

Withings Activité™ Pop

Withings Activité™

Bewegungs- und Schlafmesser
Installations- und Bedienungsanleitung



Urheberrecht dieser Bedienungsanleitung

Die Bedienungsanleitung unterliegt dem Urheberrechtsschutz. Vervielfältigungen, Veränderungen, Darstellungen und/oder Veröffentlichungen ohne Withings™ vorherige Erlaubnis sind strengstens verboten. Sie können die Bedienungsanleitung zum privaten Gebrauch ausdrucken. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Withings unter:

<https://withings.zendesk.com/hc/requests/new>.

Sicherheitshinweise



Durch die Nutzung Ihrer Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ stimmen Sie ausdrücklich den Withings Nutzungsbestimmungen zu, die Sie auf unserer Website einsehen können.

Dieses Produkt ist kein medizinisches Gerät und sollte deshalb nicht zur Diagnose oder Behandlung von Krankheiten verwendet werden.

Nutzung und Aufbewahrung

- Nutzen Sie das Produkt bei Temperaturen zwischen -10 °C und 45 °C.
- Das Produkt sollte an einem trockenen, sauberen Ort bei -20 °C bis 85 °C aufbewahrt werden, wenn es nicht verwendet wird.
- Vermeiden Sie extreme Temperaturschwankungen.
- Vermeiden Sie Schock, beispielsweise durch Stöße und Temperaturunterschiede. Die inneren und äußeren Bestandteile Ihrer Uhr können dadurch geschädigt werden.
- Achten Sie darauf, dass das Glasgehäuse Ihrer Withings Activité™ Pop nicht in die Nähe scharfer und harter Gegenstände kommt, um Kratzer zu vermeiden.
- Bewahren Sie Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ und das Zubehör außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

Wasserdichtigkeit

- Sie können Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ ausschließlich bis 50 m Tiefe verwenden. Falls Sie tiefer tauchen, kann das Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ unter Umständen beschädigen.
- Folgen Sie der Anleitung zum korrekten Einsetzen der Rückwand, nachdem Sie das Uhrgehäuse Ihrer Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ geöffnet haben.
- Bewegen Sie die Gehäuserückwand unter Wasser nicht.
- Vermeiden Sie längere Verwendung in Salzwasser. Achten Sie darauf, Ihre Uhr nach dem Schwimmen in Salzwasser mit Süßwasser abzuspülen.
- Vermeiden Sie Kontakt mit Chemikalien, wie beispielsweise Lösungsmittel, Reinigungsmittel, Parfüms und Kosmetika. Diese können unter Umständen das Uhrenarmband oder -gehäuse beschädigen.

- Vermeiden Sie extremes Klima (wie beispielsweise in Saunas und Dampfbädern).
- Achten Sie darauf, dass Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ nicht länger als ein paar Stunden lang geöffnet ist, da andernfalls der Verschluss der Gehäuserückwand beschädigt werden kann.
- Durch häufiges, unnötiges Entfernen der Gehäuserückwand kann die Wasserdichtigkeit der Uhr beeinträchtigt werden. Sollte die Dichtigkeit beeinträchtigt worden sein, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice.
- Weiterhin kann die Wasserdichtigkeit der Uhr durch zunehmendes Alter der Materialien beeinträchtigt werden. Dauerhafte Wasserdichtigkeit kann nicht gewährleistet werden.

Lederarmband

- Vermeiden Sie Kontakt mit Wasser oder Luftfeuchtigkeit, um Verfärbungen und Verformungen vorzubeugen.
- Vermeiden Sie längere Sonneneinstrahlung, um Verfärbungen vorzubeugen.
- Vermeiden Sie Kontakt mit fettigen Stoffen und Kosmetika.
- Wenden Sie sich bei Problemen mit dem Lederarmband bitte an unseren Kundenservice.

Persönliche Daten

- Vergessen Sie bitte nicht, sich die Datenschutzrichtlinie auf unserer Website durchzulesen.
- Wählen Sie für Ihr Withings™-Konto ein Passwort mit hohem Sicherheitsgrad, um es vor widerrechtlichem Zugriff zu schützen. Empfohlen wird ein relativ langes Passwort, das Groß- und Kleinschreibung, alphanumerische Zeichen und auch Sonderzeichen beinhaltet.
- Achten Sie darauf, sich von der Withings Health Mate™-App abzumelden, wenn Sie fertig sind, damit niemand über Ihr Smartphone Zugriff auf Ihre Daten erhält.
- Wir empfehlen Ihnen, Ihre Daten regelmäßig zu exportieren. Dies können Sie online auf der Withings Health Mate™-[Website](#) tun, indem Sie zunächst auf die Messtabelle klicken, die Daten auswählen, die Sie exportieren möchten, und dann auf Herunterladen klicken.

Reparatur und Wartung

- Versuchen Sie niemals, Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ selbst zu reparieren. Reparaturen und Wartungen, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben werden, sollten von Fachleuten ausgeführt werden.
- Sehr hohe bzw. sehr niedrige Temperaturen sowie häufiges Antippen des Gehäuses können die Batterielaufzeit verkürzen.

Inhaltsverzeichnis

Urheberrecht dieser Bedienungsanleitung.....	2
Sicherheitshinweise.....	2
Nutzung und Aufbewahrung.....	2
Wasserdichtigkeit.....	2
Lederarmband.....	3
Persönliche Daten.....	3
Reparatur und Wartung.....	3
Lieferumfang.....	6
Withings Activité™ Pop.....	6
Withings Activité™.....	6
Mindestanforderungen.....	7
Internetzugang.....	7
Smartphone oder Gerät.....	7
Version des Betriebssystems.....	7
Version der Withings Health Mate™-App.....	7
Produktübersicht.....	8
Einrichtung der Withings Activité™ Pop / Withings Activité™.....	10
Installieren der Withings Health Mate™-App.....	10
Ein Konto erstellen und Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ installieren.....	10
Verbinden der Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ mit einem bestehenden Konto.....	15
Uhrzeit einstellen.....	18
Hauptfunktionen.....	19
Bewegung verfolgen.....	19
Schwimmbahnen verfolgen.....	21
Schlaf überwachen.....	22
Wecker stellen.....	23
Sich mit Freunden messen.....	26
Sich mit sich selbst messen.....	27

Daten synchronisieren	29
Trennen Ihrer Withings Activité™ Pop / Withings Activité™	30
Pflege- und Reinigungshinweise	32
Reinigung Ihrer Withings Activité™ Pop / Withings Activité™	32
Batterie auswechseln	32
Armband austauschen.....	33
Zeiger kalibrieren	35
Firmware-Version aktualisieren.....	36
Technische Spezifikationen	38
Versionen dieses Dokuments	40
Garantie	41
Behördliche Vorgaben	42

Lieferumfang

Withings Activité™ Pop

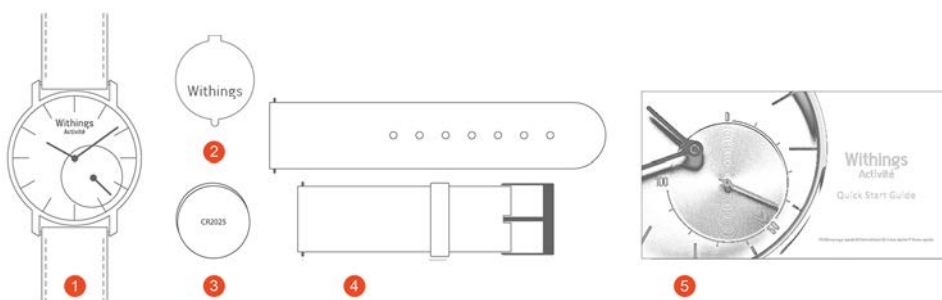


(1) Withings Activité™ Pop
(CR2025-Batterie enthalten)

(2) Instrument zum Stellen
der Uhr und zum Öffnen der
Gehäuserückseite

(3) Withings Activité™ Pop
Schnellstart-Anleitung

Withings Activité™



(1) Withings Activité™
(CR2025-Batterie enthalten)

(2) Instrument zum Stellen
der Uhr und zum Öffnen der
Gehäuserückseite

(3) Zusätzliche CR2025-
Batterie

(4) Zusätzliches
Sportarmband aus Silikon

(5) Withings Activité™
Schnellstart-Anleitung

Mindestanforderungen

Internetzugang

Für die folgenden Vorgänge benötigen Sie Zugang zum Internet:

- Herunterladen der Withings Health Mate™-App;
- Einrichtung Ihrer Withings Activité™ Pop / Withings Activité™;
- Aktualisierung der Firmware.

Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt [“Technische Spezifikationen”](#) auf Seite 38.

Smartphone oder Gerät

Für die folgende Vorgänge benötigen Sie ein iOS- oder Android-Gerät (mit betriebsbereitem Bluetooth Low Energy und WLAN oder 3G/4G-Verbindung):

- Einrichtung Ihrer Withings Activité™ Pop / Withings Activité™;
- Datenabruf von Ihrer Withings Activité™ Pop / Withings Activité™;
- Nutzung Ihrer Withings Activité™ Pop / Withings Activité™;
- Gemeinsame Nutzung mit anderen Benutzern.



Ab dem Frühjahr 2015 bieten wir Android-Kompatibilität an.

Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt [“Technische Spezifikationen”](#) auf Seite 38.

Version des Betriebssystems

Um die Withings Health Mate™-App mit einem iOS-Gerät nutzen zu können, muss das Betriebssystem iOS 7 oder iOS 8 vorliegen.

Um die Withings Health Mate™-App mit einem Android-Gerät nutzen zu können, muss mindestens die Version 4.3 vorliegen.

Sämtliche Geräte müssen mit BLE (Bluetooth Low Energy) kompatibel sein, um Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ installieren zu können.



Ab dem Frühjahr 2015 bieten wir Android-Kompatibilität an.

Version der Withings Health Mate™-App

Sie benötigen stets die aktuellste Version der Withings Health Mate™-App, um alle aktuellen Funktionen nutzen zu können.

Produktübersicht

Die Withings Activité™ Pop ist der erste Bewegungsmesser, der sich problemlos im Alltag tragen lässt. Sie kann Ihre Bewegung und Ihren Schlaf messen und sieht dabei stets wie eine wunderschöne Armbanduhr aus. Darüber hinaus ist sie bis 50 m wasserdicht und kann schon bald auch Ihre Schwimmeinheiten verfolgen. Sie ist in den drei Farben Shark-Grau, knalliges Azurblau und wildes Sandbraun erhältlich.

Die Withings Activité™ ist ein Bewegungsmesser Schweizer Herstellung mit bruchsickelem Saphirglasgehäuse und französischem Armband aus edlem Kalbsleder, was der Uhr ein klassisches und geschmackvolles Aussehen verleiht. Weiterhin ist im Lieferumfang ein zusätzliches Silikonarmband inbegriffen, das sich ideal zum Sport und Schwimmen eignet. Sie ist in den beiden Farben Silber und Schwarz erhältlich. Sie verfügt über dieselben Funktionen wie die Withings Activité™ Pop.

Der Bewegungszeiger bietet Ihnen schnell und einfach den Überblick über Ihre Bewegungseinheiten. Er zeigt Werte von 0 % bis 100 % an, wenn Sie Ihr Tagesziel erreicht haben. Das Tagesziel ist standardmäßig auf 10.000 Schritte eingestellt, der von der Weltgesundheitsorganisation empfohlenen Menge an täglicher Bewegung. Sie können dieses Ziel jedoch jederzeit in der Withings Health Mate™-App ändern. Wenn Sie Ihr Tagesziel erreicht haben, dreht sich der Bewegungszeiger zurück auf 0 % und bewegt sich erneut der 100 %-Marke entgegen.

Im Gegensatz zu anderen Bewegungsmessern muss die Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ dank der auswechselbaren Knopfbaerie nicht aufgeladen werden. Die Batterielaufzeit beträgt bis zu 8 Monate, so dass Ihnen die tägliche Sorge um die verbleibende Laufzeit des Geräts erspart bleibt.

Die Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ verfügt weiterhin über einen Weckruf, den Sie über die Withings Health Mate™-App einstellen können. So werden Sie durch sanfte Vibrationen geweckt, ohne dabei Ihren Schlafpartner zu stören. Ihre eingestellte Weckzeit überprüfen Sie ganz einfach, indem Sie Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ zweimal antippen: Die Zeiger bewegen sich und zeigen die eingestellte Weckzeit an, bevor Sie sich wieder zurück zur aktuellen Uhrzeit bewegen. Bitte beachten Sie, dass Sie Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ hierfür fünf Sekunden lang still halten müssen, bevor Sie das Glas antippen.

Da Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ über ein iOS- oder Android-Gerät eingerichtet wird, müssen Sie sich nie Gedanken um die korrekte Uhrzeit machen, selbst wenn Sie zwischen Zeitzonen reisen oder die Uhrzeit zwischen Sommer- und Winterzeit umgestellt werden muss. Damit die korrekte Uhrzeit automatisch von Ihrem Smartphone synchronisiert werden kann, müssen Sie lediglich die Withings Health Mate™-App öffnen.

Letztlich werden die Daten von Ihrer Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ vollständig in Ihre Withings Health Mate™-App übertragen, so dass Sie den Überblick über Ihren Fortschritt behalten.

Darüber hinaus wird Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ auf vielerlei Art zu Ihrem persönlichen Motivationstrainer. Sie können sich über die Rangliste in der Withings Health Mate™-App mit Ihren Freunden messen, sich aber auch selbst Ziele setzen und sich mit Badges für zurückgelegte Entfernungen und erreichte Schrittziele belohnen.

Einrichtung der Withings Activité™ Pop / Withings Activité™

Installieren der Withings Health Mate™-App

Falls Sie die Withings Health Mate™-App noch nicht auf Ihr Gerät heruntergeladen haben, tun Sie bitte Folgendes:

iOS-Geräte

1. Geben Sie go.withings.com in den Webbrowser Ihres Geräts ein.
2. Wählen Sie **Aus dem App-Store herunterladen**.
3. Wählen Sie **KOSTENLOS**, um den Installationsvorgang zu beginnen.

Android-Geräte



Ab dem Frühjahr 2015 bieten wir Android-Kompatibilität an.

1. Geben Sie go.withings.com in den Webbrowser Ihres Geräts ein.
2. Wählen Sie die **Android-App in Google-Play**.
3. Wählen Sie **INSTALLIEREN**, um den Installationsvorgang zu beginnen.

Ein Konto erstellen und Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ installieren

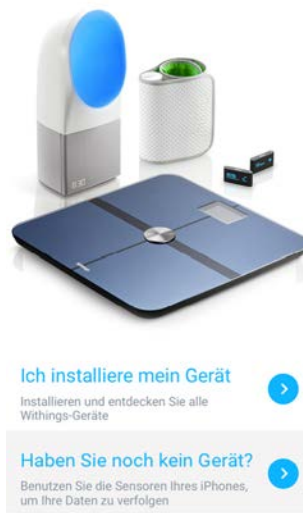
Ein Withings-Konto erstellen

Um ein Withings-Konto zu erstellen, tun Sie bitte Folgendes:

1. Öffnen Sie die Withings Health Mate™-App.
2. Wählen Sie **Kommen Sie zu Withings**.



3. Wählen Sie **Ich installiere mein Gerät.**



4. Wählen Sie **Activité** oder **Activité Pop.**



5. Wählen Sie **Jetzt einrichten.**



6. Drücken Sie nun die Reset-Taste an der Gehäuserückwand der Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ mit dem mitgelieferten Instrument (2). Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ vibriert dann einmal.

7. Achten Sie darauf, dass Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ in der Nähe Ihres iOS- bzw. Android-Geräts ist. Wählen Sie **Weiter**. Falls Ihr Gerät Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ nicht erkennt, müssen Sie die Reset-Taste unter Umständen erneut drücken.
8. Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse und Ihr Kennwort ein und bestätigen Sie Letzteres. Wählen Sie **Weiter**.
9. Geben Sie Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihr Geburtsdatum ein. Wählen Sie **Weiter**.
10. Wählen Sie dann Ihr Geschlecht aus und geben Sie Ihre Körpergröße und Ihr Gewicht ein. Wählen Sie **Erstellen**.

Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ aktivieren

Die Withings Health Mate™-App beginnt nun mit der Aktivierung Ihrer Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ und lädt die aktuellste Firmware-Version herunter.

Sobald die Aktivierung beendet ist, werden Sie aufgefordert, mit der Kalibrierung der Zeiger Ihrer Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ fortzufahren. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

1. Sobald Sie dazu aufgefordert werden, bewegen Sie mit den Fingern das Rad auf dem App-Display, bis der Minutenzeiger auf 0 steht. Wählen Sie **Weiter**.



2. Bewegen Sie nun mit den Fingern das Rad auf dem App-Display, bis der Stundenzeiger auf 0 steht. Wählen Sie **Weiter**.



3. Bewegen Sie anschließend mit den Fingern das Rad auf dem App-Display, bis der Bewegungszeiger auf 0 steht. Wählen Sie **Weiter**.



4. Wählen Sie **Fertig**. Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ ist nun richtig kalibriert und die Zeiger geben die korrekte Uhrzeit an.

Ihr Schrittziel festlegen

1. Bewegen Sie Ihr tägliches Schrittziel nach oben oder unten, je nachdem, welches Ziel Sie sich setzen möchten.



2. Wählen Sie **OK**.

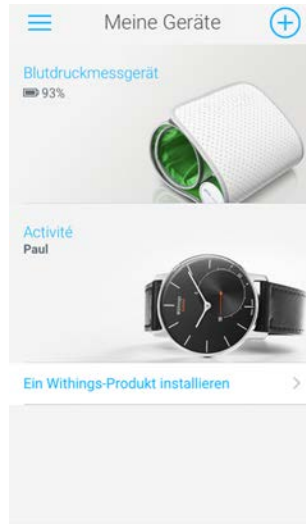
Die Withings Health Mate™-App beglückwünscht Sie nun zur erfolgreichen Aktivierung Ihrer Withings Activité™ Pop / Withings Activité™. Wählen Sie **Schließen**.

Verbinden der Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ mit einem bestehenden Konto

Installationsvorgang beginnen

Um Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ zu installieren, tun Sie bitte Folgendes:

1. Gehen Sie in der Withings Health Mate™-App zu **Meine Geräte**.
2. Wählen Sie **Ein neues Gerät installieren**.



3. Wählen Sie **Activité** oder **Activité Pop**.



4. Wählen Sie **Jetzt einrichten**.



5. Drücken Sie nun die Reset-Taste an der Gehäuserückwand der Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ mit dem mitgelieferten Instrument (2). Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ vibriert dann einmal.
6. Achten Sie darauf, dass Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ in der Nähe Ihres iOS- bzw. Android-Geräts ist. Wählen Sie **Weiter**. Falls Ihr Gerät Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ nicht erkennt, müssen Sie die Reset-Taste unter Umständen erneut drücken.

Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ aktivieren

Die Withings Health Mate™-App beginnt nun mit der Aktivierung Ihrer Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ und lädt die aktuellste Firmware-Version herunter.

Sobald die Aktivierung beendet ist, werden Sie aufgefordert, mit der Kalibrierung der Zeiger Ihrer Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ fortzufahren. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

1. Sobald Sie dazu aufgefordert werden, bewegen Sie mit den Fingern das Rad auf dem App-Display, bis der Minutenzeiger auf 0 steht. Wählen Sie **Weiter**.



2. Bewegen Sie nun mit den Fingern das Rad auf dem App-Display, bis der Stundenzeiger auf 0 steht. Wählen Sie **Weiter**.



3. Bewegen Sie anschließend mit den Fingern das Rad auf dem App-Display, bis der Bewegungszeiger auf 0 steht. Wählen Sie **Weiter**.



4. Wählen Sie **Fertig**.

Ihre Withings Aktivité™ Pop / Withings Aktivité™ ist nun richtig kalibriert und die Zeiger geben die korrekte Uhrzeit an.

Ihr Schrittziel festlegen

1. Bewegen Sie Ihr tägliches Schrittziel nach oben oder unten, je nachdem, welches Ziel Sie sich setzen möchten.



2. Wählen Sie **OK**.

Die Withings Health Mate™-App beglückwünscht Sie nun zur erfolgreichen Aktivierung Ihrer Withings Activité™ Pop / Withings Activité™. Wählen Sie **Schließen**.

Uhrzeit einstellen

Die Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ wird über Ihr iOS- oder Android-Gerät eingerichtet, so dass die korrekte Uhrzeit Ihrer Zeitzone automatisch eingestellt wird. Falls Sie zwischen Zeitzonen reisen, während Sie Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ tragen, müssen Sie nur die Withings Health Mate™-App öffnen, um die korrekte Uhrzeit von Ihrem Gerät auf Ihre Uhr zu synchronisieren.

Beachten Sie außerdem, dass die Uhr automatisch auf Sommer- bzw. Winterzeit umstellt. Dies geschieht ebenfalls, indem Sie Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ mit Ihrem Gerät verbinden, um so die aktuell gültige Uhrzeit einzustellen.

Hauptfunktionen

Bewegung verfolgen

Überblick

Mit der Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ können Sie Ihre Bewegung messen: Ihre Schrittzahl, die Distanz, Ihre Joggingleistung (Entfernung und Geschwindigkeit) und Ihren Kalorienverbrauch. Ob Sie gehen oder joggen, Ihre Uhr erkennt und verfolgt Ihre Bewegung automatisch. Sie müssen Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ nur tragen und sie kümmert sich um den Rest.



- (1) Grafische Darstellung der Schrittzahl: Jeder Balken entspricht einer 30-minütigen Einheit
- (2) Tägliche Schrittzahl

- (3) Erreichter Prozentsatz des Tagesziels
- (4) Diese Daten werden von der Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ nicht berechnet

- (5) Geschätzte zurückgelegte Tagesdistanz
- (6) Geschätzter Kalorienverbrauch am Tag (aktiver und Gesamtverbrauch)

Mit dem integrierten Beschleunigungsmesser zählt Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ automatisch Ihre Schritte und erkennt, ob Sie gehen oder joggen. Ihre Joggingeinheit, sprich die Distanz und der Kalorienverbrauch, werden mit einem Algorithmus berechnet, der sich aus der Schrittzahl und Ihren Daten zu Alter, Gewicht und Körpergröße ergibt.

Ihren Fortschritt verfolgen

Der Bewegungszeiger gibt Ihnen auf einen Blick Aufschluss über Ihren Fortschritt bzgl. Ihres täglichen Schrittziels. Anhand der Zeigerstellung erkennen Sie, welchen Prozentsatz Ihres Tagesziels Sie erreicht haben. Sobald Sie die 100 %-Marke erreicht haben, beginnt der Zeiger wieder bei 0 % und bewegt sich erneut auf die 100 %-Marke zu. Wenn Sie also mehr Schritte gehen, als Ihr Tagesziel vorgibt, können Sie in der Withings Health Mate™-App Ihre genauen Daten zu Ihrer Tagesleistung einsehen.

Ihre zurückgelegte Distanz, Ihre Joggingeinheiten und den Kalorienverbrauch überprüfen Sie bitte immer in der Withings Health Mate™-App. Die App bietet Ihnen vielerlei Grafiken, so dass Sie ganz einfach Ihren Fortschritt seit der erstmaligen Nutzung einsehen können.

Ihr Schrittziel ändern

Mit dieser Funktion können Sie Ihr tägliches Schrittziel selbst festlegen. Um Ihr tägliches Schrittziel zu ändern, tun Sie bitte Folgendes:

1. Öffnen Sie die Withings Health Mate™-App.
2. Gehen Sie zu Ihrer **Timeline**.
3. Wählen Sie **Ziel**.



Falls dieser Bildschirm nicht dargestellt wird, streifen Sie im farbigen Bereich oben bitte nach links oder rechts, bis diese Funktion angezeigt wird.

4. Bewegen Sie Ihr tägliches Schrittziel nach oben oder unten, je nachdem, welches Ziel Sie sich setzen möchten.



5. Wählen Sie **OK**.
6. Sie können dann Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ synchronisieren, indem Sie die Withings Health Mate™-App öffnen.

Schwimmbahnen verfolgen

Diese Funktion ist noch nicht verfügbar, doch Sie können schon bald Ihre Schwimmbahnen verfolgen. Diese Funktion wird als kostenloses Firmware-Upgrade Anfang 2015 erhältlich sein.

Sobald die Funktion eingeführt wurde, müssen Sie nichts weiter tun, als Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ zum Schwimmen tragen. Somit wird automatisch erkannt, dass Sie schwimmen, und Ihre Schwimmeinheiten werden ohne Ihr Zutun verfolgt.

Achten Sie nur darauf, beim Schwimmen Ihr Silikonarmband mit Ihrer Withings Activité™ zu tragen. Das Lederarmband kann beim Schwimmen beschädigt werden. Wie Sie das Armband austauschen, erfahren Sie im Abschnitt ["Armband austauschen"](#) auf Seite 33.

Schlaf überwachen

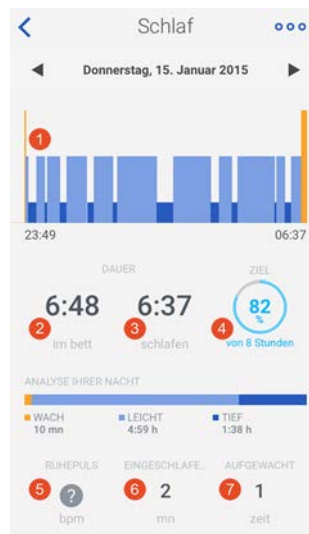
Überblick

Mit der Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ können Sie ohne zusätzlichen Aufwand Ihren Schlaf verfolgen. Sie müssen Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ nur beim Schlafen tragen und sie kümmert sich um den Rest.

Falls Sie Ihren Schlaf nicht aufzeichnen möchten, nehmen Sie die Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ vor dem Schlafengehen ab.

Ihre Schlafanalyse abrufen

Sie können die Schlafanalyse Ihrer Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ über Ihre **Timeline** oder das **Dashboard** Ihrer Withings Health Mate™-App abrufen.



(1) Detaillierte Darstellung Ihrer Nächte

- Wachzeit (orange)
- Leichtschlafphasen (hellblau)
- Tiefschlafphasen (dunkelblau)

(2) Zeit im Bett

(3) Gesamte Schlafzeit

(4) Prozentsatz des Schlafziels (ausgehend von 8 Stunden)

(5) / (6) Diese Daten werden nur vom Withings Aura™ berechnet und nicht von der Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ aufgezeichnet

(6) Anzahl der Male, die Sie nachts aufgewacht sind

Die Withings Health Mate™-App speichert Ihre gesamten Daten von Anfang an, so dass Sie ganz leicht Veränderungen Ihres Schlafs erkennen können.

Wecker stellen

Alarm freischalten

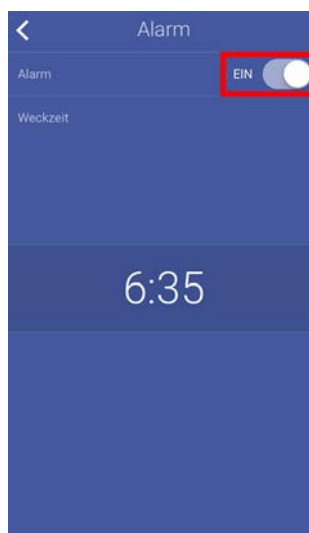
Um die Weckzeit einzustellen, tun Sie bitte Folgendes:

1. Öffnen Sie die Withings Health Mate™-App.
2. Gehen Sie zu Ihrer **Timeline**.
3. Wählen Sie **Weckzeit einstellen**.



Falls dieser Bildschirm nicht dargestellt wird, wischen Sie im farbigen Bereich oben bitte nach links oder rechts, bis diese Funktion angezeigt wird.

4. Achten Sie darauf, dass Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ in der Nähe Ihres iOS- bzw. Android-Geräts ist. Falls Ihr Gerät Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ nicht erkennt, müssen Sie die Reset-Taste an der Gehäuserückwand unter Umständen erneut mit dem Instrument (2) drücken.
5. Wählen Sie den Kippschalter neben **Alarm**, um diesen einzuschalten.



6. Wählen Sie die gewünschte Weckzeit, indem Sie das Drop-down-Menü nach oben oder unten streifen.
Die Weckzeit kann nur auf fünf Minuten genau eingestellt werden. Wählen Sie den Zurück-Pfeil am linken oberen Bildschirmrand, um zurück zur **Timeline** zu gelangen. Ihre Weckzeit ist nun eingestellt.

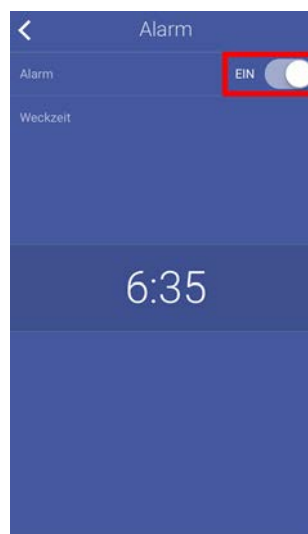
Alarm abschalten

1. Gehen Sie in der Withings Health Mate™-App zu Ihrer **Timeline**.
2. Wählen Sie Ihre Weckzeit.



Falls dieser Bildschirm nicht dargestellt wird, streifen Sie im farbigen Bereich oben bitte nach links oder rechts, bis diese Funktion angezeigt wird.

3. Achten Sie darauf, dass Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ in der Nähe Ihres iOS- bzw. Android-Geräts ist.
Falls Ihr Gerät Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ nicht erkennt, müssen Sie die Reset-Taste an der Gehäuserückwand unter Umständen erneut mit dem Instrument (2) drücken.
4. Schieben Sie den Schalter auf **AUS**.



5. Wählen Sie den Zurück-Pfeil am linken oberen Bildschirmrand, um zurück zur **Timeline** zu gelangen.

Ihr Alarm ist nun ausgeschaltet.

Weckzeit überprüfen

Sie können die eingestellte Weckzeit ganz einfach überprüfen, indem Sie zweimal das Glas Ihrer Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ antippen. Bitte beachten Sie, dass Sie Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ hierfür fünf Sekunden lang still halten müssen, bevor Sie das Glas antippen, da sich die Zeiger sonst nicht bewegen.



Falls Sie das Glas Ihrer Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ zweimal antippen, aber noch keine Weckzeit eingestellt haben, bewegen sich die Zeiger einmal vollständig im Kreis.

Alarm anhalten

Es ist derzeit nicht möglich, den Alarm abzuschalten, sobald er ertönt. Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ vibriert zwölfmal und hört dann von allein auf.

Uns ist bewusst, dass die fehlende Möglichkeit, den Alarm zu unterbrechen, für manche Nutzer eine Unannehmlichkeit darstellen kann. Deshalb arbeiten wir derzeit daran, diese Funktion einzuführen.

Sich mit Freunden messen

Überblick

Mit Ihrer Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ und der Withings Health Mate™-App bleiben Sie motiviert, denn alle machen mit! Sie können Ihre Freunde und Familie zu Ihrer Rangliste einladen und sich mit ihnen messen und so denjenigen zum Gewinner küren, der wöchentlich die meisten Schritte geht. Dazu benötigen Sie nicht einmal ein Withings-Produkt: Sie können jeden einladen, der die Withings Health Mate™-App auf sein Smartphone heruntergeladen hat, dank des Bewegungsmessers in der App.

Diese Funktion ist nur dem Hauptnutzer des jeweiligen Kontos zugänglich.

Nutzer Ihrer Rangliste hinzufügen

Sie können Nutzer zu Ihrer Rangliste einladen. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

1. Gehen Sie in der Withings Health Mate™-App zu Ihrer **Rangliste**.
2. Wählen Sie bei iOS-Geräten **Einladungen verschicken** bzw. **+** bei Android-Geräten.
3. Wählen Sie, wie Sie Ihre Einladungen verschicken möchten.
Sie können dies auf mehrere Arten tun, beispielsweise per Nachricht, E-Mail oder Social Media.



Mit Freunden der Rangliste in Kontakt treten

Sobald Freunde Ihrer Rangliste beigetreten sind, können Sie mit ihnen in Kontakt treten, indem Sie deren Namen und anschließend eine der drei folgenden Aktionen wählen:

- **Gratulieren** Sie ihnen, um sie zu ermutigen;
- **Prahlen Sie ein wenig**, um sie anzuspornen;
- **Schicken Sie eine Nachricht**, um sich mit ihnen auszutauschen.



Mit dieser gemeinschaftlichen Komponente wird die Bewegungsmessung zum Gruppensport, mit dem Sie motiviert bleiben und über Ihre Grenzen hinauswachsen.

Sich mit sich selbst messen

Badges

Mit der Withings Health Mate™-App können Sie sich Badges verdienen, also virtuelle Belohnungen, die Sie für Ihre Leistung erhalten. Es gibt zwei Arten von Badges:

- Badges für Ihre Tagesleistung, die Sie jedes Mal bekommen, wenn Sie eine bestimmte Schrittzahl erreicht haben;
- Badges für die Sammelleistung, wenn Sie insgesamt eine bestimmte Entfernung zurückgelegt haben.

Mit Badges sind Sie motiviert und bleiben dank der Belohnungen für Ihre Mühen mit Spaß bei der Sache.

Insights

Nachdem Sie Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ ein paar Tage genutzt haben, erstellt die Withings Health Mate™-App Insights für Sie. Mit dieser Funktion wird aus Ihrer Bewegung errechnet, wann Sie am aktivsten sind. Wenn Sie sich einmal weniger bewegen als üblich, motivieren Sie die Insights, damit Sie Ihr Gesundheitsziel erreichen.



Sie können die Insights nicht abschalten.

Daten synchronisieren

Um Ihre Daten zu synchronisieren, müssen Sie nur die Withings Health Mate™-App öffnen. Dabei synchronisiert Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ Ihre Daten automatisch auf die App. Achten Sie darauf, dass Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ in der Nähe Ihres iOS- bzw. Android-Geräts ist und dass die Bluetooth-Verbindung Ihres Geräts eingeschaltet ist, da Sie sonst Ihre Daten nicht synchronisieren können.



Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ kann Ihre Daten nur 38 Stunden lang speichern. Achten Sie darauf, die App regelmäßig zu öffnen, um Datenverlust zu vermeiden.

Mit einer neuen Version der Withings Health Mate™-App, die im Frühjahr 2015 erhältlich sein wird, werden die Daten im Hintergrund synchronisiert. Sobald diese Version verfügbar ist, müssen Sie Ihre App nicht mehr öffnen, um die Daten zu synchronisieren. Ihre Daten werden dann automatisch synchronisiert, wenn:

- Sie seit der letzten Synchronisierung mehr als 1.000 Schritte und in der vergangenen Minute weniger als 50 Schritte gegangen sind.
- Sie Ihr Tagesziel erreicht haben.
- Die letzte Synchronisierung mehr als sechs Stunden zurückliegt.
- Sie in eine andere Zeitzone wechseln oder Sommer- bzw. Winterzeit eintritt.

Trennen Ihrer Withings Activité™ Pop / Withings Activité™

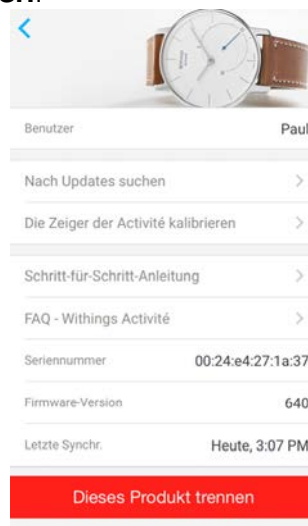
Wenn Sie Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ trennen, wird sie aus Ihrem Konto gelöscht. Sobald sie nicht mehr mit Ihrem Konto verbunden ist, kann sie einem anderen Konto oder einem anderen Benutzerprofil Ihres Kontos zugeordnet werden.



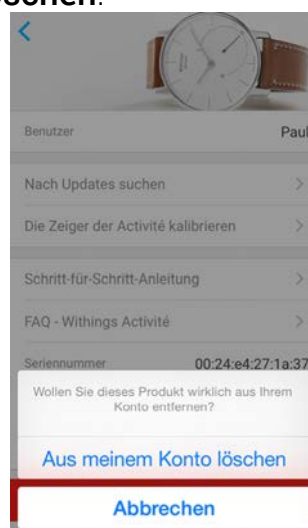
Durch das Trennen Ihrer Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ werden Ihre Daten in der Withings Health Mate™-App nicht gelöscht.

Um Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ zu trennen, tun Sie bitte Folgendes:

1. Öffnen Sie die Withings Health Mate™-App.
2. Gehen Sie zu **Meine Geräte**.
3. Wählen Sie Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™.
4. Wählen Sie **Dieses Produkt trennen**.



5. Wählen Sie **Aus meinem Konto löschen**.



6. Drücken Sie die Reset-Taste an der Gehäuserückwand fünfmal mit dem mitgelieferten Instrument, um die Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ auf Ihre Werkseinstellung zurückzusetzen. Die Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ sollte jedes Mal vibrieren, wenn Sie die Reset-Taste drücken.

Wenn die Werkseinstellung wieder hergestellt wurde, vibriert die Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ zweimal.

Reinigung Ihrer Withings Activité™ Pop / Withings Activité™

Withings Activité™ Pop

- Zur Reinigung des Glases und des Gehäuses Ihrer Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ Pop sollten Sie ein staubfreies, feuchtes Tuch verwenden.
- Das Silikonarmband können Sie unter laufendem Wasser reinigen und mit einer hypoallergenen Seife säubern.
- Trocknen Sie das Silikonarmband mit einem weichen Tuch ab.

Withings Activité™

- Zur Reinigung des Glases und des Gehäuses Ihrer Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ sollten Sie ein staubfreies, feuchtes Tuch verwenden.
- Flecken auf dem Lederarmband entfernen Sie am besten vorsichtig mit den Fingern. Es sollte nicht mit Wasser gereinigt oder gar mit Wasser in Kontakt kommen, da dadurch das Leder beschädigt wird.
- Das Silikonarmband können Sie unter laufendem Wasser reinigen und mit einer hypoallergenen Seife säubern.
- Trocknen Sie das Silikonarmband mit einem weichen Tuch ab.

Batterie auswechseln

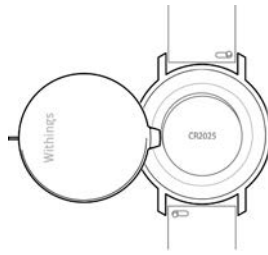
Sobald die Zeiger der Uhr sich nicht mehr bewegen und sie auch nicht mehr vibriert, wenn Sie die Reset-Taste drücken, muss die Batterie ausgewechselt werden. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

1. Legen Sie Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ umgedreht auf ein Tuch, damit das Glas nicht zerkratzt wird.
2. Finden Sie die kleine Öffnung am oberen Ende der Gehäuserückwand, direkt oberhalb der Reset-Taste.
3. Hebeln Sie mit dem flachen Ende des Instruments die Gehäuserückwand heraus.



4. Finden Sie die Öffnung neben der Batterie.

5. Hebeln Sie mit dem flachen Ende des Instruments die Batterie vorsichtig heraus.



6. Setzen Sie die neue Batterie ein.

Für die Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ benötigen Sie eine standardmäßige CR2025-Knopfbatterie. CR2025-Batterien finden Sie in jedem üblichen Elektrogeschäft sowie in vielen Fachgeschäften.

7. Bringen Sie die Gehäuserückwand wieder so an wie zuvor.

8. Drücken Sie die Gehäuserückwand fest, bis Sie sie einrasten hören.

Falls die Uhrzeit nach dem Auswechseln der Batterie nicht korrekt angezeigt wird, müssen Sie die Zeiger Ihrer Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ unter Umständen neu kalibrieren.

Eine Anleitung hierzu finden Sie im Abschnitt [“Zeiger kalibrieren”](#) auf Seite 35.

Armband austauschen

Beim Sport, ob an Land oder im Wasser, sollten Sie das Armband Ihrer Withings Activité™ austauschen, um das Leder zu schonen. Dank der Federstege am Armband geht dies ganz einfach. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

1. Drehen Sie Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ um.
2. Finden Sie jeweils den Hebel an den beiden Federstegen.
3. Bewegen Sie den Hebel des ersten Federstegs nach links und entfernen Sie das Armband.



4. Setzen Sie ein Ende des Federstegs des neuen Armbands ein.

5. Fixieren Sie das neue Armband, indem Sie den Hebel nach links schieben.



6. Lassen Sie den Hebel los.

Das Armband ist jetzt fest an Ihrer Withings Aktivité™ Pop / Withings Aktivité™ angebracht.

7. Wiederholen Sie die genannten Schritte auf der anderen Seite.

Zeiger kalibrieren

Falls es den Anschein hat, dass Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ die Uhrzeit nicht korrekt anzeigt, müssen Sie die Zeiger unter Umständen neu kalibrieren. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

1. Gehen Sie in der Withings Health Mate™-App zu **Meine Geräte**.

2. Wählen Sie Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™.

3. Wählen Sie **Die Zeiger der Activité kalibrieren**.

Achten Sie darauf, dass Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ in der Nähe Ihres iOS- bzw. Android-Geräts ist. Falls Ihr Gerät Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ nicht erkennt, müssen Sie die Reset-Taste an der Gehäuserückwand unter Umständen erneut mit dem Instrument (2) drücken.

4. Wählen Sie **Kalibrierung starten**, sobald die App Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ aktualisiert hat.



5. Sobald Sie dazu aufgefordert werden, bewegen Sie mit den Fingern das Rad auf dem App-Display, bis der Minutenzeiger auf 0 steht. Wählen Sie **Weiter**.



6. Bewegen Sie nun mit den Fingern das Rad auf dem App-Display, bis der Stundenzeiger auf 0 steht. Wählen Sie **Weiter**.



7. Bewegen Sie anschließend mit den Fingern das Rad auf dem App-Display, bis der Bewegungszeiger auf 0 steht. Wählen Sie **Weiter**.



8. Wählen Sie **Fertig**.
Ihre Withings Aktivité™ Pop / Withings Aktivité™ ist nun richtig kalibriert und die Zeiger geben die korrekte Uhrzeit an.

Firmware-Version aktualisieren

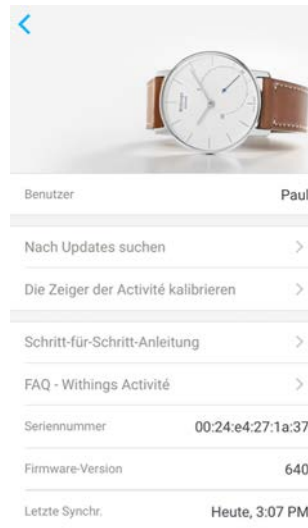
Wir bieten regelmäßig aktualisierte Versionen der Firmware an, so dass Sie stets die neuesten Funktionen unserer Produkte nutzen können. Sobald eine neue Firmware-Version verfügbar ist, werden Sie von der Withings Health Mate™-App aufgefordert, diese über Ihre **Timeline** zu installieren.



Achten Sie darauf, dass die Daten Ihrer Withings Aktivité™ Pop / Withings Aktivité™ synchronisiert wurden, bevor Sie die neue Firmware-Version herunterladen. Andernfalls gehen Ihre Daten verloren.

Sie können jedoch auch einfach die Aktualisierung zu einem Zeitpunkt einleiten, der für Sie gelegen ist. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

1. Gehen Sie in der Withings Health Mate™-App zu **Meine Geräte**.
2. Wählen Sie Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™.
3. Wählen Sie **Nach Updates suchen**.



4. Achten Sie darauf, dass Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ in der Nähe Ihres iOS- bzw. Android-Geräts ist.
Falls Ihr Gerät Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ nicht erkennt, müssen Sie die Reset-Taste an der Gehäuserückseite unter Umständen erneut mit dem Instrument (2) drücken. Wenn Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ nicht auf dem neuesten Stand ist, fordert Sie die Withings Health Mate™-App dann auf, die aktuelle Firmware-Version herunterzuladen.
5. Wählen Sie **Updaten**.
6. Wählen Sie **Schließen**, sobald das Upgrade abgeschlossen ist.

Hinweis: Sie können überprüfen, welche Firmware-Version Ihre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ derzeit nutzt, indem Sie unter **Meine Geräte > Activité** nachsehen.

Technische Spezifikationen

Withings Activité™ Pop

- Drei verschiedene Farben: Shark-Grau, knalliges Azurblau und wildes Sandbraun
- Zifferblattdurchmesser: 36,3 mm Durchmesser
- Gewicht: 37 g
- Armbänder: Für eine Handgelenkgröße von bis zu 215 mm.
- Wasserdicht bis 50 m

Withings Activité™

- Zwei verschiedene Farben: Silber und Schwarz
- Schweizer Herstellung
- Französisches Kalbslederarmband
- Zifferblattdurchmesser: 36,3 mm Durchmesser
- Gewicht: 37 g
- Armbänder: Für eine Handgelenkgröße von bis zu 195 mm.
- Wasserdicht bis 50 m

Messwerte und Funktionen

- Schritte
- Entfernung
- Kalorienverbrauch
- Laufgeschwindigkeit
- Schwimmen (bald verfügbar)
- Schlaf
- Geräuschloser Wecker

Batterie

- 8 Monate Batterielaufzeit
- CR2025-Knopfbatterie

Sensoren

- Bewegungssensor für tagsüber und nachts
- MEMS-Hochpräzisionsbewegungsmesser mit Drei-Achsen-Messraum
- Energiesparsam

Anschlussmöglichkeiten

- Bluetooth / Bluetooth Low Energy (Bluetooth Smart Ready)

Kompatible Geräte

- iPhone 4s/5/5c/5s/6/6 Plus
- iPod Touch der fünften Generation
- iPad der zweiten Generation
- BLE (Bluetooth Low Energy)-kompatibel mit Android-Geräten



Ab dem Frühjahr 2015 bieten wir Android-Kompatibilität an.

Kompatible Betriebssystemversionen

- iOS 7 und iOS 8
- Android 4.3



Ab dem Frühjahr 2015 bieten wir Android-Kompatibilität an.

Versionen dieses Dokuments

Veröffentlichungsdatum		Änderungen
Januar 2015	v1.0	Erstveröffentlichung



Die Screenshots in diesem Handbuch dienen nur zur Veranschaulichung. Das Design auf Ihrem Bildschirm kann von den Abbildungen in diesem Handbuch abweichen.

Garantie

Withings™ auf ein (1) Jahr begrenzte kommerzielle Garantie -
Withings Activité™ Pop / Withings Activité™

Withings™ SA, 2 rue Maurice Hartmann 92130 Issy les Moulineaux, France („Withings™“) gewährleistet für einen Zeitraum von EINEM (1) JAHR ab dem Datum des Ersterwerbs durch den Endnutzer („Garantiefrist“), dass das Material der Marke Withings™ („Withings Activité™ Pop / Withings Activité™“) frei von Material- und Verarbeitungsfehlern ist, vorbehaltlich, dass das Gerät als Neuware und von einem professionellen Händler erworben wurde, wenn es unter normalen Bedingungen gemäß den von Withings™ veröffentlichten Anleitungen verwendet wird. Die von Withings™ veröffentlichten Anleitungen umfassen unter anderem die Informationen, die in den technischen Informationen, den Sicherheitsanweisungen und der Kurzanleitung enthalten sind. Withings™ garantiert keinen ununterbrochenen oder fehlerfreien Betrieb des Withings Activité™ Pop / Withings Activité™. Withings™ ist nicht verantwortlich für Schäden, die aus der Nichtbefolgung der Anweisungen resultieren.

Von der Garantie ausgeschlossen sind folgende Umstände:

- Übliche Gebrauchs- und Nutzungsspuren, wie Verfärbungen und/oder Veränderungen des Armbandmaterials, Beeinträchtigung des Uhrenglases oder Absplittern der Beschichtung des Uhrengehäuses.
- Beschädigungen der Uhr und ihrer Einzelteile, die auf unzureichende oder missbräuchliche Nutzung, Vernachlässigung, unzureichende Pflege oder auf Unfallschäden (wie beispielsweise Dellen) zurückzuführen sind.
- Mittelbare Schäden jeglicher Art.

Behördliche Vorgaben

FCC-Identifikationsnummer: XNAHWA01

Dieses Gerät erfüllt die Bestimmungen von Abschnitt 15 der FCC-Regulierung (USA) sowie der/n lizenzfreien RSS-Norm/en (Kanada).

Der Betrieb unterliegt folgenden Bedingungen:

(1) Dieses Gerät darf keine schädlichen Interferenzen verursachen, und (2) dieses Gerät muss empfangende Interferenzen aufnehmen können, auch Interferenzen, die eventuell einen unerwünschten Betrieb verursachen.

Veränderungen am und Anpassungen des Geräts, die nicht ausdrücklich von Withings™ genehmigt wurden, können dazu führen, dass die FCC-Betriebserlaubnis für das Gerät aufgehoben wird.

Informationen zur Strahlenbelastung durch Radiowellen:

Die ausgestrahlten Signale liegen weit unter den FCC-Grenzwerten für Radiowellen. Nichtsdestotrotz muss das Gerät auf eine Art und Weise benutzt werden, bei der Menschen während des üblichen Betriebs nur minimal mit Radiowellen in Kontakt kommen.

Das Gerät erfüllt die Bestimmungen der R&TTE-Vorschrift.

Eine Abschrift der EU-Konformitätserklärung finden Sie online unter www.withings.com/compliance.