

Thank you for choosing our smart health 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:

1. 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.

4. 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.

3. Charging requirements: Use a charger with a specification of 5V 0.5-2A 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 talk during the test (this function provides data reference for observing blood pressure changes before and after exercise, and cannot be used for medical purposes).

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 bound 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).

操作说明

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

- Pedometer: Record the number of steps, distance, calories and other data of 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 sex 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.
- Other functions: alarm clock, stopwatch, calculation, sedentary reminder, call reminder, find mobile phone, breathing training, game, 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 设备列表中进行搜索并选择需要绑定的设备。

第1步: 打开手机蓝牙;

第2步: 打开手机“H Band”APP, 在“设备”界面, 点击“绑定设备”“选择设备”(“请确认手表显示上的蓝牙MAC地址一致。)

使用说明

快捷功能	操作方法
打开控制面板	表盘主页从向上向下滑动
打开信息界面	表盘主页从向下向下滑动
打开主菜单	单点击按钮
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	长按按键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24心率, 每10分钟自动监测一次心率。
- 多运动模式: 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: 控制手机音乐播放/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/摇晃一下手表即可拍照。
- 天气预报: 连接手表后, 可以在手表端同步实时天气预报最新情况。
- Music control: control mobile phone music play/pause/previous song/next song.
- 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的音乐。
- 其它功能: 闹钟, 秒表, 计算, 、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 «Устройства» нажмите «Привязать устройство» и «Выбрать устройство» (*Пожалуйста, подтвердите, что MAC-адрес Bluetooth, отображаемый на часах, соответствует при сопряжении).

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

Описание функций

- Шагмеры: подробно записывают количество шагов, расстояние, калории и другие данные за день.
- Мониторинг сна: он может записывать и отображать общую продолжительность сна, а также просматривать 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, записывайте и отображайте частоту сердечных сокращений 24 часа в сутки и автоматически отслеживаете частоту сердечных сокращений каждые 10 минут.
- Мультипортный режим: бег на свежем воздухе, езда на велосипеде, скалолазие, бадминтон, настольный теннис, теннис, альпинизм, ходьба, баскетбол, волейбол, танцы, гребной тренажер, эллиптический тренажер, йога, аэробика, гребля, катание на лыжах, футбол, Golf, борьба, фехтование и другие спортивные режимы.
- Обнаружение артериального давления: измеряйте текущее артериальное давление, записывайте и отображайте артериальное давление 24 часа в сутки и автоматически контролируйте артериальное давление каждый час.
- Обнаружение кислорода в крови: измеряйте текущий уровень кислорода в крови, записывайте и отображайте уровень кислорода в крови 24 часа в сутки и автоматически контролируйте уровень кислорода в крови каждый час.
- Управление музыкой: управление воспроизведением музыки на мобильных телефонах/наушниках/устройствах с беспроводной музыкой.
- Управление камерой: откройте мобильное приложение, нажмите/трясните часы на интерфейсе управления камерой часов, чтобы сделать снимок.
- Прочие функции: после подключения Bluetooth к часам на часах можно синхронизировать predicted прогноз погоды в реальном времени.
- Женский менструальный цикл: в личном интерфейсе приложения необходимо установить женский, и на часах отображается соответствующий значок дня.
- Звонок по Bluetooth: после успешного подключения приложения к сопряжению Bluetooth 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.
- Другие функции: будильник, секундомер, расчет, напоминание о сдвиге положения, напоминание о вождении велосипеда, поиск телефона, тропическая дилемма, игра, онлайн-циферблат, индивидуальный циферблат, персоничеcкие стили темы, регулировка яркости и т. д.

Laden Sie die APP herunter.laden Gerät. hinzufügen DE

1. Drücken Sie lange auf die Uhrstaste, 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“, 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 gefunden 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	Betriebemethode
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	Schaltfläche 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 Schrittzahl, Entfernung, Kalorien und andere Daten des Tages detailliert auf.
- Schlafüberwachung: Es kann die gesamte Schlafdauer aufzeichnen und anzeigen, und Sie können 7 Tage Schlafdaten anzeigen. (Sie müssen das Armband beim Schlafen tragen, um Daten erkennen zu können.)
- Herzfrequenzerkennung: 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.
- Multiportsportmodus: Laufen im Freien, Radfahren, Skispringen, Badminton, Tischtennis, Tennis, Bergsteigen, Wandern, Basketball, Volleyball, Tanzen, Rudergerät, Crosstrainer, Yoga, Aerobic, Paddeln, Skifahren, Fußball, Golf, Ringen, Fechten und andere Sportmodi.
- Blutdruckerkennung: 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.
- Blutsauerstofferkennung: 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.
- Musiksteuerung: Steuern Sie die Musikwiedergabe/Pause/vorheriges/nächstes Lied des Mobiltelefons.
- 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 Menstruationszyklus: Er muss in der persönlichen Benutzeroberfläche der APP auf weiblich eingestellt werden und das entsprechende Zyklusikonenbild 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.
- Musikwiedergabe: Nachdem die Mobiltelefon-APP erfolgreich gekoppelt und gekoppelt wurde, können Sie die Musik von Ihrem Mobiltelefon über die Uhr abspielen.
- Weitere Funktionen: Wecker, Snoopyh, Berechnung, sitzende Erinnerung, Erinnerung an eingehende Anrufe, Telefonate, Atemtraining, Spiele, Online-Zifferblatt, individuelles Zifferblatt, Wechsel des Themas, Helligkeitsanpassung 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. installez. (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 » et « 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	bouton 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 la droite pour changer de cadran.
Allumer/éteindre	appuyez et maintenez le bouton pendant 5 secondes

Description de la fonction

- Podomètre : Enregistrez et 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 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 múltiples: corrae en plein air, ciclismo, salt a la corda, badminton, tennis de taula, tennis, escalada, marche, basket, hand, vol·leyball, dansa, remat, màquina el·liptica, yoga, aeròbic, paddle, cutatà, ski, futbol, Golf, late, escrime et altres modes esportius.
- 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 la chanson précédente/suivante de la musique du téléphone portable.
- Contrôle de la caméra : ouvrez l'application mobile, cliquez/secouez 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 correspondraient 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.
- Autres fonctions : réveil, chronomètre, calcul, appel de sésantéité, rappel d'appel entrant, recherche de téléphone, entraînement respiratoire, jeux, cadran de montre en ligne, cadran de montre personnalisé, changement de style de thème, 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 descargarla; 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: enciende el Bluetooth de tu teléfono. Paso 2: abra la aplicación "H Band" en su teléfono y, en la interfaz "Dispositivo", haga clic en "Vincular dispositivo" y "Seleccionar dispositivo" (*Confirme que la dirección MAC de Bluetooth que se muestra en el reloj sea consistente al realizar el emparejamiento).

Instructions	
Función de acceso directo	método de operación
Abra el panel de control	deslice la página de inicio del dial de arriba a abajo
Abra la interfaz 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

Descripción de la función

- Podómetro: Registra detalladamente el número de pasos, distancia, calorías y otros datos del día.
- Monitoreo 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: mida 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 múltiples: correr al aire libre, ciclismo, saltar la cuerda, badminton, tenis de mesa, tennis, montañismo, caminar, baloncesto, voleibol, danza, máquina de remo, máquina elíptica, yoga, aeróbic, remo sobre la piel, esquí, fútbol, Golf, lucha libre, esgrima y otros modos deportivos.
- Detección de presión arterial: mida 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: mida 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: aplica la reproducción/pausa/cancelación anterior/siguiente de la música del teléfono móvil.
- Control de la cámara: abra la aplicación móvil, haga clic/agite 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.
- Llamadas Bluetooth: una vez que la aplicación se haya conectado correctamente al emparejamiento Bluetooth, podrá realizar y recibir llamadas a través del reloj.
- Reproducción de música: podrá realizar y recibir llamadas correctamente la aplicación del teléfono móvil, podrá reproducir la música desde su teléfono móvil a través del reloj).
- Otras funciones: despertador, cronómetro, cálculo, recordatorio de sedentarismo, recordatorio de llamadas entrantes, búsqueda de teléfono, entrenamiento de respiración, juegos, esfera del reloj en línea, esfera del reloj personalizada, cambio de estilo de tema, ajuste de brillo, etc.

Scarica APP Aggiungere 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 scaricarlo e installarlo. (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'applicazione 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" e "Selezione dispositivo" ("Confermare che l'indirizzo MAC Bluetooth visualizzato sull'orologio sia coerente durante l'accoppiamento).

Istruzioni	
Funzione di scelta rapida	metodo operativo
Apri il pannello di controllo	fai scorrere la home page del quadrante dal diallo verso il basso
Apri l'interfaccia delle informazioni	fai scorrere la home page del quadrante dal basso verso l'alto
Apri il menu principale	pulsante con un solo clic
Apri l'interfaz de lista	mueva la página de inicio del cuadrante a sinistra
Apri l'interfaccia dell'elenco	desliza la home page del cuadrante a sinistra
Inserisci rapidamente la modifica del quadrante	tieni premuto il quadrante per 3 secondi, scorri verso sinistra e verso destra per cambiare i quadranti
Accensione/spegnimento	tenere premuto il pulsante per 5

secondiDescrizione della funzione

- Contapassi: registra in dettaglio il numero di passi, la distanza, le calorie e altri dati della giornata.
- Monitoraggio del sonno: puoi registrare e visualizzare la durata totale del sonno ed è possibile visualizzare 7 giorni di dati del sonno. (Devi indossare il braccialeto 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 pressione sanguigna ogni 10 minuti.
- Modalità multi-sport: corsa, ciclismo, salto con la corda, badminton, ping pong, tennis, alpinismo, passeggiate, basket, pallavolo, danza, vogatore, macchina elittica, yoga, aerobica, paddle sulla pelle, sci, calcio, Golf, lotta, scherma e altre 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 corrente, 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/successivo della musica del telefono cellulare.
- Controllo della fotocamera: apri l'APP mobile, fai clic/iscuoti 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 mestrale femminile: deve essere impostato su femminile nell'interfaccia personale dell'APP e l'icona del ciclo corrispondente verrà visualizzata sull'orologio.
- Chiamate Bluetooth: dopo che l'APP è stata connessa con successo all'accoppiamento Bluetooth, è possibile effettuare e ricevere chiamate tramite l'orologio.
- Riproduzione musica: dopo aver collegato e accoppiato correttamente l'APP del telefono cellulare, è possibile riprodurre la musica dal telefono cellulare tramite l'orologio.
- Altre funzioni: sveglia, cronometro, calcolo, promemoria sedentaria, promemoria chiamate in arrivo, ricerca telefono, allineamento respiratorio, giochi, quadrante online, quadrante personalizzato, cambio stile tema, regolazione luminosità, ecc.

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.

Step 1: Schakel Bluetooth van uw telefoon in.

Step 2: Open de app "H Band" op uw telefoon en klik in de interface "Apparaat" op "Apparaat binden" en "Apparaat selecteren" ("Bevestig dat het Bluetooth MAC-adres dat op het horloge wordt weergegeven consistent is tijdens het koppelen).

Gebruiksaanwijzing	
Shortcut-functie	bedieningsmethode
Open het configuratiescherm	veeg over de startpagina van boven naar beneden
Open de informatie-interface	veeg over de startpagina van beneden naar boven
Open het hoofdmenu	enkele klik op de knop
Open de lijstinterface	verplaats de startpagina van de wijzerplaat naar links
Voer snel de wijzerplaatwijziging in	houd de knop 3 seconden ingedrukt, schuif naar links en rechts om van wijzerplaat te wisselen
Aan/uit zetten	houd de knop 5 seconden ingedrukt

Funciesbeschrijving

- Stappenteller: registreer gedetailleerd het aantal stappen, afstand, calorieën en andere gegevens van de dag.
- Slaapmonitoring: het kan de totale slaapduur registreren en weergeven, en u kunt slaappegevens van 7 dagen bekijken. (Je moet de armband tijdens het slapen dragen om gegevens te kunnen detecteren).
- Hartslagdetectie: meet de huidige hartslag, registreer en geef de hartslag 24 uur per dag weer en controleer de hartslag automatisch elke 10 minuten.
- Multiportsportmodi: hardlopen in de open lucht, fietsen, kouwjespringen, badminton, tafeltennis, tennis, bergbeklimmen, wandelen, basketbal, volleybal, dans, roeimechine, elliptische machine, yoga, aerobics, paddelen op de huld, skis, voetbal, Golf, voretslen, schermen en andere sportmodi.
- Bloeddrukdetectie: meet de huidige bloeddruk, registreer en geef de bloeddruk 24 uur per dag weer en controleer automatisch de bloeddruk elk ur.
- Bloedsuurstofdetectie: meet de huidige bloedsuurstof, registreer en geef 24 uur per dag bloedsuurstof weer en controleer automatisch elk ur de bloedsuurstof.
- Musiekbediening: Bedien muziek afspelen/pauzeren/orig/volgend nummer op de mobiele telefoon.
- Camera-bediening: Open de mobiele APP, klik/schud met het horloge op de bedieningsinterface van de fotocamera om foto's te maken.
- Weersvoorspelling: Nadat Bluetooth met het horloge is verbonden, kan de laatste realtime weersvoorspelling op het horloge worden gesynchroniseerd.
- Vrouwelijke menstruatiecyclus: Deze moet in de persoonlijke interface van de APP op vrouwelijk worden ingesteld en het bijbehorende cycluselement wordt op het horloge weergegeven.
- Bluetooth-oproep: nadat de APP succesvol is verbonden met Bluetooth-koppeling, kunt u via het horloge bellen en gebeld worden.
- Musiek afspelen: Nadat de APP van de mobiele telefoon succesvol is gekoppeld en gekoppeld, kunt u via het muziek van uw mobiele telefoon af het horloge afspelen.
- Andere functies: wekker, stopwatch, berekening, sedentaire herinnering, herinnering voor inkomende oproepen, zoeken naar telefoon, adempalingstraining, games, online wijzerplaat, aangepaste wijzerplaat, schakelen tussen thema's, aanpassing van de helderheid, enz.

앱 다운로드 장치 추가 KR

1. 시계 버튼을 길게 눌러 장치를 켜고 휴대폰을 사용하여 QR 코드를 스캔하여 앱을 다운로드하고 설치하거나 Apple Store/Android App Store에서 "H Band"를 검색하여 다운로드합니다. 설치하다. (호환 시스템: Android 4.4 이상, Bluetooth 4.0 모바일 폰; Apple 휴대폰 iOS 9.0 이상)

2. 모바일 앱을 열고 앱 장치 목록에서 바인딩해야 하는 장치를 검색하고 선택합니다.

1단계: 휴대폰 블루투스 켜세요.
2단계: 휴대폰에서 "H Band" 앱을 열고 "장치" 인터페이스에서 "장치 바인딩" 및 "장치 선택"을 클릭합니다. ("패어링 시 시계에 표시된 Bluetooth MAC 주소가 일치하는지 확인하세요.)

작업 설명

바로가기 기능	조작 방법
컨트롤 패널 열기	다이얼 홈 페이지를 위에서 아래로 스와이프합니다.
정보 인터페이스 열기	다이얼 홈 페이지를 아래에서 위로 스와이프합니다.
메인 메뉴 열기	한 번의 클릭 버튼
목록 인터페이스 열기	다이얼 홈 페이지를 왼쪽으로 이동
다이얼 변경 사항을 빠르게 입력합니다	다이얼을 3초 동안 길게 누르고 왼쪽과 오른쪽으로 밀어 다이얼을 전환합니다.
전원 켜기/끄기	버튼을 5초 동안 누르고 있습니다.

기능 설명

- 만보기: 오늘의 걸음수, 거리, 칼로리 등의 데이터를 자세히 기록합니다.
- 수면 모니터링: 총 수면 시간을 기록 및 표시할 수 있으며, 7일간의 수면 데이터를 볼 수 있습니다. (데이터를 감지하려면 잠들 때 팔찌를 착용해야 합니다.)
- 심박수 감지: 현재 심박수를 측정하고 24시간 심박수를 기록 및 표시하며 10분마다 자동으로 심박수를 모니터링합니다.
- 헬스 스코프 모드: 야외 달리기, 사이클링, 줄넘기, 배드민턴, 탁구, 테니스, 등산, 걷기, 농구, 배구, 댄스, 로잉 머신, 알파인 클리밍 머신, 요가, 에어로빅, 스핀 파벨링, 스키, 축구, 골프, 레슬링, 펜싱 및 기타 스코프 모드.
- 혈압 감지: 현재 혈압을 측정하고 24시간 혈압을 기록 및 표시하며 매시간 자동으로 혈압을 모니터링합니다.
- 혈중 산소 감지: 현재 혈중 산소를 측정하고, 하루 24시간 혈중 산소수를 기록 및 표시하며, 매시간 자동으로 혈중 산소수를 모니터링합니다.
- 음악 제어: 휴대폰 음악 재생/일시 중지/다음 노래를 제어합니다.
- 카메라 제어: 모바일 앱을 열고 시계 카메라 인터페이스에서 시계를 클릭/흔들어서 사진을 찍습니다.
- 장치 연결: Bluetooth가 시계에 연결된 후 최신 실시간 일기예보를 시계에 동기화할 수 있습니다.
- 여성 생리 주기: APP 개인 인터페이스에서 여성으로 설정해야 하며 해당 주기 아이 컨이 시계에 표시됩니다. 블루투스 페어링에 성공적으로 연결되면 시계를 통해 전화를 걸고 받을 수 있습니다.
- 음악 재생: 휴대폰 앱이 성공적으로 바인딩 및 페어링되면 시계를 통해 휴대폰에서 음악을 재생할 수 있습니다.
- 기타 기능: 알람 시계, 스로틀링, 경기, 정수 알람, 휴식 전 알람, 건강 점검, 호흡 훈련, 게임, 온라인 시계 모드, 맞춤형 시계 모드, 테마 스타일 전환, 밝기 조정 등.

APPをダウンロードデバイスを追加 JP

1. 時計のボタンを長押ししてデバイスの電源をオンにし、携帯電話を使用して QR コードをスキャンしてアプリをダウンロードし、インストールするか、Apple Store/Android App Storeで「H Band」を検索してダウンロードします。インストール。 (対応システム: Android 4.4 以降、Bluetooth 4.0 携帯電話、Apple 携帯電話 iOS 9.0 以降。)

ステップ 1: 携帯電話の Bluetooth をオンにします。
ステップ 2: 携帯電話の「H Band」アプリを開きます。

「デバイス」インターフェースで「デバイスをバインド」および「デバイスを選択」をクリックします。 (*ペアリング時に時計に表示される Bluetooth MAC アドレスが一致していることを確認してください。)

指示	
ショートカット機能	操作方法
コントロールパネルを開きます	ダイヤルのホームページを上から下にスワイプします
情報インターフェースを開きます	ダイヤルのホームページを下から上にスワイプします
メインメニューを開きます	ボタンを1回クリックします
リストインターフェースを開きます	ダイヤルホームページを左側に移動します
ダイヤル変更を素早く入力します	ダイヤルを3秒間押し続け、左右にスライドしてダイヤルを切り替えます
電源オン/オフ	ボタンを5秒間押し続けます