

Inhaltsverzeichnis

Erste Schritte

Erscheinungsbild	1
Tasten und Bildschirmsteuerelemente	1
Mit einem EMUI-Telefon koppeln	3
Mit einem iPhone koppeln	4
Mit einem Android-Telefon koppeln	5
Benutzerdefinierte Funktionskarten	6
Sticker-Watchface	7
Galerie-Watchface	7
Video-Watchface	8
Multi-Tasking	9

Assistent

Einstellungsmodi	10
AI Voice	11
Verwalten von Apps	12
Nachrichtenverwaltung	13
Bluetooth-Sprachanrufe	14
Verwendung der Tastatur	16
Remote-Auslöser	17
Musikwiedergabesteuerung	17

Gesundheitsmanagement

Sturzerkennung und Notfall-SOS	20
Gesundheitseinblicke	21
Emotionales Wohlbefinden	23
Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen	24
EKG-Messung	25
Schlafüberwachung	27
Beobachtung der Schlafatmung	28
Herzfrequenzmessung	29
Überwachung in Höhenlagen	30
SpO2-Messung	31
Zykluskalender	31

Trainieren

Trainingseinstellungen	33
Datenanzeige auf dem Trainingsbildschirm	34
Starten eines Trainings	34
Traillauf	35
RouteDraw	36

Radfahren	37
Starten eines Laufs	39
Golfmodus	40
Tauchmodus	42
Verwenden einer Offline-Karte	43
Stay Fit-App	44
Aktivitätsringe	46
Rollstuhlmodus	48

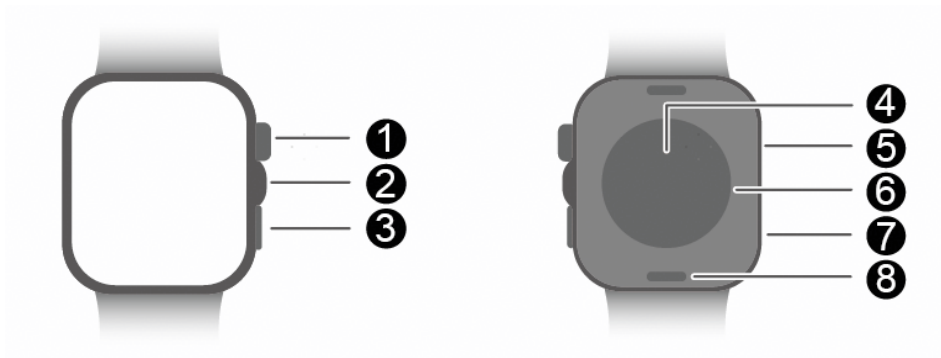
Mehr

Aufladen	50
Assistant·TODAY	51
Watchfaces verwalten	51
Aktualisierungen	53
Anweisungen zum Nutzerhandbuch	53

Erste Schritte

Erscheinungsbild

i Die folgenden Abbildungen dienen nur als Referenz. Maßgeblich ist das tatsächliche Erscheinungsbild des Produkts.



①	Obere Taste (Krone/Ein/Aus-Taste)
②	Mikrofon
③	Untere Taste (nur die HUAWEI WATCH FIT 5 Pro verfügt über eine Elektrode)
④	Herzfrequenzmessbereich
⑤	Barometeröffnung
⑥	Ladebereich
⑦	Lautsprecher
⑧	Schnellverschlussknopf

Tasten und Bildschirmsteuerelemente

Der Farb-Touchscreen der Uhr unterstützt eine Reihe von Touch-Bedienungen, z. B. nach oben, unten, links und rechts streichen, tippen und gedrückt halten.

Obere Taste

i Die Bedienung kann während Anrufen und Trainingseinheiten variieren.

Bedienung	Funktion
Drücken	• Bei ausgeschaltetem Bildschirm: Bildschirm einschalten. • Auf dem Startbildschirm: Zum Wechseln zum Bildschirm mit der App-Liste. • Auf jedem anderen Bildschirm: Zum Zurückkehren zum Startbildschirm. • Zum Stummschalten eingehender Bluetooth-Anrufe.

Bedienung	Funktion
Drehen	• Im Listenmodus und Hex-Raster-Modus: Zum Streichen nach oben und unten in der App-Liste. Drehe auf dem ersten App-Listenbildschirm im Hex-Raster-Modus die obere Taste gegen den Uhrzeigersinn oder streiche auf dem Bildschirm nach unten, um die Namen der Apps anzuzeigen oder auszublenden. • In der App: Zum Streichen nach oben oder nach unten auf dem Bildschirm. •  Zum Umschalten zwischen Hex-Raster- und Listenmodus: • Streiche in jedem Modus auf dem Bildschirm nach oben, bis du zum letzten Bildschirm der App-Liste gelangst, und tippe zum Umschalten auf Hex-Raster oder Liste. • Gehe zu Einstellungen > Watchface und Startbildschirm > Startbildschirm und wähle Hex-Raster oder Liste.
Zweimaliges Drücken	Bei eingeschaltetem Bildschirm: Zum Wechseln zum Bildschirm der letzten Aufgaben, um alle laufenden Apps anzuzeigen. Drücke beispielsweise während einer Trainingseinheit zweimal auf die obere Taste, um Laufaufgaben im Hintergrund anzuzeigen, und tippe dann auf die Watchface-Karte, um zum Startbildschirm der Uhr zurückzukehren.
Gedrückt halten	• Bei ausgeschalteter Uhr: Zum Einschalten der Uhr. • Bei eingeschalteter Uhr: Zum Aufruf des Bildschirms zum Neustarten/Ausschalten. • Zum Erzwingen eines Neustarts der Uhr, wenn die Taste für mindestens 12 Sekunden gedrückt gehalten wird.

Untere Taste

Bedienung	Funktion
Drücken	Zum Schnellzugriff auf ausgewählte Funktionen. So legst du fest, auf welche Funktionen zugegriffen werden soll: 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und gehe zu Einstellungen > Untere Taste > Einmal drücken. 2 Wähle Ziel-Apps für deine benutzerdefinierte Einstellung aus. Sobald du fertig bist, kehre zum Startbildschirm zurück und drücke die untere Taste, um die ausgewählten Funktionen aufzurufen.

Bedienung	Funktion
Gedrückt halten	Zum Aktivieren von AI Voice .  Diese Funktion ist nur in bestimmten Ländern/Regionen verfügbar. In diesen Märkten müssen die Sprach- und Regionseinstellungen konsistent sein.

Verknüpfungen

Bedienung	Funktion
Drücke gleichzeitig die obere und untere Taste	Zum Erstellen eines Screenshots und zum Hochladen in deine Telefongalerie.

Bildschirmsteuerungen

Bedienung	Funktion
Tippen	Zur Auswahl und Bestätigung.
Tippen und halten	- Auf dem Startbildschirm: Zum Aufruf des Bildschirms zum Bearbeiten des Watchface. - Auf der Funktionskarte: Zum Aufruf des Bildschirms zur Kartenverwaltung.
Nach oben streichen	Auf dem Startbildschirm: Zum Anzeigen der Benachrichtigungen.
Nach unten streichen	Auf dem Startbildschirm: Zum Aufruf des Steuerfelds. - Du kannst die Verknüpfungen anpassen, indem du auf Bearbeiten tippst, um die gewünschten Apps hinzuzufügen oder zu entfernen. Anschließend kannst du Gerät finden schnell aktivieren und Fokus einstellen. - Du kannst den verbleibenden Akkustand und den Bluetooth-Verbindungsstatus anzeigen.
Streichen nach links	Auf dem Startbildschirm: Zum Zugriff auf benutzerdefinierte Funktionskarten.
Streichen nach rechts	Auf dem Startbildschirm: Zum Aufruf des Bildschirms für Assistant·TODAY. In einer App (außer dem Startbildschirm der App): Zum Zurückkehren zum vorherigen Bildschirm.

Mit einem EMUI-Telefon koppeln

- 1 Installiere zuerst die App **Huawei Health** (.

Wenn du **Huawei Health** bereits installiert hast, öffne die App, navigiere zu **Konto > Nach Aktualisierungen suchen** und aktualisiere die App auf die neueste Version.

- 2 Gehe zu **Huawei Health > Konto > Mit HUAWEI ID anmelden**. Wenn du keine HUAWEI ID besitzt, registriere eine und melde dich anschließend an.
 -  Es wird empfohlen, ein Erwachsenenkonto für die Anmeldung zu nutzen, um eine erfolgreiche Kopplung und Verbindung zwischen deinem tragbaren Gerät und deinem Telefon sicherzustellen.
- 3 Schalte dein Wearable ein, wähle eine Sprache aus und starte die Kopplung.
- 4 Platziere dein Wearable in der Nähe des Telefons. Tippe in der **Huawei Health**-App in der oberen rechten Ecke auf  und dann auf **Gerät hinzufügen**. Finde dein tragbares Gerät im Suchergebnis und tippe auf **Verbinden**. Tippe alternativ auf **Scannen** und initiiere die Kopplung, indem du den auf deinem tragbaren Gerät angezeigten QR-Code scannst.
- 5 Wenn die Meldung **Synchronisierung von Bluetooth-Nachrichten** auf dem **Huawei Health**-Bildschirm angezeigt wird, tippe auf **Zulassen**.
- 6 Wenn auf deinem tragbaren Gerät eine Kopplungsanfrage angezeigt wird, tippe auf  und befolge die Bildschirmanweisungen auf deinem Telefon, um die Kopplung abzuschließen.
 -  Um ein optimales Erlebnis mit Push-Benachrichtigungen zu gewährleisten, prüfe, ob die Benachrichtigungseinstellungen auf deinem Telefon korrekt sind.

Mit einem iPhone koppeln

 Nur für iOS 13.0 und höher verfügbar.

- 1 Installiere zuerst die App **HUAWEI Health** ().
Wenn du die App bereits installiert hast, aktualisiere sie auf die neueste Version.
Wenn du die App noch nicht installiert hast, gehe zum **App Store** deines Telefons und suche nach **HUAWEI Health**, um die App herunterzuladen und zu installieren.
- 2 Gehe zu **HUAWEI Health > Konto > Mit HUAWEI ID anmelden**. Wenn du keine HUAWEI ID besitzt, registriere eine und melde dich anschließend an.
 -  Es wird empfohlen, ein Erwachsenenkonto für die Anmeldung zu nutzen, um eine erfolgreiche Kopplung und Verbindung zwischen deinem tragbaren Gerät und deinem Telefon sicherzustellen.
- 3 Schalte dein tragbares Gerät ein, wähle eine Sprache aus und lege das Gerät in die Nähe deines Telefons. Tippe auf dem Startbildschirm der **HUAWEI Health**-App in der oberen rechten Ecke auf  und dann auf **Gerät hinzufügen**. Finde dein tragbares Gerät im Suchergebnis und tippe auf **Verbinden**. Du kannst auch auf **Scannen** tippen und die Kopplung initiieren, indem du den auf deinem tragbaren Gerät angezeigten QR-Code scannst.
- 4 Wenn eine Kopplungsanfrage auf deinem tragbaren Gerät angezeigt wird, tippe auf . Wenn ein Popup-Fenster in **HUAWEI Health** angezeigt wird, das eine Bluetooth-Kopplung anfordert, tippe auf **Koppeln**. Es wird ein weiteres Popup-Fenster angezeigt, in dem du

gefragt wirst, ob das tragbare Gerät Benachrichtigungen von deinem Telefon anzeigen darf. Tippe auf **Zulassen** und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm.

- 5 Warte einige Sekunden, bis **HUAWEI Health** eine Meldung über eine erfolgreiche Kopplung anzeigt.

-  • Lass **HUAWEI Health** im Hintergrund laufen (und streiche nicht nach oben, um die App zu schließen), um eine stabilere Verbindung zwischen deinem Gerät und **HUAWEI Health** sicherzustellen. Dadurch wird eine bessere Erfahrung mit Push-Benachrichtigungen über neue Nachrichten und eingehende Anrufe von deinem Telefon ermöglicht.
- Um ein optimales Erlebnis mit Push-Benachrichtigungen zu gewährleisten, prüfe, ob die Benachrichtigungseinstellungen auf deinem Telefon korrekt sind.

Mit einem Android-Telefon koppeln

- 1 Installiere zuerst die App **Huawei Health** ().
Wenn du **Huawei Health** bereits installiert hast, öffne die App, navigiere zu **Konto > Nach Aktualisierungen suchen** und aktualisiere die App auf die neueste Version.
Wenn du die App noch nicht installiert hast, gehe zum **App Store** deines Telefons und suche nach **Huawei Health**, um die App herunterzuladen und zu installieren.
- 2 Gehe zu **Huawei Health > Konto > Mit HUAWEI ID anmelden**. Wenn du keine HUAWEI ID besitzt, registriere eine und melde dich anschließend an.
 Es wird empfohlen, ein Erwachsenenkonto für die Anmeldung zu nutzen, um eine erfolgreiche Kopplung und Verbindung zwischen deinem tragbaren Gerät und deinem Telefon sicherzustellen.
- 3 Schalte dein Wearable ein, wähle eine Sprache aus und starte die Kopplung.
- 4 Platziere dein Wearable in der Nähe des Telefons. Tippe in der **Huawei Health**-App in der oberen rechten Ecke auf  und dann auf **Gerät hinzufügen**. Finde dein tragbares Gerät im Suchergebnis und tippe auf **Verbinden**. Tippe alternativ auf **Scannen** und initiiere die Kopplung, indem du den auf deinem tragbaren Gerät angezeigten QR-Code scannst.
- 5 Wenn auf deinem tragbaren Gerät eine Kopplungsanfrage angezeigt wird, tippe auf  und befolge die Bildschirmanweisungen auf deinem Telefon, um die Kopplung abzuschließen.
- 6 Tippe auf **Einstellungen** und vervollständige die Einstellungen für den Verbindungsschutz der Uhr/des Bands, um eine stabilere Verbindung zwischen deinem Gerät und **Huawei Health** sicherzustellen. Dadurch wird eine bessere Erfahrung mit Push-Benachrichtigungen über neue Nachrichten und eingehende Anrufe von deinem Telefon ermöglicht.
 Um ein optimales Erlebnis mit Push-Benachrichtigungen zu gewährleisten, prüfe, ob die Benachrichtigungseinstellungen auf deinem Telefon korrekt sind.

Benutzerdefinierte Funktionskarten

Nachdem du häufig verwendete Apps als Funktionskarten hinzugefügt hast, kannst du auf dem Startbildschirm des Geräts nach links streichen, um diese Apps mit geringem Aufwand anzuzeigen und darauf zuzugreifen. Eine Funktionskarte kann je nach Bedarf eine oder mehrere Apps enthalten.

Eine Karte hinzufügen

- 1 Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach links, um auf die Funktionskarten zuzugreifen. Halte eine beliebige Karte gedrückt, um den Kartenbearbeitungsbildschirm aufzurufen.
- 2 Tippe auf  und wähle eine gewünschte Karte aus.
- 3 Wenn du fertig bist, kannst du auf dem Startbildschirm des Geräts nach links streichen, um die hinzugefügten Karten anzuzeigen.

Eine Kombikarte bearbeiten

- 1 Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach links, um auf die Funktionskarten zuzugreifen. Halte eine beliebige Karte gedrückt, um den Kartenbearbeitungsbildschirm aufzurufen.
- 2 Du kannst die Komponente ersetzen, indem du auf der Karte nach links oder rechts streichst und unten auf der Karte auf **Benutzerdefiniert** tippst.
 -  • Komponenten von Kombinationskarten können nur ersetzt und nicht gelöscht werden.
 - Um einen benutzerdefinierten Trainingsmodus als Funktionskarte hinzuzufügen, musst du diesen Modus zuerst zur Liste der Trainingsmodi in der Trainings-App hinzufügen.

Eine Karte verschieben/entfernen

Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach links, um auf die Funktionskarten zuzugreifen. Halte eine beliebige Karte gedrückt, um den Kartenbearbeitungsbildschirm aufzurufen.

- Um eine Karte zu verschieben, halte die Karte gedrückt und ziehe sie an die gewünschte Stelle.
- Tippe zum Entfernen einer Karte entweder unten auf der Karte auf  oder streiche auf der Karte nach oben und tippe dann auf **Entfernen**.

Sticker-Watchface

Du kannst mehrere Sticker auswählen oder hochladen, um ein einzigartiges Watchface mit personalisierten Stilen und Widgets zu erstellen und es durch Antippen des Bildschirms zu verändern.

- 1 Öffne **Huawei Health**, rufe den Bildschirm mit den Gerätedetails auf und gehe zu **Meine Watchfaces > Sticker-Spaß**.
- 2 Wähle die gewünschten Sticker auf den Bildschirmen **Geometrisch**, **Emoji**, und **Haustier** aus oder lade Sticker hoch, indem du auf **Benutzerdefiniert** und dann auf  tippst.
- 3 Passe die Einstellungen von **Layout**, **Hintergrundfarbe** und **Schriftart** an. Du kannst auch die auf dem Watchface angezeigten Daten durch Tippen auf **Funktionen** ändern.
- 4 Tippe auf **Anwenden** und dein Wearable wechselt zum neu eingestellten Sticker-Watchface. Durch Antippen des Bildschirms kannst du sie mischen.

Galerie-Watchface

Galerie-Watchface einstellen

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm für Gerätedetails und gehe zu **Meine Watchfaces > Galerie**, um auf den Bildschirm für Einstellungen von Galerie-Watchfaces zuzugreifen.
- 2 Tippe auf , wähle entweder **Foto aufnehmen** oder **Bild auswählen** aus, wähle ein Bild aus, ziehe es, um den Teil des Bildes anzupassen, der angezeigt werden soll, und tippe auf  in der oberen rechten Ecke, um den Upload abzuschließen.
- 3 Stelle auf dem Bildschirm **Galerie**, **Farbe**, **Stil** und **Funktionen** nach Belieben ein.
- 4 Aktiviere oder deaktiviere **Zum Anzeigen von neuem Bild anheben** in **Weitere Einstellungen** nach Belieben.
Wenn diese Funktion aktiviert ist und mehr als ein Bild als Galerie-Watchfaces hochgeladen wurde, wechselt das angezeigte Watchface jedes Mal zu einem anderen Bild, wenn du den Bildschirm durch Anheben des Handgelenks aktivierst. Bei Deaktivierung dieser Funktion erscheint beim Anheben des Handgelenks nur das zuletzt angezeigte Bild. Um es zu ändern, müssen Sie auf den Bildschirm tippen.
- 5 Tippe auf **Anwenden** und dein Wearable wechselt zu Galerie-Watchface.
 -  Die Galerie-Watchface-Funktion unterstützt die folgenden Bildformate: .gif,.jpg,.jpeg,.png,.bmp,.psd,.tif,.tiff,.webp und .pcx. Bilder im GIF-Format werden als statische Bilder und nicht als Animationen angezeigt.

OneHop-Galerie-Watchface

Mit OneHop kannst du Galeriebilder auf deinem Telefon ganz einfach in Watchfaces auf deiner Uhr verwandeln. Du kannst mehr als ein Bild übertragen, wenn du willst, und auf den

Watchface-Bildschirm tippen, um zwischen den Bildern zu wechseln und mehrere angepasste Watchfaces zu genießen.

-  • Zur Nutzung dieser Funktion vergewissere dich, dass dein Wearable mit **Huawei Health** verbunden ist.
- Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn dein NFC-fähiges Wearable mit einem HUAWEI-Telefon gekoppelt ist, das NFC unterstützt.

Vor der Nutzung dieser Funktion stelle sicher, dass **Galerie** auf deinem Wearable angewendet wurde.

- 1** Aktiviere NFC auf deinem Telefon.
- 2** Öffne Galerie, wähle ein Bild zur Übertragung aus und tippe den NFC-Bereich auf der Rückseite deines Telefons gegen den Bildschirm des Wearable. Das ausgewählte Bild wird dann als Watchface angezeigt, was auf eine erfolgreiche Übertragung hinweist. Um den Watchface-Stil zu ändern, öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm für Gerätedetails, gehe zu **Meine Watchfaces > Galerie** und schließe die Einstellung ab.

Bild aus Galerie-Watchface löschen

Tippe auf dem Bildschirm für die Einstellungen der **Galerie** auf , um zum

Bildübersichtsbildschirm zu gelangen, tippe auf  in dem Bild, das du löschen willst, kehre dann zur Seite der Einstellungen der **Galerie** zurück und tippe auf **Speichern**.

Video-Watchface

-  • Vergewissere dich, dass du die Huawei Health-App und deine Uhr auf die neuesten Versionen aktualisiert hast.
 - Angepasste Video-Watchfaces sind nicht verfügbar, wenn die Uhr mit einem iPhone gekoppelt ist.
- 1** Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm für Gerätedetails und gehe zu **Meine Watchfaces > Video**, um auf den Bildschirm Einstellungen von Video-Watchfaces zuzugreifen.
 - 2** Tippe auf , wähle eine Hochlademethode aus, nimm ein neues Video auf oder wähle ein vorhandenes Video zum Hochladen aus und tippe auf .
 - 3** Tippe auf **Stil**, **Position der Uhrzeit** und **Funktionen**, um den Stil und die Position der Widgets auf dem Video-Watchface festzulegen.
 - 4** Tippe auf **Anwenden** und deine Uhr wechselt zum neu eingestellten Watchface.

-  Es kann nur ein Video-Watchface hochgeladen werden. Du kannst auch ein vorinstalliertes Video-Watchface auswählen. Vorinstallierte Video-Watchfaces können nicht gelöscht werden.
- Video-Watchfaces sind so konzipiert, dass sie verschiedene Videos durchlaufen können. Die Uhr wechselt zwischen verschiedenen Videos, wenn du auf das Watchface tippst oder den Bildschirm einschaltest.

Multi-Tasking

Mit Multi-Tasking kannst du ganz einfach zwischen den zuletzt verwendeten Apps wechseln und alle Hintergrund-Apps schnell löschen.

- 1 Drücke zweimal die obere Taste, wenn deine Uhr entsperrt und der Bildschirm eingeschaltet ist, um den Multi-Tasking-Bildschirm aufzurufen. Von dort aus kannst du alle laufenden Apps anzeigen.
 - 2 Streiche auf dem Bildschirm nach links oder rechts und führe einen der folgenden Schritte aus:
 - Tippe auf eine App-Karte, um den Bildschirm mit den App-Details aufzurufen.
 - Halte eine App-Karte gedrückt und streiche nach oben, um die App zu löschen.
 - Tippe auf , um alle laufenden Apps zu löschen.
-  Wenn du dich mitten in einer Trainingseinheit befindest, kann die Trainings-App durch Gedrückt halten und nach oben Streichen nicht gelöscht werden.
 - Musik und/oder Training können durch Tippen auf  nicht gelöscht werden, wenn Musik abgespielt wird und/oder du dich mitten in einer Trainingseinheit befindest.

Assistent

Einstellungsmodi

Du kannst den Modus „Nicht stören/Ruhezustand“ im Steuerfeld deines Wearable-Geräts schnell aktivieren oder deaktivieren.

Aktivieren von „Nicht stören“

Wenn „Nicht stören“ aktiviert ist, klingelt oder vibriert dein Gerät nicht, wenn du eingehende Anrufe und Benachrichtigungen erhältst (außer bei **Wecker**).

Aktivieren:

- 1 Streiche vom oberen Rand des Startbildschirms des Geräts nach unten, um auf **Steuerfeld** zuzugreifen, tippe auf **Fokus** und wähle **Nicht stören** aus.
- 2 Nach der Einstellung wird **Steuerfeld** als **Nicht stören** angezeigt.

Um den Modus „Nicht stören“ zu deaktivieren, gehe zu **Steuerfeld** und tippe auf . Du kannst gedrückt halten, um den Modus zu ändern oder andere Einstellungen vorzunehmen.

Geplanter Start:

- 1 Du kannst den **Nicht stören** Einstellungsbildschirm auf eine der folgenden Arten aufrufen:
 - Streiche vom oberen Rand des Startbildschirms des Geräts nach unten, um auf **Steuerfeld** zuzugreifen, tippe auf **Fokus** und tippe auf  neben **Nicht stören**.
 - Öffne die App-Liste und tippe auf **Einstellungen** > **Fokus** > **Nicht stören**.
- 2 Tippe auf **Zeit hinzufügen** und stelle **Start**, **Ende** und **Wiederholung** ein.

Um die geplante Aktivierung zu deaktivieren, schalte den Schalter neben dem entsprechenden Zeitraum aus. (Wenn sich das Gerät im Modus „Nicht stören“ befindet, schalte zuerst den Schalter **Nicht stören** aus.)

Aktivieren des Ruhezustands

Wenn der Ruhezustand aktiviert ist, klingelt oder vibriert das Gerät bei eingehenden Anrufen und Benachrichtigungen nicht (außer **Wecker**). Die Funktion „Zum Aktivieren anheben“ wird ebenfalls deaktiviert, und das Gerät wechselt in den einfachen Modus.

Aktivieren:

- 1 Streiche vom oberen Rand des Startbildschirms des Geräts nach unten, um auf **Steuerfeld** zuzugreifen, tippe auf **Fokus** und wähle **Schlaf** aus.
- 2 Nach der Einstellung wird **Schlaf** im Steuerfeld angezeigt.

Um den Ruhezustand zu deaktivieren, gehe zu **Steuerfeld** und tippe auf . Du kannst gedrückt halten, um den Modus zu ändern oder andere Einstellungen vorzunehmen.

Geplanter Start:

- 1 Du kannst den **Schlaf** Einstellungsbildschirm auf eine der folgenden Arten aufrufen:
 - Streiche vom oberen Rand des Startbildschirms des Geräts nach unten, um auf **Steuerfeld** zuzugreifen, tippe auf **Fokus** und tippe auf **Schlaf**.
 - Öffne die App-Liste und tippe auf **Einstellungen** > **Fokus** > **Schlaf**.
- 2 Tippe auf **Zeit hinzufügen** und stelle **Schlafenszeit**, **Aufwachzeit** und **Wiederholung** ein. Um den geplanten Start zu deaktivieren, schalte den Schalter neben dem entsprechenden Zeitraum aus. (Wenn sich das Gerät im Ruhezustand befindet, schalte zuerst den Schalter **Schlaf** aus.)

AI Voice

Mithilfe von AI Voice auf deiner Uhr kannst du das Wetter einfach überprüfen und einen Wecker einstellen, sobald deine Uhr über **Huawei Health** mit deinem Telefon verbunden wurde.

-  • Um diese Funktion zu nutzen, aktualisiere zunächst dein Wearable und **Huawei Health** auf deinem Telefon auf die neueste Version.
- Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn deine Uhr mit einem HUAWEI-Telefon mit EMUI 12.0 oder höher oder einem Telefon mit Android 8.0 oder höher gekoppelt ist.
- Achte auf die Konsistenz der folgenden drei Einstellungen: **Sprache** und **Region** in deinem Telefonsystem **Einstellungen** sowie **das Land/die Region, das/die bei der Registrierung** deiner HUAWEI ID ausgewählt wurde (d. h. der HUAWEI ID, mit der du dich bei der **Huawei Health**-App anmeldest).
- Diese Funktion ist nur in bestimmten Ländern/Regionen verfügbar. In diesen Märkten müssen die Sprach- und Regionseinstellungen konsistent sein.

AI Voice nutzen

- 1 Du kannst AI Voice auf eine der folgenden Arten aktivieren:
 - **Assistant·TODAY nutzen:** Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach rechts, um den Assistant·TODAY-Bildschirm aufzurufen, und tippe auf das AI Voice-Symbol, um den Spracheingabebildschirm aufzurufen.
 - **Tastenaktivierung:** Halte die untere Taste gedrückt, um den Spracheingabebildschirm aufzurufen. Diese Funktion ist standardmäßig aktiviert.
-  Wenn diese Funktion nicht aktiviert ist, gehe zu **Einstellungen** > **Intelligente Unterstützung** > **AI Voice** und aktiviere den Schalter für **Aktivierungstaste** ein.
- 2 Erteile auf dem angezeigten Bildschirm einen Sprachbefehl, z. B. „Wie ist das Wetter heute?“ oder „Stelle einen Wecker für morgen 8:00 Uhr ein“.

Sprach-Broadcast

- Diese Funktion ist verfügbar, wenn deine Uhr mit einem HUAWEI-Telefon mit EMUI 12.0 oder höher gekoppelt ist.

Die Sprach-Broadcast ist standardmäßig aktiviert. Nach der Deaktivierung spielt die Uhr keine Sprachnachrichten mehr ab.

Sprach-Broadcast aktivieren: Rufe die App-Liste auf, navigiere zu **Einstellungen** > **Intelligente Unterstützung** > **AI Voice** und schalte den Schalter für **Broadcast** ein.

Die Broadcast-Lautstärke einstellen: Die Broadcast-Lautstärke kann nur während einer Broadcast durch Drücken der Lautstärketasten am gekoppelten Telefon angepasst werden.

Verwalten von Apps

- Um diese Funktion nutzen zu können, aktualisiere zuerst **Huawei Health** auf deinem Telefon auf die neueste Version.
- Diese Funktion ist nur in bestimmten Ländern/Regionen verfügbar, wenn sie mit einem iPhone gekoppelt wird. Wenn **AppGallery** auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails der **Huawei Health**-App auf deinem Telefon nicht verfügbar ist, wird diese Funktion nicht unterstützt.

Installieren von Apps

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **App Gallery**.
- 2 Wähle die gewünschte App aus der **Apps**-Liste aus und tippe auf **Installieren**. Rufe nach erfolgreicher Installation die App-Liste auf deiner Uhr auf, suche nach der neu installierten App und öffne sie.

Aktualisieren von Apps

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **App Gallery**.
- 2 Gehe zu **Manager** > **Aktualisierungen** > **AKTUALISIEREN**, um Apps auf die neuesten Versionen zu aktualisieren.

Deinstallieren von Apps

Auf deinem Telefon

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **App Gallery**.
- 2 Gehe zu **Manager** > **Installations-Manager** > **DEINSTALLIEREN**, um Apps zu deinstallieren. Nachdem die Deinstallation abgeschlossen ist, werden die entfernten Apps nicht mehr auf deiner Uhr angezeigt.

- Es können nur Drittanbieter-Apps deinstalliert werden. Die vorinstallierten Apps auf deinem Wearable können nicht deinstalliert werden.
- Wenn du **AppGallery-Service deaktivieren** in **Huawei Health** festgelegt hast, musst du auf **AppGallery** tippen und den Bildschirmanweisungen folgen, um die erforderlichen Berechtigungen zu erteilen, um **AppGallery** erneut zu aktivieren.

Auf deiner Uhr

Rufe die App-Liste auf, halte die App gedrückt, die du deinstallieren möchtest, bis das Deinstallationssymbol angezeigt wird, tippe auf das Deinstallationssymbol und dann auf .

App-Liste neu ordnen

Rufe die App-Liste auf, halte eine beliebige App gedrückt, ziehe sie an die gewünschte Position und lasse los, sobald andere Apps wegbewegt wurden.

Nachrichtenverwaltung

Wenn dein Wearable mit **Huawei Health** verknüpft und die Benachrichtigungsfunktion aktiviert ist, werden neue Nachrichten, die an die Statusleiste deines Telefons gesendet werden, mit deinem Wearable synchronisiert.

Aktivieren der Benachrichtigungsfunktion

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Benachrichtigungen** und schalte **Benachrichtigungen** ein.
- 2 Schalte in der **APPS**-Liste unten die Schalter für die Apps ein, von denen du Benachrichtigungen erhalten möchtest.

Einstellungen für Push-Benachrichtigungen

Um Benachrichtigungen auf dem Wearable basierend auf dem Telefonnutzungsstatus zu erhalten, öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Benachrichtigungen** und konfiguriere die Benachrichtigungseinstellungen.

- **HUAWEI-Telefone:** Schalte **Intelligente Benachrichtigungen** ein.
Während der Telefonnutzung werden Benachrichtigungen auf dem Wearable stummgeschaltet. Das Wearable erhält die Benachrichtigungen weiterhin, klingelt und vibriert jedoch nicht.
Wenn du dein Telefon nicht nutzt und dein Wearable nicht trägst, wirst du per Wearable über Nachrichten informiert und das Telefon klingelt und vibriert jedoch nicht.
- **Sonstige Android-Telefone:** Sobald **Benachrichtigungen bei der Telefonnutzung stummschalten** aktiviert ist (standardmäßig deaktiviert), werden Benachrichtigungen auf deinem Wearable stummgeschaltet, während du dein Telefon nutzt. Das Wearable erhält die Benachrichtigungen weiterhin, klingelt und vibriert jedoch nicht.

- Die Funktion **Intelligente Benachrichtigungen** oder **Benachrichtigungen bei der Telefonnutzung stummschalten** ist nicht verfügbar, wenn das Wearable mit einem iPhone gekoppelt ist.

Anzeigen und Löschen von ungelesenen Nachrichten

- 1 Beim Tragen vibriert dein Wearable, um dich über neue Nachrichten zu informieren, die über die Statusleiste deines Telefons gesendet werden.
- 2 Ungelesene Nachrichten werden auf deinem Wearable gespeichert. Streiche zum Anzeigen auf dem Startbildschirm nach oben, um das Nachrichtencenter aufzurufen.
- 3 Gehe wie folgt vor, um eine Nachricht zu löschen:
 - Streiche auf einer Nachricht, die du löschen möchtest, nach links und tippe auf , um sie zu löschen.
 - Tippe auf  am unteren Rand der Nachrichtenliste, um alle Nachrichten zu löschen.

Auf SMS-Nachrichten antworten

- 1 Um auf eine neue SMS-Nachricht oder eine Nachricht von WhatsApp, Messenger oder Telegram auf deinem Wearable zu antworten, kannst du schnelle Antworten oder Emoticons verwenden. Unterstützte Nachrichtentypen sind von der tatsächlichen Nutzung abhängig.
 - 2 Um schnelle Antworten anzupassen, öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Schnelle Antworten**.
 - 3 Du kannst auf **Antwort hinzufügen** tippen, um eine Antwort hinzuzufügen, auf eine vorhandene Antwort tippen, um sie zu bearbeiten, oder neben einer Antwort auf  tippen, um sie zu löschen.
- Diese Funktion ist nicht verfügbar, wenn dein Wearable mit einem iPhone gekoppelt ist.
 - Schnelle SMS-Antworten funktionieren nur mit der SIM-Karte, die die SMS-Nachricht empfangen hat.

Bluetooth-Sprachanrufe

- Um diese Funktion nutzen zu können, musst du sicherstellen, dass dein Wearable mit **Huawei Health** verbunden ist.
- Um diese Funktion zu nutzen, aktualisiere deine Uhr auf die neueste Version.

Kontakte werden synchronisiert

Du kannst keine Kontakte auf deiner Uhr hinzufügen. Wenn die Uhr über Bluetooth mit deinem Telefon verbunden ist, synchronisiert deine Uhr die Kontakte von deinem Telefon automatisch.

- Wenn die Kontakte nicht automatisch synchronisiert werden, öffne die App-Liste auf deiner Uhr und navigiere zu **Telefon > Kontakte > Kontakte synchronisieren > Synchronisieren**.
- Wenn du keine Kontakte synchronisieren möchtest, öffne die **Huawei Health**-App, greife auf den Bildschirm mit den Gerätedetails zu, navigiere zu **Geräteeinstellungen > App-Verwaltung > Kontakte** und deaktiviere **Daten mit Uhr synchronisieren**.
- **Daten mit Uhr synchronisieren** ist in der **HUAWEI Health**-App auf iPhones nicht verfügbar. iOS 18 unterstützt die Kontaktautorisierung. Du kannst zu **Einstellungen > App > HUAWEI Health > Kontakte** gehen und die Kontakte nach Bedarf synchronisieren.
- Um einen Kontakt zu löschen, entferne ihn zunächst aus der Kontaktliste deines Telefons. Sobald deine Uhr mit deinem Telefon verbunden ist, wird die aktualisierte Kontaktliste automatisch mit deiner Uhr synchronisiert. Beachte, dass du Kontakte nicht direkt auf deiner Uhr löschen kannst.

Annehmen/Ablehnen eingehender Anrufe auf deiner Uhr

Tippe einfach auf , um einen eingehenden Anruf auf deinem Wearable direkt anzunehmen, wenn du eine Erinnerung zum eingehenden Anruf auf deinem Telefon erhältst.

Alternativ kannst du auf  tippen, um den Anruf abzulehnen, oder auf  tippen, um den Anruf abzulehnen und auf ihn per SMS zu antworten.

Nachdem der Anruf angenommen wurde, wird das Audio über den Lautsprecher deines Wearable abgespielt.

- Die Funktion „Eingehende Anrufe per SMS ablehnen“ wird nicht unterstützt, wenn deine Uhr mit einem iPhone gekoppelt ist.

Tätigen eines Anrufs auf deiner Uhr

Rufe auf deiner Uhr die App-Liste auf, wähle **Telefon** und wähle eine der folgenden Methoden aus, um einen Anruf zu tätigen.

- Tippe auf **Anrufliste** und dann auf ein Anrufprotokoll, um zurückzurufen.
- Tippe auf **Kontakte** und dann auf einen Kontakt, um einen Anruf zu tätigen.
- Tippe auf **Tastatur**, gib die Nummer ein, die du anrufen möchtest, und tippe auf das Symbol „Wählen“, um einen Anruf einzuleiten.

- Wenn du Dual-SIM-Karten verwendest, kannst du beim Tätigen eines Anrufs an einen Uhrenkontakt die SIM-Karte für den Anruf nicht auswählen, da dies von den Protokollen des Telefons bestimmt wird. Weitere Informationen erhältst du vom Kundenservice deines Telefonherstellers.
- Wenn du einen Anruf von deiner Uhr aus tätigst, wird der Ton von deiner Uhr abgespielt und dein Telefon zeigt die Meldung an, dass ein Bluetooth-Gespräch ausgeführt wird. Um den Audiokanal auf dein Telefon umzuschalten, musst du dein Telefon in den Hörermodus festlegen.

Verwendung der Tastatur

Die uhrenbasierte Eingabemethode und die Speech-to-Text-Eingabe ermöglichen bequeme Interaktionen direkt an deinem Handgelenk.

Folge bei der erstmaligen Verwendung von **Eingabemethode** den Bildschirmanweisungen und stimme der Datenschutzerklärung zu.

- Das Beantworten von Nachrichten wird nicht unterstützt, wenn die Uhr mit einem iPhone gekoppelt ist.
- Die uhrenbasierte Eingabemethode kann zum Bearbeiten von Weckernamen und zum Beantworten von SMS-Nachrichten und bestimmten App-Nachrichten verwendet werden (unterstützte Apps: WhatsApp/Telegram/Facebook/Viber/LINE/Instagram/VK/Skype).
- Die Speech-to-Text-Funktion erfordert die Kopplung deiner Uhr mit einem HUAWEI-Telefon. (Das Sprachsymbol ist nicht verfügbar, wenn deine Uhr mit einem iPhone gekoppelt ist. Bei Kopplung mit einem Android-Telefon wird auf manchen Geräten nach dem Tippen auf das Sprachsymbol eine Eingabeaufforderung angezeigt.)
- Maßgeblich sind die von der Speech-to-Text-Eingabe tatsächlich unterstützten Sprachen.

Wenn du **auf Nachrichten antwortest** oder **Weckernamen bearbeitest**, kannst du die

Texteingabe über den Eingabebildschirm nutzen oder auf das Sprachsymbol () tippen, um die Speech-to-Text-Funktion zu verwenden.

Tastatureinstellungen

Tippe bei Verwendung des Eingabebildschirms unten auf das Tastatursymbol (), um den Bildschirm der Tastatureinstellungen aufzurufen.

- Gehe zu  > **Tastaturlayout**, um zwischen **Volltastatur** und **T9-Tastatur** zu wechseln.

- Tippe auf das Sprachsymbol () und dann auf , um die gewünschte Sprache auszuwählen, und tippe anschließend auf **OK**. Du kannst nach Bedarf bis zu drei Sprachen hinzufügen.

Remote-Auslöser

Mit dem Remote-Auslöser kannst du die Kamera deines Telefons starten und Fotos vom Handgelenk aus aufnehmen.

-  Um diese Funktion zu nutzen, aktualisiere zunächst dein Wearable und die **Huawei Health** auf deinem Telefon auf die neueste Version.
- Wenn du dein Wearable mit einem iPhone oder Android-Telefon verwendest, musst du zuerst die Kamera auf dem Telefon öffnen. Wenn dein Wearable mit einem Android-Telefon gekoppelt ist, darf die Anzahl der Bluetooth-Verbindungen auf dem Telefon sieben nicht überschreiten. Wenn die Anzahl der Verbindungen mehr als sieben beträgt, wird empfohlen, einige Verbindungen zu löschen, bevor du diese Funktion nutzt.

Remote-Auslöser

- 1 Stelle sicher, dass deine Uhr mit **Huawei Health** verbunden ist. Streiche vom oberen Rand des Startbildschirms der Uhr nach unten und vergewissere dich, dass  im Steuerfeld angezeigt wird, was bedeutet, dass deine Uhr mit deinem Telefon verbunden ist.
- 2 Rufe die App-Liste der Uhr auf und wähle **Fernauslöser** aus. Anschließend wird automatisch die Kamera deines Telefons gestartet. Tippe auf das Auslösersymbol auf dem Bildschirm der Uhr, um ein Foto aufzunehmen.

Einstellen eines Timers für die Fotoaufnahme

- 1 Rufe die App-Liste der Uhr auf und wähle **Fernauslöser** aus. Anschließend wird automatisch die Kamera deines Telefons gestartet. Tippe auf dem Bildschirm „Remote-Auslöser“ auf , um einen Timer für die Fotoaufnahme einzustellen, und tippe erneut auf , um zu einem anderen Timer zu wechseln.
- 2 Tippe auf das Auslösersymbol auf dem Bildschirm der Uhr. Die Kamera des Telefons nimmt ein Foto auf, sobald der Countdown endet.

Musikwiedergabesteuerung

Du kannst deine Uhr nutzen, um die Musikwiedergabe auf deinem Telefon zu steuern oder deine Uhr für die unabhängige Musikwiedergabe zu nutzen.

Telefonmusikwiedergabe steuern

- 1 Öffne auf deinem Telefon **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Musik** und schalte **Telefonmusik steuern** ein.
 -  • Diese Einstellung ist nicht erforderlich, wenn du ein iPhone nutzt.
 - Um diese Funktion nutzen zu können, stelle sicher, dass deine Uhr ordnungsgemäß mit der **Huawei Health**-App verknüpft ist.
- 2 Öffne eine Telefonmusik-App und starte die Wiedergabe.
- 3 Streiche auf deiner Uhr auf dem Startbildschirm nach rechts, um den Assistant-TODAY-Bildschirm aufzurufen, und tippe auf die Musikkarte. Von dort aus kannst du die Wiedergabe anhalten, zwischen den Titeln wechseln und die Lautstärke einstellen.

Musik mit deiner Uhr synchronisieren

-  • Stelle vor dem Synchronisieren von Musik mit deiner Uhr sicher, dass die Titel bereits von einer Musik-App auf dein Telefon heruntergeladen wurden und in einem von deiner Uhr unterstützten Format vorliegen.
- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und gehe zu **Musik > Musik verwalten > Titel hinzufügen**.
iPhones: Öffne **HUAWEI Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und gehe zu **Musik > Vom Telefon importieren**.
 - 2 Wähle die hinzuzufügenden Titel aus und tippe  auf die obere rechte Ecke des Bildschirms.
 - 3 Greife auf den Bildschirm Musikverwaltung zu, tippe auf **Neue Wiedergabeliste**, erstelle einen Namen für die Wiedergabeliste und füge Titel nach deinen Wünschen hinzu. Du kannst auch Titel kategorisieren, die auf deine Uhr hochgeladen wurden, um die Verwaltung zu erleichtern. Du kannst eine vorhandene Wiedergabeliste jederzeit aktualisieren, indem du in der oberen rechten Ecke des Wiedergabelistenbildschirms auf  und dann auf **Titel hinzufügen** tippst.
 - 4 Mit deiner Uhr synchronisierte Musikdateien können auch ohne Internetverbindung wiedergegeben werden.
 - 5 Um einen hinzugefügten Titel zu löschen, öffne **Huawei Health**, navigiere zu dem Bildschirm mit den Gerätedetails und gehe zu **Musik > Musik verwalten**. Tippe in der Musikliste auf das Symbol  neben dem Titel und wähle **Löschen** aus.

Uhrenmusikwiedergabe steuern

- 1 Drücke die obere Taste auf deiner Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und tippe auf **Musik**.
- 2 Tippe auf die Wiedergabetaste, um die Wiedergabe zu starten.
- 3 Auf dem Bildschirm für die Musikwiedergabe kannst du die Lautstärke einstellen und den Wiedergabemodus festlegen (z. B. In Reihenfolge wiedergeben und Zufallswiedergabe) sowie die Lautstärke durch Drehen der Krone anpassen.

- 4** Streiche auf dem Musikwiedergabebildschirm nach oben, um deine Wiedergabelisten anzuzeigen, oder tippe oben links auf , um zum Bildschirm „Mehr Titel“ zu wechseln. Dort kannst du auf **Titel** tippen, um alle Titel auf deiner Uhr anzuzeigen.

Gesundheitsmanagement

Sturzerkennung und Notfall-SOS

Nachdem die Sturzerkennung aktiviert wurde, erkennt die Uhr deine Haltung über den Beschleunigungssensor an der Uhr. Wenn die Uhr erkennt, dass du gestürzt bist und möglicherweise in einen hilflosen Zustand gerätst, aktiviert sie die Notfall-SOS-Funktion für dich.

Zur Aktivierung der Sturzerkennung rufe die App-Liste der Uhr auf, gehe zu **Einstellungen** > **Notfall-SOS** und schalte **Sturzerkennung** aus.

-  • Deine Uhr kann nicht alle Stürze erkennen. Sie kann manchmal Aktivitäten mit hoher Belastung als Stürze fehlinterpretieren und die Sturzerkennung auslösen.
- Wenn deine Uhr über Bluetooth mit deinem Telefon verbunden ist und dein Telefon über zwei SIM-Karten verfügt, lege zunächst die Standardkarte zum Tätigen von Notrufen fest.
- Bei Kopplung mit einem iPhone kann deine Uhr keine Hilfenachrichten senden.

Notfallinformationen und -kontakte festlegen

Notfallinformationen können Ersthelfern in einem Notfall helfen. Gehe wie folgt vor, um Notfallinformationen und -kontakte festzulegen:

- 1** Öffne **Huawei Health** und navigiere zu **Konto** > **Profil** > **Notfallinformationen**, um persönliche Informationen und Gesundheitsinformationen wie deine Blutgruppe hinzuzufügen.
- 2** Navigiere zu **Notfallkontakte** > **Notfallkontakte hinzufügen** und wähle einen Notfallkontakt aus, den du hinzufügen möchtest. Du kannst bis zu drei Notfallkontakte hinzufügen.

-  Stelle sicher, dass du deine Notfallkontakte in der richtigen Reihenfolge einstellst. Wenn Notfall-SOS ausgelöst wird, ruft deine Uhr deinen ersten Notfallkontakt an und sendet Hilfenachrichten an alle deine Notfallkontakte.

Notfallinformationen anzeigen

Auf deiner Uhr

Rufe die App-Liste der Uhr auf und navigiere zu **Einstellungen** > **Notfall-SOS**, um deine Notfallinformationen anzuzeigen.

Auf deinem Telefon

Öffne **Huawei Health** und wähle **Konto** > **Profil** > **Notfallinformationen**, um deine Notfallinformationen anzuzeigen.

Sturzerkennung und Auto-SOS

- 1 Rufe die App-Liste der Uhr auf, gehe zu **Einstellungen** > **Notfall-SOS** und aktiviere **Sturzerkennung**.
- 2 Wenn die Uhr erkennt, dass du gestürzt bist und möglicherweise in einen hilflosen Zustand gerätst, zeigt sie ein Popup an, in dem du gefragt wirst, ob sie einen Notruf tätigen soll.
- 3 Wenn du  wählst oder innerhalb von 60 Sekunden keine Aktionen auf der Uhr ausführst, löst die Uhr Notfall-SOS aus.
 - Wenn Notfallkontakte festgelegt wurden, ruft die Uhr automatisch den ersten Notfallkontakt an und sendet eine Hilfenachricht mit deinem aktuellen Standort an alle Notfallkontakte.
 - Wenn kein Notfallkontakt festgelegt wurde, werden öffentliche Notrufnummern angezeigt, aus denen du eine auswählen kannst.

Manuelle Initiierung von Notfall-SOS

Drücke fünfmal kurz hintereinander die obere Taste, um Notfall-SOS zu starten.

- Wenn Notfallkontakte festgelegt wurden, ruft die Uhr automatisch den ersten Notfallkontakt an und sendet eine Hilfenachricht mit deinem aktuellen Standort an alle Notfallkontakte.
- Wenn kein Notfallkontakt festgelegt wurde, werden öffentliche Notrufnummern angezeigt, aus denen du eine auswählen kannst.
-  • Bei Deaktivierung von **Sturzerkennung** löst deine Uhr kein Notfall-SOS aus, wenn sie einen schweren Sturz erkennt. Drücke in diesem Fall fünfmal kurz hintereinander die obere Taste.

Gesundheitseinblicke

Einführung

Diese App verfolgt Veränderungen deines Gesundheitszustands. Sie bietet Gesundheitstrendanalysen und Warnmeldungen basierend auf einer Reihe persönlicher Gesundheitsdaten wie SpO2, Herzfrequenz, Schlaf, Trainingsdauer, Aktivitätsringe und emotionales Wohlbefinden.

- Einblicke sind nicht täglich verfügbar und werden möglicherweise nicht generiert, wenn das Wearable nicht lange genug oder während des Schlafs getragen wird.
- Bevor du die Daten auf deinem Gerät anzeigen kannst, musst du es an zwei aufeinanderfolgenden Tagen tragen. Trage dein Gerät häufig und über einen langen Zeitraum, um genauere Ergebnisse zu erhalten.
- Veränderungen des Gesundheitszustands können durch verschiedene Faktoren verursacht werden. Die Erkenntnisse basieren auf einer umfassenden Analyse dieser Faktoren und können Zusammenhänge zwischen ihnen identifizieren. Kurzfristige Änderungen in diesen Daten könnten eine Anomalie oder ein Symptom für etwas Ernsteres sein.
- Dies ist keine medizinische Software und kann nicht als Grundlage für eine medizinische Diagnose genutzt werden. Die Gesundheitsberatung dient nur als Referenz, gehe alle Gesundheitsverbesserungen basierend auf deinem tatsächlichen Gesundheitszustand an.

Gesundheitseinblicke-Benachrichtigungen aktivieren

Nach der Aktivierung erinnert dich dein Gerät daran, die Gesundheitseinblicke-Analyseergebnisse anzuzeigen, wenn sie aktualisiert werden und du sie nicht rechtzeitig anzeigst.

Zur Aktivierung dieser Funktion öffne die **Huawei Health**-App, streiche auf dem Bildschirm nach unten, tippe auf die Karte unter **Gesundheitseinblicke**, gehe zu **• • > Einstellungen** und aktiviere dann **Benachrichtigungen zu Gesundheitseinblicke**.

Gesundheitseinblicke-Daten anzeigen

Auf deinem Wearable:

Rufe die Geräte-App-Liste auf und tippe auf **Gesundheitseinblicke**, um deine Gesundheitseinblicke-Berichtsübersicht anzuzeigen. Streiche auf dem Bildschirm nach oben, um die Ergebnisse für jedes Element anzuzeigen. Wenn du die App zum ersten Mal nutzt, befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Autorisierung abzuschließen.

Auf deinem Telefon:

Öffne die **Huawei Health**-App, streiche auf dem Bildschirm nach oben und tippe auf die Karte unter **Gesundheitseinblicke**. Du kannst die folgenden Informationen anzeigen:

- Tippe auf **Empfohlene Einblicke**, um den Zusammenfassungsbericht der Gesundheitsdatenanalyse anzuzeigen.
- Tippe auf **Tendenzen**, um die Tendenz für jedes Element anzuzeigen. Tendenzen können Veränderungen in deiner Gesundheit widerspiegeln. Trage dein tragbares Gerät weiter oder zeichne deine Gesundheits- und Fitnessdaten in der Huawei Health-App auf, um Tendenzen zu erkennen.

Emotionales Wohlbefinden

-  • Messdaten und -ergebnisse dienen nur als Referenz und sollten nicht als Grundlage für medizinische Diagnosen oder Behandlungen verwendet werden. Wenn du irgendwelche Beschwerden verspürst, suche bitte einen Arzt auf.
- Diese Funktion ist nur in bestimmten Märkten verfügbar. Beispielsweise ist es in bestimmten europäischen Ländern nicht verfügbar.

Zusätzliche Emotions-/Stressaufzeichnungen aktivieren

- 1** Öffne die App-Liste auf deinem Gerät und tippe auf **Emotionales Wohlbefinden**. Wenn du diese Funktion zum ersten Mal verwendest, tippe auf **Zustimmen**, um die Autorisierung abzuschließen, und zeige die App-Einführung sowie Bedienungsanleitung an, um zum Bildschirm **Emotionales Wohlbefinden** zu gelangen.
- 2** Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Gesundheitsüberwachung** und schalte **Zusätzliche Emotions-/Stressaufzeichnungen** ein.

Deine emotionalen Daten anzeigen/ändern

Auf deinem Wearable:

Rufe die App-Liste des Geräts auf und tippe auf **Emotionales Wohlbefinden**, um den Startbildschirm der App aufzurufen, auf dem dein aktueller emotionaler Zustand über eine Animation angezeigt wird. Streiche nach oben, um weitere Daten anzuzeigen.

-  • Wenn du der Meinung bist, dass das Testergebnis ungenau ist, rufe den Emotionstrend-Bildschirm auf deiner Uhr auf und tippe auf **Aufzeichnung bearbeiten**, um deine emotionalen Daten zu ändern.
- Während du schläfst, sind keine emotionalen Daten verfügbar.

Auf deinem Telefon:

Gehe zu **Huawei Health > Emotionales Wohlbefinden**, um deine emotionalen Daten/Stressdaten anzuzeigen und die Analyse und Tipps nach verschiedenen Zeiträumen zu lesen.

Um alle historischen Daten anzuzeigen, gehe zu **Huawei Health > Emotionales Wohlbefinden**, tippe auf  oben rechts und tippe auf **Alle Daten**.

Stimmungserinnerungen

- 1** Rufe die App-Liste des Geräts auf und tippe auf **Emotionales Wohlbefinden**.
- 2** Streiche nach oben, um den Bildschirm **Einstellungen** aufzurufen, tippe auf **Erinnerungseinstellungen** und schalte **Emotionserinnerungen** ein, damit dein Wearable Benachrichtigungen basierend auf deiner aktuellen Stimmung sendet. Wenn dein Gerät erkennt, dass du in letzter Zeit für längere Zeit gestresst warst, enthalten die Stimmungserinnerungen Tipps, wie du dich anpassen und einen besseren emotionalen Zustand wiederherstellen kannst.

Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen

Die Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen setzt den hochpräzisen PPG-Sensor des Wearables zur Erkennung abnormaler Herzschlagrhythmen ein.

-  • Alle Daten und Ergebnisse dienen nur als Referenz und sollten nicht als Grundlage für medizinische Diagnosen genutzt werden. Wenn du Unwohlsein verspürst, suche bitte rechtzeitig medizinische Hilfe auf.
- Diese Funktion ist nur in bestimmten Märkten verfügbar. Weitere Informationen findest du auf der offiziellen Website von Huawei.

App aktivieren

- 1** Zur Verwendung dieser Funktion aktualisiere zunächst die **Huawei Health**-App auf die neueste Version.
- 2** Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf, gehe zu **Herz > Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen** und aktiviere die Funktion **Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen**.

Messungen auf deinem Wearable durchführen

- 1** Überprüfe noch einmal, ob dein Wearable richtig getragen wird und lege deinen Unterarm flach auf einen Tisch oder auf deinen Schoß, und entspanne deine Arme und Finger.
 - 2** Öffne die App-Liste des Geräts und gehe zu **Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen > Messen**.
 - 3** Nach Abschluss der Messung wird das Messergebnis auf deinem Wearable angezeigt. Für weitere Informationen rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf und gehe zu **Herz > Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen**.
-  **Tippe** in der App-Liste deines Geräts auf **Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen** und anschließend oben auf , um die Funktionsbeschreibung anzuzeigen.

Automatische Messungen und Erinnerungen aktivieren

- 1** Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf, gehe zu **Herz > Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen** und tippe auf  oben rechts und dann auf **Automatische Messung**.
- 2** Aktiviere den Schalter für **Automatische Erkennung von Herzrhythmusstörungen**. Nach der Aktivierung führt dein Wearable automatisch Messungen durch, während du es im Ruhezustand trägst.
Aktiviere den Schalter für **Hinweise zu Herzrhythmusstörungen**. Nach der Aktivierung erhältst du Benachrichtigungen über dein Wearable, wenn anormale Herzschlagrhythmen erkannt werden.

- Wenn während der Messungen ein abnormaler Herzschlagrhythmus erkannt wird, erscheint auf deinem Wearable ein Hinweis. Wenn du ein Gerät trägst, das EKG unterstützt, wirst du daran erinnert, das EKG zu messen.
- Warnungen werden nur gesendet, wenn der Anteil der anormalen Ergebnisse aus mehreren Messungen hoch ist, um unnötige Bedenken zu vermeiden. Das Wearable vibriert, schaltet seinen Bildschirm ein und zeigt einen Popup-Alarm an, während du wach bist. Wenn es erkennt, dass du schläfst, wird nur eine Popup-Warnung angezeigt.

Den Service deaktivieren

Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf, gehe zu **Herz > Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen**, tippe auf  oben rechts und dann auf **Info > Service deaktivieren** und folge den Bildschirmanweisungen.

Ergebnisinterpretation

Die Ergebnisse können von den Ergebnissen der EKG-Analyse abweichen. Bitte wende dich an medizinisches Fachpersonal, um deine Ergebnisse zu verstehen. Interpretiere die Ergebnisse nicht selbstständig und führe keine Selbstbehandlung durch.

Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf und gehe zu **Herz > Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen**, um deine Daten in Balkendiagrammen anzuzeigen. Du kannst auch auf  oben rechts und dann auf **Hilfe** tippen, um weitere Informationen zu den Messergebnissen zu erhalten.

- Die Messergebnisse können je nach Marketingstrategie in verschiedenen Ländern/Regionen variieren.

Messergebnisse: Keine Anomalien oder Verdacht auf Vorhofflimmern

EKG-Messung

Ein Elektrokardiogramm (EKG) ist eine grafische Aufzeichnung der elektrischen Aktivitäten des Herzens. EKGs geben Aufschluss über deinen Herzrhythmus und können helfen, unregelmäßige Herzschläge und mögliche Gesundheitsrisiken zu erkennen. Es werden nur einmalige Messungen unterstützt.

- Diese Funktion ist derzeit nur für HUAWEI WATCH FIT 5 Pro verfügbar.
- Diese Funktion ist nur in bestimmten Märkten verfügbar. Weitere Informationen findest du auf der offiziellen Website von Huawei. Die tatsächliche Situation ist ausschlaggebend.

Bevor du anfängst

- Diese Funktion muss in Übereinstimmung mit den Gesetzen und Vorschriften für medizinische Geräte in deiner lokalen Gerichtsbarkeit genutzt werden.
- Diese Funktion ist nicht für Nutzer unter 18 Jahren gedacht.

- Diese Funktion ist nicht für Personen mit Herzschrittmachern oder anderen implantierten Geräten vorgesehen.
- Starke elektromagnetische Felder führen zu einer starken EKG-Signalverzerrung. Nutze diese Funktion nicht in Umgebungen mit einem starken elektromagnetischen Feld.
- Alle Daten, die während der Nutzung dieser App erfasst werden, dienen nur zu Referenzzwecken und sollten nicht als Grundlage für medizinische Forschung, Diagnose oder Behandlung genutzt werden.

Vor der Nutzung

-  Zur Verwendung dieser Funktion aktualisiere zunächst die **Huawei Health**-App auf die neueste Version.

Wenn du **EKG** zum ersten Mal verwendest, gehe zu **Huawei Health** > **Herz** > **EKG** und folge den Bildschirmanweisungen, um die EKG-App zu aktivieren.

Dein EKG messen

- 1 Trage das Gerät richtig am Handgelenk und wähle **EKG** aus der App-Liste. Wenn du diese Funktion zum ersten Mal nutzt, wähle die Hand aus, an der du das Gerät trägst. Du kannst nach oben streichen, um **Mehr** aufzurufen und den Tragemodus zu ändern.
- 2 Lege deine Arme flach auf den Tisch oder deinen Schoß und entspanne deine Arme und Finger.
- 3 Lege einen Finger deiner freien Hand vorsichtig auf die Elektrode (untere Taste) und halte still, dann wird automatisch eine Messung ausgelöst.
 -  • Bewege dich während der Messung nicht, atme gleichmäßig und sprich nicht. Halte deinen Finger in ordnungsgemäßem Kontakt mit der Elektrode, aber drücke nicht zu stark darauf.
 - Trockene Haut kann die Messung beeinträchtigen. Wenn du merkst, dass dein Finger trocken ist, befeuchte ihn mit etwas Wasser, um die Leitfähigkeit zu verbessern.
 - Die Dauer einer einzelnen Messung beträgt 30 Sekunden.
- 4 Halte still und warte, bis die Messung abgeschlossen ist, und sieh dir dann dein Ergebnis auf dem Bildschirm der Uhr an. Du kannst auf  tippen, um die Ergebnisbeschreibung anzusehen. Für weitere Informationen rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf deinem Telefon auf und gehe zu **Herz** > **EKG**. Tippe zum Herunterladen eines EKG-Berichts auf das Symbol zum Herunterladen in der oberen rechten Ecke des Bildschirms mit den EKG-Details.
 -  • Historische Daten können auf der Uhr nicht angezeigt werden.

Ergebnisbeschreibung

- Bitte wende dich an medizinisches Fachpersonal, um weitere Informationen zu den Messergebnissen zu erhalten. Interpretiere die Ergebnisse nicht selbstständig und führe keine Selbstbehandlung durch.

- Diese Funktion kann keine Blutgerinnsel, Schlaganfälle, Herzinsuffizienz oder andere Arten von Herzrhythmusstörungen oder Herzproblemen erkennen.
- Diese Funktion kann keine Herzinfarkte oder damit verbundene Komplikationen erkennen. Wenn du Schmerzen, ein Engegefühl oder Druck in der Brust oder andere Symptome verspürst, suche unverzüglich medizinische Hilfe auf.
- Passe dein Rezept nicht aufgrund der von dieser Funktion bereitgestellten Daten an, ohne dich vorher mit medizinischem Fachpersonal zu beraten.

Schlafüberwachung

Achte darauf, dein Gerät korrekt zu tragen. Es kann nicht nur wichtige Schlafmetriken wie Einschlafzeit, Aufwachzeit und Schlafstruktur verfolgen, sondern auch die Schlafqualität analysieren und individuelle Empfehlungen zur Verbesserung deiner Erholung bereitstellen.

Schlafeinstellungen

- 1 Rufe die App-Liste des Geräts auf, tippe auf **Schlaf**, streiche nach oben, um den Bildschirm **Mehr** aufzurufen, und tippe auf **Ruhezustand**.
- 2 Du kannst entweder **Ruhezustand** oder **Geplant** auswählen.

- **Ruhezustand** ist standardmäßig deaktiviert. Bei Aktivierung dieser Option klingelt oder vibriert das Wearable bei eingehenden Anrufen und Benachrichtigungen nicht (außer bei Weckern). Die Funktion „Zum Aktivieren anheben“ wird ebenfalls deaktiviert, und das Gerät wechselt in den einfachen Modus.
- Wenn **Geplant** aktiviert ist, wechselt dein Wearable wie geplant in den Ruhezustand bzw. beendet diesen.

Um einen geplanten Zeitraum hinzuzufügen, tippe auf **Zeit hinzufügen** und stelle **Schlafenszeit**, **Aufwachzeit** und **Wiederholung** ein. Tippe anschließend auf **OK**.

Um einen geplanten Zeitraum zu löschen, tippe auf das Ziel und dann auf **Löschen**. Du kannst die auf deinem Gerät voreingestellten geplanten Zeiträume nur bearbeiten, aber nicht löschen.

Aktivieren/Deaktivieren HUAWEI TruSleep™

Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf und tippe auf die Karte **Schlaf**. Tippe oben rechts auf  und anschließend auf **Erweiterte Einstellungen**, um **HUAWEI TruSleep™** zu aktivieren oder zu deaktivieren.

HUAWEI TruSleep™ ist standardmäßig aktiviert. Wenn die Funktion manuell deaktiviert wird, können keine Schlafdaten abgerufen werden und die Schlafanalyse ist nicht mehr verfügbar.

Anzeigen/Löschen deiner Schlafdaten

Anzeigen deiner Schlafdaten

- Rufe die App-Liste des Geräts auf und wähle **Schlaf** aus, um deine Daten zum Nachtschlaf und zu Nickerchen sowie Informationen zur Schlafgesundheit anzuzeigen. Tippe auf ⓘ, um eine Erklärung der Messergebnisse zu erhalten.
Du kannst detaillierte Schlafdaten einsehen, wie z. B. die Tiefschlafdauer (N3), die Leichtschlafdauer (N1/N2), die REM-Schlafdauer, die Nickerchendauer, die durchschnittliche Herzfrequenz und die durchschnittliche HFV.
- Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf und tippe auf die Karte **Schlaf**, um detaillierte Daten anzuzeigen. Tippe auf dem Bildschirm **Schlaf** auf ⋮ in der oberen rechten Ecke und dann auf **Alle Daten**, um auf historische Datensätze zuzugreifen.

Löschen deiner Schlafdaten

- 1 Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf und tippe auf die Karte **Schlaf**.
- 2 Gehe zu ⋮ > **Alle Daten** und tippe auf das Löschesymbol in der oberen rechten Ecke, um historische Datensätze auszuwählen und nach Bedarf zu löschen.

Beobachtung der Schlafatmung

Die Funktion der Beobachtung der Schlafatmung hilft bei der Erkennung deiner Atmungsunterbrechungen im Schlaf.

App aktivieren

- ⓘ • Diese Funktion ist nur in bestimmten Märkten verfügbar.
 - Bevor du diese Funktion verwendest, verbinde dein Wearable mit der Huawei Health App.
- 1 Öffne **Huawei Health**, rufe den Bildschirm **Health** auf, tippe auf die Karte **Schlaf**, streiche nach oben, bis du den unteren Bildschirmrand erreichst, und tippe auf **Beobachtung der Schlafatmung**.
 - 2 Wenn du die Funktion zum ersten Mal verwendest, folge den Bildschirmanweisung, um sie zu aktivieren. Anschließend ist **Beobachtung der Schlafatmung** standardmäßig aktiviert.
 - 3 Die Einstellungen sind nun abgeschlossen. Wenn du dein Gerät im Bett trägst, erkennt und analysiert es Atemunterbrechungen, während du schläfst.

Anzeigen von Daten

Gehe zu **Huawei Health** > **Health** > **Schlaf** und tippe auf **Beobachtung der Schlafatmung** am unteren Bildschirmrand. Du gelangst zum Funktionsbildschirm, auf dem du das neueste Erkennungsergebnis und eine Zusammenfassung deiner Datenaufzeichnungen sehen kannst.

Aktivieren/Deaktivieren Beobachtung der Schlafatmung

Gehe zu **Huawei Health** > **Health** > **Schlaf** > **Beobachtung der Schlafatmung**, tippe auf ⋮ in der oberen rechten Ecke und dann auf **Beobachtung der Schlafatmung** und schalte den Schalter für **Beobachtung der Schlafatmung** ein oder aus.

Service deaktivieren

Gehe zu **Huawei Health > Health > Schlaf > Beobachtung der Schlafatmung**, tippe auf  oben rechts, gehe zu **Info > Service deaktivieren** und folge den Bildschirmanweisungen, um die Einstellungen abzuschließen.

Herzfrequenzmessung

-  • Messdaten und -ergebnisse dienen nur zu Referenzzwecken und sind nicht für medizinische Zwecke bestimmt.
- Für eine optimale Genauigkeit der Herzfrequenzdaten befestige das Gerät für den bestmöglichen Sitz eng über deinem Handgelenksknochen. Entscheide dich für eine engere Passform während des Trainings.
- Die Herzfrequenzmessung kann durch externe Faktoren beeinflusst werden, wie z. B. niedrige Umgebungstemperaturen, Armbewegungen oder Tätowierungen auf dem Arm.

Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung

- 1** Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung > Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und stelle sicher, dass **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** aktiviert ist.
 - 2** Stelle **Überwachungsmodus** auf **Intelligent** oder **In Echtzeit**.
 - **Intelligent:** Passt die Häufigkeit der Messungen in Abhängigkeit von deinem Aktivitätszustand automatisch an.
 - **In Echtzeit:** Überwacht deine Herzfrequenz in Echtzeit, unabhängig deines Aktivitätszustands.
 - 3** Greife auf den Startbildschirm von **Huawei Health** zu, tippe auf die **Herz-Karte**, tippe in der oberen rechten Ecke auf  und dann auf **Alle Daten** und zeige deine Herzfrequenzdaten an. Du kannst jeden Datensatz löschen.
-  • Die Echtzeitüberwachung erhöht den Stromverbrauch des Geräts, während die intelligente Überwachung energiesparender ist.
 - Der Überwachungsbildschirm des Geräts zeigt die höchste und niedrigste Herzfrequenz an, die am aktuellen Tag gemessen wurde, wie die hier abgebildeten Daten  zeigen.

Herzfrequenzwarnungen

- 1** Öffne **Huawei Health**, navigiere zu dem Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung > Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung**, aktiviere **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und stelle **Warnung bei hoher Herzfrequenz** und **Warnung bei niedriger Herzfrequenz** nach deinen Wünschen ein.

- 2** Dein Gerät vibriert und zeigt eine Warnung an, wenn deine Herzfrequenz länger als 10 Minuten über oder unter deinem eingestellten Wert bleibt, während du dich ausruhst.

Individuelle Herzfrequenzmessung

-  Herzfrequenzdaten aus individuellen Messungen werden nicht mit der **Huawei Health**-App synchronisiert.
- 1** Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung > Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und schalte **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** ein.
- 2** Rufe die App-Liste auf deinem tragbaren Gerät auf, wähle **Herzfrequenz**, starte eine Messung und warte, bis das Ergebnis angezeigt wird.

Überwachung in Höhenlagen

Die Überwachung in Höhenlagen liefert Echtzeit-Informationen zu deinem körperlichen Zustand in großen Höhen und hilft dir so zu entscheiden, ob du dich ausruhen oder dein Training fortsetzen solltest. Dies hilft, Unfälle und Höhenkrankheit zu vermeiden.

-  • Die Überwachung in Höhenlagen ist ab einer Höhe von 2.500 Metern über dem Meeresspiegel verfügbar.
- Dies ist kein medizinisches Gerät. Die Daten dienen nur als Referenz und sollten nicht zur medizinischen Forschung, Diagnose oder Behandlung genutzt werden.
- Aktiviere **Automatische SpO₂-Messung**, bevor du diese Funktion nutzt.

Aktivieren der Überwachung in Höhenlagen auf deinem Telefon

Sobald die Überwachung in Höhenlagen auf deinem Telefon aktiviert ist, werden auf deiner Uhr kontinuierlich Gesundheitsdaten erfasst. Du wirst benachrichtigt, sobald du dich in einem Höhengebiet befindest und eine Verschlechterung der Höhenanpassung festgestellt wird.

Um diese Funktion zu aktivieren, öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und gehe zu **Gesundheitsüberwachung > Höhenanpassung**. Dort kannst du **Automatische Messungen** aktivieren.

Durchführen einer Höhenkrankheitsbewertung auf deiner Uhr

Nach dem Betreten eines Höhengebiets fordert dich deine Uhr bei Feststellung einer verschlechterten Höhenanpassung, raschen Höhenänderungen innerhalb kurzer Zeit oder dem Eintritt in extrem hohe Gebiete (über 4.500 Meter) zu einer Höhenkrankheitsbewertung auf. Du kannst wählen, ob du mit der Bewertung fortfahren oder die Nachricht ignorieren möchtest.

-  Warnungen bei Verdacht auf verschlechterte Höhenanpassung und schnellen Höhenwechsel werden ausgelöst, wenn du dich in Höhen zwischen 2.500 und 4.500 Metern über dem Meeresspiegel befindest.

Du kannst auch manuell eine Höhenkrankheitsbewertung starten:

- 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und tippe auf **Höhenanpassung**.
- 2 Tippe auf **Auswerten** und folge den Bildschirmanweisungen, um die Selbsteinschätzung und die SpO2-Messungen durchzuführen.
- 3 Anschließend wird das Ergebnis auf dem Startbildschirm der Überwachung in Höhenlagen angezeigt.

SpO2-Messung

-  Um die Genauigkeit der SpO2-Messung zu gewährleisten, trage das Wearable eng und korrekt. Stelle sicher, dass das Überwachungsmodul direkten und ungehinderten Kontakt mit deiner Haut hat.

Individuelle SpO2-Messung

- 1 Stelle sicher, dass du dein Wearable richtig trägst, und halte still.
- 2 Öffne die App-Liste des Geräts, streiche nach oben oder unten bis zu **SpO2** und tippe auf diese Option.
- 3 Tippe auf **Messen**. (Maßgeblich ist die tatsächliche Produktoberfläche.)
- 4 Sobald eine SpO2-Messung beginnt, halte still und richte den Bildschirm des Geräts nach oben.

Automatische SpO2-Messung

Wenn diese Funktion aktiviert ist, misst und speichert das Gerät automatisch deine SpO2-Werte, sobald es erkennt, dass du dich in Ruhe befindest (z. B. im Schlaf).

- 1 Um diese Funktion zu aktivieren, öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung** > **Automatische SpO2-Messung** und schalte **Automatische SpO2-Messung** ein.
- 2 Tippe auf **Warnung bei niedrigem SpO2-Wert** und lege die untere Grenze fest, um einen Alarm zu erhalten, während du wach bist.

Deine SpO2-Daten anzeigen

Ruf den Startbildschirm von **Huawei Health** auf, tippe auf **SpO2** und wähle ein Datum aus, um deine SpO2-Daten für diesen Tag anzuzeigen.

Zykluskalender

App aktivieren

Wenn du diese Funktion zum ersten Mal nutzt, stelle sicher, dass deine Uhr und dein Telefon verbunden sind, und führe folgende Vorgänge durch:

- 1 Rufe den Startbildschirm der **Huawei Health**-App auf, tippe auf die **Zykluskalender**-Karte und lade das Funktionspaket herunter.

- Wenn die Karte **Zykluskalender** nicht auf dem Startbildschirm von Huawei Health angezeigt wird, tippe auf **Bearbeiten** und füge die Karte hinzu.

- 2 Gib nach Abschluss des Downloads deine Periodendaten ein und tippe auf **Starten**, um die Aktivierung abzuschließen.

Deine Periode auf deiner Uhr aufzeichnen und anzeigen

- 1 Öffne die App-Liste des Geräts und tippe auf **Zykluskalender**, um den Startbildschirm der App aufzurufen. Dort wird dein Zykluskalender in einer Monatsansicht angezeigt. Tippe auf  rechts neben **Zykluskalender**, um zwischen der Monatsansicht und der Ringdiagrammansicht zu wechseln. Streiche auf dem Bildschirm Monatsansicht nach links und rechts, um die Daten der vorherigen und nächsten drei Zyklen anzuzeigen.
- 2 Tippe auf , um die Daten **Begonnen** und **Beendet** deiner Periode einzugeben. Streiche auf dem Bildschirm nach oben, um weitere Details anzuzeigen.

Deine Perioden in der Huawei Health-App aufzeichnen

- 1 Greife auf den Startbildschirm von **Huawei Health** zu, tippe auf die Karte **Zykluskalender**, wähle ein bestimmtes Datum aus und aktiviere **Start der Periode** oder **Ende der Periode**, um die Dauer einer Periode aufzuzeichnen. Du kannst auch deine **Körperliche Symptome** aufzeichnen.
- 2 Tippe auf dem Bildschirm **Zykluskalender** in der oberen rechten Ecke auf   , um die folgenden Einstellungen vorzunehmen:
 - Tippe auf **Einstellungen**, um **Vorhersagen zur Ovulation und zu fruchtbaren Tagen** und andere Schalter nach Bedarf ein- oder auszuschalten, und stelle **Dauer der Periode** und **Zyklusdauer** ein.
 - Schalte den Schalter für **Wearable zur Verbesserung von Vorhersagen nutzen** ein. Sobald die Funktion aktiviert ist, kombiniert deine Uhr (vorausgesetzt, sie wird ständig getragen, vor allem nachts) die aufgezeichneten Gesundheitsdaten wie Körpertemperatur, Herzfrequenz und Atemfrequenz, um bessere Zyklusvorhersagen zu erstellen.
Diese Funktion ist nur bei bestimmten Gerätemodellen verfügbar. Wenn die Option **Wearable zur Verbesserung von Vorhersagen nutzen** auf deinem Gerät nicht gefunden werden kann, ist die Funktion nicht verfügbar. Maßgeblich ist die tatsächliche Benutzeroberfläche.
 - Tippe auf **Periodenaufzeichnungen**, um **Periode – Ø** und **Zyklus Ø** anzuzeigen.
 - Tippe auf **Alle Daten**, um die Verlaufsdaten anzuzeigen.

Trainieren

Trainingseinstellungen

Du kannst die Trainingseinstellungen nach deinen Wünschen anpassen, z. B. **Ziel, Erinnerungen, Auto-Pause, Datenanzeige** und **Oben fixieren**.

-  • Die tatsächlichen Einstellungen können je nach Gerätemodell und gewähltem Trainingstyp variieren. Wenn eine bestimmte Einstellung nicht gefunden wird, bedeutet dies, dass die Funktion von deinem aktuellen Gerät oder Trainingsmodus nicht unterstützt wird.
- 1** Ruf die App-Liste des Geräts auf und tippe auf **Training**.
- 2** Tippe neben dem Trainingstyp auf , um den Bildschirm mit den Trainingseinstellungen aufzurufen.
 - **Ziel**
Tippe auf **Ziel**, um dein Trainingsziel basierend auf **Distanz, Zeit**, oder **Gesamtkalorien** anzupassen.
 - **Erinnerungen**
Tippe auf **Erinnerungen** und **Intervall**, um Intervallerinnerungen durch **Distanz** oder **Zeit** festzulegen, und aktiviere oder deaktiviere **Herzfrequenz**.
 -  Audio-Erinnerungen in anderen Sprachen als Chinesisch und Englisch, z. B. Deutsch, sind derzeit nur in bestimmten Märkten verfügbar. Um diese Funktion zu nutzen, melde dich mit einem in Europa registrierten Konto in der Huawei Health-App, verknüpfe dein Wearable mit der Huawei Health-App und lade das erforderliche Sprachpaket nach Aufforderung herunter. Bitte beachte, dass die Übertragung auf einem iPhone einige Zeit in Anspruch nehmen kann.
 - **Touchschutz**
Tippe auf **Touchschutz**, um Funktionen wie **Bildschirm automatisch sperren** zu verwalten.
 - **Auto-Pause**
Tippe auf **Auto-Pause**, um **Auto-Pause** ein- oder auszuschalten. Das Wearable wird das Training automatisch pausieren, wenn es erkennt, dass du angehalten hast, und das Training fortsetzen, wenn du erneut startest.
 - **Entfernen**
Diese Option entfernt den Trainingsmodus aus der Liste **Training**.
 - **Oben fixieren**
Diese Option fixiert den Trainingsmodus oben in der Liste **Training**.
Du kannst einen Modus auch oben in der Liste **Training** fixieren, indem du den gewünschten Trainingsmodus gedrückt hältst und auf das Fixiersymbol tippst.

Datenanzeige auf dem Trainingsbildschirm

Du kannst die Art der Gesundheits- und Fitnessdaten, die während des Trainings angezeigt werden sollen, an deine Bedürfnisse anpassen.

 Solche benutzerdefinierten Einstellungen sind nur für bestimmte Trainingsmodi verfügbar.

- 1 Öffne die App-Liste des Geräts, tippe auf **Training**, wähle den gewünschten Trainingsmodus (z. B. **Laufen (Outdoor)**) und tippe daneben auf  , um den Einstellungsbildschirm aufzurufen.
- 2 Tippe auf **Datenanzeige**, wähle die gewünschten Karten aus und schalte **Karten anzeigen** ein.
- 3 Tippe auf **Benutzerdefinierte Karten**, wähle einen Anzeigestil (z. B. 4 Zellen) und wähle die entsprechenden Daten (z. B. Herzfrequenz und Distanz).
- 4 Nachdem du die Einstellungen vorgenommen hast, kannst du auf dem Trainingsbildschirm nach oben oder unten streichen, um die ausgewählten Datenkarten zu durchsuchen und die entsprechenden Daten während eines Trainings anzuzeigen. Du kannst auch die auf dem Bildschirm angezeigten Daten gedrückt halten, um die Art der angezeigten Daten anzupassen.

Um die Standardeinstellungen wiederherzustellen, navigiere zu dem Bildschirm **Datenanzeige** und tippe auf **Zurücksetzen**.

Starten eines Trainings

Deine Uhr unterstützt mehrere Trainingsmodi, darunter Übungen wie Laufen und Radfahren, Fitnesskurse, Gerätetraining und andere Aktivitäten wie Freizeitsport. Du kannst einen Trainingsmodus basierend auf deinen Bedürfnissen auswählen.

Starten eines Trainings auf deiner Uhr

- 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen und tippe dann auf **Training**.
- 2 Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder nach unten und wähle den gewünschten Trainingsmodus aus. Du kannst auch nach oben streichen, bis du das Ende des Bildschirms erreichst, und auf **Hinzufügen** tippen, um einen weiteren Trainingsmodus hinzuzufügen.
- 3 Tippe auf das Trainingssymbol, um eine Trainingseinheit zu starten.
- 4 Halte während eines Trainings die obere Taste gedrückt, um das Training zu beenden.

Alternativ kannst du die obere Taste drücken, um das Training zu unterbrechen, auf 

tippen, um das Training fortzusetzen, oder auf  tippen, um das Training zu beenden.

Während des Trainings kannst du auf dem Bildschirm nach oben oder unten streichen, um deine Fitnessdaten anzuzeigen.

Starten eines Trainings in der Huawei Health-App

- 1 Vergewissere dich, dass deine Uhr mit **Huawei Health** verbunden ist, und trage dein Gerät eng am Handgelenk. Gehe dann in **Huawei Health** beispielsweise zu **Training > Laufen (Outdoor)** und tippe auf das Laufsymbol, um mit dem Laufen zu beginnen.
- 2 Während eines Trainings werden die Fitnessdaten sowohl in der **Huawei Health**-App als auch auf deiner Uhr angezeigt. Wenn die Trainingsstrecke oder -dauer zu kurz ist, wird der Datensatz nicht gespeichert.
- 3 Während des Trainings kannst du  auf dem **Huawei Health**-Bildschirm antippen, um das Training zu unterbrechen, tippe auf , um es fortzusetzen, oder tippe auf und halte  gedrückt, um das Training zu beenden. Dein Wearable-Gerät wird das Training entsprechend unterbrechen, fortsetzen oder beenden.

Anzeigen von Trainingsdaten und Trainingsstatus

Nach einem Training kannst du deine Trainingsdaten und deinen Trainingsstatus wie folgt anzeigen:

Trainingsdaten anzeigen

- 1 Öffne die App-Liste des Geräts und tippe auf **Trainingsdaten**.
- 2 Wähle einen Datensatz aus und zeige die entsprechenden Details an. Es werden verschiedene Arten von Daten für verschiedene Trainingsmodi angezeigt.

Trainingsstatus anzeigen

- 1 Öffne die App-Liste des Geräts und tippe auf **Trainingsstatus**.
- 2 Streiche auf dem Bildschirm nach oben, um Daten wie **Running Ability Index**, **Trainingsbelastung**, **Trainingsindex**, **Erholung**, **VO2max** und **Vorhergesagte Zeiten** anzuzeigen. Es werden verschiedene Arten von Daten für verschiedene Trainingsmodi angezeigt. Die tatsächliche Anzeige ist ausschlaggebend.

Traillauf

Der professionelle Traillauf-Modus deiner Uhr unterstützt segmentbasierte Navigation und kartenbasierte Routen in Echtzeit für eine erweiterte Datenanzeige.

-  Um diese Funktionen zu nutzen, vergewissere dich, dass du die Huawei Health-App und deine Uhr auf die neuesten Versionen aktualisiert hast. Die segmentbasierte Navigation ist eine Traillauf-Funktion, die nur bei bestimmten Uhrenmodellen verfügbar ist. Wenn die Option auf deinem Gerät nicht gefunden werden kann, ist die Funktion nicht verfügbar. Die tatsächliche Anzeige ist ausschlaggebend.

Trainingseinstellungen

- 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und tippe auf **Training**.
- 2 Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um **Traillauf** zu suchen oder auszuwählen. Tippe auf , um den Einstellungsbildschirm aufzurufen.

- Tippe auf **Ziel** und lege Ziele für Distanz, Zeit und Gesamtkalorienverbrauch fest.
- Tippe auf **Erinnerungen**, um Intervalle und Erinnerungen für Herzfrequenz und Trainingsbelastung festzulegen. Akustische Erinnerungen werden abgespielt, wenn während des Trainings ein voreingestelltes Limit erreicht wird.
- Tippe auf **Datenanzeige** und lege die auf dem Trainingsbildschirm anzuzeigenden Daten fest.
 -  Du kannst die auf dem Bildschirm anzuzeigenden Daten festlegen, z. B. Herzfrequenz, Tempo, Steigung und Höhenverlauf. Die tatsächliche Anzeige kann je nach Gerät variieren.
- Schließe weitere Einstellungen je nach Bedarf ab, z. B. Touchschutz, Metronom und Segmentierung.

Route für Traillauf importieren

Bevor du eine Traillauf-Einheit startest, importiere die von der offiziellen Website heruntergeladene Route in **Huawei Health** und synchronisiere sie mit deiner Uhr. Wenn die Route in einer neuen Stadt verläuft, musst du auch den Offline-Stadtplan herunterladen.

- 1 Gehe zu **Huawei Health > Konto > Meine Route > Route importieren**, wähle eine heruntergeladene Route aus und speichere sie unter **Meine Route**.
- 2 Wähle die Zielroute aus. Tippe in der oberen rechten Ecke auf  und dann auf **An Wearable senden**, um die Route mit deiner Uhr zu synchronisieren.

Starten einer Traillauf-Einheit

- 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und gehe zu **Training > Traillauf**, um den Bildschirm vor dem Training aufzurufen.
- 2 Streiche nach oben, um auf **Mehr** zuzugreifen, und tippe anschließend auf **Routen**.
- 3 Wähle deine Route aus. Tippe auf **Trainieren** und dann auf **LOS**, um den Lauf zu starten.
- 4 Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um deine Fitnessdaten anzuzeigen.

RouteDraw

RouteDraw bringt künstlerische Kreation in dein Training. Bewege dich von Kontrollpunkt zu Kontrollpunkt, um Bilder auf der Karte zu zeichnen und deinen Läufen eine unterhaltsame Note zu verleihen.

Auswählen einer Route

- 1 Gehe zu **Huawei Health > Training > Laufen (Outdoor)**. Tippe auf das Routensymbol, um die verfügbaren Routen in deiner aktuellen Stadt anzuzeigen.
- 2 Vergewissere dich, dass deine Uhr per Bluetooth mit deinem Telefon verbunden ist. Wähle eine Route aus, um den Bildschirm mit den Routendetails aufzurufen, und tippe auf **Auf Wearable übertragen**, um die Route mit deiner Uhr zu synchronisieren.

Starten eines Laufs mit RouteDraw

- 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und gehe zu **Training > RouteDraw**.
- 2 Wähle deine Zielroute aus. Tippe auf **Trainieren** und dann auf **GO**, um deinen Lauf zu starten.
- 3 Folge der Navigation, um alle Kontrollpunkte zu passieren. Du kannst den Fortschritt der Kontrollpunkte jederzeit während des Laufs auf deinem Gerät anzeigen und dann nach dem Ende des Laufs deine Fitnessdaten abrufen.

Teilen deiner RouteDraw-Datensätze

- 1 Gehe zu **Huawei Health > Health > Trainingsdaten**, wähle einen Datensatz aus und zeige die entsprechenden Details an.
- 2 Tippe auf das Freigabesymbol in der oberen rechten Ecke, um es in den sozialen Medien zu teilen.

Löschen einer Route

- 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und gehe zu **Training > RouteDraw**.
- 2 Halte eine RouteDraw-Route gedrückt und lösche sie, indem du unten auf **Löschen** tippst. Du kannst auch eine Route gedrückt halten, auf **Alle auswählen** darüber tippen und auf **Löschen** tippen, um alle Routen zu entfernen.

Radfahren

Während des Radfahrens kannst du die virtuelle Leistung basierend auf der Radfahrgeschwindigkeit und der Steigung berechnen und jeden flachen Sprint oder Anstieg mit den Funktionen für virtuelle Leistung, Steigungsverknüpfung und Statistik aufzeichnen.

-  Vergewissere dich, dass du die Huawei Health-App und deine Uhr auf die neuesten Versionen aktualisiert hast.

Koppeln mit Fahrradzubehör

Erstmaliges Koppeln

- 1 Aktiviere das Zubehör.
- 2 Öffne die App-Liste auf deiner Uhr, gehe zu **Einstellungen > Weitere Verbindungen > Gesundheits- und Fitnessgeräte** und tippe auf , um ein Gerät hinzuzufügen.
- 3 Folge den Bildschirmanweisungen oder tippe auf **Manuell hinzufügen**, um den Bewegungssensor, den Herzfrequenzgurt, den Geschwindigkeits-/Kadenzsensor oder den Leistungsmesser auszuwählen. Suche anschließend das gewünschte Gerät und folge den Anweisungen, um die Kopplung abzuschließen.

Trennen/Erneut verbinden eines gekoppelten Zubehörs

- 1 Öffne die App-Liste auf deiner Uhr und gehe zu **Einstellungen > Weitere Verbindungen > Gesundheits- und Fitnessgeräte**.
- 2 Tippe auf den Namen eines verbundenen Zubehörs, um den Bildschirm der Geräteverwaltung aufzurufen, und tippe auf **Trennen**. Tippe auf den Namen eines

gekoppelten, aber derzeit getrennten Zubehörs, um den Bildschirm der Geräteverwaltung aufzurufen, und tippe auf **Erneut verbinden**.

Einstellungen für virtuelle Leistung

Die virtuelle Leistung wird anhand der Echtzeit-Radfahrgeschwindigkeit, der Steigung, deines Gewichts und weiterer Faktoren geschätzt. Nach dem Radfahren kannst du die durchschnittliche virtuelle Leistung dieser Einheit in deinen Trainingsdaten anzeigen, um deine Radfahrleistung zu analysieren.

Die Messungen basieren auf deinem Gewicht und Alter. Stelle daher vor der Verwendung dieser Funktion sicher, dass deine Informationen unter **Konto > Profil** in **Huawei Health** korrekt sind.

- 1 Rufe auf deiner Uhr die App-Liste auf und tippe auf **Training**.
- 2 Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, suche nach  neben **Radfahren (Outdoor)** und tippe darauf, um den Einstellungsbildschirm aufzurufen.
- 3 Gehe zu **Radfahrmanagement > Fahrräder verwalten**, um die Fahrzeuginformationen (wie Fahrzeugmodell und Gewicht) einzugeben.

Starten einer Radfahreinheit

Wenn du eine Radfahreinheit auf deiner Uhr startest, wird automatisch eine Verbindung zu deinem Telefon hergestellt, um erweiterte Echtzeitdaten auf beiden Geräten anzuzeigen.

-  • Überprüfe vor der Verwendung dieser Funktion, ob **Auf dem Telefon anzeigen** aktiviert wurde. Öffne dazu die App-Liste auf deiner Uhr und gehe zu **Einstellungen > Trainingseinstellungen > Auf dem Telefon anzeigen**.
 - Um die Anzeige der Echtzeit-Radfahrdaten auf deinem Telefon zu ermöglichen, müssen die beiden Geräte während des gesamten Trainings über Bluetooth verbunden bleiben.
 - Trittfrequenzdaten werden nur dann auf deinem Telefon angezeigt, wenn deine Uhr mit einem Kadenzsensoren eines Drittanbieters gekoppelt ist.

- 1 Rufe auf deiner Uhr die App-Liste auf und tippe auf **Training**.
- 2 Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, suche nach **Radfahren (Outdoor)** oder **Radfahren (Indoor)** und wähle es aus.
Wenn du **Radfahren (Outdoor)** ausgewählt hast, streiche rechts auf dem Bildschirm zur Vorbereitung der Outdoor-Radfahrt nach oben oder unten, um deinen Fahrradtyp auszuwählen. Streiche anschließend nach oben, um auf **Mehr** zuzugreifen, wähle **Routen**, wähle eine Route aus und starte dein Training.
- 3 Tippe auf , um das Training zu starten und deine Radfahrdaten werden in Echtzeit auf deinem Telefon angezeigt. Du kannst den auf dem Telefon angezeigten Datentyp an deine Bedürfnisse anpassen.

Anzeigen von Radfahrdaten

- Herzfrequenzarmbänder: Verbinde ein Armband mit deiner Uhr, beginne dein Training und zeige die vom Herzfrequenzarmband erfassten Daten auf deiner Uhr an. Diese Daten sind nur während des Trainings verfügbar und werden beim Schwimmen (Indoor) oder beim

Schwimmen (Outdoor) nicht unterstützt. Wenn du nicht trainierst, werden die erfassten Daten der Uhr angezeigt.

- Geschwindigkeitsmesser, Schrittzähler und Leistungsmesser: Rufe die App-Liste auf, wähle **Training** aus, tippe auf **Radfahren (Outdoor)** oder **Radfahren (Indoor)** und streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um die Radfahrdaten anzuzeigen.
- Wenn kein Leistungsmesser oder Kadenzenzsensor angeschlossen ist, gehe nach dem Radfahren zu **Huawei Health > Trainingsdaten**, um die virtuelle Leistung, die Steigungsverknüpfung, die virtuelle Kadenz und mehr anzuzeigen.

Starten eines Laufs

Laufen (Sportplatz)

Um optimale Ergebnisse zu erzielen, laufe auf einer Standard-400-Meter-Bahn und vermeide es, die Bahn zu wechseln.

- 1 Öffne die App-Liste des Geräts und gehe zu **Training > Laufen (Sportplatz)**.
- 2 Wähle dann eine Bahn aus und tippe auf **GO**, um deinen Lauf zu starten.

Laufkurse

Dein Gerät wird mit einer Vielzahl von Laufkursen geliefert, die dich anleiten und dein Training aufzeichnen können, damit du jeden Tag aktiver bleiben kannst.

- 1 Rufe die App-Liste des Geräts auf und tippe auf **Training**.
- 2 Gehe zu **Kurse und Pläne > Laufkurse > Vorinstallierte Kurse** oder tippe auf **Benutzerdefinierte Kurse** und wähle einen Laufmodus nach deinen Vorlieben aus. **Benutzerdefinierte Kurse** muss zuerst in **Huawei Health** erstellt und synchronisiert werden, wenn du dazu aufgefordert wirst.

Trainingspläne

Du kannst dir wissenschaftlich fundierte Trainingspläne benutzerdefiniert für deine Trainingsziele und deinen Zeitplan zuschneiden lassen und dich motivieren, einen Plan rechtzeitig zu absolvieren, wobei du von intelligenten Anpassungen der Inhalte und Schwierigkeitsgrade der nachfolgenden Kurse auf der Grundlage deines aktuellen Trainingsstatus und Feedbacks profitierst.

- 1 Gehe zu **Huawei Health > Training > Plan**.
- 2 Wähle im Abschnitt **Intelligente Laufpläne** einen Plan aus, der deinen Bedürfnissen am besten entspricht, und folge den Bildschirmanweisungen, um die Einstellungen abzuschließen.
- 3 Der Plan wird dann automatisch mit deinem Wearable-Gerät synchronisiert, sobald es mit der Huawei Health-App verbunden ist.
- 4 Du kannst deine Trainingseinheit auf deinem Wearable-Gerät oder Telefon beginnen.
Auf deinem Wearable:

Rufe die App-Liste auf, gehe zu **Training > Kurse und Pläne > Trainingspläne**, tippe auf **Plan anzeigen**, um deinen Laufplan anzuzeigen, und tippe dann auf einen Kursnamen, um deine Trainingseinheit zu starten.

Auf deinem Telefon:

Rufe in der **Huawei Health**-App das **Training** oder den Bildschirm **Konto** auf und wähle **Plan** aus, um deinen Trainingsplan anzuzeigen. Wähle ein Datum aus, um die Details des Tagesplans anzuzeigen und mit der Trainingseinheit zu beginnen. Wenn du dein Gerät trägst, wird die Einheit automatisch damit synchronisiert.

Golfmodus

-  • Diese Funktion ist derzeit nur auf HUAWEI WATCH FIT 5 Pro verfügbar.
- Um die Funktion des automatischen Downloads von Golfplatz-Karten zu nutzen, aktualisiere dein Wearable und die **Huawei Health**-App auf die neueste Version.

Der Driving Range-Modus bietet detaillierte Schwungdaten wie Rückschwung-/Abschwungzeit, Schwungtempo und Schwunggeschwindigkeit sowie animierte Schwung- und Griff-Demos und Tipps.

Golfplatzmodus erkennt die Position des Grüns und der Hindernisse genau und bietet punktgenaue Entfernungsmessungen, um dir zu helfen, dein Golfspiel zu verbessern.

-  • Die Verfolgung der Ballflugbahn ist nur für Schwünge verfügbar, nicht für Putts.

Driving Range-Modus

- 1** Drücke die obere Taste an deiner Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und gehe zu **Training > Golf**.
- 2** Wähle **Driving Range** und tippe auf das Startsymbol (oder drücke die untere Taste), um ein Golftraining zu starten.
- 3** Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um die Schwung- und Griffdemos sowie deine Trainingsdaten anzuzeigen.

Golfplatzmodus

-  Golfplatzkarten sind nur für bestimmte Regionen oder Golfplätze verfügbar. Wenn nach dem Aufruf von **Golf > Golfplatzmodus > In der Nähe** auf deiner Uhr kein Golfplatz in der Nähe gefunden wird oder der Golfplatz nicht unter **Huawei Health > Training > Golf > Golfplatz-Karte** angezeigt wird, zeigt es an, dass die Funktion nicht verfügbar ist.

- 1** Drücke die obere Taste an deiner Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und gehe zu **Training > Golf**.
- 2** Gehe zu **Golfplatzmodus > In der Nähe**, warte, bis die Ortungsbestimmung funktioniert, und wähle den Ziel-Golfplatz aus.
Wenn der Golfplatz bereits heruntergeladen wurde, findest du ihn unter **Heruntergeladen**. Du kannst einen Golfplatz auch herunterladen oder löschen. Weitere Informationen findest du im Abschnitt **Golfplatz herunterladen oder löschen**.

- 3** Folge den Bildschirmanweisungen, um den Ort und den Abschlagbereich festzulegen, warte, bis die Positionierung ordnungsgemäß funktioniert, und tippe auf das Startsymbol (oder drücke die untere Taste), um eine Golfeinheit zu starten.
- 4** Streiche nach links, um den Scorekarte-Bildschirm aufzurufen und deine Punktzahlen für jedes Loch aufzuzeichnen. Streiche nach oben oder unten, um eine Panoramaansicht des Fairways und eine Ansicht des Grüns zu erhalten, und überprüfe die Richtung des Grüns (unter **Datenanzeige**) und weitere Informationen auf dem Datenbildschirm. Die Fairway-Panoramaansicht unterstützt Vektorkarten. Du hast auch folgende Möglichkeiten:
 - Tippe auf die Fairway-Karte, um den Bildschirm zur Entfernungsmessung aufzurufen. Drehe die Krone deiner Uhr, um die Karte zu vergrößern oder zu verkleinern. Oder ziehe den Kartenhintergrund, um den Kartenumriss anzuzeigen.
 - Tippe auf ein Hindernis auf der Fairway-Karte, um den Bildschirm zur Messung der Entfernung zum Hindernis aufzurufen. Du kannst dann zwischen dem Hindernisumriss und den Entfernungen zur Vorder- und Rückseite des Hindernisses wechseln.
 - Tippe unten auf **Zurück**, um zum Startbildschirm zurückzukehren.
- 5** Tippe während der Golfeinheit auf **Scorekarte anzeigen**, um deine Punktzahlen anzuzeigen, auf **Pause**, um das Spiel vorübergehend zu speichern, oder auf **Beenden**, um das Spiel zu beenden und deinen Trainingsdatensatz zu speichern. Du kannst auch die obere Taste drücken und halten, um das Training jederzeit zu beenden.

Weitere Einstellungen für den Golfplatzmodus

-  Die Golfplatzmodus-Einstellungen unterscheiden sich je nach Gerätemodell. Wenn eine bestimmte Funktionseinstellung auf deinem Gerät nicht gefunden werden kann, bedeutet dies, dass die Einstellung nicht verfügbar ist.
- 1** Drücke die obere Taste an deiner Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und gehe zu **Training > Golf**.
 - 2** Wähle **Golfplatzmodus** und tippe auf , um den Einstellungsbildschirm aufzurufen. Dort kannst du Folgendes tun:
 - Tippe auf **Golfplätze verwalten**. Du kannst eine Karte gedrückt halten, um sie direkt zu löschen, oder auf eine Karte tippen, um die Kartenansicht zu öffnen und sie zu löschen. Du kannst auch ganz einfach nach Aktualisierungen suchen, indem du auf **Suchen** tippst, um zu prüfen, ob eine neue Version der Karte verfügbar ist.
 - Aktiviere oder deaktiviere **Touchschutz** entsprechend deinen Anforderungen.
 - Tippe auf **Einheit**, um die Einheit zu ändern.
 - Stelle **Tee-Referenzlinie** ein.
 - Schalte während einer Golfeinheit die Schalter auf dem Bildschirm **Datenanzeige** ein oder aus (z. B. den Schalter für die Richtung des Grüns).

Weitere Informationen zum Golfplatzmodus

- 1** Wie wechsle ich auf das andere Grün, wenn zwei davon auf dem Golfplatz vorhanden sind?

Aktualisiere deine Uhr auf die neueste Version. Anschließend kannst du auf dem Bildschirm auf **L/R** tippen, um zwischen den Grüns zu wechseln.

- 2** Wie wechsele ich während eines Spiels zwischen den Löchern?
Wenn du den Abschlagbereich des jeweiligen Lochs betrittst, sollte die Uhr auf das entsprechende Loch umschalten. Wenn nicht, tippe oben auf dem Startbildschirm auf die Lochnummer-Registerkarte und wähle dein Zielloch aus.
- 3** Wie ändere ich Daten in einer Scorekarte?
Streiche während eines Trainings auf dem Bildschirm nach links, um auf die Scorekarte zuzugreifen und die Änderung vorzunehmen. Scorekarten-Daten können auf deiner Uhr nach dem Ende der Einheit nicht mehr bearbeitet werden.

Herunterladen oder Löschen eines Golfplatzes

Manuell herunterladen:

-  Zur Verwendung dieser Funktion aktualisiere zunächst die **Huawei Health**-App auf die neueste Version. Die heruntergeladenen Golfplätze werden automatisch mit deiner Uhr synchronisiert, sobald diese ordnungsgemäß mit deinem Telefon verbunden ist.
- 1** Gehe zu **Huawei Health > Training > Golf** und tippe auf **Golfplatz-Karte**.
 - 2** Wähle auf der Registerkarte **Entdecken** deinen Ziel-Golfplatz aus und tippe auf **Herunterladen**.
 - 3** Sobald der Download abgeschlossen ist, tippe auf den Golfplatz, um den Bildschirm mit den Details des Golfplatzes aufzurufen. Tippe auf  in der oberen rechten Ecke und dann auf **Mit Uhr synchronisieren**. Du kannst dich auch entscheiden, den heruntergeladenen Golfplatz zu löschen.

Automatisch herunterladen:

-  Der automatische Download wird nicht unterstützt, wenn dein Wearable mit einem iPhone gekoppelt ist.
- 1** Gehe zu **Huawei Health > Training > Golf** und tippe auf **Golfplatz-Karte**.
 - 2** Tippe auf dem Bildschirm **Karten für die Uhr** auf das Symbol  in der oberen rechten Ecke, wähle **Golfplätze in der Nähe automatisch zwischenspeichern** und aktiviere **Automatisches Zwischenspeichern von Golfplätzen in der Nähe über WLAN**.
 - 3** Nach der Aktivierung werden Golfplätze in der Nähe automatisch heruntergeladen und mit deiner Uhr synchronisiert, sobald deine Uhr erkennt, dass du dich in einer neuen Stadt/Region befindest und dein Telefon mit WLAN verbunden ist.

Tauchmodus

-  Diese Funktion ist derzeit nur für HUAWEI WATCH FIT 5 Pro verfügbar.
-  Tauchen kann gefährlich sein und sollte nur von zertifizierten Tauchern in Anwesenheit eines anderen erfahrenen Tauchers oder Tauchlehrers durchgeführt werden.

Apnoe-Training

Sobald das Apnoe-Training aktiviert ist, erinnert die Uhr dich daran, gemäß einer benutzerdefinierten Trainingstabelle zu atmen und den Atem anzuhalten, und zeichnet während jeder Trainingseinheit deine Herzfrequenz und SpO2-Daten auf.

Zur Aktivierung dieser Funktion rufe die App-Liste auf, gehe zu **Training > Tauchen > Apnoe-Training** und folge den Bildschirmanweisungen, um das Training zu starten.

Apnoe-Test

Passe vor einem Apnoe-Test deine Atmung an, und die Uhr erinnert dich daran, den Apnoe-Test zu starten. Während des Tests stehen deine Daten wie Atemanholdedauer, Echtzeit-Herzfrequenz und SpO2-Daten zur Verfügung.

Zur Aktivierung dieser Funktion drücke die obere Taste, rufe die App-Liste auf, gehe zu **Training > Tauchen > Apnoe-Test** und folge den Bildschirmanweisungen, um einen Test zu starten. Wenn du die erste Wehe spürst, drücke die untere Taste, um sie aufzuzeichnen.

Freitauchen

- 1 Drücke die obere Taste an deiner Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und gehe zu **Training > Tauchen**.
- 2 Tippe auf das Symbol  rechts von **Freitauchen**, um Erinnerungen, Alarmer, den Wassertyp, Benachrichtigungsmethoden und Touchschutz einzustellen.
- 3 Wähle auf dem **Tauchen**-Bildschirm die Option **Freitauchen** aus. Tippe auf dem Vorbereitungsbildschirm auf das Startsymbol (oder drücke die untere Taste), um das Training zu starten.
- 4 Halte die obere Taste gedrückt, um das Training zu beenden.

Tauchaufzeichnungen

Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf, tippe auf **Trainingsdaten** und wähle die Zieltauchaufzeichnung aus, um **Tauchgänge**, **Diagramme** und **Details** anzuzeigen.

Auf der Registerkartenseite **Diagramme** kannst du die Tauchtiefe zum entsprechenden Zeitpunkt anzeigen. Tippe in der oberen rechten Ecke des Diagramms auf , um die Tauchtiefe im Querformat anzuzeigen.

Verwenden einer Offline-Karte

Nachdem du eine Offline-Karte aus der **Huawei Health**-App heruntergeladen hast, kannst du die Navigation durch Tippen auf **Routen** oder Auswahl eines Outdoor-Trainings auf deiner Uhr starten. Die Offline-Karte kann zum Navigieren oder Zurückkehren zum Ausgangspunkt während Outdoor-Übungen verwendet werden. Du kannst Routen auch von und zu deiner Uhr importieren oder exportieren. Die Routen werden über der Karte angezeigt. Stelle nach

dem Start eines Outdoor-Trainings sicher, dass die Ortung ordnungsgemäß funktioniert, bevor du die Offline-Karte verwendest.

Herunterladen von Offline-Karten

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Offline-Karten**.
 - 2 Tippe auf **Regionen**, suche nach deiner Zielregion und der Karte und tippe auf **Herunterladen**.
Achte darauf, den Bildschirm während des Downloads nicht zu verlassen. Nach Abschluss des Downloads kannst du die Karte auf der Registerkarte **Downloads verwalten** anzeigen lassen.
-  Die Konturlinien-Funktion ist nur auf der HUAWEI WATCH FIT 5 Pro verfügbar und nicht auf Karten von Regionen in Hongkong (China), Macau (China) oder Taiwan (China).

Löschen einer Offline-Karte

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Offline-Karten**.
- 2 Tippe auf **Downloads verwalten**, wähle die zu löschende Karte aus, tippe rechts auf **:** und dann auf **Daten löschen**.

Karteneinstellungen

- 1 Drücke die obere Taste an deiner Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und gehe zu **Einstellungen > Trainingskarten**.
- 2 Schließe die folgenden Einstellungen für die Kartenanzeige je nach Bedarf ab.
 - **Anzeigemodus:** Wähle **Auto**, **Hell** oder **Dunkel**.
 - **Kartenansicht:** Wähle **Automatische Drehung** oder **Norden oben**.

Weitere Informationen

Mit einer Offline-Karte zeichnet die Uhr deine Echtzeitroute, importierte Routen, markierte Punkte und die Richtung über der Karte ein, um eine intuitivere Navigation zu ermöglichen. Du kannst eine Vorschau der importierten Routen auf einer Offline-Karte anzeigen lassen.

Routen:

Rufe die Geräte-App-Liste auf und tippe auf **Training**. Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um ein Outdoor-Training zu suchen oder auszuwählen, z. B. **Traillauf**. Streiche auf dem Bildschirm vor dem Training nach oben, um **Mehr** aufzurufen, und wähle dann **Routen** aus.

Stay Fit-App

Die App hilft dir, einen wissenschaftlich fundierten, personalisierten Trainingsplan aufzustellen, um dein Idealgewicht zu erreichen oder zu halten, basierend auf

Gewichtsänderungen, Kaloriendefizit, Ernährungsaufzeichnungen, Trainingsdaten und vielem mehr.

Dein anfängliches Ziel festlegen

- 1 Ruf auf deiner Uhr die App-Liste auf und tippe auf **Stay Fit**. Tippe auf dem Bildschirm für die Benutzerautorisierung auf **Zustimmen**, wenn du die App zum ersten Mal nutzt.
 - 2 Folge den Bildschirmanweisungen, um die App einzurichten. Anschließend kannst du den Startbildschirm der **Stay Fit**-App aufrufen.
-  • Wenn keine Gewichtsdaten eingegeben wurden, folge den Bildschirmanweisungen, um die relevanten Informationen für deine Bedürfnisse einzugeben. Deine Uhr erstellt für dich einen Plan zur Gewichtsabnahme oder Gewichtserhaltung.
 - Wenn du dein aktuelles Gewicht und dein Zielgewicht über die **Huawei Health**-App eingestellt hast, werden diese Daten automatisch mit deiner Uhr synchronisiert.

Dein Ziel zurücksetzen

- 1 Ruf die App-Liste der Uhr auf und tippe auf **Stay Fit**. Streiche auf dem Startbildschirm der App nach rechts und tippe auf **Ziel**.
- 2 Tippe auf **Ziel zurücksetzen**, um **Gewicht**, **Zieltyp**, **Abnahmerate** und **Zielgewicht** anzupassen und einen neuen Plan zur Abnahme oder zur Aufrechterhaltung des Gewichts erstellen zu lassen.

Dein Gewicht aufzeichnen

- 1 Ruf die App-Liste der Uhr auf und tippe auf **Stay Fit**.
- 2 Streiche auf dem Startbildschirm der App nach rechts, tippe auf **Gewicht aufzeichnen** und notiere dein aktuelles Gewicht.

Deine Ernährung aufzeichnen

- 1 Ruf die App-Liste der Uhr auf und tippe auf **Stay Fit**. Streiche auf dem Startbildschirm der App nach rechts und tippe auf **Heutige Aufnahme**, um die heutige Gesamtaufnahme zu überprüfen.
 - 2 Tippe auf **Schnell hinzufügen**, um deine Ernährung aufzuzeichnen. Tippe auf **Telefon nutzen**. Wenn der Bildschirm deines Telefons eingeschaltet und entsperrt ist, wirst du automatisch zum Bildschirm **Ernährungsprotokoll** von **Huawei Health** weitergeleitet, wo du deine Ernährung aufzeichnen kannst.
-  Du wirst nur weitergeleitet, wenn deine Uhr mit einem HUAWEI-Telefon gekoppelt ist. Wenn du ein Telefon einer anderen Marke verwendest, folge den Anweisungen auf deiner Uhr und zeichne deine Ernährung in der **Huawei Health**-App auf deinem Telefon auf.
- 3 Denke daran, jede Mahlzeit auf dem Bildschirm **Ernährungsprotokoll** deines Telefons zu protokollieren. Du kannst deine Ernährungsdaten dann auf dem Bildschirm **Ernährungsprotokoll** deines Telefons oder auf dem Bildschirm **Heutige Aufnahme** deiner Uhr anzeigen.

Training

- 1 Ruf die App-Liste der Uhr auf und tippe auf **Stay Fit**.
 - 2 Streiche auf dem Bildschirm nach rechts und tippe auf **Heutiger Kalorienverbrauch**, wo du deine heutigen **Verbrannt (kcal)**, **Ruhezustand** und **Aktiv** sehen kannst.
 - 3 Streiche auf dem Bildschirm nach oben und tippe auf **Training**. Anschließend wirst du zur **Training**-App auf deiner Uhr weitergeleitet. Wähle eine Option, um eine Trainingseinheit zu starten.
-  Du wirst nur weitergeleitet, wenn deine Uhr mit einem HUAWEI-Telefon gekoppelt ist.

Weitere Einstellungen

- 1 Ruf die App-Liste der Uhr auf und tippe auf **Stay Fit**. Streiche nach oben bis zum letzten Bildschirm und tippe auf **Weitere Einstellungen**.
- 2 Aktiviere oder deaktiviere **Ziele synchronisieren** entsprechend deinen Anforderungen. Nachdem der Schalter deaktiviert ist, wird das von der Stay Fit-App empfohlene tägliche Aktivitätsziel nicht mit deinem Bewegungsziel in den Aktivitätsringen synchronisiert.

Erinnerungen

- 1 Ruf die App-Liste der Uhr auf und tippe auf **Stay Fit**. Streiche nach oben bis zum letzten Bildschirm und tippe auf **Erinnerungen**.
- 2 Schalte die Schalter nach Bedarf ein oder aus. Wenn alle Schalter ausgeschaltet sind, erhältst du keine Benachrichtigungen von der Stay Fit-App.

Aktivitätsringe

Die Aktivitätsringe verfolgen deine tägliche physische Aktivität anhand von drei Datentypen (drei Ringen): Bewegen, Trainieren und Stehen. Das Gerät zeichnet Daten auf und ermutigt dich dazu, deine Ziele im Laufe des Tages zu erreichen. Dies wird dazu beitragen, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln und aktiv zu bleiben.

-  Um diese Funktion zu nutzen, aktualisiere zunächst dein Wearable und die **Huawei Health** auf deinem Telefon auf die neueste Version.

Bearbeiten von Zielen und Festlegen von Erinnerungen

Du kannst die Ziele der Aktivitätsringe für den praktischen Einsatz und eine bessere Leistung bearbeiten.

Auf deinem Telefon:

Tippe auf dem Startbildschirm von **Huawei Health** auf die Karte **Aktivitätsringe** und tippe

auf  in der oberen rechten Ecke, um die folgenden Vorgänge auszuführen:

- Tippe auf **Ziele bearbeiten**, um **Bewegen**, **Trainieren** und **Stehen** einzustellen.
- Tippe auf **Erinnerungen**, um **Stehen**, **Fortschritt**, **Ziel erreicht** zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Auf deinem Wearable:

Rufe die App-Liste des Geräts auf, tippe auf **Aktivitätsaufzeichnungen**, streiche nach oben zum letzten Bildschirm und wähle **Einstellungen für Aktivitätsringe** aus, um die Einstellungen vorzunehmen.

Du kannst auf **Einstellungen für Aktivitätsringe** tippen, um **Steherinnerungen**, **Fortschritt** und **Ziel erreicht** zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Du kannst auch auf dem Startbildschirm der Aktivitätsringe nach rechts streichen, um auf den Bildschirm **Mehr** zuzugreifen, und auf **Ziele bearbeiten** tippen, um deine Ziele für **Bewegen**, **Trainieren** und **Stehen** festzulegen.

Aktivitätsaufzeichnungen anzeigen

Auf deinem Telefon:

Gehe zum Startbildschirm von **Huawei Health** auf und tippe auf die Karte **Aktivitätsringe**. Rufe den Bildschirm mit den Details der Aktivitätsaufzeichnung auf, um **Bewegen** und **Trainieren** nach Datum anzuzeigen.

Auf deinem Wearable:

Tippe in der App-Liste des Geräts auf **Aktivitätsaufzeichnungen**, um die folgenden Vorgänge auszuführen:

- Streiche auf dem Startbildschirm der Aktivitätsringe nach rechts, um auf den Bildschirm **Mehr** zuzugreifen, auf dem du **Wochenstatistiken** und **Aktivitätsaufzeichnungen** anzeigen kannst.
- Streiche auf dem Startbildschirm der Aktivitätsringe nach oben, um Daten von **Heute**, **Bewegen**, **Trainieren**, **Stehen** usw. anzuzeigen.



Bewegen misst die aktiven Kalorien, die zusätzlich zu den Kalorien, die du im Ruhezustand verbrennst, verbrannt werden. Bei einem einzigen Training sind die aktiven Kalorien geringer als die gesamten verbrannten Kalorien. Beispielsweise kannst du insgesamt 300 kcal verbrennen, aber deine aktiven Kalorien könnten 260 kcal betragen. Alle Arten von Bewegung, von der Erledigung von Hausarbeiten bis hin zum Sportwettkampf, können dir dabei helfen, dein Bewegungsziel zu erreichen.



Trainieren bezieht sich auf die Gesamtdauer von Sport mit moderater und hoher Intensität, den du heute betrieben hast. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Erwachsenen mindestens 150 Minuten von moderatem bis intensivem Sport oder 75 Minuten von intensivem Sport pro Woche. Versuche, Aktivitäten auszuüben, die deine Herzfrequenz und Atemfrequenz erhöhen. Krafttraining kann die Cardio-Ausdauer und Leistung verbessern.



Stehen bezieht sich auf die Anzahl der Stunden, die du tagsüber aktiv bist. Wenn du innerhalb einer Stunde mindestens eine Minute lang körperlich aktiv bist, wird diese Stunde auf dieses Ziel angerechnet. Erhöhte Aktivität ist gut für deine Gesundheit. Untersuchungen der WHO zeigen, dass ein inaktiver Lebensstil das Risiko für Typ-2-Diabetes, Fettleibigkeit und Depressionen erhöhen kann.

Smart Suggestions

Die Funktion empfiehlt geeignete Fitnessvorschläge und -typen in der **Aktivitätsaufzeichnungen**-App und stellt personalisierte Smart Suggestions bereit.

Rufe die App-Liste des Geräts auf, tippe auf **Aktivitätsaufzeichnungen**, streiche nach oben zum letzten Bildschirm und gehe zu **Info > App-Beschreibung**, um **Smart Suggestions** zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Die Vorschläge basieren auf deinen Nutzungsszenarien sowie Trainingspräferenzen und werden sich im Laufe der Nutzung dieser Funktion verbessern. Du kannst auch auf **Wechseln** tippen, um weitere Vorschläge anzuzeigen.

Rollstuhlmodus

- Um diese Funktion zu nutzen, aktualisiere zunächst dein Wearable und die **Huawei Health** auf deinem Telefon auf die neueste Version.
- Der Rollstuhlmodus wird nur in bestimmten Ländern/Regionen unterstützt. Wenn **Rollstuhl** auf deinem Gerät nicht gefunden wird, bedeutet dies, dass die Funktion nicht verfügbar ist.

Rollstuhlmodus aktivieren

Auf deinem Telefon:

Öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Geräteeinstellungen** und schalte **Rollstuhl** ein.

Auf deinem Wearable:

Rufe die App-Liste des Geräts auf, tippe auf **Aktivitätsaufzeichnungen**, streiche nach oben zum letzten Bildschirm und tippe auf **Einstellungen für Aktivitätsringe**, um **Rollstuhl** zu aktivieren.

Auf dem Bildschirm **Einstellungen für Aktivitätsringe** kannst du auch **Bewegungserinnerungen**, **Fortschritt** und **Ziel erreicht** aktivieren oder deaktivieren.

Du kannst auch auf dem Startbildschirm der Aktivitätsringe nach rechts streichen, um auf den Bildschirm **Mehr** zuzugreifen, und auf **Ziele bearbeiten** tippen, um deine Ziele für **Bewegen**, **Trainieren** und **Rollen** festzulegen.

Du kannst auch zum Startbildschirm von **Huawei Health** auf deinem Telefon gehen, auf die Karte **Aktivitätsringe** tippen und auf  in der oberen rechten Ecke tippen, um Erinnerungen und Ziele festzulegen.

Aktivitätsaufzeichnungen anzeigen

Tippe in der App-Liste des Geräts auf **Aktivitätsaufzeichnungen**, um Daten wie **Bewegen** und **Trainieren** anzuzeigen.

Du kannst auch zum Startbildschirm von **Huawei Health** auf deinem Telefon gehen und auf die Karte **Aktivitätsringe** tippen, um weitere Details anzuzeigen.

: **Bewegen** misst die aktiven Kalorien, die zusätzlich zu den Kalorien, die du im Ruhezustand verbrennst, verbrannt werden. Bei einem einzigen Training sind die aktiven Kalorien geringer als die gesamten verbrannten Kalorien. Beispielsweise kannst du insgesamt 300 kcal verbrennen, aber deine aktiven Kalorien könnten 260 kcal betragen. Alle Arten von Bewegung, von der Erledigung von Hausarbeiten bis hin zum Sportwettkampf, können dir dabei helfen, dein Bewegungsziel zu erreichen.

: **Trainieren** bezieht sich auf die Gesamtdauer von Sport mit moderater und hoher Intensität, den du heute betrieben hast. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Erwachsenen mindestens 150 Minuten von moderatem bis intensivem Sport oder 75 Minuten von intensivem Sport pro Woche. Versuche, Aktivitäten auszuüben, die deine Herzfrequenz und Atemfrequenz erhöhen. Krafttraining kann die Cardio-Ausdauer und Leistung verbessern.

: **Rollen** bezieht sich auf die Anzahl der Stunden, die du tagsüber aktiv bist. Wenn du innerhalb einer Stunde mindestens eine Minute lang körperlich aktiv bist, wird diese Stunde auf dieses Ziel angerechnet. Erhöhte Aktivität ist gut für deine Gesundheit. Untersuchungen der WHO zeigen, dass ein inaktiver Lebensstil das Risiko für Typ-2-Diabetes, Fettleibigkeit und Depressionen erhöhen kann.

Rollen (Rollstuhl)

-  • Wenn **Rollstuhl** aktiviert ist, kannst du **Rollen (Rollstuhl)** aus der Trainingsliste auswählen.

- 1 Öffne die App-Liste des Geräts und gehe zu **Training > Rollen (Rollstuhl)**.
- 2 Tippe auf , um das Training zu starten.
- 3 Während des Trainings kannst du auf dem Bildschirm nach oben oder unten streichen, um deine Fitnessdaten anzuzeigen.

Du kannst auch nach rechts streichen, um die Einstellungen zu ändern, oder auf 

tippen, um das Training zu pausieren, auf , um es fortzusetzen, und auf , um es zu beenden.

Du kannst in der App-Liste auf **Trainingsdaten** tippen, um weitere Trainingsaufzeichnungen anzuzeigen.

Aufladen

Vorsichtsmaßnahmen für das Aufladen

- Es wird empfohlen, zum Aufladen deines Geräts eine HUAWEI-Ladeschale und ein Netzteil zu nutzen, die in einer offiziellen Huawei-Verkaufsstelle erworben wurden, oder eine Ladeschale und ein Netzteil, die den einschlägigen Sicherheitsvorschriften und -standards entsprechen. Sonstige Netzteile und Powerbanks, die nicht den jeweiligen Sicherheitsstandards entsprechen, können Probleme wie langsames Aufladen und Überhitzung verursachen. Sei bei der Nutzung solcher Geräte vorsichtig. Wenn die Ladeschale mit dem USB-Anschluss anderer Geräte (z. B. eines PCs, einer Dockingstation oder eines Ladegeräts mit mehreren Anschlüssen) verbunden ist, kann deine Uhr möglicherweise nicht oder nur langsam aufgeladen werden. Die Ladeschale ist magnetisch und zieht Metallgegenstände an. Bitte überprüfe und reinige die Ladeschale vor der Nutzung. Setze die Ladeschale nicht über einen längeren Zeitraum hohen Temperaturen aus, da dies zur Beschädigung der Ladeschale führen kann.
- Halte die Ladekontakte aus Metall und alle Ladeanschlüsse trocken und sauber, um Kurzschlüsse oder andere Risiken zu vermeiden. Stelle sicher, dass das Gerät richtig auf die Ladeschale gelegt wird und der Ladestatus auf dem Bildschirm angezeigt wird. Wenn das Ladesymbol 100 % anzeigt, ist dein Gerät vollständig aufgeladen und der Ladevorgang wird automatisch beendet. Es wird jedoch keine Warnung gesendet. Entferne das Gerät aus der Ladeschale und trenne das Netzteil. Andernfalls kann der Akkustand eine Weile später abnehmen, bevor er wieder aufgeladen wird.
- Die Uhr nutzt einen Lithium-Ionen-Akku. Es ist nicht erforderlich, den Akku mehrfach zu laden und zu entladen, um ihn zu aktivieren, wenn du die Uhr zum ersten Mal nutzt.
- Wenn das Gerät über längere Zeit nicht genutzt wird, denke daran, den Akku einmal im Monat aufzuladen, um die Akkulaufzeit zu verlängern.

Akkustand prüfen

Methode 1: Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, um das Steuerfeld anzuzeigen, in dem der Akkustand angezeigt wird.

Methode 2: Schließe dein Gerät an eine Stromquelle an und prüfe den Akkustand auf dem Ladebildschirm.

Methode 3: Sobald dein Gerät mit **Huawei Health** verknüpft ist, öffne die App und navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, auf dem der Akkustand angezeigt wird.



- Der Akkustand kann nur auf bestimmten Watchfaces angezeigt werden.
 - Wenn der Akkustand zu niedrig ist, vibriert dein Gerät, um dich darauf aufmerksam zu machen, und empfiehlt, es sofort aufzuladen.

Deine Uhr aufladen

- 1 Schließe die Ladeschale an und schließe dann das Netzteil an eine Stromquelle an.
- 2 Lege dein Gerät auf die Ladeschale und richte die Metallkontakte auf dem Gerät an denen der Ladeschale aus, bis ein Ladesymbol auf dem Bildschirm des Geräts erscheint.

Assistant·TODAY

Assistant·TODAY bietet einen schnelleren, einfacheren Zugriff auf Services wie die Anzeige von Wetterinformationen und die Musikkwiedergabesteuerung.

Assistant·TODAY betreten/beenden

Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach rechts, um Assistant·TODAY zu betreten. Streiche dann auf dem Bildschirm nach links, um Assistant·TODAY zu beenden.

Schnellzugriff auf Apps

- 1 Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach rechts, um Assistant·TODAY zu betreten.
- 2 Tippe auf dem Bildschirm Assistant·TODAY auf eine beliebige Karte, um den Bildschirm mit den entsprechenden App-Details aufzurufen.

Audio-/Videosteuerung

-  Die Audio-/Videosteuerung des Telefons über Assistant·TODAY auf der Uhr ist nur für laufende Audio-/Video-Apps verfügbar, die in der Mediensteuerung auf dem Telefon angezeigt werden. Bestimmte Apps sind nicht mit der Mediensteuerung deines Telefons kompatibel. Wenn die Mediensteuerung auf deinem Telefon eine Meldung anzeigt, dass die Wiedergabesteuerung nicht unterstützt wird, wobei dasselbe auch für die uhrenbasierte Steuerung gilt.

Auf dem Assistant·TODAY-Bildschirm kannst du die Audio-/Video-Steuerkarte zur Steuerung der Audio-/Videowiedergabe auf deinem Telefon und deiner Uhr nutzen. Beachte, dass die Audio-/Videosteuerung des Telefons nur funktioniert, wenn deine Uhr normal mit deinem Telefon verbunden ist und dein Telefon Audio/Video abspielt.

Watchfaces verwalten

Watchfaces anpassen

Du kannst den Stil und die Funktionskomponenten eines Watchfaces nach deinen Wünschen anpassen.

- 1 Halte eine beliebige Stelle auf dem Watchface (Startbildschirm des Geräts) gedrückt, um den Watchface-Auswahlbildschirm aufzurufen, und streiche nach links oder rechts, um dein gewünschtes Watchface auszuwählen.
- 2 Tippe unter dem Watchface auf **Benutzerdefiniert** und streiche nach links oder rechts, um einen Stil und Funktionen auszuwählen, die dir gefallen.

- Streiche auf dem Bildschirm **Stil** oder **Farbe** nach oben oder unten, um deinen Lieblingsstil oder deine Lieblingsfarbe auszuwählen.
 - Tippe auf dem Bildschirm **Funktion** auf eine Komponente, um sie zu ersetzen.
-  Die Anpassung ist nur für die Watchfaces mit der Taste **Benutzerdefiniert** darunter verfügbar. Die benutzerdefinierten Funktionen variieren je nach Watchface.

Zu einem anderen Watchface wechseln

Auf dem tragbaren Gerät

Halte eine beliebige Stelle auf dem Watchface gedrückt, um den Watchface-Auswahlbildschirm aufzurufen, und streiche nach links oder rechts, um die verfügbaren Watchfaces zu durchsuchen. Tippe auf das Watchface, das du nutzen möchtest, um es auszuwählen.

In der Huawei Health-App

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Meine Watchfaces**.
- 2 Wähle dein gewünschtes Watchface aus und tippe auf **Anwenden**.
Wenn das Watchface nicht installiert wurde, installiere es zuerst. Dein Gerät wechselt nach der Installation automatisch zum neuen Watchface.

Watchface löschen

Auf dem tragbaren Gerät

- 1 Tippe auf das Watchface und halte es gedrückt, um den Watchface-Auswahlbildschirm aufzurufen.
 - 2 Streiche vom unteren Rand des Bildschirms nach oben und tippe auf **Entfernen**, um ein Watchface zu löschen.
-  Wenn du das Watchface nach dem Löschen erneut nutzen möchtest, kannst du dies auf eine der folgenden Arten tun:
- Halte eine beliebige Stelle auf dem Watchface gedrückt, um den Watchface-Auswahlbildschirm aufzurufen, streiche nach links zum letzten Bildschirm, tippe auf  und tippe auf das Watchface, um es erneut zu nutzen.
 - Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Meine Watchfaces** und wähle das Watchface aus und stelle es ein.

In der Huawei Health-App

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und gehe zu **Meine Watchfaces > Lokale Watchfaces verwalten**.
- 2 Tippe auf  in der oberen rechten Ecke eines Ziel-Watchfaces, um es zu löschen.

- Wenn du  nicht in der oberen rechten Ecke eines Watchface siehst, bedeutet dies, dass dieses Watchface nicht gelöscht werden kann. Beispielsweise kann **Galerie** nicht gelöscht werden.
- Wenn du ein Watchface gekauft und über **Meine Watchfaces > Lokale Watchfaces verwalten** gelöscht hast, musst du es nur neu installieren, wenn du es wieder nutzen möchtest. Es muss nicht erneut gekauft werden.

Aktualisierungen

Auf deinem Wearable

-  Aktualisierungen können nicht auf dem Wearable durchgeführt werden, wenn es mit einem iPhone gekoppelt ist.
 - Benachrichtigungen für Systemupdates am Wearable können nicht deaktiviert werden. Ein Versions-Rollback wird nach einem Update nicht unterstützt.
- 1 Öffne die App-Liste des Geräts und gehe zu **Einstellungen > System & Aktualisierungen > Aktualisierung**.
 - 2 Tippe auf das Aktualisierungs-Symbol und folge den Bildschirmanweisungen, um das Paket herunterzuladen und dein Gerät zu aktualisieren.

Auf deinem Telefon

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Firmware-Aktualisierung**.
- 2 Tippe auf dem Bildschirm **Firmware-Aktualisierung** auf  in der oberen rechten Ecke und schalte **Automatisches Herunterladen über WLAN** und **Bei Nichtnutzung des Geräts Aktualisierungen automatisch installieren und Gerät neu starten** ein, um neue Versionen automatisch auf dein Wearable zu übertragen und Aktualisierungen zu erhalten.
Wenn du ein iPhone verwendest, gehe zum Bildschirm **Firmware-Aktualisierung**, tippe oben rechts auf  und schalte **Aktualisierungen automatisch über WLAN herunterladen** und **Bei Nichtnutzung des Geräts Aktualisierungen automatisch installieren und Gerät neu starten** ein.
- 3 Dein Telefon sucht dann nach verfügbaren Aktualisierungen. Folge den Bildschirmanweisungen, um dein Wearable zu aktualisieren.

Anweisungen zum Nutzerhandbuch

- Die Informationen in diesem Handbuch, wie beispielsweise die Farbe, Größe und Anzeigedetails des Geräts, dienen lediglich zu Referenzzwecken.
- Die gezeigten Bilder dienen zur Veranschaulichung. Die tatsächlichen Funktionen und die Benutzeroberfläche können je nach Gerätemodell, Softwareversion oder angeschlossenem Telefon unterschiedlich sein.