

Withings Steel

Aktivitätstracker mit Schlafanalyse

Installations- und Bedienungsanleitung



Inhaltsverzeichnis

Mindestanforderungen	4
Internetzugang	4
Smartphone oder Gerät	4
Version des Betriebssystems	4
Version der Withings Health Mate-App	4
Beschreibung	5
Überblick	5
Lieferumfang	6
Einrichtung Ihrer Withings Steel	7
Installation der Withings Health Mate-App	7
Installation meiner Withings Steel	7
Einstellen der Uhrzeit	16
Meine Aktivitäten überwachen	17
Überblick	17
Meinen Fortschritt überwachen	17
Mein Aktivitätsziel ändern	18
Mein Schwimmtraining überwachen	19
Meinen Schlaf überwachen	20
Überblick	20
Meine Schlafdaten abrufen	20
Einstellen des Weckers	21
Aktiver leben	24
Sich mit Freunden messen	24
Sich mit sich selbst messen	25
Meine Daten synchronisieren	27
Trennen meiner Withings Steel	28
Reinigung und Wartung	30
Reinigung meiner Withings Steel	30
Auswechseln der Batterie	30

Auswechseln des Armbands.....	30
Kalibrieren der Uhrzeiger	31
Aktualisieren der Firmware-Version.....	33
Urheberrecht dieser Bedienungsanleitung	35
Impressum	35
Persönliche Daten	35
Sicherheitshinweise.....	36
Nutzung und Aufbewahrung	36
Wasserdichtigkeit.....	36
Lederarmband	36
Reparatur und Wartung	37
Technische Daten.....	38
Versionen dieses Dokuments	39
Garantie	40
Behördliche Vorgaben	41

Mindestanforderungen

Internetzugang

Sie benötigen eine Internetverbindung, um:

- die Withings Health Mate-App herunterzuladen,
- Ihre Withings Steel einzurichten,
- die Firmware Ihrer Withings Steel zu aktualisieren.

Weitere Informationen dazu finden Sie unter [“Technische Daten” auf Seite 38](#).

Smartphone oder Gerät

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

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

Weitere Informationen dazu finden Sie unter [“Technische Daten” auf Seite 38](#).

Version des Betriebssystems

Zur Installation und Nutzung der Withings Health Mate-App ist mindestens iOS 8 (oder höher) oder Android 5 (oder höher) erforderlich.

Ihr Gerät muss mit Bluetooth Low Energy kompatibel sein, um Ihre Withings Steel installieren und nutzen zu können.

Version der Withings Health Mate-App

Damit Sie sämtliche Funktionen der Withings Health Mate-App nutzen können, müssen Sie stets die neueste Version installiert haben.

Überblick

Die Withings Steel ist der erste Aktivitätstracker, der sich nahtlos in Ihr Outfit integriert. Sie kann Ihre Aktivitäten und Ihren Schlaf aufzeichnen und sieht trotzdem aus wie eine edle Armbanduhr. Sie ist außerdem bis zu 5 ATM wasserdicht und ermöglicht es Ihnen auch, Ihr Schwimmtraining aufzuzeichnen.

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 Withings 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 %.

Im Gegensatz zu den meisten Aktivitätstrackern müssen Sie die Withings Steel dank ihrer austauschbaren Batterie nicht aufladen. Die geschätzte Batterielebenszeit beträgt bis zu acht Monate – das heißt, Sie müssen sie nicht jeden zweiten Tag wieder aufladen.

Die Withings Steel ermöglicht es Ihnen auch, über die Withings Health Mate-App einen Wecker zu stellen, der Sie sanft aus dem Reich der Träume holt, ohne dabei Ihren Partner aufzuwecken. Tippen Sie einfach doppelt auf Ihre Withings Steel, um die eingestellte Weckzeit zu überprüfen. Die Uhrzeiger zeigen dann automatisch die Weckzeit an, bevor sie sich wieder zurück zur normalen Zeitanzeige bewegen. Bitte beachten Sie, dass Sie Ihre Withings Steel fünf Sekunden lang still halten müssen, bevor Sie doppelt auf das Glas tippen.

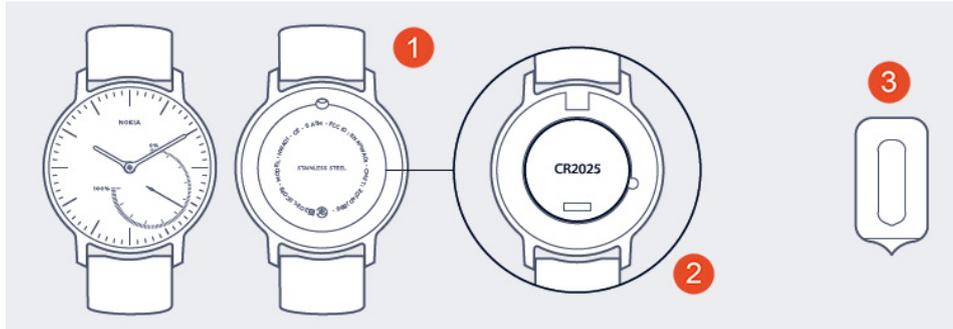
Da Sie Ihre Withings Steel über Ihr iOS- oder Android-Gerät eingerichtet haben, müssen Sie die Uhrzeit nie manuell einstellen, selbst wenn Sie die Zeitzone wechseln oder wenn auf Sommerzeit umgestellt wird. Sobald Sie die Withings Health Mate-App öffnen, wird die Uhrzeit während der Synchronisierung mit Ihrem Telefon automatisch eingestellt.

Die von Ihrer Withings Steel aufgezeichneten Daten werden übrigens komplett in die Withings Health Mate-App integriert, damit Sie von ein und demselben Ort aus auf Ihre Fortschritte und Ihren Ergebnisverlauf zugreifen können.

Ihre Withings Steel bietet auch verschiedene Anreize und Motivationsprogramme. Über die Rangliste in der Withings Health Mate-App können Sie sich mit Ihren Freunden messen. Dank der virtuellen Badges, die Sie erhalten, wenn Sie gewisse Distanzen zurücklegen oder eine bestimmte Schrittzahl erreichen, können Sie auch mit sich selbst wetteifern.

Lieferumfang

Withings Steel



(1) Withings Steel (2) CR2025-Batterie (bereits eingelegt)

(3) Werkzeug zum Zurücksetzen der Uhr

Einrichtung Ihrer Withings Steel

Installation der Withings Health Mate-App

Falls die Withings Health Mate-App nicht bereits auf Ihrem Gerät installiert ist, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Geben Sie 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.

Installation meiner Withings Steel

Ich bin neu bei Withings

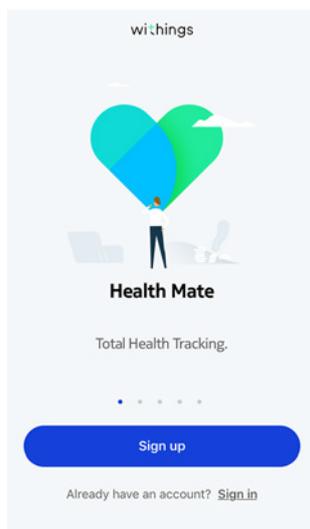
Wenn Sie noch kein Withings-Konto haben, müssen Sie eines erstellen, um Ihre Withings Steel einrichten und nutzen zu können.

Wenn Sie bereits ein Konto haben, lesen Sie bitte unter "[Ich habe schon ein Withings-Konto](#)" auf Seite 11 weiter.

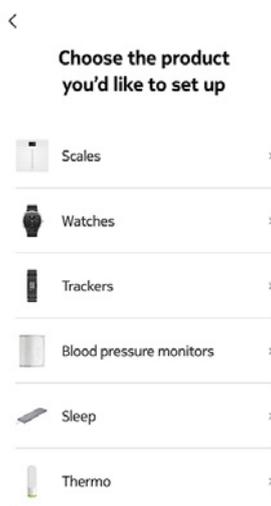
Um Ihre Withings Steel zu installieren, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Öffnen Sie die Withings Health Mate-App.

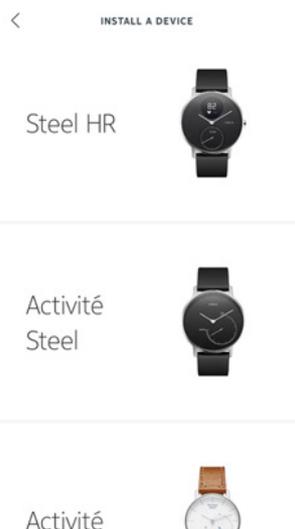
2. Tippen Sie auf **Jetzt einrichten**.



3. Tippen Sie auf **Uhren**.



4. Tippen Sie auf Ihr Uhrenmodell:



5. Tippen Sie auf **Installieren**.

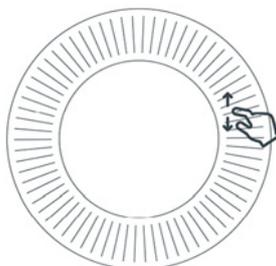


6. Drücken Sie mit dem mitgelieferten Werkzeug den Reset-Knopf auf der Rückseite Ihrer Withings Steel.
Ihre Withings Steel sollte einmal vibrieren. Wenn sie nicht vibriert, drücken Sie den Reset-Knopf noch einmal und halten das Werkzeug dabei in einem anderen Winkel.
7. Platzieren Sie Ihre Withings Steel in unmittelbarer Nähe zu Ihrem Mobilgerät.
Tippen Sie auf **Weiter**.
Wenn das Gerät Ihre Withings Steel nicht von selbst erkennt, müssen Sie eventuell erneut den Reset-Knopf drücken.
8. Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse und Ihr Passwort ein und bestätigen Sie es.
Tippen Sie auf **Weiter**.
9. Geben Sie Ihren Vor- und Nachnamen und Ihr Geburtsdatum ein. Tippen Sie auf **Weiter**.
10. Wählen Sie Ihr Geschlecht aus und geben Sie Größe und Gewicht ein. Tippen Sie auf **Erstellen**.

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**.

CANCEL

Align the minute hand to zero

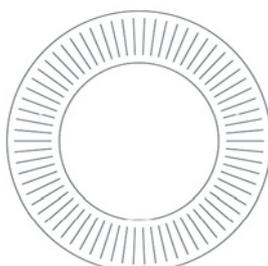


NEXT

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

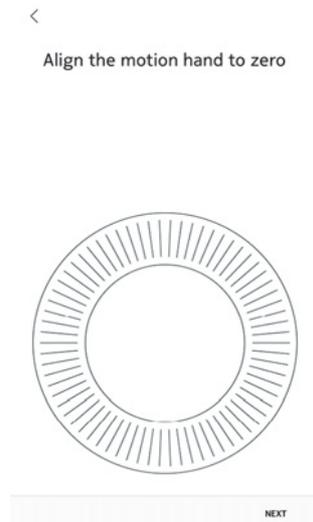
<

Align the hour hand to twelve

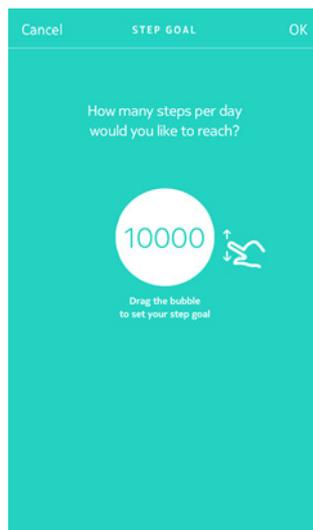


NEXT

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



14. Tippen Sie auf **Schließen**.
15. Tippen Sie auf das tägliche Schritteziel und verändern Sie es beliebig, indem Sie es nach oben oder unten schieben.
Sie können sich ein Ziel zwischen 3.000 und 15.000 Schritten pro Tag setzen.



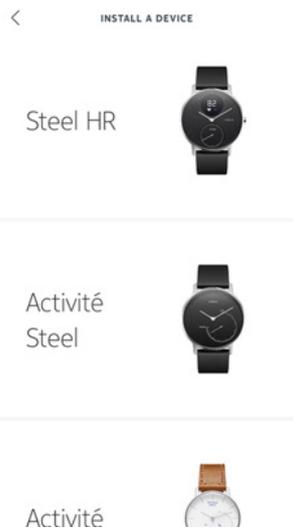
16. Tippen Sie auf **OK**.

Ich habe schon ein Withings-Konto

Wenn Sie bereits ein Withings-Konto haben, können Sie mit der Installation beginnen. Dafür führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

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

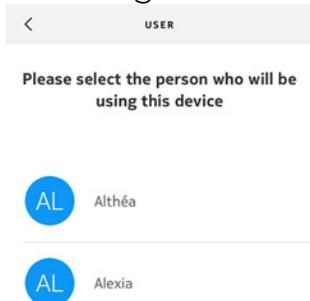
4. Tippen Sie auf **Uhren**.
5. Tippen Sie auf Ihr Uhrenmodell.



6. Tippen Sie auf **Installieren**.



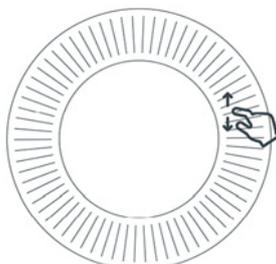
7. Drücken Sie mit dem mitgelieferten Werkzeug den Reset-Knopf auf der Rückseite Ihrer Withings Steel.
Ihre Withings Steel sollte nun einmal vibrieren. Wenn sie nicht vibriert, drücken Sie den Reset-Knopf noch einmal und halten das Werkzeug dabei in einem anderen Winkel.
8. Platzieren Sie Ihre Withings Steel in unmittelbarer Nähe zu Ihrem Mobilgerät.
Tippen Sie auf **Weiter**.
Wenn das Gerät Ihre Withings Steel nicht von selbst erkennt, müssen Sie eventuell erneut den Reset-Knopf drücken.
9. Wählen Sie den Benutzer der Withings Steel aus.



10. 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

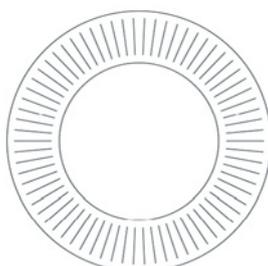


NEXT

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

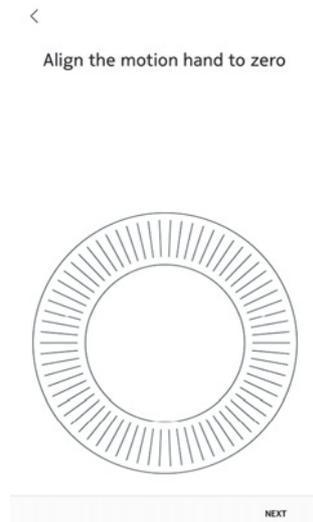
<

Align the hour hand to twelve

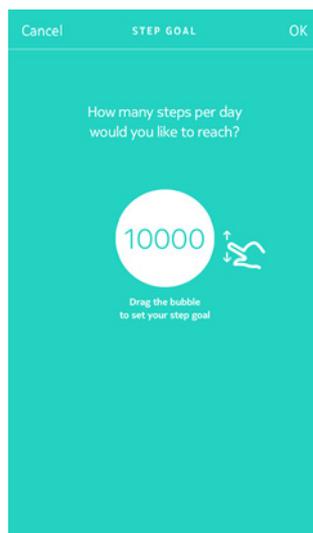


NEXT

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



13. Tippen Sie auf **Schließen**.
14. Tippen Sie auf das tägliche Schritteziel und verändern Sie es beliebig, indem Sie es nach oben oder unten schieben. Sie können sich ein Ziel zwischen 3.000 und 15.000 Schritten pro Tag setzen.



15. Tippen Sie auf **OK**.

Einstellen der Uhrzeit

Da Sie Ihre Withings Steel mit Ihrem iOS- oder Android-Gerät 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 Withings Steel tragen, öffnen Sie dazu einfach die Withings 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 Withings Steel einfach mit Ihrem Gerät, und die aktuelle Uhrzeit wird automatisch aktualisiert.

Meine Aktivitäten überwachen

Überblick

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



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

(2) Anzahl der Schritte an diesem Tag

(3) Erreichter Prozentanteil des täglichen Schritteziels

(4) Geschätzte zurückgelegte Distanz an diesem Tag

(5) Geschätzte verbrannte Kalorienanzahl an diesem Tag

Dank des eingebauten Beschleunigungssensors kann die Withings Steel 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

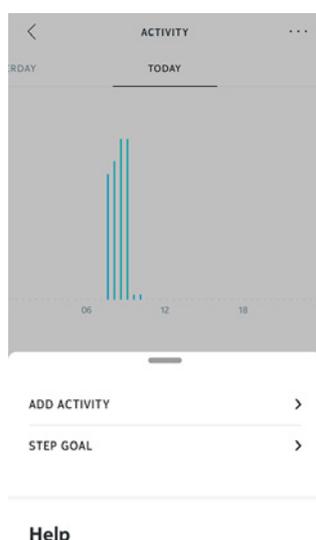
Um zu prüfen, wie weit Sie schon gegangen sind, brauchen Sie nur einen Blick auf den Aktivitätszeiger werfen. An seiner Position können Sie erkennen, wie viel Prozent Ihres täglichen Schritteziels Sie bereits erreicht haben. Sobald Sie 100 % erreicht haben, vibriert Ihre Uhr, der Zeiger springt zurück auf 0 % und bewegt sich wieder in Richtung 100 %.

Wenn Sie es noch genauer wissen wollen, melden Sie sich einfach bei der Withings 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

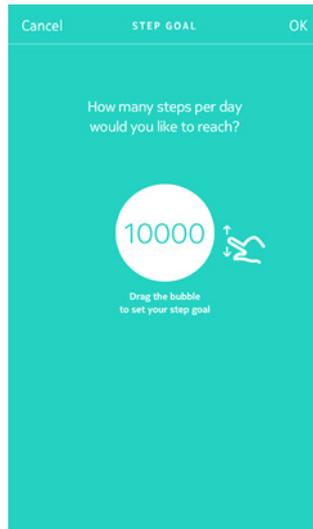
Mit dieser Funktion können Sie Ihr persönliches tägliches Schritteziel festlegen. Um Ihr tägliches Schritteziel zu ändern, gehen Sie folgendermaßen vor:

1. Öffnen Sie die Withings 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.

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 Withings Steel, indem Sie die Withings Health Mate-App öffnen und Ihre Timeline aktualisieren. Fahren Sie dazu einfach mit Ihrem Finger von oben nach unten.

Mein Schwimmtraining überwachen

Mit Ihrer Withings Steel können Sie auch Ihr Schwimmtraining überwachen. Dazu müssen Sie Ihre Withings Steel 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 Withings Health Mate-App mit, wie lange Sie trainiert und wie viele Kalorien Sie dabei verbrannt haben.

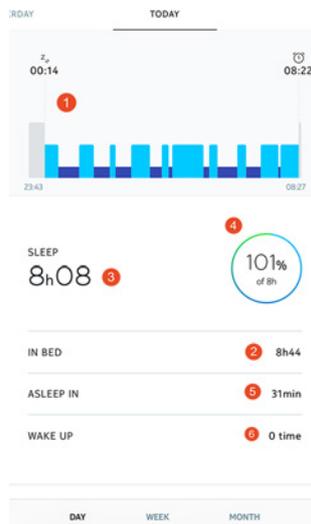
Meinen Schlaf überwachen

Überblick

Mit Ihrer Withings Steel können Sie Ihren Schlaf überwachen, ohne dass Sie dafür etwas tun müssen. Tragen Sie Ihre Withings Steel einfach, wenn Sie schlafen gehen – den Rest erledigt sie dann von selbst. Legen Sie die Withings Steel ab, bevor Sie zu Bett gehen, wenn Sie Ihren Schlaf nicht überwachen möchten.

Meine Schlafdaten abrufen

Sie können die von Ihrer Withings Steel aufgezeichneten Schlafdaten in der **Timeline** der Withings 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

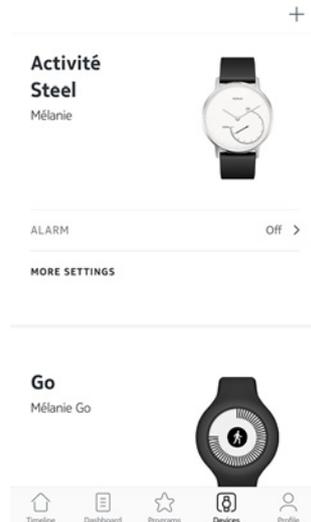
In der Withings Health Mate-App wird Ihr gesamter Verlauf gespeichert. Sie können also ganz einfach nachverfolgen, wie sich Ihre Schlafdaten entwickeln.

Einstellen des Weckers

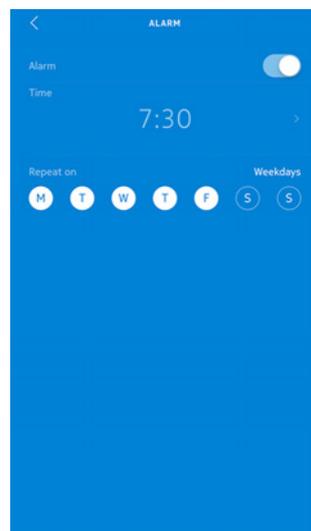
Den Wecker aktivieren

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

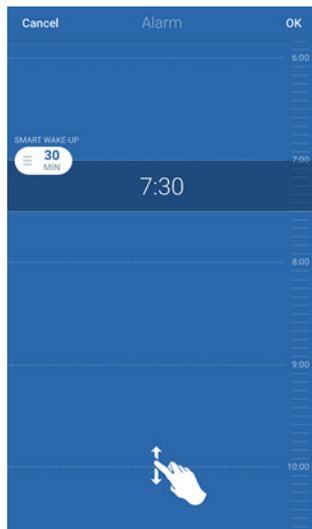
1. Öffnen Sie die Withings Health Mate-App.
2. Gehen Sie zu **Geräte**.
3. Wählen Sie **Wecker**.



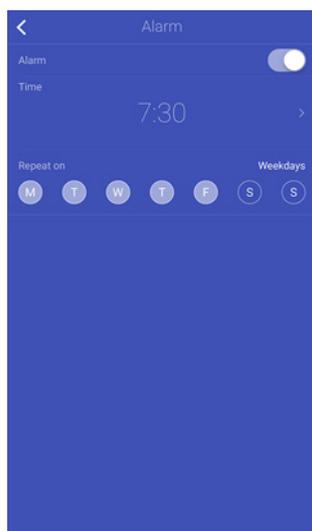
4. Platzieren Sie Ihre Withings Steel in unmittelbarer Nähe zu Ihrem Mobilgerät.
5. Tippen Sie auf den **Wecker**-Schieberegler, um den Wecker zu aktivieren.



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



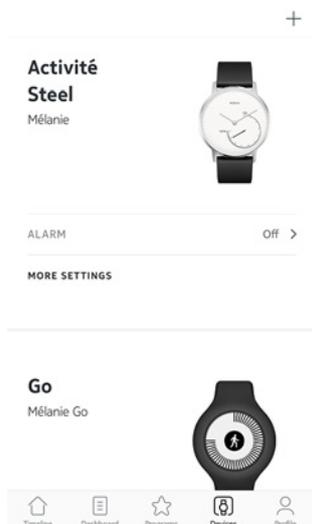
7. Wählen Sie bei Bedarf die Smart-Wecker-Funktion aus. Ihre Uhr ermittelt dann im vorgegebenen Zeitfenster den besten Zeitpunkt, um Sie möglichst sanft aufzuwecken.
8. Tippen Sie auf **OK**.
9. Tippen Sie auf **Wiederholen**, um die Tage einzustellen, an denen Sie geweckt werden wollen.



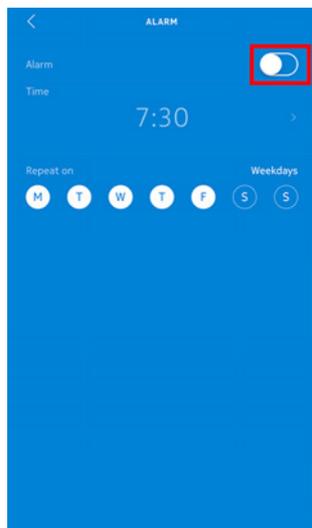
10. Zum Bestätigen tippen Sie auf die Schaltfläche „Zurück“.

Den Wecker deaktivieren

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



3. Platzieren Sie Ihre Withings Steel in unmittelbarer Nähe zu Ihrem Mobilgerät.
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.

Die Weckzeit überprüfen

Sie können Ihre Weckzeit ganz einfach überprüfen, indem Sie mindestens dreimal auf das Glas Ihrer Withings Steel tippen. Bitte beachten Sie, dass Sie Ihre Withings Steel fünf Sekunden lang still halten müssen, bevor Sie auf das Glas tippen – ansonsten bewegen sich die Zeiger nicht.

Den Wecker ausschalten

Wenn der Wecker klingelt, können Sie ihn nicht manuell ausschalten. Ihre Withings Steel wird acht Mal vibrieren und stoppt dann von selbst.

Sich mit Freunden messen

Überblick

Ihre Withings Steel und die Withings 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 Withings 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

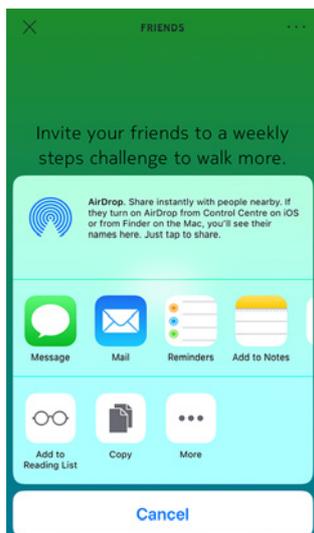
Sie können andere zu Ihrer Rangliste einladen. Dafür führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Gehen Sie in der Withings Health Mate-App auf **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.

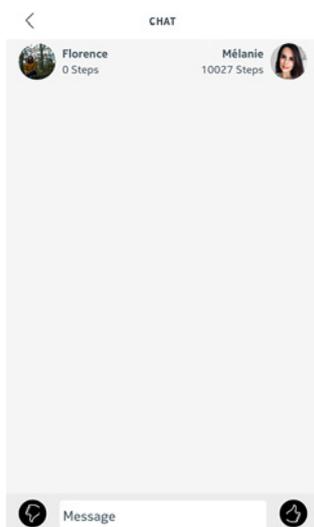
Das geht beispielsweise per SMS, E-Mail oder über die sozialen Medien.



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 Withings 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 Withings Steel einige Tage lang verwendet haben, analysiert die Withings 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 Hintergrundsynchonisierung wird automatisch aktiviert, wenn:

- Sie seit der letzten Synchronisierung mehr als 1.000 Schritte gegangen sind.
- Sie Ihr tägliches Schritteziel erreicht haben.
- Die letzte Synchronisierung mehr als sechs Stunden zurückliegt.
- Sie in eine andere Zeitzone gereist sind oder von Winter- auf Sommerzeit oder umgekehrt gewechselt wird.

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

Ihre Withings Steel kann Ihre Daten nur 7 Tage lang speichern. Achten Sie darauf, Ihre App regelmäßig zu öffnen, damit keine Daten verlorengehen.

Trennen meiner Withings Steel

Wenn Sie Ihre Withings Steel 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.

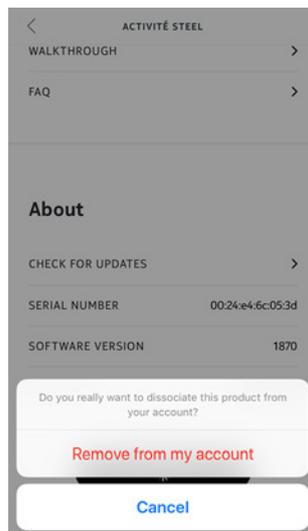
Durch die Trennung Ihrer Withings Steel werden keine Daten aus der Withings Health Mate-App entfernt.

Um Ihre Withings Steel zu trennen, führen Sie die folgenden Schritte aus:

1. Drücken Sie mit dem mitgelieferten Werkzeug fünf Mal den Reset-Knopf auf der Rückseite Ihrer Withings Steel, um sie auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen.
Bei jedem Druck auf den Reset-Knopf, sollte die Withings Steel vibrieren. Sobald Ihre Withings Steel vollständig auf die Werkseinstellungen zurückgesetzt ist, vibriert sie zwei Mal.
2. Rufen Sie die Bluetooth-Einstellungen Ihres Geräts auf und „vergessen“ Sie Ihre Withings Steel (nur für Nutzer von iOS).
3. Gehen Sie in der Withings Health Mate-App auf **Geräte**.
4. Tippen Sie auf Ihre **Withings Steel**.
5. Tippen Sie auf **Dieses Produkt trennen**.



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



Reinigung meiner Withings Steel

Withings Steel

- Reinigen Sie das Glas und Gehäuse Ihrer Withings Steel mit einem staubfreien, in Wasser angefeuchteten Tuch.
- Spülen Sie das Silikonarmband unter fließendem Wasser ab und reinigen Sie es gründlich mit hypoallergener Seife.
- Trocknen Sie das Silikonarmband mit einem weichen Tuch.

Auswechseln der Batterie

Die Batterie muss ausgetauscht werden, wenn sich die Zeiger nicht mehr bewegen und die Uhr beim Drücken des Reset-Knopfes nicht mehr vibriert. Mit einer normalen Uhrenbatterie ist die Withings Steel ca. acht Monate lang voll funktionstüchtig.

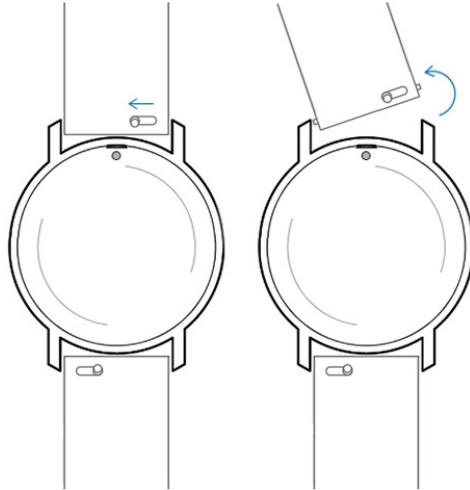
Wenn Sie eine neue CR2025-Batterie einsetzen möchten, wenden Sie sich bitte an einen Uhrmacher. Wird die Uhrzeit nach dem Auswechseln der Batterie nicht korrekt angezeigt, müssen Sie die Zeiger Ihrer Withings Steel eventuell neu kalibrieren.

Auswechseln des Armbands

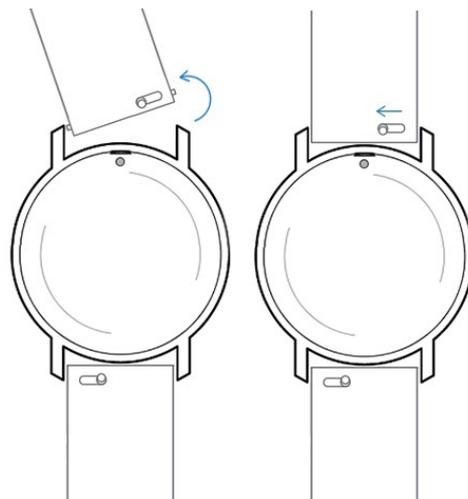
Um das Lederarmband nicht durch Wassereinwirkung zu beschädigen, müssen sie das Armband Ihrer Withings Steel wechseln, bevor Sie mit dem Schwimmtraining beginnen. Auch wenn Sie Armbänder in mehreren Farben haben, möchten Sie das Armband vielleicht von Zeit zu Zeit tauschen. Dank der Befestigung mit Federstegen mit Schnellentriegelung können Sie das Armband im Handumdrehen vom Gehäuse entfernen. Dafür führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Drehen Sie Ihre Withings Steel 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 Withings Steel angebracht.
7. Führen Sie die oben genannten Schritte auch auf der anderen Seite durch.

Kalibrieren der Uhrzeiger

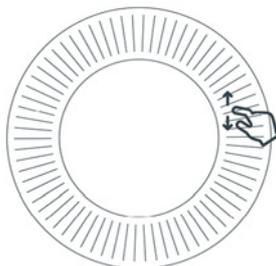
Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Zeit auf Ihrer Withings Steel nicht korrekt angezeigt wird, müssen Sie gegebenenfalls die Zeiger neu kalibrieren. Dafür führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Gehen Sie in der Withings Health Mate-App auf **Geräte**.
2. Tippen Sie auf Ihre **Withings Steel**.
3. Tippen Sie auf **Uhrzeit einstellen**.

Platzieren Sie Ihre Withings Steel in unmittelbarer Nähe zu Ihrem Mobilgerät. Wenn das Gerät Ihre Withings Steel nicht von selbst erkennt, müssen Sie eventuell mit dem mitgelieferten Werkzeug den Reset-Knopf drücken. Vibriert Ihre Withings Steel nicht, drücken Sie den Reset-Knopf noch einmal und halten das Werkzeug dabei in einem anderen Winkel.

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**.

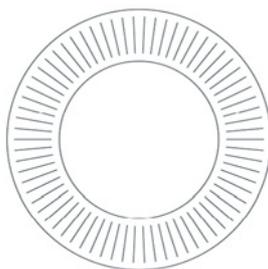
CANCEL
Align the minute hand to zero



NEXT

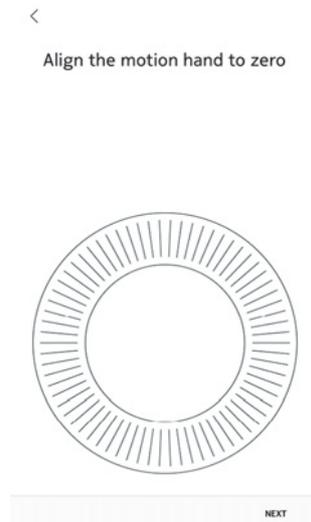
5. Fahren Sie mit dem Finger über das in der App angezeigte Rad, bis der Stundenzeiger auf 0 steht. Tippen Sie auf **Weiter**.

<
Align the hour hand to twelve



NEXT

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



7. Tippen Sie auf **Fertig**.
Ihre Withings Steel ist jetzt richtig kalibriert. Die Zeiger haben sich bewegt und zeigen die korrekte Zeit an.

Aktualisieren der Firmware-Version

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 Withings Health Mate-App in der Regel über Ihre **Timeline** auf, sie zu installieren.

Sie können jedoch auch manuell überprüfen, ob neue Updates zur Verfügung stehen, und diese installieren, wann Sie wollen. Dafür führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Gehen Sie in der Withings Health Mate-App auf **Geräte**.
2. Tippen Sie auf Ihre **Withings Steel**.
3. Tippen Sie auf **Nach Updates suchen**.



4. Platzieren Sie Ihre Withings Steel in unmittelbarer Nähe zu Ihrem Mobilgerät. Wenn Ihre Withings Steel nicht aktualisiert ist, fordert die Withings 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 Withings Steel über **Geräte** > **Withings Steel** 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 Health unter: <https://support.withings.com/hc/de/requests/new>

Impressum

Mit der Nutzung Ihrer Withings Steel 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 die Datenschutzrichtlinie auf unserer [Website](#) durch.
- Wählen Sie für Ihr Withings-Konto ein sicheres Passwort aus, um es vor widerrechtlichem Zugriff zu schützen. Empfohlen wird ein Passwort mit mindestens acht Zeichen, das außerdem Groß- und Kleinschreibung, alphanumerische Zeichen und Sonderzeichen beinhaltet.
- Wir empfehlen Ihnen, den Zugang auf die Withings 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 im Withings Health Mate [Web-Interface](#) auf Ihr **Profilbild** > **Einstellungen** > **Benutzereinstellungen** > **Meine Daten herunterladen**.

Nutzung 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 Withings Steel von spitzen und harten Gegenständen fern, um Kratzern vorzubeugen.
- Bewahren Sie Ihre Withings Steel und alles Zubehör außerhalb der Reichweite von Kindern auf – es besteht Erstickungsgefahr durch Kleinteile.

Wasserdichtigkeit

- Ihre Withings Steel 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.
- Bewegen Sie unter Wasser auf keinen Fall den Deckel auf der Rückseite der Uhr.
- 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).
- Das Öffnen des Gehäuses kann die Wasserdichtigkeit Ihrer Uhr beeinträchtigen. Sie sollten das Gehäuse daher falls nötig immer von einem Uhrmacher öffnen lassen, damit die Uhr wasserdicht bleibt.
- Die Wasserdichtigkeit der Uhr kann auch von Materialalterung beeinträchtigt werden. Wir können die Wasserdichtigkeit daher nicht auf unbegrenzte Zeit garantieren.

Lederarmband

- Vermeiden Sie jeglichen Kontakt mit Wasser oder Feuchtigkeit, um Verfärbungen oder Verformungen vorzubeugen.
- Vermeiden Sie es, das Lederarmband lange der Sonne auszusetzen, um Verfärbungen zu vermeiden.
- Vermeiden Sie jeglichen Kontakt mit fettigen Substanzen und Kosmetika.

- Sollte es zu Problemen mit dem Lederarmband kommen, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst in Verbindung.

Reparatur und Wartung

- Versuchen Sie nicht, Ihre Withings Steel 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 und die übermäßige Nutzung der Doppel-Tipp-Funktion können die Lebenszeit der Batterie verkürzen.

Technische Daten

Withings Steel

- Zwei verschiedene Farben: Schwarz und Weiß (limitierte Auflagen: Full Black, Rose Gold)
- Durchmesser: 36,3 mm
- Gewicht: 37 g
- Armbänder: Für Handgelenke mit bis zu 200 mm Umfang
- Wasserdicht bis zu 50 m Tiefe

Messungen und Funktionen:

- Schritte
- Distanz
- Kalorien
- Laufen
- Schwimmen
- Schlaf
- Stille Weckfunktion

Batterie

- Batterielebenszeit: 8 Monate
- Knopfzelle CR2025

Sensoren

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

Konnektivität

- Bluetooth/Bluetooth Low Energy (bereit für Bluetooth Smart)

Kompatible Geräte

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

Kompatible Betriebssysteme

- iOS 8.0 und höher
- Android 5 und höher

Versionen dieses Dokuments

Veröffentlichungsdatum		Änderungen
Januar 2015	Version 1.0	Erstveröffentlichung
Oktober 2015	Version 2.0	Aktualisierung von: "" auf Seite 37 "Sich mit Freunden messen" auf Seite 24 "Sich mit Freunden messen" auf Seite 24 "Sich mit Freunden messen" auf Seite 24 "Meine Daten synchronisieren" auf Seite 27 "Auswechseln der Batterie" auf Seite 30 "Aktualisieren der Firmware-Version" auf Seite 33
November 2016	Version 3.0	Neustrukturierung dieser Bedienungsanleitung
November 2017	Version 4.0	Withings - Grafische Darstellung

Die Screenshots in dieser Bedienungsanleitung dienen der Veranschaulichung. Das Design auf Ihrem Bildschirm kann von den Abbildungen in dieser Bedienungsanleitung abweichen.

Withings Begrenzte Garantie von zwei (2) Jahre - Withings Steel

Withings Technologies (France) SA, 2 Rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux (nachfolgend „Withings“ genannt) gewährt eine Garantie auf das Gerät der Marke Withings (nachfolgend „Withings Steel“ 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 auftreten (nachfolgend „Gewährleistungsfrist“ genannt). 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 Withings Steel. Withings übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus der Missachtung der Bedienungsanleitung der Withings Steel 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 Beschädigungen der Uhr und ihrer Bestandteile, die auf ihre falsche oder missbräuchliche Verwendung, ihre Vernachlässigung oder eine mangelnde Pflege sowie auf Unfallschäden (wie Dellen) zurückzuführen sind.
- Indirekte Schäden jeglicher Art.

Behördliche Vorgaben

FFCC ID: XNAHWA02

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 auf <https://www.withings.com/fr/en/compliance>