

华为智能体脂秤 3 用户指南

文档版本

01

发布日期

2020-10-23



目 录

1 快速上手	1
1.1 适用人群	1
1.2 开机与待机	1
1.3 配对连接	1
1.4 配置 WLAN	2
1.5 添加、编辑、删除成员	2
1.6 体脂秤显示说明	3
2 进行测量	5
2.1 设置体重目标	5
2.2 设置体重单位	5
2.3 测量	5
2.4 多用户测量	6
2.5 认领测量数据	7
2.6 手动记录	7
2.7 查看测量历史数据	7
2.8 分享数据	8
3 更多指导	9
3.1 解绑设备	9
3.2 更改管理员	9
3.3 恢复出厂设置	10
3.4 查看设备 SN 号	10
3.5 更新体脂秤版本	10
3.6 保养体脂秤	10

1 快速上手

1.1 适用人群

本产品主要适用于健康人群日常体重体脂的测量使用。

不建议植入医疗设备（如起搏器、植入耳蜗）的人士及孕妇婴儿使用。

因感冒等原因发烧的患者、骨密度非常低的骨质疏松患者、浮肿症患者、人工透析患者、以健身或运动为职业的人士的脂肪率会异于一般人，建议测量值仅作参考。

18 岁以下未成年人、80 岁以上老年人，因体质特殊，不支持人体成分测量，只能测量体重、心率。

1.2 开机与待机

打开背部电池盖，将电池按照正负极标示正确装入电池仓，合上电池盖，体脂秤将自动开机，然后进入蓝牙配对状态。

长时间不操作，体脂秤会自动熄屏待机。再次上秤后体脂秤将会自动唤醒。

1.3 配对连接

1. 在华为应用市场或其他应用市场搜索最新版本的“华为运动健康” App 进行下载安装。如手机上已有华为运动健康 App，请更新至最新版本。
2. 打开华为运动健康 App，点击“设备 > 添加设备 > 体脂秤”，选择需要配对的体脂秤名称。
3. 点击“开始配对”，根据界面提示，全身上秤点亮 LED 灯唤醒设备后，立即点击右下角“开始配对”。

说明

体脂秤上蓝牙图标闪烁，表示蓝牙未连接，等待配对。

4. 点击搜索到的体脂秤，根据 华为运动健康 App 界面提示进行配对。界面提示蓝牙配对成功时表示配对完成。

5. 点击“下一步”，确认用户信息。
6. 点击“下一步”，配置 WLAN。您可以选择“配置 WLAN”，根据 APP 界面提示进行配置，也可以选择“暂不配置”。

说明

- 需配对连接 Android 5.0 及以上版本、iOS 9.0 及以上版本的手机。
- 首次配对时，进入华为运动健康 App 请在权限弹出时选择允许，以免部分功能无法使用。
- 确认用户信息时请填写自己实际的性别、年龄、身高，体脂秤的部分测量数据与您填写的个人信息相关。如果信息填写错误，可能导致体脂秤测量无数据或者测量数据不准确。
- 为体脂秤配置 WLAN 后，测量数据可以自动上传到云端，并推送至华为运动健康 App 呈现。如果在配对连接过程中没有配置 WLAN，后续也可以在体脂秤设备详情页点击“配置 WLAN”进行配置。当 WLAN 未配置或不可用时，测量数据不能同步至 华为运动健康 App 进行呈现。
- 配置 WLAN 的用户会成为体脂秤的管理员，如果需要更改体脂秤管理员配置，请将体脂秤恢复出厂设置后重新绑定。

1.4 配置 WLAN

手机与体脂秤通过华为运动健康 App 蓝牙配对绑定过程中可跟随 App 配对引导页面完成 WLAN 配置。

如果在配对连接过程中没有配置 WLAN，后续也可以配置 WLAN，方法如下：

1. 打开华为运动健康 App，在“设备”页面点击已连接的体脂秤进入设备详情页。
2. 点击“WLAN 同步数据”，按照页面提示选择要连接的 WLAN 热点，输入 WLAN 密码。
3. 配置成功后，当前用户会成为体脂秤的管理员。

说明


- 体脂秤仅支持连接 2.4G 类型 WLAN 热点，不支持连接 5G 类型 WLAN 热点。
- 体脂秤不支持 PMF 功能、不支持 WPA3 加密方式，检查路由器配置是否开启此功能。
- 建议不要隐藏广播、不要设置 MAC 地址过滤、黑白名单。
- 建议关闭防蹭网功能。

1.5 添加、编辑、删除成员

说明

无华为云覆盖的地区，该功能不可用。

添加成员：

1. 打开华为运动健康 App，在“健康”页面点击“体重”卡片。
2. 点击右上方头像图标，选择“管理成员 > 添加”，按照界面指引填写成员信息，点击右上方  确认。

说明

- 一个用户最多可以添加 10 个成员。
- 填写成员个人信息时请填写实际的性别、年龄、身高，体脂秤的部分测量数据与填写的个人信息相关。如果信息填写错误，可能导致测量数据不准确。

编辑成员：


在“管理成员”界面，选择成员昵称，即可编辑成员的昵称、性别、出生日期、身高、体重等信息。

删除成员：

在“管理成员”界面，点击成员昵称 > “删除此成员”，点击“确定”即可删除成员。

1.6 体脂秤显示说明

LED 显示符号	说明
	初始化状态。安装电池后，体脂秤自动开机，初始化显示 8888。
	称重图标，测量体重时点亮
	脂肪率图标，测量体脂时点亮
	心率图标，测量心率时点亮
	蓝牙图标闪烁：蓝牙未连接，等待配对 蓝牙图标常亮：配对成功
	WLAN 图标，连接正常，白色常亮；连接异常，橙色常亮。
	体脂秤版本升级中
	体脂秤版本升级成功
	低电量
	超重
	无法测量出脂肪率
	心率测量失败

LED 显示符号	说明
	固件升级失败

2 进行测量

2.1 设置体重目标

华为运动健康 App 可以根据您设置的体重目标，提示您达到体重目标需要增重/减重的数值。

打开华为运动健康 App，点击“我的 > 设置 > 目标”，设置目标体重后，点击“保存目标”。

设置完成后，再次测量时，华为运动健康 APP 的体脂秤主界面会提示您需要增重/减重的数值。

2.2 设置体重单位

在华为运动健康 App 中设置体脂秤测量体重单位，支持设置的体重单位有磅、斤、公斤。

1. 打开华为运动健康 App，点击“我的 > 设置 > 单位设置”，可设置单位为“公制”或“英制”。
2. 体脂秤和手机通过华为运动健康 App 正常连接时，点击“设备”，找到连接的体脂秤，点击进入体脂秤设备详情页面。
 - 当设置单位为“公制”时，点击“秤上单位显示”，可设置体重单位为公斤、斤或磅。
 - 当设置单位为“英制”时，点击“秤上单位显示”，可设置体重单位为公斤或磅。

📖 说明

华为运动健康 App 中仅支持显示单位公斤、磅，不支持显示单位斤。当设置体重单位为斤时，体脂秤上显示单位为斤，华为运动健康 App 上显示单位为公斤。

2.3 测量

在线测量（蓝牙连接情况下，通过华为运动健康 App 开始测量。）

1. 打开华为运动健康 App，使用 界面菜单启动测量。
 - 在“健康”页面点击“体重”卡片，确认右上角用户头像为当前用户，点击页面下方“测量”，根据界面提示上秤进行测量。
 - 在“设备”页面，点击已连接的体脂秤，进入设备详情页，然后点击“开始测量”，根据界面提示上秤进行测量。
2. 测量结束后，可以在华为运动健康 App 上查看测量结果。

可以查看体重、身体质量指数 BMI、脂肪率、骨骼肌量、内脏脂肪等级、基础代谢率、水分率、骨盐量、蛋白质、身体类型、身体年龄、身体得分、去脂体重、心率等数据。

离线测量（WLAN 已配置，蓝牙断开连接的情况下，直接上秤测量。）

1. 赤脚站在体脂秤上以直立的姿势进行测量。
2. 体脂秤首先测量体重，体重稳定后，再测量其它健康数据，如脂肪率（👤图标长亮）、心率（❤️图标长亮）。如不需要测量脂肪率和心率，可提前下秤。
3. 测量结束后，打开华为运动健康 App 连接体脂秤后，离线数据会自动同步，您可以在华为运动健康 App 上查看测量结果。

可以查看体重、身体质量指数 BMI、脂肪率、骨骼肌量、内脏脂肪等级、基础代谢率、水分率、骨盐量、蛋白质、身体类型、身体年龄、身体得分、去脂体重、心率等数据。

📖 说明

- 测量心率时，请在平静状态下进行。
- 请您将体脂秤放置在坚硬、平坦的地板上，建议不要靠墙跟放置，确认秤脚无异物、未放在砖缝中、未被垫起；在挪动体脂秤时，不要拖动或脚踢，尽量轻拿轻放。
- 测量时，请穿贴身薄衣，赤裸双脚站在秤的电极片上进行测量。在测量过程中站直并且保持稳定，不要晃动身体和脚部。
- 因日常的饮食、运动等活动，会导致体重、体脂、心率等测试数据的波动，建议在每天的同一时间、同一条件下进行测量，可以更加准确的观察这些数据的变化趋势。

2.4 多用户测量

使用其他手机绑定体脂秤

1. 打开华为运动健康 App，点击“设备 > 添加设备 > 体脂秤”，选择需要配对的体脂秤名称进行蓝牙配对连接。
2. 配对成功后，根据界面提示发送 WLAN 同步数据请求给管理员。管理员在华为运动健康 App 上同意请求后，测量数据可通过已配置的 WLAN 自动同步至手机。
 - 在线测量时，在华为运动健康 App “健康”页面点击“体重”卡片，点击页面下方“测量”。
 - 离线测量时，体脂秤可以自动识别当前称重用户，并智能推送测量数据至华为运动健康 App。

📖 说明

一台体脂秤最多能与 10 部手机配对连接，同一时间体脂秤只能与一部手机连接。

通过添加成员进行多用户测量


说明

无华为云覆盖的地区，该功能不可用。

1. 打开华为运动健康 App，在首页点击“体重”卡片。
2. 点击右上方头像图标，选择“管理成员 > 添加”，按照界面指引填写成员信息，点击右上方 ✓ 确认。

在线测量时，在华为运动健康 App “健康” 页面点击“体重”卡片，点击右上角头像图标，点击对应的成员昵称切换至对应的成员之后进行测量即可。

2.5 认领测量数据

当出现多用户冲突或者出现用户信息不识别时（体脂测量结果显示 ），无法自动识别用户，测量后华为运动健康 App 将出现未认领数据。

1. 打开华为运动健康 App，点击“设备”，找到连接的体脂秤，点击进入体脂秤设备详情页面。
2. 点击“体重数据认领”，认领您的体重数据。

说明

体重小于 80 Kg 时，体重差别在 2 kg 以内会出现用户信息冲突；体重大于 80 Kg 时，体重差别在 3 Kg 以内会出现用户信息冲突。

2.6 手动记录

您可以手动记录体重和脂肪率。

打开华为运动健康 App，点击“我的 > 我的数据 > 体重 > 手动输入”，或在“健康”页面进入体重卡片，点击“手动输入”可手动记录当前成员体重、脂肪率。

说明

体重卡片中的“起始”值，是指设置目标后，首次测量的数值。如果修改了体重目标，则“起始”值会变更为最近一次测量或手动记录的体重数据。

2.7 查看测量历史数据

您可在华为运动健康 App 中查看测量历史数据：

- 打开华为运动健康 App，在首页点击“体重”卡片，点击右上方头像图标，选择成员后可查看该成员最近一次的体重、脂肪率、骨骼肌量等数据，也可按日、周、月、年查看各指标的变化情况。

说明

体重卡片中的“起始”值，是指设置目标后，首次测量的数值。如果修改了体重目标，则“起始”值会变更为最近一次测量或手动记录的体重数据。

- 选择成员后，点击“历史记录”，可查看以往历史数据记录。点击选择单组数据可查看各指标的详细信息及身体报告。


2.8 分享数据

打开华为运动健康 App，点击“体重”卡片，点击右下角的“分享”，选择分享方式如微信好友、微信朋友圈、新浪微博、保存本地等。

3 更多指导

3.1 解绑设备

Android 用户：

打开华为运动健康 App，点击“设备”，找到连接的体脂秤，点击进入体脂秤设备详情页面。点击“右上角  > 删除设备”，可解绑当前体脂秤。

iOS 用户：


打开华为运动健康 App，点击“设备”，找到连接的体脂秤，左滑已连接的体脂秤，点击“删除”，再在手机的“设置 > 蓝牙”中，忽略此设备，即可解绑当前体脂秤。

3.2 更改管理员

为体脂秤配置 WLAN 的用户会成为体脂秤的管理员。

1. 解绑体脂秤或者将体脂秤恢复出厂设置。

- 解绑体脂秤：

打开华为运动健康 App，进入体脂秤设备详情页，点击右上角  > “删除设备”，可解绑当前体脂秤。

- 将体脂秤恢复出厂设置：

打开体脂秤的电池盖，长按“Reset”按键 3 s，秤面依次显示 8888 和 0.00 kg 时重新开始绑定体脂秤。

2. 重新绑定体脂秤。

a. 打开华为运动健康 App，点击“设备 > 添加设备 > 体脂秤”，选择需要配对的体脂秤名称。点击“开始配对”，根据界面提示，全身上秤点亮 LED 灯唤醒设备。

b. 点击需要配对的体脂秤，跟随 App 界面提示完成配对，并完善个人信息。

3. 配置 WLAN，成为体脂秤管理员。

新用户与体脂秤绑定成功后，选择继续配置 WLAN，配置成功后即可成为体脂秤管理员。

3.3 恢复出厂设置

📖 说明

恢复出厂设置将解除绑定，并清除已绑定体脂秤上的用户信息和数据，请谨慎操作。

您可以通过以下任意一种方式恢复出厂设置：

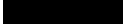

- 打开华为运动健康 App，在“设备”页面点击连接的体脂秤进入设备详情页面，确保界面上显示已连接，点击“恢复出厂设置”。
- 打开体脂秤的电池盖，长按“Reset”按键 3 s。

3.4 查看设备 SN 号

您可以在产品包装盒查看 SN 号，或在体脂秤背部查看序列号即 SN 号。

3.5 更新体脂秤版本

1. 打开华为运动健康 App，在“设备”页面点击连接的体脂秤进入设备详情页面，确保界面上显示已连接。
2. 点击“固件版本”，进入“固件更新”页面，可查看当前版本。
3. 点击“检查更新”，手机将检测体脂秤的版本更新信息，根据提示进行更新操作。如果检测不到版本更新信息，则当前为最新版本。

升级中体脂秤显示界面呈现，并且按照矩形轨迹依次闪烁，升级完成后体脂秤显示界面呈现后重启。

📖 说明

- 为体脂秤配置 WLAN 的用户会成为体脂秤的管理员，仅管理员能够为体脂秤更新版本。
- 在“固件更新”界面点击右上角设置图标，打开“WLAN 下自动升级”开关，WLAN 连接状态下体脂秤会自动下载升级包并更新设备版本。
- 升级过程中请不要上秤测量、按压秤或者取下电池。
- 升级失败时，请重复以上步骤并尝试重新升级。

3.6 保养体脂秤

- 保持设备不积尘土和油污，应在通风干燥的环境中使用，防止锈蚀。
- 设备属测量仪器，建议定时清洁，长期不使用时应拔掉电池。
- 建议定点存放，防晒、防潮、防尘。
- 正常使用过程中，请不要随意拆卸秤上的零部件。

📖 说明

因体脂秤秤面材质为玻璃，使用时如意外或其他情况导致玻璃破碎，请立即停止使用，轻轻抬脚下秤，切勿徒手处理和赤脚踩踏玻璃碎片，以免割伤皮肤。如设备其他部位受损，切勿触摸或试图移除受损部位，建议及时联系华为客户服务中心。