

# Inhaltsverzeichnis

## Erste Schritte

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| Erscheinungsbild                    | 1 |
| Tasten und Bildschirmsteuerelemente | 1 |
| Mit einem EMUI-Telefon koppeln      | 3 |
| Mit einem iPhone koppeln            | 3 |
| Mit einem Android-Telefon koppeln   | 4 |
| Benutzerdefinierte Funktionskarten  | 5 |

## Assistent

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Einstellungsmodi                   | 7  |
| Benachrichtigungen und Nachrichten | 8  |
| Remote-Auslöser                    | 9  |
| Musikwiedergabesteuerung           | 10 |
| Rechner                            | 10 |

## Gesundheitsmanagement

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Emotionales Wohlbefinden                    | 11 |
| Schlafüberwachung                           | 12 |
| Beobachtung der Schlafatmung                | 13 |
| Herzfrequenzmessung                         | 14 |
| Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen | 14 |
| SpO2-Messung                                | 16 |
| Zyklus kalender                             | 17 |

## Trainieren

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Trainingseinstellungen                  | 18 |
| Starten eines Trainings                 | 19 |
| Starten eines Laufs                     | 20 |
| Armbandtelefon-Verbindung zum Radfahren | 21 |
| Aktivitätsringe                         | 21 |
| Rollstuhlmodus                          | 23 |
| Automatische Trainingserkennung         | 24 |

## Mehr

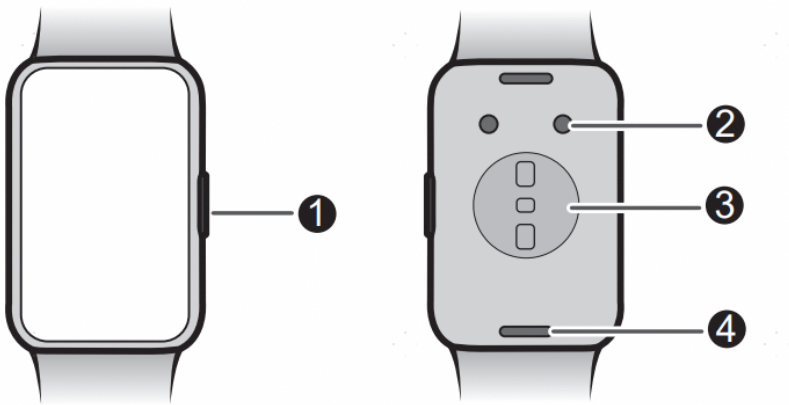
|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Aufladen                       | 25 |
| Watchfaces mit Tiermotiv       | 27 |
| Galerie-Watchface              | 27 |
| Verwalten von Watchfaces       | 28 |
| Kompass                        | 29 |
| PIN-Einstellungen              | 30 |
| Anweisungen zum Nutzerhandbuch | 30 |

# Erste Schritte

## Erscheinungsbild

### Erscheinungsbild des Geräts:

 Die Bilder dienen nur zu Referenzzwecken.



### Info zum Gerät:

|   |                         |
|---|-------------------------|
| ❶ | Seitentaste             |
| ❷ | Ladekontakt             |
| ❸ | Herzfrequenzsensor      |
| ❹ | Schnellverschluss taste |

## Tasten und Bildschirmsteuerelemente

Der Farb-Touchscreen des Geräts unterstützt eine Reihe von Touch-Bedienungen wie das Streichen nach oben, unten, links und rechts sowie das Tippen und Gedrückthalten.

## Tastenbedienungen

| Bedienung       | Funktion                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Drücken         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei ausgeschaltetem Bildschirm: Schaltet den Bildschirm ein.</li> <li>• Wenn der Startbildschirm angezeigt wird: Zum Bildschirm mit der App-Liste wechseln.</li> <li>•  App-Namen können nur im Listenmodus angezeigt werden. Zum Umschalten zwischen Hex-Raster- und Listenmodi: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Streiche in jedem Modus nach oben, bis du zum letzten Bildschirm der App-Liste gelangst, und tippe zum Umschalten auf den anderen Modus.</li> <li>• Gehe zu <b>Einstellungen &gt; Watchface und Startbildschirm &gt; Startbildschirm</b> und wähle <b>Hex-Raster</b> oder <b>Liste</b>.</li> </ul> </li> <li>• Wenn ein anderer Bildschirm angezeigt wird: Kehrt zum Startbildschirm zurück.</li> </ul> |
| Gedrückt halten | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn das Gerät ausgeschaltet ist: Schaltet das Gerät ein.</li> <li>• Wenn das Gerät eingeschaltet ist: Ruft den Bildschirm zum Neustart/Ausschalten auf, wenn die Taste gedrückt und mindestens 3 Sekunden lang gehalten wird.</li> <li>• Wenn das Gerät eingeschaltet ist: Startet das Gerät zwangsweise neu, wenn die Taste gedrückt und mindestens 12 Sekunden lang gehalten wird.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## Bildschirmsteuerungen

| Bedienung            | Funktion                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tippen               | Wählt und bestätigt.                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Tippen und halten    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf dem Startbildschirm: Öffnet den Bildschirm mit den Einstellungen für das Watchface. Du kannst das Watchface schnell ändern.</li> <li>• Auf einer Funktionskarte: Öffnet den Bildschirm für die Kartenverwaltung.</li> </ul>         |
| Streichen nach oben  | Auf dem Startbildschirm: Zeigt Benachrichtigungen an.                                                                                                                                                                                                                            |
| Streichen nach unten | <p>Auf dem Startbildschirm: Öffnet das Steuerfeld.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Du kannst <b>Gerät finden</b> aktivieren oder <b>Fokus</b> einstellen.</li> <li>• Du kannst den verbleibenden Akkustand und den Bluetooth-Verbindungsstatus anzeigen.</li> </ul> |

| Bedienung             | Funktion                                                                                                                                                           |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Streichen nach links  | Auf dem Startbildschirm: Greift auf benutzerdefinierte Funktionskarten zu.                                                                                         |
| Streichen nach rechts | Auf dem Startbildschirm: Ruft den Bildschirm für Assistant·TODAY auf.<br>In einer App (außer dem Startbildschirm der App): Kehrt zum vorherigen Bildschirm zurück. |

## 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.

- i 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.
- i • 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.
  - i 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**.

# 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.)

## Benachrichtigungen und Nachrichten

Wenn dein Armband mit der **Huawei Health**-App verbunden ist und die Benachrichtigungsfunktion aktiviert ist, werden neue Nachrichten, die an die Statusleiste deines Telefons gesendet werden, mit deinem Armband 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 App-Liste unten die Schalter für die Apps ein, von denen du Benachrichtigungen erhalten möchtest.
-  Auf dem Bildschirm **Benachrichtigungen** werden in dem Abschnitt **APPS** die Apps angezeigt, für die Push-Benachrichtigungen verfügbar sind.

### 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 **Benachrichtigungen bei der Nutzung des Telefons stummschalten** ein.  
Während der Telefonnutzung werden Benachrichtigungen auf dem Armband stummgeschaltet. Das Armband erhält weiterhin die Benachrichtigung, vibriert jedoch nicht. Wenn du dein Telefon nicht nutzt und dein Armband trägst, wirst du über dein Armband über Nachrichten benachrichtigt, und dein Telefon vibriert nicht.
  - **Sonstige Android-Telefone:** Sobald **Benachrichtigungen bei der Nutzung des Telefons stummschalten** (standardmäßig deaktiviert) aktiviert ist, werden Benachrichtigungen auf deinem Armband stummgeschaltet, während du dein Telefon nutzt. Das Armband erhält weiterhin die Benachrichtigung, vibriert jedoch nicht.
-  Die Funktion **Intelligente Benachrichtigungen** oder **Benachrichtigungen bei der Nutzung des Telefons stummschalten** ist nicht verfügbar, wenn das Wearable mit einem iPhone gekoppelt ist.

## Anzeigen und Löschen von ungelesenen Nachrichten

- 1 Beim Tragen vibriert dein Wearable-Gerät, um dich über neue Nachrichten zu informieren, die über die Statusleiste deines Telefons gesendet werden.
- 2 Ungelesene Nachrichten werden auf deinem Armband gespeichert. Um diese anzuzeigen, streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach oben, um die Nachrichtenzentrale zu öffnen.
- 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 Beim Beantworten einer neuen SMS-Nachricht oder einer Nachricht in WhatsApp, Messenger oder Telegram auf deinem Armband 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.

## Remote-Auslöser

-  • Wenn du diese Funktion mit einem iPhone mit iOS 13.0 oder höher verwendest, achte darauf, dass du zuerst die Kamera öffnest.
  - Die Kameravorschau und die Anzeige von Fotos werden auf dem Wearable-Gerät nicht unterstützt. Bitte führe diese Funktionen auf deinem Telefon aus.
- 1 Stelle sicher, dass dein Wearable-Gerät ordnungsgemäß mit der **Huawei Health**-App auf deinem Telefon verknüpft ist.  
Streiche vom oberen Rand des Startbildschirms des Geräts nach unten und vergewissere dich, dass  auf dem Steuerfeld angezeigt wird, was bedeutet, dass dein Wearable mit deinem Telefon verbunden ist.

- 2 Öffne die App-Liste des Geräts, streiche nach oben, bis du **Fernauslöser** findest, und wähle es aus. Daraufhin wird automatisch die Kamera deines Telefons gestartet.
- 3 Tippe auf deinem Wearable-Gerät auf das Kamerasymbol, um dein Telefon fernzusteuern und ein Foto aufzunehmen. Um **Remote-Auslöser** zu schließen, streiche auf dem Bildschirm nach rechts oder drücke die Seitentaste.

## Musikwiedergabesteuerung

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Geräteeinstellungen** und schalte **Musikwiedergabesteuerung** ein.
- 2 Starte die Audiowiedergabe auf deinem Telefon und du kannst zur **Musik**-App auf deinem Wearable navigieren, um die Wiedergabe anzuhalten oder fortzusetzen, zum vorherigen oder nächsten Titel zu wechseln und die Lautstärke anzupassen.

## Rechner

- 1 Rufe die App-Liste des Geräts auf und tippe auf **Rechner**.
- 2 Du kannst grundlegende Rechenoperationen wie Addition, Subtraktion, Multiplikation und Division durchführen.
  - Tippe auf , um die letzte Ziffer zu löschen.
  - Tippe auf , um die Anzeige zu löschen. Du kannst auch auf  tippen, um die Anzeige zu löschen, nachdem du auf = getippt hast, um eine Berechnung abzuschließen.

# Gesundheitsmanagement

## Emotionales Wohlbefinden

-  • Messdaten und -ergebnisse dienen nur als Referenz und sollten nicht als Grundlage für medizinische Diagnosen oder Behandlungen verwendet werden. Suche bei Beschwerden medizinische Hilfe auf.
- Diese Funktion ist nur in bestimmten Märkten verfügbar. Beispielsweise ist es in bestimmten europäischen Ländern nicht verfügbar.

### Zusätzliche Emotionen/Stressaufzeichnungen aktivieren

- 1 Rufe die Geräte-App-Liste auf und tippe auf **Emotionales Wohlbefinden**. Wenn du die App zum ersten Mal nutzt, erteile die Berechtigungen und sieh dir die Einführung und die Bedienungsanleitung der App an. Dann wirst du zum Bildschirm der App **Emotionales Wohlbefinden** weitergeleitet.
- 2 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Gesundheitsüberwachung** und schalte **Zusätzliche Emotions-/Stressaufzeichnungen** ein.
  -  • Wenn du die App zum ersten Mal nutzt, musst du dein Wearable eine Weile eingeschaltet lassen, bevor emotionale Daten verfügbar werden.
  - Emotionale Daten sind nicht verfügbar, während du schläfst.

### 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.

#### Auf deinem Telefon:

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

Um alle historischen Daten anzuzeigen, gehe zu **Huawei Health > Emotionales**

**Wohlbefinden**, tippe in der oberen rechten Ecke auf  und tippe auf **Alle Daten**.

-  • Wenn du der Meinung bist, dass das Testergebnis ungenau ist, tippe oben auf das Bearbeitungssymbol neben den emotionalen Daten, um deine emotionalen Daten zu ändern.

### Stimmungserinnerungen

- 1 Rufe die Geräte-App-Liste auf und tippe auf **Emotionales Wohlbefinden**.

- 2 Streiche nach oben, um den Bildschirm **Einstellungen** aufzurufen, tippe auf **Erinnerungseinstellungen** und schalte **Stimmung** 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.

## Schlafüberwachung

Lass dein Wearable-Gerät während des Schlafens ordnungsgemäß eingeschaltet, und es zeichnet automatisch deine Schlafdauer auf und erkennt, ob du im Tiefschlaf, im Leichtschlaf, im REM-Schlaf oder im Wachzustand bist.

### 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 wenn ein Wecker ausgelöst wird). Die Funktion „Zum Aktivieren anheben“ wird ebenfalls deaktiviert, wodurch das Gerät in einen vereinfachten Modus versetzt wird.
  - 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™

Öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zu dem Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung** > **HUAWEI TruSleep™** und schalte den Schalter für **HUAWEI TruSleep™** ein oder aus.

**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 weitere Details zur Ergebnisbeschreibung zu erhalten.

- 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.

### Aktivieren der App

-  • Diese Funktion ist nur auf bestimmten Märkten verfügbar.
    - Bevor du diese Funktion verwendest, verbinde dein Wearable-Gerät 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 diese Funktion zum ersten Mal verwendest, folge den Bildschirmanweisungen, um sie zu aktivieren. **Beobachtung der Schlafatmung** ist dann standardmäßig aktiviert.
  - 3 Die Einstellungen sind nun abgeschlossen. Trage dein Gerät im Bett, und es erkennt und analysiert Atemunterbrechungen, während du schläfst.

### Anzeigen von Daten

Gehe zu **Huawei Health** > **Health** > **Schlaf**, tippe auf **Beobachtung der Schlafatmung** am unteren Bildschirmrand und 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.

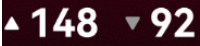
### Deaktivieren des Services

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

## Herzfrequenzmessung

- Die Messdaten und -ergebnisse dienen nur als Referenz und sind nicht für medizinische Zwecke bestimmt.
- Für eine optimale Messgenauigkeit der Herzfrequenzdaten solltest du das Gerät eng über deinem Handgelenkknochen befestigen, damit es bestmöglich sitzt. Wähle für das Training eine engere Passform.
- Herzfrequenzmessungen können auch durch einige externe Faktoren beeinflusst werden, wie z. B. niedrige Umgebungstemperaturen, Armbewegungen oder Tätowierungen auf deinem Arm.

### Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung

- 1 Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** und tippe auf **Herz**.
  - 2 Tippe auf  in der oberen rechten Ecke und dann auf **Einstellungen** und vergewissere dich, dass **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** aktiviert ist.
  - 3 Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf, tippe auf **Herz**, tippe auf  in der oberen rechten Ecke und dann auf **Alle Daten** und zeige deine Herzfrequenzdaten an. Du kannst jeden Datensatz löschen.
- Der Überwachungsbildschirm des Geräts zeigt die höchste und niedrigste Herzfrequenz an, die am aktuellen Tag gemessen wurde, wie beispielsweise die in  angezeigten Daten.

### Herzfrequenzwarnungen

- 1 Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf und tippe auf **Herz** und  in der oberen rechten Ecke. Wähle **Einstellungen** aus, aktiviere **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und stelle **Warnung bei hoher Herzfrequenz** und **Warnung bei niedriger Herzfrequenz** ein.
- 2 Dein Gerät vibriert und zeigt eine Warnung an, wenn deine Herzfrequenz im Ruhezustand länger als 10 Minuten über/unter dem von dir festgelegten Wert liegt.

### Individuelle Herzfrequenzmessung

- 1 Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf und tippe auf **Herz** und  in der oberen rechten Ecke. Wähle **Einstellungen** aus und deaktiviere **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung**.
- 2 Öffne die App-Liste auf deinem Wearable-Gerät, wähle **Herzfrequenz**, starte eine Messung und warte, bis das Ergebnis angezeigt wird.

## 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.

## Die App aktivieren

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

## Messungen auf deinem tragbaren Gerät durchführen

- 1** Überprüfe noch einmal, ob dein tragbares Gerät richtig getragen wird und lege deinen Unterarm flach auf einen Tisch oder auf deinen Schoß, und entspanne deine Arme und Finger.
- 2** Rufe die Geräte-App-Liste auf und navigiere zu **Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen > Messen**.
- 3** Halte still und warte, bis die Messung abgeschlossen ist, und sieh dir dann dein Ergebnis auf dem Bildschirm des Wearables an. Du kannst auf  tippen, um die Ergebnisbeschreibung zu überprüfen. Weitere Details findest du, indem du auf den Startbildschirm von **Huawei Health** auf deinem Telefon zugreifst und zu **Herz > Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen** navigierst.

## Automatische Messungen und Erinnerungen aktivieren

- 1** Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf, gehe zu **Herz > Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen** und tippe in der oberen rechten Ecke auf  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 in der oberen rechten Ecke auf  und dann auf **Info > Service deaktivieren** und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm.

## Ergebnisinterpretation

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

Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf und navigiere zu **Herz > Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen**, um deine Daten in Balkendiagrammen anzuzeigen. Du kannst auch in der oberen rechten Ecke auf  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

## SpO2-Messung

-  • Um diese Funktion zu nutzen, aktualisiere zunächst dein Wearable und die **Huawei Health**-App auf die neueste Version.
- Um eine optimale Messgenauigkeit sicherzustellen, befestige das Gerät eine Fingerbreite oberhalb deines Handgelenks für den bestmöglichen Sitz. Stelle sicher, dass der Sensorbereich in Kontakt mit deiner Haut ist und sich keine Fremdkörper dazwischen befinden.

### Individuelle SpO2-Messung

- 1** Vergewissere dich, dass dein Wearable richtig getragen wird, und beginne eine Messung nur, wenn du entspannt bist.
  - 2** Öffne die App-Liste und tippe auf **SpO2**.
  - 3** Tippe auf **Messen**, um eine SpO2-Messung zu starten. Sobald sie beginnt, halte still und richte den Bildschirm des Geräts nach oben.
-  Die Messung wird durch eingehende Anrufe, Wecker oder durch das Wischen nach rechts auf dem Bildschirm des Geräts unterbrochen.

### Automatische SpO2-Messung

- 1** Öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Gesundheitsüberwachung** und schalte **Automatische SpO<sub>2</sub>-Messung** ein. Das Gerät misst deinen SpO2-Pegel dann automatisch und zeichnet ihn auf, wenn es erkennt, dass du dich im Ruhezustand befindest.

- 2 Tippe auf **Warnung bei niedrigem SpO<sub>2</sub>-Wert**, um einen unteren Grenzwert für dein Gerät festzulegen, bei dem du eine Vibration und einen Weckalarm erhältst, wenn du wach bist.

### Anzeigen deiner SpO<sub>2</sub>-Daten

Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf, tippe auf die Karte **SpO<sub>2</sub>**, und wähle ein Datum, um detaillierte Daten zu diesem Tag anzuzeigen.

## Zykluskalender

### Aktivieren der App

Wenn du diese Funktion zum ersten Mal verwendest, stelle sicher, dass dein Band und dein Telefon verbunden sind, und schließe die Aktivierung der Funktion ab.

- 1 Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf, tippe auf die Karte **Zykluskalender**, lade das Funktionspaket herunter, lege deine Periodendaten fest und tippe auf **Starten**. Wenn sich die Karte **Zykluskalender** nicht auf dem Startbildschirm von Huawei Health befindet, tippe auf **Bearbeiten** und füge die Karte hinzu.
- 2 Wenn du das Armband trägst, wird eine Aktivierungsbenachrichtigung angezeigt. Wenn du es nicht am Handgelenk trägst, wird die Benachrichtigung in der Mitteilungszentrale gespeichert.  
Tippe auf **App öffnen** um den Bildschirm mit der Datenschutzerklärung aufzurufen. Stimme der Datenschutzerklärung zu und du wirst zum Startbildschirm der App **Zykluskalender** weitergeleitet.  
Tippe auf **OK**, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.

### Aufzeichnen und Anzeigen deiner Periodendaten auf deinem Armband

- 1 Öffne die App-Liste des Geräts und tippe auf **Zykluskalender**, um den Startbildschirm der App aufzurufen, auf dem du deinen Zykluskalender in einer Monatsansicht siehst.
- 2 Tippe auf **Bearbeiten**, um die Daten **Begonnen** und **Beendet** deiner Periode einzutragen. Wische auf dem Bildschirm nach oben, um **Übersicht** anzuzeigen.
- 3 Wische auf dem Bildschirm **Monatsansicht** nach links und rechts, um die Daten der vorherigen und nächsten drei Zyklen anzuzeigen.

### Aufzeichnung deiner Perioden in der Huawei Health-App

- 1 Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf, tippe auf die Karte **Zykluskalender**, wähle ein bestimmtes Datum aus und schalte **Start der Periode** oder **Ende der Periode** ein, um die Dauer einer Periode aufzuzeichnen.
- 2 Tippe auf dem Bildschirm **Zykluskalender** auf  in der oberen rechten Ecke und dann auf **Einstellungen**, um die Länge deiner Periode und deines Zyklus einzustellen, und schalte den Schalter für **Erinnerungen** ein oder aus.  
Du kannst auch **Periodenaufzeichnungen** auswählen, um **Periode – Ø** und **Zyklus Ø** anzuzeigen.  
Nach Auswahl von **Alle Daten** wirst du zum Bildschirm mit den historischen Daten weitergeleitet.

# Trainieren

## Trainingseinstellungen

Du kannst den Trainingstyp nach Bedarf festlegen, einschließlich **Ziel**, **Erinnerungen**, **Entfernen** und **Oben fixieren**.

-  Die tatsächlichen Einstellungen können je nach Gerätemodell und ausgewähltem Trainingstyp variieren. Wenn eine bestimmte Einstellung nicht gefunden wird, bedeutet dies, dass die Funktion von deinem aktuellen Gerät oder Trainingsmodus nicht unterstützt wird.

- 1 Rufe 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**.
  - **Entfernen**  
Diese Option entfernt den Trainingsmodus aus der Liste **Training**.  
Um einen entfernten Trainingsmodus hinzuzufügen, streiche auf dem Bildschirm der **Trainings**-Liste nach oben, tippe auf **Hinzufügen** und wähle den gewünschten Trainingsmodus aus.
  - **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.
  - **Auto-Pause**  
Tippe auf **Touchschutz**, um **Auto-Pause** ein- oder auszuschalten. Das Wearable-Gerät wird das Training automatisch pausieren, wenn es erkennt, dass du angehalten hast, und das Training fortsetzen, wenn du erneut startest.  
Die Funktion Auto-Pause/Fortsetzen wird nur für bestimmte Trainingsmodi unterstützt, z. B. Radfahren (Outdoor), Laufen (Outdoor) und Laufen (Sportplatz). Die tatsächlich unterstützten Trainingsmodi können variieren.

## Starten eines Trainings

Dein Armband bietet eine Vielzahl von Trainingsmodi, darunter Laufen und Radfahren, Fitnesskurse, Gerätetraining und Freizeitsportarten. Wähle den Modus, der am besten zu deinen Fitnessbedürfnissen passt.

### Auf deinem Armband

- 1 Rufe die App-Liste des Geräts auf und tippe auf **Training**.
- 2 Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder nach unten und wähle den gewünschten Trainingsmodus aus. Du kannst auch nach oben wischen, bis du das Ende des Bildschirms erreichst, und tippe auf **Hinzufügen**, um einen weiteren Trainingsmodus hinzuzufügen.
- 3 Tippe auf das Trainingssymbol, um eine Trainingseinheit zu starten.
- 4 Du kannst während eines Trainings die Seitentaste gedrückt halten, um das Training zu beenden. Alternativ kannst du die Seitentaste drücken, um das Training zu pausieren, 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.

### In der Huawei Health-App

- 1 Überprüfe doppelt, dass dein Armband mit **Huawei Health** verknüpft ist, und trage dein Gerät eng am Handgelenk. Tippe anschließend in **Huawei Health** beispielsweise auf **Training**, wähle **Laufen (Outdoor)** und tippe auf das Laufsymboll, um mit dem Laufen zu beginnen.
- 2 Während des Trainings werden deine Fitnessdaten sowohl in der **Huawei Health**-App als auch auf deinem Armband angezeigt. Wenn die Trainingsdistanz oder -dauer zu kurz ist, wird der Datensatz nicht gespeichert.
- 3 Während des Trainings kannst du auf  auf dem **Huawei Health**-Bildschirm tippen, um zu pausieren, tippe auf , um es fortzusetzen, oder halte  gedrückt, um das Training zu beenden. Dein Wearable-Gerät wird das Training entsprechend pausieren, fortsetzen oder beenden.

### Trainingsaufzeichnungen und Trainingsstatus anzeigen

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

#### Trainingsaufzeichnungen anzeigen

- 1 Rufe die App-Liste des Geräts auf 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.  
Wenn du ein Training mit **Huawei Health** startest und es mit deinem Armband synchronisierst, sind die Trainingsaufzeichnungen nur in **Huawei Health** verfügbar.

#### Trainingsstatus anzeigen

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

## Starten eines Laufs

### Laufen (Sportplatz)

 Diese Funktion wird nur auf dem HUAWEI Band 11 Pro unterstützt.

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-Gerät:**  
 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.

## Armbandtelefon-Verbindung zum Radfahren

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

 Diese Funktion wird nur auf dem HUAWEI Band 11 Pro unterstützt.

- 1 Vergewissere dich, dass dein Armband über Bluetooth mit Huawei Health verbunden ist.**
- 2** Rufe die App-Liste des Geräts auf und gehe zu **Einstellungen > Trainingseinstellungen > Auf dem Telefon anzeigen** und aktiviere **Auf dem Telefon anzeigen**.
- 3** Rufe die App-Liste des Geräts auf und tippe auf **Training**.
- 4** Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, suche nach **Radfahren (Outdoor)** oder **Radfahren (Indoor)** und wähle es aus. Tippe auf das Symbol, 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.

## Aktivitätsringe

Die Aktivitätsringe verfolgen deine tägliche physische Aktivität anhand von drei Datentypen (drei Ringen): Bewegen, Trainieren und Stehen. Das Gerät zeichnet Daten auf und spornt dich an, 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** und **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 **Ziele bearbeiten** oder **Einstellungen für Aktivitätsringe** aus, um die Einstellungen vorzunehmen.

Du kannst auf **Einstellungen für Aktivitätsringe** tippen, um **Bewegungserinnerungen**, **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** zu tippen, um deine Ziele 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 **Diese Woche** und **Aktivitätsaufzeichnungen** anzeigen kannst.
- Streiche auf dem Startbildschirm der Aktivitätsringe nach oben, um auf den Bildschirm **Mehr** zuzugreifen, auf dem du **Heute**, **Bewegen**, **Trainieren**, **Stehen** usw. anzeigen kannst.

: **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.

Auf dem Bildschirm **Ziele bearbeiten** kannst du deine Ziele für **Bewegen**, **Trainieren** und **Stehen** festlegen.

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.



**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.

## Automatische Trainingserkennung

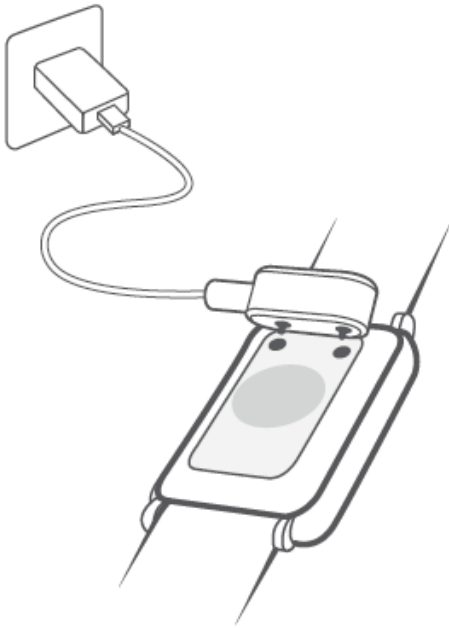
- 1 Rufe die Geräte-App-Liste auf, gehe zu **Training > Trainingseinstellungen > Automatische Trainingserkennung** und schalte **Automatische Trainingserkennung** ein.
  - 2 Wenn dein Gerät erkennt, dass du dich körperlich betätigst, fragt es dich, ob du eine Einheit beginnen möchtest. Gehe dazu wie folgt vor:
    - Tippe auf das entsprechende Trainingssymbol, um die Einheit zu starten.
    - Tippe auf **Ignorieren**, um diese Erinnerung zu verwerfen (nur bei bestimmten Uhren verfügbar).
    - Tippe auf **Heute ignorieren**, um für den Rest des Tages keine weiteren Erinnerungen mehr zur automatischen Erkennung zu erhalten.
    - Tippe auf **Auto-Erkennung deaktivieren**, um die automatische Trainingserkennung zu deaktivieren.
-  • Dein Gerät kann nur dann automatisch ein Training erkennen und eine Erinnerung senden, wenn deine Körperhaltung und deine Aktivitätsintensität die entsprechenden Anforderungen erfüllen und wenn du über einen bestimmten Zeitraum hinweg ähnliche Aktivitätszustände beibehältst.
- Wenn deine Aktivitätsintensität über einen bestimmten Zeitraum unter den entsprechenden Anforderungen bleibt, erinnert dich dein Gerät daran, das Training zu beenden. Du kannst die Benachrichtigung ignorieren, das Training fortsetzen oder das Training wie aufgefordert beenden.

# Mehr

## Aufladen

### Aufladen deines Geräts

Verbinde die Metallkontakte an der Ladeschale mit denen auf der Rückseite des Geräts und stellen dann beides auf eine flache Oberfläche. Verbinde das andere Ende der Ladeschale mit einem Netzteil und schließe das Netzteil an eine Stromquelle an. Dann leuchtet der Bildschirm des Geräts auf und zeigt den Akkustand an.



-  • Es wird empfohlen, zum Aufladen deines Geräts eine HUAWEI-Ladeschale und ein Netzteil zu verwenden oder eine Ladeschale und ein Netzteil zu verwenden, die den einschlägigen Sicherheitsvorschriften und -normen entsprechen. Netzteile und Powerbanks, die nicht den jeweiligen Sicherheitsstandards entsprechen, können Probleme wie langsames Aufladen und Überhitzung verursachen. Sei bitte vorsichtig, wenn du diese verwendest. Um die Echtheit deiner HUAWEI-Ladeschale und deines Netzteils zu gewährleisten, empfehlen wir dir, diese in einer offiziellen Huawei-Verkaufsstelle zu erwerben.
- Die Ladeschale ist nicht wasserdicht. Stelle sicher, dass der Ladeanschluss, die Metallkontakte und dein Wearable-Gerät während des Aufladens trocken sind.
- Halte die Oberfläche der Ladeschale sauber. Stelle sicher, dass dein Wearable-Gerät richtig auf der Ladeschale platziert ist und dass der Ladestatus auf dem Bildschirm deines Geräts angezeigt wird. Vermeide den Kontakt von Metallgegenständen mit den Metallkontakten der Ladeschale, um Kurzschlüsse und andere Risiken zu ausschließen.
- Wenn das Ladesymbol 100 % anzeigt, ist dein Gerät vollständig aufgeladen und das Aufladen wird automatisch beendet. Entferne es aus der Ladeschale und ziehe das Netzteil ab.
- Wenn du dein Wearable-Gerät nicht über einen längeren Zeitraum verwenden möchtest, wird empfohlen, den Akku alle zwei bis drei Monate aufzuladen, um die Akkulebensdauer zu verlängern.
- Akkus haben eine begrenzte Anzahl von Ladezyklen. Wenn die Akkulaufzeit merklich kürzer wird, kannst du ein autorisiertes Kundenservice-Center von Huawei aufsuchen, um den Akku austauschen zu lassen.
- Lade dein Gerät nicht auf und verwende es nicht in einer explosionsgefährdeten Umgebung und achte darauf, dass sich in der Nähe keine entzündlichen oder explosiven Gegenstände befinden. Vergewissere dich vor der Verwendung der Ladeschale, dass der USB-Anschluss frei von Flüssigkeitsresten oder Fremdkörpern ist. Halte die Ladeschale und dein Gerät während des Aufladens von Flüssigkeiten und brennbaren Materialien fern. Berühre nicht die Metallkontakte der Ladeschale, wenn diese an eine Stromversorgung angeschlossen ist.
- Die Ladeschale enthält einen Magneten. Wenn du beim Aufladen deines Geräts eine Abstoßung feststellst, wechsele die Richtung und schließe es an die Ladeschale an. Die Ladeschale ist magnetisch und zieht leicht Metallgegenstände an. Bitte überprüfe und reinige sie vor dem Gebrauch.
- Setze die Ladeschale nicht über einen längeren Zeitraum hohen Temperaturen oder Quellen starker elektromagnetischer Störungen aus, um eine Verringerung oder Veränderung der magnetischen Eigenschaften oder andere Probleme zu vermeiden.

## Überprüfen des Akkustands

**Methode 1:** Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, um das Kontextmenü zu öffnen und den Akkustand anzuzeigen.

**Methode 2:** Schließe dein Gerät an eine Stromversorgung an und du siehst den Akkustand auf dem Ladebildschirm.

**Methode 3:** Lese den Akkustand vom Startbildschirm deines Geräts ab, sofern das aktuelle Watchface diese Daten anzeigt.

**Methode 4:** Sobald dein Gerät mit **Huawei Health** verknüpft ist, öffne die App und navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, auf dem der Akkustand angezeigt wird.

## Alarm für niedrigen Akkustand

Wenn der Akkustand unter 10 % fällt, vibriert dein Gerät, um dich über den niedrigen Akkustand zu informieren und dich aufzufordern, dein Gerät so bald wie möglich aufzuladen.

## Watchfaces mit Tiermotiv

Das Watchface mit Tiermotiv verfügt über einen dynamischen Hintergrund und eine Animation, die sich je nach deinem aktuellen emotionalen Zustand ändert. Das Watchface passt sich an, um wiederzugeben, ob du dich **Neutral**, **Angenehm** oder **Unangenehm** fühlst.

 Diese Funktion ist nur in bestimmten Märkten verfügbar. Beispielsweise ist es in bestimmten europäischen Ländern nicht verfügbar.

- 1 Halte auf dem Startbildschirm des Geräts das Watchface gedrückt, um den Bildschirm für die Auswahl des Watchfaces aufzurufen, und streiche nach links oder rechts, um ein Watchface mit Tiermotiven auszuwählen, zum Beispiel **Süßes Haustier · Huahua**.
- 2 Tippe unten auf dem Watchface auf **Benutzerdefiniert** und streiche nach links oder rechts, um den gewünschten Stil und die gewünschten Funktionen auszuwählen.
  - Streiche auf dem Bildschirm **Stil** nach oben oder unten, um den gewünschten Stil auszuwählen.
  - Tippe auf dem Bildschirm **Funktion** auf eine Komponente, um sie zu ersetzen.

## 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**.

## Verwalten von Watchfaces

**Zu einem anderen Watchface wechseln**

**Auf dem Wearable-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.

-  Einige Watchfaces unterstützen benutzerdefinierte Steuerungen. Halte eine beliebige Stelle auf dem Watchface gedrückt, um den Watchface-Auswahlbildschirm aufzurufen, und tippe auf **Benutzerdefiniert** am unteren Rand des Watchface, um die Anzeigefunktionen und den Stil des Watchfaces anzupassen.

### 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.

### Löschen eines Watchfaces

#### 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 gewünschten Watchfaces, um es zu löschen.
  -  Wenn kein  in der oberen rechten Ecke des Watchfaces vorhanden ist, kann das Watchface nicht gelöscht werden. Beispielsweise kann **Galerie** nicht gelöscht werden.
  - Wenn du ein Watchface gekauft und es über **Meine Watchfaces > Lokale Watchfaces verwalten** gelöscht hast, musst du es nur neu installieren, wenn du es erneut verwenden möchtest. Es muss nicht erneut gekauft werden.

## Kompass

Die Kompass-App zeigt die Richtung deines Wearables an und unterstützt dich dabei, dich in unbekannten Umgebungen wie im Freien oder auf Reisen zu orientieren.

Tippe in der App-Liste des Geräts auf **Kompass** und folge den Bildschirmanweisungen, um dein Gerät zu kalibrieren. Nach Abschluss der Kalibrierung zeigt dein Gerät eine Kompassanzeige an.

-  Vermeide während der Kalibrierung Störquellen von Magnetfeldern wie Telefone, Tablets und Computer, da diese die Kalibrierungsgenauigkeit beeinträchtigen können.

## PIN-Einstellungen

Du kannst eine PIN für dein Gerät festlegen, um den Schutz deiner Privatsphäre zu erhöhen. Dann wird dein Gerät automatisch gesperrt, wenn es abgenommen wird, und der Bildschirm schaltet sich aus. Du musst die PIN eingeben, um dein Gerät zu entsperren und auf den Startbildschirm der Uhr zuzugreifen. Wenn du dein Gerät nicht abnimmst, wird der Bildschirm nicht gesperrt.

### PIN aktivieren

- 1 Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, um das Steuerfeld anzuzeigen, gehe zu **Einstellungen** > **PIN** > **PIN festlegen** und folge den Bildschirmanweisungen, um eine sechsstellige PIN festzulegen.
- 2 Vergewissere dich auf dem Bildschirm **PIN**, dass **Automatisch sperren** aktiviert ist.
  -  • Wenn **Automatisch sperren** aktiviert ist, sperrt das Gerät den Bildschirm, wenn es erkennt, dass es abgenommen wurde. Bei Deaktivierung sperrt das Gerät den Bildschirm nicht und fordert dich nur beim Aus- und Einschalten zur Eingabe deiner PIN auf.
  - Handle deine PIN vertraulich. Wenn du sie vergisst, musst du dein Gerät auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

### PIN ändern

Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, um die Kontextmenü anzuzeigen, gehe zu **Einstellungen** > **PIN** > **PIN ändern** und folge den Bildschirmanweisungen, um deine PIN zu ändern.

### PIN deaktivieren

Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, um das Kontextmenü anzuzeigen, gehe zu **Einstellungen** > **PIN** > **PIN deaktivieren** und folge den Bildschirmanweisungen, um deine PIN zu deaktivieren.

## 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.