

# USER MANUAL



Please fully charge the watch before you use it.

## Download Mobile App

Scan the QR code below to download and install the watch app.

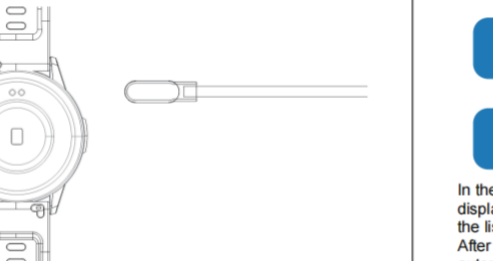


Scan the QR code to download the mobile app.

## Charging and Activation

Place your watch on the charging base, and ensure that the metal contacts on the rear side of your watch are aligned correctly with the contacts on the charging cradle. Connect the other end of the charger to a USB connector or a USB port of a computer.

Tip: Please use a 5V 2A power adapter.



## Connect with the Watch

Open the mobile client app to set up your personal information.

Switch to the "Devices" page and tap "Bind Device".

Tap your device in the list of scanned devices.

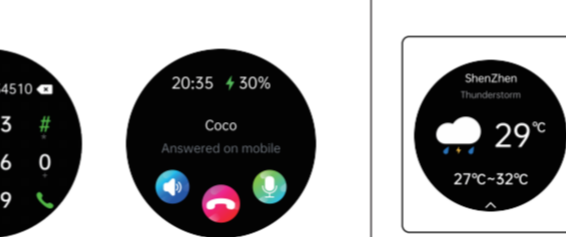
Binding completed.

In the Settings > "About" option, the MAC address will be displayed. You can identify your device by the MAC address in the list of devices. After the watch is successfully bound, the watch will be automatically connected to the phone each time when opening the app in the future, and you can sync your data by dropping down the client data page.

## Operation Guide

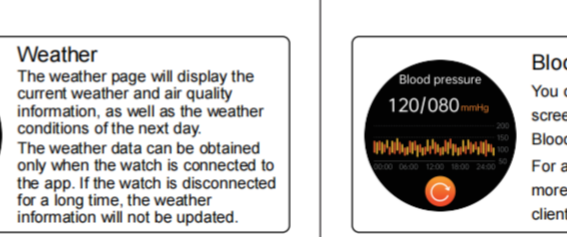


## Call Feature



After the watch is connected to your phone, you can use the watch to make or answer phone calls. You can also view the call history of the watch. When using the call function, make sure that the connection between the watch and the phone is stable.

## Basic Functions



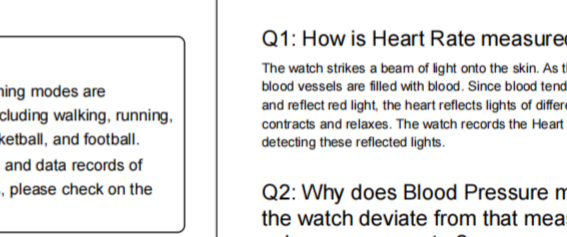
**Weather**  
The weather page will display the current weather and air quality information, as well as the weather conditions of the next day. The weather data can be obtained only when the watch is connected to the app. If the watch is disconnected for a long time, the weather information will not be updated.

## Basic Functions



**Blood Pressure (BP)**  
You can tap the Blood Pressure screen to measure your current Blood Pressure. For analysis and data records of more details, please check on the client app.

## Basic Functions



**Training**  
Multiple training modes are available, including walking, running, cycling, basketball, and football. For analysis and data records of more details, please check on the client app.

## FAQ

**Q1: How is Heart Rate measured?**  
The watch strikes a beam of light onto the skin. As the heart pumps blood, blood vessels are filled with blood. Since blood tends to absorb green light and reflect red light, the heart reflects lights of different colors when it contracts and relaxes. The watch records the Heart Rate simply by detecting these reflected lights.

**Q2: Why does Blood Pressure measured with the watch deviate from that measured with a sphygmomanometer?**  
The deviation between the watch and the sphygmomanometer in terms of the Blood Pressure measured is caused by multiple factors. The sphygmomanometer measures the Blood Pressure in the brachial artery while the watch measures the Blood Pressure in the two main branches of the arterioles. If you use the watch and a sphygmomanometer to measure the Blood Pressure at the same time, as the blood flow in the arteries is in a centrifugal direction, the cuff puts pressure on the area below the middle of your elbow when the sphygmomanometer is measuring, so that the blood cannot flow smoothly to the arterial branches below temporarily. The increased tension in the blood vessels will cause a larger deviation of upper and lower blood pressure measurements.

**Q3: How do I connect the smartwatch to my smartphone?**  
When using the watch for the first time, please charge and activate it, otherwise, it cannot be turned on.  
1. Scan the QR code on the manual to download the "H Band" app, or search for "H Band" in the App Store to download it.  
2. Open H Band > Devices > Bind Device "H70".  
3. Tap "Pairing" on the screen to allow the pairing request.  
4. Tap "Allow" to allow the smartwatch to display notifications on your phone.  
5. Turn on Bluetooth on your smartphone and check if the H70 Bluetooth device is connected.  
Note: Please ensure that your phone is not connected to another Bluetooth device. If so, please disconnect the other device. This app is available for most smartphones with Bluetooth compatible systems. One-tap connection is supported in iOS 13.0 or later and Android 5.0 or later.

**Q4: How do I receive notifications on my watch?**  
1. Make sure that you allow the smartwatch to display notifications on your phone before connecting the watch.  
2. Make sure that the lock screen and notification center banner are turned on and always display previews (default). Please make sure that your phone can receive notifications first.  
3. Please turn on the app push permission on "H Band".

## FAQ

# BEDIENUNGSANLEITUNG



Laden Sie den Akku der Smartwatch vor dem ersten Gebrauch vollständig auf.

## Herunterladen der mobilen App

Scannen Sie den unten abgebildeten QR-Code, um die für die Smartwatch vorgesehene App herunterzuladen und anschließend auf Ihrem Mobilgerät zu installieren.

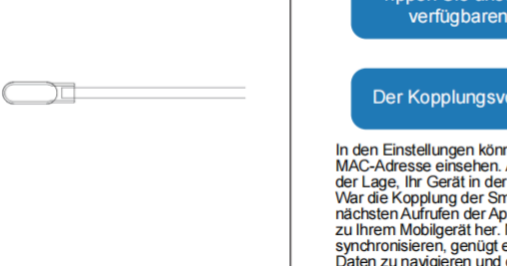


Scannen Sie den QR-Code, um die mobile App herunterzuladen.

## Aufladen und Aktivieren der Smartwatch

Legen Sie Ihre Smartwatch auf die Ladestation und vergewissern Sie sich, dass die sich an der Unterseite Ihrer Smartwatch befindlichen Metallkontakte und die Ladkontakte der Ladestation ordnungsgemäß aufeinander ausgerichtet sind. Schließen Sie dann das andere Ende des Ladegeräts an ein geeignetes USB-Netzteil oder an einen freien USB-Anschluss Ihres Computers an.

Tipp: Verwenden Sie ein Netzteil, das die folgenden Spezifikationen aufweist: 5 V, 2 A.



## Koppeln der Smartwatch

Öffnen Sie zunächst einmal die mobile App, um Ihre persönlichen Daten zu konfigurieren.

Navigieren Sie dann zur Seite „Geräte“ und tippen Sie auf „Gerät koppeln“.

Tippen Sie anschließend in der Liste der verfügbaren Geräte auf Ihr Gerät.

Der Kopplungsvorgang ist abgeschlossen.

In den Einstellungen können Sie unter dem Menüpunkt „Info“ die MAC-Adresse einsehen. Anhand der MAC-Adresse sind Sie in der Lage, Ihr Gerät in der Geräteliste zu identifizieren. War die Kopplung der Smartwatch erfolgreich, stellt sie beim nächsten Aufrufen der App automatisch wieder die Verbindung zu Ihrem Mobilgerät her. Möchten Sie Ihre Daten synchronisieren, genügt es, in der App zu der Seite mit den Daten zu navigieren und die Seitenansicht nach unten zu ziehen.

## Bedienungsanleitung



## Anruffunktion



Ist die Smartwatch mit Ihrem Mobilgerät gekoppelt, können Sie mit ihr sowohl Anrufe tätigen als auch eingehende Anrufe entgegennehmen.

Des Weiteren haben Sie die Möglichkeit, sich die Anrufliste der Smartwatch anzusehen.

Stellen Sie bei Verwendung der Anruffunktion sicher, dass die Verbindung zwischen der Smartwatch und Ihrem Mobilgerät stabil ist bzw. eine gute Signalqualität aufweist.

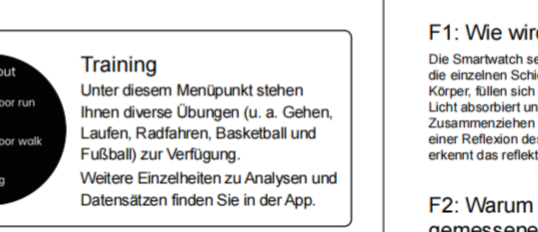
## Grundlegende Funktionen



**Wetter**  
Unter diesem Menüpunkt werden Ihnen Informationen zur aktuellen Wetterlage und Luftqualität sowie die voraussichtliche Wetterlage für den nächsten Tag angezeigt. Beachten Sie, dass die Wetterinformationen nur abgerufen werden können, wenn die Smartwatch mit der App gekoppelt ist. Ist die Verbindung zwischen Smartwatch und App über einen längeren Zeitraum getrennt, werden die Wetterinformationen nicht aktualisiert.

**Herzfrequenz (HR)**  
Die Smartwatch ist in der Lage, Ihre Herzfrequenz 24 Stunden am Tag aufzuzeichnen und in Echtzeit anzuzeigen. Möchten Sie Ihre aktuelle Herzfrequenz messen, tippen Sie bei eingblendeter Oberfläche der Herzfrequenzmessung einmal auf das Display. Weitere Einzelheiten zu Analysen und Datensätzen finden Sie in der App.

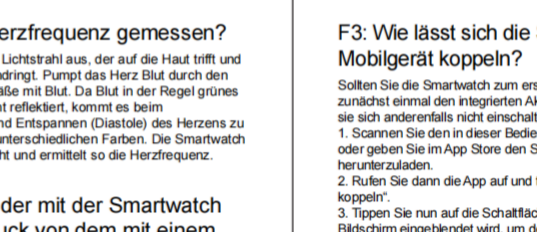
## Grundlegende Funktionen



**Blutdruck (BP)**  
Möchten Sie Ihren aktuellen Blutdruck messen, tippen Sie bei eingblendeter Oberfläche der Blutdruckmessung einmal auf das Display. Weitere Einzelheiten zu Analysen und Datensätzen finden Sie in der App.

**SpO2**  
Möchten Sie Ihren aktuellen Blutsauerstoffwert messen, tippen Sie bei eingblendeter Oberfläche der Blutsauerstoffmessung einmal auf das Display. Weitere Einzelheiten zu Analysen und Datensätzen finden Sie in der App.

## Grundlegende Funktionen



**Training**  
Unter diesem Menüpunkt stehen Ihnen diverse Übungen (u. a. Gehen, Laufen, Radfahren, Basketball und Fußball) zur Verfügung. Weitere Einzelheiten zu Analysen und Datensätzen finden Sie in der App.

**Einstellungen**  
Unter diesem Menüpunkt können Sie u. a. das Menü „Gesundheit & Überwachung“ aufrufen und die Helligkeit des Displays anpassen. Den Schalter für den Kino-Modus finden Sie im Kontrollzentrum der Smartwatch.

## Häufig gestellte Fragen

**F1: Wie wird die Herzfrequenz gemessen?**  
Die Smartwatch sendet einen Lichtstrahl aus, der auf die Haut trifft und die einzelnen Schichten durchdringt. Pumpt das Herz Blut durch den Körper, füllen sich die Blutgefäße mit Blut. Da Blut in der Regel grünes Licht absorbiert und rotes Licht reflektiert, kommt es beim Zusammenziehen (Systole) und Entspannen (Diastole) des Herzens zu einer Reflexion des Lichts in unterschiedlichen Farben. Die Smartwatch erkennt das reflektierende Licht und ermittelt so die Herzfrequenz.

**F2: Warum weicht der mit der Smartwatch gemessene Blutdruck von dem mit einem Blutdruckmessgerät gemessenen Wert ab?**  
Die Abweichung zwischen der Smartwatch und dem Blutdruckmessgerät in Bezug auf den gemessenen Blutdruck wird durch mehrere Faktoren verursacht. Das Blutdruckmessgerät misst den Blutdruck in der Schlagader des Oberarms (Arteria brachialis), während die Smartwatch den Blutdruck in den beiden Hauptästen der Arterien misst. Messen Sie zur selben Zeit mit der Smartwatch und einem Blutdruckmessgerät den Blutdruck, drückt die Manschette bei der Messung mit dem Blutdruckmessgerät auf den Bereich unterhalb der Mitte Ihres Ellenbogens. Dadurch und aufgrund des Blutflusses in den Arterien in einer zentrifugalen Richtung kann das Blut vorübergehend nicht mit dem Normalvolumen zu den darunter liegenden Ästen der Arterien fließen. Die erhöhte Spannung in den Blutgefäßen führt zu einer größeren Abweichung der oberen und unteren Blutdruckwerte.

**F3: Wie lässt sich die Smartwatch mit meinem Mobilgerät koppeln?**  
Sollten Sie die Smartwatch zum ersten Mal verwenden, müssen Sie zunächst einmal den integrierten Akku vollständig aufladen und aktivieren, da sie sich anderenfalls nicht einschalten lässt.

1. Scannen Sie den in dieser Bedienungsanleitung abgebildeten QR-Code oder geben Sie im App Store den Suchbegriff „H Band“ ein, um die App herunterzuladen.  
2. Rufen Sie dann die App auf und tippen Sie auf „Geräte“ > „Gerät H70 koppeln“.  
3. Tippen Sie nun auf die Schaltfläche „Koppeln“, die Ihnen auf dem Bildschirm eingeblendet wird, um den Kopplungsvorgang zu bestätigen.  
4. Tippen Sie anschließend auf die Schaltfläche „Erlauben“, um der Smartwatch die Berechtigung zur Anzeige von Benachrichtigungen auf Ihrem Mobilgerät zu erteilen.  
5. Aktivieren Sie zu guter Letzt die Bluetooth-Funktion Ihres Mobilgeräts und vergewissern Sie sich, dass das Bluetooth-Gerät mit dem Namen „H70“ gekoppelt ist.

Hinweis: Überprüfen Sie, ob Ihr Mobilgerät bereits mit einem anderen Bluetooth-Gerät gekoppelt ist. Sollte dies der Fall sein, müssen Sie zunächst einmal die Verbindung zu dem anderen Gerät trennen. Diese App ist für die meisten Mobilgeräte bzw. alle Modelle mit Bluetooth-Kompatibilität und einem der unterstützten Betriebssysteme verfügbar.  
Die One-Tap-Kopplung (Einleitung des Kopplungsvorgangs durch eine Bildschirmberührung) steht Ihnen ab iOS 13.0 und Android 5.0 zur Verfügung.

**F4: Wie kann ich Benachrichtigungen auf meiner Smartwatch empfangen?**  
1. Vergewissern Sie sich zunächst einmal, dass Sie der Smartwatch bereits die Berechtigung erteilt haben, nach erfolgreicher Kopplung Benachrichtigungen auf Ihrem Mobilgerät anzuzeigen.  
2. Stellen Sie dann sicher, dass sowohl der Sperrbildschirm als auch das Banner der Benachrichtigungszentrale aktiviert sind und beide stets eine Vorschau anzeigen (Standard). Ihr Mobilgerät muss zu diesem Zweck so konfiguriert sein, dass es Benachrichtigungen empfangen kann.  
3. Erteilen Sie der App „H Band“ anschließend die Berechtigung für das Versenden von Push-Benachrichtigungen.