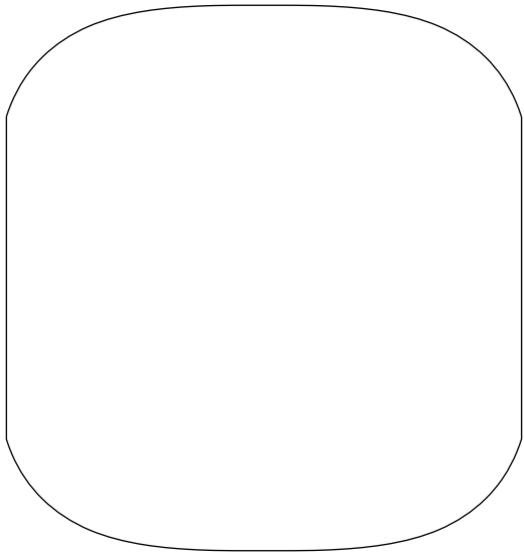




QUICK START



Content

QUICK START01

DÉMARRAGE RAPIDE14

Scan the following QR code, or choose **DISCOVER > Help** in the app to learn more about using your fitness watch.



For more information, visit <http://consumer.huawei.com/en/>.
Copyright © Huawei Technologies Co., Ltd. 2016. All rights reserved.

This document is for reference only and does not constitute a warranty of any kind, express or implied.



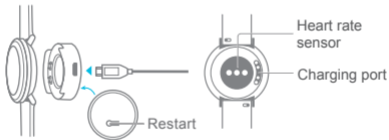
31508085_02

Getting Started



Automatically Powering on after Charging

Insert the charging cable, as shown in the left figure below. Align the charging base with the charging port on your fitness watch and attach the charging base to fit the metal contacts. The battery level will be displayed on the screen.



Wipe the charging port dry before charging to avoid stains on the metal contacts, or other risks such as short circuiting.



You can press and hold the reset pinhole at the bottom of the charging base for 10 seconds to restart your fitness watch during charging. To avoid damage, do not insert needles or other sharp objects into the reset pinhole.



Installing the Huawei Wear app

After your fitness watch is turned on, swipe left on the home screen to display the QR code screen. Scan the code with your phone to download and install the Huawei Wear app. Alternatively, download the app from Google Play or App Store.



Use a smartphone running Android 4.4 or later, or iOS 8.0 or later.



Connecting Your Fitness Watch and Phone

Open the app, choose **DEVICES** > **+**. Follow the instructions on the screens of your fitness watch and phone to pair them.

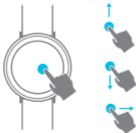


Do not search for your fitness watch on the Bluetooth settings screen of your phone.



Operating Gestures

Swipe up or down on your fitness watch to switch between screens, and swipe right to go back. Touch the screen to operate the interface.



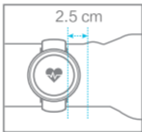
Slide from one end of the screen across the center in vertical or horizontal direction to reach the other end of the screen.

2 Heart Rate Monitoring



Manual Single Measurement


Wear your fitness watch properly, and swipe up or down on the screen to display the **Heart rate** screen. Your fitness watch will then automatically measure your heart rate.

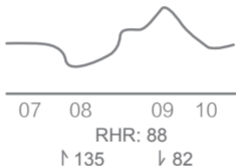


To ensure accurate heart rate measurement, wear your fitness watch properly by referring to the preceding figure. Wearing it too tight or too loose may affect data accuracy.



Heart rate data cannot be used for medical purposes.

On the **Heart rate** screen, touch  to view your heart rate changes in the past four hours. You can view detailed heart rate information in the Huawei Wear app.



Automatic Measurement

Your fitness watch automatically measures your heart rate in the workout or training plan mode, and will prompt you if your heart rate has exceeded the heart rate limit.



No.	Heart rate set	Percentage of maximum heart rate (default)
1	-	Less than 50%
2	Warm up	50% to 60%
3	Fat burn	60% to 70%
4	Aerobic	70% to 80%
5	Anaerobic	80% to 90%
6	Maximum	90% to 100%



In the app, you can set your heart rate limit and maximum heart rate, and check detailed information about the heart rate set.

☰ Sleep Management



Sleep Monitoring

Your fitness watch can automatically monitor your sleeping status. You can view customized and detailed sleeping information in the app.



Smart Alarms

You can set a smart alarm using the app. If you are asleep, it will vibrate to wake you during the specified time period. You can swipe up on the screen to turn off the alarm.




For important events, you can also use the app to set event alarms. Your fitness watch will vibrate at the time you've specified as a reminder.

4 Fitness Monitoring



Different Types of Exercise


Swipe up or down on the screen to display the **Workout** screen, touch , select the exercise type, and start exercising. You can view your exercise data after exercising.



...




Running Training

- 1 Create your running plan in the app, and synchronize it to your fitness watch. Swipe up or down on the screen to display the **Training plan** screen, and touch  to view the details of your running plan.



- 2 Start, pause, or end your running task on your fitness watch. After running, you can view your training report on your fitness watch or in the app.



-  You can also start, pause, or end your running task in the app.

5 Notifications



Incoming Call Notifications

Your fitness watch vibrates for incoming calls. You can swipe up on the screen to reject a call.



You can mute a call by touching the screen of your fitness watch if you use a phone running iOS 8.0 or later.

If **Do not disturb** mode is set in the app, your fitness watch does not vibrate for incoming calls.



Incoming Message Notifications

Your fitness watch vibrates for an incoming message when the corresponding notification is displayed in your phone's status bar. You can view new messages by swiping up on the screen or flipping your wrist.



You need to enable your phone's notification function in the status bar, and ensure that the incoming message notification function is enabled in the app (disabled by default).

If your fitness watch detects that you are asleep, or **Do not disturb** mode is set in the app, your fitness watch will not vibrate for incoming messages.

Water Resistance



Your fitness watch is 5ATM water-resistant. You can wear it when swimming in freshwater, washing hands, taking a cold shower, washing a car, or walking in the rain.



Do not wear your fitness watch when diving, scuba diving, swimming in the sea, or taking a hot shower.



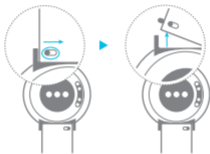
The water-resistant and dust-resistant capacity will be affected if the fitness watch is damaged by external force including dropping and collision.

Keep your device clean and dry after use.

➤ More Information



Removing the Wrist Strap



Your fitness watch is made using high quality eco-friendly materials that have passed strict allergy testing. If your skin experiences any discomfort when wearing the fitness watch, stop wearing it and consult a doctor.

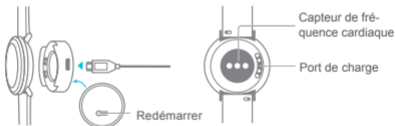
DÉMARRAGE
RAPIDE

1 Démarrage



Mise sous tension automatique après la charge

Insérez le câble de charge tel qu'illustré sur la figure de gauche ci-dessous. Alignez la base de charge avec le port de charge de votre montre d'entraînement et insérez la fiche du câble dans la base en respectant la forme des contacts métalliques. Le niveau de la batterie s'affiche alors à l'écran.



Séchez le port de charge avant de charger la montre pour éviter les taches sur les contacts métalliques ou d'autres risques comme un court-circuit.



Vous pouvez appuyer pendant 10 secondes dans l'orifice de réinitialisation situé sous la base de charge sans relâcher pour redémarrer votre montre d'entraînement durant la charge. Pour éviter de l'endommager, n'utilisez pas d'aiguilles ou d'autres objets pointus pour appuyer dans l'orifice de réinitialisation.



Installation de l'application Huawei Wear


Une fois votre montre d'entraînement activée, faites glisser votre doigt vers la gauche de l'écran d'accueil pour afficher l'écran du code QR. Balayez le code avec votre téléphone pour télécharger et installer l'application Huawei Wear. Vous pouvez aussi télécharger l'application à partir de l'Google Play ou de l'App Store.



Veuillez utiliser un téléphone intelligent sous Android 4.4 ou iOS 8.0 ou une version ultérieure.



Connexion de votre montre d'entraînement et de votre téléphone

Ouvrez l'application, choisissez **APPAREILS** >  , puis sélectionnez votre montre d'entraînement dans la liste des appareils. Suivez les instructions sur les écrans de votre montre d'entraînement et de votre téléphone pour les associer.

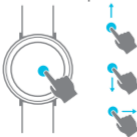


Ne recherchez pas votre montre d'entraînement sur l'écran des paramètres Bluetooth de votre téléphone.



Gestes de contrôle

Faites glisser votre doigt vers le haut ou le bas pour passer d'un écran à l'autre, et vers la droite pour revenir en arrière. Touchez l'écran pour utiliser l'interface.



À partir du centre de l'écran, faites glisser votre doigt à la verticale ou à l'horizontale afin d'atteindre l'autre extrémité.

2 Suivi de la fréquence cardiaque



Mesure unique manuelle


Portez correctement votre montre d'entraînement, puis faites glisser votre doigt vers le haut ou le bas sur l'écran pour afficher l'écran **Rythme cardiaque**. Votre montre d'entraînement mesure alors automatiquement votre fréquence cardiaque.

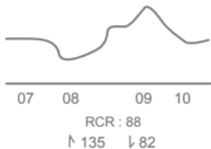


Pour garantir la précision de la mesure de la fréquence cardiaque, portez correctement votre montre d'entraînement, conformément à la figure ci-dessus. Le fait que le bracelet soit trop serré ou desserré peut avoir une incidence sur la précision des données.



Les données de fréquence cardiaque ne peuvent pas être utilisées à des fins médicales.

Sur l'écran **Rythme cardiaque**, touchez  pour afficher les fluctuations de votre fréquence cardiaque au cours des quatre dernières heures. Vous pouvez consulter l'information détaillée sur votre fréquence cardiaque dans l'application Huawei Wear.



Mesure automatique

Votre montre d'entraînement mesure automatiquement votre fréquence cardiaque en mode Plan d'entraînement ou Plan d'exercices et vous avise en cas de fréquence supérieure à la limite définie.



N°	Fréquence cardiaque définie	Pourcentage de la fréquence cardiaque maximale (par défaut)
1	-	Moins de 50 %
2	Échauffement	50 % à 60 %
3	Élimination des graisses	60 % à 70 %
4	Aérobique	70 % à 80 %
5	Anaérobique	80 % à 90 %
6	Maximale	90 % à 100 %



Dans l'application, vous pouvez définir la limite de votre fréquence cardiaque et la fréquence cardiaque maximale, puis consulter l'information détaillée sur la fréquence cardiaque définie.

☰ Gestion du sommeil



Suivi du sommeil

Votre montre d'entraînement peut automatiquement suivre l'état de votre sommeil. Vous pouvez consulter de l'information détaillée et personnalisée sur votre sommeil dans l'application.



Alarmes intelligentes

Vous pouvez régler une alarme intelligente à l'aide de l'application. Si vous dormez, la montre vibre pour vous réveiller pendant la période réglée. Vous pouvez faire glisser votre doigt vers le haut de l'écran pour désactiver l'alarme.




Pour les événements importants, vous pouvez aussi utiliser l'application pour régler des alarmes. Votre montre d'entraînement vibre à l'heure du rappel que vous avez réglée.

↳ Suivi de l'entraînement



Différents types d'exercice


Faites glisser votre doigt vers le haut ou le bas de l'écran pour afficher l'écran **Exercice**, touchez , sélectionnez le type d'exercice et commencez votre entraînement. Vous pouvez consulter vos données d'exercice après l'entraînement.



...



Entraînement de course

- 1 Créez votre plan de course dans l'application et synchronisez-le avec votre montre d'entraînement. Faites glisser votre doigt vers le haut ou le bas de l'écran pour afficher l'écran **Plan de formation**, puis touchez  pour afficher les détails de votre plan de course.



- 2 Démarrez, interrompez ou arrêtez votre tâche de course sur votre montre d'entraînement. À la fin de la course, vous pouvez consulter votre rapport d'entraînement sur votre montre ou dans l'application.



-  Vous pouvez aussi démarrer, interrompre ou arrêter votre tâche de course dans l'application.

5 Notifications



Notifications d'appels entrants

Votre montre d'entraînement vibre pour les appels entrants. Vous pouvez faire glisser votre doigt vers le haut de l'écran pour rejeter un appel.



Vous pouvez couper le son d'un appel en touchant l'écran de votre montre d'entraînement si vous utilisez un téléphone sous iOS 8.0 ou une version ultérieure.

Si le mode **Ne pas déranger** est réglé dans l'application, votre montre d'entraînement ne vibre pas pour les appels entrants.



Notifications de messages entrants

Votre montre d'entraînement vibre pour vous indiquer l'arrivée d'un message lorsque la notification correspondante est affichée dans la barre d'état de votre téléphone. Vous pouvez consulter les nouveaux messages en faisant glisser votre doigt vers le haut de l'écran ou en retournant votre poignet.



Vous devez activer la fonction de notification de votre téléphone dans la barre d'état et vous assurer que la fonction de notification de message entrant est activée dans l'application (désactivée par défaut).

Si votre montre d'entraînement détecte que vous dormez ou que le mode **Ne pas déranger** est réglé dans l'application, votre montre d'entraînement ne vibrera pas pour les messages entrants.

⊞ Résistance à l'eau



Votre montre d'entraînement est étanche jusqu'à 5 ATM. Vous pouvez la porter lorsque vous nagez dans l'eau douce, lorsque vous vous lavez les mains, prenez une douche froide, lorsque vous lavez une voiture ou lorsque vous marchez sous la pluie.



Évitez de la porter lorsque vous nagez sous l'eau, lorsque vous faites de la plongée, lorsque vous nagez dans la mer ou lorsque vous prenez une douche chaude.

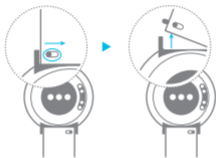


Votre montre fitness perdra sa résistance à l'eau et à la poussière si elle est endommagée par une force extérieure, y compris les chutes et les collisions.

➤ Information supplémentaire



Retrait du bracelet



Votre montre fitness est faite de matériaux écologiques de haute qualité qui ont passé des tests d'allergie stricts. En cas d'inconfort cutané attribuable au port de la montre d'entraînement, veuillez cesser de la porter et consultez un médecin.

Balayez le code QR suivant ou sélectionnez **DÉCOUVRIR**
> **Aide** dans l'application pour en savoir plus sur l'utilisation
de votre montre d'entraînement.



Pour de plus amples renseignements, rendez-vous sur le site
<http://consumer.huawei.com/en/>.

Droit d'auteur © Huawei Technologies Co., Ltd. 2016. Tous
droits réservés.

Le présent document est fourni à titre informatif seulement
et ne constitue pas une garantie, expresse ou tacite.