

HONOR Band 9

Guide de l'utilisateur

HONOR

Sommaire

Prise en main

Découverte de votre bracelet	1
Port correct de votre bracelet	1
Allumer, éteindre et redémarrer	2
Contrôle des gestes à l'écran	2
Association avec un téléphone	3
Charger la bracelet	4

Exercice

Démarrer un entraînement	6
Personnalisation de la liste d'entraînement	7
Saut à la corde	8
Affichage de l'historique d'entraînement	8
Affichage du statut de l'entraînement	9
Affichage de l'historique d'activité quotidien	9

Santé

Mesure de votre rythme cardiaque	11
Surveillance de la qualité de votre sommeil	12
Mesure de votre SpO ₂	13
Mesure de votre âge de forme physique	14
Test de votre stress	15
Exercices respiratoires	16
Alerte de sédentarité	16

Assistant

Synchroniser les notifications du téléphone	17
Contrôler la lecture de musique du téléphone portable	17
Obturateur à distance	18
Consulter la météo	18
Configuration d'une alarme	19
Lampe-torche	20
Trouver mon téléphone via bracelet	20
Rechercher bracelet avec un téléphone	20

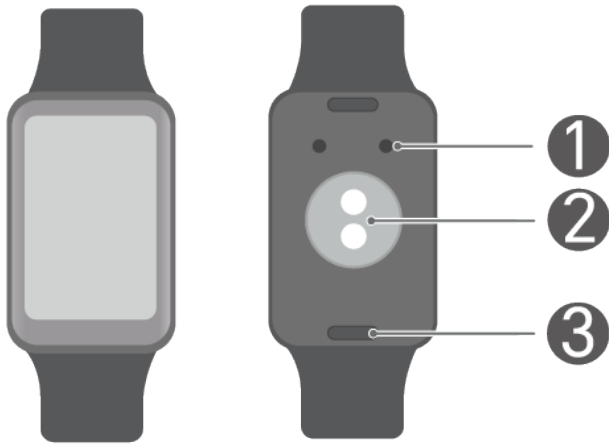
Plus de conseils

Réglage de l'heure et de la langue	21
Changer de bracelet	21
Changer de cadran de montre	21
Définir le thème d'écran éteint	22
Définition du cadran de montre de la galerie	23
Réglage de l'affichage et de la luminosité de l'écran	24

Réglage de l'intensité de vibration	24
Activation du mode Ne pas déranger	24
Verrouillage et déverrouillage de l'écran	25
Vérifier les informations sur l'appareil	25
Mise à jour de votre version	26

Prise en main

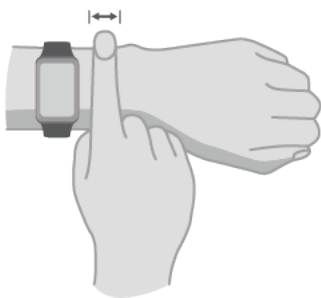
Découverte de votre bracelet



Numéro	Description
1	Port de charge
2	Capteur de rythme cardiaque
3	Bouton de dégagement rapide

Port correct de votre bracelet

Assurez-vous que la face arrière de votre bracelet est propre et sèche, et ajustez le bracelet pour que votre bracelet s'adapte parfaitement et confortablement à votre poignet. Ne placez pas de film de protection sur la face arrière de votre bracelet, car il pourrait bloquer le capteur et générer des mesures erronées ou inexactes du rythme cardiaque, de la SpO₂, du sommeil et d'autres données de surveillance.



- Votre bracelet utilise des matériaux non toxiques qui ont passé des tests d'allergie cutanée stricts. Vous pouvez la porter en toute tranquillité. Si vous ressentez une gêne cutanée lorsque vous la portez, retirez-la et consultez un médecin.
- Pour garantir l'exactitude des résultats de la surveillance, portez votre bracelet avec un espacement d'au moins un doigt par rapport au poignet. Ne la portez pas de manière trop lâche ou trop serrée, mais assurez-vous qu'elle est solidement attachée pendant un exercice.

Allumer, éteindre et redémarrer

Allumer

Mise sous tension automatique une fois branchée.

Éteindre

- Touchez l'écran pour l'allumer, faites glisser le cadran de montre vers la gauche pour accéder à la liste des applications et sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Éteindre**.
- Mise hors tension automatique après une alerte par vibration de batterie ultra faible.

Redémarrer

Touchez l'écran pour l'allumer, faites glisser le cadran de montre vers la gauche pour accéder à la liste des applications et sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Redémarrer**.

Contrôle des gestes à l'écran

L'appareil prend en charge les opérations d'appui, de glissement vers le haut, de glissement vers le bas, de glissement vers la gauche, de glissement vers la droite, de maintien enfoncé, etc.

Opérations avec des gestes	Instructions	Fonctions
	pour les opérations	



Appuyer sur l'écran	<ul style="list-style-type: none"> • Allumer l'écran (lorsque l'écran est éteint) • Sélectionner, confirmer
---------------------	---



Toucher et maintenir enfoncé l'écran	Changer le cadran de montre (toucher et maintenir l'écran du cadran de montre enfoncé)
--------------------------------------	--



- Faire glisser vers la droite
- Afficher les cartes de l'appareil (faire glisser l'écran du cadran de montre vers la droite)
 - Revenir en arrière



- Faire glisser vers la gauche
- Accéder à la page de la liste des applications (faire glisser l'écran du cadran de montre vers la gauche)



- Faire glisser vers le haut
- Afficher les notifications de messages (faire glisser l'écran du cadran de montre vers le haut)
 - Afficher plus de fonctions et de messages




- Faire glisser vers le bas
- Afficher le menu des raccourcis (faire glisser l'écran du cadran de montre vers le bas)
 - Afficher plus de fonctions et de messages


Association avec un téléphone

Android

- 1 Installez HONOR Santé.
Pour télécharger et installer la dernière application HONOR Santé, veuillez scanner le QR code.



- 2 Ouvrez HONOR Santé, appuyez sur **Moi > Connexion au Compte HONOR** et connectez-vous en saisissant le compte et le mot de passe.
- 3 Allumez votre bracelet et sélectionnez la langue.
- 4 Placez votre bracelet à proximité de votre téléphone. Ouvrez l'application Health et accédez à **Appareil > Ajouter un appareil**. Ensuite, l'application recherche automatiquement les appareils disponibles. Sélectionnez la bracelet cible et associez-la conformément aux instructions à l'écran.
- 5 Si une demande d'association apparaît sur votre bracelet, appuyez sur  et confirmez l'association sur votre téléphone.


- i . Si vous ne voyez pas la bracelet cible dans la liste des appareils disponibles trouvés automatiquement, appuyez sur  > **Scanner**, scannez le code QR sur la bracelet et associez-la conformément aux instructions à l'écran.
- Une fois l'association effectuée avec succès, votre bracelet affichera le succès et vous pourrez commencer à explorer d'autres fonctionnalités de votre montre. Si l'association échoue, votre bracelet affichera l'échec et reviendra à l'écran de mise sous tension.

iOS

1 Installez HONOR Santé.

Pour télécharger et installer la dernière application HONOR Santé, veuillez scanner le QR code.




- Ouvrez HONOR Santé, appuyez sur **Moi** > **Connexion au Compte HONOR** et connectez-vous en saisissant le compte et le mot de passe.
- Allumez votre bracelet et sélectionnez la langue.
- Placez votre bracelet à proximité de votre téléphone. Ouvrez l'application Health et accédez à **Appareil** > **Ajouter un appareil**. Ensuite, sélectionnez la bracelet cible dans la liste pour l'associer.
- Certains appareils doivent être associés à votre téléphone via Bluetooth. Dans ce cas, connectez-les dans l'écran de configuration Bluetooth conformément aux instructions à l'écran. Si une demande d'association apparaît sur votre bracelet, appuyez sur  et confirmez l'association sur votre téléphone.

Charger la bracelet

Charger

- Connectez la station de charge, le câble de charge et l'adaptateur secteur (le câble de charge et la station de charge sont d'une seule pièce sur certaines bracelet), puis branchez l'adaptateur à une prise électrique.
- Placez bracelet sur la station de charge, veillez à ce que la face arrière de bracelet soit en contact avec la station jusqu'à ce que l'indication de charge apparaisse sur l'écran de bracelet.

-  . Veuillez utiliser un adaptateur Honor, un port USB de PC ou un adaptateur secteur conforme aux réglementations nationales/régionales en vigueur et aux normes de sécurité internationales et régionales. D'autres adaptateurs et alimentations mobiles (chargeur portable) peuvent ne pas répondre aux normes de sécurité en vigueur et présenter des problèmes tels qu'une charge lente, une charge insuffisante et un échauffement. Veuillez faire preuve de prudence.
- Veuillez maintenir la surface du port et de la station de charge sèche et propre pendant la charge pour éviter les courts-circuits ou d'autres risques. Veuillez ne pas charger ou utiliser le produit dans un environnement où des substances inflammables et explosives sont stockées. Lors de l'utilisation de la station de charge, vérifiez qu'aucun résidu liquide ou autre corps étranger n'est présent dans le port USB. Maintenez les liquides et les articles textiles inflammables à l'écart et empêchez le corps humain de toucher les contacts des électrodes de la station de charge en état de charge afin d'éviter tout risque inutile pour la sécurité.
- Une fois la charge terminée, l'indicateur affiche 100 % et la charge s'arrête automatiquement. Lorsque la puissance est inférieure à 100 %, si le chargeur est toujours connecté, la charge s'effectue automatiquement.
- Vu que la station de charge contient des aimants, elle adsorbera inévitablement le métal et d'autres corps étrangers. Par conséquent, veuillez la nettoyer lorsque vous l'utilisez. Vu que la station de charge contient une substance magnétique, il est interdit de l'exposer longuement à des éléments à haute température, ce qui pourrait entraîner une démagnétisation de la station de charge et d'autres anomalies.

Vérifier le niveau de la batterie

Méthode 1 : Faites glisser le cadran de montre vers le bas et affichez le pourcentage de la batterie dans le menu déroulant.

Méthode 2 : Lors de la charge, affichez le pourcentage de la batterie sur l'écran d'indication de la charge.





Méthode 3 : Affichez le pourcentage de la batterie sur le cadran de montre qui prend en charge l'affichage du niveau de la batterie.

Méthode 4 : Affichez le pourcentage de la batterie sur la page de détails de l'application HONOR Santé.

Exercice

Démarrer un entraînement

Démarrage d'un entraînement sur votre bracelet


- 1 Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Entraînement**.
- 2 Sélectionnez un parcours ou un entraînement. Vous pouvez également appuyer sur **Personnaliser** pour ajouter et sélectionner d'autres entraînements.
 -  Appuyez sur  à côté d'un entraînement pour définir l'objectif et un rappel (disponible pour certains entraînements).
- 3 Appuyez sur l'icône de démarrage pour commencer un entraînement.
 -  . Utilisez connect-GPS pour les appareils portables, dont le bracelet et la montre. Pour un entraînement en extérieur, veuillez vous assurer que les produits portables sont correctement connectés à HONOR Santé et recherchez le GPS pour démarrer l'entraînement. Dans le cas contraire, le parcours d'entraînement ne pourra pas être enregistré ou pourrait être inexact.
 - Si vous utilisez un téléphone d'une autre marque que Honor pour vous connecter à des appareils portables, il est recommandé de démarrer l'entraînement via l'application HONOR Santé, car le GPS peut ne pas être trouvé en raison du système du téléphone.
- 4 Pendant l'entraînement, vous pouvez effectuer les opérations suivantes :
 - Faites glisser vers la gauche ou la droite pour basculer entre le contrôle de l'entraînement, les données d'entraînement et la musique.
 - Sur l'écran de contrôle de l'entraînement, l'entraînement peut être mis en pause/continué et peut également être terminé.
 - Sur l'écran des données d'entraînement, faites glisser vers le haut ou le bas pour afficher les données d'entraînement.
- 5 Faites glisser vers la gauche ou la droite et appuyez sur  sur l'écran de contrôle de l'entraînement pour terminer l'entraînement.

Afficher les données d'entraînement

Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Historique d'entraînement** pour afficher les détails d'un historique d'entraînement. Les données enregistrées peuvent varier selon les types d'entraînement.

Démarrer en détectant automatiquement le statut d'entraînement

La bracelet peut reconnaître automatiquement votre statut d'entraînement et vous rappeler de démarrer un entraînement sur la bracelet.

- 1 Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Paramètres > Paramètres d'entraînement** et activez **Détection auto**.
- 2 Lorsque la bracelet détecte que vous faites de l'exercice, elle vous rappelle de démarrer un entraînement. Vous pouvez ignorer le rappel ou appuyer dessous pour démarrer l'entraînement.
 -  Actuellement, les entraînements suivants peuvent être détectés automatiquement : marche en intérieur, marche en extérieur, course en intérieur, course en extérieur, vélo elliptique et rameur. Veuillez consulter les instructions sur la bracelet.
 - bracelet détectera automatiquement le type d'entraînement et vous rappellera de démarrer un entraînement si la posture, la durée (environ 10 minutes pour la marche et 3 minutes pour les autres entraînements) et les exigences d'intensité sont satisfaites.

Démarrer un entraînement sur HONOR Santé

Pour démarrer un entraînement de course et d'autres entraînements sur HONOR Santé, vous devez apporter votre téléphone et votre bracelet, et vous assurer que votre téléphone est correctement connecté à bracelet.

- 1 Ouvrez l'application Health et accédez à **Exercice**, sélectionnez l'entraînement cible et appuyez sur l'icône de démarrage pour commencer l'entraînement.
- 2 Après le début de l'entraînement, votre bracelet affichera le rythme cardiaque, la vitesse, la durée et d'autres données.

Afficher les données d'entraînement sur l'application HONOR Santé

Ouvrez l'application Health et accédez à **Exercice**, sélectionnez un entraînement et appuyez sur les données cumulées pour afficher les données détaillées d'un entraînement.


Personnalisation de la liste d'entraînement

Vous pouvez ajouter un entraînement selon vos besoins pour une utilisation facile.


Ajout d'un entraînement

Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Entraînement**, faites glisser vers le haut et appuyez sur **Personnaliser > Ajouter**, sélectionnez un entraînement et cochez le type d'entraînement que vous souhaitez ajouter, faites glisser l'écran vers la droite pour revenir à l'écran précédent, puis appuyez sur **OK**.





Suppression d'un entraînement

Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Entraînement**, appuyez sur  de l'entraînement cible pour accéder à l'écran des paramètres. Ensuite, appuyez sur **Supprimer**.

Tri des entraînements

Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Entraînement** > **Personnaliser** et appuyez sur  d'un entraînement pour ajuster son ordre. Vous pouvez déplacer les entraînements courants vers le haut de la liste des applications d'entraînement.

Saut à la corde


- 1 Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Entraînement**.
- 2 Appuyez sur **Saut à la corde** pour accéder à l'interface de préparation au saut à la corde. Appuyez sur  pour sélectionner le mode **Libre** ou le mode **Évaluation**.
 -  Si le saut à la corde ne figure pas dans la liste d'entraînement, appuyez sur **Personnaliser** pour l'ajouter.
- 3 Appuyez sur l'icône de démarrage de l'entraînement pour commencer le saut à la corde.
- 4 Pendant le saut à la corde, vous pouvez effectuer les opérations suivantes :
 - Faites glisser vers la gauche ou la droite pour basculer entre le contrôle de l'entraînement, les données d'entraînement et la musique.
 - Sur l'écran de contrôle de l'entraînement, l'entraînement peut être mis en pause/continué et peut également être terminé.
 - Sur l'écran des données d'entraînement, faites glisser vers le haut ou le bas pour afficher les données d'entraînement.
- 5 Faites glisser vers la gauche ou la droite et appuyez sur  sur l'écran de contrôle de l'entraînement pour terminer l'entraînement.
 -  En mode évaluation, l'entraînement s'arrêtera automatiquement après 1 minute.

Affichage de l'historique d'entraînement

Votre bracelet enregistre vos entraînements pour vous permettre d'afficher facilement vos performances dans différents types d'entraînement, ce qui vous encourage à atteindre votre objectif de remise en forme grâce à des données professionnelles.

Affichage sur votre bracelet

Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Historique d'entraînement** pour afficher les détails d'un historique d'entraînement. Les éléments d'un historique détaillé varient selon le type d'entraînement.

-  Vous pouvez afficher jusqu'à 10 historiques dans **Historique d'entraînement** sur votre bracelet. Les historiques les plus anciens seront écrasés mais ne peuvent pas être supprimés manuellement. Vous pouvez effacer l'historique d'entraînement en restaurant votre bracelet aux paramètres d'usine, mais cette opération effacera également d'autres paramètres et données sur votre bracelet. Faites preuve de prudence.

Affichage sur l'application

Ouvrez l'application Health et accédez à **Santé** et sélectionnez **Plus** pour accéder à toutes les données d'entraînement. Ensuite, sélectionnez l'historique cible et affichez ses détails.

Affichage du statut de l'entraînement

Vous pouvez juger de l'efficacité de votre entraînement actuel en fonction de la tendance de la charge d'entraînement de la semaine passée et de la consommation maximale d'oxygène (VO2 Max), afin d'éviter les blessures liées à l'exercice et d'avoir une vie plus saine.

Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Statut d'entraînement** pour afficher des données telles que **Fatigue** et **Charge d'entraînement**.

- **Fatigue** : Indique votre niveau de fatigue après un entraînement. La fatigue induite par l'exercice désigne la baisse temporaire de la capacité d'exercice du corps humain en raison de changements physiologiques et biochimiques pendant l'exercice. Votre bracelet calcule votre temps de récupération en fonction d'une formule.
- **Charge d'entraînement** : Charge d'entraînement pendant 7 jours qui peut servir à déterminer votre niveau en fonction de votre condition physique. Votre bracelet collecte votre charge d'entraînement à partir de modes d'entraînement qui suivent votre rythme cardiaque, tels que la course, la marche et le vélo.


Affichage de l'historique d'activité quotidien



Votre bracelet enregistrera vos activités quotidiennes pour vous permettre de les suivre.

Affichage sur votre bracelet

Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Historique d'activité** et faites glisser pour afficher les pas, le temps d'activité, les calories brûlées, les heures d'activité et la distance.

Les trois anneaux de l'historique d'activité représentent ce qui suit :

1.  Pas : Indique le nombre de pas que vous avez parcourus en marchant au cours de la journée. L'objectif par défaut est de 10 000 pas, qui peut être modifié sur HONOR Santé.

2.  Temps d'activité (en minutes) : Indique le temps que vous avez consacré à un exercice modéré à vigoureux au cours de la journée. L'objectif par défaut est de 30 minutes. Ce paramètre dépend de votre cadence et de votre rythme cardiaque.
3.  Calories actives : Votre bracelet surveille automatiquement votre activité et enregistre les calories brûlées en conséquence. Vous pouvez modifier l'objectif sur HONOR Santé.

Affichage sur l'application

Si votre bracelet est connectée à HONOR Santé, vous pouvez afficher l'historique détaillé des pas, etc., sur l'écran Santé de HONOR Santé.

Mesure de votre rythme cardiaque

Votre rythme cardiaque est un indicateur important de votre état de santé général. Votre bracelet mesure en continu tout au long de la journée. Elle peut effectuer une seule mesure ou mesurer votre rythme cardiaque au repos, afin de vous alerter si cette limite est dépassée.

Mesure de votre rythme cardiaque tout au long de la journée

- 1 Ouvrez l'application Health et accédez à l'écran des détails de l'appareil.
- 2 Appuyez sur **Alerte de santé > Mesure continue du rythme cardiaque** et activez **Mesure continue du rythme cardiaque**, qui est activé par défaut.
- 3 Sélectionnez une méthode appropriée pour que votre rythme cardiaque soit mesuré en continu par votre bracelet.

Mesure unique du rythme cardiaque

- 1 Ouvrez l'application Health et accédez à l'écran des détails de l'appareil.
- 2 Appuyez sur **Alerte de santé > Mesure continue du rythme cardiaque** et désactivez **Mesure continue du rythme cardiaque**.
- 3 Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Rythme cardiaque** pour mesurer votre rythme cardiaque une seule fois.

Mesure de votre rythme cardiaque en temps réel pendant un entraînement

Après le début d'un entraînement, votre bracelet mesure et suit automatiquement votre rythme cardiaque en temps réel.

- 1 Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Entraînement**.
- 2 Sélectionnez un mode ou un parcours d'entraînement.
- 3 Appuyez sur l'icône de démarrage. Ensuite, votre bracelet mesurera votre rythme cardiaque en temps réel pendant l'entraînement.

Mesure de votre rythme cardiaque au repos

Le rythme cardiaque au repos désigne vos battements cardiaques par minute mesurés lorsque vous êtes éveillé, immobile et calme. Il s'agit d'un indicateur important de la santé de votre cœur. Le meilleur moment pour effectuer la mesure est lorsque vous êtes éveillé et immobile le matin. Idéalement, le rythme doit être de 50 à 80 battements par minute.

- 1 Ouvrez l'application Health et accédez à l'écran des détails de l'appareil.
- 2 Appuyez sur **Alerte de santé > Mesure continue du rythme cardiaque** et activez **Mesure continue du rythme cardiaque**. Ensuite, votre bracelet mesurera automatiquement votre rythme cardiaque au repos.

- Si vous désactivez **Mesure continue du rythme cardiaque** après avoir obtenu les données de votre rythme cardiaque au repos, les données seront affichées et conservées sur HONOR Santé.
- Si les conditions ne sont pas satisfaites pour la mesure du rythme cardiaque au repos, votre bracelet affichera votre rythme cardiaque au repos sous la forme - -.
- Votre rythme cardiaque au repos peut ne pas être affiché ou mesuré avec précision, car votre bracelet ne pourra peut-être pas toujours le mesurer au meilleur moment.


Alerte de rythme cardiaque au repos

Une fois **Rappel de rythme cardiaque élevé** et **Rappel de rythme cardiaque faible** définis, votre bracelet vous alertera lorsqu'elle détectera que votre rythme cardiaque est hors de la limite pendant plus de 10 minutes lorsque vous êtes inactif.

- 1 Ouvrez l'application Health et accédez à l'écran des détails de l'appareil.
- 2 Appuyez sur **Alerte de santé > Mesure continue du rythme cardiaque** et activez **Mesure continue du rythme cardiaque**, qui est activé par défaut.
- 3 Définissez **Rappel de rythme cardiaque élevé** et **Rappel de rythme cardiaque faible**. Ensuite, une alerte sera générée si votre rythme cardiaque est hors de la limite pendant plus de 10 minutes.

Alerte de rythme cardiaque maximum pendant un entraînement

Après le début d'un entraînement, si votre rythme cardiaque dépasse la limite pendant plus d'une minute, votre bracelet vibrera pour vous alerter d'un rythme cardiaque élevé.

Ouvrez l'application Health et accédez à **Exercice**, sélectionnez le mode d'entraînement et appuyez sur  > **Paramètres d'entraînement > Paramètres de rythme cardiaque d'exercice**. Ensuite, définissez le rythme cardiaque maximum et activez **Rythme cardiaque élevé**.

Surveillance de la qualité de votre sommeil

Dormir suffisamment vous aide à rester en bonne santé. Votre bracelet surveille et enregistre vos tendances en matière de sommeil. En fonction des résultats de la surveillance, restez informé de votre état de sommeil.

Sommeil régulier

Dormez en portant correctement votre bracelet. Votre bracelet reconnaît automatiquement quand vous vous endormez, quand vous vous réveillez et si votre sommeil est profond ou léger. Une fois que votre bracelet est correctement connectée à HONOR Santé, vous pouvez afficher les détails du sommeil sur l'application.

- i** Votre bracelet met à jour les données de surveillance à 24 h 00 (00 h 00) tous les jours. Les données historiques sont stockées dans votre bracelet et vous devez les synchroniser rapidement avec HONOR Santé avant qu'elles ne soient effacées.

Sommeil sain

Une fois **Un sommeil sain** activée, votre bracelet reconnaît automatiquement quand vous vous endormez, quand vous vous réveillez, si votre sommeil est profond, léger ou paradoxal (REM) et quand vous êtes éveillé. Elle peut analyser avec précision votre sommeil et votre qualité respiratoire et fournir des suggestions scientifiques pour un meilleur sommeil.

1 Ouvrez l'application Health et accédez à l'écran des détails de l'appareil.

2 Sélectionnez **Alerte de santé** et activez **Un sommeil sain**.

Vous pouvez également accéder à **Santé > Sommeil >  > Un sommeil sain** et activer **Un sommeil sain**.

- i** • L'activation de **Un sommeil sain** consommera plus d'énergie et nous vous recommandons de vous assurer que votre bracelet dispose d'un niveau de batterie de 30 % ou plus avant de dormir.
- Les courtes périodes de sommeil (moins de trois heures) sont enregistrées en tant que **Siestes**. Si vous dormez moins de 30 minutes ou si vous bougez excessivement votre corps ou votre poignet pendant votre sommeil, votre bracelet ne pourra peut-être pas détecter votre sommeil, ce qui entraînera des écarts de données.

Affichage des données de sommeil

Méthode 1 :

Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Sommeil** et faites glisser vers le haut pour afficher **Sommeil nuit** et **Siestes**.

Méthode 2 :

Ouvrez l'application Health et accédez à **Sommeil**, où vous pouvez afficher les données historiques par jour, semaine, mois et année.

Mesure de votre SpO₂

Le niveau de SpO₂ est un indicateur clé de l'état de santé général d'une personne. La mesure de SpO₂ suit dynamiquement les changements de votre SpO₂ tout au long de la journée et affiche des informations en temps réel pour vous permettre de prendre le contrôle de votre santé.

- i** Pour garantir des mesures précises, portez votre bracelet correctement, avec un espacement d'au moins un doigt par rapport au poignet et assurez-vous qu'elle est à proximité de votre peau, sans corps étrangers. Si vous ne le portez pas correctement, suivez les instructions à l'écran pour l'ajuster avant la mesure.

Mesure unique de la SpO₂

- 1** Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **SpO2**.
- 2** Appuyez sur **Mesurer** et maintenez votre corps immobile pour mesurer la SpO₂ actuelle.

Mesure en continu de la SpO₂


Votre bracelet prend en charge la mesure en continu de la SpO₂ et le suivi dynamique des changements de la SpO₂ pour vous aider à comprendre votre santé en temps réel.

- 1** Ouvrez l'application Health et accédez à l'écran des détails de l'appareil. .
- 2** Appuyez sur **Alerte de santé > Mesure continue de l'oxygène** et activez **Surveillance automatique du niveau d'oxygène dans le sang**. Votre bracelet mesure et enregistre automatiquement votre SpO₂ lorsque votre poignet est immobile.
- 3** Vous pouvez configurer **Rappel de la limite inférieure de niveau d'oxygène dans le sang** afin d'être alerté si votre SpO₂ reste inférieure à un seuil pendant un certain temps lorsque vous ne dormez pas.

- i** Les résultats de tests de ce produit sont fournis uniquement à titre de référence et sont pas destinés à un diagnostic ou à des soins. Si vous ressentez une gêne, consulter un médecin. Cette fonctionnalité n'est pas disponible dans certains pays et certaines régions. Pour plus d'informations, appelez la hotline régionale de HONOR.

Mesure de votre âge de forme physique

Votre bracelet mesure intelligemment votre âge de forme physique grâce à des entraînements en extérieur pour vous permettre de connaître les changements de votre corps.

- 1** Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Âge de forme physique**.
- 2** Appuyez sur **Mesurer** pour accéder à l'écran de confirmation des informations personnelles.
 - i** Si des données historiques sur votre âge de forme physique sont présentes, appuyez sur **Mesurer à nouveau** pour passer un autre test.
- 3** Après avoir confirmé que vos informations personnelles sont correctes, appuyez sur  et démarrez l'entraînement conformément aux instructions à l'écran.

- La mesure de l'âge de forme physique est basée sur vos informations personnelles. Vous devez donc vous assurer qu'elles sont saisies correctement dans HONOR Santé. Vous pouvez également les modifier dans l'application.
- La mesure est un processus de surveillance de l'entraînement pendant environ 25 minutes. Nous vous recommandons d'effectuer un entraînement de course en extérieur à une allure allant jusqu'à 8'00"/km.

4 Après l'entraînement, votre bracelet mesurera intelligemment votre âge de forme physique.

- Mettez à niveau votre bracelet à la dernière version pour profiter d'expériences plus premium.

Test de votre stress

La fonctionnalité de test de stress surveille toujours votre niveau de stress pour vous rappeler que vous devez évacuer le stress afin de rester en bonne santé.

Test de stress


- Test de stress unique : Ouvrez HONOR Santé, appuyez sur la carte **Pression** et sélectionnez **Test de stress**.
- Test de stress périodique : Ouvrez l'application Health et accédez à l'écran des détails de l'appareil. Sélectionnez **Alerte de santé** et activez **Détection de pression**. Ensuite, des tests de stress seront effectués automatiquement et régulièrement lorsque vous porterez votre bracelet correctement.

Affichage des données de stress sur votre bracelet

Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Stress** pour afficher l'historique quotidien du test de stress, avec le graphique à barres, le niveau, la proportion et des suggestions.




Affichage des données sur l'application

Ouvrez l'application Health et accédez à **Pression** la zone de la carte pour afficher le score et le niveau du dernier test de stress. Appuyez pour accéder à la page de détails du stress afin d'afficher les courbes de stress par jour, semaine, mois et année, ainsi que des suggestions.

-  Les résultats de tests de ce produit sont fournis uniquement à titre de référence et sont pas destinés à un diagnostic ou à des soins. Si vous ressentez une gêne, consulter un médecin.
- Portez votre bracelet correctement et maintenez votre corps immobile pendant un test de stress, car tout déplacement ou mouvement excessif du poignet peut rendre le résultat inexact.
- L'exactitude du test de stress peut être affectée si vous venez de prendre des substances avec de la caféine, de la nicotine ou de l'alcool, ou des médicaments psychoactifs. Elle peut également être affectée si vous souffrez d'une maladie cardiaque ou d'asthme, si vous avez fait de l'exercice ou si le poignet sur lequel votre bracelet est placée est soumis à une compression.


Exercices respiratoires

Votre bracelet propose des exercices respiratoires pour maîtriser votre stress.

- 1** Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Exercices respiratoires**.
- 2** Appuyez sur  et  pour définir **Durée de l'exercice** et **Allure**. Ensuite, appuyez sur l'icône des exercices respiratoires et suivez les instructions à l'écran pour les exercices respiratoires.
Après l'exercice, vous pouvez afficher le rythme cardiaque initial, la durée et l'effet à l'écran.
 -  **Durée de l'exercice** peut être réglé sur 1 minute, 2 minutes ou 3 minutes. **Allure** peut être réglé sur Rapide, Modéré ou Lent.

Alerte de sédentarité

Faites des mouvements pour compenser votre vie sédentaire. Votre bracelet surveillera votre activité et vous rappellera de vous déplacer si vous restez inactif ou si vous vous déplacez rarement trop longtemps pendant la période de port.

- 1** Ouvrez l'application Health et accédez à l'écran des détails de l'appareil.
- 2** Appuyez sur **Alerte de santé** et activez **Alerte de sédentarité**.
- 3** Vous recevrez un rappel si vous restez inactif ou si vous vous déplacez rarement pendant une heure.
 -  Votre bracelet n'enverra des rappels que de 8 h 00 à midi et de 14 h 30 à 21 h 00. Si vous dormez ou activez Ne pas déranger, votre bracelet ne vibrera pas.

Assistant

Synchroniser les notifications du téléphone

Lorsque bracelet est connectée à HONOR Santé sur votre téléphone, la bracelet peut recevoir des notifications telles que des messages d'applications et des alarmes sur le panneau de notifications de votre téléphone.

Synchroniser les notifications du téléphone

- 1 Sur votre téléphone, accédez à **Paramètres** > **Notifications & barre d'état** et activez les notifications pour les applications.
- 2 Sur l'écran des détails de l'appareil dans l'application Health, accédez à **Notifications**, activez **Notifications** et les boutons des applications desquelles vous souhaitez recevoir des notifications.

Les notifications du téléphone, telles que les messages de DingTalk, seront synchronisées avec bracelet, qui vibrera pour vous alerter (l'écran restera éteint).

Afficher les messages non lus

Lorsque vous recevez des notifications sur bracelet et que vous ne les consultez pas immédiatement, vous pouvez afficher les messages non lus depuis le Centre de messages.

Supprimer des messages

Accédez au Centre de messages sur votre bracelet, ouvrez un message pour afficher ses détails et appuyez sur **Effacer** dans la partie inférieure pour supprimer le message.

Accédez au Centre de messages sur votre bracelet et appuyez sur **Tout effacer** dans la partie inférieure de la liste pour supprimer tous les messages.

Synchroniser les alarmes

Sur l'écran des détails de l'appareil dans l'application Health, accédez à **Notifications**, activez **Notifications**. Les notifications des alarmes du téléphone seront synchronisées avec bracelet.


Lorsque bracelet reçoit des notifications synchronisées d'alarmes, vous pouvez appuyer sur



ou sur bracelet pour désactiver ou répéter la notification. Cette opération sera synchronisée avec le téléphone.

Contrôler la lecture de musique du téléphone portable

Vous pouvez contrôler la musique du téléphone portable via bracelet, notamment la lecture, la pause, le changement de musique et le contrôle du volume.

- 1 Sur l'écran des détails de l'appareil dans l'application Health, accédez à **Gestion de la musique**, activez **La montre contrôle la musique du téléphone**.
- 2 Ouvrez l'application de musique sur votre téléphone et sur votre bracelet **Musique** pour accéder à l'interface de contrôle de la musique.
- 3 Lisez, mettez en pause et changez la musique du téléphone portable via bracelet. Vous pouvez également contrôler le volume.
 -  Pour contrôler la musique sur votre téléphone via bracelet, assurez-vous que bracelet est correctement connectée en Bluetooth sur votre téléphone et que l'application HONOR Santé s'exécute en arrière-plan.
 - Seuls sont pris en charge le contrôle des téléphones Android et le contrôle de l'application de musique tierce sur le téléphone (Musique, NetEase Cloud Music, Himalaya, QQ Music, etc.). Veuillez vous baser sur la situation réelle.

Obturateur à distance

- 1 bracelet sont correctement connectés via Bluetooth et HONOR Santé s'exécute en arrière-plan.
- 2 Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Obturateur à distance** pour contrôler votre téléphone afin de prendre des photos. Si l'appareil photo du téléphone n'est pas allumé, veuillez l'allumer manuellement.
- 3 Appuyez sur  pour contrôler votre téléphone afin de prendre des photos. Appuyez sur **Minuteur** dans la partie inférieure de l'écran pour contrôler votre téléphone afin de prendre des photos en time-lapse.
 -  En raison des différents modèles et versions de téléphones, la liste des applications de bracelet peut ne pas afficher Obturateur à distance une fois la connexion et l'association effectuées avec succès. Veuillez vous référer à la capacité logicielle du produit réel pour connaître la prise en charge spécifique.

Cette fonctionnalité n'est disponible que sur les téléphones avec MagicOS 6.0 et versions supérieures. La liste des applications de bracelet s'affichera **Obturateur à distance** une fois la connexion et l'association effectuées avec succès.

Consulter la météo

Assurez-vous que bracelet est correctement connectée au Bluetooth sur le téléphone qui est en connexion réseau normale et que l'accès aux informations de localisation est activé. Vous pouvez ensuite utiliser bracelet pour afficher la température, la qualité d'air, les prévisions météo hebdomadaires de la localisation actuelle et d'autres informations pour comprendre rapidement les conditions météo.

Définir les notifications météo


Sur l'écran des détails de l'appareil dans l'application Health, accédez à **Météo**, activez **Météo** et sélectionnez l'unité de température.

Consulter la météo

- Météo sur le cadran de montre
Passez bracelet sur le cadran de montre qui prend en charge l'affichage de la température pour consulter les informations météo. Les informations spécifiques sont basées sur le cadran de montre.
- Application Météo
Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Météo**, consultez les informations météo.


Configuration d'une alarme

Configuration d'une alarme sur votre bracelet


- 1 Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Alarme** et appuyez sur .
- 2 Réglez l'heure et le cycle de répétition de l'alarme, puis appuyez sur **OK**.
Appuyez sur une alarme existante pour modifier son heure et son cycle de répétition ou pour la supprimer.

Configuration d'une alarme sur l'application




Alarme intelligente :

- 1 Sur l'écran des détails de l'appareil dans l'application Health, accédez à **Alarme de dispositif à porter** > **Réveil**. Réglez l'heure, l'heure de réveil intelligent et le cycle de répétition de l'alarme.
- 2 Appuyez sur  pour enregistrer.
- 3 Actualisez la page d'accueil de HONOR Santé en la tirant vers le bas pour vous assurer que les paramètres d'alarme sont synchronisés avec votre bracelet.
- 4 Appuyez sur une alarme existante pour modifier son heure, son heure de réveil intelligent et son cycle de répétition.

Alarme d'événement :

- 1 Sur l'écran des détails de l'appareil dans l'application Health, accédez à **Alarme de dispositif à porter** > **Ajouter**. Réglez l'heure, l'étiquette et le cycle de répétition de l'alarme.
- 2 Appuyez sur  pour enregistrer
- 3 Actualisez la page d'accueil de HONOR Santé en la tirant vers le bas pour vous assurer que les paramètres d'alarme sont synchronisés avec votre bracelet.

4 Appuyez sur une alarme existante pour modifier son heure et son cycle de répétition ou pour la supprimer.

-  Il n'y a qu'une seule alarme intelligente par défaut. Vous ne pouvez pas supprimer l'alarme intelligente ni en ajouter. Vous pouvez configurer jusqu'à cinq alarmes d'événements.
- Lorsque votre bracelet vibre en raison de l'alarme, appuyez sur  ou faites glisser vers la droite pour répéter (pendant 10 minutes). Appuyez sur  pour arrêter l'alarme. Si aucune autre opération n'est effectuée, l'alarme s'arrêtera elle-même après avoir été répétée trois fois.

Lampe-torche

Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Lampe-torche**, l'écran génère une lumière vive. Appuyez à nouveau sur l'écran pour éteindre la lampe-torche. Touchez


 pour rallumer la lampe-torche. Faites glisser vers la droite pour quitter.

Trouver mon téléphone via bracelet

Faites glisser le cadran de montre vers le bas pour accéder au menu des raccourcis et

appuyez sur  ou Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Trouver mon téléphone**.

Appuyez sur **Appuyez pour jouer**. L'écran de bracelet lira une animation de recherche du téléphone. Si votre téléphone est dans la portée de connexion Bluetooth, il lira une musique multimédia pour vous le rappeler. Appuyez sur l'écran de bracelet ou quittez l'application H-Protect pour arrêter la sonnerie.

-  Veuillez vous assurer que le produit et le téléphone sont correctement connectés, que le téléphone est allumé et que l'application HONOR Santé est activée.

Rechercher bracelet avec un téléphone

Vous pouvez rapidement trouver bracelet avec un téléphone Honor lorsque bracelet est correctement connecté à l'application HONOR Santé.

Sur l'écran des détails de l'appareil dans l'application Health, accédez à , appuyez sur **H-Protect** et bracelet peut être trouvée grâce au son de notification.

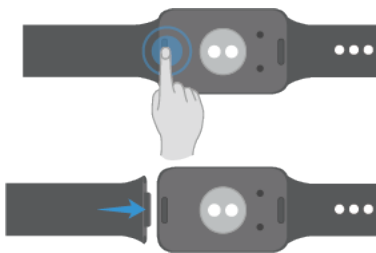
Plus de conseils

Réglage de l'heure et de la langue

Après avoir synchronisé les données entre votre appareil et votre téléphone/tablette, la langue du système sera également synchronisée avec votre appareil.

Si vous modifiez la langue et la région ou l'heure sur votre téléphone/tablette, les modifications seront automatiquement synchronisées avec l'appareil à condition qu'il soit connecté à votre téléphone/tablette via Bluetooth.

Changer de bracelet



Retirez le bracelet : Appuyez sur les boutons de dégagement rapide des deux côtés du corps de bracelet pour séparer le bracelet du corps.

Installez le bracelet : Alignez le bracelet sur le corps de bracelet et fixez-le.

Changer de cadran de montre

Le bracelet prend en charge plusieurs cadrans de montre. Vous pouvez définir votre cadran de montre favori.




i Mettez à jour le bracelet et HONOR Santé à la dernière version pour utiliser cette fonctionnalité.

Changer de cadran de montre sur bracelet



- Touchez et maintenez le cadran de montre de bracelet enfoncé pour accéder à l'interface de sélection. Faites glisser pour sélectionner votre cadran de montre favori.
- Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Paramètres > Cadrans de montre et cartes > Cadran de montre**. Faites glisser pour sélectionner votre cadran de montre favori.

Installer et changer le cadran de montre via l'application

- 1** Sur l'écran des détails de l'appareil dans l'application Health, accédez à **Boutique de cadrans de montre**.
- 2** Sélectionnez **Plus** pour afficher les cadrans de montre pris en charge sur bracelet.
- 3** Sélectionnez votre cadran de montre favori et démarrez la configuration.


- a Si le cadran de montre n'a pas été installé, appuyez sur **Télécharger**. Le cadran de montre de bracelet passe automatiquement à celui sélectionné une fois le téléchargement et l'installation effectués avec succès.
 - b Si le cadran de montre a été installé, sélectionnez-le et appuyez sur **Définir comme cadran de montre**. Le cadran de montre de bracelet passe alors à ce cadran.
- 4** Vous pouvez également accéder à **Moi > Galerie** pour ajouter des images au cadran de montre sur votre téléphone.
- a Appuyez sur  pour sélectionner une image comme cadran de montre (prenez une photo ou sélectionnez-en une dans la galerie).
 - b Appuyez sur **Style** pour définir différents styles d'heure.
 - c Appuyez sur **Emplacement** pour ajuster l'emplacement d'affichage de l'heure.
-  . Certains cadrans de montre prennent en charge la personnalisation. Touchez et maintenez l'écran du cadran de montre enfoncé et appuyez sur  dans la partie inférieure pour personnaliser l'affichage. Si le cadran de montre affiche - - pendant la personnalisation, veuillez vous assurer que bracelet remplit les conditions de surveillance pour les fonctions concernées et vérifiez si ces fonctions sont activées dans HONOR Santé.
 - Le téléchargement et l'installation des cadrans de montre payants ne sont actuellement pas pris en charge pour les utilisateurs d'iOS.
 - Les données affichées sur la page des détails présentent la quantité de données mobiles nécessaires pour télécharger et installer le cadran de montre. Elles n'indiquent pas la taille de la mémoire occupée par le cadran de montre.

Supprimer un cadran de montre

- 1** Sur l'écran des détails de l'appareil dans l'application Health, accédez à **Plus > Accéder à la boutique de cadrans de montre**.
- 2** Sélectionnez **Moi > Modifier**, appuyez sur le coin supérieur droit du cadran de montre  pour le supprimer.
 -  . Mettez à jour bracelet et HONOR Santé à la dernière version pour utiliser cette fonctionnalité.
 - Les cadrans de montre achetés ne doivent pas être achetés à nouveau après avoir été supprimés dans **Boutique de cadrans de montre > Les miens**. Il vous suffit de les réinstaller.

Définir le thème d'écran éteint



Le thème d'écran éteint est le cadran de montre qui est toujours allumé lorsque bracelet passe en mode veille. Le système éteint l'écran par défaut.

- 1 Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Paramètres > Cadrons de montre et cartes > AOD**.
- 2 Activez **AOD**.
- 3 Appuyez sur **Styles de AOD** pour le configurer.
- 4 Activez **Programmé** pour définir l'heure de début et de fin du thème d'écran éteint.
 -  . Thème d'écran éteint ne prend en charge que les cadrans de montre préinstallés dans bracelet et ne peut pas être personnalisé.
 - Activer Thème d'écran éteint désactivera « Lever pour activer ».
 - Activer Thème d'écran éteint réduira l'autonomie de la batterie.

Définition du cadran de montre de la galerie


Vous pouvez ajouter des images au cadran de montre de la galerie. Chaque fois que vous allumerez l'écran ou appuierez sur le cadran de montre de la galerie, le cadran de montre affichera une nouvelle image.

Ajout d'images au cadran de montre de la galerie

- 1 Sur l'écran des détails de l'appareil dans l'application Health, accédez à **Marché de cadrans de montre > Moi > Galerie** pour accéder à l'écran des paramètres de **Cadran de montre de la galerie**.
- 2 Appuyez sur  pour sélectionner la méthode de transfert (prendre une photo ou sélectionner depuis la galerie).
- 3 Sélectionnez une image et ajustez la zone d'affichage de l'image. Ensuite, appuyez sur **Enregistrer**. Le cadran de montre affichera automatiquement cette image.
 -  . Seules des images statiques peuvent être définies pour le cadran de montre, sans aucune restriction quant au format de l'image.
 - Cette fonctionnalité n'est prise en charge que dans certains pays et certaines régions. Pour plus d'informations, appelez la hotline régionale.

Autres paramètres

Sur l'écran des paramètres du cadran de montre de la galerie :

- Appuyez sur **Style** pour définir la police et la couleur de l'heure et de la date sur le cadran de montre de la galerie.
- Appuyez sur **Emplacement** pour définir l'emplacement de l'heure et de la date sur le cadran de montre de la galerie.
- Appuyez sur **Arrière-plan** et  dans le coin supérieur droit d'une image pour la supprimer.

Réglage de l'affichage et de la luminosité de l'écran


Réglage de la luminosité de l'écran

- 1 Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Paramètres > Affichage & luminosité > Luminosité**.
- 2 Sélectionnez le niveau de luminosité et appuyez sur **OK**. Le niveau 5 est le plus lumineux et le niveau 1 est le plus sombre.

Réglage du temps de sommeil

- 1 Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Paramètres > Affichage & luminosité > Veille**.
- 2 Sélectionnez le temps de sommeil et appuyez sur **OK**.

Réglage du temps d'écran allumé

- 1 Faites glisser le cadran de montre vers le bas pour accéder au menu des raccourcis et allumez  pour maintenir l'écran activé.
- 2 Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Paramètres > Affichage & luminosité > Écran allumé**.
- 3 Sélectionnez le temps d'écran allumé et appuyez sur **OK**.


Configuration de Lever pour activer


Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Paramètres > Affichage & luminosité**, activez **L'écran s'allume**, afin d'activer l'écran lorsque vous levez le poignet.

Réglage de l'intensité de vibration

- 1 Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Paramètres > Vibration > Vibration**.
- 2 Sélectionnez l'intensité de vibration (votre bracelet vibrera en conséquence) et appuyez sur **OK**.

Activation du mode Ne pas déranger

Faites glisser l'écran du cadran de montre vers le bas pour accéder au menu des raccourcis et appuyez sur  ou Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Paramètres > Ne pas déranger** pour activer le mode Ne pas déranger.


-  Après avoir activé le mode Ne pas déranger, votre bracelet ne vibrera pas en cas d'appels entrants et de notifications, et la fonctionnalité Lever pour activer sera désactivée.

Verrouillage et déverrouillage de l'écran

Vous pouvez définir un code PIN servant à déverrouiller votre bracelet une fois qu'elle s'est verrouillée automatiquement lorsqu'elle n'est pas au poignet.

Définition du code PIN

Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Paramètres > Code > Activer le code** et suivez les instructions à l'écran pour définir les paramètres. Votre bracelet se verrouille automatiquement lorsqu'elle n'est pas au poignet ou portée.


-  Protégez votre code PIN. Si vous l'oubliez, vous devrez restaurer votre bracelet aux paramètres d'usine.

Désactivation du code PIN

Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Paramètres > Code > Désactiver le code** et suivez les instructions à l'écran pour saisir le code PIN actuel.

Modification du code PIN

Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Paramètres > Code > Modifier le code** et suivez les instructions à l'écran pour saisir le code PIN actuel et le nouveau.

-  Si vous saisissez un code PIN incorrect cinq fois d'affilée, la modification de code PIN se verrouillera automatiquement pendant 10 minutes. Réessayez plus tard.

Oubli du code PIN

Protégez votre code PIN. Si vous l'oubliez, vous devrez restaurer votre bracelet aux paramètres d'usine avant d'effectuer de nouvelles opérations. Après la réinitialisation, votre bracelet perdra tous les paramètres.

Vérifier les informations sur l'appareil

Nom de l'appareil

- Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Paramètres > À propos** pour vérifier le nom d'appareil de bracelet.
- Sur l'écran des détails de l'appareil dans l'application Health, les noms des bracelet actuellement associées sont les noms d'appareil de bracelet.

Adresse MAC

Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Paramètres > À propos** pour vérifier l'adresse MAC de bracelet.

Numéro de série

Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Paramètres > À propos** pour vérifier le numéro de série de bracelet.

Modèle

- Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Paramètres** > **À propos** pour vérifier le modèle de bracelet.
- Vérifiez le modèle de bracelet à partir des caractères laser « MODEL/型号 » au dos de bracelet.


Numéro de version

- Dans la liste des applications de votre bracelet, accédez à **Paramètres** > **À propos** pour vérifier le numéro de version de bracelet.
- Sur l'écran des détails de l'appareil dans l'application Health, Appuyez sur **Mise à jour du firmware** pour vérifier la version du firmware de bracelet.

Mise à jour de votre version

Mise à jour sur l'application

Sur l'écran des détails de l'appareil dans l'application Health, accédez à **Mise à jour du firmware** > **Rechercher les mises à jour**. Votre téléphone recherchera les éventuelles mises à jour disponibles pour votre bracelet. Suivez les instructions à l'écran pour la mise à jour.

-  Activez **Téléchargement automatique via Wi-Fi** et votre bracelet vous enverra une notification chaque fois qu'il détectera une nouvelle version. Suivez les instructions à l'écran pour la mise à jour.
- Pour que la mise à jour soit effectuée avec succès, assurez-vous que le niveau de la batterie de votre bracelet est de 20 % ou plus.