

中文

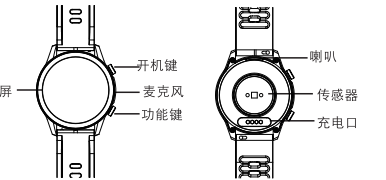
智能手环说明书



在使用前请仔细阅读本使用手册

一、外观说明

a. 整机介绍



b. 包装清单

1. 手表*1 2. 充电线*1 3. 说明书*1 4. 包装盒*1

c. 软件下载

1. iOS 到APP Store搜索下载“H Band”；
2. 安卓到Google Play、应用宝、豌豆荚等应用市场搜索下载“H Band”。



H Band

设备要求：Android 4.4及以上，手机蓝牙4.0
iPhone 4S及以上，iOS 8.0以上

或扫描手表上面的二维码下载 APP，详见手表连接。

二、初次使用

a. 首次使用

首先，长按开机键 5 秒开机，或充电开机。

连接设备：

1. 打开手机蓝牙，搜索 Z08s_talk，并配对连接，配对成功。

2. 扫描手表上面的二维码下载 APP，或者按照搜索 H band 下载。

3. 打开 H band APP 的设置 > 设备界面，下拉搜索 Z08s 设备型号，确保蓝牙地址一致，并点击连接，激活成功。 f

连接注意事项

- 1) 确保手机蓝牙为开启状态；

- 2) 确保设备电量充足，使用前请充满电或充电；

- 3) 配对连接时确保设备离手机 50cm 以内；

- 4) 安卓手机若在 APP 里搜不到设备，请在手机权限设置里检查是否允许“H Band”使用蓝牙。

三、主要功能介绍

*注意：为确保数据有效，请在 APP 的个人资料里输入真实的性别、身高、体重和肤色。

1. 主界面切换

主界面长按进入选择表盘界面，左右滑动选择主界面，长按确定。

二、按键功能说明

开机键：长按开机键，短按返回主界面，或唤醒，息屏。

功能键：短按唤醒手表，或者进入功能选择界面，如下图：

三、运动（向左划可推出或者暂停运动模式）

15. 女性生理周期提醒

16. 运动（向左划可推出或者暂停运动模式）

17. 设置

17.1 关于设备

17.2 亮度调节

17.3 锁屏时长

17.4 清除数据

17.5 关于设备

17.6 清除数据

17.7 锁屏时长

17.8 清除数据

17.9 关于设备

17.10 清除数据

17.11 关于设备

17.12 清除数据

17.13 关于设备

17.14 清除数据

17.15 关于设备

17.16 清除数据

17.17 关于设备

17.18 清除数据

17.19 关于设备

17.20 清除数据

17.21 关于设备

17.22 清除数据

17.23 关于设备

17.24 清除数据

17.25 关于设备

17.26 清除数据

17.27 关于设备

17.28 清除数据

17.29 关于设备

17.30 清除数据

17.31 关于设备

17.32 清除数据

17.33 关于设备

17.34 清除数据

17.35 关于设备

17.36 清除数据

17.37 关于设备

17.38 清除数据

17.39 关于设备

17.40 清除数据

17.41 关于设备

17.42 清除数据

17.43 关于设备

17.44 清除数据

17.45 关于设备

17.46 清除数据

17.47 关于设备

17.48 清除数据

17.49 关于设备

17.50 清除数据

4. 音乐功能

a. 播放音乐：在主界面上划，或者在功能选择界面，点击进入音乐播放界面。手表的音乐功能有三种播放方式：手表音乐，手机音乐，连接耳机。手表可以存储本地音乐（120MB，约 20 首歌），通过手表播放，或者通过蓝牙耳机播放。或者选择手机音乐模式，直接播放手机音乐。

b. 音乐下载：用充电线连接手表和电脑，在我的电脑 > 可移动磁盘，把下载好的音乐文件，复制到手表中即可。

c. 连接耳机：点击蓝牙耳机，搜索设备，点击连接即可。

5. 通话功能：在手机蓝牙以及 H band 同时连接手表时（详见初次使用说明），手表可以拨打、接听电话，存储联系人，保存通话记录。

联系人，通过 APP 上传到手表。

3. 灭屏唤醒功能：按电源键亮屏；翻转手腕（进入手机 H BAND 的 APP “设置”--“我的设备”--开启“转腕亮屏”，同时确保手表端的设置菜单下的“开关设置”里也开启了“转腕亮屏”功能，只有手表和手机 APP 端同时都打开才可实现灭屏唤醒功能）

4. 音乐功能

4.1 播放音乐：在主界面上划，或者在功能选择界面，点击进入音乐播放界面。手表的音乐功能有三种播放方式：手表音乐，手机音乐，连接耳机。手表可以存储本地音乐（120MB，约 20 首歌），通过手表播放，或者通过蓝牙耳机播放。或者选择手机音乐模式，直接播放手机音乐。

4.2 音乐下载：用充电线连接手表和电脑，在我的电脑 > 可移动磁盘，把下载好的音乐文件，复制到手表中即可。

4.3 连接耳机：点击蓝牙耳机，搜索设备，点击连接即可。

5. 通话功能：在手机蓝牙以及 H band 同时连接手表时（详见初次使用说明），手表可以拨打、接听电话，存储联系人，保存通话记录。

联系人，通过 APP 上传到手表。

3. 灭屏唤醒功能：按电源键亮屏；翻转手腕（进入手机 H BAND 的 APP “设置”--“我的设备”--开启“转腕亮屏”，同时确保手表端的设置菜单下的“开关设置”里也开启了“转腕亮屏”功能，只有手表和手机 APP 端同时都打开才可实现灭屏唤醒功能）

4. 音乐功能

4.1 播放音乐：在主界面上划，或者在功能选择界面，点击进入音乐播放界面。手表的音乐功能有三种播放方式：手表音乐，手机音乐，连接耳机。手表可以存储本地音乐（120MB，约 20 首歌），通过手表播放，或者通过蓝牙耳机播放。或者选择手机音乐模式，直接播放手机音乐。

4.2 音乐下载：用充电线连接手表和电脑，在我的电脑 > 可移动磁盘，把下载好的音乐文件，复制到手表中即可。

4.3 连接耳机：点击蓝牙耳机，搜索设备，点击连接即可。

5. 通话功能：在手机蓝牙以及 H band 同时连接手表时（详见初次使用说明），手表可以拨打、接听电话，存储联系人，保存通话记录。

联系人，通过 APP 上传到手表。

3. 灭屏唤醒功能：按电源键亮屏；翻转手腕（进入手机 H BAND 的 APP “设置”--“我的设备”--开启“转腕亮屏”，同时确保手表端的设置菜单下的“开关设置”里也开启了“转腕亮屏”功能，只有手表和手机 APP 端同时都打开才可实现灭屏唤醒功能）

4. 音乐功能

4.1 播放音乐：在主界面上划，或者在功能选择界面，点击进入音乐播放界面。手表的音乐功能有三种播放方式：手表音乐，手机音乐，连接耳机。手表可以存储本地音乐（120MB，约 20 首歌），通过手表播放，或者通过蓝牙耳机播放。或者选择手机音乐模式，直接播放手机音乐。

4.2 音乐下载：用充电线连接手表和电脑，在我的电脑 > 可移动磁盘，把下载好的音乐文件，复制到手表中即可。

4.3 连接耳机：点击蓝牙耳机，搜索设备，点击连接即可。

5. 通话功能：在手机蓝牙以及 H band 同时连接手表时（详见初次使用说明），手表可以拨打、接听电话，存储联系人，保存通话记录。

联系人，通过 APP 上传到手表。

3. 灭屏唤醒功能：按电源键亮屏；翻转手腕（进入手机 H BAND 的 APP “设置”--“我的设备”--开启“转腕亮屏”，同时确保手表端的设置菜单下的“开关设置”里也开启了“转腕亮屏”功能，只有手表和手机 APP 端同时都打开才可实现灭屏唤醒功能）

4. 音乐功能

4.1 播放音乐：在主界面上划，或者在功能选择界面，点击进入音乐播放界面。手表的音乐功能有三种播放方式：手表音乐，手机音乐，连接耳机。手表可以存储本地音乐（120MB，约 20 首歌），通过手表播放，或者通过蓝牙耳机播放。或者选择手机音乐模式，直接播放手机音乐。

4.2 音乐下载：用充电线连接手表和电脑，在我的电脑 > 可移动磁盘，把下载好的音乐文件，复制到手表中即可。

4.3 连接耳机：点击蓝牙耳机，搜索设备，点击连接即可。

5. 通话功能：在手机蓝牙以及 H band 同时连接手表时（详见初次使用说明），手表可以拨打、接听电话，存储联系人，保存通话记录。

联系人，通过 APP 上传到手表。

3. 灭屏唤醒功能：按电源键亮屏；翻转手腕（进入手机 H BAND 的 APP “设置”--“我的设备”--开启“转腕亮屏”，同时确保手表端的设置菜单下的“开关设置”里也开启了“转腕亮屏”功能，只有手表和手机 APP 端同时都打开才可实现灭屏唤醒功能）

4. 音乐功能

4.1 播放音乐：在主界面上划，或者在功能选择界面，点击进入音乐播放界面。手表的音乐功能有三种播放方式：手表音乐，手机音乐，连接耳机。手表可以存储本地音乐（120MB，约 20 首歌），通过手表播放，或者通过蓝牙耳机播放。或者选择手机音乐模式，直接播放手机音乐。

4.2 音乐下载：用充电线连接手表和电脑，在我的电脑 > 可移动磁盘，把下载好的音乐文件，复制到手表中即可。

4.3 连接耳机：点击蓝牙耳机，搜索设备，点击连接即可。

5. 通话功能：在手机蓝牙以及 H band 同时连接手表时（详见初次使用说明），手表可以拨打、接听电话，存储联系人，保存通话记录。

联系人，通过 APP 上传到手表。

3. 灭屏唤醒功能：按电源键亮屏；翻转手腕（进入手机 H BAND 的 APP “设置”--“我的设备”--开启“转腕亮屏”，同时确保手表端的设置菜单下的“开关设置”里也开启了“转腕亮屏”功能，只有手表和手机 APP 端同时都打开才可实现灭屏唤醒功能）

4. 音乐功能

4.1 播放音乐：在主界面上划，或者在功能选择界面，点击进入音乐播放界面。手表的音乐功能有三种播放方式：手表音乐，手机音乐，连接耳机。手表可以存储本地音乐（120MB，约 20 首歌），通过手表播放，或者通过蓝牙耳机播放。或者选择手机音乐模式，直接播放手机音乐。

4.2 音乐下载：用充电线连接手表和电脑，在我的电脑 > 可移动磁盘，把下载好的音乐文件，复制到手表中即可。

4.3 连接耳机：点击蓝牙耳机，搜索设备，点击连接即可。

5. 通话功能：在手机蓝牙以及 H band 同时连接手表时（详见初次使用说明），手表可以拨打、接听电话，存储联系人，保存通话记录。

联系人，通过 APP 上传到手表。

3. 灭屏唤醒功能：按电源键亮屏；翻转手腕（进入手机 H BAND 的 APP “设置”--“我的设备”--开启“转腕亮屏”，同时确保手表端的设置菜单下的“开关设置”里也开启了“转腕亮屏”功能，只有手表和手机 APP 端同时都打开才可实现灭屏唤醒功能）

4. 音乐功能

4.1 播放音乐：在主界面上划，或者在功能选择界面，点击进入音乐播放界面。手表的音乐功能有三种播放方式：手表音乐，手机音乐，连接耳机。手表可以存储本地音乐（120MB，约 20 首歌），通过手表播放，或者通过蓝牙耳机播放。或者选择手机音乐模式，直接播放手机音乐。

4.2 音乐下载：用充电线连接手表和电脑，在我的电脑 > 可移动磁盘，把下载好的音乐文件，复制到手表中即可。

4.3 连接耳机：点击蓝牙耳机，搜索设备，点击连接即可。

5. 通话功能：在手机蓝牙以及 H band 同时连接手表时（详见初次使用说明），手表可以拨打、接听电话，存储联系人，保存通话记录。

联系人，通过 APP 上传到手表。

3. 灭屏唤醒功能：按电源键亮屏；翻转手腕（进入手机 H BAND 的 APP “设置”--“我的设备”--开启“转腕亮屏”，同时确保手表端的设置菜单下的“开关设置”里也开启了“转腕亮屏”功能，只有手表和手机 APP 端同时都打开才可实现灭屏唤醒功能）

4. 音乐功能

4.1 播放音乐：在主界面上划，或者在功能选择界面，点击进入音乐播放界面。手表的音乐功能有三种播放方式：手表音乐，手机音乐，连接耳机。手表可以存储本地音乐（120MB，约 20 首歌），通过手表播放，或者通过蓝牙耳机播放。或者选择手机音乐模式，直接播放手机音乐。

4.2 音乐下载：用充电线连接手表和电脑，在我的电脑 > 可移动磁盘，把下载好的音乐文件，复制到手表中即可。

4.3 连接耳机：点击蓝牙耳机，搜索设备，点击连接即可。

5. 通话功能：在手机蓝牙以及 H band 同时连接手表时（详见初次使用说明），手表可以拨打、接听电话，存储联系人，保存通话记录。

联系人，通过 APP 上传到手表。

6. 计步（记录当天的运动步数，运动里程，消耗的热量即 APP 同步数据）

7. 睡眠（测试时间段：下午 6 点-次日下午 4 点，确保入睡时间段：晚上 6 点-次日早上 8 点，APP 同步数据，必须佩戴手表睡觉才能够检测数据）

8. 心率检测

9. 血压检测（切换至血压界面，点击按钮测量）

10. 秒表

11. 倒计时

12. 信息查看

13. 找手机

14. 遥控拍照

15. 女性生理周期提醒

16. 运动（向左划可推出或者暂停运动模式）

17. 设置

17.1 关于设备

17.2 亮度调节

17.3 锁屏时长

17.4 清除数据

17.5 关于设备

17.6 清除数据

17.7 锁屏时长

17.8 清除数据

17.9 关于设备

17.10 清除数据

17.11 关于设备

17.12 清除数据

17.13 关于设备

17.14 清除数据

17.15 关于设备

17.16 清除数据

17.17 关于设备

17.18 清除数据

17.19 关于设备

17.20 清除数据

17.21 关于设备

17.22 清除数据

17.23 关于设备

17.24 清除数据

17.25 关于设备

17.26 清除数据

17.27 关于设备

17.28 清除数据

17.29 关于设备

17.30 清除数据

17.31 关于设备

17.32 清除数据

17.33 关于设备

17.34 清除数据

17.35 关于设备

17.36 清除数据

17.37 关于设备

17.38 清除数据

17.39 关于设备

17.40 清除数据

17.41 关于设备

17.42 清除数据

17.43 关于设备

17.44 清除数据

17.45 关于设备

17.46 清除数据

17.47 关于设备

17.48 清除数据

17.49 关于设备

17.50 清除数据

10. 秒表

11. 倒计时

12. 信息查看

13. 找手机

14. 遥控拍照

15. 女性生理周期提醒

16. 运动（向左划可推出或者暂停运动模式）

17. 设置

17.1 关于设备

17.2 亮度调节

17.3 锁屏时长

17.4 清除数据

17.5 关于设备

17.6 清除数据

17.7 锁屏时长

17.8 清除数据

17.9 关于设备

17.10 清除数据

17.11 关于设备

17.12 清除数据

17.13 关于设备

17.14 清除数据

17.15 关于设备

17.16 清除数据

17.17 关于设备

17.18 清除数据

17.19 关于设备

17.20 清除数据

17.21 关于设备

17.22 清除数据

17.23 关于设备

17.24 清除数据

17.25 关于设备

17.26 清除数据

17.27 关于设备

17.28 清除数据

17.29 关于设备

17.30 清除数据

17.31 关于设备

17.32 清除数据

17.33 关于设备

17.34 清除数据

17.35 关于设备

1