



# Pulse O<sub>x</sub>

## Quick Start Guide

**FR** Démarrage rapide | **DE** Schnellstart | **ES** Inicio rápido  
**IT** Avvio rapido | **PT** Iniciação rápida

# Thank you for choosing the Withings Pulse O<sub>x</sub>

FR Merci d'avoir choisi le Withings Pulse O<sub>x</sub>

DE Wie bedanken uns für ihre Wahl zum Withings Pulse O<sub>x</sub>

ES Te agradecemos que hayas elegido el Withings Pulse O<sub>x</sub>

IT Grazie per aver scelto lo Withings Pulse O<sub>x</sub>

PT Obrigado por escolher o Withings Pulse O<sub>x</sub>



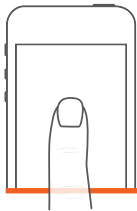
**i** Need help?

FR Besoin d'aide | DE Brauchen Sie Hilfe | ES Necesitas ayuda | IT Ti serve aiuto | PT Necessita ajuda

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

# Quick start from your Smartphone or Tablet

**FR** Démarrage rapide depuis votre Smartphone | **DE** Schnellstart von Ihrem Smartphone | **ES** Inicio rápido desde tu Smartphone | **IT** Avvio rapido dallo Smartphone | **PT** Iniciação rápida a partir de seu Smartphone



Get the app, visit: [go.withings.com](https://go.withings.com)

**FR** Obtenez l'appli, allez sur [go.withings.com](https://go.withings.com) | **DE** Holen Sie sich die App auf [go.withings.com](https://go.withings.com)  
**ES** Consigue la aplicación en [go.withings.com](https://go.withings.com) | **IT** Per recuperare l'app, vai su [go.withings.com](https://go.withings.com)  
**PT** Recupere o aplicativo, consulte [go.withings.com](https://go.withings.com)

---

# Get to know your Withings Pulse O<sub>x</sub>

FR Apprenez à connaître votre Withings Pulse O<sub>x</sub> | DE Lernen Sie Ihren Withings Pulse O<sub>x</sub> kennen  
ES Aprende a conocer tu Withings Pulse O<sub>x</sub> | IT Impara a conoscere Withings Pulse O<sub>x</sub> | PT Aprenda  
a conhecer seu Withings Pulse O<sub>x</sub>

# Box content

FR Contenu de la boîte | DE Inhalt | ES Contenido de la caja | IT Contenuto della confezione | PT Conteúdo da caixa

Withings Pulse O<sub>x</sub>



**A Hard button**  
FR Bouton principal  
DE Taste  
ES Botón  
IT Tasto  
PT Botão principal

**B Touch screen**  
FR Écran tactile  
DE Touchscreen  
ES Pantalla táctil  
IT Touch screen  
PT Ecrã táctil

**C Charging connector**  
FR Connecteur de charge  
DE Ladekabel  
ES Cargador  
IT Connettore di carica  
PT Conector de carga



**Standard micro-USB charging cable**

FR Câble d'alimentation  
DE Stromkabel  
ES Cable de alimentación  
IT Cavo di alimentazione  
PT Cabo de alimentação



**Belt Clip**

FR Clip ceinture  
DE Gürtelclip  
ES Clip para el cinturón  
IT Clip cintura  
PT Clip para o cinto

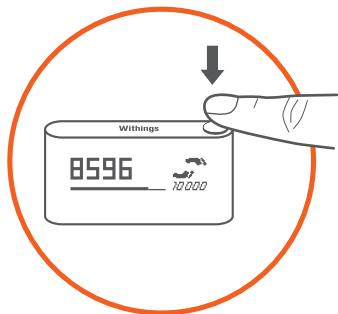


**Aluminium Wristband**

FR Bracelet aluminium  
DE Aluminiumband  
ES Pulsera de aluminio  
IT Bracciale alluminio  
PT Pulseira de alumínio

# Press to change the display mode

FR Appuyer pour changer de mode | DE Drücken, um den Anzeigemodus zu wechseln | ES Pulsa para cambiar el modo de visualización | IT Premi per cambiare metodo di visualizzazione | PT Carregue para alterar o modo visível



## Steps

FR Pas  
DE Schritte  
ES Pasos  
IT Fasi  
PT Passos

## Distance

FR Distance  
DE Entfernung  
ES Distancia  
IT Distanza  
PT Distância

## Calories

FR Calories  
DE Kalorien  
ES Calorías  
IT Calorie  
PT Calorias

## Elevation

FR Dénivelé  
DE Höhenprofil  
ES Elevación  
IT Dislivello  
PT Elevação

## Heart Rate, Sleep

FR Fréquence cardiaque, Sommeil  
DE Herzfrequenz, Schlaf  
ES Frecuencia cardiaca, Sueño  
IT Frequenza cardiaca, Sonno  
PT Ritmo cardíaco, Sono



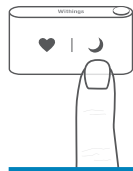
*Personalize your Pulse O, screens directly from the App, choosing what matters most to you.*

# Analyze your sleep to improve its quality

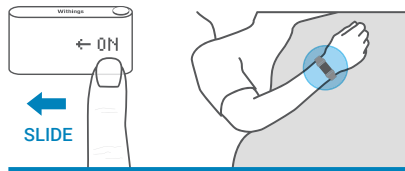
FR Analyser votre sommeil pour dormir mieux | DE Analysieren Sie Ihren Schlaf, um seine Qualität zu verbessern

ES Analiza tu sueño para dormir mejor | IT Analizza il tuo sonno per dormire meglio | PT Analise seu sono para dormir melhor

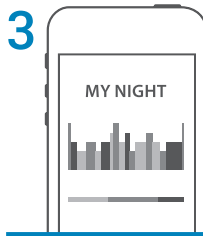
1



2



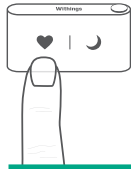
3



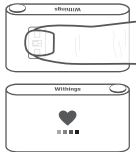
# Measure your **heart rate** & **blood oxygen level**

FR Mesurer votre fréquence cardiaque et niveau d'oxygénation du sang | DE Messen Sie Ihre Herzfrequenz und die Sauerstoffsättigung des Blutes | ES Mide tu frecuencia cardiaca y tu nivel de oxígeno en sangre | IT Misura la frequenza cardiaca e il livello di ossigenazione del sangue | PT Meça sua frequência cardíaca e nível da oxigenação do sangue

1



2



**Place your finger gently on the light sensor on the back.**

FR Posez délicatement votre doigt sur le capteur lumineux au dos.

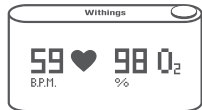
DE Legen Sie den Finger leicht auf den Leuchtsensor auf der Rückseite.

ES Coloca un dedo suavemente sobre el sensor luminoso trasero.

IT Appoggia delicatamente il dito al sensore luminoso sul retro.

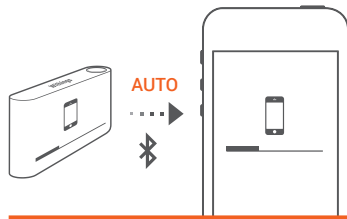
PT Coloque o seu dedo suavemente no sensor de luz na parte traseira.

3



# Constant activity updates to your Smartphone

FR Synchronisation automatique avec votre smartphone | DE Automatische Synchronisation mit Ihrem Smartphone  
ES Tu actividad constantemente sincronizada con tu smartphone | IT Sincronizzazione automatica dal tuo smartphone  
PT Sincronização automática com seu smartphone



**i** **Press the top button for 3 seconds to start a manual synchronization.**  
*FR Appuyer sur le bouton du haut pendant 3s pour lancer une synchronisation manuelle.*  
*DE Drücken Sie die Taste oben 3 Sekunden lang, um eine manuelle Synchronisierung zu starten.*  
*ES Pulsa el botón superior durante 3 segundos para comenzar la sincronización manual.*  
*IT Premi il tasto in alto per 3 sec. per lanciare la sincronizzazione manuale.*  
*PT Pressione o botão superior durante 3s para iniciar a sincronização manual.*



**Plug your Pulse to computer to charge it, not to synchronise your data.**  
*FR Câble pour charger et non pour la synchro des données.*  
*DE Ladekabel. Keine Daten-Synchronisierung.*  
*ES Conéctalo al ordenador para recargar la batería, no para sincronizar los datos.*  
*IT Cavo per ricarica e non per sincronizzazione dati.*  
*PT Ligue o Pulse ao computador para carregar, não para sincronizar dados.*

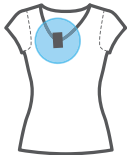
# Wear it **your way**

FR Portez-le comme vous voulez | DE Tragen sie ihn wie Sie möchten | ES ¿Cómo se lleva tu Withings Pulse O<sub>x</sub>?  
IT Come si indossa Withings Pulse O<sub>x</sub> | PT Como usar o seu Withings Pulse O<sub>x</sub>?



## Adjustable Wristband

FR Bracelet ajustable  
DE Verstellbares Armband  
ES Pulsera ajustable  
IT Bracciale regolabile  
PT Pulseira ajustável

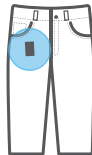


## Belt Clip

FR Clip ceinture  
DE Gürtelclip  
ES Clip para el cinturón  
IT Clip cintura  
PT Clip para o cinto

### Warning

*If you wear your tracker with the clip we recommend clipping it toward the inside of your pocket for maximum security.*



## In your Pocket

FR Dans votre poche  
DE In der Tasche  
ES En el bolsillo  
IT Nella tasca  
PT Em seu bolso

# Discover your trends with the online free tool

**FR** Découvrez vos tendances avec l'application mobile et l'outil gratuit en ligne  
**DE** Mit der Handy-App und dem kostenlosen Online-Tool erkennen Sie Ihre Trends | **ES** Aprende más sobre tus tendencias con la aplicación móvil y la herramienta en línea gratuita | **IT** Scopri le tue tendenze con l'app mobile e lo strumento gratuito online | **PT** Descubra suas tendências com o aplicativo móvel e a ferramenta gratuita online

➔ [healthmate.withings.com](http://healthmate.withings.com)





FCC ID: XNAWAM01

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

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.

This device complies with the R&TTE Directive.

A copy of the EU Declaration of Conformity is available online  
at [www.withings.com/compliance](http://www.withings.com/compliance)



This product is not a medical device and should not be used  
to diagnose or treat any medical condition.



Withings Pulse O<sub>x</sub> | August 27<sup>th</sup>, 2014  
©2014 Withings. All right reserved.

[withings.com/pulse](http://withings.com/pulse)