



QUICK START

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.



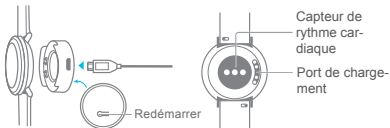
DÉMARRAGE RAPIDE

1 Mise en route



S'allume automatiquement après recharge

Insérez le câble de recharge, comme illustré sur la figure ci-dessous à gauche. Alignez le socle de recharge sur le port de recharge de votre montre fitness et fixez-le sur les contacts métalliques. Le niveau de la batterie s'affiche à l'écran.



Essayez le port de chargement avant la mise en charge pour éviter les taches sur les contacts métalliques ou d'autres risques tels que un court-circuit.



Appuyez pendant 10 secondes sur le trou de réinitialisation au dos de la station de recharge pour redémarrer votre montre de fitness pendant la charge. N'utilisez pas d'aiguilles ni d'objets pointus pour appuyer sur le trou de réinitialisation.



Installation de l'application Huawei Wear

Après avoir allumé votre montre de fitness, faites glisser votre doigt sur la gauche de l'écran d'accueil de votre montre de fitness pour afficher l'écran de code QR. Scannez le code avec votre téléphone pour télécharger et installer l'application Huawei Wear. Vous pouvez également télécharger l'application sur Huawei HiApp ou sur l'App Store d'Apple.



Veuillez utiliser un smartphone fonctionnant sous Android 4.4 ou version ultérieure, ou doté d'iOS 8.0 ou version ultérieure.



Connexion de votre montre de fitness et de votre téléphone

Ouvrez l'application, puis sélectionnez **APPAREIL (DEVICE)** >  . Suivez les instructions à l'écran de votre montre fitness et de votre téléphone pour les associer.

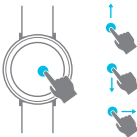


Ne recherchez pas votre montre de fitness sur l'écran des paramètres Bluetooth de votre téléphone.



Gestes d'accès

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



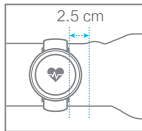
Pour atteindre une autre partie de l'écran, faites glisser celui-ci horizontalement ou verticalement du bord vers le centre.

2 Surveillance de la fréquence cardiaque



Mesure manuelle unique

Portez convenablement votre montre de fitness et glissez votre doigt vers le haut ou vers le bas de l'écran pour afficher les détails de l'écran **Rythme cardiaque (Heart rate)**. Votre montre de fitness mesurera automatiquement votre rythme cardiaque.



Pour assurer l'exactitude de la mesure du rythme cardiaque, portez convenablement votre montre de fitness en vous référant à la figure précédente. Si celle-ci est trop serrée ou ne l'est pas assez, cela pourrait affecter la précision des données.



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

Sur l'écran **Rythme cardiaque (Heart rate)**, touchez  pour afficher les variations de votre rythme cardiaque au cours des quatre dernières heures. Vous pouvez consulter les informations détaillées de votre rythme cardiaque dans l'application Huawei Wear.



Mesure automatique

Votre montre de fitness mesure automatiquement votre rythme cardiaque en mode entraînement ou programme d'entraînement, et vous signalera si votre rythme cardiaque a dépassé la limite.



Depuis l'application, vous pouvez définir vos limites de rythme cardiaque, et vérifier les informations détaillées sur le rythme cardiaque.

☰ Surveillance de l'activité physique



Détection de mouvement

En portant convenablement votre montre de fitness, elle identifie automatiquement vos mouvements de marche ou de course et recueille vos données de condition physique.



Différents types d'exercices

Glissez votre doigt vers le haut ou vers le bas sur l'écran pour afficher l'écran **Entraînement (Workout)**, touchez , sélectionnez le type d'exercice, et commencez. Vous pouvez consulter vos données d'exercice après l'entraînement.



Course



Marche



Vélo



Tapis roulant

...



Entraînement à la course

- 1 Créez votre programme d'entraînement depuis l'application et synchronisez-le avec votre montre de fitness. Glissez votre doigt vers le haut ou vers le bas de l'écran pour afficher l'écran **Programme entraînement (Training plan)**, puis touchez  pour afficher les détails de votre programme d'entraînement.



- 2 Démarrez, interrompez ou terminez votre exercice en cours sur votre montre de fitness. Après votre entraînement, vous pouvez consulter votre rapport d'entraînement depuis votre montre de fitness ou via l'application.



Vous pouvez également démarrer, interrompre, ou terminer votre programme d'entraînement à partir de l'application.



31508089_01