

Thank you for choosing our smart watch! When using this device for the first time, for your convenience, please read the manual carefully and follow the steps in the manual. Please note the following points:

- Connect to Bluetooth: 1.1. Please make sure that the Bluetooth of the mobile phone is turned on and the bracelet is turned on; 1.2. When searching for Bluetooth, please make sure that the bracelet has not been bound by other accounts; 1.3 When searching for Bluetooth, keep the bracelet and mobile phone as close as possible. 1.4 Before using Bluetooth to make calls, please make sure that the call icon is turned on in the control panel interface on the watch, and then the watch Bluetooth can be searched normally.
- If the user's mobile phone has installed other software such as mobile housekeeper, in order to ensure the normal operation of the background APP, please open the message push and allow the background operation permission on the mobile phone, otherwise the message cannot be pushed.
- Charging requirements: Use a charger with a specification of 5.0-2A to charge, please be sure to turn off the battery if it is not used for a long time and keep it to recharge once a month. 4. In order to ensure the accuracy of the test data, after entering the blood pressure test mode, please keep your body relaxed and still during the test, and ensure that the watch is at the same height as your heart. Please do not speak during the test (this function provides data reference for observing blood pressure changes before and after exercise, and cannot be used for medical purposes).

Smart Watch Instruction Manual

English: fanningjie@gmail.com

Descargar APP Añadir dispositivo ES

1. Mantenga presionado el botón del reloj para encender y apagar; encienda el dispositivo y use su teléfono para escanear el código QR para descargar e instalar la APLICACIÓN o busque "H Band" en Apple Store/Android App Store para descargar; instalar. (Sistemas compatibles: Android 4.4 y superior, teléfonos móviles Bluetooth 4.0, teléfonos móviles Apple ios 9.0 y superior).

2. Abra la aplicación móvil, busque y seleccione el dispositivo que debe vincularse en la lista de dispositivos de la aplicación. Paso 1: abra el Bluetooth de su teléfono. Paso 2: abra la aplicación "H Band" en su teléfono y, en la interfaz "Dispositivo", haga clic en "Vincular dispositivo" o "Seleccionar dispositivo" (*Confirme que la dirección MAC de Bluetooth que se muestra en el reloj sea consistente al realizar el emparejamiento).

Instrucciones	
Función de acceso directo	método de operación
Abra el panel de control	deslice la página de inicio del dial de arriba a abajo
Abra el menú de información	deslice el dedo por la página de inicio del dial de abajo hacia arriba
Abra el menú principal	botón de un solo clic
Abra la interfaz de lista	mueva la página de inicio de marcación a la izquierda
Ingrese rápidamente el cambio de dial	presione y mantenga presionado el dial durante 3 segundos, deslice hacia la izquierda y hacia la derecha para cambiar los diales.
Encendido/apagado	presione y mantenga presionado el botón durante 5 segundos

Descrizione di una funzione

- Podómetro: Registra detalladamente el número de pasos, distancia, calorías y otros datos del día.
- Monitorero del sueño: puede registrar y mostrar la duración total del sueño y puede ver 7 días de datos de sueño. (Debe llevar la pulsera mientras duermes para poder detectar datos).
- Detección de frecuencia cardíaca: mide la frecuencia cardíaca actual, registre y muestre la frecuencia cardíaca las 24 horas del día y controle automáticamente la frecuencia cardíaca cada 10 minutos.
- Modos multideporte: correr al aire libre, ciclismo, saltar la cuerda, badminton, tenis de mesa, tenis, montañismo, caminar, baloncesto, voleibol, danza, máquina de remo, máquina elíptica, yoga, aeróbic, remo sobre la piel, equi, fútbol, Golf, lucha libre, esgrima y otros modos deportivos.
- Detección de presión arterial: mide la presión arterial actual, registre y muestre la presión arterial las 24 horas del día y controle automáticamente la presión arterial cada hora.
- Detección de oxígeno en sangre: mide el oxígeno en sangre actual, registre y muestre el oxígeno en sangre las 24 horas del día y controle automáticamente el oxígeno en sangre cada hora.
- Control de música: controla la reproducción/pausa/canción anterior/siguiente de la música del teléfono móvil.
- Control de la cámara: abra la aplicación móvil, haga clic/ágite el reloj en la interfaz de control de la cámara del reloj para tomar fotografías.
- Previsión meteorológica: después de conectar Bluetooth al reloj, se puede sincronizar en el reloj la última previsión meteorológica en tiempo real.
- Ciclo menstrual femenino: debe configurarse como femenino en la interfaz personal de la aplicación y el icono del ciclo correspondiente se mostrará en el reloj.
11. Llamadas Bluetooth: una vez que la aplicación se haya conectado correctamente al emparejamiento Bluetooth, podrá realizar y recibir llamadas a través del reloj.
12. Reproducción de música: después de vincular y emparejar correctamente la aplicación del teléfono móvil, podrá reproducir la música desde su teléfono móvil a través del reloj.
- 13.Monitorio de azúcar en sangre, monitorio de medyo, monitorio de iver, monitorio de presión, función de recordatorio de información, cronómetro, asistente de voz, pantalla de reposo, despertador, segundo disco, calculadora, recordatorio de sedentarismo, recordatorio de llamada, teléfono de bolsillo, entrenamiento de resistencia, juego, dial en línea, dial personalizado, cambio de estilo en principal, ajuste de brillo, etc.

Scarica APP Aggiungi dispositivo IT

1. Premi a lungo il pulsante dell'orologio per accendere e spegnere; accendi il dispositivo e utilizza il telefono per scansionare il codice QR per scaricare e installare l'APP; oppure cerca "H Band" nell' Apple Store/Android App Store per scaricare e installare. (Sistemi compatibili: Android 4.4 e versioni successive, telefoni cellulari Bluetooth 4.0, telefoni cellulari Apple ios 9.0 e versioni successive).

2. Aprire l'APP mobile, cercare e selezionare il dispositivo da associare nell'elenco dei dispositivi APP. Passaggio 1: attiva il Bluetooth del telefono. Passaggio 2: aprire l'APP "H Band" sul telefono e, nell'interfaccia "Dispositivo", fare clic su "Associazione dispositivo" o "Selezione dispositivo" (*Confermare che l'indirizzo MAC Bluetooth visualizzato sull'orologio sia coerente durante l'accoppiamento).

Instruzioni	
Funzione di scelta rapida	metodo operativo
Apri il pannello di controllo	fa scorrere la home page del quadrante dall'alto verso il basso
Apri l'interfaccia delle informazioni	fa scorrere la home page del quadrante dal basso verso l'alto
Aprire il menu principale	pulsante con un solo clic
Apri l'interfaccia dell'elenco	sposta la home page del quadrante a sinistra
Inserisci rapidamente la modifica del quadrante	tenni premuto il quadrante per 3 secondi, scorri verso sinistra e verso destra per cambiare i quadranti
Accessione/sguegnimnto	tenere premuto il pulsante per 5

secondi/Descrizione della funzione

- Contappsi: registra in dettaglio il numero di passi, la distanza, le calorie e altri dati della giornata.
- Monitoraggio del sonno: può registrare e visualizzare la durata totale del sonno ed è possibile visualizzare 7 giorni di dati sul sonno. (Devi indossare il bracciale mentre dormi per poter rilevare i dati).
- Rilevamento della frequenza cardiaca: misura la frequenza cardiaca attuale, registra e visualizza la frequenza cardiaca 24 ore al giorno e monitora automaticamente la frequenza cardiaca ogni 10 minuti.
- Modalità multi-sport: corsa all'aperto, ciclismo, salto con la corda, badminton, ping pong, tennis, aerobica, passeggiare, basket, pallanuoto, danza, vogatore, macchina elliptica, yoga, aerobica, paddle sulla pelle, sci, calcio, Golf, lotta, schema e altri modalità sportive.
- Rilevamento della pressione sanguigna: misura la pressione sanguigna attuale, registra e visualizza la pressione sanguigna 24 ore al giorno e monitora automaticamente la pressione sanguigna ogni ora.
- Rilevamento dell'ossigeno nel sangue: misura l'ossigeno nel sangue coerente, registra e visualizza l'ossigeno nel sangue 24 ore al giorno e monitora automaticamente l'ossigeno nel sangue ogni ora.
- Controllo della musica: controlla la riproduzione/pausa/brano precedente/successiva della musica del telefono cellulare.
- Controllo della fotocamera: apri l'APP mobile, fai clic/suoi l'orologio sull'interfaccia di controllo della fotocamera dell'orologio per scattare foto.
- Previsioni del tempo: dopo aver collegato il Bluetooth all'orologio, è possibile sincronizzare sull'orologio le ultime previsioni del tempo in tempo reale.
- Ciclo mestruale femminile: deve essere impostato su femminile nell'interfaccia personale dell'APP e l'icona del ciclo corrispondente verrà visualizzata sull'orologio.
11. Chiamate Bluetooth: dopo che l'APP è stata connessa con successo all'emparejamento Bluetooth, è possibile effettuare e ricevere chiamate tramite l'orologio.
12. Riproduzione musicale: dopo aver collegato e accoppiato correttamente l'APP del telefono cellulare, è possibile riprodurre la musica dal telefono cellulare tramite l'orologio.
- 13.Monitoraggio dello zucchero nel sangue, monitoraggio MET, monitoraggio IRV, monitoraggio della attività di massa, monitoraggio di medyo, monitoraggio di iver, monitoraggio di pressione, quadrante secondo, calcolatrice, avviso sedentio, avviso di chiamata in arrivo, ricerca del telefono cellulare, allenamento respiratorio, giochi, quadrante online, quadrante personalizzato, cambio di stile tematico, regolazione della luminosità e altro ancora

Download APP to add device EN

1. Long press the watch button to turn on and off; turn on the device and use the phone to scan the QR code to download and install the APP; or search for "H Band" in the Apple Store/Android App Market to download and install. (Compatible systems: Android4.4 and above, Bluetooth 4.0 mobile phones, Apple mobile phones ios9.0 and above.)

2. Open the mobile phone APP, search and select the device to be found in the APP device list.

Step 1: Turn on the mobile phone Bluetooth.

Step 2: open the mobile phone "H Band" APP, in the "Device" interface, click "Bind Device" "Select Device" (*Please confirm that the Bluetooth MAC address displayed on the watch is consistent when pairing).

Instructions	
Quick function	operation method
Open the control panel	slide the dial home page from bottom to top
Open the information interface	slide the dial home page from bottom to top
Open the main menu	single click the button
Open the list interface	move the dial home page to the left
Quick access to dial change	long press the dial for 3 seconds, slide left and right to switch the dial
Power on/off	long press the button for 5 seconds

Function Description

- Podometer: Record the number of steps, distance, calories and other data of the day in detail.
- Sleep monitoring: can record and display the total sleep time, and can view 7 days of sleep data. (You must wear the bracelet to sleep to detect data).
- Heart rate detection: measure the current heart rate, record and display the heart rate for 24 hours a day, and automatically monitor the heart rate every 10 minutes.
- Multi-sports mode: outdoor running, cycling, skipping, badminton, table tennis, tennis, mountaineering, walking, basketball, volleyball, dance, rowing machine, elliptical machine, yoga, aerobics, kayaking, skiing, football, golf, wrestling, fencing and other sports modes.
- Blood pressure detection: measure current blood pressure, record and display blood pressure 24 hours a day, and automatically monitor blood pressure once an hour.
- Blood oxygen detection: measure current blood oxygen, record and display blood oxygen 24 hours a day, and automatically monitor blood oxygen once an hour.
- Music control: control mobile phone music play/pause/previous song/next song.
- Camera control: open the mobile phone APP, click/shake the watch in the watch camera control interface to take a photo.
- Weather forecast: After Bluetooth is connected to the watch, the latest real-time weather forecast can be synchronized on the watch.
- Female physiological cycle: It needs to be set to female in the personal interface of the APP, and the corresponding cycle icon will be displayed on the watch.
- Bluetooth call: After the APP is successfully connected to Bluetooth pairing, you can make and receive calls through the watch.
- Music playback: After successfully connecting to the mobile phone APP, you can play the music on the mobile phone through the watch.
- Blood glucose monitoring, Meta monitoring, IRV monitoring, pressure monitoring, information reminder function, timer, voice assistant, sleep screen display, alarm clock, second dial, calculator, sedentary reminder, call reminder, find phone, respiratory training, games, online dial, custom dial, theme style switching, brightness adjustment, etc

下载 APP 添加设备 CN

1. 长按手表按键开关机,打开设备使用手机扫描二维码下载并安装 APP;或在苹果商店/安卓应用市场搜索 "H Band" 下载安装。(兼容系统:Android4.4及以上, 蓝牙4.0的手机/苹果手机ios9.0以上)

2. 打开手机 APP, 在 APP设备列表中搜索并选择需要绑定的设备。

第一步:打开手机蓝牙;

第二步:打开手机 "H Band" APP, 在 "设备" 界面, 点击 "绑定设备" (*配对时请确认手表显示的蓝牙MAC地址一致)。

操作说明	
快捷功能	操作方法
打开控制面板	表盘主页从上下向下滑动
打开信息界面	表盘主页从上下向下滑动
打开主菜单	单击点击按钮
打开列表界面	表盘主页向左移动
快捷进入表盘更换	长按表盘3秒, 左右滑动切换表盘
开机/关机	长按按钮5秒

功能说明

- 计步:详细记录当天的步数, 距离, 卡路里等数据。
- 睡眠监测:可记录并显示睡眠总时长, 可查看7天的睡眠数据。(必须佩戴手环睡觉才能够检测数据)。
- 心率检测:测量当前心率, 记录并显示全天24h心率, 每10分钟自动监测一次心率。
- 多动模式:户外跑、骑行、跳绳、羽毛球、乒乓球、网球、登山、健走、篮球、排球、舞蹈、划船机、椭圆机、瑜伽、健身操、皮划、滑雪、足球、高尔夫、摔跤、击剑等多种运动模式。
- 血压检测:测量当前血压, 记录并显示全天24h血压, 每小时自动监测一次血压。
- 血氧检测:测量当前血氧, 记录并显示全天24h血氧, 每小时自动监测一次血氧。
- 音乐控制:打开手机音乐播放/暂停/下一曲/上一曲。
- 相机控制:打开手机APP, 在手表相机控制界面点击(摇)一抬手即可拍照。
- 天气预报:蓝牙连接手表后, 可以在手表端同步实时天气最新情况。
- 女性生理周期:在APP个人界面设置成女性, 手表表盘会显示对应的周期图标。
- 蓝牙通话:在APP连接蓝牙配对成功后, 即可通过手表接听电话。
- 音乐播放:连接手机APP绑定配对成功后, 即可通过手表播放手机音乐。
- 血糖监测、梅脱监测、IRV监测、压力监测、信息提醒功能、计时器、语音助手、息屏显示、闹钟、秒盘、计算器、久坐提醒、来电提醒、查找手机、呼吸训练、游戏、在线表盘、自定义表盘、主题风格切换、亮度调整等

Загрузить приложение/Добавить устройство RU

1. Нажмите и удерживайте кнопку часов, чтобы включить и выключить устройство, и используйте телефон для сканирования QR-кода, чтобы загрузить и установить приложение, или найдите «H Band» в Apple Store/Android App Store, чтобы загрузить и установить его; установить. (Совместимые системы: Android 4.4 и выше, мобильные телефоны Bluetooth 4.0, мобильные телефоны Apple iOS 9.0 и выше.)

2. Откройте мобильное приложение, найдите и выберите устройство, которое необходимо привязать, в списке устройств приложения.

Шаг 1. Включите Bluetooth на вашем телефоне.

Шаг 2. Откройте приложение «H Band» на своем телефоне и в интерфейсе «Устройство» нажмите «Привязать устройство» и «Выбор устройства» («Показуется, подтвердите, что MAC-адрес Bluetooth, отображаемый на часах, соответствует при сопряжении»).

инструкция	
Функция быстрого доступа	метод работы
Открыть панель управления	проведите по главной странице циферблата сверху вниз.
Открыть информационный интерфейс	проведите по главной странице набора номера снизу вверх.
Открыть главное меню	нажмите кнопку одного экрана циферблата.
Открыть интерфейс списка	переместите домашнюю страницу влево.
Быстро введите смену циферблата	нажмите и удерживайте циферблат в течение 3 секунд, сдвиньте влево и вправо, чтобы переключить циферблат.
Включение/выключение питания	нажмите и удерживайте кнопку в течение 5 секунд.

Описание функций

- Шагомер: подробно записывает количество шагов, расстояние, калории и другие данные за день.
- Мониторинг сна: он может записывать и отображать общую продолжительность сна, а также проследить данные сна за 7 дней. (Вы должны носить браслет во время сна, чтобы иметь возможность обнаруживать данные).
- Обнаружение сердечного ритма: измеряйте текущую частоту сердечных сокращений, записываете и отображаете частоту сердечных сокращений 24 часа в сутки и автоматически отслеживает частоту сердечных сокращений каждые 10 минут.
- Мультипортный режим: бег на свежем воздухе, езда на велосипеде, скалолазие, бадминтон, настольный теннис, теннис, альпинизм, волейбол, баскетбол, волейбол, танцы, гробовой тренажер, эллиптический тренажер, йога, аэробика, борьба, катание на лыжах, футбол, гольф, борьба, фехтование и другие спортивные режимы.
- Обнаружение артериального давления: измеряйте текущее артериальное давление, записываете и отображаете артериальное давление 24 часа в сутки и автоматически контролируете артериальное давление каждый час.
- Обнаружение кислорода в крови: измеряйте текущий уровень кислорода в крови, записываете и отображаете уровень кислорода в крови 24 часа в сутки и автоматически контролируете уровень кислорода в крови каждый час.
- Управление музыкой: управление воспроизведением музыки на мобильном телефоне/телефон/предварительную службу песни.
- Управление камерой: откройте мобильное приложение, нажмите/встряхните часы на интерфейсе управления камерой часов, чтобы сделать снимок.
- Прогноз погоды: после подключения Bluetooth к часам на часах можно синхронизировать последний прогноз погоды в режиме реального времени.
- Женский менструальный цикл: в личном интерфейсе приложения необходимо установить ленточку, и на часах отображается соответствующий значок цикла.
- Звонок по Bluetooth: после успешного подключения приложения к сопряженному телефону вы можете совершать и принимать звонки через часы.
- Воспроизведение музыки: после того, как приложение для мобильного телефона успешно привязано и сопряжено, вы можете воспроизводить музыку со своего мобильного телефона через часы.
- Мониторинг уровня сахара в крови, мониторинг MET, мониторинг IRV, мониторинг стресса, функция напоминания информации, таймер, голосовой помощник, дисплей второго диска, будильник, секундный диск, калькулятор, напоминание о длительном сидении, напоминание о женщине, поиск мобильного телефона, тренажер дыхания, игра, онлайн-игра, циферблат, персонализированный циферблат, переключение стиля темы, регулировка яркости и т.д.

Laden Sie die APP herunter/Laden Sie Gerät hinzu/fragen DE

1. Drücken Sie lange auf die Uhrtaete, um das Gerät ein- und auszuschalten, und scannen Sie mit Ihrem Telefon den QR-Code, um die APP herunterzuladen und zu installieren, oder suchen Sie im Apple Store/Android App Store nach „H Band“, um die APP zu installieren. (Kompatible Systeme: Android 4.4 und höher, Bluetooth 4.0-Mobiltelefone, Apple-Mobiltelefone iOS 9.0 und höher)

2. Öffnen Sie die mobile APP, suchen Sie das Gerät, das gebunden werden muss, und wählen Sie es in der APP-Geräteleiste aus.

Schritt 1: Schalten Sie Bluetooth auf Ihrem Telefon ein.

Schritt 2: Öffnen Sie die App „H Band“ auf Ihrem Telefon und klicken Sie auf der Benutzeroberfläche „Gerät“ auf „Gerät binden“ und „Gerät auswählen“ (*Bitte bestätigen Sie, dass die auf der Uhr angezeigte Bluetooth-MAC-Adresse beim Koppeln konsistent ist).

Anweisungen	
Verknüpfungsfunktion	Betriebsmethode
Öffnen Sie das Bedienfeld	wischen Sie über die Zifferblatt-Startseite von oben nach unten
Öffnen Sie die Informationsoberfläche	Wischen Sie von unten nach oben über die Zifferblatt-Startseite
Öffnen Sie das Hauptmenü	Schallfläche mit einem Klick
Öffnen Sie die Listenoberfläche	verschieben Sie die Dial-Homepage nach links
Geben Sie schnell den Wählschalter ein	Halten Sie den Wählkopf 3 Sekunden lang gedrückt und schieben Sie ihn nach links und rechts, um den Wählkopf zu wechseln
Ein-/Ausschalten	Halten Sie die Taste 5 Sekunden lang gedrückt

Funktionsbeschreibung

- Schritzzähler: Zeichnen Sie Schritzzahl, Entfernung, Kalorien und andere Daten des Tages detailliert auf.
- Schlafüberwachung: Messen Sie die aktuelle Herzfrequenz, zeichnen Sie die Herzfrequenz 24 Stunden am Tag auf, zeigen Sie sie an und überwachen Sie die Herzfrequenz automatisch alle 10 Minuten.
- Multiportmodus: Laufen im Freien, Radfahren, Selingerreiten, Badminton, Tischtennis, Tennis, Bergsteigen, Wandern, Basketball, Volleyball, Tanzen, Rudergeräten, Yoga, Aerobic, Paddeln, Skifahren, Fußball, Golf, Ringen, Fechten und andere Sportmodi.
- Blutdruckmessung: Messen Sie den aktuellen Blutdruck, zeichnen Sie den Blutdruck 24 Stunden am Tag auf und zeigen Sie ihn an und überwachen Sie den Blutdruck automatisch jede Stunde.
- Blutsauerstoffmessung: Messen Sie den aktuellen Blutsauerstoff, zeichnen Sie den Blutsauerstoff 24 Stunden am Tag auf und zeigen Sie ihn an und überwachen Sie den Blutsauerstoff automatisch jede Stunde.
- Blutstickstoffmessung: Messen Sie die Muskelsauerstoffkonzentration, zeichnen Sie die Muskelsauerstoffkonzentration 24 Stunden am Tag auf und zeigen Sie sie an und überwachen Sie die Muskelsauerstoffkonzentration automatisch jede Stunde.
- Kamerasteuerung: Öffnen Sie die mobile APP, klicken/schütteln Sie die Uhr auf der Kamerasteuerungsschnittstelle der Uhr, um Bilder aufzunehmen.
- Wettervorhersage: Nachdem Bluetooth mit der Uhr verbunden ist, kann die neueste Echtzeit-Wettervorhersage auf der Uhr synchronisiert werden.
- Weiblicher Menstrationszyklus: Er muss in der persönlichen Benutzeroberfläche der APP auf weiblich eingestellt werden und das entsprechende Zyklusmodul wird auf der Uhr angezeigt.
- Bluetooth-Anrufe: Nachdem die APP erfolgreich mit der Bluetooth-Kopplung verbunden wurde, können Sie über die Uhr Anrufe tätigen und empfangen.
- Wiedergabe von Musik: Nachdem die Bluetooth-APP erfolgreich gebunden und gekoppelt wurde, können Sie die Musik von Ihrem Mobiltelefon über die Uhr abspielen.
- Blutdruckmessung, Metz-Überwachung, IRV-Überwachung, Stressüberwachung, Nachrichten-Erinnerungen, Timer, Sprachassistent, Rubeschirm-Anzeige, Wecker, Sekundärendlerblatt, Rechner, Sekundenring, Kalender, Erinnerung, Erinnerungs-Anzeige, Finden eines Handys, Atemtraining, Spiele, Online-Zifferblatt, benutzerdefinierte Zifferblatt, Themenstilwechsel, Helligkeitanpassung usw.

Télécharger l'application Ajouter un appareil FR

1. Appuyez longuement sur le bouton de la montre pour allumer et éteindre; allumez l'appareil et utilisez votre téléphone pour scanner le code QR pour télécharger et installer l'application ou recherchez «H Band» dans l'Apple Store/Android App Store pour télécharger et installer l'application. (Systèmes compatibles: Android 4.4 et supérieur, téléphones mobiles Bluetooth 4.0; téléphones mobiles Apple iOS 9.0 et supérieur.)

2. Ouvrez l'application mobile, recherchez et sélectionnez l'appareil qui doit être lié dans la liste des appareils APP.

Étape 1: Activez le Bluetooth de votre téléphone.

Étape 2: Ouvrez l'application «H Band» sur votre téléphone et sur l'interface «Appareil», cliquez sur «Associer l'appareil» («> Sélectionner l'appareil») (*Veuillez confirmer que l'adresse MAC Bluetooth affichée sur la montre est cohérente lors du couplage).

Des instructions	
Fonction de raccourci	méthode de fonctionnement
Ouvrez le panneau de configuration	faites glisser la page d'accueil du cadran de haut en bas.
Ouvrez l'interface d'information	faites glisser la page d'accueil du cadran de bas en haut.
Ouvrez le menu principal	bottom en un seul clic
Ouvrez l'interface de la liste	déplacez la page d'accueil du cadran vers la gauche
Entrez rapidement le changement de cadran	appuyez et maintenez le cadran pendant 3 secondes, faites glisser vers la gauche et le droit pour changer de cadran.
Allumer/éteindre	appuyez et maintenez le bouton pendant 5 secondes

Description de la fonction

- Podomètre : Enregistrez en détail le nombre de pas, la distance, les calories et autres données de la journée.
- Surveillance du sommeil: il peut enregistrer et afficher la durée totale du sommeil, et vous pouvez afficher les 7 jours de données de sommeil. (Vous devez porter le bracelet pendant votre sommeil pour pouvoir détecter les données).
- Détection de la fréquence cardiaque: mesurez la fréquence cardiaque actuelle, enregistrez et affichez la fréquence cardiaque 24 heures sur 24 et surveillez automatiquement la fréquence cardiaque toutes les 10 minutes.
- modos multisports: course en plein air, cyclisme, saut à la corde, badminton, tennis de table, tennis, escalade, marche, basket-ball, volley-ball, dance, ramer, machine elliptique, yoga, aérobie, paddle canoté, ski, football, Golf, lutte, escrime et autres modes sportifs.
- Détection de la pression artérielle: mesurez la pression artérielle actuelle, enregistrez et affichez la pression artérielle 24 heures sur 24 et surveillez automatiquement la pression artérielle toutes les heures.
- Détection de l'oxygène dans le sang: mesurez l'oxygène dans le sang actuel, enregistrez et affichez l'oxygène dans le sang 24 heures sur 24 et surveillez automatiquement l'oxygène dans le sang toutes les heures.
- Contrôle de la musique: contrôlez la lecture/pause/l'arrêt de la musique du téléphone portable.
- Contrôle de la caméra: Ouvrez l'application mobile, cliquez/sécouez la montre sur l'interface de contrôle de la caméra de la montre pour prendre des photos.
- Prévisions météo: une fois Bluetooth connecté à la montre, les dernières prévisions météorologiques en temps réel peuvent être synchronisées sur la montre.
- Cycle menstruel féminin: il doit être réglé sur féminin dans l'interface personnelle de l'APP et l'icône du cycle correspondant sera affichée sur la montre.
- Appels Bluetooth: une fois l'application connectée avec succès au couplage Bluetooth, vous pouvez passer et recevoir des appels via la montre.
- Lecture de musique: une fois que l'application de téléphone mobile est liée et couplée avec succès, vous pouvez écouter la musique de votre téléphone mobile via la montre.
- Surveillance de la glycémie, surveillance de l'indice MET, surveillance iver, surveillance du stress, fonction de rappel d'information, minitimer, Assistant vocal, affichage à l'écran d'intérêt, rappel, disque des secondes, calculatrice, rappel sédentaire, rappel d'appel entrant, trouver un téléphone portable, entraînement respiratoire, jeux, cadran en ligne, cadran personnalisé, changement de style de sujet, réglage de la luminosité, etc.

Descargar APP Añadir dispositivo ES

1. Mantenga presionado el botón del reloj para encender y apagar; encienda el dispositivo y use su teléfono para escanear el código QR para descargar e instalar la APLICACIÓN o busque "H Band" en Apple Store/Android App Store para descargar; instalar. (Sistemas compatibles: Android 4.4 y superior, teléfonos móviles Bluetooth 4.0, teléfonos móviles Apple ios 9.0 y superior).

2. Abra la aplicación móvil, busque y seleccione el dispositivo que debe vincularse en la lista de dispositivos de la aplicación. Paso 1: abra el Bluetooth de su teléfono. Paso 2: abra la aplicación "H Band" en su teléfono y, en la interfaz "Dispositivo", haga clic en "Vincular dispositivo" o "Seleccionar dispositivo" (*Confirme que la dirección MAC de Bluetooth que se muestra en el reloj sea consistente al realizar el emparejamiento).

Instrucciones	
Función de acceso directo	método de operación
Abra el panel de control	deslice la página de inicio del dial de arriba a abajo
Abra el menú de información	deslice el dedo por la página de inicio del dial de abajo hacia arriba
Abra el menú principal	botón de un solo clic
Abra la interfaz de lista	mueva la página de inicio de marcación a la izquierda
Ingrese rápidamente el cambio de dial	presione y mantenga presionado el dial durante 3 segundos, deslice hacia la izquierda y hacia la derecha para cambiar los diales.
Encendido/apagado	presione y mantenga presionado el botón durante 5 segundos

Scarica APP Aggiungi dispositivo IT

1. Premi a lungo il pulsante dell'orologio per accendere e spegnere; accendi il dispositivo e utilizza il telefono per scansionare il codice QR per scaricare e installare l'APP; oppure cerca "H Band" nell' Apple Store/Android App Store per scaricare e installare. (Sistemi compatibili: Android 4.4 e versioni successive, telefoni cellulari Bluetooth 4.0, telefoni cellulari Apple ios 9.0 e versioni successive).

2. Aprire l'APP mobile, cercare e selezionare il dispositivo da associare nell'elenco dei dispositivi APP. Passaggio 1: attiva il Bluetooth del telefono. Passaggio 2: aprire l'APP "H Band" sul telefono e, nell'interfaccia "Dispositivo", fare clic su "Associazione dispositivo" o "Selezione dispositivo" (*Confermare che l'indirizzo MAC Bluetooth visualizzato sull'orologio sia coerente durante l'accoppiamento).

Instruzioni	
Funzione di scelta rapida	metodo operativo
Apri il pannello di controllo	fa scorrere la home page del quadrante dall'alto verso il basso
Apri l'interfaccia delle informazioni	fa scorrere la home page del quadrante dal basso verso l'alto
Aprire il menu principale	pulsante con un solo clic
Apri l'interfaccia dell'elenco	sposta la home page del quadrante a sinistra
Inserisci rapidamente la modifica del quadrante	tenni premuto il quadrante per 3 secondi, scorri verso sinistra e verso destra per cambiare i quadranti
Accessione/sguegnimnto	tenere premuto il pulsante per 5

secondi/Descrizione della funzione

- Contappsi: registra in dettaglio il numero di passi, la distanza, le calorie e altri dati della giornata.
- Monitoraggio del sonno: può registrare e visualizzare la durata totale del sonno ed è possibile visualizzare 7 giorni di dati sul sonno. (Devi indossare il bracciale mentre dormi per poter rilevare i dati).
- Rilevamento della frequenza cardiaca: misura la frequenza cardiaca attuale, registra e visualizza la frequenza cardiaca 24 ore al giorno e monitora automaticamente la frequenza cardiaca ogni 10 minuti.
- Modalità multi-sport: corsa all'aperto, ciclismo, salto con la corda, badminton, ping pong, tennis, aerobica, passeggiare, basket, pallanuoto, danza, vogatore, macchina elliptica, yoga, aerobica, paddle sulla pelle, sci, calcio, Golf, lotta, schema e altri modalità sportive.
- Rilevamento della pressione sanguigna: misura la pressione sanguigna attuale, registra e visualizza la pressione sanguigna 24 ore al giorno e monitora automaticamente la pressione sanguigna ogni ora.
- Rilevamento dell'ossigeno nel sangue: misura l'ossigeno nel sangue coerente, registra e visualizza l'ossigeno nel sangue 24 ore al giorno e monitora automaticamente l'ossigeno nel sangue ogni ora.
- Controllo della musica: controlla la riproduzione/pausa/brano precedente/successiva della musica del telefono cellulare.
- Controllo della fotocamera: apri l'APP mobile, fai clic/suoi l'orologio sull'interfaccia di controllo della fotocamera dell'orologio per scattare foto.
- Previsioni del tempo: dopo aver collegato il Bluetooth all'orologio, è possibile sincronizzare sull'orologio le ultime previsioni del tempo in tempo reale.
- Ciclo mestruale femminile: deve essere impostato su femminile nell'interfaccia personale dell'APP e l'icona del ciclo corrispondente verrà visualizzata sull'orologio.
11. Chiamate Bluetooth: dopo che l'APP è stata connessa con successo all'emparejamento Bluetooth, è possibile effettuare e ricevere chiamate tramite l'orologio.
12. Riproduzione musicale: dopo aver collegato e accoppiato correttamente l'APP del telefono cellulare, è possibile riprodurre la musica dal telefono cellulare tramite l'orologio.
- 13.Monitoraggio dello zucchero nel sangue, monitoraggio MET, monitoraggio IRV, monitoraggio della attività di massa, monitoraggio di medyo, monitoraggio di iver, monitoraggio di pressione, quadrante secondo, calcolatrice, avviso sedentio, avviso di chiamata in arrivo, ricerca del telefono cellulare, allenamento respiratorio, giochi, quadrante online, quadrante personalizzato, cambio di stile tematico, regolazione della luminosità e altro ancora

APP downloaden Apparaat toevoegen NL

1. Druk lang op de horlogeknop om het apparaat in en uit te schakelen en gebruik uw telefoon om de QR-code te scannen om de APP te downloaden en te installeren; installeer. (Compatibele systemen: Android 4.4 en hoger, Bluetooth 4.0 mobiele telefoons, Apple mobiele telefoons ios 9.0 en hoger)

2. Open de mobiele APP, zoek en selecteer het apparaat dat moet worden gekoppeld in de APP-apparaatlijst.

Stap 1: Schakel Bluetooth van uw telefoon in.

St

FCC Caution

This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions:

- (1) This device may not cause harmful interference, and
- (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Any Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

The device has been evaluated to meet general RF exposure requirement. The device can be used in portable exposure condition without restriction.