

HONOR Watch 5

Benutzerhandbuch

HONOR

Inhaltsverzeichnis

Einführung

Elemente des Uhr	1
Uhr richtig tragen	1
Ein- und Ausschalten und Neustart	2
Gestensteuerung auf dem Bildschirm	3
Koppeln mit einem Telefon	3
Informationen zu Tasten oder Knöpfen	5
Uhr aufladen	5

Sport

Training starten	7
Liste mit den Trainingseinheiten anpassen	7
Trainingsstatus automatisch erkennen	8
Fettverbrennung mit Sprachanweisungen	8
Lauf- und Fitnesskurse	9
Laufen mit einem virtuellen Laufbegleiter	9
Trainingsaufzeichnungen anzeigen	9
Trainingsstatus anzeigen	10
Tägliche Aktivitätsdaten anzeigen	11

Gesundheit

Health Scan	12
Ihr Fitnessalter messen	12
Herzfrequenzmessung	13
Messung des Sauerstoffgehalts im Blut	15
Schlaf überwachen	16
Menstruationszyklus	18
Stress erkennen	19
Aktivitätserinnerung	20
Atemübungen	20

Lifestyle

Anruf tätigen	21
Anrufe annehmen	21
Telefonbenachrichtigungen synchronisieren	22
Musikwiedergabe steuern	23
Remote-Auslöser	24
Wetter prüfen	24
Einstellen von Weckern	25
Kompass	26
Taschenlampe	26

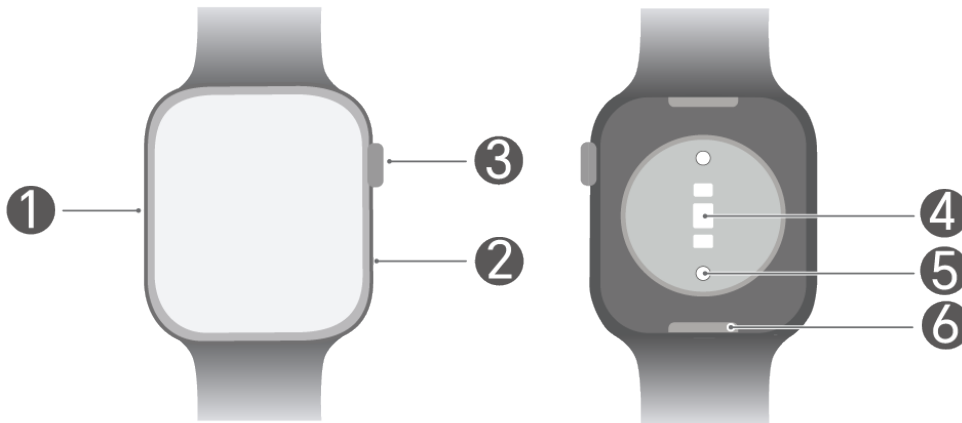
Uhr Gerät finden nutzen	26
Über das Telefon nach dem Uhr suchen	27

Benutzerdefinierte Einstellungen

Armband wechseln	28
Uhrzeit und Sprache festlegen	28
Mehr Watchfaces	28
AOD-Watchface einstellen	29
Koppeln Ihres Uhr mit Bluetooth-Ohrhörern	30
Bildschirmanzeige und Helligkeit anpassen	30
Lautstärke einstellen	31
Einstellung der Haptikstärke	31
„Nicht stören“ aktivieren	31
Bildschirm sperren und entsperren	31
Geräteinformationen prüfen	32
Zurücksetzen	33
Versionsaktualisierung	33
Reinigung und Wartung	33

Einführung

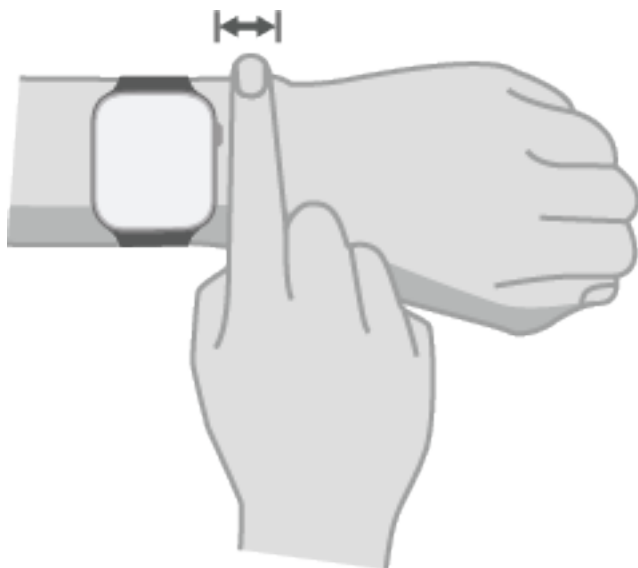
Elemente des Uhr



Nummer	Beschreibung
1	Mikrofon
2	Lautsprecher
3	Taste
4	Herzfrequenz-Sensor
5	Ladeanschluss
6	Schnellverschlussstaste

Uhr richtig tragen

Achten Sie darauf, dass die Rückseite des Uhr sauber und trocken ist, und stellen Sie das Armband so ein, dass Ihr Uhr gut und bequem an Ihrem Handgelenk sitzt. Bringen Sie keine Schutzfolie auf der Rückseite Ihres Uhr an, da diese den Sensor blockieren und zu fehlerhaften oder ungenauen Messungen von Herzfrequenz, SpO₂, Schlaf und anderen Überwachungsdaten führen kann.



- Für das Uhr wurden ungiftige Materialien verwendet, die strenge Hautallergietests durchlaufen haben. Sie können es ganz beruhigt tragen. Sollten beim Tragen Hautbeschwerden auftreten, nehmen Sie es ab und suchen Sie einen Arzt auf.
- Tragen Sie Ihr Uhr mindestens einen Finger breit von Ihrem Handgelenk entfernt, um die Genauigkeit der Messergebnisse zu gewährleisten. Tragen Sie es nicht zu locker oder zu fest. Sorgen Sie aber dafür, dass es während des Trainings sicher befestigt ist.

Ein- und Ausschalten und Neustart

Einschalten

- Drücken Sie die Taste lange, um das Gerät einzuschalten.
- Automatisches Einschalten, wenn das Gerät an das Stromnetz angeschlossen ist.

Ausschalten

- Drücken Sie die Taste lange und tippen Sie auf dem Neustart-/Herunterfahren-Bildschirm auf **Ausschalten**.
- Drücken Sie die Taste und wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Ausschalten** aus.
- Automatisches Ausschalten nach Warnung bei extrem niedrigem Akku.

Neustart

- Drücken Sie die Taste lange und tippen Sie auf dem Neustart-/Herunterfahren-Bildschirm auf **Neustart**.
- Drücken Sie die Taste und wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Neustart** aus.

Neustart erzwingen

Drücken Sie die Taste lange, bis Ihr Uhr neu startet.

Gestensteuerung auf dem Bildschirm

Das Gerät unterstützt die Bedienung durch Tippen, Streichen nach oben, Streichen nach unten, Streichen nach links, Streichen nach rechts, langes Drücken usw.

Gesten	Funktionen
Tippen auf den Bildschirm	Auswählen oder bestätigen
Bildschirm gedrückt halten	• Watchface ändern (Watchface-Bildschirm gedrückt halten) • Auf den Bildschirm mit den Karteneinstellungen zugreifen (die Karte gedrückt halten)
Nach rechts streichen	• Gerätekarte anzeigen (auf dem Watchface-Bildschirm nach rechts streichen) • Zurück
Nach links streichen	Gerätekarte anzeigen (auf dem Watchface-Bildschirm nach links streichen)
Nach oben streichen	• Nachrichten und Benachrichtigungen anzeigen (auf dem Watchface-Bildschirm nach oben streichen) • Weitere Funktionen und Nachrichten anzeigen
Nach unten streichen	• Kontextmenü und Statusleiste anzeigen (auf dem Watchface-Bildschirm nach unten streichen) • Nicht stören, Ruhemodus und mehr im Kontextmenü ein- und ausschalten • Verbleibende Akkuladung und Bluetooth-Status in der Statusleiste prüfen • Weitere Funktionen und Nachrichten anzeigen

Koppeln mit einem Telefon

Android

- 1 Installieren Sie HONOR Health.
Scannen Sie zum Herunterladen und Installieren der HONOR Health-App den QR-Code.



- 2 Öffnen Sie HONOR Health, tippen Sie auf **Konto > Mit HONOR ID anmelden** und melden Sie sich mit Ihrem Konto und Passwort an.
- 3 Schalten Sie Ihr Uhr ein und wählen Sie die Sprache aus.
- 4 Platzieren Sie Ihr Uhr in der Nähe Ihres Telefons. Öffnen Sie die Health-App und gehen Sie zu **Gerät > Gerät hinzufügen**. Die App scannt dann automatisch nach verfügbaren Geräten. Wählen Sie das gewünschte Uhr aus und koppeln Sie es gemäß der angezeigten Anweisungen.
- 5 Wenn auf Ihrem Uhr eine Kopplungsanfrage erscheint, tippen Sie auf  und bestätigen Sie die Kopplung auf Ihrem Telefon.

-  • Wenn Sie das zu koppelnde Uhr nicht in der Liste der automatisch gefundenen verfügbaren Geräte sehen, tippen Sie auf  > **Scannen**, scannen Sie den QR-Code auf dem Uhr und koppeln Sie es entsprechend den angezeigten Anweisungen.
- Das erfolgreiche Koppeln wird auf Ihrem Uhr angezeigt. Sie können mit der Erkundung weiterer Funktionen Ihrer Uhr beginnen. Wenn das Koppeln fehlgeschlagen ist, zeigt Ihr Uhr den Fehler an und kehrt zur Startseite zurück.

iOS

- 1 Installieren Sie HONOR Health.
Scannen Sie zum Herunterladen und Installieren der HONOR Health-App den QR-Code.



- 2 Öffnen Sie HONOR Health, tippen Sie auf **Konto > Mit HONOR ID anmelden** und melden Sie sich mit Ihrem Konto und Passwort an.
- 3 Schalten Sie Ihr Uhr ein und wählen Sie die Sprache aus.
- 4 Platzieren Sie Ihr Uhr in der Nähe Ihres Telefons. Öffnen Sie die Health-App und gehen Sie zu **Gerät > Gerät hinzufügen**. Wählen Sie dann das Uhr in der Liste aus, um es zu koppeln.
- 5 Einige Geräte müssen über Bluetooth mit Ihrem Telefon gekoppelt werden. Verbinden Sie sie in diesem Fall auf der Seite mit den Bluetooth-Einstellungen entsprechend den Anweisungen auf der Seite. Wenn eine Kopplungsanfrage auf Ihrem Uhr erscheint, tippen Sie auf  und bestätigen Sie die Kopplung auf Ihrem Telefon.

Informationen zu Tasten oder Knöpfen

Häufig verwendete Funktionen der Tasten oder Knöpfe

Vorgang	Funktionen
Knopf drehen	• Drehen Sie ihn in der flachen Ansicht, um Apps auf dem App-Listenbildschirm zu vergrößern oder zu verkleinern. • Drehen Sie ihn in der Drei- oder Ein-Spalten-Ansicht, um durch die Apps auf dem App-Listenbildschirm zu scrollen. • Drehen Sie ihn auf einem App-Bildschirm, um auf dem Bildschirm nach unten oder oben zu scrollen. Sie können den Stil des Startbildschirms festlegen, indem Sie  > Watchface und Start > Start-Stil auswählen.
Taste drücken	• Drücken Sie sie bei ausgeschaltetem Bildschirm, um ihn wieder zu aktivieren. • Drücken Sie sie auf dem Watchface-Bildschirm, um auf den Bildschirm mit der App-Liste zuzugreifen. • Während Sie durch andere Bildschirme oder Apps navigieren, drücken Sie sie, um zum Watchface-Bildschirm zurückzukehren.
Taste doppelt antippen	Tippen Sie die Taste während des Trainings doppelt an, um den Sport zu pausieren oder fortzusetzen.
Taste lange drücken	• Drücken Sie bei ausgeschaltetem Gerät die Taste lange, um das Gerät einzuschalten. • Drücken Sie bei eingeschaltetem Gerät die Taste lange, um auf den Bildschirm Neustart/Herunterfahren zuzugreifen.

Uhr aufladen

Aufladen

- 1 Verbinden Sie die Ladestation, das Ladekabel und den Netzadapter (bei einigen Uhr sind Ladekabel und Ladestation einteilig) und schließen Sie den Adapter an eine Steckdose an.
- 2 Platzieren Sie das Uhr auf der Ladestation. Achten Sie darauf, dass die Rückseite des Uhr mit der Ladestation in Kontakt ist, bis die Ladeanzeige auf dem Bildschirm des Uhr erscheint.

-  • Verwenden Sie einen Honor-Adapter, einen PC-USB-Anschluss oder einen Netzadapter, der den geltenden nationalen/regionalen Vorschriften sowie den internationalen und regionalen Sicherheitsstandards entspricht. Andere Adapter und mobile Stromquellen (tragbare Ladegeräte) entsprechen möglicherweise nicht den geltenden Sicherheitsstandards und verursachen Probleme wie langsames Laden, unzureichende Aufladung und Überhitzung. Bitte verwenden Sie diese mit Vorsicht.
- Achten Sie darauf, dass die Oberfläche des Ladeanschlusses und der Ladestation vor dem Aufladen trocken und sauber ist, um einen Kurzschluss oder andere Risiken zu vermeiden. Laden Sie das Produkt nicht in einer Umgebung auf, in der brennbare oder explosionsgefährdete Gegenstände gelagert werden, und verwenden Sie es nicht in einer solchen Umgebung. Vergewissern Sie sich bei der Verwendung der Ladestation, dass sich keine Flüssigkeitsreste oder andere Fremdkörper in dem USB-Anschluss befinden. Halten Sie das Gerät von Flüssigkeiten und brennbaren Textilien fern und vermeiden Sie den Kontakt von Körperteilen mit den Elektrodenkontakten der Ladestation während des Ladevorgangs, um unnötige Sicherheitsrisiken zu minimieren.
- Wenn der Ladevorgang abgeschlossen ist, zeigt die Anzeige 100 % an und der Ladevorgang wird automatisch gestoppt. Wenn die Ladeleistung weniger als 100 % beträgt und das Ladegerät noch angeschlossen ist, wird der Ladevorgang automatisch durchgeführt.
- Da die Ladestation Magnete enthält, zieht sie Metall und andere Fremdkörper an. Bitte säubern Sie sie vor der Benutzung. Da die Ladestation magnetische Substanzen enthält, darf sie nicht über einen längeren Zeitraum hohen Temperaturen ausgesetzt werden. Dies kann zu einer Entmagnetisierung der Ladestation und anderen Problemen führen.

Akkustand prüfen

Methode 1: Streichen Sie auf dem Watchface nach unten und zeigen Sie den Akkustand in Prozent im Dropdown-Menü an.

Methode 2: Während des Ladevorgangs sehen Sie den prozentualen Akkustand auf dem Display der Ladeanzeige.

Methode 3: Wenn das Watchface die Anzeige des Akkustands unterstützt, zeigen Sie den prozentualen Akkustand dort an.

Methode 4: Anzeigen des Akkustands auf der Detailseite der HONOR Health-App.

Training starten

Starten Sie das Training auf Ihrem Uhr

- 1 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Workout**.
- 2 Wählen Sie eine Strecke oder ein Training aus. Sie können alternativ auf **Hinzufügen** tippen, um Trainings hinzuzufügen und andere auszuwählen.
 Tippen Sie neben der Trainingsart auf , um Ihre Ziele, Erinnerungen und das Metronom festzulegen. Welche Parameter einstellbar sind, kann je nach Trainingsart variieren.
- 3 Tippen Sie auf das Starten-Symbol, um ein Training zu beginnen. Warten Sie bei einem Training (Outdoor), bis die GPS-Koordinaten gefunden wurden.
- 4 Während des Trainings können Sie die folgenden Aktionen durchführen:
 - Streichen Sie nach links oder rechts, um zwischen den Einstellungen, den Trainingsdaten oder dem Musik-Bildschirm zu wechseln.
 - Auf dem Einstellungsbildschirm können Sie das Training pausieren, fortsetzen oder beenden, den Bildschirm sperren oder entsperren und die Lautstärke der Audioanweisungen anpassen.
 - Streichen Sie auf dem Bildschirm mit den Trainingsdaten nach oben oder unten, um die Trainingsdaten anzuzeigen.
 - Halten Sie den Bildschirm auf dem Trainingsdaten-Bildschirm gedrückt und tippen Sie auf den Trainingsdatentyp, um die auf dem benutzerdefinierten Bildschirm angezeigten Daten in Echtzeit anzupassen. (Einige Daten können nicht angepasst und bearbeitet werden.)
- 5 Streichen Sie nach links oder rechts und tippen Sie auf dem Bildschirm Einstellungen auf , um das Training zu beenden.

Training in HONOR Health starten

Zum Starten von Lauftrainings und anderen Trainings in HONOR Health müssen Sie sowohl Ihr Telefon als auch Uhr bei sich tragen und Ihr Telefon sowie Uhr müssen verbunden sein.

- 1 Öffnen Sie die Health-App und gehen Sie zu **Sport**, wählen Sie das Zieltraining aus und tippen Sie auf das Startsymbol.
- 2 Nach dem Starten des Trainings zeigt Ihr Uhr die Herzfrequenz, Geschwindigkeit, Dauer und weitere Daten an.

Liste mit den Trainingseinheiten anpassen

Sie können bei Bedarf ein Training hinzufügen, um es einfacher zu nutzen.

Training hinzufügen

Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Workout**. Streichen Sie nach oben und tippen Sie auf **Hinzufügen**, um das Training auszuwählen, das zu Ihrer Liste mit den Trainingseinheiten hinzugefügt werden soll.

Training entfernen

Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Workout**. Tippen Sie neben dem zu entfernenden Training auf . Tippen Sie auf der Einstellungsseite auf **Entfernen**.

Trainingsstatus automatisch erkennen

Das Uhr kann Ihren Trainingsstatus automatisch erkennen und Sie daran erinnern, ein Training auf dem Uhr zu starten.

- 1 Gehen Sie in der App-Liste auf Ihrem Uhr zu **Einstellungen** > **Trainingseinstellungen** und schalten Sie **Automatische Trainingserkennung** ein.
 - 2 Wenn das Uhr erkennt, dass Sie trainieren, werden Sie daran erinnert, ein Training zu beginnen. Sie können die Erinnerung ignorieren oder sie antippen, um das Training zu starten.
-  • Zurzeit können die folgenden Trainings automatisch erkannt werden: Gehen (Indoor), Gehen (Outdoor), Laufen (Indoor), Laufen (Outdoor), Crosstrainer und Rudergerät. Beachten Sie die Bildschirmanweisungen auf dem Uhr.
 - Wenn die Anforderungen hinsichtlich Haltung, Dauer und Intensität erfüllt sind, erkennt Ihr Uhr dies automatisch und erinnert Sie daran, mit dem Training zu beginnen.
 - Wenn Sie mit dem Training beginnen und Ihre tatsächliche Trainingsintensität nicht dem erforderlichen Niveau für diesen Sporttyp entspricht, wird auf Ihrem Uhr eine Erinnerung angezeigt, in der Sie gefragt werden, ob Sie Ihr Training beendet haben. Sie können diese Erinnerung entweder schließen oder das Training beenden.

Fettverbrennung mit Sprachanweisungen

Ihr Uhr ist ein intelligenter Fitnesscoach, der Ihnen dabei helfen kann, den Fettabbau effektiver zu gestalten. Durch die Überwachung der Veränderungen des Körperfetts und des Kohlenstoff-Wasser-Verhältnisses während des Sports im Freien visualisiert es Ihren Fettverbrennungsfortschritt und bietet Sprachanweisungen, um Sie in der optimalen Zone zur Fettverbrennung zu halten.

- 1 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Workout**.
- 2 Tippen Sie auf  auf der rechten Seite von **Laufen (Outdoor)**, um **Schnell Fett verbrennen** zu aktivieren.

- 3 Gehen Sie zurück zur Anwendungsliste, wählen Sie **Laufen (Outdoor)** aus, um auf den Laufbildschirm zuzugreifen, und beginnen Sie Ihren Lauf.
 - 4 Achten Sie auf die Sprachanweisungen, um innerhalb der Herzfrequenzzone für die Fettverbrennung zu bleiben. Streichen Sie den Bildschirm, um die Ansichten zu wechseln und Ihre Fettverbrennungsdaten in Echtzeit zu prüfen.
 - 5 Nachdem Sie Ihren Sport beendet haben, können Sie sich die Fettverbrennungsstatistiken ansehen, um Ihre Leistung anzuzeigen.
-  Aktualisieren Sie Ihr Uhr für ein optimales Benutzererlebnis auf die neueste Version.

Lauf- und Fitnesskurse

Ihr Uhr ist mit einer Vielzahl von Lauf- und Fitnesskursen ausgestattet, die Ihnen mit Sprachführung und Animation in Echtzeit dabei helfen, effektiv Sport zu treiben.

- 1 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Workout > Kurse**, tippen Sie auf **Laufkurse** oder **Fitnesskurse**.
- 2 Wählen Sie einen Kurs aus und folgen Sie den Sprachanweisungen Ihres Uhr, um Ihre Sporteinheit auszuführen.

Laufen mit einem virtuellen Laufbegleiter

Bringen Sie Ihr Laufen (Outdoor) auf das nächste Level, indem Sie die Funktion Intelligenter Begleiter einschalten. Mit diesem virtuellen Partner können Sie ständig alles kontrollieren, da er Ihnen die Differenz zwischen Ihrer aktuellen Geschwindigkeit und Ihrem Zieltempo anzeigt. Verabschieden Sie sich von zu schnellem oder zu langsamem Laufen und freuen Sie sich auf einen gleichmäßigen Laufrhythmus, der genau auf Sie zugeschnitten ist.

- 1 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Workout**.
 - 2 Tippen Sie auf  auf der rechten Seite von **Laufen (Outdoor)**, um **Intelligenter Begleiter** zu aktivieren, und stellen Sie **Zieltempo** ein.
 - 3 Gehen Sie zurück zur Anwendungsliste, wählen Sie **Laufen (Outdoor)** aus, um auf den Laufbildschirm zuzugreifen, und beginnen Sie Ihren Lauf.
 - 4 Streichen Sie während Ihres Laufs nach links und rechts, um zwischen Einstellungen, Sportdaten und anderen Bildschirmen zu wechseln. Streichen Sie nach oben und unten, um weitere Daten zu erkunden.
-  Der virtuelle Partner zeigt Ihr aktuelles Tempo im Vergleich zu Ihrem gesetzten Ziel visuell an.

Trainingsaufzeichnungen anzeigen

Ihr Uhr zeichnet Ihre Trainings auf, sodass Sie Ihre Leistung bei den verschiedenen Trainingsarten leicht einsehen können. So können Sie über die Daten Ihr Fitnessziel erreichen.

Anzeigen auf Ihrer Uhr

Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Workout-Aufzeichnungen**, um die Details einer Trainingsaufzeichnung anzuzeigen. Die Elemente einer Detailaufzeichnung variieren je nach Trainingstyp.

-  Sie können bis zu 10 Aufzeichnungen der **Workout-Aufzeichnungen** Ihres Uhr anzeigen. Die ältesten Aufzeichnungen werden überschrieben. Sie können aber nicht manuell gelöscht werden. Sie können Trainingsaufzeichnungen löschen, indem Sie Ihr Uhr auf die Werkseinstellungen zurücksetzen. Dieser Vorgang löscht jedoch auch andere Einstellungen und Daten auf Ihrem Uhr. Seien Sie also vorsichtig.

Anzeigen in der App

Öffnen Sie die Health-App und gehen Sie zu **Health** und wählen Sie **Mehr** aus, um zu allen Trainingsdaten zu gelangen. Wählen Sie dann die gewünschte Aufzeichnung aus und sehen Sie sich die Details an.

Trainingsstatus anzeigen

Anhand des Trends der Trainingsbelastung und der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO2 Max) der vergangenen Woche können Sie die Effektivität Ihres aktuellen Trainings beurteilen und so Trainingsverletzungen vermeiden und gesünder leben.

Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Workout-Status**, um Daten wie **Erschöpfung**, **Trainingsbelastung** und **VO2max** anzuzeigen.

- **Erschöpfung:** Dieser Wert zeigt an, wie müde Sie nach einem Training sind. Unter sportbedingter Erschöpfung versteht man die vorübergehende Abnahme der Leistungsfähigkeit des menschlichen Körpers aufgrund physiologischer und biochemischer Veränderungen während des Sports. Ihre Uhr berechnet Ihre Erholungszeit auf der Grundlage einer Formel.
- **Trainingsbelastung:** Dies ist die Trainingsbelastung über 7 Tage, mit der Sie Ihr Niveau auf der Grundlage Ihres Fitnesszustands bestimmen können. Ihre Uhr bestimmt Ihre Trainingsbelastung aus Trainingsmodi, bei denen Ihre Herzfrequenz erfasst wird (z. B. Laufen, Walken und Radfahren).
- **VO2max:** Dies kann vom Laufen (Outdoor) ermittelt werden. Ihr Uhr erhält die VO2max-Kurve, wenn die folgenden Bedingungen erfüllt sind:
 - Sie laufen mindestens einmal pro Woche im Freien (2,4 km in 20 Minuten).
 - VO2max wurde mindestens zweimal berechnet, im Abstand von mehr als einer Woche.

Tägliche Aktivitätsdaten anzeigen

Ihre täglichen Aktivitätsdaten werden sorgfältig aufgezeichnet, sodass Sie Ihre Leistung jederzeit überprüfen können.

Auf Ihrem Uhr anzeigen

Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Aktivitätsaufzeichnungen**, streichen Sie den Bildschirm, um detaillierte Metriken wie die Anzahl der Schritte, Aktivitätszeit mittlerer und hoher Intensität, den Kalorienverbrauch, die Aktivitätsstunden und die Distanz anzuzeigen.

Die Aktivitätsdaten werden visuell durch drei Ringe dargestellt, von denen jeder einen bestimmten Fokus hat:

1.  Anzahl der Schritte: Zeigt die Gesamtzahl der Schritte an, die Sie im Laufe des Tages zurückgelegt haben. Das Standardziel liegt bei 8.000 Schritten, Sie können dieses Ziel jedoch über die HONOR Health-App anpassen.
2.  Dauer des Sports: Gibt die Dauer des Sports basierend auf Ihrer Schrittfrequenz und der Intensität Ihrer Herzfrequenz wieder. Das Standardziel sind 30 Minuten.
3.  Kalorienverbrauch bei Aktivität: Ihr Uhr überwacht und zeichnet den Kalorienverbrauch während Aktivitäten auf. Dieses Ziel kann ebenfalls in der HONOR Health-App angepasst werden.

In der App anzeigen

Stellen Sie sicher, dass Ihr Uhr ordnungsgemäß mit der HONOR Health-App verbunden ist. Gehen Sie zu HONOR Health > Health und zeigen Sie umfassende Daten, einschließlich der Schritte, an.

Health Scan

Health Scan ist ein Werkzeug zur Überwachung verschiedener Gesundheitsindikatoren wie Herzfrequenz und Belastungsniveau, das schnelle Ergebnisse liefert. Wenn Sie „Schnappschuss der Gesundheit am Morgen“ aktivieren, erhalten Sie eine Zusammenfassung Ihres Gesundheitszustands vom Vortag.

Messung mit einem Fingertipp

- 1 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Health Scan**.
- 2 Tippen Sie zum Starten auf **Messung mit einem Fingertipp**. Halten Sie während des Messvorgangs still und warten Sie 45 Sekunden, bis das Gerät Ihre Gesundheitsergebnisse generiert.

Schnappschuss der Gesundheit am Morgen

Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Health Scan**, streichen Sie vom unteren Bildschirmrand nach oben und schalten Sie **Morgenbericht** ein oder aus.

Wenn es aktiviert, zeigt das Gerät eine Zusammenfassung Ihres Gesundheitszustands am Vortag an. Tippen Sie im Benachrichtigungsfeld auf die Erinnerung „Schnappschuss der Gesundheit am Morgen“, um Details anzuzeigen.

Verlaufsergebnisse und Berichte zum Schnappschuss der Gesundheit am Morgen anzeigen

- Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Health Scan**, streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben und tippen Sie auf **Checkup-Bericht**, um die Ergebnisse des Gesundheitsscans und des Schnappschusses der Gesundheit am Morgen anzuzeigen.
- Öffnen Sie die HONOR Health-App und gehen Sie zu **Konto > Meine Berichte**, um die Ergebnisse von Health Scan anzuzeigen und Ergebnisse zu teilen und herunterzuladen.

Ihr Fitnessalter messen

Ihr Uhr führt über Training im Freien eine intelligente Messung Ihres Fitnessalters aus, sodass Sie die Veränderungen Ihres Körpers nachvollziehen können.

- 1 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Fitnessalter**.
- 2 Tippen Sie auf **Messen**, um die Bestätigungsseite für persönliche Informationen aufzurufen.
 -  Wenn es keine Verlaufsdaten zu Ihrem Fitnessalter gibt, tippen Sie auf **Erneut messen**, um einen weiteren Test durchzuführen.

- 3** Nachdem Sie bestätigt haben, dass Ihre persönlichen Daten korrekt sind, tippen Sie auf  und starten das Training entsprechend den Anweisungen.
-  Die Messung des Fitnessalters basiert auf Ihren persönlichen Daten – daher müssen Sie sicherstellen, dass diese bei HONOR Health korrekt angegeben sind. Sie können sie in der App ändern.
 - Bei der Messung handelt es sich um eine Überwachung des Trainings für einen Zeitraum von etwa 25 Minuten. Wir empfehlen Ihnen, ein Training im Freien bei einem Tempo von bis zu 8 km/h durchzuführen.

4 Nach dem Training führt Ihr Uhr eine intelligente Messung Ihres Fitnessalters durch.

-  Aktualisieren Sie Ihr Uhr auf die neueste Version, um mehr Premiumfunktionen zu nutzen.

Herzfrequenzmessung

Mit der kontinuierlichen Herzfrequenzüberwachung auf Ihrem Uhr können Sie Ihre Herzfrequenz 24 Stunden am Tag überwachen. Sie haben außerdem die Möglichkeit, Einzelmessungen vorzunehmen oder Ihre Ruheherzfrequenz zu prüfen. Außerdem erhalten Sie Benachrichtigungen bei zu hoher oder zu niedriger Herzfrequenz.

Kontinuierliche Herzfrequenzmessung

Aktivieren Sie die kontinuierliche Herzfrequenzmessung, Uhr um Ihre Herzfrequenz zu verfolgen.

Auf Ihrem Uhr aktivieren:

- 1** Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Herzfrequenz**.
- 2** Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben, um **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** einzuschalten.
- 3** Wählen Sie die Methode zur Herzfrequenzmessung: **Intelligent** oder **Echtzeit**.
 - Intelligent: Passt die Herzfrequenzmessung automatisch an Ihre Aktivität an.
 - Echtzeit: Ermöglicht Echtzeitmessungen der Herzfrequenz, unabhängig von der Intensität der Aktivität.

In HONOR Health aktivieren:

- 1** Öffnen Sie die Health-App und gehen Sie zum Bildschirm mit den Gerätedetails.
- 2** Tippen Sie auf **Gesundheitsalarm** > **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** und schalten Sie **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** ein.
- 3** Wählen Sie die Methode zur Herzfrequenzmessung: **Intelligent** oder **Echtzeit**.
 - Clever: Passt die Herzfrequenzmessung automatisch an Ihre Aktivität an.
 - Echtzeit: Ermöglicht Echtzeitmessungen der Herzfrequenz, unabhängig von der Intensität der Aktivität.

Einzelne Messung der Herzfrequenz

- 1 Nutzen Sie eine der folgenden Methoden, um **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** auszuschalten:
 - Starten Sie HONOR Health, gehen Sie zu Gerätedetails, tippen Sie auf **Gesundheitsalarm > Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** und schalten Sie **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** aus.
 - Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Herzfrequenz**, streichen Sie auf dem Bildschirm der Uhr nach oben, um **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** auszuschalten.
- 2 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Herzfrequenz** und nehmen Sie eine einzelne Herzfrequenzmessung vor.

Echtzeit-Herzfrequenzmessung beim Sport

Sobald Sie mit dem Sport beginnen, startet Uhr automatisch die Herzfrequenzmessung und verfolgt diese während der gesamten Sporteinheit in Echtzeit.

- 1 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Workout**.
- 2 Wählen Sie eine Strecke oder eine Sportart aus.
- 3 Tippen Sie auf das Startsymbol, um mit dem Sport zu beginnen. Uhr verfolgt Ihre Herzfrequenz während der gesamten Sporteinheit in Echtzeit.

Messung der Ruheherzfrequenz

Die Ruheherzfrequenz ist die Anzahl der Herzschläge pro Minute, während Sie inaktiv, aber wach sind. Sie ist einer der wichtigsten Indikatoren für Ihre kardiovaskuläre Gesundheit. Für eine möglichst genaue Messung der Ruheherzfrequenz wird empfohlen, die Messung morgens unmittelbar nach dem Aufwachen und vor jeglicher physischen Aktivität durchzuführen.

- 1 Öffnen Sie die Health-App und gehen Sie zum Bildschirm mit den Gerätedetails.
- 2 Tippen Sie auf **Gesundheitsalarm > Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**, schalten Sie **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** ein, dann misst Ihr Uhr automatisch die Ruheherzfrequenz.

-  • Wenn Ihre Einstellungen nicht dem Messstandard entsprechen, zeigt Ihr Uhr wird das Ergebnis als - - an.
- Wenn Ihr Uhr nicht zum idealen Zeitpunkt misst, wird Ihre Ruheherzfrequenz möglicherweise nicht genau oder überhaupt nicht angezeigt.

Hinweise bei hoher oder niedriger Herzfrequenz

Nach der Einrichtung von **Hinweis bei hoher Herzfrequenz** und **Hinweis bei niedriger Herzfrequenz** benachrichtigt Sie Ihr Uhr, wenn Ihre Ruheherzfrequenz 10 Minuten lang außerhalb des gewählten Bereichs liegt.

Auf Ihrem Uhr einrichten:

- 1 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Herzfrequenz**.
- 2 Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben, um **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** einzuschalten.
- 3 Stellen Sie das Limit für **Hinweis bei hoher Herzfrequenz** und **Hinweis bei niedriger Herzfrequenz** ein. Sie werden benachrichtigt, wenn Ihre Herzfrequenz 10 Minuten lang außerhalb dieser Grenzen bleibt.

Einrichten in HONOR Health:

- 1 Öffnen Sie die Health-App und gehen Sie zum Bildschirm mit den Gerätedetails.
- 2 Tippen Sie auf **Gesundheitsalarm** > **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** und schalten Sie **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** ein.
- 3 Legen Sie Limits für **Hinweis bei hoher Herzfrequenz** und **Hinweis bei niedriger Herzfrequenz** fest. Sie werden benachrichtigt, wenn Ihre Herzfrequenz 10 Minuten lang außerhalb dieser Grenzen bleibt.

Alarm für hohe Herzfrequenz beim Sport

Wenn Sie mit dem Sport beginnen und Ihre Herzfrequenz während des Sports länger als eine Minute über der eingestellten Obergrenze liegt, vibriert Ihr Uhr, um Sie vor einer hohen Herzfrequenz zu warnen.

Öffnen Sie die Health-App und gehen Sie zu **Sport**, wählen Sie eine Sportart aus, tippen

Sie dann auf  > **Trainingseinstellungen** > **Einstellungen für die Herzfrequenz beim Training**, legen Sie die Obergrenze fest und schalten Sie **Hohe Herzfrequenz** ein.

Messung des Sauerstoffgehalts im Blut

Der Sauerstoffgehalt im Blut ist ein wesentlicher Indikator für Ihren Gesundheitsstatus. Mit Ihrem Wearable können Sie die Schwankungen Ihres Sauerstoffgehalts im Blut im Laufe des Tages nachverfolgen und so sämtliche Veränderungen in Ihrem Körper jederzeit überwachen.

-  Um genaue Messergebnisse zu erzielen, achten Sie auf das richtige Tragen Ihres Uhr. Tragen Sie es eine Fingerbreite über Ihrem Handgelenk, wobei die Rückseite eng an Ihrer Haut anliegen soll und durch nichts blockiert wird. Wenn es nicht richtig sitzt, rücken Sie es vor dem Messen entsprechend den Bildschirmanweisungen zurecht.

Einzelmessung des Sauerstoffgehalts im Blut

- 1 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **SpO2**.
- 2 Tippen Sie auf **Messen** und halten Sie still, während das Gerät Ihren aktuellen Sauerstoffgehalt im Blut ermittelt.

Automatische Messung des Sauerstoffgehalts im Blut

Sobald Sie die automatische Messung aktiviert haben, verfolgt und zeichnet Ihr Uhr den Sauerstoffgehalt in Ihrem Blut während Phasen der Inaktivität automatisch auf.

Auf Ihrem Uhr aktivieren:

- 1** Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **SpO₂**.
- 2** Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben, um die **Automatische SpO₂-Messung** einzuschalten.
- 3** Tippen Sie auf **Warnung bei niedrigem SpO₂-Wert**, um benachrichtigt zu werden, wenn der Sauerstoffgehalt in Ihrem Blut im Wachzustand unter den festgelegten Grenzwert fällt.

In HONOR Health aktivieren:

- 1** Öffnen Sie die Health-App und gehen Sie zum Bildschirm mit den Gerätedetails.
- 2** Tippen Sie auf **Gesundheitsalarm > Automatische Überwachung des Sauerstoffgehalts im Blut** und schalten Sie **Automatische Überwachung des Sauerstoffgehalts im Blut** ein.
- 3** Tippen Sie auf **Hinweis bei niedrigem Sauerstoffgehalt im Blut**, um benachrichtigt zu werden, wenn der Sauerstoffgehalt in Ihrem Blut im Wachzustand unter den festgelegten Grenzwert fällt.

-  Die Messergebnisse dienen nur der Referenz und sollten nicht zu Zwecken der Diagnose oder Behandlung verwendet werden. Wenn Sie sich unwohl fühlen, ziehen Sie bitte einen Arzt zu Rate.
- Zur Minimierung häufig auftretender Alarme wegen eines niedrigen SpO₂ -Werts vibriert Ihr Wearable und zeigt eine Pop-up-Meldung an, wenn der Sauerstoffgehalt in Ihrem Blut im Wachzustand innerhalb von 30 Minuten dreimal hintereinander unter den festgelegten Grenzwert fällt. Sie können nach links streichen, um die Erinnerung von Ihrem Bildschirm zu löschen.

Diese Funktion ist in bestimmten Ländern und Regionen möglicherweise nicht verfügbar. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihre lokale HONOR-Hotline.

Schlaf überwachen

Das Gerät kann Ihre Schlafqualität überwachen und Vorschläge machen, die Ihnen helfen, Ihr Schlafziel zu erreichen.

Normaler Schlaf

Wenn Sie Uhr im Bett ordnungsgemäß tragen, erkennt es automatisch Ihre Einschlafzeit, Ihre Aufwachzeit, Ihren Tiefschlafstatus und Ihren Leichtschlafstatus und zeichnet Ihre Schlafzeit auf.

Gesunder Schlaf

Wenn **Gesunder Schlaf** aktiviert ist, kann Uhr Ihre Einschlafzeit, Ihre Aufwachzeit, Ihren Tiefschlafstatus, Ihren Leichtschlafstatus, Ihren REM-Schlaf und Ihren Wachzustand

automatisch ermitteln. Es kann Ihre Schlaf- und Atemqualität genau bestimmen und bietet eine Schlafqualitätsanalyse sowie entsprechende Vorschläge.

Auf dem Uhr:

- 1 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Schlaf**.
- 2 Streichen Sie nach oben, um **Gesunder Schlaf** einzuschalten.

Auf der HONOR Health-App:

- 1 Öffnen Sie die Health-App und gehen Sie zum Bildschirm mit den Gerätedetails.
- 2 Wählen Sie **Gesundheitsalarm** und aktivieren Sie **Gesunder Schlaf**. Sie können auch zu **Health > Schlaf > ⋮ > Gesunder Schlaf** gehen, um **Gesunder Schlaf** einzuschalten.

-  • Nachdem **Gesunder Schlaf** aktiviert wurde, steigt der Stromverbrauch. Es wird empfohlen, den Akkustand des Uhr vor dem Schlafengehen auf über 30 % zu halten.
- Schlaf mit einer Dauer von weniger als drei Stunden wird als **Nickerchen** aufgezeichnet. Wenn die Schlafzeit weniger als 30 Minuten beträgt oder Sie während des Schlafs Körper- oder Handgelenksbewegungen ausführen, kann es sein, dass das Uhr Ihre Schlafdaten nicht überwacht und es zu einer Datenabweichung kommt.
- Wenn Sie nach dem Aufwachen im Bett bleiben und nur wenige Aktivitäten ausführen, kann es sein, dass das Uhr Ihre Aufwachdaten nicht überwacht. Sie können auf das Uhr tippen, um den Bildschirm einzuschalten und das Uhr zu veranlassen, die Schlafüberwachung zu beenden.

Ruhezustand-Modus einstellen

Schalten Sie Ruhezustand ein, lassen Sie Ihre Uhr bei Benachrichtigungen und eingehenden Anrufen nicht vibrieren oder klingeln (außer bei Weckern und Timern), deaktivieren Sie Zum Aktivieren anheben und nehmen Sie weitere Einstellungen vor, um Störungen beim Schlafen zu vermeiden.

- 1 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Schlaf**.
- 2 Streichen Sie nach oben, um den **Ruhezustand-Modus** auszuwählen. Schalten Sie **Jetzt aktivieren** ein, um den Ruhezustand-Modus zu aktivieren, oder schalten Sie **Wie geplant einschalten** ein, um den Ruhezustand-Modus wie geplant zu aktivieren.
- 3 Wirksamkeitsdauer der Augen-Schlafenszeit einstellen:
 - Stellen Sie Ihre tägliche Schlafenszeit und Weckzeit ein und stellen Sie einen Wecker ein, der Sie an das Aufwachen erinnert.
 - Aktivieren Sie die **Schlafenszeit-Erinnerung**. Sie erhalten eine Erinnerung, wenn die Entspannungsdauer oder Schlafenszeit demnächst beginnt.
 - Stellen Sie die **Entspannungsdauer** ein und wählen Sie Schlafklänge aus. Die Schlafklänge werden zur geplanten Zeit abgespielt, um Ihnen beim Einschlafen zu helfen.

Schlafdaten anzeigen

Zeigen Sie Ihre Schlafdaten auf folgende Weise an:

- Streichen Sie auf dem Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Ruhezustand** nach oben, um Daten wie Schlafzeit und Nickerchen-Dauer anzuzeigen.
- Auf der Öffnen Sie die Health-App und gehen Sie zu **Schlaf**-Karte, zeigen Sie historische Daten nach Tag, Woche, Monat oder Jahr an.

Menstruationszyklus

Um die Funktion Menstruationszyklus zu verwenden, Öffnen Sie die Health-App und gehen Sie zu **Menstruationszyklus**-Karte und erteilen Sie die erforderlichen Berechtigungen. Wenn die Karte für den Menstruationszyklus auf Ihrem Startbildschirm nicht angezeigt wird, tippen Sie auf **Karten bearbeiten**, um **Menstruationszyklus** hinzuzufügen.

Einrichten auf Ihrem Uhr

- 1 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Zykluskalender** und tippen Sie auf **Bearbeiten**, um die Start- und Endzeiten des Menstruationszyklus für den Monat festzulegen. Streichen Sie nach links oder rechts, um zwischen der Ansicht des Monatskalenders und des Ringdiagramms zu wechseln.
- 2 Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben, um aufzuzeichnen, wie Sie sich während Ihres Menstruationszyklus fühlen. Streichen Sie weiter nach oben, um die Dauer Ihrer Periode und die Länge Ihres Zyklus festzulegen und Erinnerungen einzurichten.

Einrichten in HONOR Health

- 1 Öffnen Sie HONOR Health und tippen Sie auf **Menstruationszyklus** auf dem **Health**-Bildschirm.
 - 2 Wählen Sie auf dem Menstruationszyklus-Bildschirm ein Datum aus und schalten Sie „**Hat Ihre Periode begonnen?**“, um dieses Datum als Startzeit zu markieren.
 - 3 Tippen Sie auf  > **Einstellungen**, um die Dauer Ihrer Periode und Ihres Zyklus anzugeben. Sie können auch auf  > **Erinnerungen auf Wearables** tippen, um Erinnerungen einzuschalten.
-  • Wenn Sie in Ihrem Profil Ihr Geschlecht als weiblich angegeben haben, wird die Funktion **Menstruationszyklus** in der App-Liste Ihres Wearable angezeigt. Bei Personen, deren Geschlecht auf Männlich eingestellt ist, wird die Option **Menstruationszyklus** auf Ihrem Uhr nicht angezeigt. Sie können die Karte jedoch weiterhin manuell über die HONOR Health-App hinzufügen. Nach dem Hinzufügen wird sie mit Ihrem Wearable synchronisiert, sodass Sie die Details zum Menstruationszyklus Ihrer Partnerin anzeigen und aufzeichnen können.
- Sie werden am Tag vor Beginn Ihrer Periode ab 8:00 Uhr daran erinnert. Für alles andere erhalten Sie am Fälligkeitstag um 8:00 Uhr eine Erinnerung.

Stress erkennen

Die Stresserkennung kann Ihren Stresswert ermitteln und Vorschläge machen. Anhand des Ergebnisses der Stresserkennung können Sie geeignete Services zum Stressabbau auswählen.

Stresserkennung

Tragen Sie das Uhr korrekt und halten Sie den Körper während der Erkennung still.

Einmalige Stresserkennung

- Auf dem Uhr:
Auf Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Stress** tippen Sie auf **Messen**, um die Erkennung durchzuführen.
- Auf der HONOR Health-App:
Öffnen Sie die HONOR Health-App, tippen Sie auf die **Druck**-Karte und wählen Sie **Stresstest** aus, um die Erkennung zu starten.

Geplante Stresserkennung

Nachdem die automatische Stresserkennung aktiviert wurde, führt das Uhr zu den richtigen Zeiten automatisch eine Stresserkennung durch.

- Auf dem Uhr:
Wählen Sie Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Stress** und streichen Sie nach oben, um die **Automatische Stresserkennung** einzuschalten.
- Auf der HONOR Health-App:
Auf Öffnen Sie die Health-App und gehen Sie zum Bildschirm mit den Gerätedetails. , wählen Sie **Gesundheitsalarm** und schalten Sie **Druckmessung** ein.

Belastungsdaten anzeigen

- Auf dem Uhr:
Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Stress**. Sie können das Diagramm mit der täglichen Stressveränderung, das Diagramm mit der wöchentlichen Stressveränderung und mehr anzeigen.
- Auf der HONOR Health-App:
Auf der Öffnen Sie die Health-App und gehen Sie zu **Druck**-Kartenbereich können Sie den aktuellen Stresswert anzeigen. Durch Antippen des aktuellsten Stresswertes gelangen Sie auf die Stressdetailseite, auf der Sie Diagramme mit den täglichen, wöchentlichen, monatlichen und jährlichen Stressveränderungen sowie die entsprechenden Vorschläge anzeigen können.

-  Der Konsum von Koffein, Nikotin, Alkohol und einigen Psychopharmaka beeinträchtigt die Genauigkeit der Stresserkennung. Darüber hinaus können Herzerkrankungen, Asthma, physischer Sport oder eine durch die Trageposition bedingte Kompression der Gliedmaßen die Ergebnisse des Stresstests ebenfalls beeinflussen.

Aktivitätserinnerung

Bleiben Sie mit der Aktivitätserinnerungsfunktion Ihrer Uhr aktiv. Wenn es über einen längeren Zeitraum Inaktivität erkennt, fordert es Sie auf, sich zu bewegen.

- 1** Öffnen Sie die Health-App und gehen Sie zum Bildschirm mit den Gerätedetails.
 - 2** Tippen Sie auf **Gesundheitsalarm**, um **Sesshaftigkeitsalarm** einzuschalten.
 - 3** Wenn Sie 1 Stunde lang inaktiv waren, erhalten Sie eine Aufforderungsmeldung. Tippen Sie auf **Werden Sie aktiv!**, um mit Fitnessaktivitäten zu beginnen.
-  • Die Aktivitätserinnerung funktioniert zwischen 08:00–12:00 und 14:30–21:00. Außerhalb dieser Zeiten erhalten Sie keine Erinnerungen.
 - Das Gerät sendet keine Erinnerungen, wenn Sie schlafen oder den Modus Nicht stören aktiviert haben.

Atemübungen

Ihre Uhr bietet Ihnen Atemübungen, um Ihren Stress in den Griff zu bekommen.

- 1** Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrer/r Uhr zu **Atemübungen**.
 - 2** Tippen Sie auf  und , um **Trainingsdauer** und **Tempo** einzustellen. Tippen Sie dann auf das Symbol für die Atemübung und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm für die Atemübung.
Nach der Übung können Sie die anfängliche Herzfrequenz, die Dauer und den Effekt auf dem Bildschirm sehen.
-  **Trainingsdauer** kann auf 1 Min., 2 Min. oder 3 Min. eingestellt werden. **Tempo** kann auf Schnell, Mäßig oder Langsam eingestellt werden.

Anruf tätigen

Wenn Ihre Uhr und Ihr Telefon über Bluetooth verbunden sind, können Sie über Ihre Telefonnummer auf Ihrer Uhr Anrufe tätigen.

- Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Telefon** und tätigen Sie bei Bedarf einen Anruf mit einer der folgenden Methoden:
 - Tippen Sie auf **Anrufliste**, um die Anrufliste auf Ihrer Uhr anzuzeigen, und tippen Sie auf einen beliebigen Datensatz, um zurückzurufen.
 - Tippen Sie auf **Tastatur**, geben Sie die Zielnummer ein und tippen Sie zum Anrufen.
 - Tippen Sie auf **Kontakte** und wählen Sie einen Kontakt aus, der angerufen werden soll.

Einstellungen für einen laufenden Anruf

Für einen laufenden Anruf können Sie bei Bedarf folgende Einstellungen vornehmen:

- Anruf stummschalten: Tippen Sie auf das Stummschalten-Symbol.
- Ziffern eingeben: Tippen Sie auf das Mehr-Symbol und wählen Sie die Tastatur zum Eingeben von Ziffern aus.
- Anruflautstärke anpassen: Streichen Sie nach unten und tippen Sie auf . Streichen Sie dann nach oben oder unten, um die Lautstärke anzupassen.
- Während eines Anrufs Geräte wechseln:

Wenn Ihre Uhr und Ihr Telefon über Bluetooth verbunden sind, können Sie Ihr Telefon nutzen, um das Gerät für einen laufenden Anruf zu wechseln. Tippen Sie auf dem Anrufbildschirm Ihres Telefons unten rechts auf das Bluetooth-Symbol und leiten Sie den Anruf auf Ihr Telefon, Ihre Uhr oder Ihre Ohrhörer um.

Kontakte von Ihrem Telefon synchronisieren

Wenn Ihre Uhr über Bluetooth mit Ihrem Telefon verbunden ist, synchronisiert sie automatisch die Kontakte von Ihrem Telefon.

Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Telefon** > **Kontakte**, um Ihre Kontakte anzuzeigen.

Anrufe annehmen

Wenn Sie einen eingehenden Anruf erhalten, benachrichtigt Sie die Uhr und zeigt die Informationen des Anrufers an. Sie können den Anruf per Tippen annehmen oder ablehnen.

Anruf annehmen: Tippen Sie auf , um den eingehenden Anruf anzunehmen. Drücken Sie vor dem Annehmen die Aufwärtstaste, um den Klingelton stumm zu schalten oder die Vibration eines eingehenden Anrufs abubrechen.

Anruf ablehnen: Tippen Sie auf , um den eingehenden Anruf abzulehnen.

-  Benachrichtigungen über eingehende Anrufe bleiben auf dem Uhr im Modus Nicht stören oder im Ruhezustand weiterhin aktiviert, es erfolgt jedoch keine Vibration, damit der Bildschirm bei Warnungen aufleuchtet.

Telefonbenachrichtigungen synchronisieren

Wenn das Uhr mit HONOR Health auf Ihrem Telefon verbunden ist, kann das Uhr Benachrichtigungen wie App-Nachrichten und Wecker auf dem Benachrichtigungsfeld Ihres Telefons empfangen.

Telefonbenachrichtigungen synchronisieren

- 1 Gehen Sie auf Ihrem Telefon zu **Einstellungen > Benachrichtigungen & Statusleiste** und aktivieren Sie Benachrichtigungen für Apps.
- 2 Gehen Sie auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der Health-App zu **Benachrichtigungen**, schalten Sie **Benachrichtigungen** und die Schalter der Apps ein, von denen Sie Benachrichtigungen erhalten möchten. Telefon-Benachrichtigungen, wie z. B. Nachrichten von DingTalk, werden mit Uhr synchronisiert. Sie werden durch Vibration benachrichtigt (der Bildschirm bleibt ausgeschaltet).

Ungelesene Nachrichten anzeigen

Wenn Sie Benachrichtigungen auf dem Uhr erhalten, finden Sie ungelesene Nachrichten im Nachrichtencenter.

Nachrichten löschen

Gehen Sie auf Ihrem Uhr zum Nachrichtencenter, öffnen Sie eine Nachricht, um die Details anzuzeigen, und tippen Sie unten auf **Löschen**.

Gehen Sie auf Ihrem Uhr zur Nachrichtenzentrale und tippen Sie unten in der Liste auf **Alle löschen**, um alle Nachrichten zu löschen.

Wecker synchronisieren

Gehen Sie auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der Health-App zu **Benachrichtigungen**, schalten Sie **Benachrichtigungen** ein. Die Benachrichtigungen von Weckern in Ihrem Telefon werden mit Uhr synchronisiert.

Wenn das Uhr synchronisierte Benachrichtigungen von Weckern erhält, können Sie auf  oder  auf Uhr tippen, um die Benachrichtigung auszuschalten oder zu snoozen. Diese Aktion wird mit dem Telefon synchronisiert.

Musikwiedergabe steuern

Musik zur Uhr hinzufügen

-  • Die Funktion zum Hinzufügen von Musik ist auf Android-Telefonen verfügbar, auf iOS-Telefonen jedoch nicht. Sie können mit einem Android-Telefon koppeln und eine Verbindung zu diesem herstellen, Musik zur Uhr hinzufügen und sich dann mit einem iOS-Telefon beim gleichen Konto anmelden, um Musik abzuspielen.
- Dem Uhr können nicht verschlüsselte Musikdateien hinzugefügt werden, die von Musik-Apps von Dritten heruntergeladen wurden.
- Die unterstützten Musikdateiformate sind MP3, AAC, WAV, SBC und FLAC.

1 Öffnen Sie die Health-App und gehen Sie zum Bildschirm mit den Gerätedetails.

2 Wählen Sie **Musikverwaltung** > **Musikverwaltung** > . Wählen Sie die Musik aus, die Sie hinzufügen möchten.

3 Tippen Sie auf  in der oberen rechten Ecke, um das Hinzufügen von Musik abzuschließen.
Sie können auf **Neue Wiedergabeliste** tippen, um eine Wiedergabeliste zu erstellen.

Nachdem eine Wiedergabeliste erstellt wurde, können Sie auf  > **Musik hinzufügen** tippen, um die zum Uhr hochgeladene Musik nach Wunsch zur Wiedergabeliste hinzuzufügen und sie bequem zu verwalten.

-  Tippen Sie auf der Gerätedetailseite der HONOR Health-App auf **Musikverwaltung** > **Musikverwaltung**. Halten Sie in der Wiedergabeliste die zu löschende Musik gedrückt und tippen Sie dann auf **Löschen**, um ein hinzugefügtes Musikelement zu löschen.

Musikwiedergabe auf der Uhr

1 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Musik**.

2 Tippen Sie auf  und wählen Sie **Uhr** aus.

3 Tippen Sie auf  und geben Sie Musik wieder.

-  • Auf der Musikwiedergabeseite können Sie die Musik wechseln, die Lautstärke regeln und den Wiedergabemodus einstellen (sequenzielle Wiedergabe, Zufallswiedergabe, Wiederholung einzelner Titel oder Wiederholung der Liste).
- Tippen Sie auf  und wählen Sie je nach Bedarf **Titel löschen**, **Ohrhörer**, **Uhr** oder **Telefon**.
- Streichen Sie nach oben, um die Wiedergabeliste zu prüfen, und wählen Sie den gewünschten Titel zum Abspielen aus. Wenn Sie vom Watchface nach links oder rechts streichen, um die Musikkarte aufzurufen, können Sie die Wiedergabeliste nicht anzeigen.

Musikwiedergabe per Telefon

Sie können die Musik auf Ihrem Telefon über das Uhr steuern und so die Funktionen Wiedergabe, Pausieren, Wechseln und Lautstärkeregelung durchführen.

- 1 Gehen Sie auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der Health-App zu **Musikverwaltung**. Aktivieren Sie **Telefonmusik steuern**.
 - 2 Öffnen Sie die Musik-App auf Ihrem Telefon, um Musik abzuspielen.
 - 3 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Musik**. Tippen Sie auf  und wählen Sie **Telefon** aus.
 - 4 Auf der Musikwiedergabeseite können Sie die Funktionen Pausieren, Wechseln und Lautstärkeregelung durchführen.
-  • Wenn Sie das Uhr zur Steuerung der Telefonmusik nutzen, stellen Sie sicher, dass die Bluetooth-Verbindung des Uhr und des Telefons ordnungsgemäß funktionieren und die HONOR Health-App auf Ihrem Telefon im Hintergrund ausgeführt wird.
- Das Gerät unterstützt die Steuerung von Musik-Apps von Dritten auf Ihrem Telefon, darunter NetEase Cloud Music, Ximalaya und QQ Music. Es wird auf die tatsächliche Bedingung verwiesen.

Remote-Auslöser

- 1 Stellen Sie sicher, dass Ihr Uhr ordnungsgemäß über Bluetooth mit Ihrem Telefon verbunden ist und HONOR Health im Hintergrund ausgeführt wird.
 - 2 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Fernauslöser**, um Ihr Telefon bei der Aufnahme von Fotos zu steuern. Wenn die Kamera Ihres Telefons nicht eingeschaltet ist, aktivieren Sie sie manuell.
 - 3 Tippen Sie auf , um Ihr Telefon so zu steuern, dass es Fotos aufnimmt. Tippen Sie auf **Timer** am unteren Rand des Bildschirms, um Ihr Telefon so zu steuern, dass es Zeitrafferfotos (2 Sekunden oder 5 Sekunden) aufnimmt.
-  Aufgrund unterschiedlicher Telefon-Modelle und -Versionen kann es sein, dass die App-Liste Ihres Uhr nach erfolgreicher Verbindung und Koppelung keinen Remote-Auslöser anzeigt. Bitte informieren Sie sich über die entsprechende Unterstützung in der jeweiligen Produktsoftware. Diese Funktion erfordert ein iPhone mit iOS 12.0 oder höher oder ein HONOR-Telefon mit MagicOS 7.0 oder höher. In der App-Liste Ihres Uhr wird nach erfolgreicher Verbindung und Kopplung **Fernauslöser** angezeigt.

Wetter prüfen

Stellen Sie sicher, dass Ihr Uhr über Bluetooth mit Ihrem Telefon verbunden ist, Ihr Telefon mit dem Internet verbunden ist und der Standortservice auf Ihrem Telefon aktiviert ist.

Dann kann Ihr Uhr die Temperatur, die Luftqualität, eine wöchentliche Wettervorhersage und andere Wetterbedingungen am aktuellen Standort anzeigen.

Wetter-Push einstellen

Gehen Sie auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der Health-App zu **Wetter** und schalten Sie **Wetter** ein. Stellen Sie anschließend die Temperatureinheit für die Anzeige ein.

Wetter prüfen

- Watchface Wetter
Stellen Sie Ihr Uhr auf das Watchface um, das die Wetteranzeige unterstützt, um das Wetter zu prüfen. Maßgeblich sind die auf dem Watchface angezeigten Informationen.
- Wetter-App
Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Wetter**, um das Wetter zu prüfen.

Einstellen von Weckern

Einrichten auf Ihrem Uhr

- 1 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Wecker**, auf **Terminwecker hinzufügen** tippen.
- 2 Stellen Sie die Zeit und die Wiederholungshäufigkeit ein und tippen Sie dann auf **OK**. Wenn Sie die Zeit oder die Wiederholungshäufigkeit eines bestehenden Weckers anpassen oder diesen löschen müssen, tippen Sie auf den eingestellten Wecker.

Wecker per App einstellen

Terminwecker

- 1 Gehen Sie auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der Health-App zu **Wearable-Wecker** > **Wecker hinzufügen**. Stellen Sie die Zeit, das Tag und die Wiederholungshäufigkeit ein.
- 2 Tippen Sie auf , um diese Einstellungen zu speichern.
- 3 Streichen Sie vom Startbildschirm der HONOR Health-App aus nach unten, um sicherzustellen, dass die gespeicherten Einstellungen des Weckers mit Ihrem Uhr synchronisiert werden.
- 4 Wenn Sie die Zeit oder die Wiederholungshäufigkeit eines bestehenden Weckers anpassen oder diesen löschen müssen, tippen Sie auf den eingestellten Wecker.

-  Standardmäßig dürfen Sie nur einen intelligenten Alarm einstellen und haben keine Möglichkeit, intelligente Alarmer hinzuzufügen oder zu löschen. Sie haben jedoch die Flexibilität, bis zu 14 Terminwecker einzurichten.
- Wenn Sie eine Vibrationsweckerbenachrichtigung erhalten, können Sie auf  tippen oder nach rechts streichen, um den Wecker für eine spätere Erinnerung (10 Minuten) in den Snooze-Modus zu versetzen. Tippen Sie auf , um den Wecker zu verwerfen. Wenn keine Aktion ausgeführt wird, wird der Wecker in den Snooze-Modus versetzt und Sie werden drei weitere Male erinnert. Nach diesen Erinnerungen wird er automatisch verworfen.

Kompass

Die Kompass-App zeigt die Richtung Ihres Uhr an und hilft Ihnen, sich in unbekannten Umgebungen, beispielsweise im Freien oder auf Reisen, zu orientieren.

Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Kompass** und folgen Sie den Bildschirmanweisungen, um Ihr Uhr gleichmäßig und langsam zu drehen und es zu kalibrieren. Nach der Kalibrierung können Sie den Kompass nutzen.

-  Vermeiden Sie während der Kalibrierung Magnetfeld-Störquellen, wie z. B. Telefone, Tablets und Computer, da diese die Kalibrierungsgenauigkeit beeinträchtigen könnten.

Taschenlampe

Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Taschenlampe**, Ihr Bildschirm leuchtet auf. Tippen Sie auf den Bildschirm, um die Helligkeit dieses hellen Lichts anzupassen. Tippen Sie erneut auf den Bildschirm, um die Taschenlampe auszuschalten. Tippen Sie auf , um die Taschenlampe wieder einzuschalten. Streichen Sie zum Verlassen nach rechts.

Uhr Gerät finden nutzen

Streichen Sie auf dem Bildschirm von Uhr nach unten, um das Kontextmenü aufzurufen, und tippen Sie auf  oder **Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu Gerät finden.**

Auf dem Bildschirm wird eine Animation zur Suche nach dem Telefon abgespielt. Wenn sich Ihr Telefon in Reichweite einer Bluetooth-Verbindung befindet, wird zur Erinnerung Medienmusik abgespielt. Tippen Sie auf den Bildschirm Uhr oder beenden Sie Gerät finden, um das Klingeln zu beenden.

-  Vergewissern Sie sich, dass das Produkt und das Telefon richtig verbunden sind, das Telefon eingeschaltet ist und die HONOR Health-App aktiviert ist.

Über das Telefon nach dem Uhr suchen

Sie können das Uhr schnell über das Honor-Telefon finden, wenn das Uhr ordnungsgemäß mit der HONOR Health-App verbunden ist.

Gehen Sie auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der Health-App zu , tippen Sie auf **Gerät finden** und Uhr kann über den Benachrichtigungston gefunden werden.

Benutzerdefinierte Einstellungen

Armband wechseln

Entfernen Sie das Armband: Drücken Sie die Schnellverschlüsse auf beiden Seiten des Uhr-Gehäuses, um das Armband vom Gehäuse zu trennen.

Bringen Sie das Armband an: Richten Sie das Armband am Gehäuse der Uhr aus und befestigen Sie es.

Uhrzeit und Sprache festlegen

Nachdem Sie die Daten zwischen Ihrem Gerät und dem Telefon/Tablet synchronisiert haben, wird auch die Systemsprache mit Ihrem Gerät synchronisiert.

Wenn Sie die Sprache und die Region ändern oder die Uhrzeit auf Ihrem Telefon/Tablet ändern, werden die Änderungen automatisch mit dem Gerät synchronisiert, solange es über Bluetooth mit Ihrem Telefon/Tablet verbunden ist.

Mehr Watchfaces

Uhr unterstützt die Auswahl mehrerer Watchfaces.

-  Bevor Sie diese Funktion nutzen, aktualisieren Sie das Uhr und die HONORHealth-App auf die neueste Version.

Watchface auf dem Uhr ersetzen

Auf der Watchface-Seite des Uhr können Sie den Bildschirm gedrückt halten, um die Auswahlseite für Watchface aufzurufen. Streichen Sie auf dem Bildschirm, um Ihr Favoriten-Watchface auszuwählen.

Watchface per App installieren und ersetzen

- 1 Gehen Sie auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der Health-App zu **Zifferblatt-Markt**.
- 2 Tippen Sie auf **Mehr** und zeigen Sie die vom Uhr für die Installation unterstützten Watchfaces an.
- 3 Wählen Sie zum Einstellen Ihr Favoriten-Watchface aus.
 - a Wenn kein Watchface installiert ist, tippen Sie auf **Herunterladen**. Nachdem das Watchface heruntergeladen und installiert wurde, wechselt das Watchface von Uhr automatisch zum installierten Watchface.
 - b Wenn das Watchface installiert wurde, wählen Sie dieses Watchface aus und tippen Sie auf **Als Watchface festlegen**. Das Watchface von Uhr wechselt dann automatisch zum installierten Watchface.

4 Sie können alternativ **Konto** > **Galerie** wählen, um Bilder auf Ihrem Telefon zum Watchface hinzuzufügen.

- a** Tippen Sie auf , um das Bild auszuwählen, das als Watchface genutzt werden soll (Foto oder Galerie).
- b** Tippen Sie auf **Stil**, um den Zeitanzeigestil einzustellen.
- c** Tippen Sie auf **Standort**, um den Standort anzupassen, an dem die Uhrzeit auf dem Watchface angezeigt wird.

-  • Einige Watchfaces unterstützen die Anpassung des Inhalts des Watchface. Sie können den Bildschirm des Watchface gedrückt halten und auf  tippen, um den Inhalt des Watchface anzupassen. Wenn der Inhalt des benutzerdefinierten Watchface als - - angezeigt wird, stellen Sie sicher, dass das Uhr die Erkennungsanforderungen für relevante Funktionen erfüllt, und prüfen Sie, ob die HONOR Health-App mit den relevanten Funktionen aktiviert wurde.
- Der kostenpflichtige Download und die Installation von Watchface sind für iOS-Benutzer derzeit nicht verfügbar.
- Die auf der Detail-Seite von Watchface angezeigte Größe gibt die Größe des Datenverkehrs an, der zum Herunterladen und Installieren der Watchface-Datei erforderlich ist, und nicht die Größe des Arbeitsspeichers, den dieses Watchface belegt.
- Die Anzahl der Watchfaces, die heruntergeladen und installiert werden können, hängt vom verbleibenden Arbeitsspeicher Ihrer Uhr und der Größe des Watchface ab.

Watchface löschen

1 Tippen Sie auf Gehen Sie auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der Health-App zu **Mehr**, um den Watchface-Markt aufzurufen.

2 Wählen Sie **Konto** > **Bearbeiten** und tippen Sie auf  auf die obere rechte Ecke des Watchface, um das Watchface zu löschen.

-  Nachdem ein gekauftes Watchface von **Watchface-Markt** > **Konto** gelöscht wurde und Sie es erneut nutzen möchten, brauchen Sie es nur erneut zu installieren, anstatt einen zweiten Kauf tätigen zu müssen.

AOD-Watchface einstellen

Sobald Sie ein AOD-Watchface eingestellt haben, bleibt der Watchface-Bildschirm eingeschaltet, nachdem das Uhr den Standby-Modus aufgerufen hat. Standardmäßig ist das AOD-Watchface ausgeschaltet.

1 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen** > **Watchface und Startseite** > **AOD**.

2 Schalten Sie **AOD** ein.

- 3** Tippen Sie auf **AOD-Stile**, um einen Stil für das AOD-Watchface einzustellen.
 - 4** Schalten Sie **Geplant** ein, um die Start- und Endzeit für das AOD-Watchface einzustellen.
 - 5** Schalten Sie **Zum Aktivieren des Watchface anheben**, um die Funktion Zum Aktivieren des Watchface anheben im AOD-Modus zu aktivieren.
-  • Es kann nur das für das Uhr vorkonfigurierte AOD-Watchface konfiguriert werden. Das Hinzufügen eines AOD-Watchface wird nicht unterstützt.
 - Wenn **Zum Aktivieren des Watchface anheben** ausgeschaltet ist, wird die Bildschirmhelligkeit automatisch angepasst, wenn Sie Ihr Handgelenk anheben, und das Standby-Watchface wird angezeigt.
 - Nachdem AOD aktiviert wurde, wird die Akkulaufzeit beeinträchtigt.

Koppeln Ihres Uhr mit Bluetooth-Ohrhörern

- 1** Vergewissern Sie sich, dass die Bluetooth-Ohrhörer bereit sind, gekoppelt zu werden.
- 2** Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen > Kopfhörer**.
- 3** Wählen Sie aus der Liste der Suchergebnisse die Bluetooth-Ohrhörer aus, die Sie mit Ihrem Wearable koppeln möchten, und folgen Sie dann den Anweisungen auf dem Bildschirm, um den Kopplungsvorgang abzuschließen.

Bildschirmanzeige und Helligkeit anpassen

Bildschirmhelligkeit anpassen

- 1** Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen > Anzeige und Helligkeit > Helligkeit**.
- 2** Wählen Sie die Helligkeitsstufe, die Ihren Anforderungen entspricht, und tippen Sie auf **OK**, um Ihre Auswahl zu bestätigen. Die Bildschirmhelligkeit wird an die von Ihnen ausgewählte Stufe angepasst, wobei Stufe 5 die hellste Einstellung und Stufe 1 die dunkelste ist.

Steuern, wann der Bildschirm ausgeschaltet wird

- 1** Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen > Anzeige und Helligkeit > Ruhezustand**.
- 2** Wählen Sie die gewünschte Bildschirm-Ausschaltzeit aus und tippen Sie auf **OK**, um Ihre Auswahl zu bestätigen. Ihr Bildschirm wird nun zur ausgewählten Zeit automatisch ausgeschaltet.

Bildschirm so einstellen, dass er immer eingeschaltet ist

- 1** Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen > Anzeige und Helligkeit > Bildschirm ein**.
- 2** Wählen Sie die gewünschte Uhrzeit und tippen Sie auf **OK**.

Streichen Sie auf dem Watchface-Bildschirm nach unten und tippen Sie auf , um die Funktion „Bildschirm ein“ zu aktivieren. Ihr Bildschirm bleibt nun für den gewählten Zeitraum eingeschaltet. Tippen Sie erneut auf , um die Funktion „Bildschirm ein“ zu deaktivieren.

Lautstärke einstellen

Klingeltonlautstärke einstellen

- 1 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen > Töne > Lautstärke**.
- 2 Tippen Sie auf , um die Lautstärke zu verringern. Tippen Sie auf , um die Lautstärke zu erhöhen.

Stummschaltung ein- oder ausschalten

- 1 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen > Töne**.
- 2 Schalten Sie **Lautlos- Modus** ein- oder aus.

Einstellung der Haptikstärke

- 1 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen > Haptik > Vibration**.
- 2 Wählen Sie die Haptikstärke aus (Ihr Uhr wird entsprechend vibrieren) und tippen Sie auf **OK**.

„Nicht stören“ aktivieren

Streichen Sie auf dem Watchface-Bildschirm nach unten, um das Kontextmenü aufzurufen, und tippen Sie auf  oder Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen > Nicht stören**, zu den Modus Nicht stören zu aktivieren.

-  Wenn diese Option eingeschaltet ist, vibriert oder klingelt Ihr Wearable bei Benachrichtigungen oder eingehenden Anrufen nicht und die Funktion Zum Aktivieren anheben wird deaktiviert.

Bildschirm sperren und entsperren

Sie können eine PIN festlegen, mit der Sie Ihr Uhr nach dem automatischen Sperren ohne Handgelenkkontakt entsperren können.

PIN festlegen

Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen > PIN > PIN aktivieren** und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Einstellungen vorzunehmen. Ihr Uhr wird automatisch gesperrt, wenn sie nicht am Handgelenk getragen wird.

-  Bewahren Sie Ihre PIN sicher auf. Wenn Sie sie vergessen haben, müssen Sie Ihr Uhr auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

PIN deaktivieren

Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen > PIN > PIN deaktivieren** und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um die aktuelle PIN einzugeben.

PIN ändern

Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen > PIN > PIN ändern** und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um die aktuelle und die neue PIN einzugeben.

-  Wenn Sie fünfmal hintereinander die falsche PIN eingeben, wird das Ändern der PIN automatisch für 10 Minuten gesperrt. Versuchen Sie es danach erneut.

PIN vergessen

Bewahren Sie Ihre PIN sicher auf. Wenn Sie die PIN vergessen haben, müssen Sie Ihr Uhr auf die Werkseinstellungen zurücksetzen. Beim Zurücksetzen verliert Ihr Uhr alle Einstellungen.

Geräteinformationen prüfen

Gerätename

- Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen > Info**, um den Namen Ihres Uhr zu prüfen.
- Auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der Health-App ist der Name des aktuell gekoppelten Uhr sind die Gerätenamen von Uhr.

MAC-Adresse

Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen > Info**, um die MAC-Adresse Ihres Uhr zu prüfen.

Seriennummer (SN)

Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen > Info**, um die SN Ihres Uhr zu prüfen.

Gerätemodell

- Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen > Info**, um das Modell Ihres Uhr zu prüfen.

- Prüfen Sie das Modell von Uhr anhand der Laserschrift „MODELL/型号“ auf der Rückseite von Uhr.

Versionsnummer

- Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen > Info**, um die Versionsnummer Ihres Uhr anzuzeigen.
- Auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der Health-App Tippen Sie auf **Firmware-Aktualisierung**, um die Firmwareversion Ihres Uhr zu prüfen.

Zurücksetzen

-  Durch diesen Vorgang werden alle Ihre persönlichen Daten auf Ihrem Wearable gelöscht. Seien Sie also vorsichtig.
- Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen > System > Zurücksetzen**.
- Auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der Health-App , wählen Sie **Zurücksetzen** aus.

Versionsaktualisierung

Aktualisierung per App

Gehen Sie zu Gehen Sie auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der Health-App zu **Firmware-Aktualisierung > Nach Aktualisierungen suchen**. Das Telefon prüft, ob es Versionsaktualisierungen für Uhr gibt. Führen Sie die Aktualisierung gemäß den Anweisungen durch.

-  Gehen Sie zu **Automatisches Herunterladen von App-Aktualisierungen über WLAN** und schalten Sie den Schalter ein. Wenn eine neue Version verfügbar ist, wird auf dem Uhr eine Aktualisierungserinnerung angezeigt. Aktualisieren Sie die Version gemäß den Anweisungen.
- Um eine erfolgreiche Aktualisierung sicherzustellen, wird empfohlen, vor der Aktualisierung zu bestätigen, dass der Akkustand von Uhr über 20 % liegt.

Upgrade auf Uhr

Gehen Sie zu Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen > System > Aktualisieren > Prüfen**, um die neueste Version von Uhr zu prüfen. Aktualisieren Sie die Version gemäß den Anweisungen.

Reinigung und Wartung

Um die Langlebigkeit Ihres Wearable zu gewährleisten, ist es wichtig, sowohl das Gerät als auch das Armband sauber und trocken zu halten. Sie können die Oberfläche Ihres

Wearable vorsichtig mit einem mit Alkohol benetzten weichen Tuch oder dünnen Papier abwischen. Befolgen Sie folgende Richtlinien für eine effektive Reinigung und Wartung:

- Trennen Sie Ihr Wearable von der Stromversorgung, bevor Sie mit der Reinigung beginnen.
- Wischen Sie nach dem Training umgehend Schweiß von Ihrem Wearable und dem Armband ab.
- Vermeiden Sie den Kontakt Ihres Wearable mit anderen Flüssigkeiten als Süßwasser, insbesondere bei Raumtemperatur. Tauchen Sie das Gerät nicht über einen längeren Zeitraum ein.
- Verwenden Sie niemals chemische Produkte oder Reinigungsmittel für Ihr Wearable oder dessen Zubehör, da diese zu Korrosion und Schäden führen können.
- Trocknen Sie Ihre Smartwatch nach der Reinigung gründlich mit einem trockenen Tuch oder Baumwollpapier ab. Stellen Sie dabei sicher, dass kein Wasser im Gerät zurückbleibt, um Schäden zu vermeiden.
- Halten Sie helle Armbänder von dunkler Kleidung fern, um ein Abfärben zu verhindern. Wenn auf hellen Armbändern Flecken oder Ölrückstände auftreten, wischen Sie diese vorsichtig mit einer weichen, mit Wasser benetzten Bürste sauber.
- Reinigen Sie das Armband nach intensiven Trainingseinheiten umgehend, um Bakterienwachstum durch Schweißansammlungen zu verhindern. Trocknen Sie das Armband vor der erneuten Verwendung stets an einem belüfteten Ort und vermeiden Sie das Tragen, solange es nass ist.
- Reinigen Sie die Ladestation und den Ladeanschluss auf der Rückseite Ihres Wearable regelmäßig mit einem mit Alkohol benetzten Wattestäbchen, Tuch oder einer Bürste.