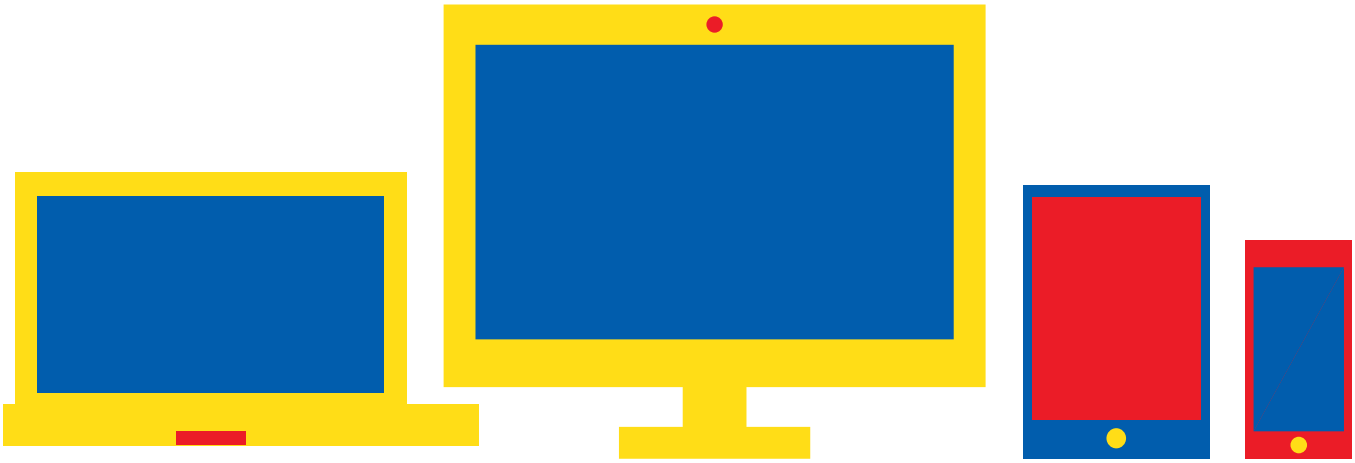
WITHINGS

BRACELET ELECTRONIQUE PACK STEEL HR SPORT

MANUEL D'UTILISATION



Besoin d'aide ?
Rendez-vous sur votre communauté https://sav.darty.com

Steel HR / Steel HR Sport

Activité - Sommeil - Fréquence cardiaque

Installation et instructions d'utilisation

Table des matières

Exigences minimales 4
Accès Internet 4
Smartphone ou appareil 4
Version du système d'exploitation 4
Version de l'application Health Mate® 4
Description 5
Vue d'ensemble 5
Contenu de la boîte 6
Description du produit 6
Description des écrans de la montre 7
Configuration de ma montre 8
Installer l'application Health Mate® 8
Installer ma montre 8
Régler l'heure 27
Porter ma montre 27
Personnaliser les réglages de ma montre 28
Changer l'ordre des écrans 28
Activer les notifications 30
Suivre mon activité 32
Vue d'ensemble 32
Suivre mon activité 33
Définir mon objectif de pas 33
Suivre mes séances de natation 34
Suivre mon sommeil 35
Vue d'ensemble 35
Récupérer mes données de sommeil 35
Définir une alarme 36
Suivre ma fréquence cardiaque 39
Vue d'ensemble 39
Porter ma montre 39

Récupérer mes données de fréquence cardiaque 40
Lancer le mode de fréquence cardiaque en continu 40
Fitness Level (Steel HR Sport uniquement) 42
Multisport / GPS connecté (Steel HR Sport uniquement) 44
Devenir plus actif 47
Défier mes amis 47
Voir mes progrès 49
Synchroniser vos données 50
Dissocier votre montre 51
Nettoyage et entretien 53
Nettoyer ma montre 53
Charger la batterie 53
Remplacer le bracelet 54
Calibrer les aiguilles 55
Mettre à jour la version logicielle 58
Copyright du mode d'emploi 60
Mentions légales 60
Instructions relatives à la sécurité 60
Utilisation et rangement 60
Mesure de la fréquence cardiaque 61
Étanchéité 61
Entretien et réparation 62
Caractéristiques 63
Récapitulatif des versions du document 65
Garantie 66
Mentions légales 67

Avis important

En utilisant votre Steel HR / Steel HR Sport, vous acceptez expressément les conditions générales relatives aux services Withings, disponibles sur notre site internet**.**

Exigences minimales

Accès Internet

L'accès à Internet est requis pour :

- Télécharger l'application Health Mate®,
- Configurer votre Steel HR / Steel HR Sport,
- Mettre à jour le logiciel interne.

Pour plus d'informations, veuillez consulter "Caractéristiques" page 63.

Smartphone ou appareil

Un appareil équipé du système d'exploitation iOS ou Android (avec les fonctions Bluetooth Low Energy et Wi-Fi ou 3G/4G activées) est nécessaire pour :

- Configurer votre Steel HR / Steel HR Sport,
- Récupérer les données de votre Steel HR / Steel HR Sport,
- Interagir avec votre Steel HR / Steel HR Sport,
- Interagir avec des personnes.

Pour plus d'informations, veuillez consulter ""Multisport / GPS connecté (Steel HR Sport uniquement)" page 44.

Version du système d'exploitation

iOS 10 (ou version supérieure) ou Android 6 (ou version supérieure) est requis sur votre appareil pour installer et exécuter l'application Health Mate®.

Pour tout appareil, la compatibilité BLE (Bluetooth Low Energy) est requise pour installer votre Steel HR / Steel HR Sport.

Version de l'application Health Mate®

Vous devez disposer de la dernière version de l'application Health Mate® pour bénéficier de l'ensemble des fonctionnalités les plus récentes.

Description

Vue d'ensemble

Steel HR

La montre Steel HR offre un large éventail de possibilités, sans jamais compromettre son style élégant et décontracté. Étanche jusqu'à 5 ATM et capable d'assurer le suivi de vos sessions de natation, elle peut également suivre votre activité et votre sommeil. Néanmoins, c'est sa capacité à suivre votre fréquence cardiaque lors de vos séances d'entraînement ou de manière continue, qui lui permet de se démarquer des autres montres. Enfin, elle vous permet également de régler une alarme vibrante pour un réveil tout en douceur, sans pour autant réveiller les personnes autour de vous.

Vous pouvez facilement contrôler votre activité grâce à l'aiguille d'activité, qui passe de 0 à 100% à mesure que vous atteignez votre objectif de pas quotidien. Par défaut, l'objectif de pas quotidien est fixé à 10 000 pas. Vous pouvez toutefois modifier cet objectif à tout moment par le biais de l'application Health Mate®. Lorsque vous dépassez votre objectif de pas quotidien, l'aiguille de l'activité revient au repère 0 % et recommence à se déplacer vers le repère 100 %.

Un écran OLED vous permet de visualiser d'autres informations, directement depuis votre montre : fréquence cardiaque, calories brûlées, distance parcourue et heure du réveil. Toutes les informations supplémentaires dont vous pourriez avoir besoin sont disponibles sur l'application Health Mate®, ainsi que l'historique complet des données collectées par vos produits Withings.

Steel HR Sport

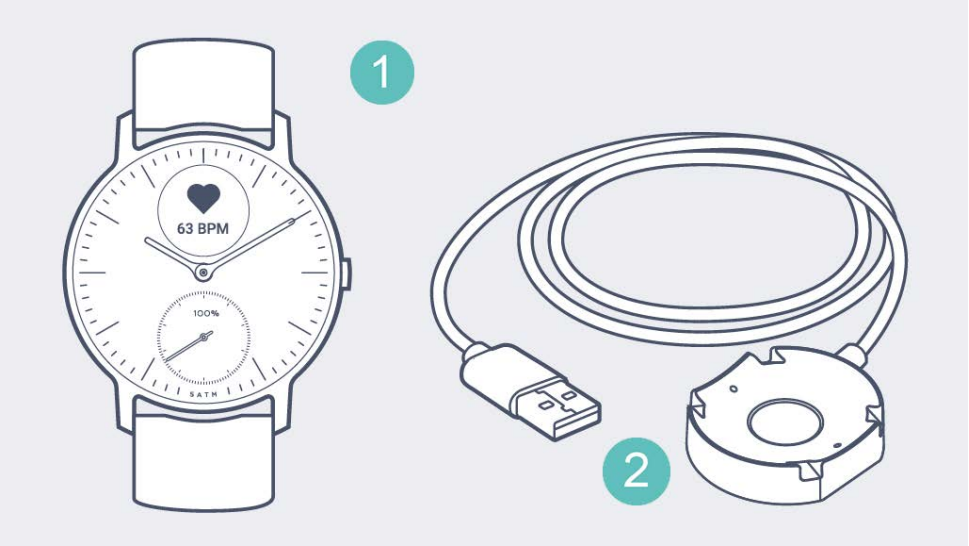
La montre Steel HR Sport offre un suivi multisport dédié pour plus de 30 activités qui ne sont pas disponibles sur la Steel HR. Pour commencer une séance d'entraînement, sélectionnez simplement une activité sur le cadran de votre montre. Pendant vos séances d'exercice, la montre suit votre fréquence cardiaque en continu et l'affiche, avec la durée de la séance, directement sur l'écran de la montre.

C'est aussi le premier modèle de la gamme Steel HR à être doté de la connectivité GPS. Lorsque l'appareil est associé à un smartphone, vous pouvez suivre votre vitesse, votre distance, votre dénivelé, et planifier vos itinéraires pour des activités de plein air telles que la marche, la course à pied ou le vélo.

La Steel HR Sport offre en exclusivité des évaluations de votre Fitness Level basées sur la consommation maximale d'oxygène (VO2 max), un indicateur clé de la condition physique. Lorsque vous courez, la Steel HR Sport fait une estimation de votre VO2 max basée sur votre foulée, votre fréquence cardiaque et votre poids afin d'évaluer votre forme physique.

La Withings Steel HR Sport est dotée d'un bracelet en silicone perforé pour plus de confort et de respiration pour votre peau pendant les entraînements.

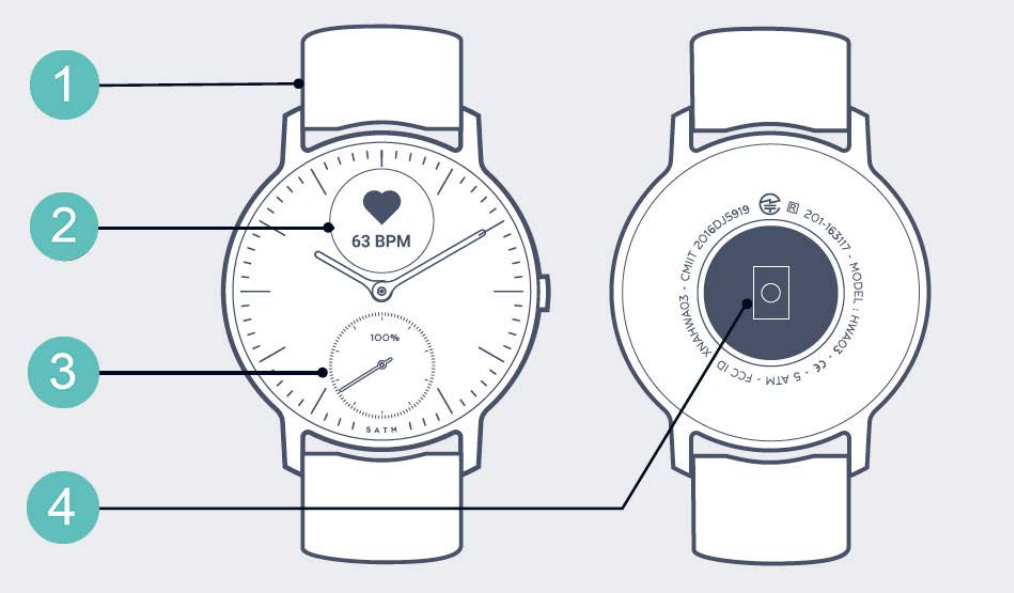
Contenu de la boîte



(**1**) Steel HR

(**2**) Câble de recharge

Description du produit



(**1**) Bracelet

(**2**) Affichage

(**3**) Cadran d'activité

(**4**) Capteur de fréquence cardiaque

Description des écrans de la montre

L'affichage OLED de votre Steel HR / Steel HR Sport vous permet d'afficher plusieurs écrans indiquant diverses informations complémentaires. Voici les écrans disponibles :

- **Date et heure** : affiche la date et l'heure. Cet écran ne peut pas être désactivé.
- **Fréquence cardiaque** : affiche la dernière mesure de votre fréquence cardiaque.
- **Pas** : affiche le nombre actuel de pas effectués pendant la journée.
- **Distance** : affiche la distance actuelle parcourue pendant la journée.
- **Calories actives** : affiche le nombre de calories activement brûlées pendant la journée.
- **Notifications** : affiche « ON » quand les notifications sont activées et « OFF » quand elles sont désactivées.
- **Niveau de la batterie** : affiche le niveau de chargement de la batterie.
- **Alarme** : affiche l'heure de votre prochain réveil.
- **Mode multisport (Steel HR Sport seulement)** : affiche jusqu'à 6 activités pour un accès rapide lorsque vous commencez une séance d'entraînement sur votre montre.

Configuration de ma montre

Installer l'application Health Mate®

Si l'application Health Mate® n'est pas encore installée sur votre appareil, veuillez suivre la procédure ci-dessous :

1. Saisissez go.withings.com dans le navigateur internet de votre appareil.
2. Touchez **Télécharger** dans l'App Store ou le Play Store.
3. Touchez **Obtenir**.

   La procédure d'installation commence.

Installer ma montre

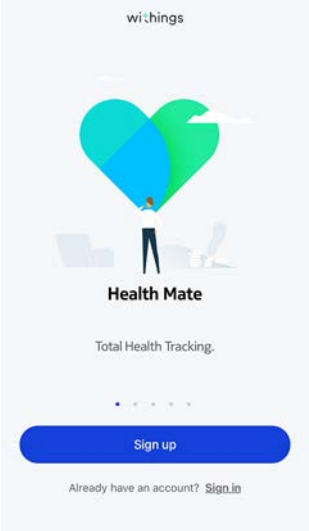
Je n'ai pas de compte Health Mate

Si vous n'avez pas encore de compte Health Mate®, vous devez en créer un pour pouvoir configurer et utiliser votre Steel HR / Steel HR Sport.

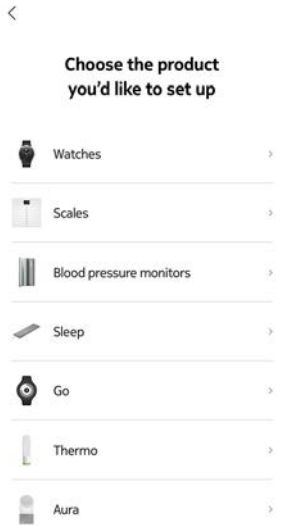
Si vous avez déjà un compte, consultez la section "J'ai déjà un compte Health Mate" page 18.

Pour installer votre Steel HR / Steel HR Sport, veuillez suivre les étapes ci-dessous :

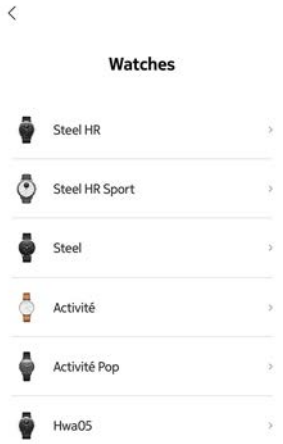
1. Ouvrez l'application Health Mate®.
2. Touchez **Commencer**.



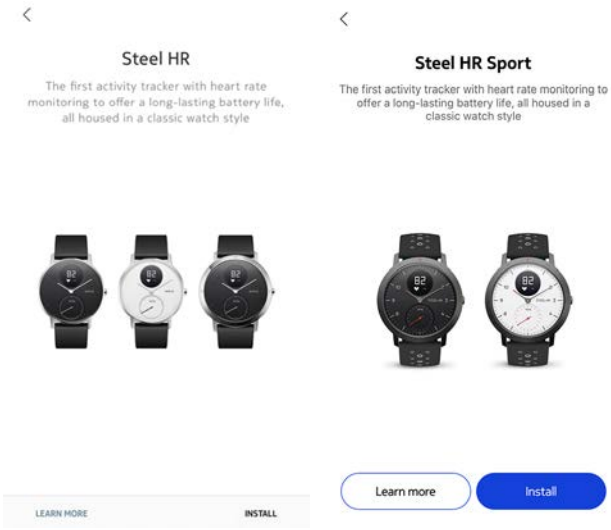
3. Touchez **Montres**.



4. Touchez **Steel HR** ou **Steel HR Sport**.

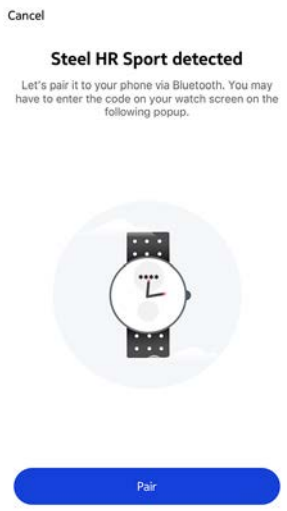


5. Touchez **Installer**.



6. Appuyez sur le bouton situé sur le côté de votre Steel HR / Steel HR Sport et touchez **Suivant**.

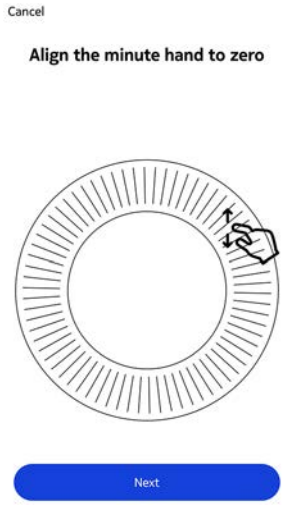
7. Touchez **Jumeler**.



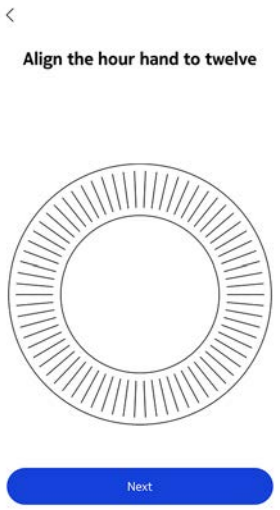
8. Saisissez le code affiché sur votre montre et touchez **Jumeler**.

9. Touchez **Suivant**.
10. Saisissez votre adresse e-mail, votre mot de passe, puis confirmez-le. Touchez **Suivant**.
11. Saisissez vos prénom, nom de famille et date de naissance. Touchez **Suivant**.
12. Indiquez votre sexe et entrez votre taille et votre poids. Touchez **Créer**.
13. Touchez **Suivant**.

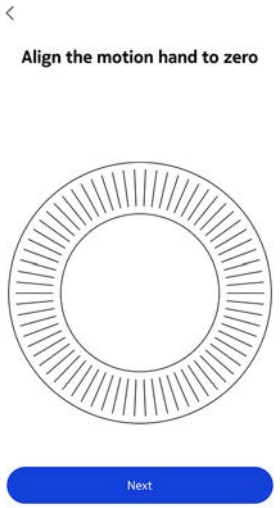
14. Faites glisser votre doigt sur le cadran qui s'affiche dans l'application jusqu'à ce que l'aiguille des minutes atteigne le repère 0. Touchez **Suivant**.



15. Faites glisser votre doigt sur le cadran qui s'affiche dans l'application jusqu'à ce que l'aiguille des heures atteigne le repère 0. Touchez **Suivant**.



16. Faites glisser le doigt sur le cadran qui s'affiche dans l'application jusqu'à ce que l'aiguille d'activité atteigne le repère 0. Touchez **Suivant**.



Vous remarquerez que l'aiguille de l'activité ne bouge que dans un sens.

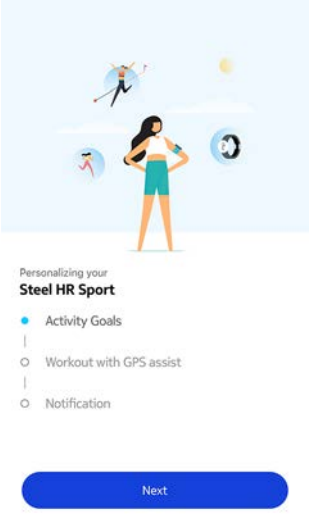
17. Appuyez sur **Terminer**.

18. Touchez **Suivant** pour regarder les tutoriels (Steel HR uniquement).

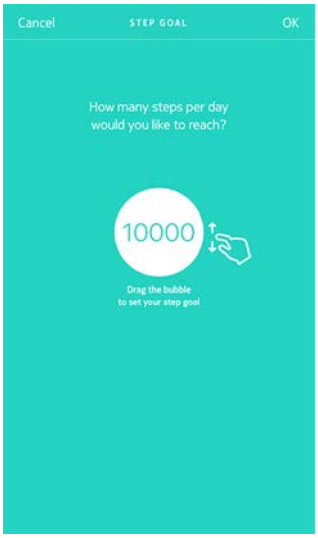
    Important : Si vous avez une Steel HR, passez directement à l'étape "28. Touchez Activer les notifications si vous souhaitez recevoir les notifications sur votre montre (Steel HR uniquement)." page 16.

    Si vous avez une Steel HR Sport, suivez les étapes ci-dessous.

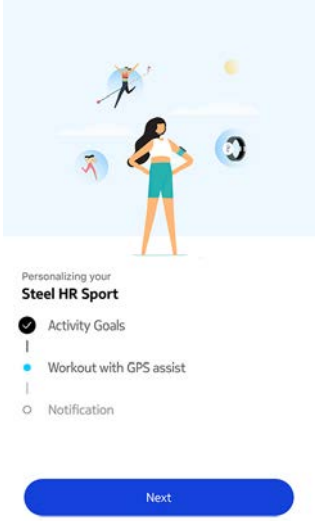
19. Touchez **Suivant** pour configurer vos objectifs (Steel HR Sport uniquement).



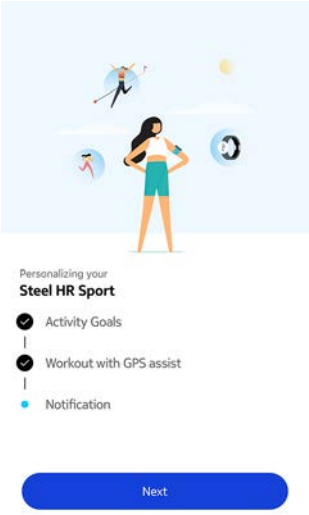
20. Touchez et faites glisser l'objectif de pas quotidien vers le haut ou le bas pour sélectionner l'objectif que vous voulez atteindre (Steel HR Sport uniquement).



21. Touchez **OK** (Steel HR Sport uniquement).
22. Touchez **Suivant** (Steel HR Sport uniquement).
23. Touchez **Suivant** pour regarder les tutoriels relatifs à l'entraînement avec la fonction d'assistance GPS (Steel HR Sport uniquement).

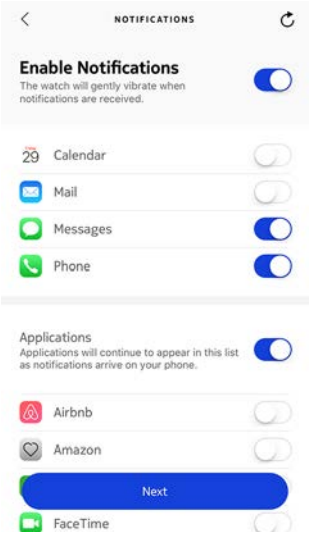


24. Touchez **Suivant** pour activer les notifications sur votre montre (Steel HR Sport uniquement).



25. Touchez **Activer** (Steel HR Sport uniquement).

26. Touchez les notifications des applications que vous souhaitez activer et touchez **Suivant** (Steel HR Sport uniquement).

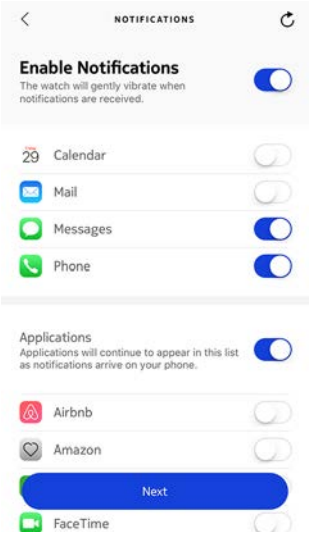


Pour en savoir plus sur les notifications, consultez “Activer les notifications” page 30.

27. Touchez **Commencer** (Steel HR Sport uniquement).

    Votre Steel HR Sport est maintenant activée.

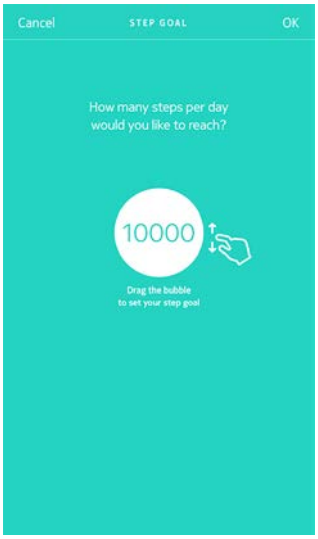
28. Touchez **Activer les notifications** si vous souhaitez recevoir les notifications sur votre montre (Steel HR uniquement).
29. Touchez **Applications**, sélectionnez les notifications d'applications tierces que vous souhaitez activer, et touchez **Suivant** (Steel HR uniquement).



Pour en savoir plus sur les notifications, consultez “Activer les notifications” page 30.

30. Touchez **Fermer** (Steel HR uniquement).
31. Touchez et faites glisser l'objectif de pas quotidien vers le haut ou le bas pour sélectionner l'objectif que vous voulez atteindre (Steel HR uniquement).

Vous pouvez définir un objectif entre 3 000 et 15 000 pas par jour.

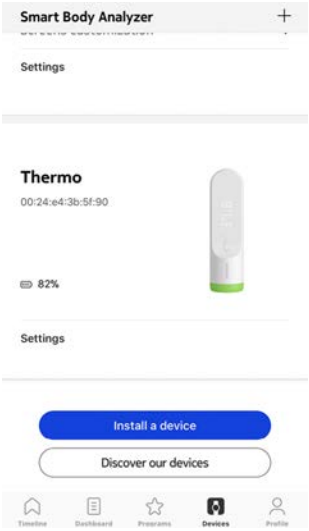


32. Touchez **OK** (Steel HR uniquement).
    Votre Steel HR est maintenant activée.

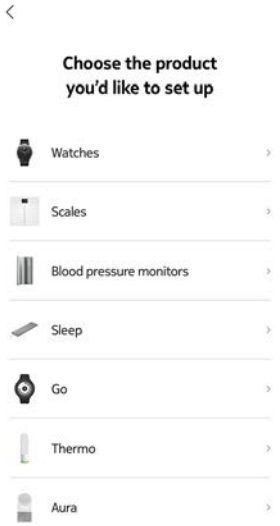
J'ai déjà un compte Health Mate

Si vous avez déjà un compte Health Mate®, vous pouvez lancer la procédure d'installation. Pour cela, suivez les étapes ci-dessous :

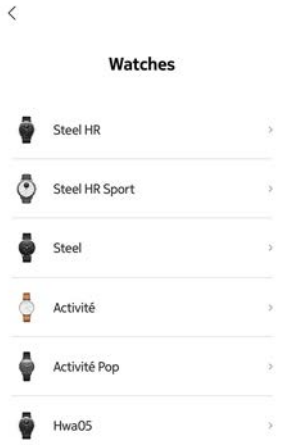
1. Ouvrez l'application Health Mate®.
2. Touchez **Appareils**.
3. Touchez **+**.



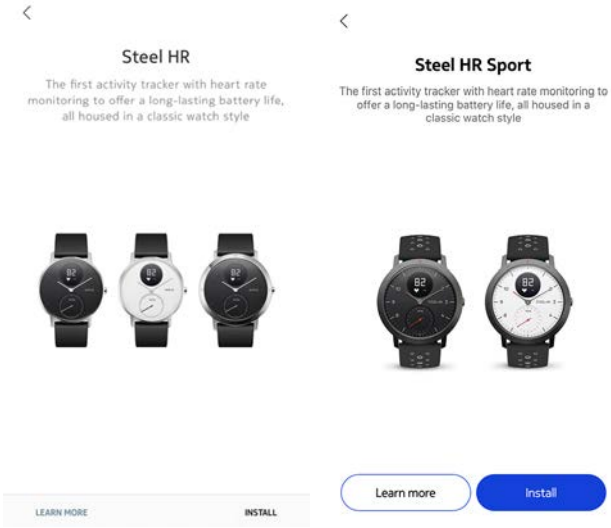
4. Touchez **Montres**.



5. Touchez **Steel HR** ou **Steel HR Sport**.



6. Touchez **Installer**.



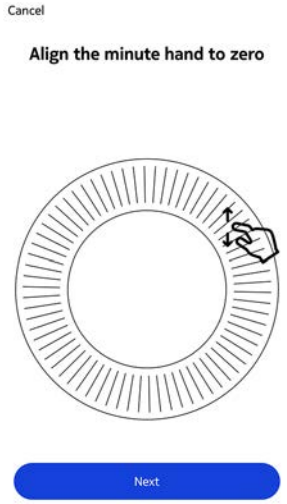
7. Appuyez sur le bouton situé sur le côté de votre Steel HR / Steel HR Sport et touchez **Suivant**.

8. Touchez **Jumeler**.

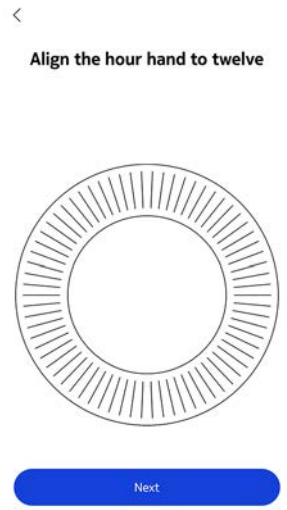
9. Saisissez le code affiché sur votre montre et touchez **Jumeler**.

10. Touchez **Suivant**.

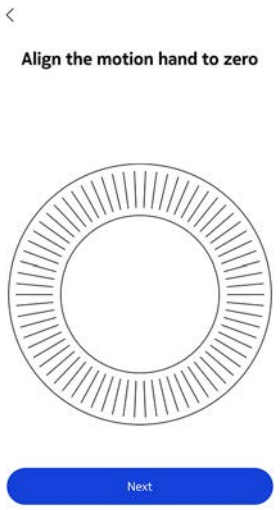
11. Faites glisser votre doigt sur le cadran qui s'affiche dans l'application jusqu'à ce que l'aiguille des minutes atteigne le repère 0. Touchez **Suivant**.



12. Faites glisser votre doigt sur le cadran qui s'affiche dans l'application jusqu'à ce que l'aiguille des heures atteigne le repère 0. Touchez **Suivant**.



13. Faites glisser le doigt sur le cadran qui s'affiche dans l'application jusqu'à ce que l'aiguille d'activité atteigne le repère 0. Touchez **Suivant**.



Vous remarquerez que l'aiguille d'activité ne bouge que dans un sens.

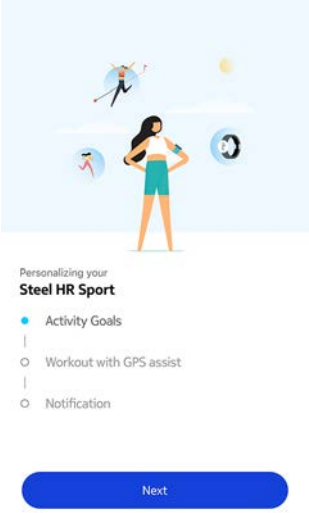
14. Sélectionnez l'utilisateur qui utilisera la Steel HR / Steel HR Sport.
15. Appuyez sur **Terminer**.

16. Touchez **Suivant** pour regarder les tutoriels (Steel HR uniquement).

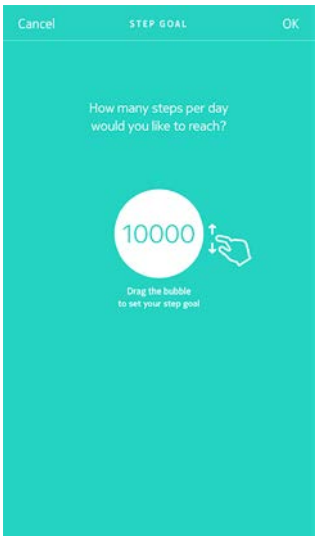
Important : Si vous avez une Steel HR, passez directement à l'étape "25. Touchez Activer les notifications si vous souhaitez recevoir les notifications sur votre montre (Steel HR uniquement)." page 25.

Si vous avez une Steel HR Sport, suivez les étapes ci-dessous.

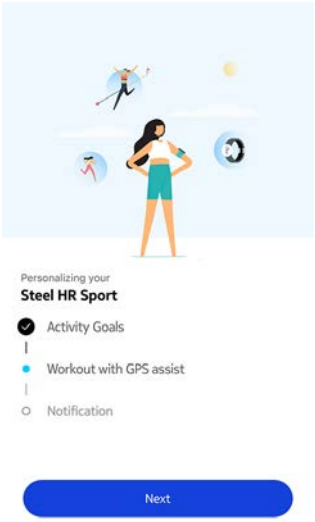
17. Touchez **Suivant** pour configurer vos objectifs (Steel HR Sport uniquement).



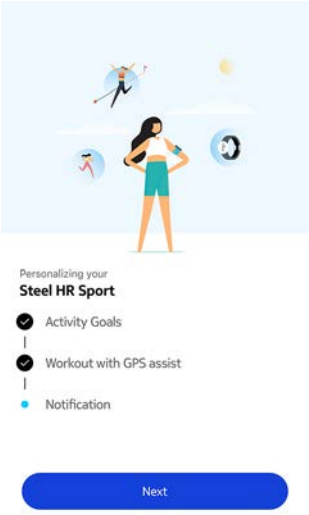
18. Touchez et faites glisser l'objectif de pas quotidien vers le haut ou le bas pour sélectionner l'objectif que vous voulez atteindre (Steel HR Sport uniquement).



19. Touchez **Suivant** (Steel HR Sport uniquement).
20. Touchez **Suivant** pour regarder les tutoriels relatifs à l'entraînement avec la fonction GPS connecté (Steel HR Sport uniquement).

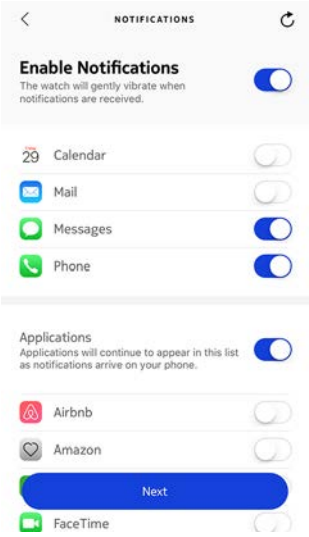


21. Touchez **Suivant** pour activer les notifications sur votre montre (Steel HR Sport uniquement).



22. Touchez **Activer** (Steel HR Sport uniquement).

23. Touchez les notifications des applications que vous souhaitez activer et touchez **Suivant** (Steel HR Sport uniquement).



Pour en savoir plus sur les notifications, consultez “Activer les notifications” page 30.

24. Touchez **Commencer** (Steel HR Sport uniquement).

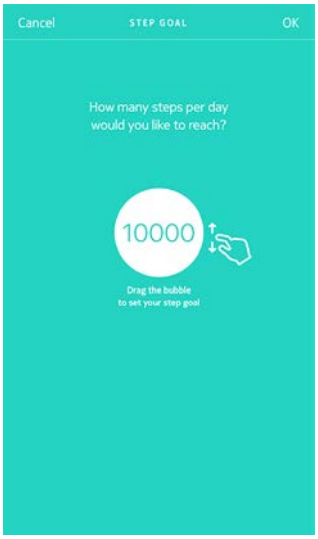
    Votre Steel HR Sport est maintenant activée.

25. Touchez **Activer les notifications** si vous souhaitez recevoir les notifications sur votre montre (Steel HR uniquement).
26. Touchez **Applications**, sélectionnez les notifications des applications tierces que vous souhaitez activer, et touchez **Suivant** (Steel HR uniquement).

Pour en savoir plus sur les notifications, consultez “Activer les notifications” page 30.

27. Touchez **Fermer** (Steel HR uniquement).
28. Touchez et faites glisser l'objectif de pas quotidien vers le haut ou le bas pour sélectionner l'objectif que vous voulez atteindre (Steel HR uniquement).

Vous pouvez définir un objectif compris entre 3 000 et 15 000 pas par jour.



29. Touchez **OK** (Steel HR uniquement).
    Votre Steel HR est maintenant activée.

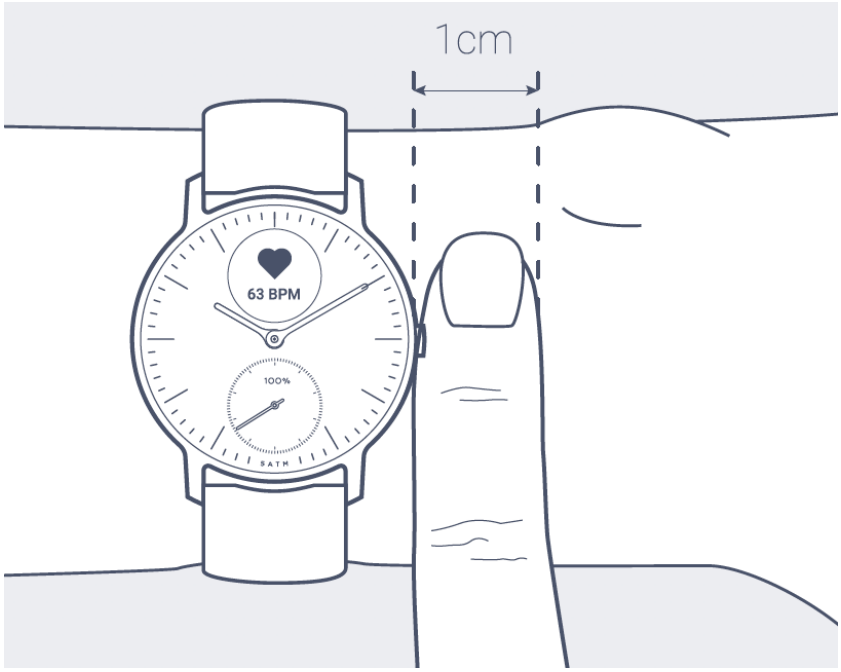
Régler l'heure

La Steel HR / Steel HR Sport se règle à l'aide de votre mobile, qui lui permet d'être automatiquement paramétrée sur l'heure actuelle, en tenant compte de votre fuseau horaire. Si vous devez changer de fuseau horaire lorsque vous portez votre Steel HR / Steel HR Sport, ouvrez simplement l'application Health Mate® pour synchroniser votre montre avec votre téléphone, et l'heure correcte s'affichera.

Notez que vous n'aurez pas non plus à vous inquiéter du passage à l'heure d'été ou d'hiver. Il vous suffira tout simplement de synchroniser votre Steel HR / Steel HR Sport avec votre appareil mobile pour paramétrer l'heure correcte.

Porter ma montre

La Steel HR / Steel HR Sport doit être portée à environ un centimètre en dessous du poignet. Pour garantir la précision des valeurs de fréquence cardiaque obtenues, le bracelet doit être bien serré autour de votre poignet, sans pour autant nuire à votre confort.

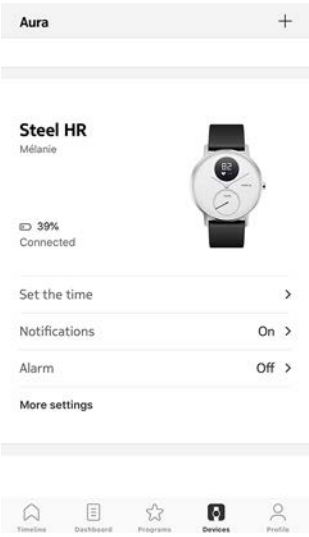


Personnaliser les réglages de ma montre

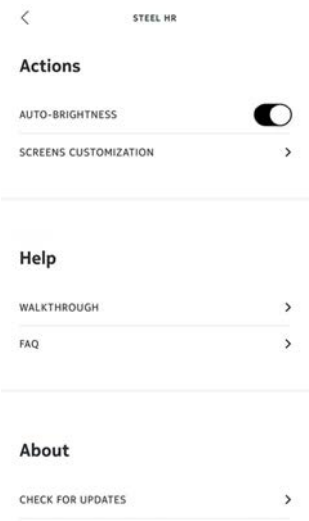
Changer l'ordre des écrans

Vous pouvez changer l'ordre d'affichage des écrans de votre montre Steel HR / Steel HR Sport, ou même en supprimer quelques-uns, selon vos préférences. Pour cela, suivez les étapes ci-dessous :

1. Ouvrez l'application Health Mate®.
2. Allez dans **Appareils**.
3. Touchez **Steel HR**.
4. Touchez **Plus de réglages**.

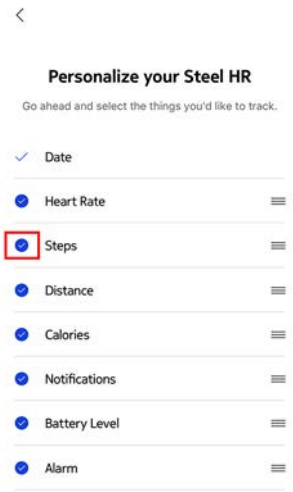


5. Touchez **Personnalisation des écrans**.

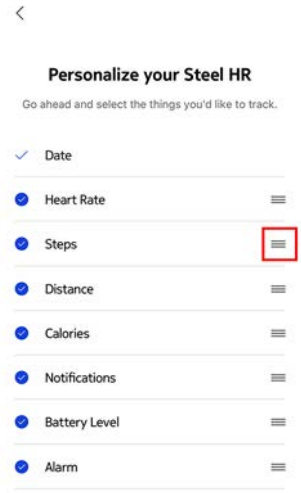


6. Sélectionnez les écrans que vous souhaitez afficher :

- Touchez les cercles bleus à gauche pour masquer un écran.
- Touchez les cercles vides à gauche pour afficher un écran.



7. Touchez et maintenez l'icône à droite pour faire glisser un écran vers le haut ou vers le bas.



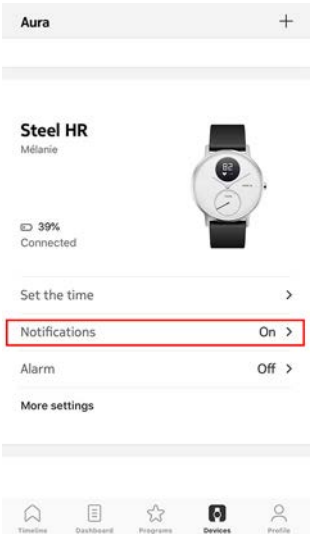
8. Touchez le bouton **Retour** pour confirmer.

Remarque : vous devez activer l'écran « Notifications » pour recevoir les notifications des applications tierces sur votre Steel HR / Steel HR Sport. Pour en savoir plus, consultez "Activer les notifications" page 30.

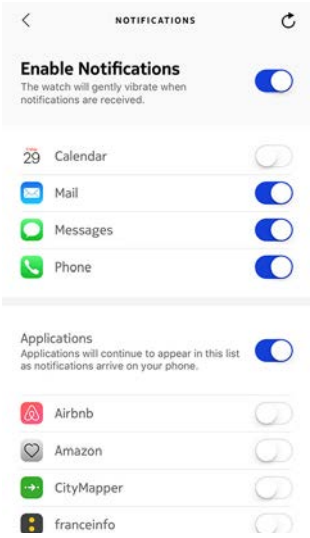
Activer les notifications

Si vous souhaitez recevoir une notification sur votre Steel HR / Steel HR Sport lorsque vous recevez un appel entrant, un SMS, un e-mail ou une alerte calendrier, vous pouvez activer l'option des Notifications. Pour cela, suivez les étapes ci-dessous :

1. Ouvrez l'application Health Mate®.
2. Allez dans **Appareils**.
3. Touchez **Steel HR**.
4. Touchez **Notifications**.



5. Touchez **Activer les notifications** et sélectionnez les notifications que vous souhaitez activer.

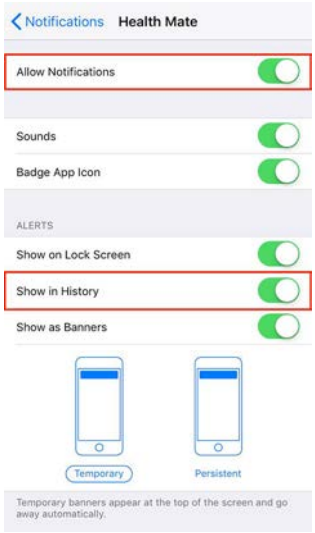


6. Touchez **Applications** et sélectionnez les notifications des applications tierces que vous souhaitez activer.
7. Touchez le bouton **Retour** pour confirmer.

Assurez-vous que l'application Health Mate® est ouverte en arrière-plan sur votre téléphone et que les notifications sont activées dans les paramètres du téléphone.

Remarque à l'intention des utilisateurs iOS :

- Vous devez ouvrir l'application Health Mate en arrière-plan et recevoir une notification avant de pouvoir recevoir les notifications des applications tierces sur votre Steel HR / Steel HR Sport.
- Assurez-vous que les notifications sont activées sur votre téléphone : **Activer les notifications** et **Afficher dans l'historique** doivent être activés pour que vous puissiez recevoir les notifications sur votre montre.



- Consultez la liste des applications tierces disponibles dans l'application Health Mate® et activez l'application pour laquelle vous souhaitez recevoir des notifications.

Désactiver les notifications

Vous pouvez choisir de désactiver les notifications directement sur votre Steel HR / Steel HR Sport. Pour cela, appuyez puis relâchez le bouton situé sur le côté droit de votre montre pour faire défiler les écrans jusqu'à ce que celui des **Notifications** s'affiche.

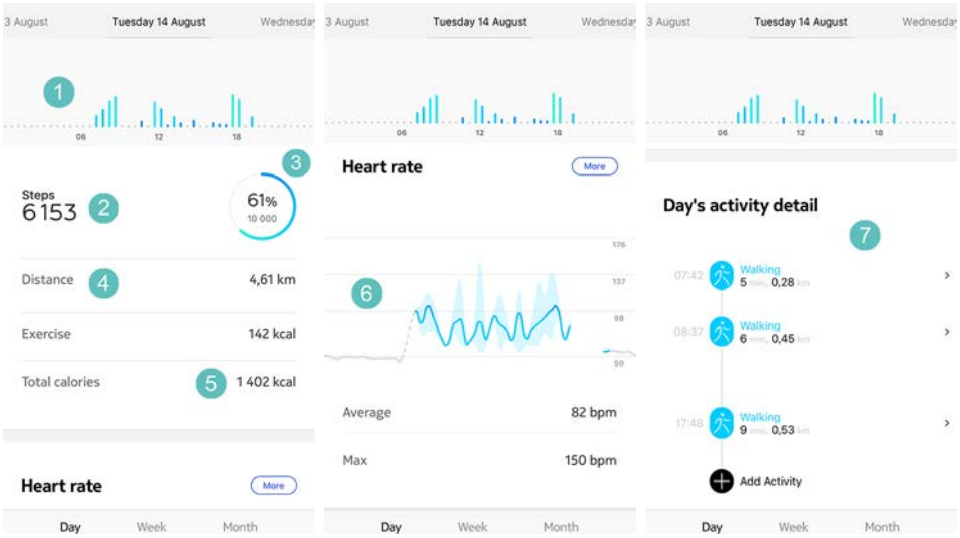
Appuyez sur le bouton de votre Steel HR / Steel HR Sport pendant une seconde environ, jusqu'à ce que **OFF** s'affiche à l'écran. Les notifications sont désactivées.

Si vous avez désactivé l'écran des notifications de votre Steel HR / Steel HR Sport, vous ne recevrez plus de notifications sur votre montre. Cependant, toutes les applications tierces resteront activées dans l'application Health Mate®. Si vous voulez désactiver toutes les notifications des applications tierces, ouvez l'app Health Mate®, et allez dans **Appareils** > **Steel HR** ou **Steel HR Sport** > **Notifications** et désactivez **Activer les notifications** et **Applications**.

Suivre mon activité

Vue d'ensemble

Votre Steel HR / Steel HR Sport vous permet de suivre votre activité : nombre de pas, suivi de la course et suivi de la natation. Que vous marchiez, couriez ou nagiez, vous n'avez rien à faire pour lancer le suivi. Il vous suffit de porter votre montre Steel HR / Steel HR Sport et de commencer à exercer votre activité.



(**1**) Représentation visuelle du nombre de pas : chaque barre correspond à une période de 30 minutes

(**2**) Nombre de pas effectués pendant la journée

(**3**) Pourcentage de l'objectif de pas quotidien accompli

(**4**) Estimation de la distance parcourue en marchant pendant la journée

(**5**) Estimation des calories brûlées pendant la journée (calories actives et nombre total de calories)

(**6**) Graphique de la fréquence cardiaque

(**7**) Détails de l'activité quotidienne

L'accéléromètre intégré permet à votre Steel HR / Steel HR Sport de compter automatiquement votre nombre de pas et de reconnaître à quel moment vous courez. Votre activité de course, votre distance et vos calories sont calculées grâce à un algorithme basé sur votre nombre de pas et vos données personnelles (âge, taille et poids).

Suivre mon activité

Il vous suffit de regarder l'aiguille d'activité afin de suivre la progression de votre nombre de pas. En fonction de la position de l'aiguille, vous pouvez savoir quel pourcentage de votre objectif de pas quotidien vous avez accompli. Une fois que vous avez atteint le repère 100 %, votre montre vibre et le cycle recommence, de 0 à 100 %.

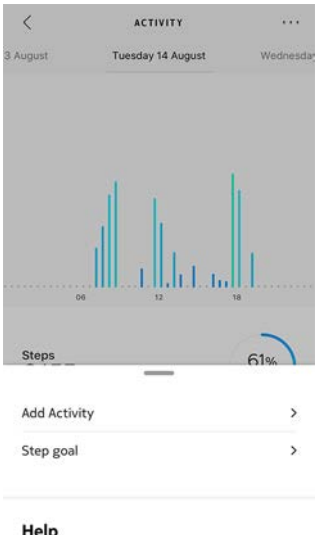
Pour obtenir plus d'informations (notamment le nombre de pas exact, la distance parcourue ou les calories brûlées), appuyez simplement sur le bouton situé sur le côté droit de votre montre. Les différents écrans de votre Steel HR / Steel HR Sport s'afficheront les uns après les autres.

Pour en savoir plus, il suffit de vous connecter à l'application Health Mate®. L'application offre de nombreux graphiques qui vous permettent de consulter facilement votre historique et votre progression, dès la toute première utilisation.

Définir mon objectif de pas

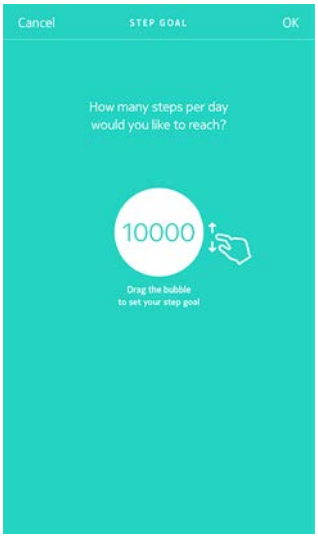
Cette fonctionnalité vous permet de paramétrer un objectif de pas personnalisé. Pour modifier votre objectif de pas quotidien, suivez les étapes ci-dessous :

1. Ouvrez l'application Health Mate®.
2. Allez dans **Tableau de bord** (deuxième icône en bas à gauche).
3. Touchez **Pas**.
4. Touchez les 3 points en haut de l'écran.
5. Touchez **Objectif de pas**.



Notez que vous pouvez aussi définir votre objectif de pas en sélectionnant un widget de pas dans votre Timeline et en touchant les trois points en haut de l'écran. Vous pouvez également définir votre objectif en allant dans **Profil** > **Objectifs** > **Pas du jour**.

6. Touchez et faites glisser l'objectif de pas quotidien vers le haut ou le bas pour sélectionner l'objectif que vous voulez atteindre.



7. Touchez **OK**.
8. Synchronisez votre Steel HR / Steel HR Sport en ouvrant l'application Health Mate® et en actualisant votre Timeline en faisant glisser votre doigt de haut en bas.

Suivre mes séances de natation

Votre Steel HR / Steel HR Sport vous permet d'enregistrer vos sessions de natation. Il vous suffit de porter votre montre lorsque vous nagez. Elle détectera automatiquement que vous nagez et suivra vos sessions de natation sans aucune action requise de votre part.

Lorsque vous avez fini de nager, l'application Health Mate® vous indique combien de temps votre session a duré et le nombre de calories que vous avez brûlées.

Suivre mon sommeil

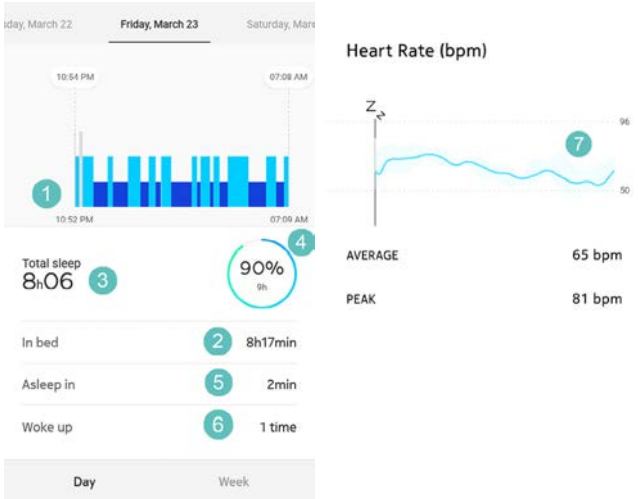
Vue d'ensemble

Votre montre Steel HR / Steel HR Sport vous permet de suivre votre sommeil sans aucune action de votre part. Il vous suffit de la porter lorsque vous allez vous coucher.

Si vous ne voulez pas suivre votre sommeil, il vous suffit de ne pas porter votre Steel HR / Steel HR Sport pour dormir.

Récupérer mes données de sommeil

Vous pouvez récupérer les données de sommeil recueillies par votre Steel HR / Steel HR Sport dans votre **Timeline** dans l'application Health Mate®.



(**1**) Analyse de votre nuit :

- Temps passé éveillé (gris)
- Durée du cycle de sommeil léger (bleu clair)
- Durée du cycle de sommeil profond (bleu foncé)

(**2**) Temps passé allongé(e)

(**3**) Temps total passé à dormir

(**4**) Pourcentage de l'objectif de sommeil

(**5**) Temps qu'il vous a fallu pour vous endormir

(**6**) Nombre de réveils

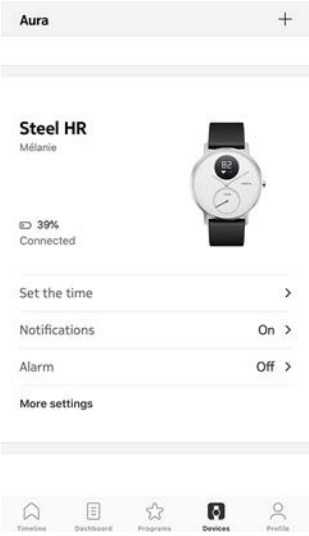
(**7**) Graphique de la fréquence cardiaque

L'application Health Mate® conserve tout votre historique, et vous permet ainsi de suivre facilement l'évolution dans le temps de vos données de sommeil.

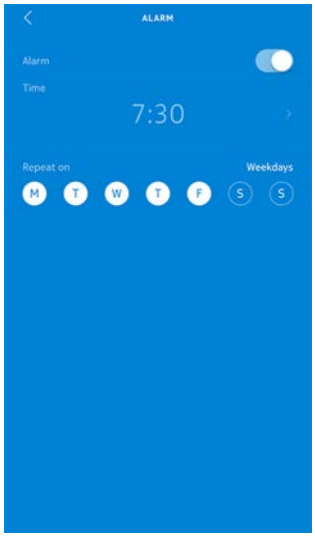
Définir une alarme

Afin d'activer et de régler une alarme, suivez les étapes ci-dessous :

1. Ouvrez l'application Health Mate®.
2. Allez dans **Appareils**.
3. Sélectionnez **Alarme**.

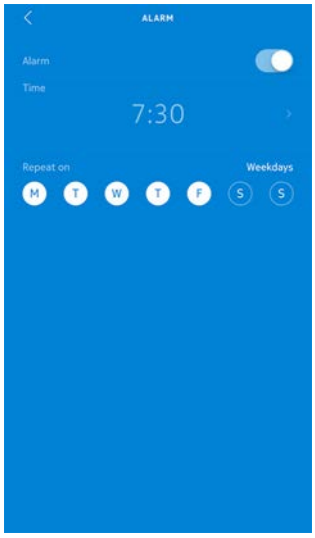


4. Placez votre montre Steel HR / Steel HR Sport à proximité de votre mobile.
5. Touchez le bouton **Alarme** pour activer le réveil.



6. Touchez et faites glisser l'heure de réveil vers le haut ou le bas pour sélectionner l'heure de l'alarme.

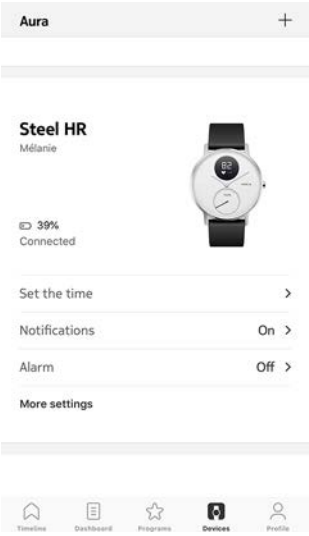
7. Si nécessaire, sélectionnez une heure de “Smart Wake Up”. Votre alarme trouvera alors le meilleur moment pour vous réveiller pendant cet intervalle de temps, afin que vous viviez une expérience de réveil plus douce.
8. Touchez **OK**.
9. Touchez **Récurrence** si vous voulez sélectionner les jours où l’alarme doit être déclenchée.



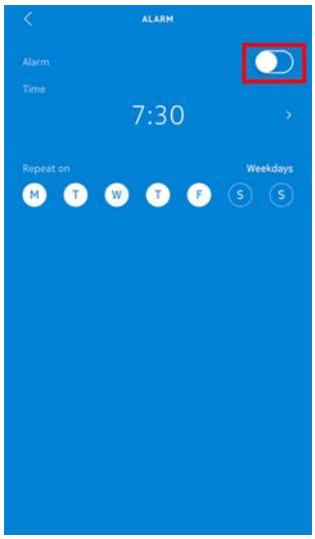
10. Touchez le bouton **Retour** pour confirmer.

Désactiver l'alarme

1. Dans l'application Health Mate®, allez dans **Appareils**.
2. Touchez **Alarme**.



3. Placez votre montre Steel HR / Steel HR Sport à proximité de votre mobile.
4. Touchez le bouton **Alarme** pour désactiver le réveil.



5. Touchez la flèche **Retour** en haut à gauche de l'écran.

   Votre alarme est désactivée.

Arrêter l'alarme

Vous pouvez arrêter l'alarme en appuyant sur le bouton de votre Steel HR / Steel HR Sport. Elle sera instantanément interrompue, au lieu de vibrer 8 fois avant de s'arrêter toute seule.

Suivre ma fréquence cardiaque

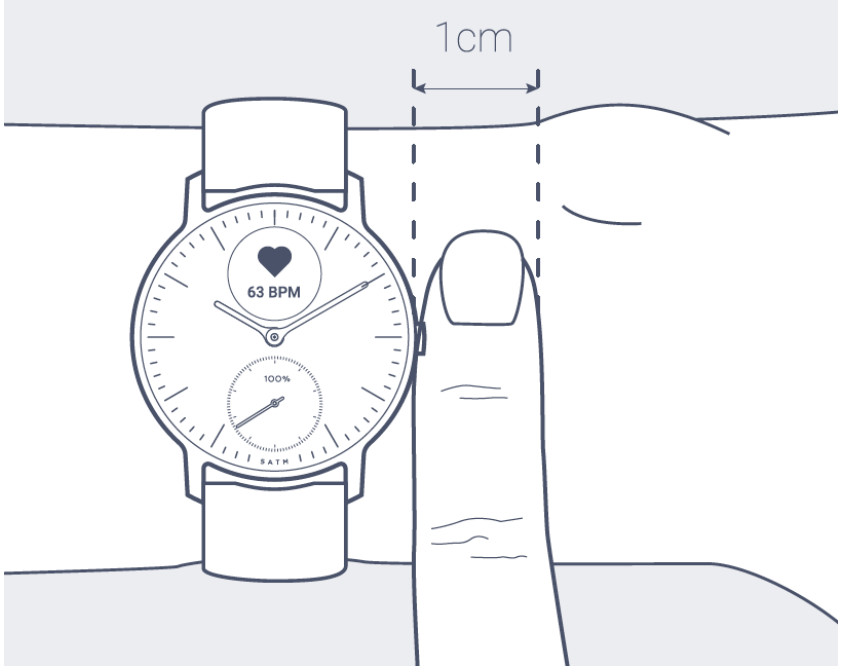
Vue d'ensemble

Votre Steel HR / Steel HR Sport peut vous aider à suivre votre fréquence cardiaque. Par défaut, elle relève la mesure de votre fréquence cardiaque toutes les dix minutes, vous permettant ainsi de visualiser la manière dont celle-ci varie tout au long de la journée.

Vous avez également la possibilité d'utiliser le mode de fréquence cardiaque en continu, ce qui s'avère particulièrement utile au cours d'une séance d'entraînement. Le cas échéant, une mesure est effectuée toutes les secondes. Notez que le mode de fréquence cardiaque en continu active un chronomètre pour que vous connaissiez précisément la durée de votre séance d'entraînement.

Porter ma montre

Pour garantir que votre Steel HR / Steel HR Sport réalise un suivi efficace de votre fréquence cardiaque, le bracelet de votre montre doit être bien ajusté à votre poignet, sans pour autant nuire à votre confort. La montre doit être portée à environ un centimètre en dessous du poignet.



Récupérer mes données de fréquence cardiaque

Vous pouvez visualiser la dernière mesure de votre fréquence cardiaque directement sur votre Steel HR / Steel HR Sport. Pour cela, appuyez, puis relâchez la bouton situé sur le côté droit de votre montre afin de parcourir l'ensemble des écrans jusqu'à ce que celui de la fréquence cardiaque s'affiche.

Notez que la visualisation de l'écran de la fréquence cardiaque déclenche une nouvelle mesure.

Si vous souhaitez voir l'historique complet des mesures de votre fréquence cardiaque, ouvrez l'application Health Mate®.

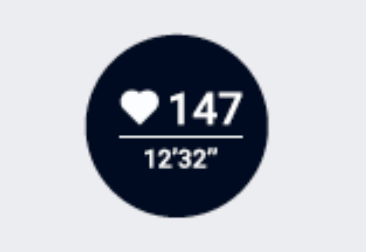
Si vous portez votre montre Steel HR / Steel HR Sport au quotidien, vous recevrez un item de fréquence cardiaque moyen dans votre **Timeline**. Cet item indique votre fréquence cardiaque moyenne et les différentes zones de votre fréquence cardiaque pendant la journée.

Lancer le mode de fréquence cardiaque en continu

Vous pouvez facilement lancer le mode de fréquence cardiaque en continu avant de commencer à vous entraîner. Pour cela, suivez les étapes ci-dessous :

1. Appuyez sur le bouton de votre Steel HR / Steel HR Sport pendant une seconde jusqu'à ce qu'elle vibre.
2. Appuyez sur le bouton de votre montre pour faire défiler les différentes activités proposées.
3. Appuyez et maintenez le bouton de votre montre enfoncé pour lancer une séance d'entraînement (le mode de mesure du rythme cardiaque en continu s'active dans le même temps).

4. Il vous suffit d'appuyer à nouveau sur le bouton jusqu'à ce que votre montre vibre pour terminer votre séance d'entraînement et désactiver le mode de mesure du rythme cardiaque en continu.



Fitness Level (Steel HR Sport uniquement)

Qu'est-ce que le score de Fitness Level ?

Notre évaluation du Fitness Level se base sur différents facteurs. Parmi les plus importants, nous incluons la fréquence cardiaque, l'âge, le sexe et le poids, combinés aux données GPS enregistrées par la Withings Steel HR Sport pendant vos séances de course à pied. Le niveau de forme physique est ensuite évalué en comparant votre fréquence cardiaque au rythme de votre foulée.

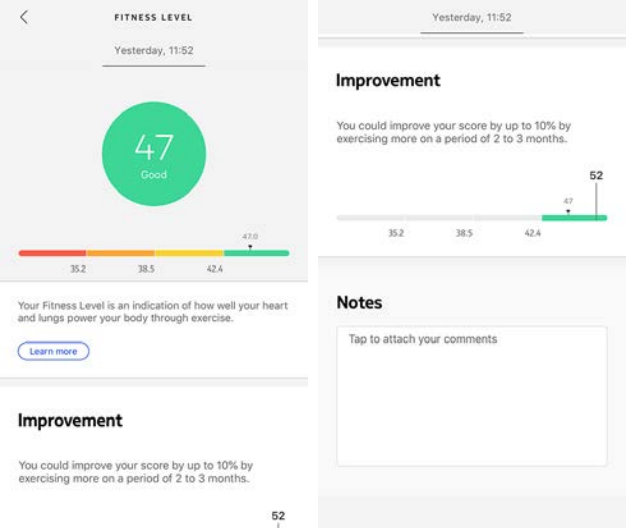
Un niveau de forme physique élevé indique que vous êtes très en forme. Les personnes ayant un VO2 max[1] plus élevé ont généralement une fréquence cardiaque plus basse pendant les séances de course. Les personnes qui commencent seulement à faire de l'exercice ont une fréquence cardiaque plus élevée pour un même rythme de course et donc un VO2 max plus faible.

Pour une estimation fiable, vous devrez courir pendant au moins 10 minutes. Il est également conseillé de courir sur un terrain plat, car courir en descente ou en montée peut demander un effort trop important ou trop faible par rapport à la course sur un terrain plat, et ainsi fausser les estimations.

La régularité est essentielle : nous vous conseillons de porter votre Withings Steel HR Sport avec la fonction GPS activée à chaque course. D'une part pour garantir la mesure la plus précise possible, mais aussi pour suivre les progrès de votre condition physique au fil du temps.

Remarque : vous devez toujours consulter votre médecin ou un autre professionnel de santé habilité avant de commencer un nouveau programme d'activités.

Comment évaluer votre Fitness Level ?



1 *La VO2 max est un indicateur clé de la condition physique. La VO2 max est la quantité maximale d'oxygène consommée par une personne pendant une minute au cours d'un effort physique intense. Plus le taux d'oxygène consommé est élevé, plus les muscles peuvent travailler, et donc plus le niveau de VO2 max est élevé. Un niveau de VO2 élevé indique une bonne condition physique.*

Nous évaluons votre Fitness Level avec un score entre 17 et 60. Après une séance de course à pied, ouvrez l'application Health Mate® pour voir votre score de **Fitness Level** dans la Timeline.

Excellent, bon, passable ou médiocre : nous fournissons des commentaires accompagnés d'un code couleur pour vous aider à comprendre facilement votre score. Vous trouverez également plus d'informations sur ce qui est pris en compte dans l'évaluation du niveau de forme physique, ainsi que des conseils pour améliorer votre score.

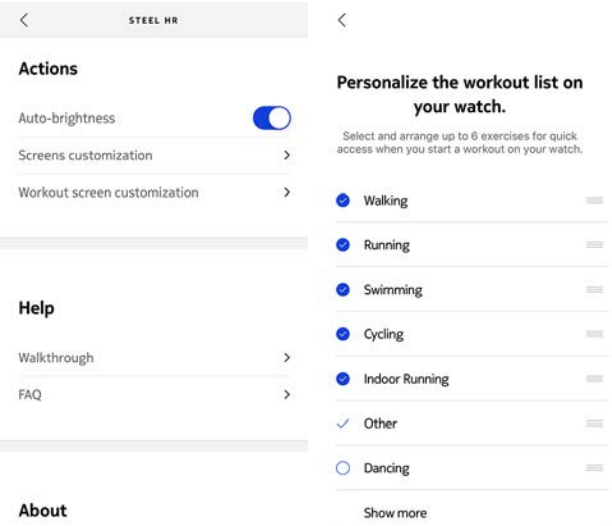
Multisport / GPS connecté (Steel HR Sport uniquement)

Comment fonctionne le mode multisport ?

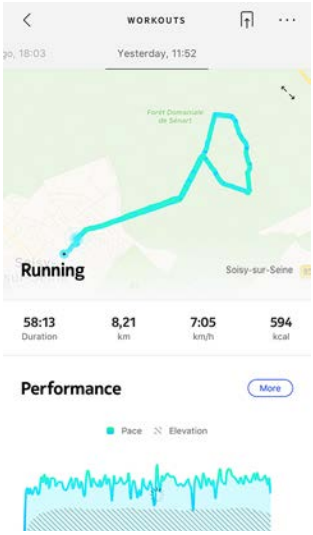
Du yoga au volley-ball en passant par l'aviron, la boxe, le ski et le hockey sur glace, la Withings Steel HR Sport vous permet de mesurer jusqu'à 30 activités. Vous pouvez sélectionner vos activités préférées directement sur l'écran en appuyant longuement sur le bouton situé sur le côté droit de votre montre. Appuyez sur le bouton pour naviguer entre les différentes activités et appuyez longuement sur celui-ci pour sélectionner l'activité de votre choix lorsque vous êtes prêt à commencer votre séance.

Vous pouvez choisir quelles séances d'entraînement sont affichées sur l'écran de votre montre parmi la longue liste d'activités présente dans les paramètres de l'application Health Mate®. Pour les modifier, suivez les étapes ci-dessous :

1. Ouvrez l'application Health Mate®.
2. Rendez-vous dans **Appareils** > **Steel HR Sport**.
3. Touchez **Plus de paramètres** > **Personnalisation des sports**.
   Vous pouvez choisir jusqu'à 6 activités pour un accès rapide lorsque vous commencez une séance d'entraînement sur votre montre.



Pendant les séances d'entraînement, la Withings Steel HR Sport mesure votre fréquence cardiaque en continu, ainsi que la durée de votre séance. Après votre séance, vous verrez un résumé de l'entraînement dans l'application Health Mate®, montrant l'intensité de l'entraînement et le temps passé dans les zones de fréquence cardiaque, ainsi que vos calories brûlées.



La montre peut-elle toujours reconnaître les entraînements automatiquement ?

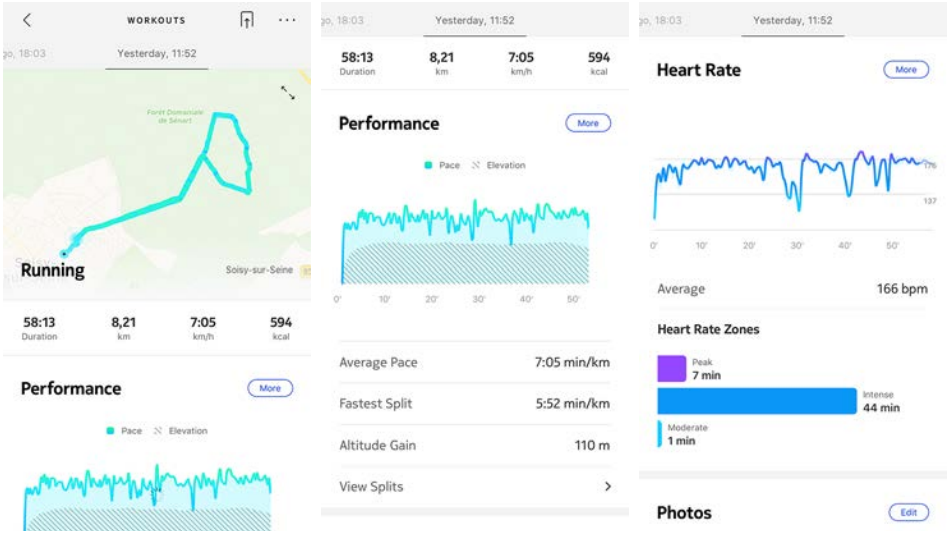
La Withings Steel HR Sport fait un suivi automatique de vos séances de marche, de course à pied et de natation. Pour recevoir davantage de détails comme le rythme de votre foulée et l'itinéraire parcouru, nous vous conseillons d'activer manuellement le mode d'entraînement.

Une fois que vous aurez sélectionné un type d'entraînement plusieurs fois, la Withings Steel HR Sport mémorisera les mouvements et saura reconnaître ce type d'entraînementlors des prochaines séances.

Si vous avez oublié de lancer une séance d'entraînement avant votre session, la Withings Steel HR Sport détecte vos mouvements et ajoute un entraînement inconnu à l'application Health Mate®. Vous pourrez ensuite changer le type d'entraînement manuellement dans l'application.

Comment fonctionne le GPS connecté ?

Le GPS connecté vous permet de suivre l'itinéraire que vous avez parcouru sur une carte dans l'application Health Mate®, lorsque vous courez avec votre smartphone. Des mesures supplémentaires, telles que celles de la durée, la distance, la fréquence cardiaque et le rythme de votre course, sont également affichées en temps réel pendant l'entraînement sur l'écran de votre montre et sur votre téléphone.



Pour utiliser le GPS connecté, vous devez lancer une séance d'entraînement en plein air basé sur la distance. Pour cela, suivez les étapes suivantes :

1. Appuyez sur le bouton de votre Withings Steel HR Sport pendant une seconde environ, jusqu'à ce qu'elle vibre.
2. Appuyez sur le bouton pour sélectionner une activité et appuyez longuement pour commencer votre séance.
3. Appuyez sur le bouton jusqu'à ce que la montre vibre à nouveau pour arrêter la séance d'entraînement.

Votre Withings Steel HR Sport doit être connectée au Bluetooth. Le GPS connecté nécessite que vous activiez les paramètres de géolocalisation de votre smartphone.

La fonctionnalité GPS connecté est disponible pour toutes les activités de plein air basées sur la distance telles que la marche, la course à pied, le vélo et le canoë.

Défier mes amis

Vue d'ensemble

Votre Steel HR / Steel HR Sport et l'application Health Mate® vous aident à rester motivé(e) en apportant une dimension sociale à votre activité. Vous pouvez ajouter vos amis et votre famille à votre classement et entrer en compétition avec eux pour être celui ou celle qui marche le plus chaque semaine. Peu importe s'ils ont un produit Withings ou non : vous pouvez ajouter des personnes tant que l'application Health Mate® est installée sur leur smartphone, grâce au suivi intégré dans l'application, qui peut agir comme un tracker d'activité.

Notez que cette fonctionnalité n'est disponible que pour l'utilisateur principal du compte.

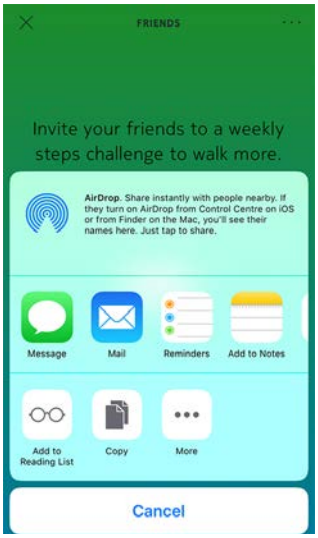
Ajouter une personne à mon classement

Vous pouvez inviter des personnes à rejoindre votre classement. Pour cela, suivez les étapes ci-dessous :

1. Dans l'application Health Mate®, allez dans **Programmes bien-être**.
2. Sélectionnez **Classement**.

3. Touchez **Rejoindre**.
4. Touchez **Inviter**.
5. Sélectionnez la méthode d'envoi de votre invitation.

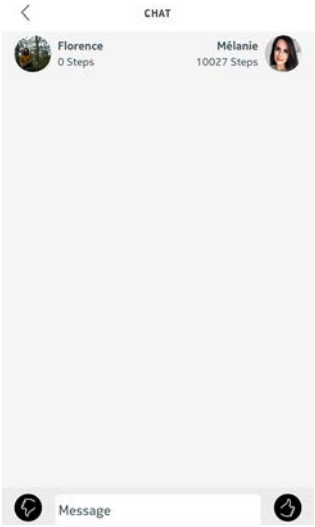
Plusieurs options sont disponibles, par SMS, par e-mail ou sur via les réseaux sociaux.



Interagir avec quelqu'un dans mon classement

Dès que vous avez des ami(e)s dans votre classement, vous pouvez interagir avec eux/elles en touchant leur nom et en sélectionnant l'une des 3 actions disponibles :

- **Pouce levé** pour les encourager ;
- **Pouce baissé** pour frimer ;
- **Message** pour discuter avec eux.



Intéragir avec vos ami(e)s vous permet de rester motivé(e) et de repousser vos limites.

Voir mes progrès

Badges

L'application Health Mate® propose un système de badges, des récompenses virtuelles que vous débloquez après certains accomplissements. Il existe 2 types de badges :

- Les badges de pas quotidien lorsque vous atteignez un certain nombre de pas un jour donné ;
- Les badges de distance cumulée lorsque vous atteignez une distance globale.

Les badges sont une manière amusante de rester motivé(e) et d'être récompensé(e) pour vos efforts.

Insights

Lorsque vous aurez utilisé votre Steel HR / Steel HR Sport pendant quelques jours, l'application Health Mate® vous fournira des Insights (informations). Cette fonctionnalité étudie votre activité et vous indique quand vous êtes plus actif que d'habitude. Lorsque vous êtes moins actif, les Insights vous encouragent à continuer, afin que vous atteigniez votre objectif santé.

Notez qu'il n'est pas possible de désactiver les Insights dans l'application.

Synchroniser vos données

Grâce à la synchronisation en arrière-plan, vous n'aurez jamais à vous inquiéter de synchroniser vos données, tant que le Bluetooth de votre smartphone reste activé. La synchronisation en arrière-plan est automatiquement déclenchée lorsque :

- Vous avez fait plus de 1 000 pas depuis la dernière synchronisation.
- Vous avez atteint votre objectif de pas quotidien.
- Plus de 6 heures se sont écoulées depuis la dernière synchronisation.
- Vous avez changé de fuseau horaire ou le changement d'heure d'été ou d'hiver a eu lieu.

Vous pouvez aussi synchroniser vos données manuellement. Il vous suffit d'ouvrir l'application Health Mate® pour synchroniser vos données. Votre Steel HR / Steel HR Sport synchronisera alors automatiquement vos données avec l'application. Vérifiez que votre Steel HR / Steel HR Sport est assez proche de votre appareil mobile et que le Bluetooth est activé sur votre appareil, sinon vous ne pourrez pas synchroniser vos données.

Votre Steel HR / Steel HR Sport dispose d'une mémoire limitée. Assurez-vous d'ouvrir l'application régulièrement afin de ne pas perdre vos données.

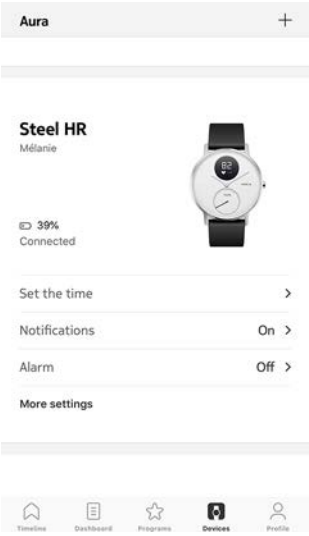
Dissocier votre montre

Dissocier votre Steel HR / Steel HR Sport vous permet de la supprimer de votre compte. Une fois qu'elle n'est plus reliée à votre compte, elle peut être installée sur un autre compte ou sur le profil d'un autre utilisateur de votre compte.

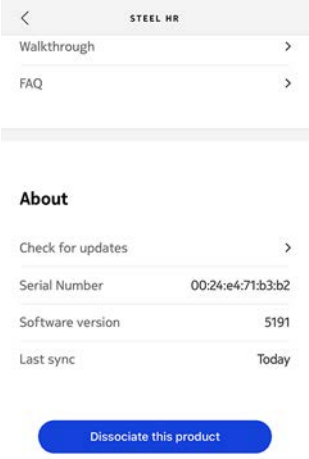
Le fait de dissocier votre Steel HR / Steel HR Sport ne supprime pas vos données de l'application Health Mate®.

Afin de dissocier votre Steel HR / Steel HR Sport, veuillez suivre les étapes ci-dessous :

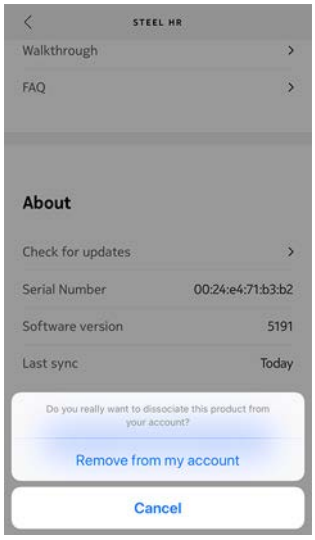
1. Appuyez sur le bouton de votre Steel HR / Steel HR Sport pendant 5 à 6 secondes.
2. Appuyez sur le bouton trois fois jusqu'à ce que « Réinitialisation des réglages d'usine » s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton pendant une seconde jusqu'à ce que la fonction « Réinitialisation en 5 clics » s'affiche.
4. Appuyez sur le bouton cinq fois jusqu'à ce votre montre soit correctement réinitialisée.
5. Rendez-vous dans les paramètres Bluetooth de votre mobile et « Oubliez » votre Steel HR / Steel HR Sport (pour les utilisateurs iOS uniquement).
6. Ouvrez l'application Health Mate®.
7. Allez dans **Appareils**.
8. Touchez **Steel HR** ou **Steel HR Sport**.



9. Touchez **Dissocier ce produit**.



10. Touchez **Dissocier de mon compte**.



Nettoyage et entretien

Nettoyer ma montre

1. Utilisez un tissu non pelucheux humecté avec de l'eau pour nettoyer le verre et le boîtier de votre Steel HR / Steel HR Sport.
2. Passez le bracelet en silicone sous l'eau et frottez-le avec du savon hypoallergénique pour le nettoyer.
3. Séchez le bracelet en silicone avec un chiffon doux.

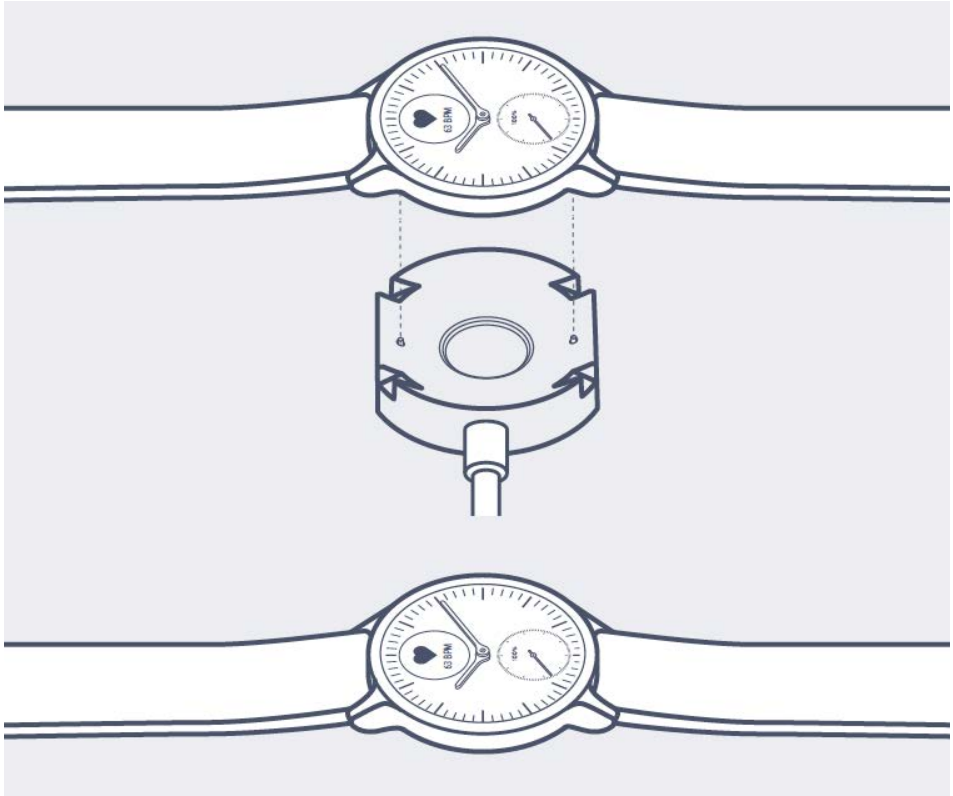
Charger la batterie

Une fois chargée, votre Steel HR / Steel HR Sport peut fonctionner pendant 25 jours, selon votre utilisation du mode fréquence cardiaque. L'utilisation permanente du mode fréquence cardiaque continue, et non pas simplement pendant les activités, diminue plus rapidement l'autonomie de la batterie.

Pour charger votre Steel HR / Steel HR Sport, suivez les étapes ci-dessous :

1. Connectez l'extrémité USB de votre câble de recharge vers une source d'alimentation.
2. Positionnez l'autre extrémité du câble à l'arrière de votre Steel HR / Steel HR Sport de manière à ce que les aimants soient alignés.

Vous pouvez consulter le pourcentage de chargement de la batterie sur l'écran pendant qu'elle se recharge.



Notez que si vous ne chargez pas immédiatement votre Steel HR / Steel HR Sport, le mode de réserve d'alimentation vous permet de continuer à l'utiliser pendant 20 jours supplémentaires. Toutefois, vous pouvez uniquement lire l'heure et suivre votre activité avec ce mode. Vous devez charger votre Steel HR / Steel HR Sport pour utiliser le mode fréquence cardiaque.

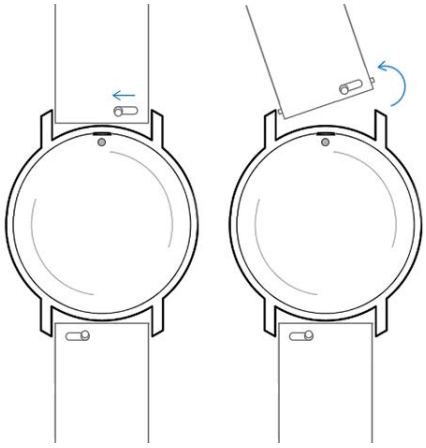
Remplacer le bracelet

Vous pouvez facilement remplacer le bracelet de votre Steel HR / Steel HR Sport en pressant les barres à ressorts qui servent à le maintenir. Le modèle 36 mm (Steel HR seulement) requiert des bracelets de 18 mm de large, tandis que le modèle 40 mm (Steel HR et Steel HR Sport) requiert des bracelets de 20 mm de large.

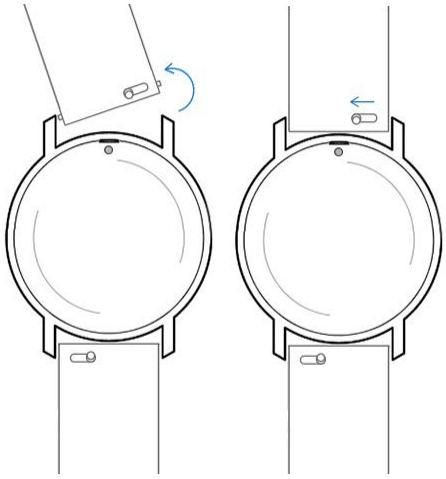
Pour remplacer le bracelet, suivez les étapes ci-dessous :

1. Retournez votre Steel HR / Steel HR Sport.
2. Trouvez le bouton de chaque barre à ressort. Chaque barre possède un ressort à son extrémité.

3. Appuyez sur l'extrémité de la première barre à ressort en exerçant une pression vers la gauche pour détacher le bracelet.



4. Insérez l'une des extrémités de la barre à ressort dans le nouveau bracelet.
5. Fixez le bracelet en poussant le ressort vers la gauche.



6. Relâchez le ressort.

   Le bracelet est maintenant correctement fixé à votre Steel HR / Steel HR Sport.
7. Répétez les étapes précédentes pour l'autre côté.

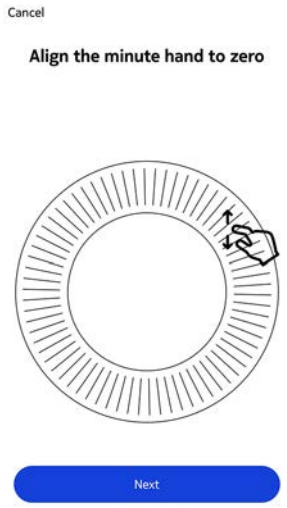
Calibrer les aiguilles

Si vous avez l'impression que l'heure affichée sur votre Steel HR / Steel HR Sport est incorrecte, il vous faut recalibrer les aiguilles. Pour cela, suivez les étapes ci-dessous :

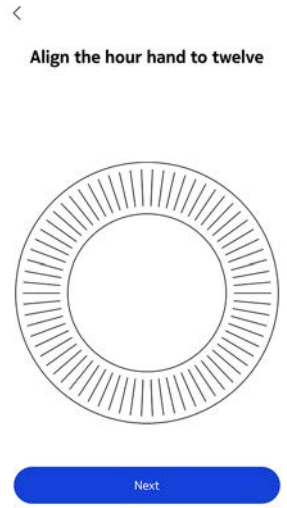
1. Dans l'application Health Mate®, allez dans **Appareils**.
2. Touchez votre Steel HR / Steel HR Sport.
3. Touchez **Réglage de l'heure**.

Assurez-vous que votre montre Steel HR / Steel HR Sport se trouve à proximité de votre mobile.

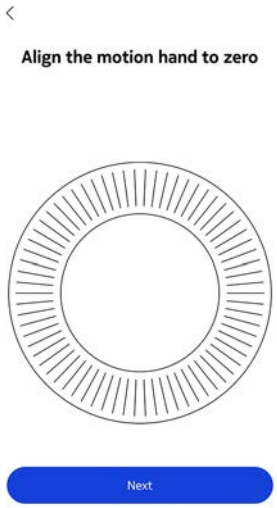
4. Faites glisser votre doigt sur le cadran qui s'affiche dans l'application jusqu'à ce que l'aiguille des minutes atteigne le repère 0. Touchez **Suivant**.



5. Faites glisser votre doigt sur le cadran qui s'affiche dans l'application jusqu'à ce que l'aiguille des heures atteigne le repère 0. Touchez **Suivant**.



6. Faites glisser le doigt sur le cadran qui s'affiche dans l'application jusqu'à ce que l'aiguille d'activité atteigne le repère 0. Touchez **Suivant**.
   Notez que l'aiguille d'activité ne bouge que dans un sens.



7. Appuyez sur **Terminer**.

   Votre montre Steel HR / Steel HR Sport est maintenant correctement calibrée, et les aiguilles se positionnent correctement pour afficher l'heure actuelle.

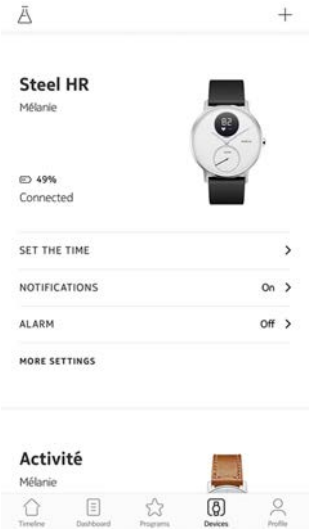
Mettre à jour la version logicielle

Nous mettons régulièrement à disposition de nouvelles versions logicielles pour que vous puissiez bénéficier des toutes dernières fonctionnalités que nous ajoutons à nos produits. Lorsqu'une nouvelle version logicielle est disponible, l'application Health Mate® vous demande de l'installer par le biais de votre **Timeline**.

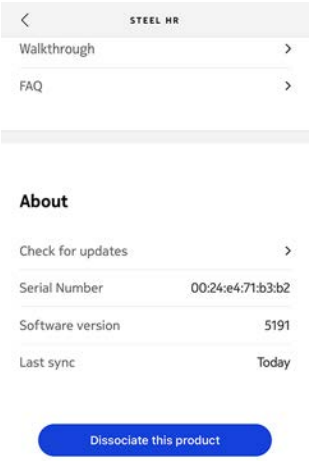
⚠ **Veuillez synchroniser votre Steel HR / Steel HR Sport avant de mettre à jour la version logicielle. Si vous ne le faites pas, vous risquez de perdre vos données.**

Vous pouvez toutefois vérifier si les mises à jour sont disponibles et forcer leur installation. Pour cela, suivez les étapes ci-dessous :

1. Dans l'application Health Mate®, allez dans **Appareils**.
2. Touchez votre Steel HR / Steel HR Sport.



3. Touchez **Vérifier les mises à jour**.



4. Placez votre montre Steel HR / Steel HR Sport à proximité de votre mobile.

   Si votre montre n'est pas à jour, l'application Health Mate® vous demandera d'installer une nouvelle version logicielle.

5. Touchez **Mettre à jour**.
6. Touchez **Fermer** lorsque la mise à jour est terminée.

Remarque : vous pouvez vérifier quelle version logicielle votre Steel HR / Steel HR Sport utilise dans **Appareils** > **Steel HR** ou **Steel HR Sport**.

Copyright du mode d'emploi

Ce mode d'emploi est protégé par les lois de propriété intellectuelle et de copyright. Toute reproduction, modification, représentation et/ou publication sans accord préalable Withings sont strictement interdites. Vous ne pouvez imprimer ce mode d'emploi que pour votre usage personnel.

Pour toute question, veuillez contacter Withings à l'adresse : http://nokia.ly/HealthSupport.

Mentions légales

En utilisant votre Steel HR / Steel HR Sport, vous acceptez expressément les conditions générales relatives aux services Withings, disponibles sur notre site internet**.**

Ce produit n'est pas un appareil médical et ne doit pas être utilisé pour diagnostiquer ou traiter des troubles médicaux.

Données personnelles

- Veuillez lire notre politique de confidentialité, disponible sur notre site internet.
- Vérifiez que votre mot de passe du compte Withings a un niveau de sécurité suffisant pour empêcher l'accès à votre compte. Il doit comprendre au minimum 8 caractères, comprendre des majuscules et des minuscules, et utiliser une combinaison de caractères alphanumériques et de caractères spéciaux.
- Nous vous recommandons de protéger l'accès à l'application Health Mate® avec un code supplémentaire et/ou ID Touch. Vous pouvez le faire à partir de l'application en accédant à Paramètres et en activant **ID Touch** et **code** (pour iOS seulement).
- Nous vous conseillons d'exporter vos données régulièrement vers un stockage local sur votre ordinateur personnel. Vous pouvez le faire à partir de Health Mate® l'interface Web en cliquant sur **Photo de profil** > **Paramètres** > **Préférences utilisateur** > **Télécharger mes données**.

Instructions relatives à la sécurité

Utilisation et rangement

- Utilisez le produit à des températures comprises entre -10 °C et 45 °C (14 °F et 113 °F).

- Le produit doit être rangé dans un endroit propre et sec entre -20 °C et 85 °C (4 °F et 185 °F) lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Évitez les changements de température extrêmes.
- Évitez tout type de chocs, qu'ils soient physiques, thermiques ou autres. Ils peuvent endommager les composants externes et internes de votre montre.
- Tenez le boîtier en verre de votre montre Steel HR / Steel HR Sport à l'écart de tout objet dur ou acéré pour éviter de le rayer.
- Conservez votre Steel HR / Steel HR Sport et ses accessoires hors de portée des enfants, car il contient de petites pièces et peut présenter un risque d'étouffement.

Mesure de la fréquence cardiaque

- La vascularisation de la peau, autrement dit la quantité de sang qui circule à travers la peau, varie suivant les individus et l'environnement. Dans certains cas, il arrive que la Steel HR / Steel HR Sport ne puisse pas fournir une mesure précise de la fréquence cardiaque.
- La technologie utilisée par la Steel HR / Steel HR Sport est basée sur la lumière absorbée par votre peau et votre sang. Toute modification permanente ou temporaire de votre peau, telle que des tatouages, de la sueur, ou encore les poils présents sur le poignet, peuvent affecter les mesures.
- Les facteurs environnementaux peuvent avoir un impact sur la précision de mesure de la Steel HR / Steel HR Sport. Par exemple, l'eau peut empêcher ou perturber la diffusion de la lumière, et un temps froid peut avoir un effet sur la vascularisation de la peau.
- La Steel HR / Steel HR Sport doit rester bien en place, afin de fournir une mesure de la fréquence cardiaque. Les activités occasionnant des pressions au niveau du poignet, comme la boxe ou le volley-ball, sont susceptibles d'entraver la précision de la mesure de la fréquence cardiaque de la Steel HR / Steel HR Sport.

Étanchéité

- Votre Steel HR / Steel HR Sport peut résister à une pression similaire à celle d'une profondeur de 50 m (165 pieds). Vous pouvez donc l'utiliser lorsque vous faites la vaisselle, barbotez ou nagez. Toutefois, elle ne doit pas être utilisée pour faire de la plongée ou nager avec un masque et un tuba.
- N'appuyez pas sur le bouton de votre montre lorsque vous êtes sous l'eau.
- Évitez de l'exposer trop longtemps à l'eau salée. Assurez-vous de rincer votre montre à l'eau douce après avoir passé du temps à nager dans l'eau salée.
- Évitez de l'exposer à des produits chimiques comme des solvants, détergents, parfums ou cosmétiques. Ils peuvent endommager le bracelet ou le boîtier de la montre.
- Évitez les atmosphères extrêmes (comme les saunas ou les hammams).

Entretien et réparation

- Ne tentez pas de réparer ou de modifier votre Steel HR/ Steel HR Sport par vous-même. L'entretien et les réparations non décrits dans ce mode d'emploi doivent être réalisés par des techniciens professionnels.
- Une exposition à des températures élevées ou basses peut raccourcir la durée de vie de la pile.
- Le vieillissement des matériaux peut affecter la résistance à l'eau de la montre. La résistance à l'eau ne peut pas être garantie de façon permanente.

Caractéristiques

Steel HR (36 mm)

- Boîtier en acier inoxydable
- Verre minéral
- Diamètre de la montre : 36,3 mm (1,4 pouce)
- Épaisseur de la montre : 13 mm (0,5 pouces)
- Poids : 39 g (1,38 once)
- Bracelets : Convient à des poignets allant jusqu'à 200 mm (7,9 pouces)
- Résistant à l'eau jusqu'à 50 m (165 pieds)

Steel HR (40 mm)

- Boîtier en acier inoxydable
- Verre minéral
- Diamètre de la montre : 39,5 mm (1,6 pouce)
- Épaisseur de la montre : 13 mm (0,5 pouces)
- Poids : 49 g (1,72 once)
- Bracelets : Convient à des poignets allant jusqu'à 230 mm (9,1 pouces)
- Résistant à l'eau jusqu'à 50 m (165 pieds)

Steel HR Sport (40 mm)

- Boîtier en acier inoxydable
- Verre minéral
- Diamètre de la montre : 39,5 mm (1,6 pouce)
- Épaisseur de la montre : 13 mm (0,5 pouces)
- Poids : 49 g (1,72 once)
- Bracelets : Convient à des poignets allant jusqu'à 230 mm (9,1 pouces)
- Résistant à l'eau jusqu'à 50 m (165 pieds)

Écran

- Le compteur analogique affiche les heures et les minutes
- Le compteur inférieur indique votre progression par rapport à votre objectif de pas quotidien
- L'écran OLED affiche des informations supplémentaires

Mesures et caractéristiques

- Pas (distance et calories)
- Course (distance et calories)
- Nage (durée de la séance et calories)
- Fréquence cardiaque
- Sommeil
- Réveil silencieux
- Chronomètre

- Suivi multisport (Steel HR Sport)
- Fitness Level (Steel HR Sport)

Pile

- Jusqu'à 4 jours en mode fréquence cardiaque continue
- Jusqu'à 25 jours en utilisation normale
- Mode réserve d'alimentation pour 20 jours supplémentaires

Capteurs

- Capteur de mouvement jour et nuit
- Accéléromètre 3 axes MEMS haute précision
- Consommation basse puissance

Connectivité

- Bluetooth / Bluetooth Low Energy (Bluetooth Smart Ready)

Appareils compatibles

- iPhone 4s et supérieur
- iPod Touch 5e génération et supérieur
- iPad 3e génération et supérieur
- Appareil Android compatible BLE (Bluetooth Low Energy)

La Steel HR / Steel HR Sport ne peut pas être installée à partir d'un ordinateur.

Système d'exploitation compatible

- iOS 10 et supérieur
- Android 6 et supérieur

Récapitulatif des versions du document

Date de publication	Versions	Modifications
Octobre 2016	v1.0	Première publication
Janvier 2017	v2.0	Mise à jour de : “Suivre mon activité” page 32
Novembre 2017	v3.0	Tableau graphique Nokia
Septembre 2018	v4.0	Nouveau tableau graphique Withings Lancement de la Withings Steel HR Sport Mise à jour de : “Installer ma montre” page 8 “Activer les notifications” page 30 “Fitness Level (Steel HR Sport uniquement)” page 42 “Multisport / GPS connecté (Steel HR Sport uniquement)” page 44 “Caractéristiques” page 63

Les captures d'écran contenues dans ce manuel sont utilisées à des fins explicatives. Ce qui s'affiche sur votre écran peut s'avérer différent des captures d'écran illustrant ce manuel.

Garantie

WithingsGarantie limitée de deux (2) ans - Steel HR / Steel HR Sport

Withings (France) SA, 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux (« Withings ») garantit le produit physique de marque Withings (« Steel HR ») contre les défauts de matériau et de fabrication dans le cadre d'une utilisation normale en conformité avec les recommandations publiées par Withings pendant une période de deux (2) ans à compter de la date d'achat initiale chez le distributeur par le client final (« Période de garantie »). Les recommandations publiées par Withings comprennent, sans s'y limiter, les informations contenues dans les caractéristiques techniques, les instructions relatives à la sécurité ou le guide de prise en main rapide. Withings ne garantit pas que le fonctionnement de Steel HR / Steel HR Sport se fera sans interruption ni erreur. Withings n'est pas responsable des dommages consécutifs à un non-respect des instructions relatives à l'utilisation deSteel HR / Steel HR Sport.

La garantie ne s'étend pas à :

- L'usure normale, comme une altération de la couleur et/ou du matériau du bracelet, la détérioration du boîtier en verre ou l'écaillement du revêtement du boîtier de la montre.
- Tout dommage sur la montre et ses pièces résultant d'une utilisation anormale ou abusive, d'une négligence ou d'un manque de soin ou d'un dommage accidentel (comme des traces de coup).
- Dommages indirects en tous genres.

Mentions légales

ID FFCC : XNAHWA03 / XNAHWA03B

Cet appareil est conforme à la Partie 15 des règles FCC et à la (aux) norme(s) RSS exempte(s) de licence d'Industry Canada.

L'utilisation est soumise aux deux conditions suivantes :

(1)Cet appareil ne cause pas d'interférence nocive, et
(2) Cet appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris l'interférence pouvant causer un fonctionnement indésirable.

Les modifications apportées à cet équipement sans être expressément approuvées par Withings peuvent annuler l'autorisation par FCC de faire fonctionner cet équipement.

Informations relatives à l'exposition aux radiations de radiofréquence :

La puissance de sortie rayonnée de l'appareil est nettement inférieure aux limites d'exposition de radiofréquence FCC. Néanmoins, l'appareil doit être utilisé de manière à ce que le potentiel de contact humain pendant le fonctionnement normal soit minimisé.

Cet appareil est conforme à la directive R&TTE.

Une copie de la Déclaration de conformité UE est disponible en ligne sur https://www.withings.com/fr/en/compliance.