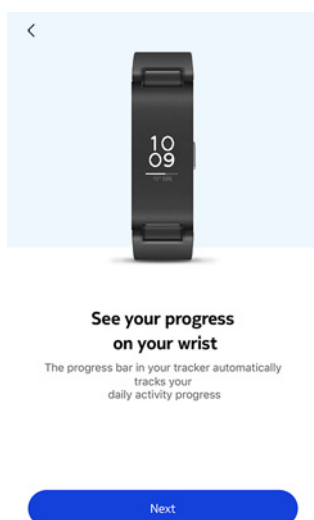


15. 点击每日步数目标，然后上下滑动，选择您的理想目标。

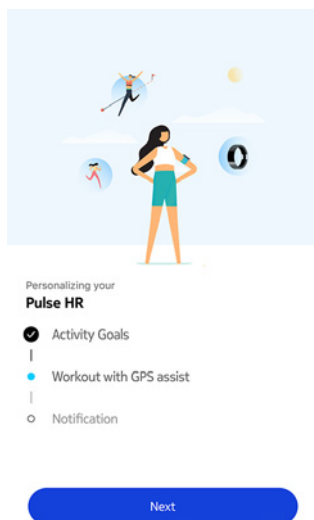


16. 点击“确定”。

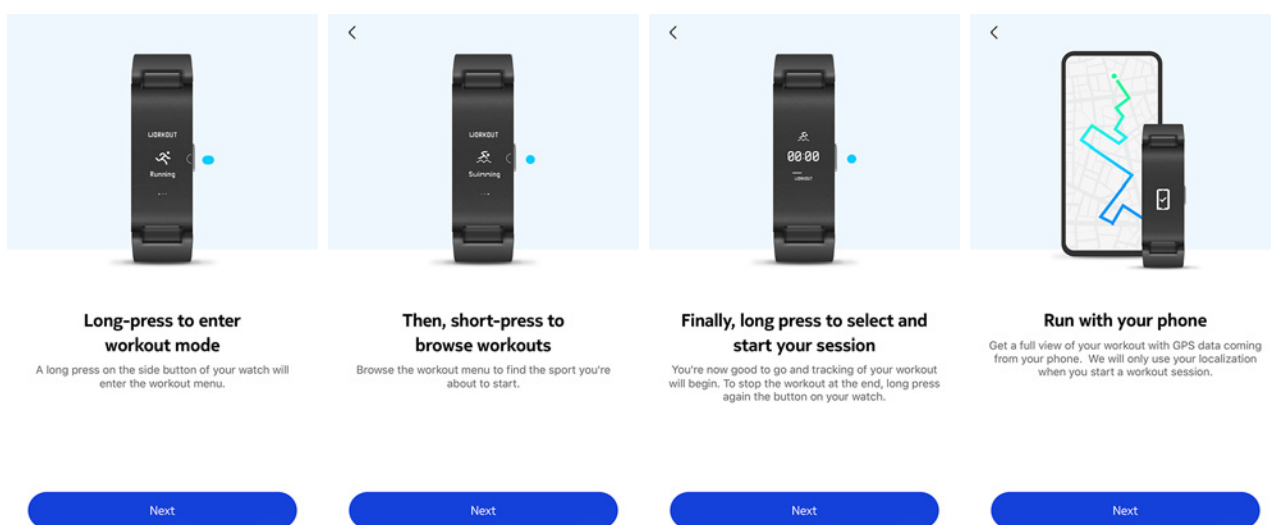
17. 点击“下一步”。



18. 点击“下一步”，探索使用 GPS 辅助进行运动的功能。

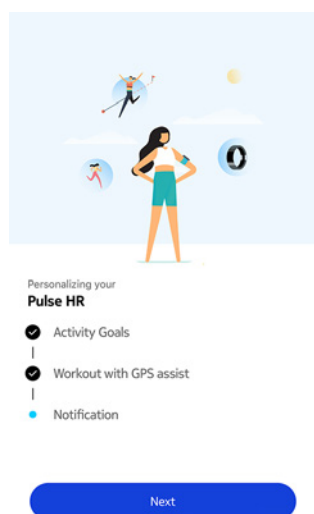


19. 点击四次“下一步”，观看教程。

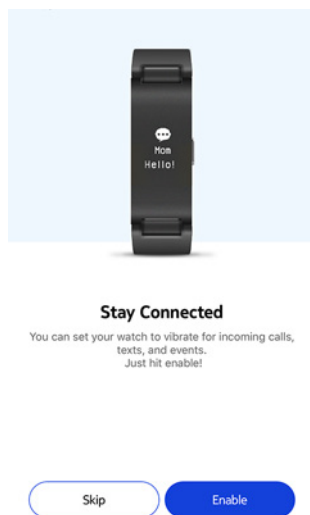


20. 选择“始终允许”。

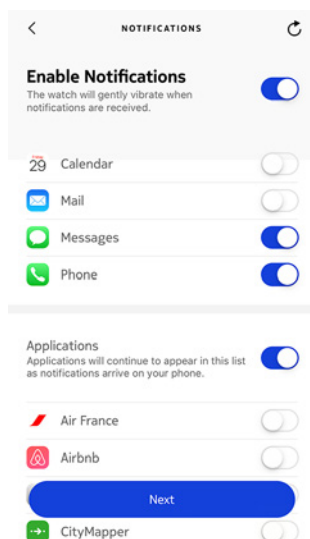
21. 点击“下一步”，在您的跟踪器上启用通知。



22. 点击“启用”。



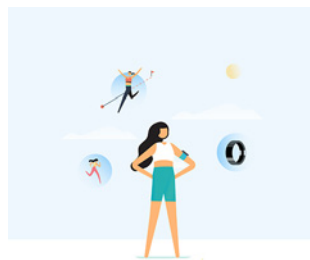
23. 选择要启用的应用通知，然后点击“下一步”。



要了解有关通知的详细信息，请参见[第27 页“启用通知”](#)或[页“启用通知”](#)。

24. 点击“让我们开始吧”。

Pulse HR 现已激活。



Personalizing your  
**Pulse HR**

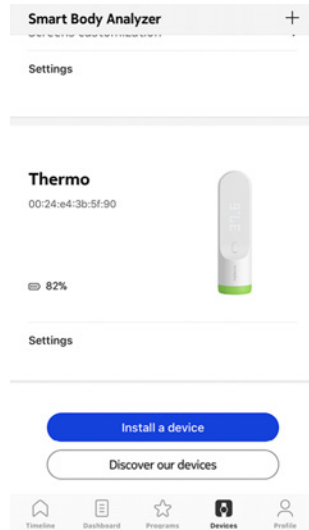
- ✔ Activity Goals
- |
- ✔ Workout with GPS assist
- |
- ✔ Notification

Let's begin

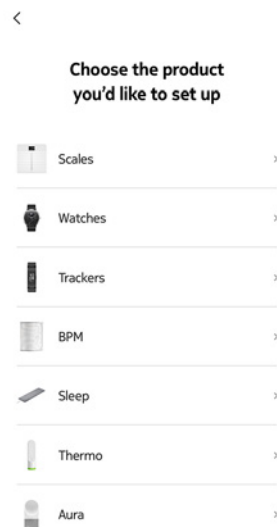
## 我已经有 Health Mate 帐户

如果您已经有 Health Mate 帐户，则可以开始安装过程。为此，请执行以下步骤：

1. 打开 Health Mate 应用。
2. 点击“设备”。
3. 点击“+”。

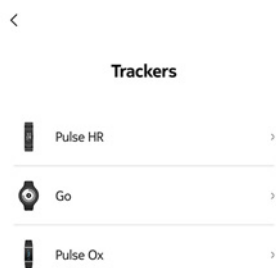


4. 点击“跟踪器”。

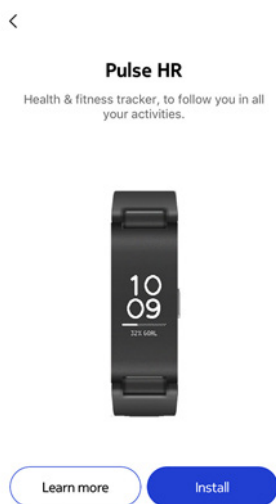




5. 点击“Pulse HR”。



6. 点击“安装”。



7. 按 Pulse HR 侧面的按钮，然后点击“下一步”。



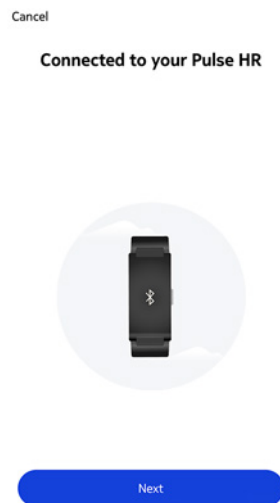
8. 点击“配对”。



9. 输入跟踪器上显示的代码，然后点击“配对”。



10. 点击“下一步”。



11. 选择将要使用此 Pulse HR 的用户。

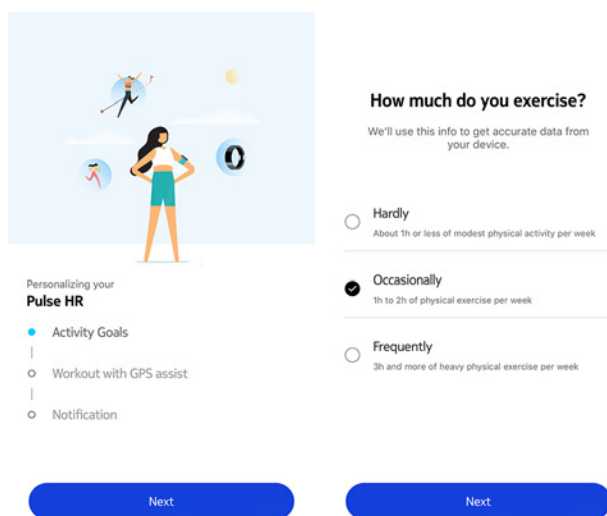
12. 点击“完成”。

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

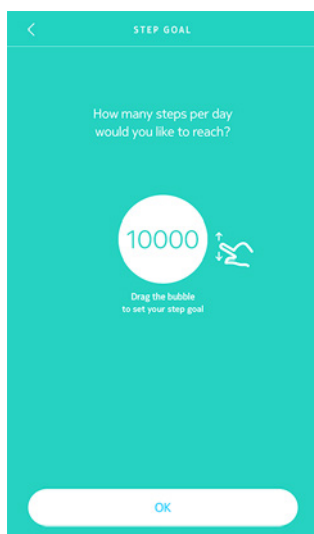


Done

13. 点击两次“下一步”，设置您的“活动目标”。



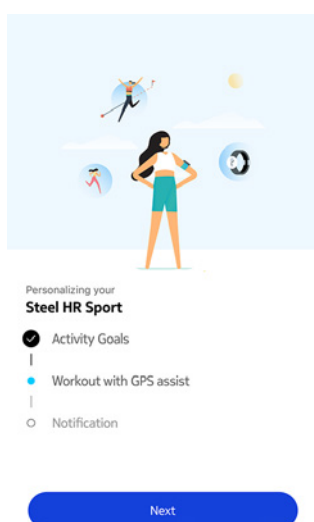
14. 点击每日步数目标，然后上下滑动，选择您的理想目标。



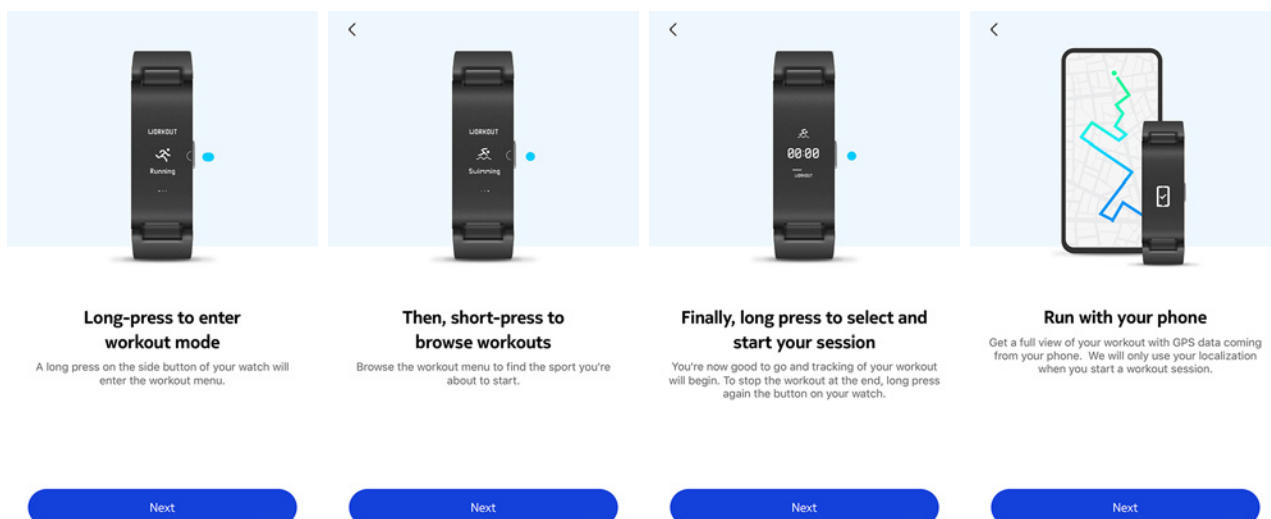
15. 点击“下一步”。



16. 点击“下一步”，探索使用 GPS 辅助进行运动的功能。

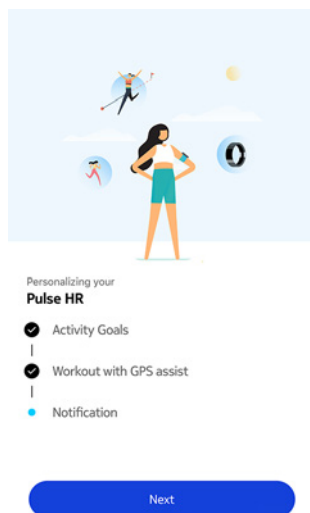


17. 点击四次“下一步”，观看教程。

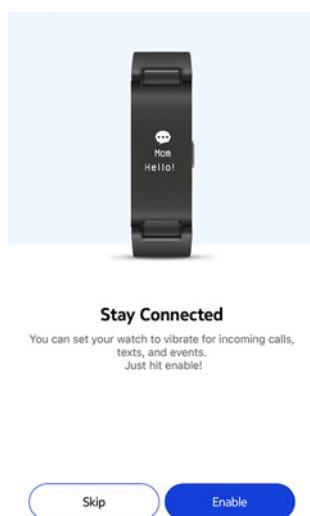


18. 选择“始终允许”。

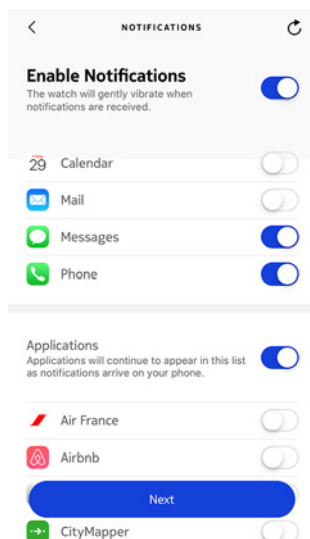
19. 点击“下一步”，在您的跟踪器上启用通知。



20. 点击“启用”。



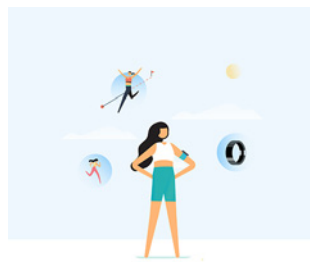
21. 选择要启用的应用通知，然后点击“下一步”。



要了解有关通知的详细信息，请参见第27页“启用通知”页“启用通知”。

22. 点击“让我们开始吧”。

Pulse HR 现已激活。



Personalizing your  
**Pulse HR**

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

Let's begin

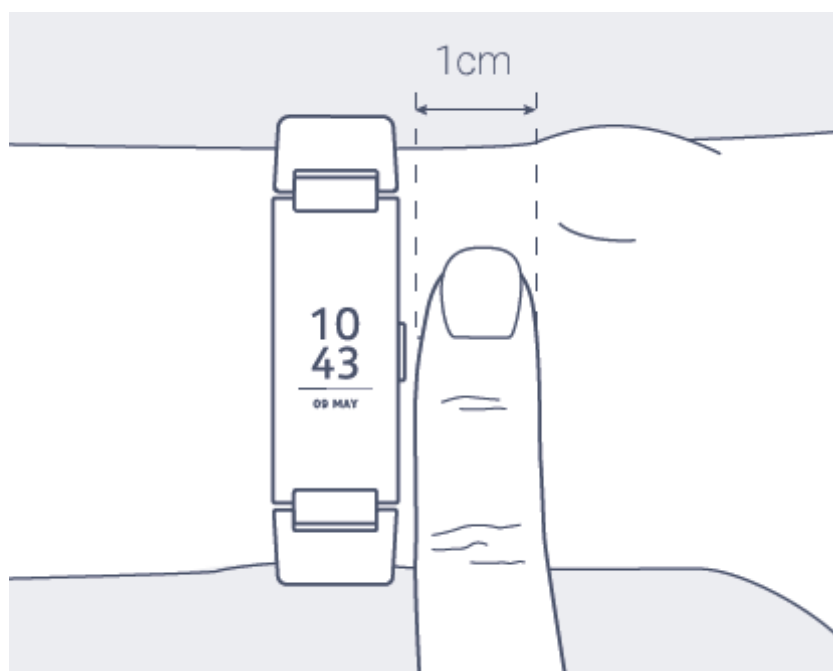
## 设置时间

Pulse HR 需使用移动设备设置，它可根据您所在的时区自动设置当前时间。如果您在佩戴 Pulse HR 时需要更改时区，只需打开 Health Mate 应用，将手表与设备同步，即可显示准确时间。

请注意，您也无需担心夏令时。在这种情况下，也只需将 Pulse HR 与设备同步，即可更新为准确时间。

## 佩戴健身跟踪器

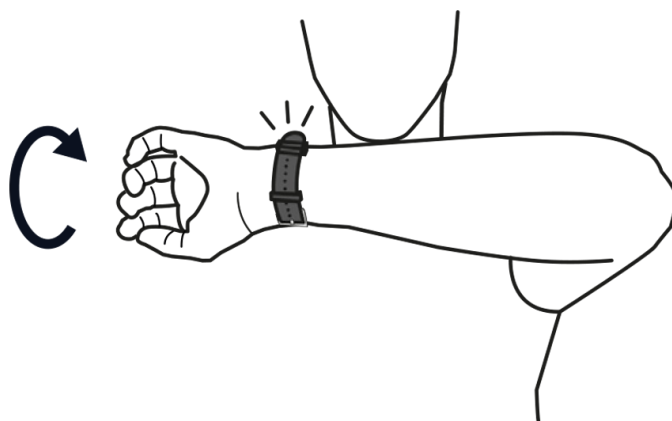
Pulse HR 应佩戴在腕骨下方约 1 厘米处。为了确保获取准确的心率读数，腕带应舒适地紧紧系在手腕上。



## 快速查看

您可使用快速查看功能点亮 Pulse HR 的屏幕。为此，只需抬起手腕并将手腕转向自己，或按侧面按钮。

点击屏幕或按下按钮，即可滚动查看数据：日期和时间、心率、步数、里程、消耗的卡路里和闹钟。



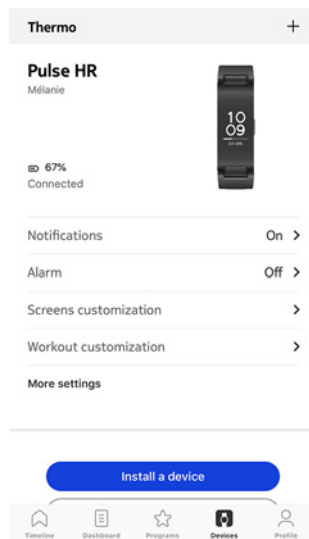


# 自定义 Pulse HR 的设置

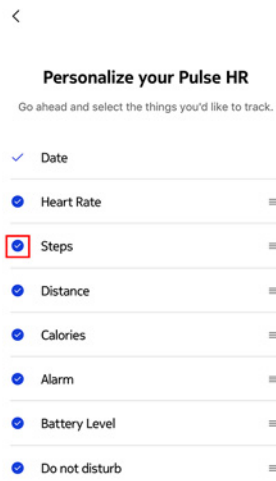
## 更改屏幕顺序

您可更改 **Pulse HR** 屏幕的顺序，如有需要，甚至还可删除部分屏幕。为此，请执行以下步骤：

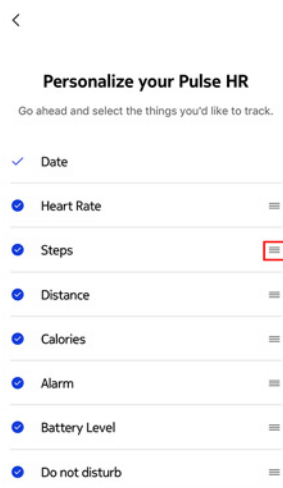
1. 打开 Health Mate 应用。
2. 转到“设备”。
3. 转到“**Pulse HR**”>“屏幕定制”。



4. 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。



5. 按住右侧的图标，向上或向下拖动屏幕。



6. 点击背面按钮进行确认。

### “请勿打扰”屏幕的重要注意事项

若选择“请勿打扰”屏幕，您可选择直接在 Pulse HR 上停用通知。为此，请执行以下步骤：

1. 按下按钮，浏览屏幕直至显示“请勿打扰”屏幕。
2. 按住 Pulse HR 的按钮约 1 秒钟，直至屏幕上显示“关闭”。

通知已停用。

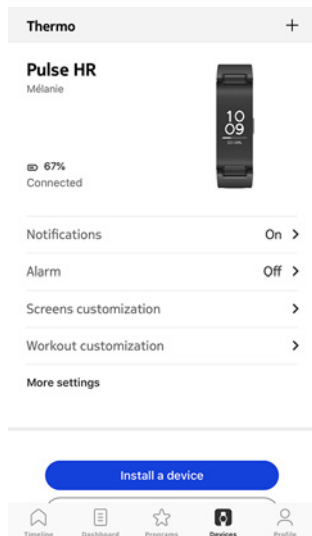
如果您在 Pulse HR 上停用了“请勿打扰”屏幕，将不会再在跟踪器上收到通知。不过，所有第三方应用在 Health Mate 应用中仍将处于激活状态。

如果您想停用所有第三方应用通知，请转到“设备”>“Pulse HR”>“通知”，然后停用“启用通知”和“应用”。

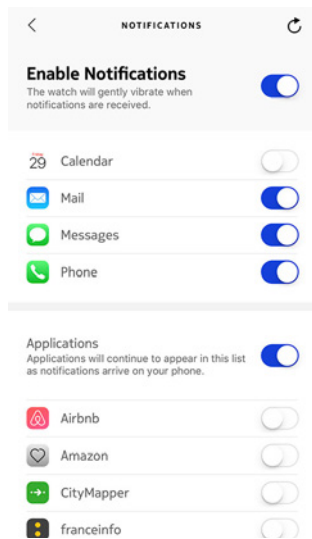
## 启用通知

如果您想在 Pulse HR 上随时收到来电、短信、电子邮件和日历活动通知，可启用“通知”选项。为此，请执行以下步骤：

1. 打开 Health Mate 应用。
2. 转到“设备”。
3. 转到“Pulse HR”>“通知”。



4. 单击 **Enable notifications**（启用通知），然后选择您想启用的通知。

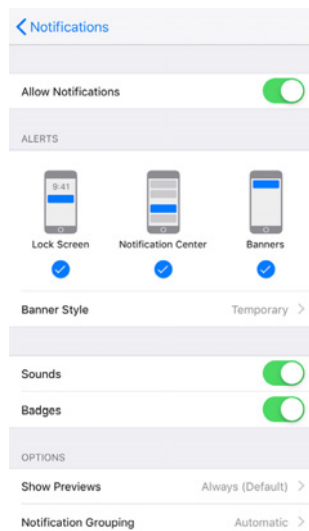


5. 单击“应用”并选择您要启用的第三方应用通知。
6. 单击背面按钮进行确认。

请确保 Health Mate 应用在手机后台打开，且在手机设置中启用通知。

## iOS 用户注意事项:

- 您需要在后台打开 Health Mate 应用并接收一条通知，然后才能够在 Pulse HR 上接收某些第三方应用的所有通知。
- 请务必在手机上启用通知：应启用“允许通知”和“在历史记录中显示”（iOS 11 或更低版本）或“通知中心”（iOS 12 和更高版本），以便在手表上接收通知。

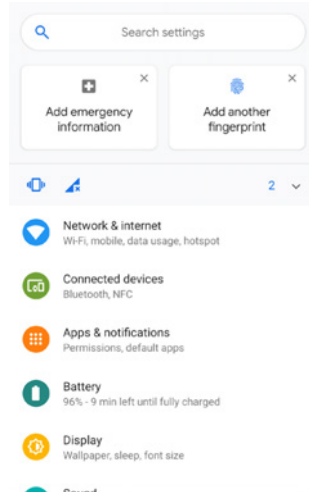


- 请查看 Health Mate 应用中可用的第三方应用列表，并激活您希望收到通知的应用。

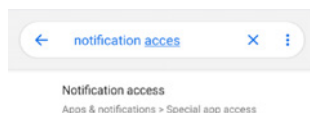
## Android 用户注意事项:

请务必在手机“通知权限”屏幕中启用 Health Mate 应用。为此，请执行以下步骤：

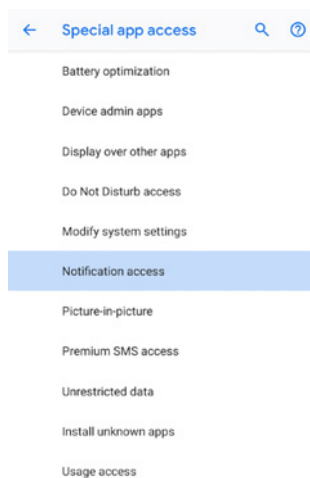
1. 转到“参数”。



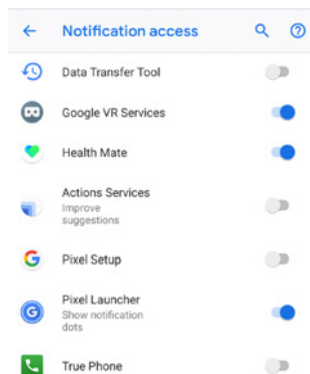
2. 在搜索栏中点击“通知使用权”，然后选择。



3. 在“特殊应用权限”下方，再次点击“通知使用权”。



4. 为 Health Mate 启用通知使用权。



请确保手机上未启用“勿扰”模式。如果已启用此模式，您可能无法收到通知。

## 停用通知

您可选择直接在 Pulse HR 上停用通知。为此，请执行以下步骤：

1. 按下按钮，浏览屏幕直至显示“**请勿打扰**”屏幕。
2. 按住 Pulse HR 的按钮约 1 秒钟，直至屏幕上显示“**关闭**”。

通知已停用。

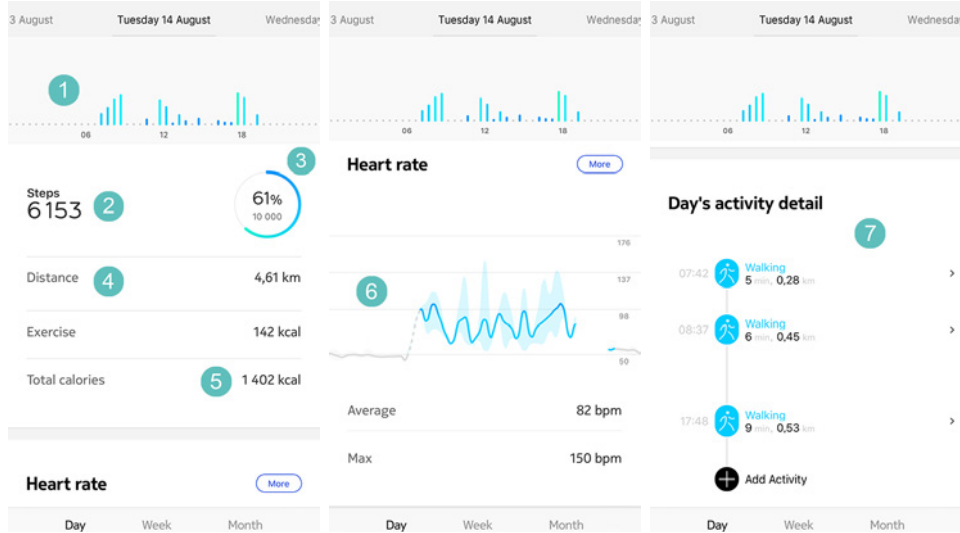
如果您在 Pulse HR 上停用了“**请勿打扰**”屏幕，将不会再在跟踪器上收到通知。不过，所有第三方应用在 Health Mate 应用中仍将处于激活状态。

如果您想停用所有第三方应用通知，请转到“**设备**”>“**Pulse HR**”>“**通知**”，然后停用“**启用通知**”和“**应用**”。

# 跟踪活动

## 概述

您可以通过 Pulse HR 跟踪下列活动：步数、跑步和游泳。无论您在步行、跑步还是游泳，无需执行任何操作即可开始跟踪。只需佩戴 Pulse HR 即可。



(1) 直观显示步数：每个条形对应 30 分钟时间

(2) 当天行走的步数

(3) 每日步数目标的完成百分比

(4) 当天行走的里程估算值

(5) 当天消耗的卡路里（主动消耗的卡路里和卡路里总量）估算值

(6) 心率图

(7) 每日活动详情

借助集成的加速度计，Pulse HR 能够自动统计步数并识别跑步。手表根据您的步数和个人数据（年龄、身高和体重）制定算法，计算跑步活动、里程和卡路里。

## 查看进度

要查看步数进度，只需查看 Pulse HR 主屏幕上的进度条。达到活动目标后，Pulse HR 会振动并重新开始从 0% 至 100% 循环。



要了解详情（例如确切步数、里程或消耗的卡路里），只需按右侧的按钮即可。Pulse HR 会依次显示不同屏幕。

要了解详情，只需登录 Health Mate 应用即可。应用会提供众多图表，让您轻松查看从初次使用开始的历史记录和进度。

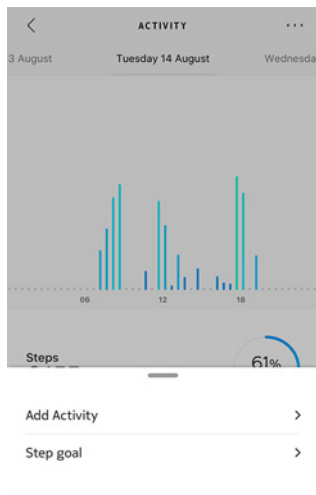
## 更改活动目标

您可使用该功能设置自定义每日步数目标。要更改每日步数目标，请执行以下步骤：

1. 打开 Health Mate 应用。
2. 在时间线上点击一项“**每日步数**”。
3. 点击屏幕顶部的三点图标。

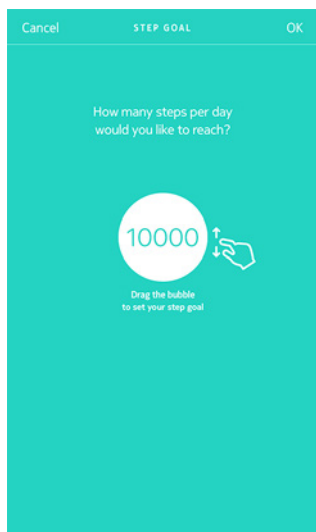


4. 点击“步数目标”。



请注意，您也可转到“个人资料”>“目标”>“每日步数”，更改您的步数目标。

5. 点击每日步数目标，然后上下滑动，选择您的理想目标。



6. 点击“确定”。

7. 打开 Health Mate 应用，手指从上至下滑动刷新时间线，同步 Pulse HR。

## 跟踪游泳运动

您可以通过 Pulse HR 跟踪游泳运动。只需在游泳时佩戴手表即可。设备会自动检测出您正在游泳并开始跟踪游泳运动，无需您进行任何操作。

游泳结束后，Health Mate 应用可让您立即了解游泳时长以及消耗的卡路里数。

# 跟踪睡眠

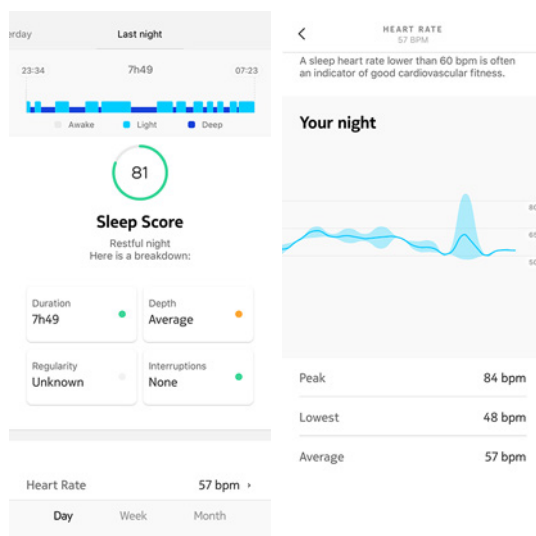
## 概述

您可以用 Pulse HR 跟踪睡眠，无需进行任何操作。只需在睡觉时佩戴手表即可自动跟踪睡眠。

如果您不想跟踪睡眠，只需在睡觉时取下 Pulse HR 即可。

## 读取睡眠数据

您可在 Health Mate 应用的时间线中读取 Pulse HR 收集的睡眠数据。

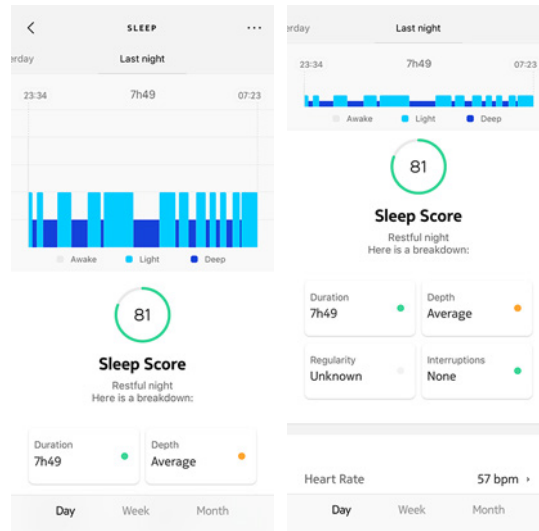


**灰色：** 清醒时长 – **中蓝色：** 轻度睡眠时长 – **深蓝色：** 深度睡眠时长

Health Mate 应用会保存您的完整历史记录，让您能够轻松跟踪睡眠数据随时间的变化情况。

请注意，我们已选择停用小睡监测功能，专注于改进夜间睡眠跟踪功能。

## 什么是睡眠评分？



睡眠评分用非常简单和直观的方式让您了解自己的睡眠质量。Pulse HR 监测每晚的睡眠情况，根据以下 6 个关键输入数据给出评分（总分为 100 分）：

- **时长**（总睡眠时间）
- **深度**（深度睡眠占夜晚时间的比例）
- **规律性**（睡觉时间与起床时间之间的一致性）
- **中断**（清醒时长）

睡眠时长和深度是提高睡眠评分的两大最重要因素。睡眠规律性和中断是睡眠卫生衡量指标。它们是改善整体睡眠体验的关键因素。

## 监测静息心率



**Pulse HR 非医疗设备，不可用于诊断、治疗、治愈或防范任何疾病。**

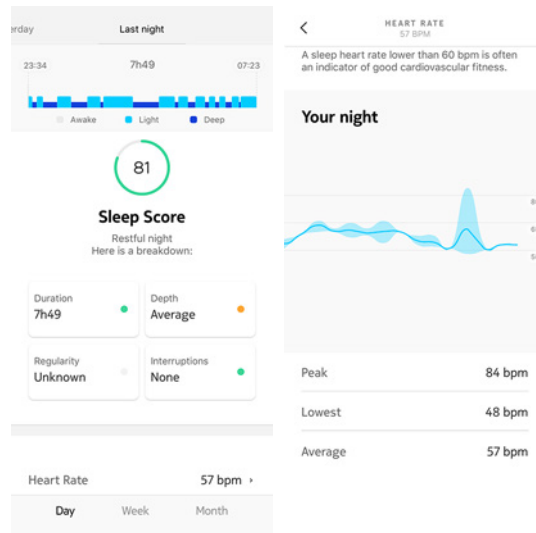
设置 Pulse HR 后，您可以用该设备跟踪静息心率，无需进行任何操作。您只需躺在床上，它即可自动跟踪睡眠。

### 获取心率数据

您可在 Health Mate 应用的“**时间线**”或“**控制面板**”视图中通过睡眠数据获取静息心率测量值。

您的平均静息心率显示在睡眠图表底部。

点击“心率”了解夜间的心率详情。

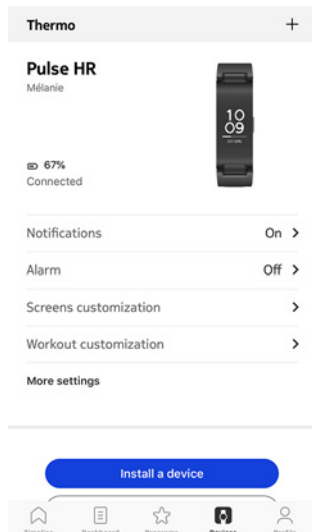


## 设置闹钟

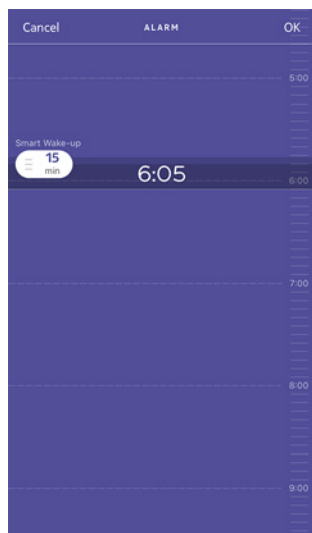
### 启用闹钟

要启用并设置闹钟，请执行以下步骤：

1. 打开 Health Mate 应用。
2. 转到“设备”。
3. 转到“Pulse HR”>“闹钟”。

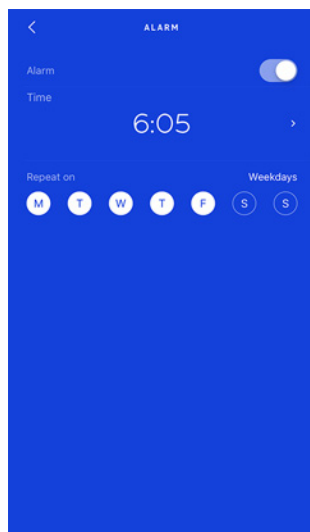


4. 将 Pulse HR 放在离您的移动设备足够近的位置。
5. 点击唤醒时间并上下滑动来选择闹钟时间。



6. 如有必要，可以在设置闹钟时选择智能唤醒时间。  
您的跟踪器将会在该时间段内寻找最佳唤醒时机，为您提供更加顺畅的起床体验。
7. 点击“确定”。

8. 如果您想选择闹钟触发的日期，请点击“重复日期”。

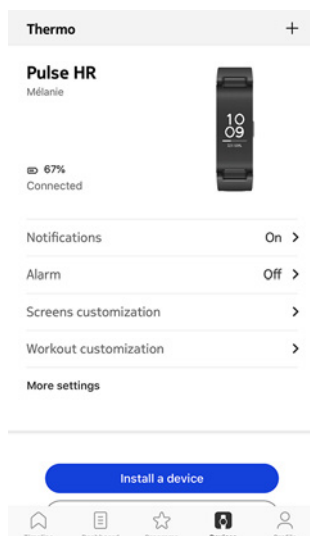


9. 点击背面按钮进行确认。

请注意，您可在 Pulse HR 中设置最多 3 个闹钟。

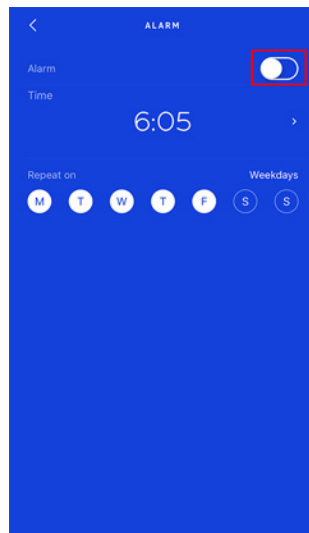
### 禁用闹钟

1. 打开 Health Mate 应用。
2. 转到“设备”。
3. 点击“Pulse HR”>“闹钟”。



4. 将 Pulse HR 放在离您的移动设备足够近的位置。

5. 点击闹钟开关来禁用闹钟。



6. 点击屏幕左上角的返回箭头。  
您的闹钟即会禁用。

### 停止闹钟

按 Pulse HR 的按钮即可停止闹钟。闹钟会立即停止，而不是振动 12 次后自动停止。

# 跟踪心率

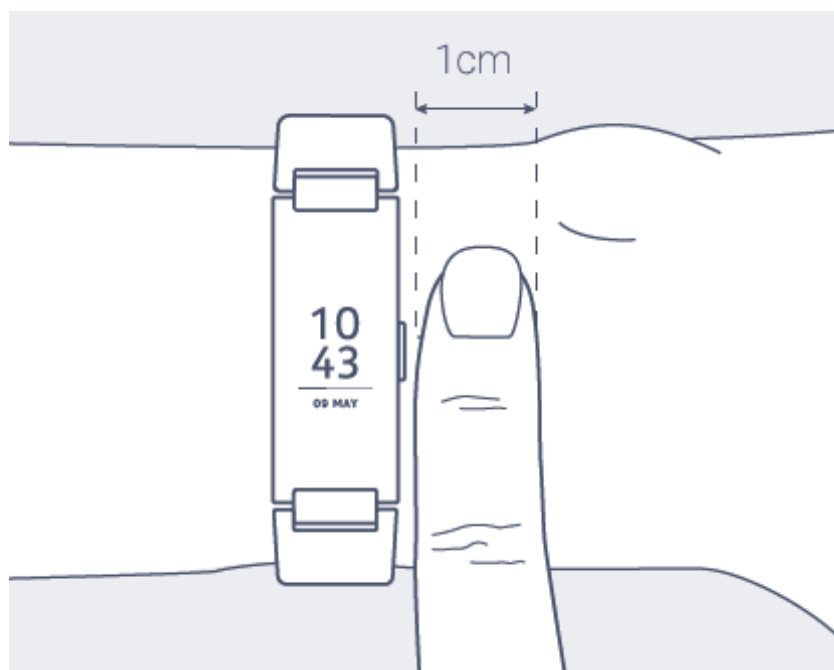
## 概述

Pulse HR 可帮助您跟踪心率。默认每隔 10 分钟测量一次心率，以便您了解当天的心率波动情况。

您也可以选择使用连续心率模式来持续获取心率，这在运动过程中尤其实用。在这种模式下，每秒测量一次心率。请注意，连续心率模式会同时启用计时器，让您了解确切的运动时长。

## 佩戴 Pulse HR

要确保 Pulse HR 有效跟踪心率，请确保跟踪器腕带舒适地紧紧系在手腕上。腕带应该佩戴在距离腕骨约 1 厘米处。



## 读取心率数据

您可在 Pulse HR 上直接查看最新的心率测量值。为此，只需按下按钮，浏览屏幕直至显示心率屏幕。

请注意，转到心率屏幕会触发新的心率测量。

如果您想查看完整的心率测量历史记录，可登录 Health Mate 应用。



如果您每天佩戴 Pulse HR，您将在“时间线”中看到平均心率。此心率信息显示平均心率和一天之中的不同心率区间。



## 启动连续心率模式

您可在活动前轻松启动连续心率模式。为此，请执行以下步骤：

1. 长按 Pulse HR 的按钮约 1 秒钟，直至跟踪器振动。
2. 按跟踪器上的按钮或点击屏幕，循环显示活动。
3. 长按跟踪器上的按钮，启动所选活动的模式。
4. 当您想暂停训练环节和连续心率模式时，请按住按钮，直至跟踪器再次振动。

请注意，启动连续心率模式后，Pulse HR 显示屏上会显示计时器、心率、卡路里和里程屏幕。如果启动训练环节，您将看到与您的活动相关的其他屏幕，例如跑步速度或自行车骑行速度。

# 多种运动/联网 GPS

## 多种运动功能如何工作？

从瑜伽、排球、划船到拳击、滑雪和冰球，Pulse HR 可跟踪多达 30 种运动。长按按钮可直接在跟踪器屏幕上选择最爱的运动。

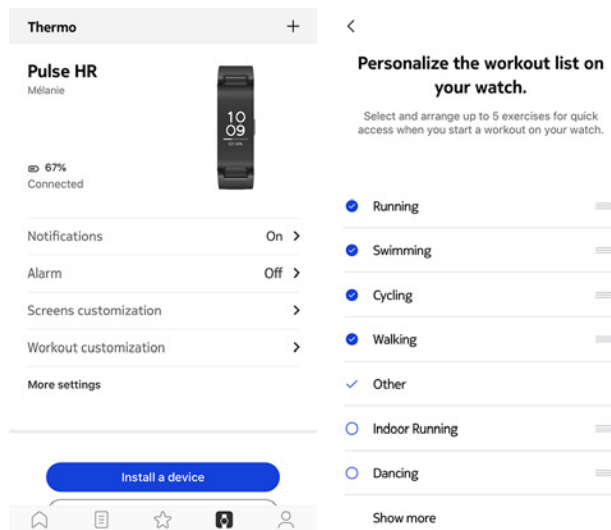
短按按钮可浏览所有活动，找到您想要的活动并准备好开始锻炼后，长按按钮。



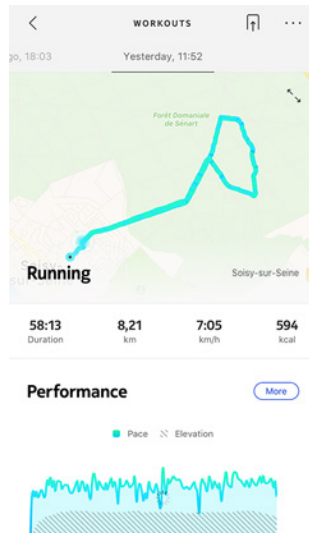
屏幕上显示的运动可从 Health Mate 应用设置中的一长串活动中选择。要更改运动，请执行以下步骤：

1. 打开 Health Mate 应用。
2. 转到“设备”>“Pulse HR”。
3. 点击“运动屏幕定制”。

您可选择并排列多达 5 种运动，以便您在手表上开始运动时可快速访问。



在运动模式中，Pulse HR 可跟踪您的连续心率和运动时长。运动结束后，您将在 Health Mate 应用中看到运动概况，其中显示了您的运动强度、处于各心率区间的时长，以及消耗的卡路里。



## 手表是否仍然能够自动识别运动？

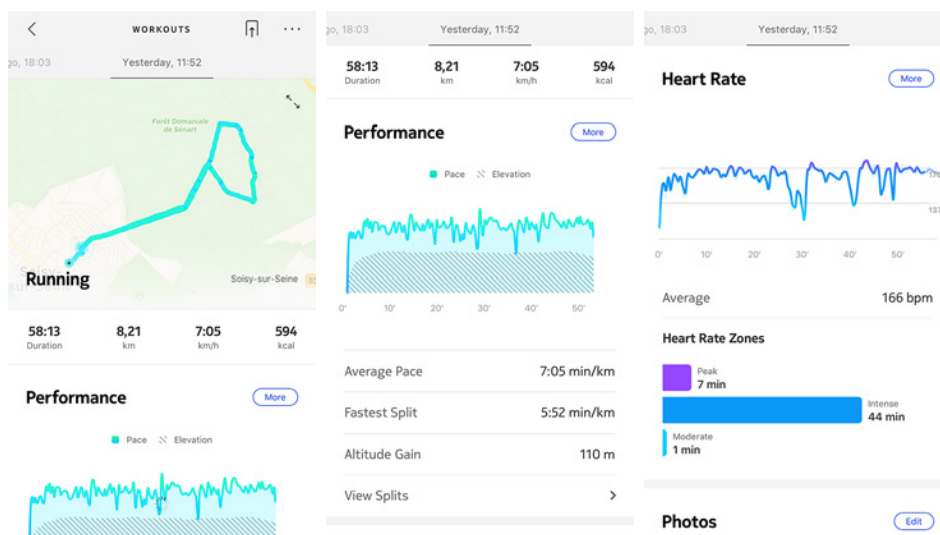
Pulse HR 可自动跟踪步行、跑步和游泳。要接收速度和路线等更多运动详情，建议手动启动运动模式。

在您选择一种运动数次后，Pulse HR 将学习其运动特点，以后便可识别。

如果您锻炼之前忘记启动运动，Pulse HR 会检测您的运动，并在 Health Mate 应用中添加一种未知运动。您可在应用中手动更改该运动的类型。

## 联网 GPS 如何工作？

联网 GPS 意味着在携带智能手机跑步时，您将能够在 Health Mate 应用中的地图上跟踪已经跑过的路线。此外，时长、里程、心率和速度等其他运动指标还将在运动期间实时显示在手表屏幕和手机上。



要使用联网 GPS，您需要启动基于里程的户外活动训练环节。为此，请执行以下步骤：

1. 长按 Pulse HR 的按钮约 1 秒钟，直至跟踪器振动。
1. 短按按钮选择您想要的活动，然后长按按钮开始训练。
2. 当您想停止训练环节时，请按住按钮，直至手表再次振动。

请注意，Pulse HR 需要通过蓝牙连接。联网 GPS 需要启用智能手机的定位设置。如果启动训练环节后 Pulse HR 的屏幕上显示“GPS”，这意味着 GPS 正在运行且您的设备已连接至智能手机。



Pulse HR 为所有基于里程的户外活动提供了联网 GPS 功能，例如，步行、跑步、骑自行车和皮划艇运动。

## 与朋友展开竞争

### 概述

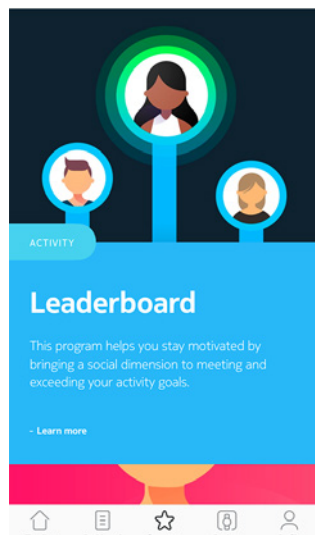
Pulse HR 和 Health Mate 应用还具有社交功能，可帮助您保持动力满满。您可将朋友和家人添加至自己的排行榜，与他们争夺每周步数冠军。他们是否拥有 Withings 产品无关紧要：由于应用内跟踪功能可作为活动跟踪器，因此只要他们的智能手机上安装了 Health Mate 应用，您即可添加他们。

此功能仅供帐户主用户使用。

### 将他人添加至我的排行榜

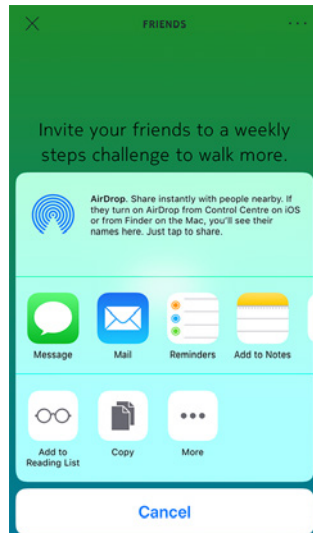
您可以邀请他人加入您的排行榜。为此，请执行以下步骤：

1. 打开 Health Mate 应用。
2. 转到“健康计划”>“排行榜”。



3. 点击“加入”。
4. 点击“邀请”。
5. 选择邀请发送方式。

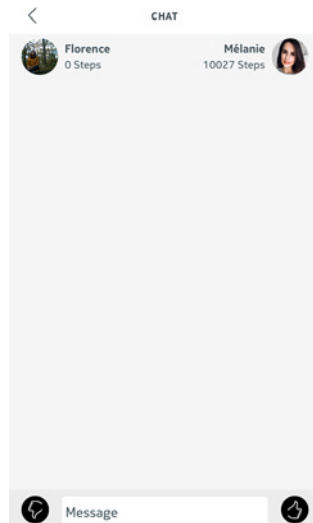
有多个选项可供选择，例如：消息、邮件或社交媒体网站。



## 与排行榜中的人互动

在排行榜中添加朋友之后，您就可以点击他们的姓名，然后选择下列三种操作之一与他们互动：

- 点赞以示鼓励，
- 点踩以示炫耀，
- 发消息以与他们聊天。



在活动跟踪中添加社交功能是保持动力并突破极限的绝佳方法。

## 自我竞争

### 徽章

Health Mate 应用提供徽章制度，您可在获得特定成绩后解锁虚拟奖励。徽章共有两种：

- 每当您达到某天的特定步数时的每日步数徽章，
- 每当您达到总里程时的累计里程徽章。

徽章是让您保持动力并获得奖励的趣味方式。

## 数据分析

使用 Pulse HR 几天之后，Health Mate 应用会为您提供数据分析。此功能可分析您的活动情况，让您了解自己是否比平时活动量更大。只要您的活动量比平时少，数据分析功能就会鼓励您继续活动以实现健康目标。

请注意，数据分析功能无法禁用。

# 同步数据

---

通过后台同步，只要始终启用蓝牙，就无需担心数据同步问题。还应在手机后台打开 Health Mate 应用。当满足下列条件时，后台同步会自动触发：

- 自上次同步起，您已经行走超过 1000 步。
- 您已经完成了每日步数目标。
- 自上次同步起已经过去了超过 6 个小时。
- 您更改了时区或夏令时开始时。

您也可以手动同步数据。要同步数据，只需打开 Health Mate 应用。打开后，Pulse HR 将自动与应用同步数据。确保 Pulse HR 与移动设备的距离足够近，且设备的蓝牙功能已启用，否则您将无法同步数据。



**Pulse HR 的存储容量有限。务必定期打开应用，以免丢失任何数据。**



# 取消关联 Pulse HR

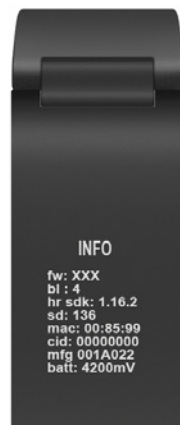
通过取消关联 Pulse HR，您可以将其从您的帐户中删除。当 Pulse HR 不再与您的帐户关联之后，即可关联另一个帐户或您帐户中的另一位用户的个人资料。



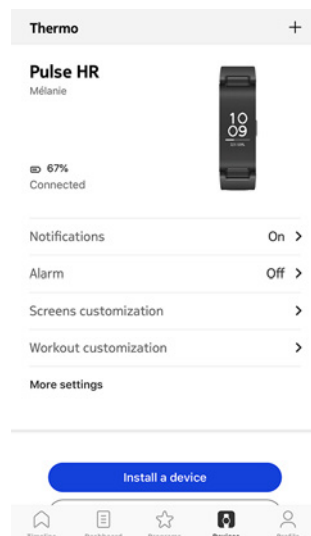
**取消关联 Pulse HR 不会从 Health Mate 应用中删除任何数据。**

要取消关联 Pulse HR，请执行以下步骤：

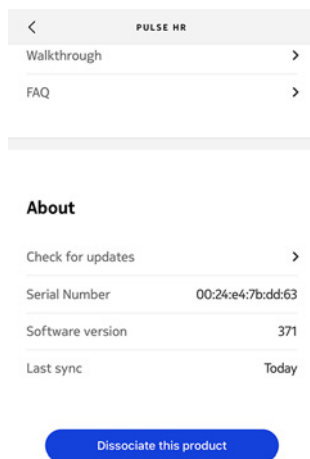
1. 按住 Pulse HR 的按钮 5 至 6 秒。按住按钮约 1 秒后运动模式将启动，但请继续按住按钮，直到跟踪器的显示屏上显示菜单。



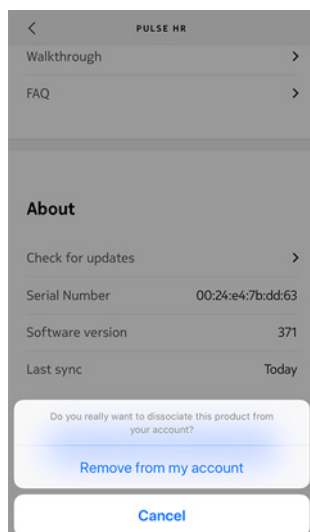
2. 按住按钮，直到显示“恢复出厂设置”。
3. 按住按钮一秒钟，直到显示“按 5 次重置”。
4. 按 5 次按钮将重置您的跟踪器。
5. 转到移动设备的蓝牙设置并“忽略”Pulse HR（仅适用于 iOS 用户）。
6. 打开 Health Mate 应用。
7. 转到“设备”>“Pulse HR”。



8. 点击“取消关联本产品”。



9. 点击“从我的帐户中删除”。



# 清洁和维护

## 清洁手表

1. 用蘸水的无绒布清洁 Pulse HR 的屏幕和外壳。
2. 用水冲洗硅胶腕带，涂上低致敏性肥皂进行清洗。
3. 用软布擦干硅胶腕带。

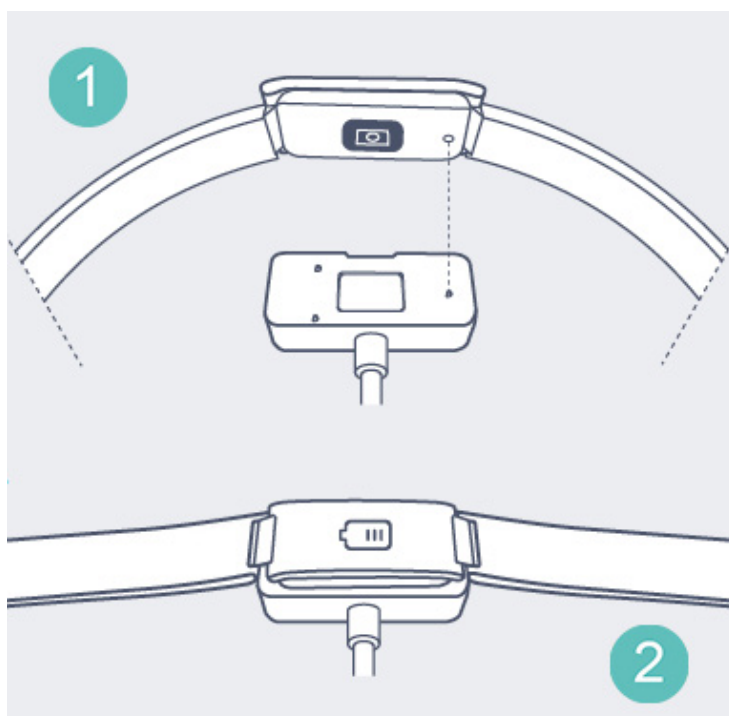
## 充电

Pulse HR 充一次电可使用长达 20 天，具体取决于心率模式的使用情况。一直使用连续心率模式，而不是只在活动期间使用，电池电量会更快耗尽。

要为 Pulse HR 充电，请执行以下步骤：

1. 将充电线缆的 USB 端连接至电源。
2. 将充电线缆的另一端放在 Pulse HR 背面，对准磁片。

充电时，您可查看手表显示屏上的电量百分比。



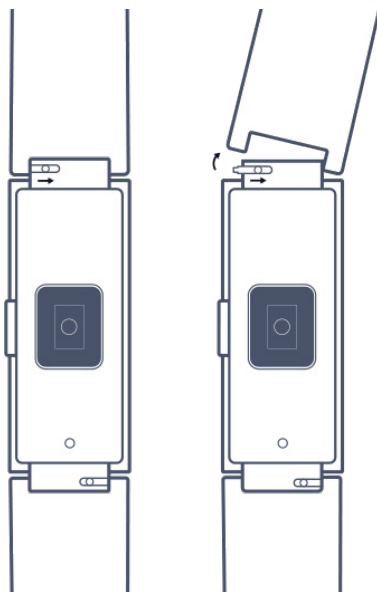
请注意，如果用电脑的 USB 端口给 Pulse HR 充电，充电速度可能慢于标准 5V 1A 移动设备充电器。

## 更换腕带

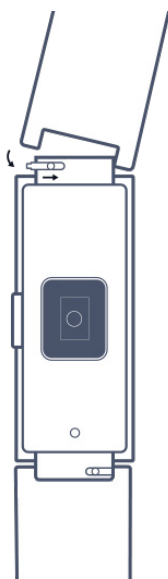
由于腕带与快拆生耳相连，因此您可以轻松更换 Pulse HR 的腕带。

要更换腕带，请执行以下步骤：

1. 翻转 Pulse HR。
2. 找到每个生耳的旋钮。
3. 向右拉第一个生耳的旋钮并取下腕带。



4. 将生耳的一侧插入新腕带中。
5. 将腕带放在合适的位置，同时向右拉旋钮。



6. 松开旋钮。  
现在，腕带已正确连接至 Pulse HR。
7. 在另一侧重复上述步骤。



请注意，可从 Pulse HR 的黑色链节上取下快拆生耳。更换腕带时，请勿丢失生耳，否则您将无法将腕带连接至 Pulse HR。

## 更新固件版本

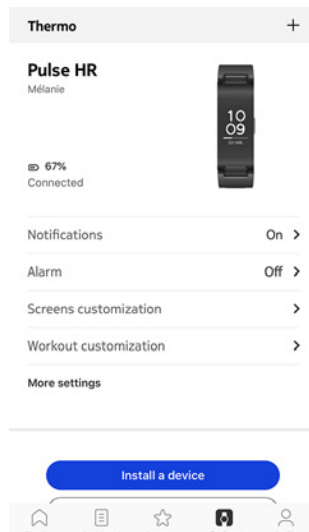
我们定期提供新固件版本，以便您享用产品最新增加的功能。有新固件版本时，Health Mate 应用通常会通过时间线提示您安装。



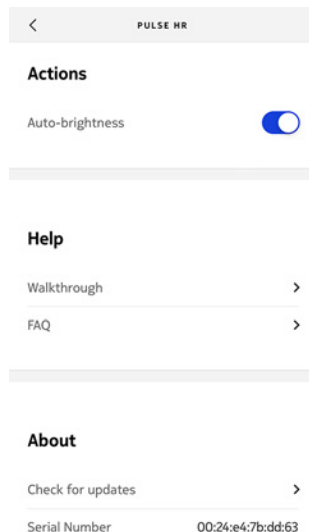
**更新固件版本前务必同步 Pulse HR，否则会导致数据丢失。**

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“设备”>“Pulse HR”。
3. 点击“更多设置”。



4. 点击“检查更新”。



5. 将 Pulse HR 放在离您的移动设备足够近的位置。  
如果您的手表不是最新版本，Health Mate 应用会提示您安装新固件版本。
6. 点击**升级**。

7. 升级完毕后，点击“关闭”。

注意：您可以在“设备”>“Pulse HR”中查看 Pulse HR 使用的固件版本。

# 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 Withings 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 Withings：<https://support.withings.com/hc/zh-cn/requests/new>。

## 法律声明

---



使用 Pulse HR 即表示您明确同意我们[网站](#)上的 Withings 服务条款和条件。  
本产品非医疗设备，不可用于诊断或治疗任何疾病。

### 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 Withings 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**（仅适用于 iOS）。
- 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”。

## 安全说明

---

### 使用和存储

- 本产品的工作环境：温度 -10°C 至 45°C。
- 避免任何极端温度变化。
- 避免任何类型的机械冲击、热冲击或其他冲击。它们可能会损坏手表内外的零件。
- 确保 Pulse HR 的屏幕远离任何尖锐或坚硬物体，以防止任何刮擦。
- Pulse HR 及其配件内含小零件，务必远离儿童，以免发生窒息。

### 心率测量

- 皮肤血流（即皮肤中的血流量）随个体和环境而异。在特定情况下，Pulse HR 可能无法提供准确的心率测量值。
- Pulse HR 采用以皮肤和血液吸光度为基础的测量技术。皮肤的任何永久或暂时变化（例如纹身、汗液甚至手腕上的毛发）都会影响测量。
- 环境因素也会影响 Pulse HR 提供准确测量值的能力。例如，水会阻挡或改变光的色散，严寒天气也会影响皮肤血流。

- Pulse HR 必须牢牢固定在原位，才能提供心率测量值。手腕发力的运动（例如拳击或排球）会导致 Pulse HR 无法提供准确的心率测量值。

## 防水

- Pulse HR 可承受约 50 米水深的压强。因此您可以在洗碗、戏水或游泳时佩戴它，但潜水或浮潜时不可佩戴。
- 在水下时，请勿按跟踪器的按钮。
- 避免长期接触咸水。在咸水中游泳后，务必用淡水冲洗手表。
- 避免接触任何化学物品，例如溶剂、洗涤剂、香水或化妆品。它们可能会损坏腕带或表壳。
- 避免极端环境（例如桑拿房或蒸汽房）。

## 服务和维护

- 请勿尝试自行维修或改动 Pulse HR。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。
- 暴露于高温或低温可能会缩短电池续航时间。
- 材料老化可能会影响手表的防水性能。无法保证永久防水。



# 规格

---

## Pulse HR

- 316L 不锈钢后盖
- 硬化聚碳酸酯顶盖
- 阳极氧化铝合金铰链
- 直径：18.16 毫米直径。
- 厚度：10.45 毫米。
- 长（含腕带）：252.5 毫米
- 重量：45 克
- 腕带：适合 140 毫米至 200 毫米粗的手腕
- 防水深度高达 50 米

## 显示屏

- OLED 屏幕显示附加信息（120 x 88 像素）
- 快速查看功能

## 指标和特性

- 步数（里程和卡路里）
- 跑步（里程和卡路里）
- 游泳（运动时长和卡路里）
- 心率
- 睡眠
- 静音闹钟
- 计时器
- 多种运动跟踪

## 电池

- 正常使用续航时间长达 20 天
- 充电时间约 2 小时

## 传感器

- 高精度 MEMS 3 轴加速度计
- 光线传感器

## 连接

- 低功耗蓝牙（支持 Bluetooth Smart）

## 兼容的设备

- iPhone 4s 和更新型号
- iPod Touch 第五代和更新型号
- iPad 第三代和更新型号

- iPad Mini 第二代和更新型号
- 兼容低功耗蓝牙 (BLE) 的 Android 设备

Pulse HR 无法用电脑设置。

## 兼容的操作系统

- iOS 10 和更高版本
- Android 6 和更高版本

# 文档版本概述

---

发布日期	版本	修订
2018 年 11 月	v1.0	第一版



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。

## Withings — (1) 年有限保修 – Pulse HR

对 Withings 品牌硬件产品 (“Pulse HR”) 在根据 Withings 发布的指引正常使用时出现的材料和工艺缺陷, Withings (France) SA, 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux (简称“Withings”) 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”)。Withings 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。Withings 不保证 Pulse HR 的运行不会中断或出错。对因未遵循 Pulse HR 的相关使用说明而造成的损失, Withings 概不负责。

### 保修不适用于:

- 正常的磨损和损坏, 例如: 腕带变色和/或腕带材料老化、表镜磨损或表壳镀层剥落。
- 由非正常使用、滥用、疏忽、不够谨慎造成的任何手表及其零件损坏, 或者意外损坏 (如凹痕)。
- 任何类型的间接损失。

# 监管声明

---

FFCC ID: XNAWAM03

本设备符合 FCC 规则的第 15 部分，也符合加拿大工业部许可豁免 RSS 标准。

本设备工作时必须满足以下两个条件：

- (1) 本设备不会造成有害的干扰，且
- (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。

未经 Withings 明确批准，对本设备进行更改或改动，会使操作本设备的认证失效。

射频辐射暴露信息：

设备的辐射输出功率远低于 FCC 射频辐射暴露限值。但是，使用设备时，应在正常工作过程中尽可能减少与人员接触。

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>