

# Withings Pulse HR



## QUICK INSTALLATION GUIDE

---

GUIDE D'INSTALLATION | INSTALLATIONSANLEITUNG | GUÍA DE INSTALACIÓN | GUIDA ALL'INSTALLAZIONE

EN | FR | DE | ES | IT

# THANK YOU FOR CHOOSING WITHINGS PULSE HR

---

MERCI D'AVOIR CHOISI WITHINGS PULSE HR | DANKE, DASS SIE WITHINGS PULSE HR GEWÄHLT HABEN  
GRACIAS POR ELIGIR WITHINGS PULSE HR | GRAZIE PER AVER SCELTO WITHINGS PULSE HR

This guide is available in additional languages at: [www.withings.com/guides](http://www.withings.com/guides)

# Box Contents

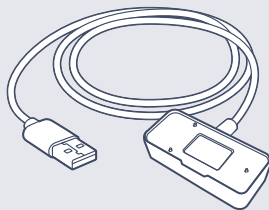
Contenu de la boîte | Lieferumfang | Contenido de la caja | Contenuto della confezione

---

3



**Withings Pulse HR**



**Charging cable**

Câble de chargement | Ladekabel  
Cable de carga | Cavo di ricarica

# Quick start

Démarrage rapide | Schnellstart | Inicio rápido | Avvio rapido

---

4

Visit [go.withings.com](https://go.withings.com) to get the app and follow the instructions.

FR Obtenez l'appli sur [go.withings.com](https://go.withings.com) et suivez les instructions.

DE Besuchen Sie [go.withings.com](https://go.withings.com) und holen Sie sich die App und die Anweisungen.

ES Visita [go.withings.com](https://go.withings.com) para conseguir la aplicación y sigue las instrucciones.

IT Visita [go.withings.com](https://go.withings.com) per ottenere l'app e segui le istruzioni.



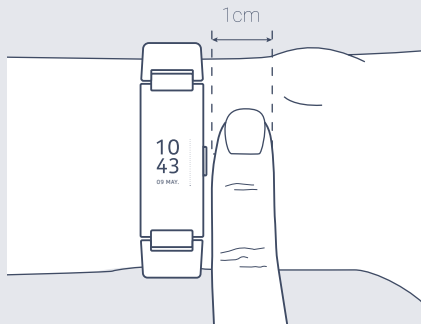
# How to wear Pulse HR

Comment porter Pulse HR | So tragen Sie Pulse HR | Cómo llevar Pulse HR | Come indossare Pulse HR 5

---

**The wristband should be tight but comfortable, and worn 1 cm away from the wrist bone**

- FR** Le bracelet doit être bien ajusté mais confortable, et se trouver à 1 cm de l'os du poignet.
- DE** Das Armband sollte fest, aber bequem anliegen und 1 cm vom Handgelenkknöchel entfernt getragen werden.
- ES** La correa debe ajustarse sin que apriete y colocarse a 1 cm por encima de la muñeca.
- IT** il braccialetto deve essere stretto ma confortevole, e indossato 1 cm di distanza dal polso.



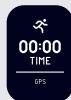
# How to use Pulse HR

Comment utiliser Pulse HR | So benutzen Sie Pulse HR | Cómo utilizar Pulse HR | Come usare Pulse HR

---

Press on the button or tap to browse through the screens.  
Press and hold the button to start and stop workout mode.

- FR Naviguez entre les écrans en tapant dessus ou en appuyant sur le bouton. Maintenez le bouton enfoncé pour démarrer et arrêter le mode sport.
- DE Drängen Sie der Knopf oder Klaps vorwärts, um durch die Schirme zu durchsuchen. Drücken Sie und legen Sie den Knopf fest, um anzufangen und Erprobungsweise aufzuhören.
- ES Siga el botón o la llave para hojear por las pantallas. Apriete y sostenga el botón comenzar y parar el modo de entrenamiento.
- IT Pigi sul bottone o fornisca brucare attraverso gli schermi. Pigi e tenga il bottone per cominciare e fermare maniera di allenamento.



## Workout mode: timer, continuous HR monitoring

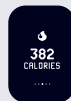
Mode de séance d'entraînement: minuteur, contrôle de HR continu  
Erprobungsweise: Zeitmesser, ununterbrochene HR-Überwachung  
Modo de entrenamiento: temporizador, supervisión de recursos humanos continua  
Maniera di allenamento: temporizzatore, monitoraggio di HR continuo

**Home screen**

Écran d'accueil | Start-Bildschirm  
Pantalla inicial | Schermo principale

**Steps**

Pas | Schritte  
Pasos | Passi

**Calories burned**

Calories brûlées | Kalorien verbrannt  
Calorías quemadas | Calorie consumate

**Heart rate**

Rythme cardiaque | Herzfrequenz  
Frecuencia cardiaca | Frecuenza cardiaca

**Distance**

Distance | Entfernung  
Distancia | Distanza

**Alarm time (via Health Mate app)**

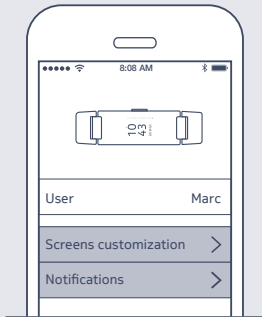
Heure du réveil | Weckzeit  
Alarma | Ora allarme

# Customize the screens

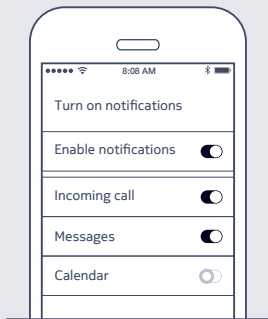
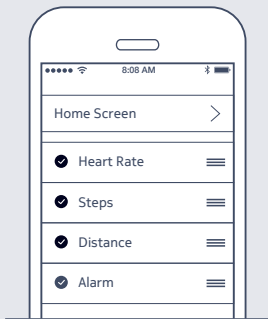
Personnalisez les écrans | Passen Sie die Bildschirme an | Personaliza las pantallas | Personalizza gli schermi

**Customize the screens and activate phone notifications**  
(Health Mate™ app, "my devices")

- FR Personnalisez les écrans et activez les notifications (application Health Mate™, «Mes appareils»).
- DE Passen Sie die Bildschirme an und aktivieren Sie die Smartphone-Benachrichtigungen (Health Mate™-App, Meine Geräte»).
- ES Personaliza las pantallas y activa las notificaciones del smartphone (aplicación Health Mate™, «Mis dispositivos»).
- IT Personalizza gli schermi e attiva le notifiche dello smartphone (applicazione Health Mate™, «I miei dispositivi»).







# How to Charge Pulse HR

Comment charger Pulse HR | Wie lade ich Pulse HR auf? | Cómo cargar Pulse HR | Come caricare Pulse HR

---

**Battery life: up to 25 days on normal use + power reserve mode (time and activity tracking only)**

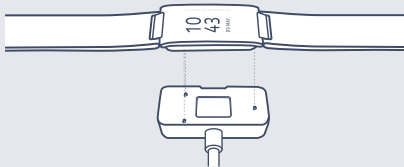
**FR** Recharge aisée avec le câble fourni. Autonomie: jusqu'à 25 jours sur l'utilisation normale + font fonctionner le mode remplaçant (le temps et l'activité suivant à la trace seulement).

**DE** Einfaches Aufladen mit dem enthaltenen Ladekabel. Batterielaufzeit: bis zu 25 Tage auf normalem Gebrauch + bewahrt Kraft Weise (Zeit und Tätigkeit auf, die nur) verfolgt.

**ES** Se carga fácilmente con el cable suministrado. Duración de la batería: hasta 25 días sobre el empleo normal + impulsan el modo de la reserva (el tiempo y la actividad que rastrea sólo).

**IT** Carica facile con il cavo in dotazione. Durata della batteria: fino a 25 giorni su uso normale + maniera (tempo e l'attività che localizzano solamente) di riserva di potere.

1.



2.



# Overview

Vue d'ensemble | Gesamtübersicht | Imagen general | Vista d'insieme

10-11

**A** Wristband

FR Bracelet  
DE Armband  
ES Pulsera  
IT Braccialetto

**B** Display

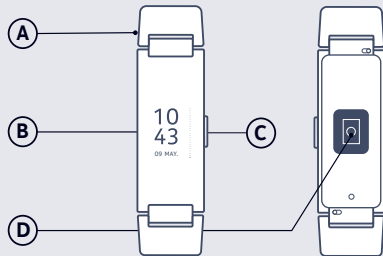
FR Affichage  
DE Anzeige  
ES Pantalla  
IT Display

**C** Push Button

FR Bouton-poussoir  
DE Druckknopf  
ES Pulsador  
IT Bottone

**D** Heart-Rate sensor

FR Capteur de fréquence cardiaque  
DE Herzfrequenzsensor  
ES Sensor de frecuencia cardiaca  
IT Sensore Frequenza cardiaca



# Warranty

Garantie | Garantie | Garantia | Garanzia

---

## **US Withings Two (2) Years Limited Warranty - Withings Pulse HR**

Withings SA, 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux ("Withings") warrants the Withings-branded hardware product ("Withings Product") against defects in materials and workmanship when used normally in accordance with Withings' published guidelines for a period of TWO (2) YEARS from the date of original retail purchase by the end-user purchaser («Warranty Period»). Withings' published guidelines include but are not limited to information contained in technical specifications, safety instructions or quick start guide. Withings does not warrant that the operation of the Withings Product will be uninterrupted or error-free. Withings is not responsible for damage arising from failure to follow instructions relating to the Withings Product's use.

## **UK Withings Two (2) Years commercial guarantee - Withings Pulse HR**

Withings SA, 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux ("Withings") warrants the Withings-branded hardware product ("Withings Product") against defects in materials and workmanship when used normally in accordance with Withings' published guidelines for a period of TWO (2) YEARS from the date of original retail purchase by the end-user purchaser ("Warranty Period"). Withings' published guidelines include but are not limited to information contained in technical specifications, safety instructions or quick start guide. Withings does not warrant that the operation of the Withings Product will be uninterrupted or error-free. Withings is not responsible for damage arising from failure to follow instructions relating to the Withings Product's use.

## **FR Garantie commerciale de Withings limitée à deux (2) ans - Withings Pulse HR**

Withings SA, 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux (« Withings ») garantit le matériel de marque Withings (« Produit Withings ») contre les défauts de matériel et de main d'œuvre, lorsque celui-ci est utilisé conformément aux recommandations publiées sur le Produit Withings sous réserve qu'ils surviennent dans un délai de deux (2) ans suivant la date d'achat initiale par l'utilisateur final du Produit Withings neuf auprès d'un professionnel (« Période de garantie »). Les recommandations publiées comprennent notamment les spécifications techniques, les consignes de sécurité ou les manuels d'utilisation du Produit Withings. Withings ne garantit pas que le fonctionnement du Produit Withings sera ininterrompu ou sans erreur. Withings n'est pas responsable des dommages survenant en raison du non-respect des instructions d'utilisation du Produit Withings.

**DE Withings auf 2 Jahre begrenzte kommerzielle Garantie - Withings Pulse HR**

Withings SA, 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux, („Withings“) gewährleistet für einen Zeitraum von 2 JAHRE ab dem Datum des Ersterwerbs durch den Endnutzer („Garantiefrist“), dass das Material der Marke Withings («Withings-Produkte») 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-Produkts. Withings ist nicht verantwortlich für Schäden, die aus der Nichtbefolgung der Anweisungen resultieren.

**ES Garantía comercial de limitada dos (2) Años de Withings - Withings Pulse HR**

Withings SA, 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux („Withings“) garantiza el material de la marca Withings („Producto Withings“) contra los defectos de material y de mano de obra, siempre que se haya utilizado conforme a las recomendaciones publicadas sobre el Producto Withings cuando los mismos aparezcan durante el periodo de DOS (2) AÑOS a partir de la fecha de compra inicial del Producto Withings nuevo en un distribuidor autorizado por el usuario final („Periodo de garantía“). Las recomendaciones publicadas por Withings incluyen las descripciones técnicas, las instrucciones de seguridad y los manuales del usuario. Withings no garantiza un funcionamiento del Producto Withings ininterrumpido o sin errores. Withings no se responsabiliza de los daños producidos por no haber seguido las instrucciones de utilización del Producto Withings.

**IT Garanzia commerciale di Withings limitata ad due (2) anni - Withings Pulse HR**

Withings SA, 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux, („Withings“) garantisce il materiale della marca Withings („Prodotto Withings“) contro i difetti materiali e di mano d'opera qualora questo venga utilizzato in conformità con le linee guida pubblicate per il Prodotto Withings a condizione che questi vengano riscontrati prima di un anno dalla data di acquisto del prodotto Withings da parte dell'acquirente finale presso un rivenditore („Periodo di Garanzia“). Le linee guida pubblicate riguardano le specifiche tecniche, le consegne di sicurezza o le istruzioni d'uso. Withings non può garantire che il funzionamento del prodotto Withings sarà interrotto o senza alcun errore. Withings non è responsabile dei danni derivanti dal non rispetto dell'istruzione d'utilizzo del prodotto Withings.

# Information to users in Canada

Information pour les utilisateurs au Canada

---

**EN This device complies with Part 15 of the FCC Rules and with Industry Canada licence-exempt RSS standard(s).** Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) This device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation. Changes or modifications made to this equipment not expressly approved by Withings may void the FCC authorization to operate this equipment.

**Radiofrequency radiation exposure information:** the radiated output power of the device is far below the FCC radio frequency exposure limits. Nevertheless, the device shall be used in such a manner that the potential for human contact during normal operation is minimized.

**FR Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence.** L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

**Déclaration d'exposition aux radiations:** le produit est conforme aux limites d'exposition pour les appareils portables RF pour les États-Unis et le Canada établies pour un environnement non contrôlé. Le produit est sûr pour un fonctionnement tel que décrit dans ce manuel. La réduction aux expositions RF peut être augmentée si l'appareil est conservé aussi loin que possible du corps de l'utilisateur ou que le dispositif est réglé sur la puissance de sortie la plus faible si une telle fonction est disponible.

# Materials

Materiaux | Materialien | Materiale | Materiale

---

**EN** List of materials potentially in contact with the skin during usage: silicone, polycarbonate, acrylate polymer and stainless-steel.

**FR** Liste des matières potentiellement en contact avec la peau durant l'utilisation : silicone, polycarbonate, polymères d'acrylate et acier inoxydable.

**DE** Liste der Materialien, die während der Verwendung mit der Haut in Berührung kommen: Silikon, Polycarbonat, Acrylatpolymer und Edelstahl.

**ES** Lista de materiales potencialmente en contacto con la piel durante el uso: silicona, policarbonato, polímero de acrilato y acero inoxidable.

**IT** Elenco dei materiali potenzialmente a contatto con la pelle durante l'uso: silicone, policarbonato, poliacrilato e acciaio inossidabile.

For cleaning instructions, please visit [withings.com/support/pulsehr](https://withings.com/support/pulsehr)



Frequency Range : 2402.0 - 2480.0 MHz

Maximum output power : -3.98 dBm

**EN** Withings SA hereby declares that the device Withings Pulse HR is in conformity with the essential requirements and other relevant requirements of Directive 2014/53/EU. The declaration of conformity can be found at: [withings.com/compliance](https://withings.com/compliance) | **FR** Par la présente, Withings SA déclare que l'appareil Withings Pulse HR est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes de la Directive 2014/53/EU. La déclaration de conformité peut être consultée sur le site : [withings.com/compliance](https://withings.com/compliance) | **DE** Hiermit erklärt Withings SA, dass sich das Gerät Withings Pulse HR den grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Die EG-Konformitätserklärung können Sie über das Internet herunterladen: [withings.com/compliance](https://withings.com/compliance) | **ES** Por la presente, Withings SA declara que el Withings Pulse HR cumple con los requisitos esenciales y otras disposiciones relevantes de la Directiva 2014/53/EU. La declaración de conformidad se puede encontrar en: [withings.com/compliance](https://withings.com/compliance) | **IT** Con la presente Withings SA dichiara che questo Withings Pulse HR è conforme ai requisiti essenziali ed alle altre disposizioni pertinenti stabilite dalla direttiva 2014/53/EU. La dichiarazione di conformità è disponibile all'indirizzo: [withings.com/compliance](https://withings.com/compliance)."

«The crossed out wheeled bin symbol on your product, battery and/or accessories means that the item is classified as electrical and electronic equipment. Such items should not be mixed with general household waste, and must be taken to dedicated collection points at the end of their working life for proper treatment, recovery and recycling. This way you help save valuable resources and promote recycling of materials.»



## Need help?

Besoin d'aide ? | Brauchen Sie Hilfe?  
¿Necesitas ayuda? | Ti serve aiuto? |  
Precisa de ajuda?

➔ [withings.com/support/pulsehr](https://withings.com/support/pulsehr)

QIG\_WAM03\_002

withings

**Withings Pulse HR | Fitness tracker**  
© 2018 Withings SA. All rights reserved.