

# Inhaltsverzeichnis

## Erste Schritte

Erscheinungsbild	1
Koppeln mit einem EMUI-/Android-Telefon	1
Koppeln mit einem iPhone	2
Tastenfunktionen und Touch-Bedienung	3
Symbole	5
Einstellen von benutzerdefinierten Karten	6
Anpassen von Watchfaces	6

## Assistent

HUAWEI Assistant-TODAY	7
App-Verwaltung	7
Nachrichten verwalten	8
Bluetooth-Sprachanruf	9
Remote-Auslöser	10
Steuerung der Musikwiedergabe	11
Wecker einstellen	12
Sprachassistent	12
Verbinden mit Bluetooth-Ohrhörern	13
Mit deiner Uhr nach deinem Telefon suchen	14
Suchen Ihrer Uhr mit Ihrem Telefon	14
Aktivieren oder Deaktivieren von Nicht stören	15
Anzeigen von Kalenderterminen	15

## Gesundheitsmanagement

<b>Aktivitätsaufzeichnungen</b>	16
Stay Fit-App	17
Messen deiner Hauttemperatur	18
Überwachung deines Schlafs	19
Beobachtung der Schlafatmung	20
SpO2-Messung	21
Automatische SpO2-Messung	21
Messen der Herzfrequenz	21
Belastungsprüfung	24
Aktivitätserinnerung	25
Vorhersage deines nächsten Menstruationszyklus	25

## Training

Starten eines individuellen Trainings	27
Intelligenter Begleiter	27
Laufpläne	28

Anzeigen des Trainingsstatus	29
Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen	29
Automatische Trainingserkennung	29
Rückweg	30
Teilen der Trainingsroute	30

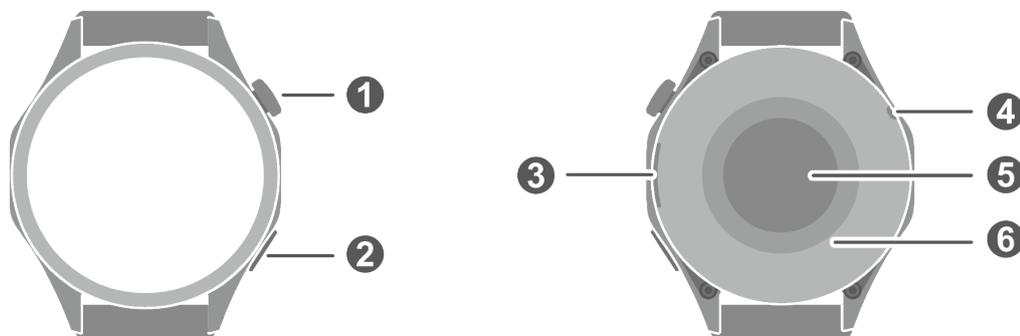
## Mehr

Multi-Tasking	32
Aufladen	32
Konfigurieren von Galerie-Watchfaces	33
Einstellen von AOD-Watchface	34
OneHop für Watchfaces	34
Verwalten von Watchfaces	35
Einstellung von Tönen	36
Anzeige und Helligkeit	36
Aktualisierungen	37
Definition der Wasser- und Staubschutzarten und Beschreibung des Einsatzszenarios von tragbaren Geräten	37

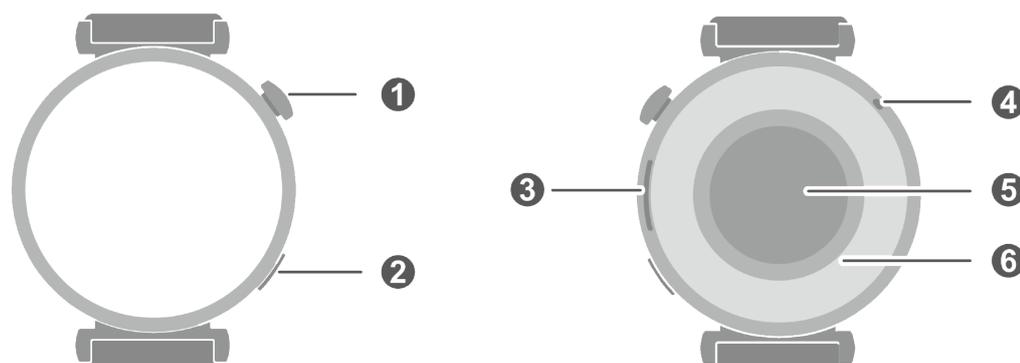
# Erste Schritte

## Erscheinungsbild

Schema von HUAWEI WATCH GT 4 (46 mm)



Schema von HUAWEI WATCH GT 4 (41 mm)



Details des Schemas

❶	Obere Taste
❷	Untere Taste
❸	Lautsprecher
❹	Mikrofon
❺	Herzfrequenzsensor
❻	Ladebereich

## Koppeln mit einem EMUI-/Android-Telefon

1 Installiere die **Huawei Health**-App ()

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

Wenn du die App noch nicht installiert hast, navigiere zum App Store deines Telefons, lade die App herunter und installiere sie.

- 2 Öffne die **Huawei Health**-App und navigiere zu **Konto > Mit HUAWEI ID anmelden**. Wenn du keine HUAWEI ID hast, registriere dich bitte für eine und melde dich anschließend an.
  - 3 Schalte dein Wearable ein, wähle eine Sprache aus und starte die Kopplung.
  - 4 Platziere dein Wearable in der Nähe deines Telefons. Öffne die **Huawei Health**-App, tippe auf  in der oberen rechten Ecke und anschließend auf **Gerät hinzufügen**. Wähle das Wearable aus, mit dem du dein Telefon koppeln möchtest, und tippe auf **VERKNÜPFEN**. Alternativ kannst du auf **Scannen** tippen, um den QR-Code zu scannen, der auf deinem Wearable angezeigt wird.
  - 5 Wenn ein Pop-up-Fenster der **Huawei Health**-App erscheint, das eine Bluetooth-Kopplung anfordert, tippe auf **Zulassen**.
  - 6 Wenn auf dem Wearable eine Kopplungsaufforderung angezeigt wird, tippe auf  und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm des Telefons, um die Kopplung abzuschließen.
-  Wenn du ein Telefon verwendest, das nicht von Huawei ist, öffne nach Abschluss der Kopplung die **Huawei Health**-App, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Fehlerbehebung** und passe die Systemeinstellungen an. Dies verhindert, dass die **Huawei Health**-App aus dem Hintergrund gelöscht wird.

## Koppeln mit einem iPhone

- 1 Installiere die **HUAWEI Health**-App (). Wenn du die App bereits installiert hast, aktualisiere sie bitte auf die neueste Version. Wenn du die App noch nicht installiert hast, navigiere zum **App Store** deines Telefons, suche nach **HUAWEI Health**, lade die App herunter und installiere sie.
- 2 Öffne die **HUAWEI Health**-App und navigiere zu **Konto > Mit HUAWEI ID anmelden**. Wenn du keine HUAWEI ID hast, registriere dich bitte für eine und melde dich anschließend an.
- 3 Schalte dein Wearable ein, wähle eine Sprache aus und starte die Kopplung.
  - a Platziere dein Wearable in der Nähe deines Telefons. Öffne die **HUAWEI Health**-App auf deinem Telefon, tippe in der rechten oberen Ecke auf  und dann auf **Gerät hinzufügen**. Wähle das Wearable aus, das du koppeln möchtest, und tippe auf **VERKNÜPFEN**. Du kannst auch auf **Scannen** tippen, um den auf dem Wearable angezeigten QR-Code zu scannen und die Kopplung zu initiieren.
  - b Wenn die Kopplungsanfrage auf deinem Wearable angezeigt wird, tippe auf . Wenn ein Pop-up-Fenster der **HUAWEI Health**-App erscheint, das eine Bluetooth-Kopplung anfordert, tippe auf **Koppeln**. Es wird ein weiteres Pop-up-Fenster angezeigt, in dem du gefragt wirst, ob du zulassen möchtest, dass das Wearable Benachrichtigungen von deinem Telefon anzeigt. Tippe auf **Zulassen**.
  - c Warte ein paar Sekunden, bis die **HUAWEI Health**-App eine Meldung mit dem Hinweis anzeigt, dass die Kopplung erfolgreich war. Tippe auf **Fertig**, um den Kopplungsvorgang abzuschließen.

## Tastenfunktionen und Touch-Bedienung

Der Touchscreen des Geräts unterstützt eine Reihe von Touch-Bedienungen, z. B. nach oben, unten, links und rechts streichen oder gedrückt halten.

### Obere Pfeiltaste

Bedienung	Funktion
Drehen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zum Vergrößern und Verkleinern einer App im Modus <b>Raster</b> auf dem Bildschirm mit der App-Liste.</li> <li>• Zum nach oben und nach unten Streichen im Modus <b>Liste</b> und auf den Detail-Bildschirmen.</li> <li>• Zum nach oben und unten Scrollen auf dem Bildschirm nach dem Öffnen einer App.</li> </ul> <p> Navigiere für den Wechsel in den <b>Raster</b>- oder <b>Liste</b>-Modus zu <b>Einstellungen &gt; Watchface und Startbildschirm &gt; Startprogramm</b>.</p>
Drücken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zum Einschalten des Bildschirms.</li> <li>•</li> <li>• Zur Weiterleitung vom Startbildschirm auf den Bildschirm mit der App-Liste.</li> <li>• Zur Rückleitung zum Startbildschirm.</li> <li>• Zum Stummschalten eingehender Bluetooth-Anrufe.</li> </ul>
Zweimaliges Drücken	Zur Anzeige aller laufenden Apps bei eingeschaltetem Bildschirm zweimal drücken.
Gedrückt halten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zum Einschalten der Uhr.</li> <li>• Zur Weiterleitung auf den Bildschirm zum Neustarten/-Ausschalten.</li> <li>• Zum Erzwingen eines Neustarts der Uhr, wenn die Taste für mindestens 12 Sekunden gedrückt gehalten wird.</li> </ul>

 Die Bedienung variiert während Anrufen und Trainings.

## Untere Pfeiltaste

Bedienung	Funktion
Drücken	<p>Zum Öffnen der Training-App.</p> <p>Du kannst die Funktion der unteren Taste auch anpassen, indem du die Schritte unten ausführst:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und navigiere zu <b>Einstellungen</b> &gt; <b>Untere Taste</b>.</li> <li>2 Wähle eine App aus und passe die Funktion der unteren Taste an. Sobald du die Anpassung abgeschlossen hast, kehre zum Startbildschirm zurück und drücke die untere Taste, um die App zu öffnen.</li> </ol>

 Die Bedienung variiert während Anrufen und Trainings.

## Touch-Bedienung

Bedienung	Funktion
Antippen	Zum Auswählen und Bestätigen.
Berühren und halten	Zum Ändern des Watchfaces, wenn der Startbildschirm der Uhr angezeigt wird. Zum Zugreifen auf den Kartenverwaltungsbildschirm, wenn eine Karte angezeigt wird.
Nach oben streichen	Zum Anzeigen von Benachrichtigungen (wenn auf dem Startbildschirm der Uhr nach oben gestrichen wird).
Nach unten streichen	<p>Zum Anzeigen des Kontextmenüs und der Statusleiste (wenn auf dem Startbildschirm der Uhr nach unten gestrichen wird).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Du kannst <b>Nicht stören</b> und <b>Schlaf</b> im Kontextmenü aktivieren oder deaktivieren.</li> <li>• Du kannst die verbleibende Akkuleistung und den Status der Bluetooth-Verbindung in der Statusleiste anzeigen.</li> </ul>
Nach links streichen	Zum Anzeigen der Funktionskarten der Uhr (wenn auf dem Startbildschirm der Uhr nach links gestrichen wird).
Nach rechts streichen	<p>Zum Aufrufen des HUAWEI Assistant-TODAY-Bildschirms (wenn auf dem Startbildschirm der Uhr nach rechts gestrichen wird).</p> <p>Zum Zurückkehren zum vorherigen Bildschirm (wenn auf dem Bildschirm einer beliebigen App nach rechts gestrichen wird).</p>

## Ausschalten des Bildschirms

- Senke dein Handgelenk oder drehe es nach außen oder decke den Bildschirm mit deiner Handfläche ab.
- Die Uhr wechselt automatisch in den Ruhezustand, wenn sie eine Zeit lang nicht bedient wird.

## Symbole

 Die Symbole können je nach Gerätemodell abweichen.

### Ebene-1-Menü

<b>Fernauslöser</b> 	<b>Trainingsdate</b> <b>n</b> 	<b>Trainings</b> <b>status</b> 	<b>Atemübunge</b> <b>n</b> 	<b>SpO2</b> 	<b>Aktivitätsauf</b> <b>zeichnungen</b> 
<b>Schlaf</b> 	<b>Stress</b> 	<b>Herzfrequenz</b> 	<b>Musik</b> 	<b>Training</b> 	<b>Nachrichten</b> 
<b>Wetter</b> 	<b>Zykluskalend</b> <b>er</b> 	<b>Einstellungen</b> 	<b>Stoppuhr</b> 	<b>Timer</b> 	<b>Wecker</b> 
<b>Gerät finden</b> 	<b>Health-</b> <b>Kleeblätter</b> 	<b>Taschenlamp</b> <b>e</b> 	<b>Anrufliste</b> 	<b>Kompass</b> 	<b>Barometer</b> 
<b>Kontakte</b> 	<b>Stay Fit</b> 	<b>Pulswellen-</b> <b>Arrhythmie-</b> <b>Analyse</b> 	--	--	--

### Status der Bluetooth-Verbindung

<p>Von Bluetooth-Funktion des Telefons und der Huawei Health-App getrennt</p> 	<p>Mit Bluetooth-Funktion des Telefons und der Huawei Health-App verbunden</p> 	<p>Mit dem Bluetooth des Telefons verbunden, aber von der Huawei Health-App getrennt</p> 
---	--	--

## Einstellen von benutzerdefinierten Karten

### Benutzerdefinierte Karten hinzufügen

- 1 Navigiere zu **Einstellungen** > **Benutzerdefinierte Karten**.
- 2 Tippe auf  und wähle die Karten aus, die du gerne anzeigen möchtest, wie **Schlaf**, **Stress** und **Herzfrequenz**. Die Karten, die du auf dem Gerät siehst, sehen möglicherweise anders aus.
- 3 Streiche zum Anzeigen benutzerdefinierter Karten nach dem Hinzufügen auf dem Startbildschirm nach links oder rechts.

### Karten verschieben/löschen

- Um eine Karte zu verschieben, hältst du sie gedrückt und ziehst sie auf ihre neue Position.
- Um eine löschbare Karte zu löschen, tippst du auf  auf dem Kartenbildschirm.

## Anpassen von Watchfaces

- 1 Halte den Startbildschirm des Geräts gedrückt, um den Bildschirm mit der Watchface-Auswahl aufzurufen.
- 2 Tippe auf das Einstellungssymbol () unter einem Watchface und streiche auf dem Bildschirm nach oben oder links, um zwischen Watchface-Stilen oder Widgets zu wechseln.
  -  Nur die Watchfaces mit dem Symbol  darunter unterstützen die Anpassung. Die Anpassungsmöglichkeiten sind je nach Watchface unterschiedlich.

# Assistent

## HUAWEI Assistant·TODAY

Der HUAWEI Assistant·TODAY-Bildschirm erleichtert die Anzeige der Wettervorhersage.

### Öffnen/Beenden von HUAWEI Assistant·TODAY

Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach rechts, um HUAWEI Assistant·TODAY zu öffnen. Streiche auf dem Bildschirm nach links, um HUAWEI Assistant·TODAY zu beenden.

### Audiosteuerung

Mit der Audiosteuerungs-Karte auf dem Bildschirm HUAWEI Assistant·TODAY kannst du die Musikwiedergabe auf deinem Telefon und auf deiner Uhr steuern. Um die Musikwiedergabe auf deinem Telefon über die Uhr zu steuern, musst du die Uhr mit deiner **Huawei Health**-App verknüpfen.

-  Nur einige Produktmodelle unterstützen die Funktion zur Steuerung von Musik auf deinem Telefon. Diese Funktion wird unterstützt, wenn Musik bei der Musikwiedergabe auf deinem Telefon auf dem HUAWEI Assistant·TODAY-Bildschirm angezeigt wird. Andernfalls wird die Funktion nicht unterstützt.

## App-Verwaltung

-  Diese Funktion wird nicht auf iPhones unterstützt.

### Installieren von Apps auf Ihrer Uhr mit der Huawei Health-App

- 1 Öffnen Sie die **Huawei Health**-App, tippen Sie auf **Geräte** dann auf den Namen Ihrer Uhr, um den Bildschirm mit den Gerätedetails aufzurufen.
- 2 Tippen Sie auf **AppGallery** und wählen Sie die gewünschte App aus der Liste der **Apps** aus und tippen Sie auf **INSTALLIEREN**. Nach der Installation der App wird Sie in der App-Liste auf Ihrer Uhr angezeigt.

### Aktualisieren von Apps

- 1 Öffnen Sie die **Huawei Health**-App, tippen Sie auf **Geräte** dann auf den Namen Ihrer Uhr, um den Bildschirm mit den Gerätedetails aufzurufen.
- 2 Auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails tippen Sie auf **AppGallery** und gehen Sie zu **Manager > Updates > UPDATE**, um Apps auf ihre neueste Version zu aktualisieren.

### Deinstallieren von Apps

Vorinstallierte Apps auf Ihrer Uhr können nicht deinstalliert werden.

- 1 Öffnen Sie die **Huawei Health**-App, tippen Sie auf **Geräte** dann auf den Namen Ihrer Uhr, um den Bildschirm mit den Gerätedetails aufzurufen.

- 2** Auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails tippen Sie auf **AppGallery** und gehen Sie zu **Manager > Installations manager > DEINSTALLIEREN**, um Apps zu deinstallieren. Nachdem die App deinstalliert wurde, wird sie auch von Ihrer Uhr gelöscht.
- i** Wenn Sie **AppGallery-Service deaktivieren** in der **Huawei Health**-App eingestellt haben, müssen Sie auf **AppGallery** tippen und den Anweisungen auf dem Bildschirm folgen, um die erforderliche Berechtigung zu erteilen, damit **AppGallery** wieder aktiviert werden kann.
- Bevor Sie eine Drittanbieter-App nutzen, fügen Sie sie in der Hintergrundschutzliste im Telefonmanager/Optimizer hinzu. Gehen Sie außerdem auf Ihrem Telefon zu **Einstellungen > Akku**, wählen Sie die App in **Akkunutzung nach Apps**, tippen Sie auf **Akkunutzung nach Apps** und aktivieren Sie **Auto-Start Sekundärer Start** und **Im Hintergrund ausführen**.
  - Wenn eine Drittanbieter-App nicht funktioniert, nachdem Sie sie zur Liste der geschützten Hintergrund-Apps hinzugefügt haben, deinstallieren Sie die App, installieren Sie sie neu und versuchen Sie es erneut.

### Anpassen der Reihenfolge der Apps in der App-Liste

Drücken Sie die Obere Taste auf Ihrer Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und ziehen Sie dann eine App nach oben oder unten.

## Nachrichten verwalten

Wenn Ihre Uhr mit der **Huawei Health**-App verknüpft ist und Benachrichtigungen über Nachrichten aktiviert sind, können Nachrichten, die in der Statusleiste Ihres Telefons angezeigt werden, mit Ihrer Uhr synchronisiert werden.

### Aktivieren von Benachrichtigungen über Nachrichten

- 1** Öffnen Sie die **Huawei Health**-App, navigieren Sie zu dem Bildschirm mit den Gerätedetails, tippen Sie auf **Benachrichtigungen** und schalten Sie den Schalter für **Benachrichtigungen** ein.
  - 2** Navigieren Sie zur App-Liste und schalten Sie die Schalter für die Apps ein, von denen Sie Benachrichtigungen empfangen möchten.
- i** Navigieren Sie zu **APPS**, um die Liste der Apps anzuzeigen, von denen Sie Benachrichtigungen empfangen können.

### Anzeigen von ungelesenen Nachrichten

Ihre Uhr vibriert, um Sie über neue Nachrichten zu informieren, die über die Statusleiste des Telefons gesendet wurden.

Sie können ungelesene Nachrichten auf Ihrer Uhr anzeigen, indem Sie auf dem Startbildschirm nach oben streichen, um die Zentrale für ungelesene Nachrichten aufzurufen.

-  Nachrichten werden nicht auf Ihrer Uhr gespeichert, nachdem Sie sie in der Zentrale für ungelesene Nachrichten angezeigt haben. Wenn Sie eine Nachricht erneut anzeigen möchten, öffnen Sie die entsprechende App auf Ihrem Telefon.

### Antwort auf Nachrichten

- 
  - Diese Funktion wird nicht auf iPhones unterstützt.
  - Diese Funktion wird nur unterstützt, wenn mit der SIM-Karte auf eine SMS-Nachricht geantwortet wird, welche die Nachricht empfangen hat.

Wenn Sie eine SMS-Nachricht oder eine Nachricht von WhatsApp, Messenger oder Telegram auf Ihrer Uhr empfangen, können Sie Schnelle Antworten oder Emoticons verwenden, um darauf zu antworten. Verschiedene Geräte können unterschiedliche Antwortformate unterstützen.

### Benutzerdefiniertes Anpassen von Schnellen Antworten

- 
  - Wenn keine Karte für **Schnelle Antworten** vorhanden ist, unterstützt Ihre Uhr diese Funktion wahrscheinlich nicht.
  - Diese Funktion wird nicht auf iPhones unterstützt.

Sie können eine Schnelle Antwort wie folgt anpassen:

- Sobald Ihre Uhr mit der **Huawei Health**-App verknüpft ist, öffnen Sie die App, navigieren Sie zu dem Bildschirm mit den Gerätedetails und tippen Sie auf die **Schnelle Antworten**-Karte.
- Sie können auf **Antwort hinzufügen** tippen, um eine Antwort hinzuzufügen, auf eine hinzugefügte Antwort tippen, um sie zu bearbeiten, oder neben einer Antwort auf  tippen, um sie zu löschen.

### Löschen von ungelesenen Nachrichten

- Streichen Sie auf dem Bildschirm der Nachrichtenliste nach links über die Nachricht, die Sie löschen möchten, und tippen Sie auf , um die Nachricht zu löschen.
- Tippen Sie am Ende der Nachrichtenliste auf , um alle ungelesenen Nachrichten zu löschen.

## Bluetooth-Sprachanruf

-  Um diese Funktion nutzen zu können, musst du sicherstellen, dass dein Wearable-Gerät mit der **Huawei Health**-App verbunden ist.

### Hinzufügen von Kontakten

- Öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Favoriten-Kontakte**.

- 2** Tippe auf dem Bildschirm **Favoriten-Kontakte** auf **Hinzufügen**. Das System öffnet automatisch die Kontaktliste auf deinem Telefon. Wähle dort Kontakte aus und füge sie der Liste hinzu. Nach dem Hinzufügen kannst du die Kontakte auf dem Bildschirm **Favoriten-KontakteSortieren** oder **Entfernen**.

### Annehmen und Tätigen von Anrufen

**Tätigen eines Anrufs:** Gehe zur App-Liste auf deinem Wearable-Gerät, tippe auf **Kontakte** oder **Anrufliste** und wähle den gewünschten Kontakt aus.

-  Wenn du einen Anruf an die Kontakte deiner Uhr tätigst, wird die SIM-Karte für den Anruf auf einem Dual-SIM-Telefon anhand der Protokolle des Telefons ausgewählt. Du kannst nicht auswählen, welche SIM-Karte in deiner Uhr verwendet wird. Weitere Informationen erhältst du vom Kundenserviceteam deines Telefonherstellers.

**Annehmen eines Anrufs:** Wenn ein Anruf auf deinem Telefon eingeht, erhältst du eine Benachrichtigung über einen eingehenden Anruf auf deinem Wearable-Gerät. Tippe auf dein Wearable-Gerät, um den Anruf anzunehmen. Nachdem der Anruf angenommen wurde, wird das Audio über den Lautsprecher des Wearable-Geräts abgespielt.

### Ablehnen von Anrufen und Antworten mit einer Direktnachricht

Als Beispiel dient hier ein Telefon von HUAWEI: Wenn dich dein Wearable-Gerät an einen eingehenden Anruf erinnert, kannst du auf das Nachrichtensymbol tippen, um schnell mit einer SMS-Nachricht zu antworten und den Anruf abzulehnen.

-  Die voreingestellten schnellen Antworten auf deiner Uhr können nicht angepasst werden.
- Der Inhalt der schnellen Antworten zum Ablehnen eingehender Anrufe steht in keinem Zusammenhang mit der Funktion **Schnelle Antworten** in der **Huawei Health**-App.
- Diese Funktion wird nicht auf iPhones unterstützt. Um Details zur Verwendung dieser Funktion auf Telefonen von anderen Marken zu erhalten, wende dich bitte an deinen Telefonhersteller.

## Remote-Auslöser

-  Stellen Sie zum Nutzen der Funktion sicher, dass die **Huawei Health**-App im Hintergrund ausgeführt wird.

- 1** Vergewissern Sie sich, dass Ihre Uhr mit der **Huawei Health**-App auf Ihrem Telefon verbunden ist.

Streichen Sie vom oberen Rand des Startbildschirms Ihrer Uhr nach unten und

vergewissern Sie sich, dass  angezeigt wird, was bedeutet, dass Ihre Uhr mit Ihrem Telefon verbunden ist.

- 2** Öffnen Sie die App-Liste Ihrer Uhr, tippen Sie auf **Fernauslöser** () , um die Kamera Ihres Telefons zu aktivieren, und tippen Sie auf dem Bildschirm Ihrer Uhr auf  , um ein

Foto aufzunehmen. Tippen Sie auf , um zwischen einem 2-Sekunden- und 5-Sekunden-Timer zu wechseln.

## Steuerung der Musikwiedergabe

-  • **Sie können Musik nicht mit einem iPhone auf Ihre Uhr übertragen. Wenn Ihre Uhr nicht auf die Werkseinstellungen zurückgesetzt wurde, wird empfohlen, dass Sie Ihre Uhr zuerst mit einem Android-Telefon verbinden, um Musik auf Ihre Uhr zu übertragen, und dann Ihre Uhr mit einem iPhone verbinden, wobei Sie die gleiche HUAWEI ID zur Steuerung der Musikwiedergabe verwenden.**
- Um diese Funktion zu nutzen, vergewissern Sie sich, dass Ihre Uhr mit der **Huawei Health**-App verbunden ist.

### Hinzufügen von Musik zu deiner Uhr

- 1** Öffnen Sie die **Huawei Health**-App und navigieren Sie zum Bildschirm mit den Gerätedetails.
  - 2** Navigieren Sie zu **Musik > Musik verwalten > Titel hinzufügen** und wählen Sie die Titel aus, die Sie hinzufügen möchten.
  - 3** Tippen Sie auf ✓ in der oberen rechten Ecke des Bildschirms. Wenn Sie Musik hinzufügen, können Sie eine Wiedergabeliste erstellen, indem Sie auf **Neue Wiedergabeliste** tippen. Nachdem Sie eine Wiedergabeliste erstellt haben, können Sie der Wiedergabeliste Titel von Ihrer Uhr hinzufügen, indem Sie zu  > **Titel hinzufügen** in der oberen rechten Ecke gehen.
-  • Um einen Titel zu löschen, öffnen Sie die **Huawei Health**-App, gehen Sie zum Bildschirm mit den Gerätedetails und gehen Sie zu **Musik > Musik verwalten**, wählen Sie den zu löschenden Titel aus der angezeigten Liste aus und tippen Sie auf  und dann auf **Löschen**.
  - Die über die **Huawei Health**-App auf Ihre Uhr übertragene Musik kann offline abgespielt werden. Eine Netzwerkverbindung ist nicht erforderlich.

### Steuerung der Musikwiedergabe auf Ihrer Uhr

- 1** Rufen Sie die App-Liste der Uhr auf, und gehen Sie zu **Musik** () > **Musikwiedergabe**, oder verwenden Sie eine andere Musik-App.
- 2** Tippen Sie auf die Wiedergabetaste, um den Titel abzuspielen.
- 3** Auf dem Bildschirm für die Musikwiedergabe können Sie die Lautstärke einstellen, den Wiedergabemodus festlegen (z. B. die Reihenfolge der Titel oder die Zufallswiedergabe) und auf dem Bildschirm nach oben streichen, um die Wiedergabeliste anzuzeigen oder zwischen den Titeln zu wechseln.

## Steuerung der Musikwiedergabe auf Ihrem Telefon

- Öffnen Sie die **Huawei Health**-App, navigieren Sie zu dem Bildschirm mit den Gerätedetails, tippen Sie auf **Musik** und schalten Sie den Schalter für **Telefonmusik steuern** ein.
- Öffnen Sie die Musik-App auf Ihrem Telefon und spielen Sie die Musik ab.
- Streichen Sie auf dem Startbildschirm Ihrer Uhr nach rechts, um den HUAWEI Assistant-TODAY-Bildschirm aufzurufen, und tippen Sie auf das Musik-Widget mit einem Telefonsymbol.

## Wecker einstellen

Du kannst Wecker entweder über dein Gerät oder die App **Huawei Health** auf deinem Telefon einstellen.

### Wecker auf deinem Gerät einrichten

- 1 Gehe zur App-Liste, wähle **Wecker** () aus und tippe auf , um einen Wecker hinzuzufügen.
- 2 Lege die Weckerzeit fest, stelle ein, ob der Wecker wiederholt werden soll, und tippe anschließend auf **OK**. Wenn du keine Wiederholungen auswählst, ist der Wecker ein einmaliger Wecker.
- 3 Tippe auf einen Wecker, um die Zeit oder die Wiederholungen zu ändern oder ihn zu löschen.

### Wecker in der App Huawei Health einstellen

- 1 Öffne die App **Huawei Health**, gehe zum Bildschirm Gerätedetails und tippe auf **Wecker**. Tippe auf **Hinzufügen**, um eine Weckerzeit, -beschriftung und die Wiederholungen auszuwählen.
- 2 Wenn du ein Android- oder EMUI- Nutzer bist, tippe in der oberen rechten Ecke auf **✓**. Wenn du ein iOS-Nutzer bist, tippe auf **Speichern**.
- 3 Streiche auf dem Startbildschirm von **Huawei Health** nach unten, um dich zu vergewissern, dass die Weckereinstellungen mit dem Gerät synchronisiert sind.
- 4 Tippe auf einen Wecker, um Weckerzeit, -namen oder -wiederholungen zu ändern.

## Sprachassistent

Mit dem Sprachassistenten auf deiner Uhr kannst du ganz einfach Information nachschlagen und Smart Home-Geräte steuern, sobald die Uhr mit der **Huawei Health**-App auf deinem Telefon verbunden ist.

- i** Aktualisiere deine Uhr auf die neueste Version, um die bestmögliche Erfahrung zu gewährleisten.

Diese Funktion wird auf HUAWEI-Telefonen mit EMUI 10.0 oder höher unterstützt.

Die Funktion wird derzeit nur in bestimmten Ländern und Regionen unterstützt.

## Nutzen des Sprachassistenten

- 1** Drücke die obere Taste an deiner Uhr, um die App-Liste aufzurufen, navigiere zu **Einstellungen > Intelligente Unterstützung > AI Voice** und aktiviere **Aktivierungstaste**.
- 2** Halte die untere Taste gedrückt, um den Sprachassistenten zu aktivieren.
- 3** Gib einen Sprachbefehl ein, z. B. „Wie ist das Wetter heute?“.

## Weitere Einstellungen

Navigiere auf deiner Uhr zu **Einstellungen > Intelligente Unterstützung > AI Voice** und lege die Sprachassistentenfunktion fest. Wenn die folgenden Menüs nicht angezeigt werden, bedeutet dies, dass deine Uhr diese Funktionen nicht unterstützt.

- **Aktivierungstaste:** Aktiviert den Sprachassistenten, sobald du die Taste drückst.
- **Broadcast:** Diese Funktion ist standardmäßig aktiviert. Nach der Deaktivierung spielt die Uhr keine Sprachnachrichten mehr ab.  
Für das Anpassen der Lautstärke des Sprachassistenten musst du die Lautstärketasten auf dem gekoppelten Telefon drücken.
- **AI Tips:** Sobald diese Funktion standardmäßig aktiviert ist, wird die **AI Tips**-Karte auf dem HUAWEI Assistant·TODAY-Bildschirm angezeigt. Sobald **AI Tips** deaktiviert ist, wird die Karte nicht länger auf dem HUAWEI Assistant·TODAY-Bildschirm angezeigt.

## Verbinden mit Bluetooth-Ohrhörern

Wenn die Uhr mit deinen Bluetooth-Ohrhörer verbunden ist, kannst du die Bluetooth-Ohrhörer nutzen, um Musik zu hören.

- Methode 1:
  - 1** Verbinde deine Uhr mit der **Huawei Health**-App und versetze deine Bluetooth-Ohrhörer in den Kopplungsmodus.
  - 2** Öffne die App-Liste der Uhr, streiche auf dem Bildschirm nach oben oder nach unten und gehe zu **Settings > Bluetooth**.
  - 3** Wenn die Uhr nicht mit einem Bluetooth-Gerät gekoppelt wurde, sucht die Uhr automatisch nach kopplungsbereiten Bluetooth-Geräten. Wähle die Ziel-Ohrhörer aus der Bluetooth-Liste aus und befolge die Bildschirmanweisungen, um die Kopplung abzuschließen.
- Methode 2:
  - 1** Verbinde deine Uhr mit der **Huawei Health**-App und versetze deine Bluetooth-Ohrhörer in den Kopplungsmodus.

- 2 Öffne die App-Liste der Uhr, streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, suche nach **Musik** und wähle die App aus, tippe in der rechten unteren Ecke des Musikwiedergabebildschirms auf  und gehe zu **Audio channel > Add device**.
- 3 Tippe auf **Koppeln**. Deine Uhr sucht daraufhin automatisch nach kopplungsbereiten Geräten. Wähle die Ziel-Bluetooth-Ohrhörer aus der Bluetooth-Liste aus und befolge die Bildschirmanweisungen, um die Kopplung abzuschließen.
  -  • Die Ohrhörer unterstützen keine Sprachanrufe, wenn sie mit einer Uhr gekoppelt sind. Wenn du einen eingehenden Anruf auf deiner Uhr annimmst, wird der Audiokanal auf den Lautsprecher der Uhr umgeschaltet.
  - Um Sprachanrufe mit deinen Kopfhörern tätigen zu können, kopple sie mit deinem Telefon und nimm Anrufe darüber an.

## Mit deiner Uhr nach deinem Telefon suchen

- 1 Streiche auf dem Watchface/Bildschirm nach unten, um das Verknüpfungsmenü aufzurufen, und vergewissere dich, dass die Bluetooth-Verbindung zwischen deiner Uhr und deinem Telefon normal funktioniert. Das Bluetooth-Symbol für dein Telefon wird dir entweder als  oder  angezeigt.
- 2 Wenn sich deine Uhr und das Telefon innerhalb der Bluetooth-Verbindungsreichweite befinden, spielt das Telefon einen Klingelton ab (auch im Vibrations- oder Lautlosmodus), damit du es orten kannst.
- 3 Tippe auf den Gerätebildschirm, um die Suche zu beenden.
  -  • Wenn der automatische Wechsel auf deiner Uhr aktiviert ist, muss die Uhr mit **Huawei Health** verbunden sein, damit die Funktion „Gerät finden“ verwendet werden kann.
  - Wenn du ein iPhone verwendest und der Bildschirm ausgeschaltet ist, kann das Telefon möglicherweise nicht reagieren, wenn du die Funktion „Gerät finden“ verwendest.

## Suchen Ihrer Uhr mit Ihrem Telefon

-  • Diese Funktion ist nicht verfügbar, wenn Ihre Uhr nicht mit der **Huawei Health**-App verbunden ist.
    - Einige Uhrenmodelle müssen auf ihre neueste Version aktualisiert werden, um diese Funktion nutzen zu können.
- 1 Öffnen Sie die **Huawei Health**-App, navigieren Sie zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippen sie auf **Gerät finden** und dann auf **Klingeln**.
  - 2 Tippen Sie auf **Klingeln** und Ihre Uhr wird anfangen zu klingeln. Wenn Sie Ihre Uhr gefunden haben, tippen Sie auf **Klingeln stoppen** oder warten Sie, bis das Klingeln aufhört.

## Aktivieren oder Deaktivieren von Nicht stören

### Sofortiges Aktivieren oder Deaktivieren

**Methode 1:** Streiche vom oberen Rand des Watchface nach unten und tippe auf **Nicht stören**, um die Funktion zu aktivieren oder zu deaktivieren.

**Methode 2:** Gehe zu **Einstellungen > Töne & Vibration > Nicht stören > Ganztägig**, um die Option zu aktivieren oder zu deaktivieren.

### Geplantes Aktivieren oder Deaktivieren

- i Um diese Funktion zu nutzen, aktualisiere dein Wearable und die **Huawei Health**-App auf die neueste Version.
- Gehe zu **Einstellungen > Töne & Vibration > Nicht stören > Geplant**, tippe auf **Zeit hinzufügen** und lege die Einstellungen für **Start**, **Ende** und **Wiederholung** fest. Du kannst mehrere Zeiträume hinzufügen und für alle festlegen, dass das Gerät zur geplanten Zeit in den Modus Nicht stören umgeschaltet werden soll.
- Navigiere zum Deaktivieren des geplanten Wechsels zu Nicht stören zu **Einstellungen > Töne & Vibration > Nicht stören > Geplant**.

## Anzeigen von Kalenderterminen

- i • Wenn du ein Google-Telefon verwendest, stelle sicher, dass dein Telefon mit dem Netzwerk verbunden ist, und gehe zu **Settings > About > Google Account > Account sync**, um Google Kalender, Kalender und Kalendertermine zu aktivieren.
- Google Kalender synchronisiert nur Termine mit deiner Uhr.
- Wenn du ein Samsung-Telefon verwendest, gehe zu **Settings > Accounts and backup > Manage account**, tippe auf ein Google-Konto, auf **Konto synchronisieren** und dann auf **Aufgaben im Kalender, Google Kalender** und **Kalender**.

Nachdem du einen Termin auf deinem Telefon erstellt hast, wird dieser mit deiner Uhr synchronisiert, wenn du die Uhr mit deinem Telefon verbindest.

- i Die Kalendersynchronisierung ist standardmäßig aktiviert. Du kannst sie in der Huawei Health-App deaktivieren, indem du den Bildschirm mit den Gerätedetails aufrufst, zu **Geräteeinstellungen > App-Verwaltung > Kalender** gehst und den Schalter für **Kalender mit der Uhr synchronisieren** deaktivierst. Sobald diese Option deaktiviert ist, wird dein Kalender nicht mehr zwischen den Geräten synchronisiert.

Drücke die obere Taste auf deiner Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und tippe dann auf **Kalender**, um das aktuelle Datum und anstehende Termine anzuzeigen. Wenn du Erinnerungen für deine Termine eingestellt hast, erinnert dich deine Uhr zu den voreingestellten Zeiten.

# Gesundheitsmanagement

## Aktivitätsaufzeichnungen

 Aktualisiere deine Uhr vor Verwenden dieser Funktion auf die neueste Version.

Aktivitätsringe verfolgen deine tägliche körperliche Aktivität und helfen dir, festzustellen, ob du deine Ziele erreichst. Sie zeigen drei Arten von Messungen an: **Bewegen** () , **Trainieren** () und **Stehen** () . Wenn du deine Ziele für alle drei Ringe erreichst, kannst du ein gesünderes Leben führen.

So legst du deine eigenen Ziele für Aktivitätsringe fest:

Auf dem Telefon: Öffne die **Huawei Health**-App, tippe auf **Health** und dann auf die Karte der Aktivitätsringe, um den Bildschirm mit den Aktivitätsdaten anzuzeigen. Navigiere anschließend zu  > **Ziele bearbeiten**.

Auf der Uhr: Streiche auf dem Startbildschirm der Aktivitätsringe nach links, um **Diese Woche** anzuzeigen, streiche nach rechts, um die heutigen Statistiken anzuzeigen, streiche unten auf dem Startbildschirm nach unten, um **Heute** anzuzeigen, und streiche erneut nach unten, um **Ziele bearbeiten** oder **Erinnerungen** auszuwählen.

1.  : **Bewegen** misst die Kalorien, die du bei Aktivitäten wie Laufen, Radfahren oder sogar Hausarbeit verbrennst.

2.  : **Trainieren** misst, wie viel Zeit du aktiv bist. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Erwachsenen mindestens 150 Minuten moderate Bewegung oder 75 Minuten hochintensive Bewegung pro Woche. Schnelles Gehen, Joggen und mäßig intensives Krafttraining können die Ausdauer des Herzens verbessern und die allgemeine Fitness steigern.

3.  : Jede Stunde, in der du aufstehst und dich mindestens 1 Min. lang bewegst, zählt als **Stehen**. Zu langes Sitzen ist schädlich. Studien der WHO bringen langes Sitzen mit einem höheren Risiko für hohen Blutzucker, Typ-2-Diabetes, Adipositas und Depressionen in Verbindung. Wenn du länger als eine Minute in einer Stunde gegangen bist (z. B. zwischen 10:00 und 11:00 Uhr) wird diese Stunde als **Stehen** gezählt.

Zu langes Sitzen ist schädlich für deine Gesundheit. Wir empfehlen, mindestens einmal pro Stunde aufzustehen und jeden Tag zwischen 7:00 Uhr und 22:00 Uhr einen Wert von mindestens 12 für **Stehen** zu erreichen.

## Stay Fit-App

Mit der App kannst du auf der Grundlage von Daten wie Gewichtsveränderungen, Kaloriendefizit, Ernährungsprotokollen und Sport deine persönlichen Trainingspläne zur Verbesserung deiner Gesamtleistung festlegen.

### Einstellen des ursprünglichen Ziels

- 1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und wähle dann **Stay Fit**. Wenn du die App zum ersten Mal verwendest, wird der Bildschirm zur Benutzerautorisierung angezeigt. Tippe auf **Zustimmen**.
- 2 Wähle dein Gewicht, tippe auf **OK**, wähle nacheinander **Zieltyp**, **Abnahmerate** und **Zielgewicht** und tippe auf **OK**. Deine Uhr erstellt einen Plan zur Gewichtsabnahmeplan für dich.
  -  Wenn Sie dein Gewicht und dein Zielgewicht unter **Health > Gewichtsmanagement** in der **Huawei Health**-App eingestellt hast, werden die Einstellungen automatisch mit deiner Uhr synchronisiert.
- 3 Rufe den Bildschirm **Ziel synchronisieren** auf und wähle, ob du das Ziel mit den Aktivitätsringen synchronisieren möchtest. Die Startseite **Stay Fit** wird angezeigt.
  -  Wenn du das Watchface **Gewichtsabnahme** verwendest, kannst du einfach auf das Watchface tippen, um die Stay Fit-App zu öffnen.

### Ziel zurücksetzen

- 1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und wähle dann **Stay Fit**. Streiche auf dem Startbildschirm der App nach oben, um den Bildschirm **Zielaufzurufen**.
- 2 Tippe auf **Ziel zurücksetzen**, um das Zielgewicht zu ändern.

### Aufzeichnen deines Gewichts

- 1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und wähle dann **Stay Fit**. Streiche auf dem Startbildschirm der App nach oben, um den Bildschirm **Zielaufzurufen**.
- 2 Tippe auf **Gewicht aufzeichnen**, um dein aktuelles Gewicht aufzuzeichnen.

### Aufzeichnung deiner Ernährung

- 1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und wähle dann **Stay Fit**. Streiche auf dem Startbildschirm der App nach links, um den Bildschirm **Heutige Aufnahme** aufzurufen.
- 2 Tippe auf **Telefon nutzen**. Wenn der Bildschirm deines Telefons eingeschaltet und entsperrt ist, wechselt dein Telefon automatisch zum Bildschirm **Kalorienaufzeichnungen** der **Huawei Health**-App. Tippe auf **Ernährungsprotokoll**, um deine Ernährung aufzuzeichnen.
- 3 Nach jeder Mahlzeit kannst du die Daten deiner Mahlzeiten auf dem Bildschirm **Kalorienaufzeichnungen** deines Telefons aufzeichnen. Anschließend kannst du die Daten auf dem Bildschirm **Kalorienaufzeichnungen** deines Telefons und auf dem Bildschirm **Heutige Aufnahme** deiner Uhr anzeigen.

## Training

- 1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und wähle dann **Stay Fit**. Streiche auf dem Startbildschirm der App zweimal nach links, um den Bildschirm **Heutiger Kalorienverbrauch** aufzurufen und deine aktiven Kalorien sowie den gesamten Kalorienverbrauch des aktuellen Tages anzuzeigen.
- 2 Tippe auf **Training**, um die App **Training** auf deiner Uhr aufzurufen. Du kannst einen beliebigen Trainingstyp auswählen, um ein einzelnes Training zu starten. Tippe auf **Videokurs**. Wenn der Bildschirm deines Telefons eingeschaltet und entsperrt ist, wechselt dein Telefon automatisch zum Bildschirm **Alle Fitnesskurse** der **Huawei Health**-App. Tippe auf einen beliebigen Fitnesskurs, um ein Training zu starten.

## Weitere Einstellungen

- 1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und wähle dann **Stay Fit**. Streiche auf dem Startbildschirm der App nach oben, um den Bildschirm **Weitere Einstellungen** aufzurufen.
- 2 Schalte die Schalter für **Ziele synchronisieren** und **Benachrichtigungen** ein oder aus. Wenn der Schalter für **Benachrichtigungen** ausgeschaltet ist, erhältst du keine Benachrichtigungen von der Stay Fit-App.

## Messen deiner Hauttemperatur

Die Messungen der Hauttemperatur erfolgen hauptsächlich zur Überwachung der Veränderungen der Hauttemperatur am Handgelenk nach dem Training. Nachdem du eine kontinuierliche Hauttemperaturmessung aktiviert hast, wird deine Hauttemperatur kontinuierlich gemessen und eine Messkurve erstellt.

-  • Bei dem Produkt handelt es sich nicht um ein Medizinprodukt. Die Temperaturmessungen erfolgen hauptsächlich zur Überwachung der Veränderungen der Hauttemperatur am Handgelenk von gesunden Personen über 18 Jahren während und nach dem Training. Die Ergebnisse dienen nur als Referenz und dürfen nicht als Grundlage für eine medizinische Diagnose oder Behandlung verwendet werden.
- Trage das Gerät während der Messung für mehr als 10 Minuten relativ eng anliegend und halte dich in einer entspannten Umgebung bei Raumtemperatur (ca. 25 °C) auf. Achte darauf, dass sich keine Wasserflecken oder Alkohol auf deinem Handgelenk befinden. Starte keine Messung in einer Umgebung mit direkter Sonneneinstrahlung, Wind oder Kälte-/Wärmequellen.
- Warte nach dem Training, dem Duschen oder dem Wechsel zwischen Außen- und Innenbereich 30 Minuten, bevor du eine Messung startest.

## Einzelmessung

Navigiere in der App-Liste der Uhr zu **Hauttemperatur**, um die Messung deiner Temperatur zu starten.

## Kontinuierliche Messung

- 1 Öffne die **Huawei Health**-App, tippe auf **Geräte** und dann auf den Namen des Geräts, navigiere zu **Gesundheitsüberwachung** und aktiviere **Kontinuierliche Hauttemperaturmessung**.
- 2 Tippe in der App-Liste der Uhr auf **Hauttemperatur**, um die Messkurve zu betrachten.

## Überwachung deines Schlafs

Vergewissere dich, dass du dein Wearable richtig trägst. Das Wearable zeichnet automatisch deine Schlafdauer auf und erkennt, ob du dich im Tiefschlaf, im leichten Schlaf oder im Wachzustand befindest.

### Aufzeichnen von Schlafdaten auf dem Wearable

- **Automatisch** ist standardmäßig aktiviert. Sobald dein Wearable erkennt, dass du schläfst, deaktiviert es automatisch Always On Display (AOD), Benachrichtigungen (einschließlich Benachrichtigungen über eingehende Anrufe), die Funktion „Zum Aktivieren anheben“ sowie weitere Funktionen, damit dein Schlaf nicht gestört wird.
- Öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zu dem Bildschirm mit den Gerätedetails, navigiere zu **Gesundheitsüberwachung** > **HUAWEI TruSleep™** und aktiviere **HUAWEI TruSleep™**. Wenn die Option aktiviert ist, kann das Gerät genau erkennen, wann du einschläfst, wann du aufwachst und ob du dich in einem Tiefschlaf, einem leichten Schlaf oder im REM-Schlaf (Rapid Eye Movement) befindest. Die App kann dir dann eine Analyse der Schlafqualität zur Verfügung stellen. Sie hilft dir, deine Schlafmuster zu verstehen, und macht Vorschläge zur Verbesserung deiner Schlafqualität.
- Wenn **HUAWEI TruSleep™** nicht aktiviert wurde, wird dein Wearable deinen Schlaf mit der normalen Methode verfolgen. Wenn du dein Wearable beim Schlafen trägst, erkennt es deine Schlafphasen und zeichnet die Zeit auf, zu der du einschläfst, aufwachst und in die einzelnen Schlafphasen eintrittst oder sie verlässt. Die Daten werden dann mit der **Huawei Health**-App synchronisiert.

### Aufzeichnen von Schlafdaten auf dem Telefon

- Öffne die **Huawei Health**-App, tippe auf die **Schlaf**- Karte auf dem **Health**-Bildschirm und dann auf **Schlafdaten aufzeichnen**, um den Bildschirm zur Schlafüberwachung aufzurufen.
- Navigiere zu  > **Schlafeinstellungen** in der oberen rechten Ecke, um deinen Zeitplan zu bearbeiten und allgemeine Schlafeinstellungen wie **Schlafgeräusche** zu aktivieren oder zu deaktivieren. Navigiere zu  > **Schlafgeräusche**, um die Aufzeichnungen von Schlafgesprächen und Schnarchen anzuzeigen.
-  Schnarchen kann nicht aufgezeichnet werden, wenn du Schlafmusik abspielst.
- Tippe auf **Schlafenszeit** und platziere dein Telefon in einem Abstand von 50 cm zu deinem Kopfkissen. Dein Telefon überwacht und speichert dann deine Schlafdaten.

- Tippe auf die Symbole am unteren Rand des Bildschirms, um Schlafmusik auszuwählen, wiederzugeben, auszuschalten und eine Zeit dafür festzulegen.

### Anzeigen deiner Schlafdaten

- Rufe die App-Liste auf und öffne **Schlaf** () , um den Nachtschlaf- und Nickerchen-Datensatz des aktuellen Tages anzuzeigen.
- Öffne die **Huawei Health**-App und tippe auf die **Schlaf**-Karte auf dem **Health**-Bildschirm, um deine täglichen, wöchentlichen, monatlichen und jährlichen Schlafdaten anzuzeigen.
  -  Die aufgezeichneten Daten werden jeden Morgen früh aktualisiert.

## Beobachtung der Schlafatmung

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

### App aktivieren

-  Verbinde deine Uhr mit der **Huawei Health**-App, bevor du diese Funktion verwendest.
- 1 Öffne die **Huawei Health**-App, gehe zu **Health > Schlaf** und tippe auf **Beobachtung der Schlafatmung** auf dem unteren Bildschirm.
  - 2 Wenn du die Funktion zum ersten Mal verwendest, folge den Bildschirmanweisungen, tippe auf **Zulassen**, tippe auf **Zustimmen**, um den Bildschirm **Beobachtung der Schlafatmung** aufzurufen, tippe auf **Aktivieren** und schalte den Schalter für **Beobachtung der Schlafatmung** ein.
  - 3 Nachdem die Funktion aktiviert wurde, erkennt die Uhr, wenn du deine Uhr im Schlaf trägst, deine Atmungsunterbrechungen im Schlaf.

### Anzeigen von Daten

- 1 Öffne die **Huawei Health**-App, gehe zu **Health > Schlaf** und tippe auf **Beobachtung der Schlafatmung** auf dem unteren Bildschirm, um das letzte Erkennungsergebnis und alle Erkennungsergebnisse anzuzeigen.
- 2 Tippe auf  in der oberen rechten Ecke und tippe auf **Alle Daten**, um die Daten eines bestimmten Tages anzuzeigen.

### Aktivieren/Deaktivieren der Beobachtung der Schlafatmung

Öffne die **Huawei Health**-App, gehe zu **Health > Schlaf**, tippe auf **Beobachtung der Schlafatmung** auf dem unteren Bildschirm, tippe auf  in der oberen rechten Ecke, tippe auf **Beobachtung der Schlafatmung** und schalte den Schalter für **Beobachtung der Schlafatmung** ein oder aus.

### Service deaktivieren

Öffne die **Huawei Health**-App, gehe zu **Health > Schlaf**, tippe auf **Beobachtung der Schlafatmung** auf dem unteren Bildschirm, tippe auf  in der oberen rechten Ecke, tippe

auf **Info** und dann auf **Service deaktivieren** und folge den Bildschirmanweisungen, um die Einstellungen abzuschließen.

## SpO2-Messung

- i** • Um diese Funktion zu nutzen, aktualisiere dein Wearable-Gerät und die Huawei **Health**-App auf die neueste Version.
    - Um die Genauigkeit der SpO2-Messung sicherzustellen, trage das Wearable-Gerät richtig und eng angelegt. Stelle sicher, dass das Überwachungsmodul direkten und ungehinderten Kontakt mit deiner Haut hat.
- 1** Trage dein Wearable-Gerät richtig angelegt und bewege deinen Arm nicht.
  - 2** Drücke die obere Taste auf deinem Wearable-Gerät, um die App-Liste aufzurufen, streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, bis **SpO2** () angezeigt wird und tippe auf diese Option.
  - 3** Bei bestimmten Produkten musst du auf **Messen** tippen. Die tatsächliche Benutzeroberfläche des Produkts ist maßgeblich.
  - 4** Denke daran, dass du während der SpO2-Messungen still halten sollst und der Bildschirm nach oben zeigen muss.

## Automatische SpO2-Messung

- 1** Öffne die **Huawei Health**-App, tippe auf **Geräte**, dann auf den Namen des verbundenen Geräts und öffne dessen Detailbildschirm. Tippe auf **Gesundheitsüberwachung** und aktiviere/deaktiviere **Automatische SpO<sub>2</sub>-Messung**.
- 2** Tippe auf **Warnung bei niedrigem SpO<sub>2</sub>-Wert**, um den unteren Grenzwert für deinen SpO2-Wert festzulegen, damit du eine Warnung erhalten kannst, wenn du nicht schläfst.

## Messen der Herzfrequenz

Die kontinuierliche Herzfrequenzmessung ist standardmäßig aktiviert, sodass eine Herzfrequenz-Kurve angezeigt werden kann. Wenn die Funktion deaktiviert ist, kann nur das Ergebnis einer einzelnen Messung angezeigt werden.

- i** Um eine genauere Herzfrequenzmessung zu gewährleisten, trage das Gerät richtig und vergewissere dich, dass das Armband angezogen ist. Stelle sicher, dass dein Gerät beim Training sicher am Handgelenk befestigt ist. Stelle sicher, dass das Überwachungsmodul direkten und ungehinderten Kontakt mit deiner Haut hat.

### Individuelle Herzfrequenzmessung

- 1** Öffne die **Huawei Health**-App und den Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung** > **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und deaktiviere **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung**.

**2** Öffne die App-Liste und wähle **Herzfrequenz** aus, um deine Herzfrequenz zu messen.

-  Diese Messung kann auch durch gewisse äußere Faktoren wie geringe Durchblutung, Tätowierungen, dichtes Armhaar, dunkle Hautfarbe, Senken oder Bewegen des Arms oder niedrige Umgebungstemperaturen beeinflusst werden.

### **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung**

Öffne die **Huawei Health**-App und den Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung > Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und aktiviere **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung**. Nach Aktivierung dieser Funktion kann das Gerät deine Herzfrequenz in Echtzeit messen.

Du kannst die Einstellung für **ÜBERWACHUNGSMODUS** entweder auf **Intelligent** oder **In Echtzeit** setzen.

- Intelligenter Modus: Überwacht deine Herzfrequenz basierend auf deiner Trainingsbelastung.
- Echtzeit-Modus: Die Herzfrequenzmessung wird unabhängig von der Trainingsbelastung sekundlich durchgeführt.
-  Durch die Verwendung des Echtzeit-Modus steigt der Stromverbrauch des Geräts, während das Intervall der Herzfrequenzmessung im intelligenten Modus an die Intensität der Aktivität angepasst wird, um Strom zu sparen.

### **Messung der Ruheherzfrequenz**

Die Ruheherzfrequenz bezieht sich auf die Herzschläge pro Minute, die gemessen werden, wenn du wach, nicht in Bewegung und ruhig bist. Sie ist ein wichtiger Indikator für deine Herzgesundheit. Die optimale Zeit zur Messung deiner Ruheherzfrequenz ist direkt nach dem Aufwachen am Morgen.

Öffne die **Huawei Health**-App und den Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung > Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und aktiviere **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung**. Das Gerät misst dann automatisch deine Ruheherzfrequenz.

-  • Die Ruheherzfrequenz auf dem Gerät wird um 00:00 (24-Stunden-Uhr) oder um 12:00 Uhr nachts (12-Stunden-Uhr) eigenständig gelöscht.
- Deine tatsächliche Ruheherzfrequenz wird möglicherweise nicht angezeigt oder genau gemessen, da deine Herzfrequenz nicht immer automatisch zum optimalen Zeitpunkt gemessen wurde.

### **Herzfrequenz-Warnungen**

#### **Warnung bei hoher Herzfrequenz**

Öffne den Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung > Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung**, aktiviere **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und aktiviere die Einstellung **Warnung bei hoher**

**Herzfrequenz.** Anschließend erhältst du eine Warnung, wenn du nicht trainierst und deine Herzfrequenz länger als 10 Minuten über dem von dir festgelegten Limit bleibt.

### Warnung bei niedriger Herzfrequenz

Öffne den Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung** >

**Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung**, aktiviere **Kontinuierliche**

**Herzfrequenzüberwachung** und aktiviere die Einstellung **Warnung bei niedriger**

**Herzfrequenz.** Anschließend erhältst du eine Warnung, wenn du nicht trainierst und deine Herzfrequenz länger als 10 Minuten unter dem von dir festgelegten Limit bleibt.

### Herzfrequenzmessung beim Training

Beim Training zeigt das Gerät deine Herzfrequenz und die Herzfrequenzzone in Echtzeit an und benachrichtigt dich, wenn deine Herzfrequenz das obere Limit übersteigt. Um bessere Trainingsergebnisse zu erzielen, solltest du ein Training auf Basis deiner Herzfrequenzzone wählen.

- Um die Berechnungsmethode für Herzfrequenzzonen auszuwählen, öffne die **Huawei Health**-App, gehe zu **Konto** > **Einstellungen** > **Trainingseinstellungen** > **Einstellungen zur Trainingsherzfrequenz** und setze die Einstellung für **Herzfrequenzzonen** zum Laufen auf **Prozentsatz der max. Herzfrequenz**, **HFR-Prozentsatz** oder **Prozentsatz der Laktatschwellen-Herzfrequenz** oder für andere Trainingsmodi auf **Prozentsatz der max. Herzfrequenz** oder **HFR-Prozentsatz**.

-  Wenn du **Prozentsatz der max. Herzfrequenz** als Berechnungsmethode auswählst, wird die Herzfrequenzzone für unterschiedliche Trainingsaktivitäten (Extrem, Anaerob, Aerob, Fettverbrennung und Aufwärmen) auf Basis deiner maximalen Herzfrequenz berechnet (standardmäßig „220 minus dein Alter“).
- Wenn du **HFR-Prozentsatz** als Berechnungsmethode auswählst, wird das Herzfrequenzintervall für unterschiedliche Trainingsaktivitäten (Fortgeschritten anaerob, Grundlegend anaerob, Milchsäure, Fortgeschritten aerob und Grundlegend aerob) auf Basis deiner Herzfrequenzreserve berechnet („HFmax minus HFRuhe“).
- Herzfrequenzmessung beim Training: Die Echtzeit-Herzfrequenz kann auf dem Gerät angezeigt werden, wenn du das Training beginnst. Nach Abschluss deines Trainings kannst du deine durchschnittliche Herzfrequenz, maximale Herzfrequenz und deine Herzfrequenzzone auf dem Bildschirm mit den Trainingsergebnissen überprüfen.
-  Deine Herzfrequenz wird nicht angezeigt, wenn du das Gerät während des Trainings abnimmst. Es sucht jedoch noch eine Zeit lang nach einem Herzfrequenzsignal. Die Messung wird fortgesetzt, sobald du das Gerät wieder anlegst.
- Unter **Trainingsdaten** in der **Huawei Health**-App kannst du Diagramme anzeigen, die die Veränderungen in der Herzfrequenz, die maximale Herzfrequenz und die durchschnittliche Herzfrequenz für jedes Training zeigen.

## Oberes Herzfrequenzlimit beim Training

Nach dem Trainingsstart vibriert dein Gerät, um dich zu warnen, wenn dein Herzfrequenzwert das obere Limit länger als 60 Sekunden übersteigt.

- 1 Öffne die **Huawei Health**-App, gehe zu **Konto > Einstellungen > Trainingseinstellungen > Einstellungen zur Trainingsherzfrequenz** und tippe auf **Herzfrequenzlimit**.
  - 2 Wähle den Wert aus, den du für das obere Herzfrequenzlimit festlegen möchtest, und tippe auf **OK**.
- i** Wenn du die Sprachanweisungen für individuelle Trainingseinheiten deaktivierst, wirst du nur durch Vibrationen und Kartenhinweise benachrichtigt.

## Belastungsprüfung

### Prüfen deines Stresslevels

Achte während eines Stresstests auf einen korrekten Sitz deiner Uhr und halte still. Die Uhr testet dein Stresslevel nicht, wenn du ein Training absolvierst oder dein Handgelenk zu häufig bewegst.

- Einmaliger Stresstest:  
Öffne die Huawei Health-App, tippe auf die Karte **Stress** und tippe auf **Stresstest**, um einen einzelnen Stresstest zu starten. Wenn du die Stresstestfunktion zum ersten Mal verwendest, befolge die Bildschirmanweisungen in der Huawei Health-App, um deinen Stresslevel zu kalibrieren.
  - Regelmäßige Stresstests:  
Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und anschließend auf den Namen deines Geräts, navigiere zu **Gesundheitsüberwachung > Automatischer Stresstest**, schalte den Schalter für **Automatischer Stresstest** ein und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm zum Kalibrieren des Stresslevels. Anschließend werden regelmäßige Stresstests gestartet, wenn du die Uhr korrekt trägst.
- i** Die Genauigkeit des Stresstests kann beeinträchtigt werden, wenn der Nutzer gerade koffein-, nikotin- oder alkoholhaltige Substanzen oder psychoaktive Drogen eingenommen hat. Sie kann auch beeinträchtigt werden, wenn der Nutzer an einer Herzerkrankung oder Asthma leidet, trainiert hat oder die Uhr falsch trägt.

### Anzeigen von Stressdaten

- Auf der Uhr:  
Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, streiche nach oben oder unten, bis du **Stress** findest, und tippe darauf, um deine tägliche Stressveränderung anzuzeigen. Dies umfasst ein Stress-Balkendiagramm, den Stresspegel und den Prozentsatz an einem gegebenen Tag.
- In der Huawei Health-App:

Öffne die Huawei Health-App und tippe auf **Stress**, um deinen aktuellen Stresslevel und deine tägliche, wöchentliche, monatliche und jährliche Stresskurven sowie die entsprechenden Empfehlungen anzuzeigen.

## Aktivitätserinnerung

Wenn **Aktivitätserinnerung** aktiviert ist, überwacht das Gerät deine Aktivität schrittweise den ganzen Tag lang (standardmäßig auf 1 Stunde eingestellt). Das Gerät vibriert und der Bildschirm schaltet sich ein, um dich daran zu erinnern, einen Moment aufzustehen und dich zu bewegen, wenn du dich während des eingestellten Zeitraums nicht bewegt hast.

Öffne die Huawei Health-App, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Gesundheitsüberwachung** und aktiviere **Aktivitätserinnerung**.

-  • Das Gerät wird nicht vibrieren, um dich daran zu erinnern, dich zu bewegen, wenn du **Nicht stören** auf dem Gerät aktiviert hast.
- Das Gerät wird nicht vibrieren, wenn es erkennt, dass du schläfst.
- Dein Gerät wird Aktivitätserinnerungen nur zwischen 8:00 und 12:00 Uhr und zwischen 14:30 und 21:00 Uhr senden.

## Vorhersage deines nächsten Menstruationszyklus

### Aktivieren der App

- 1** Um diese Funktion zu nutzen, musst du deine Uhr mit der **Huawei Health**-App auf deinem Telefon verbinden, die App öffnen, auf den Bildschirm **Health** gehen, auf die Karte **Zykluskalender** tippen, der Datenschutzerklärung zustimmen, deine Menstruationsdaten einstellen und auf **Starten** tippen.
- 2** Nach der Aktivierung wird dein Telefon Daten mit deiner Uhr beim Tragen automatisch synchronisieren.  
Tippe auf **App öffnen**, um den Startbildschirm der App **Zykluskalender** aufzurufen.  
Tippe auf **OK**, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.

### Aufzeichnen und Anzeigen deines Zykluskalenders auf deiner Uhr

- 1** Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und wähle dann **Zykluskalender**. Tippe auf dem Startbildschirm der App das Symbol  rechts neben dem Zykluskalender, um zwischen der Monatsansicht und der Ringdiagrammansicht zu wechseln.
- 2** Tippe auf **Bearbeiten** oder auf das Symbol , um deine **Begonnen** und **Beendet** aufzuzeichnen. Streiche auf dem Bildschirm nach oben, um die **Übersicht** zu deiner Periode anzuzeigen. Streiche erneut nach oben, um deine körperliche Verfassung aufzuzeichnen. Streiche dann erneut nach oben, um den Bildschirm **Mehr** aufzurufen und **Hilfe** anzuzeigen.  
**Monatsansicht:** Du kannst einen bestimmten Monat auswählen, um die Daten dieses bestimmten Monats anzuzeigen.

## Aufzeichnung deines Menstruationszyklus in der Huawei Health-App

- 1** Öffne die **Huawei Health**-App, rufe den Bildschirm **Health** auf und tippe auf die Karte **Zykluskalender**, um das Funktionspaket herunterzuladen und die Dateneinstellungen abzuschließen. Wenn du die Karte nicht finden kannst, tippe auf **Bearbeiten**, um sie zum Startbildschirm hinzuzufügen.
- 2** Auf dem Bildschirm **Zykluskalender** kannst du **Start der Periode** oder **Ende der Periode** für bestimmte Daten auswählen, um die Dauer deiner Periode aufzuzeichnen. Du kannst auch dein körperliches Befinden unter **Körperliche Symptome** aufzeichnen.
- 3** Tippe **⋮** in der oberen rechten Ecke des Bildschirms auf **Zykluskalender**, wähle **Einstellungen**, um die Dauer der Periode und des Zyklus einzustellen, und schalte den Schalter für **Erinnerungen** ein oder aus.  
Schalte den Schalter für **Vorhersagen** ein. Bei Aktivierung kombiniert Zyklusvorhersage für eine bessere Vorhersage Daten aus deinem Wearable wie die Körpertemperatur, Herz- und Atemfrequenz.  
Tippe auf **Periodenaufzeichnungen**, um **Periode - Ø** und **Zyklus Ø** anzuzeigen.  
Tippe auf **Alle Daten**, um die historischen Daten anzuzeigen.

# Training

## Starten eines individuellen Trainings

### Starten eines Trainings auf Ihrem Wearable-Gerät

- 1 Öffnen Sie die App-Liste des Wearable-Geräts und tippen Sie auf **Training** ().
- 2 Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten und wählen Sie das Training aus, das Sie durchführen möchten. Alternativ können Sie auf dem Bildschirm nach oben streichen und auf **Benutzerdefiniert** tippen, um andere Trainingsmodi hinzuzufügen.
  -  Um ein Training zu entfernen:  
Wählen Sie **Training** aus der App-Liste, streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben, um **Benutzerdefiniert** zu suchen und tippen Sie darauf, wählen Sie den Trainingsstyp, den Sie löschen möchten und tippen Sie auf  um ihn von der Trainingsliste zu entfernen. Sie können auf  tippen, um die Reihenfolge zu ändern.
- 3 Tippen Sie auf ein Trainingssymbol, um ein Training zu starten.
- 4 Wenn der Bildschirm eingeschaltet ist, halten Sie die Obere Taste gedrückt, um das Training zu beenden. Alternativ können Sie die Obere Taste drücken, um das Training zu unterbrechen, tippen Sie auf , um das Training fortzusetzen, oder tippen Sie auf , um das Training zu beenden.

### Verwenden der Huawei Health-App zum Starten eines Trainings

- 1 Wenn Ihr Wearable-Gerät mit der **Huawei Health**-App verbunden ist, können Sie in der App ein Training starten (einschließlich einer einzelnen Trainingseinheit und eines Trainingskurses).
- 2 In der **Huawei Health**-App tippen Sie auf  um das Training zu unterbrechen, tippen Sie auf  um das Training fortzusetzen und tippen Sie auf  um das Training zu beenden. Das Gerät wird das Training entsprechend unterbrechen, fortsetzen oder beenden.
  -  • Während eines Trainings werden Daten wie die Trainingsdauer und -strecke sowohl in der **Huawei Health**-App als auch auf Ihrem Wearable-Gerät angezeigt.
  - Wenn die Trainingsstrecke oder -dauer zu kurz ist, werden keine Trainingsdaten aufgezeichnet.

## Intelligenter Begleiter

Nachdem der Intelligente Begleiter aktiviert wurde, kannst du während eines Trainings im Freien in Echtzeit sehen, wie weit du das Zieltempo über- oder unterschritten hast.

- 1 Drücke die obere Taste, um auf die App-Liste zuzugreifen, und tippe auf **Training**.
- 2 Tippe auf das Einstellungen-Symbol rechts neben **Laufen (Outdoor)** und aktiviere anschließend **Intelligenter Begleiter**.
- 3 Tippe auf **Zieltempo**, um ein Zieltempo festzulegen.
- 4 Kehre zur App-Liste zurück, tippe auf **Laufen (Outdoor)**, warte, bis die GPS-Ortung abgeschlossen ist, und tippe auf das Symbol „Laufen“, um den Lauf zu starten.

## Laufpläne

Das Gerät stellt benutzerdefinierte wissenschaftliche Trainingspläne bereit, die an deine Zeit angepasst sind, um deine Trainingsanforderungen zu erfüllen. Das Gerät kann den Trainingsplan automatisch jede Woche anpassen, indem es berücksichtigt, wie du dein Training absolvierst, eine Zusammenfassung erstellt, die dir dabei hilft, deinen Plan zeitnah abzuschließen, und die Schwierigkeit der nachfolgenden Kurse basierend auf deinem Trainingsstatus und Feedback intelligent anpasst.

### Erstellen eines Laufplans

- 1 Öffne die Health-App, navigiere zu **Training > Laufen (Outdoor)** oder **Laufen (Indoor) > AI-Laufplan**, tippe rechts auf **Mehr**, wähle einen Laufplan aus und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Erstellung des Plans abzuschließen.
- 2 Drücke die obere Taste an deiner Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und navigiere zu **Training > Kurse und Pläne > Trainingsplan**, um deinen Laufplan anzuzeigen. Tippe am Tag des Trainings auf das Trainingssymbol, um ein Training zu starten.

### Beenden eines Laufplans

Öffne die Health-App, navigiere zu **Training > Plan**, tippe in der oberen rechten Ecke auf  und dann auf **Plan beenden**.

### Weitere Einstellungen

Öffne die Health-App, navigiere zu **Training > Plan** und tippe auf  in der oberen rechten Ecke:

Tippe auf **Plan anzeigen**, um die Details des Plans anzuzeigen.

Tippe auf **Mit Wearable synchronisieren**, um Pläne mit deinem Wearable zu synchronisieren.

Tippe auf **Planeinstellungen**, um Informationen wie den Tag des Trainings, die Erinnerungszeit und ggf. die Synchronisierung des Plans mit dem Kalender zu bearbeiten.

## Anzeigen des Trainingsstatus

Rufe die App-Liste des Geräts auf, tippe auf **Trainingsstatus** () und streiche auf dem Bildschirm nach oben, um Informationen wie deinen **Running Ability Index (RAI)**, **Erholungszustand**, **Trainingsbelastung** und **VO2max** anzuzeigen.

- Der RAI ist ein umfassender Index, der die Ausdauer und die Effizienz der Lauftechnik eines Läufers widerspiegelt. Im Allgemeinen schneidet ein Läufer mit einem höheren RAI bei Wettkämpfen besser ab.
- Der Erholungszustand spiegelt die Erholung von der Erschöpfung wider, die durch die Belastung einer Trainingseinheit verursacht wurde. Eine Trainingseinheit mit einer höheren Intensität erfordert eine längere Erholungszeit.
- Du kannst deine Trainingsbelastung der letzten sieben Tage anzeigen, um dein Level basierend auf deinem Fitnessstatus zu bestimmen. Das Gerät erfasst deine Trainingsbelastung von Trainingsmodi, die deine Herzfrequenz aufzeichnen.
- VO2max bezieht sich auf die maximale Menge an Sauerstoff, die du während intensivem Training nutzen kannst. Es ist ein wichtiger Indikator für die aerobe Leistungsfähigkeit Ihres Körpers.

## Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen

### Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen auf dem Gerät

- 1 Rufe auf dem Gerät die App-Liste auf und tippe auf **Trainingsaufzeichnungen**.
- 2 Wähle einen Datensatz aus und zeige die entsprechenden Details an. Das Gerät zeigt für verschiedene Trainings unterschiedliche Datentypen an.

### Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen in der Huawei Health-App

Du kannst auch detaillierte Trainingsdaten unter **Trainingsaufzeichnungen** auf dem Bildschirm **Health** in der Huawei Health-App anzeigen.

### Löschen einer Trainingsaufzeichnung

Halte eine Trainingsaufzeichnung unter **Trainingsaufzeichnungen** in der Huawei Health-App gedrückt und lösche sie. Diese Aufzeichnung ist jedoch weiterhin unter **Trainingsaufzeichnungen** auf dem Gerät verfügbar.

## Automatische Trainingserkennung

Navigiere zu **Einstellungen** > **Trainingseinstellungen** und aktiviere **Automatische Trainingserkennung**. Nachdem diese Funktion aktiviert wurde, erinnert dich das Gerät daran, ein Training zu beginnen, wenn es eine erhöhte Aktivität erkennt. Du kannst die Benachrichtigung ignorieren oder dich entscheiden, das entsprechende Training zu starten.

- i • Das Gerät erkennt deinen Trainingsmodus automatisch und erinnert dich daran, ein Training zu beginnen, wenn du die Anforderungen basierend auf der Trainingshaltung und -intensität erfüllst und für eine bestimmte Zeit in diesem Zustand bleibst.
- Wenn die tatsächliche Trainingsintensität über einen bestimmten Zeitraum niedriger ist als die vom Trainingsmodus geforderte, zeigt das Gerät eine Nachricht mit dem Hinweis an, dass das Training beendet ist. Du kannst die Nachricht ignorieren oder das Training beenden.

## Rückweg

Wenn du ein Training im Freien beginnst und die Funktion „Rückweg“ aktivierst, zeichnet die Uhr die von dir zurückgelegte Route auf und hilft dir bei der Navigation. Nachdem du dein Ziel erreicht hast, kannst du mit dieser Funktion zum Bereich zurückkehren, wo du vorbeigekommen oder hergekommen bist.

Rufe auf deiner Uhr die App-Liste auf, streiche dann nach unten, bis **Training** angezeigt wird, und tippe darauf. Starte eine Trainingseinheit im Freien. Streiche dann auf dem Bildschirm nach oben und wähle **Rückweg** oder **Direkter Weg** aus, um zum Bereich zurückzukehren, wo du vorbeigekommen oder hergekommen bist.

Wenn auf dem Bildschirm keine **Rückweg**- oder **Direkter Weg**-Option angezeigt wird, tippe auf den Bildschirm, um sie anzuzeigen.

- i • Tippe auf dem Navigationsbildschirm auf + oder -, um den Maßstab der Karte anzupassen.
- Diese Funktion ist nur während des Trainings verfügbar und wird nach Beendigung des Trainings deaktiviert.

## Teilen der Trainingsroute

### Importieren einer Route aus der Huawei Health-App

- 1** Eine Route exportieren.
  - a** Öffne auf dem Bildschirm **Trainingsaufzeichnungen** in der Huawei Health-App einen bestimmten Outdoor-Trainingsdatensatz, tippe auf das Routensymbol auf der rechten Seite und wähle **Route exportieren** aus.
  - b** Tippe anschließend auf **Speichern**, um die Route auf dem Telefon zu speichern.
- 2** Importiere eine Route.  
Navigiere zu **Konto > Meine Route > Route importieren** und wähle eine Route aus, die gespeichert und auf dein tragbares Gerät übertragen werden soll.
- 3** Eine gespeicherte Routendatei anzeigen oder löschen.  
Navigiere zu **Konto > Meine Route** und wähle eine Routendatei aus, die angezeigt oder gelöscht werden soll.

## Teilen einer Route mit dem tragbaren Gerät

- 1** Öffne die Huawei Health-App, navigiere zu **Konto > Meine Route** und tippe auf die Zielroute. Tippe auf dem Bildschirm mit den Routendetails auf das Vier-Punkte-Symbol in der oberen rechten Ecke und wähle **An tragbares Gerät senden** aus.
- 2** Navigiere auf dem tragbaren Gerät zu **Routen** für einen bestimmten Trainingstyp, der diese Funktion unterstützt, und wähle die Zielroute aus, um die Navigation zu starten. Anschließend kannst du gemäß den Anweisungen zum Ziel fahren.

# Mehr

## Multi-Tasking

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

- 1 Drücke bei eingeschaltetem und entsperrtem Bildschirm zweimal die obere Taste, um den Multitasking-Bildschirm aufzurufen. Von dort aus kannst du alle laufenden Apps anzeigen.
- 2 Streiche auf dem Bildschirm nach rechts oder links und führe die folgenden Schritte aus:
  - Tippe auf eine App, um den Bildschirm mit den App-Details aufzurufen.
  - Halte eine App gedrückt und streiche nach oben, um die App zu löschen.
  - Tippe auf , um alle laufenden Apps zu löschen.

 Diese Funktion ist während der Aktualisierung nicht verfügbar.

## Aufladen

### Aufladen

- 1 Schließe die Ladeschale an das Netzteil an und verbinde dann das Netzteil mit einer Stromversorgung.
- 2 Lege die Uhr auf die Ladeschale und richte die Metallkontakte der Uhr an denen der Ladeschale aus, bis ein Ladesymbol auf dem Bildschirm der Uhr erscheint.
- 3 Entferne die Uhr und trenne das Netzteil, nachdem die Uhr voll aufgeladen wurde und das Ladesymbol 100 % anzeigt.

- i • Dir wird geraten, zum Aufladen deiner Uhr ein Huawei-Ladegerät oder ein Huawei-fremdes Ladegerät zu verwenden, das den entsprechenden regionalen oder nationalen Gesetzen und Vorschriften sowie den regionalen und internationalen Sicherheitsstandards entspricht. Andere Ladegeräte und Power Banks, die nicht den jeweiligen Sicherheitsstandards entsprechen, können Probleme wie langsames Aufladen und Überhitzung verursachen. Sei vorsichtig, wenn du diese verwendest. Es wird empfohlen, ein Huawei-Netzteil von einer offiziellen Huawei-Verkaufsstelle zu erwerben.
- Halte den Ladeanschluss trocken und sauber, um Kurzschlüsse oder andere Risiken zu vermeiden.
- Die Ladeschale neigt dazu, Metallgegenstände anzuziehen, da sie magnetisch ist. Daher ist es notwendig, die Ladeschale vor der Verwendung zu überprüfen und zu reinigen. Setze die Ladeschale nicht über einen längeren Zeitraum hohen Temperaturen aus, da dies zur Entmagnetisierung der Ladeschale oder zu anderen Ausnahmen führen kann.

## Überprüfen des Akkustands

**Methode 1:** Streiche auf dem Startbildschirm von oben nach unten, um den Akkustand zu prüfen.

**Methode 2:** Schließe deine Uhr an eine Stromversorgung an und prüfe den Akkustand auf dem Ladebildschirm.

**Methode 3:** Prüfe den Akkustand auf einem Watchface, das den Akkustand anzeigt.

**Methode 4:** Verbinde deine Uhr mit der **Huawei Health**-App, öffne die **Huawei Health**-App, tippe auf **Geräte** und dann auf deinen Namen. Anschließend kannst du den Akkustand auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails prüfen.

## Konfigurieren von Galerie-Watchfaces

- i Aktualisieren Sie vor der Verwendung dieser Funktion die **Huawei Health**-App und Ihr Gerät auf die neuesten Versionen.

### Auswählen von Galerie-Watchfaces

- 1** Öffnen Sie die **Huawei Health**-App, gehen Sie zum Bildschirm mit den Gerätedetails und gehen Sie zu **Mehr > Eigene > Auf der Uhr > Galerie**, um den Bildschirm mit den Einstellungen für das Galerie-Watchface aufzurufen.
- 2** Tippen Sie auf **+** und wählen Sie entweder **Kamera** oder **Galerie** als Methode zum Hochladen eines Bildes aus.
- 3** Tippen Sie auf **✓** in der oberen rechten Ecke und dann tippen Sie dann auf **Speichern**. Ihr Gerät zeigt das ausgewählte Bild anschließend als Watchface an.
  - i Wenn Sie mehr als ein Bild hochladen, können Sie auf das Watchface tippen, um zwischen ihnen zu wechseln.

## Weitere Einstellungen

Auf dem Bildschirm mit den Einstellungen für das **Galerie**-Watchface auf Ihrem Telefon:

- Tippen Sie auf **Stil** und **Layout**, um den Stil und die Anzeigeposition des Datums und der Uhrzeit auf dem Galerie-Watchface einzustellen.
- Tippen Sie auf das Kreuzsymbol in der oberen rechten Ecke eines ausgewählten Fotos, um es zu löschen.

## Einstellen von AOD-Watchface

Nach der Einstellung des Watchface Always On Display (AOD) kannst du auswählen, ob das Haupt-Watchface oder das AOD-Watchface angezeigt wird, wenn du dein Handgelenk hebst.

 Durch Aktivieren des AOD kann sich die Akkulaufzeit verringern.

- 1 Öffne die App-Liste, navigiere zu **Einstellungen > Watchface und Startbildschirm** und aktiviere **Always On Display**.
- 2 Sobald AOD aktiviert ist, wird der Watchface-Stil standardmäßig festgelegt.
- 3 Wähle **Zum Anzeigen des AODs anheben** oder **Zum Anzeigen des Watchfaces anheben** nach Bedarf aus.

## OneHop für Watchfaces

Du kannst OneHop verwenden, um Bilder als Galerie-Watchfaces auf deine Uhr hochzuladen. In der Cloud gespeicherte Bilder müssen heruntergeladen werden, bevor sie übertragen werden können. Wenn du mehr als ein Bild hochlädst, kannst du auf das Watchface tippen, um zwischen ihnen zu wechseln.

-  • Bevor du diese Funktion verwendest, aktualisiere die Huawei Health-App auf die neueste Version und vergewissere dich, dass das tragbare Gerät mit deinem Telefon/Tablet verbunden ist.
- Diese Funktion ist nur auf Huawei-Telefonen verfügbar, die NFC unterstützen und mit EMUI 10.0 oder neuer laufen. OneHop wird nicht mehr unterstützt, wenn EMUI 9.0 auf eine -Version aktualisiert wird.

## Aktivieren von OneHop

-  Sobald OneHop auf deinem Gerät aktiviert ist, kannst du es nicht mehr deaktivieren. Auch wenn das Gerät auf die Werkseinstellungen zurückgesetzt wurde, ist die Funktion weiterhin aktiviert. Bei einigen Gerätemodellen ist OneHop standardmäßig aktiviert und muss nicht manuell aktiviert werden.

- 1 Navigiere in der Liste der Geräte-Apps zu **Einstellungen > OneHop**, um den OneHop-Bildschirm aufzurufen.

- 2 Tippe auf **Aktivieren**. Nachdem du die Funktion aktiviert hast, wird **Aktiviert** auf dem Bildschirm angezeigt.

### Verwenden von OneHop verwenden

- 1 Aktiviere NFC auf deinem Telefon.
- 2 Rufe die Galerie auf deinem Telefon auf, wähle die zu übertragenden Bilder aus und tippe mit dem NFC-Bereich auf der Rückseite deines Telefons auf das Watchface der Uhr. Nachdem die Übertragung erfolgreich war, werden die Bilder nacheinander auf dem Watchface der Uhr angezeigt.
- 3 Öffne die Huawei Health-App, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Watchfaces > Mehr > Meine > Galerie**. Die übertragenen Bilder werden in der Galerie angezeigt. Du kannst den Stil und das Layout der Galerie-Watchfaces ganz nach deinen Wünschen anpassen.

## Verwalten von Watchfaces

Der Watchface-Store stellt eine Reihe unterschiedlicher Watchfaces zur Auswahl bereit. Um diese Funktion zu nutzen, aktualisiere deine Uhr und die **Huawei Health**-App auf die neueste Version.

### Ändern von Watchfaces auf der Uhr

- 1 Halte das Watchface auf dem Startbildschirm gedrückt.
- 2 Streiche nach links oder rechts, um dein bevorzugtes Watchface auszuwählen. Du kannst auch auf dem Bildschirm ganz nach rechts streichen, auf + tippen und nach oben oder unten streichen, um dein bevorzugtes Watchface auszuwählen.
  -  Einige Watchfaces unterstützen die benutzerdefinierte Steuerung. Du kannst am unteren Rand eines Watchface auf  tippen, um den angezeigten Inhalt benutzerdefiniert anzupassen.

### Installieren und Ändern von Watchfaces auf dem Telefon

- 1 Öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und gehe auf **Watchfaces > Mehr**.
- 2 Wähle ein Watchface aus.
  - a Wenn das Watchface nicht installiert wurde, tippe auf **Installieren**. Wenn die Installation abgeschlossen ist, nutzt die Uhr automatisch das neue Watchface.
  - b Wenn das Watchface installiert wurde, tippe auf **Als Standard festlegen**, um das Watchface zu nutzen.
    -  Der Detailbildschirm eines Watchface zeigt den Datenverkehr an, der beim Herunterladen und Installieren des Watchface generiert wird.

### Löschen von Watchfaces

#### In der Huawei Health-App

- 1 Öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und gehe auf **Watchfaces > Mehr**.
- 2 Wähle ein installiertes Watchface aus und tippe auf , um es zu löschen.
  -  • Galerie-, Kaleidoskop- oder Stil-Watchfaces können nicht gelöscht werden.
    - Du musst ein Watchface nicht erneut erwerben, nachdem du es aus dem Watchface-Store gelöscht hast.

### Auf dem Gerät

- 1 Halte den Startbildschirm des Geräts gedrückt, um den Bildschirm mit der Watchface-Auswahl aufzurufen.
- 2 Streiche vom unteren Rand des Gerätebildschirms nach oben und tippe auf **Entfernen**, um das Watchface zu löschen. Du kannst das gelöschte Watchface erneut aus dem Watchface-Store herunterladen.

## Einstellung von Tönen

### Klingellautstärke einstellen

- 1 Drücke die obere Taste der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und gehe anschließend zu **Einstellungen > Töne & Vibration > Klingellautstärke**.
- 2 Streiche zum Anpassen der Klingeltonlautstärke nach oben oder unten.

### Stummschaltung und Aufhebung selbiger

- 1 Drücke die obere Taste der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und gehe anschließend zu **Einstellungen > Töne & Vibration**.
- 2 Aktiviere oder deaktiviere **Stumm**.

## Anzeige und Helligkeit

Rufe den Bildschirm mit der App-Liste auf und gehe zu **Einstellungen > Anzeige & Helligkeit**, um die Bildschirmhelligkeit anzupassen sowie die Bildschirmmeinschalt- und Ruhezeit festzulegen.

### Einstellen der Bildschirmhelligkeit

- 1 Wenn auf dem Bildschirm **Anzeige & Helligkeit** die Option **Automatisch** angezeigt wird und aktiviert ist, deaktiviere sie.
- 2 Tippe auf **Helligkeit**, um die Bildschirmhelligkeit nach Bedarf einzustellen.

### Festlegen der Bildschirmmeinschaltzeit

- 1 Tippe auf dem Bildschirm **Anzeige & Helligkeit** auf **Bildschirm ein** und wähle aus, wie lange der Bildschirm durchgehend eingeschaltet bleiben soll.
- 2 Streiche auf dem Watchface-Bildschirm nach unten und tippe auf **Bildschirm ein**, um die Option **Bildschirm einzu** aktivieren oder zu deaktivieren.

## Festlegen der Ruhezeit

Tippe auf dem Bildschirm **Anzeige & Helligkeit** auf **Ruhemodus**, um die Ruhezeit festzulegen.

## Aktualisierungen

### Methode 1

Öffne die **Huawei Health**-App, tippe auf **Geräte** und auf den Namen deines Geräts und dann auf **Firmware-Aktualisierung**. Dein Telefon sucht nach verfügbaren Aktualisierungen. Befolge dann die Bildschirmanweisungen, um dein Gerät zu aktualisieren.

### Methode 2

Gehe zu **Settings** > **System & updates** > **Update** und tippe auf **Aktualisieren**. Befolge die Bildschirmanweisungen, um die Aktualisierung abzuschließen.

- i • Tippe auf das Symbol Einstellungen rechts neben **Firmware-Aktualisierung**, und aktiviere **Automatisches Herunterladen von Aktualisierungspaketen über WLAN**. Dein Gerät lädt das Aktualisierungspaket automatisch herunter und sendet dir jedes Mal eine Benachrichtigung, wenn es eine neue Version erkennt. Befolge die Bildschirmanweisungen, um dein Gerät zu aktualisieren.
- Stelle nach Möglichkeit sicher, dass der Akkustand deines Geräts vor der Aktualisierung über 20 % liegt.
- Während der Installation trennt dein Gerät automatisch die Bluetooth-Verbindung, stellt diese jedoch nach Abschluss der Aktualisierung wieder her.
- Lade das Gerät während des Aktualisierungsvorgangs nicht auf.

## Definition der Wasser- und Staubschutzarten und Beschreibung des Einsatzszenarios von tragbaren Geräten

Das tragbare Gerät ist wasser- und staubdicht. Dies bedeutet, dass es das Eindringen von Wasser und Staub in das Innere und somit die Beschädigung der internen Komponenten und der Hauptplatine verhindert.

- i In den folgenden Testszenarien reicht die normale Temperatur von 15 °C bis 35 °C, der Wert der relativen Feuchte reicht von 25 % bis 75 % und der Wert des atmosphärischen Drucks reicht von 86 kPa bis 106 kPa (der standardmäßige atmosphärische Druck beträgt 101,325 kPa).

Schutz gegen Wasser	Definition der Schutzart	Widerstandsszenario

<p>5 ATM</p>	<p>Dies ist eine von der ISO definierte Norm für die Wasserdichtigkeit (ISO 22810). Sie gibt an, dass das tragbare Gerät einen simulierten statischen Wasserdruck in einer Tiefe von 50 Metern bei Raumtemperatur für 10 Minuten aushalten kann. Sie gibt nicht an, dass das tragbare Gerät in einer Wassertiefe von 50 Metern wasserdicht ist. Tragbare Geräte mit der Schutzart 5 ATM sind wasserdicht, wenn du schwimmst. Du kannst diese Art von tragbaren Geräten beim Schwimmen oder bei anderen alltäglichen Aktivitäten im Wasser tragen.</p> <p>Schutz gegen Staub: Wenn tragbare Geräte die Norm IEC 60529:2013 (Stufe 6) erfüllen, bedeutet dies, dass kein Staub eindringen kann.</p>	<p>Diese tragbaren Geräte entsprechen einer Wasserfestigkeit von 5 ATM gemäß der Norm ISO 22810:2010, was bedeutet, dass sie einem statischen Wasserdruck von bis zu 50 Metern 10 Minuten lang standhalten können, was jedoch nicht bedeutet, dass sie in 50 Metern Wassertiefe wasserfest sind. Die Wasserdichtigkeit ist jedoch nicht dauerhaft, und der Schutz kann sich durch tägliche Abnutzung verringern. Tragbare Geräte sind gegen das Eindringen von Staub aus Wohnräumen, Büroräumen, Laboren, sauberen industriellen Umgebungen und Lagerräumen geschützt. Sie sind nicht für die Verwendung in besonders staubigen Umgebungen geeignet. Sie können in flachen Gewässern wie in Schwimmbädern und am Strand verwendet werden sowie beim Sport, an regnerischen Tagen und beim Händewaschen getragen und verwendet werden.</p> <p> Wenn eine Uhr mit Lautsprecher in Wasser getaucht wird oder im Wasser getragen wird, entferne umgehend Wasserflecken vom Lautsprecher oder verwende die Entwässerungsfunktion der Uhr, um die Auswirkungen der Wasserflecken auf den Lautsprecher zu vermeiden.</p> <p>Das tragbare Gerät eignet sich nicht für die Verwendung in den folgenden Anwendungen und Umgebungen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bei Tauchgängen, Gerätetauchen und Plattformtauchgängen, Arbeiten mit Hochdruckreinigern oder anderen</li> </ol>
--------------	---	---

		<p>Aktivitäten, die mit hohem Wasserdruck oder schnell fließendem Wasser verbunden sind.</p> <p>2. In heißen Duschen, heißen Quellen, Saunen oder Dampfbädern sowie bei anderen Aktivitäten in Umgebungen mit hohen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit.</p> <p>3. Leder- und Metallarmbänder sind nicht dafür ausgelegt, Schwimmen oder Schweiß zu widerstehen. Es wird empfohlen, in derartigen Situationen andere Arten von Bändern zu verwenden.</p> <p>(Durch Eintauchen in Flüssigkeit verursachte Schäden am tragbaren Gerät sind nicht durch die Garantie abgedeckt, wenn das tragbare Gerät in einem ungeeigneten Szenario verwendet wird.)</p>
--	--	--

Die Wasserdichtigkeit bleibt nicht dauerhaft bestehen, sondern kann im Laufe der Zeit in einem gewissen Umfang abnehmen. Die folgenden Bedingungen können die Wasserdichtigkeit des tragbaren Geräts beeinträchtigen und sollten vermieden werden. Schäden, die durch Eintauchen in Flüssigkeit verursacht werden, sind nicht durch die Garantie abgedeckt.

Fallenlassen des Geräts aus einer Höhe oder Zusammenprall mit anderen Gegenständen.  
Zerlegen oder Reparieren des tragbaren Geräts in einem nicht von Huawei autorisierten Geschäft.

Einwirkung von alkalischen Substanzen während des Duschens oder Badens, wie Seife oder Seifenwasser, auf das Gerät.

Einwirkung von Parfüm, Lösungsmitteln, Reinigungsmitteln, säurehaltigen Substanzen, Pestiziden, Emulsionen, Sonnenschutzmitteln, Feuchtigkeitscremes oder Haarfärbemitteln auf das Gerät.

Aufladen des Geräts, wenn es nass ist.

-  Bitte verwende das Gerät gemäß dem Produkthandbuch, das du auf der offiziellen Huawei-Website findest, oder der Kurzanleitung, die dem Gerät beiliegt. Für Schäden aufgrund unsachgemäßen Gebrauchs werden keine kostenlosen Garantieleistungen bereitgestellt.