

# Inhaltsverzeichnis

## Erste Schritte

Einschalten/Ausschalten/Neustarten	1
Tasten und Bildschirmsteuerung	1
Symbole	3
Koppeln und Verbinden mit tragbaren Geräten	4
Aufladen	6
Einstellen des Rasterlayouts auf dem Startbildschirm	7
Einstellen der Bildschirmhelligkeit	8
Ändern von Ziffernblättern	8
Empfang von Wetterberichten	8
Einstellen eines Weckers	9
Nachrichtenverwaltung	10
Einstellen von Favoriten-Kontakten	11
Benachrichtigungen bei eingehenden Anrufen	11
Bluetooth-Sprachanruf	11
Anzeigen deiner Anruflisten	12
Sprachassistent	12

## Training

Starten eines individuellen Trainings	13
Automatische Trainingserkennung	13
Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen	14
Anzeigen der täglichen Aktivitätsdaten	14
Laufkurse	15
Erstellen eines Trainingsplans	15
Intelligenter Begleiter	16
Anzeigen des RAI	16
Trainingsstatus	17
Rückweg	17
Routen	17

## Gesundheitsmanagement

Manuelles Messen deiner Herzfrequenz	19
Herzfrequenz-Limit und Zonen	20
Atemübungen	20
Belastungsprüfung	21
Aktivitätserinnerung	21
Vorhersagen des Menstruationszyklus	22
Messen des Sauerstoffgehalts im Blut (SpO2)	23
Schlafüberwachung	23
Gesund leben	24

## Assistent

HUAWEI Assistent-TODAY	27
Konfigurieren von Galerie-Watchfaces	27
Einstellen des AOD-Watchface	28
OneHop für Watchfaces	28
Einstellen der Uhrzeit und der Sprache	29
Taschenlampe	29
Kompass	29
Remote-Auslöser	30
Musik	30

## Mehr

Nicht stören	31
Hinzufügen von benutzerdefinierten Karten	31
Einstellen und Austauschen des Armbandes	31
Aktualisieren der Uhr	34
Anzeigen des Bluetooth-Namens, der MAC-Adresse, der SN, des Modells und der Versionsnummer	34
Wasser ablassen mit einem Tastendruck	34

# Erste Schritte

## Einschalten/Ausschalten/Neustarten

### Einschalten

- Drücke und halte die Seitentaste, um das Gerät einzuschalten.
- Lade das Gerät auf.

### Ausschalten

- Drücke die Seitentaste und navigiere zu **Einstellungen** > **System** oder **System & Aktualisierungen** > **Ausschalten**.
- Halte die Seitentaste gedrückt und wähle dann **Ausschalten**.

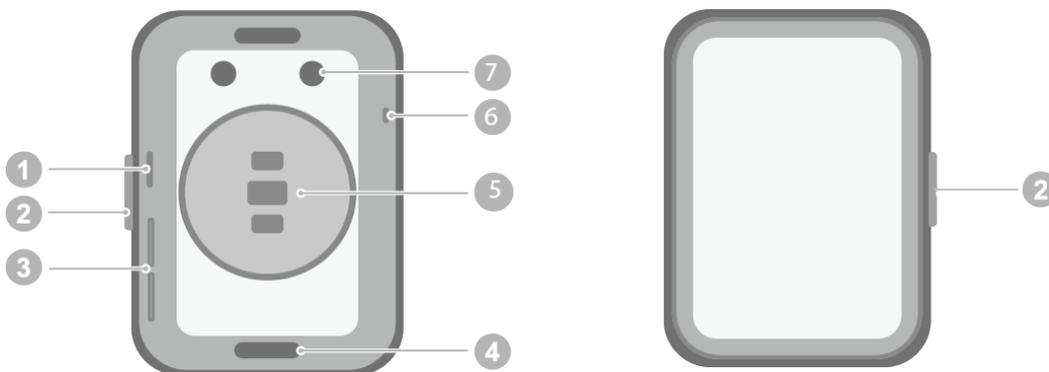
**i** Das Gerät wird automatisch ausgeschaltet, wenn der Akku leer ist. Lade das Gerät rechtzeitig auf.

### Neustarten

- Drücke die Seitentaste und navigiere zu **Einstellungen** > **System** oder **System & Aktualisierungen** > **Neustart**.
- Halte die Seitentaste gedrückt und tippe dann auf **Neustarten**.
- Halte die Seitentaste länger als 8 Sekunden gedrückt, um einen Neustart deines Geräts zu erzwingen.

## Tasten und Bildschirmsteuerung

- Du kannst zur Bedienung deines Gerätes nach oben, links, unten oder rechts streichen sowie den Bildschirm berühren und halten.



- 1: Luftdruckbohrung
- 2: Seitentaste
- 3: Audioöffnung
- 4: Superfit-Knopf
- 5: Bereich der Überwachungseinheit
- 6: Mikrofon
- 7: Ladekabel

Vorgang	Funktion	Notiz
Die Seitentaste drücken.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ist der Bildschirm inaktiv, drücke Seitentaste, um den Bildschirm zu aktivieren.</li> <li>• Wenn der Watchface-Bildschirm angezeigt wird., drücke die Seitentaste, um den Bildschirm mit der App-Liste aufzurufen</li> <li>• Wenn ein anderer Bildschirm als der Watchface-Bildschirm angezeigt wird., drücke die Seitentaste, um zum Watchface-Bildschirm zurückzukehren.</li> </ul>	Diese Funktion ist in einigen Szenarien nicht verfügbar, z. B. bei eingehenden Anrufen, während Anrufen und während des Trainings.
Die Seitentaste drücken und gedrückt halten.	Zum Aktivieren des Sprachassistenten.	-
Die Seitentaste drücken und gedrückt halten.	Ein- und Ausschalten und Neustart.	-
Auf dem Startbildschirm nach rechts oder links streichen.	Zwischen Bildschirmen wechseln.	-
Auf anderen Bildschirmen als dem Startbildschirm nach rechts streichen.	Zum vorherigen Bildschirm zurückkehren.	-
Auf dem Startbildschirm nach oben streichen.	Nachrichten ansehen.	-
Auf dem Startbildschirm nach unten streichen.	Zu Verknüpfungen wie Einstellungen, Wasser ablassen mit einem Tastendruck, Wecker, Gerät finden, Bildschirm ein und Nicht stören gehen.	-

Vorgang	Funktion	Notiz
Den Bildschirm berühren.	Elemente auswählen und Auswahl bestätigen.	-
Einen Bereich auf dem Startbildschirm gedrückt halten.	Zum Ändern des Watchface.	-

## Symbole

 Die Symbole können je nach Gerätemodell abweichen.

### Ebene-1-Menü

Remote-Auslöser 	Trainingsaufzeichnungen 	Trainingsstatus 	Atemübungen 	SpO2 	Aktivitätsdaten 
Søvn 	Stress 	Herzfrequenz 	Musik 	Training 	Benachrichtigungen 
Wetter 	Zykluskalender 	Einstellungen 	Stoppuhr 	Timer 	Alarm 
Taschenlampe 	Telefon suchen 	--	--	--	--

Kontakte 	Anrufliste 	Healthy Living 	Kompass 	--	--
---	---	---	--	----	----

### Ebene-2-Menü

Stufen 	Aktion 	Aktive Stunden 
---	---	---

### Verknüpfungen

Einstellungen 	Alarm 	Bildschirm ein 
Telefon suchen 	Nicht stören 	Entleeren 

### Bluetooth-Verbindungsstatus

Von Bluetooth des Telefons und der Huawei Health-App getrennt 	Mit Bluetooth des Telefons und der Huawei Health-App verbunden 	--
---	--	----

## Koppeln und Verbinden mit tragbaren Geräten

Vergewissere dich, dass dein Telefon alle der folgenden Anforderungen erfüllt:

- Lade die neueste Huawei Health App-Version herunter und installiere diese.
- Auf deinem Telefon sind Bluetooth und Standortservices aktiviert und die Huawei Health-App ist berechtigt, auf den Standort deines Telefons zuzugreifen.
  - i** Wenn du dein Gerät nach dem Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen zum ersten Mal einschaltest oder koppelst, wirst du dazu aufgefordert, vor dem Koppeln eine Sprache auszuwählen.

### Installieren der Huawei Health-App

Lade vor dem Koppeln die Huawei Health-App auf deinem Telefon herunter und installiere sie. Wenn du die Huawei Health-App bereits installiert hast, aktualisiere sie auf die neueste Version.

#### • HUAWEI-Telefone

Die Huawei Health-App ist standardmäßig auf deinem Telefon installiert. Wenn du diese App auf deinem Telefon nicht findest, kannst du sie über die AppGallery herunterladen und installieren.

#### • Android-Telefone anderer Hersteller als HUAWEI

Wenn du ein HUAWEI-fremdes Android-Telefon verwendest, kannst du die Huawei Health-App auf eine der folgenden Arten herunterladen und installieren:

- Besuche Huawei Health-App herunterladen oder scanne den folgenden QR-Code, um die Huawei Health-App herunterzuladen und zu installieren.



- Suche auf deinem Telefon im App Store nach der **Huawei Health**-App und befolge die Bildschirmanweisungen zum Herunterladen und Installieren der App.

#### • iPhones

Suche im App-Store nach der **HUAWEI Health**-App und befolge die Bildschirmanweisungen zum Herunterladen und Installieren der App.

-  Einzelheiten zur Registrierung einer HUAWEI ID auf einem Telefon eines Drittanbieters findest du unter Registrieren einer HUAWEI ID.

#### Koppeln und Verbinden mit tragbaren Geräten

-  Zum Schutz deiner Privatsphäre muss deine Uhr in bestimmten Szenarien (entspreche der Bildschirmanweisungen) auf ihre Werkseinstellungen zurückgesetzt werden, wenn sie mit einem neuen Telefon verbunden wird. Durch das Zurücksetzen der Uhr auf die Werkseinstellungen werden alle Daten vom Gerät gelöscht. Gehe bei der Durchführung dieses Vorgangs mit Vorsicht vor.

#### • Android-Telefone von HUAWEI/anderen Herstellern als HUAWEI

- 1 Wähle nach dem Einschalten des Geräts eine **Sprache**. Bluetooth ist standardmäßig zum Koppeln bereit.
- 2 Lege das Gerät neben dein Telefon, öffne die Huawei Health-App auf deinem Telefon, tippe in der oberen rechten Ecke auf  und tippe anschließend auf **HINZUFÜGEN**. Dein Telefon sucht automatisch nach verfügbaren Geräten. Wähle das Gerät aus, das du koppeln möchtest, und tippe auf **VERKNÜPFEN**.
- 3 Sobald eine Kopplungsanfrage auf dem Gerätebildschirm angezeigt wird, tippe auf  und befolge die Bildschirmanweisungen, um den Kopplungsvorgang abzuschließen.

#### • iPhones

- 1 Wähle nach dem Einschalten des Geräts eine **Sprache**. Bluetooth ist standardmäßig zum Koppeln bereit.
- 2 Befolge die Bildschirmanweisungen, um zu **Einstellungen** > **Bluetooth** zu navigieren und wähle dein Gerät für die Kopplung aus. Sobald auf dem Gerätebildschirm eine Kopplungsanfrage angezeigt wird, tippe auf .
- 3 Du kannst dein Gerät neben dein Telefon legen, die Huawei Health-App auf deinem Telefon öffnen, in der oberen rechten Ecke auf  tippen, auf **HINZUFÜGEN** tippen und

anschließend die Bildschirmanweisungen befolgen, um dein Gerät über das Pop-up-Fenster auszuwählen.

Alternativ kannst du wie folgt vorgehen: Öffne die Huawei Health-App auf deinem

Telefon, tippe in der oberen rechten Ecke auf  und tippe anschließend auf **SCANNEN**, um den QR-Code auf deinem Gerät zu scannen. Befolge die Bildschirmanweisungen auf deinem Telefon und tippe auf **Ja > Weiter**.

- 4 Wenn in einem Pop-up-Fenster auf deinem Telefon eine Bluetooth-Kopplung über die Huawei Health-App gefordert wird, tippe auf **Koppeln**. Es wird ein weiteres Pop-up-Fenster angezeigt, in dem du aufgefordert wirst, zuzulassen, dass das Gerät Telefon-Benachrichtigungen anzeigt. Tippe auf **Zulassen**.
- 5 Warte einige Sekunden, bis die Huawei Health-App eine Nachricht mit dem Hinweis anzeigt, dass die Kopplung erfolgreich war. Tippe auf **Fertig**, um die Kopplung abzuschließen.

### Koppeln und Verbinden in anderen Szenarien

- Wenn das Gerät in der Huawei Health App mit einer anderen HUAWEI ID gekoppelt werden soll, navigiere auf dem Gerät auf **Einstellungen > System & Aktualisierungen > Zurücksetzen** und wähle dann ✓, um den Kopplungsvorgang abzuschließen.
- Wenn die Verbindung fehlgeschlagen ist und nicht automatisch wiederhergestellt werden kann oder wenn du ein anderes Telefon für die Kopplung verwenden möchtest, navigiere auf dem Gerät zu **Einstellungen > System & Aktualisierungen > Trennen** und wähle dann ✓, um den Kopplungsvorgang abzuschließen.
-  Wenn du ein iPhone verwendest, empfiehlt es sich, die Bluetooth-Verbindungsdaten auf deinem Telefon zu ignorieren oder zu löschen und die Verbindung zu deinem tragbaren Gerät in der Huawei Health App zu trennen.

**Um die Bluetooth-Verbindungsdaten auf deinem Telefon zu ignorieren oder zu**

**löschen**, navigiere zu **Einstellungen > Bluetooth**, tippe auf  neben dem Bluetooth-Namen des mit deinem Telefon gekoppelten Geräts und wähle **Gerät löschen**. (Du musst die Kopplungsaufzeichnung zweimal ignorieren und löschen.)

**Um die Kopplung deines tragbaren Geräts aufzuheben**, öffne die Huawei Health App, navigiere zum Bildschirm **Geräte** und tippe auf  > **Gerät entkoppeln** in der oberen rechten Ecke.

## Aufladen

### Wird geladen

Verbinde die Metallkontakte der Ladeschale mit denen auf der Rückseite deines Geräts, lege sie auf eine ebene Fläche und schließe die Ladeschale an eine Stromversorgung an. Der Bildschirm schaltet sich ein und zeigt den Akkustand an.



- **i** Die Ladeschale ist nicht wasserdicht. Stelle sicher, dass der Anschluss, die Metallkontakte und das Gerät während dem Aufladen trocken sind.
- Unterlasse das Aufladen und die Verwendung deines Geräts in einer explosionsgefährdeten Umgebung und stelle sicher, dass sich in der Nähe keine entzündlichen oder explosiven Gegenstände befinden. Vergewissere dich vor Verwendung der Ladeschale, dass sich keine Flüssigkeitsrückstände oder sonstige Fremdkörper am USB-Anschluss der Ladeschale befinden. Halte die Ladeschale fern von Flüssigkeiten und entzündlichen Materialien. Um mögliche Sicherheitsrisiken zu vermeiden, berühre nicht die Metallkontakte der Ladestation, wenn diese an eine Stromversorgung angeschlossen ist.
- Die Ladeschale hat einen Magneten im Inneren. Wenn der Magnet den Ladeanschluss abstößt, ändere die Richtung des Ladeanschlusses. Durch den Magneten neigt die Ladestation dazu, Metallgegenstände anzuziehen. Es wird empfohlen, die Ladeschale vor der Verwendung zu überprüfen und zu reinigen.
- Setze die Ladeschale nicht über einen längeren Zeitraum hohen Temperaturen oder starken elektromagnetischen Interferenzen aus, da sie sich dadurch entmagnetisieren oder andere Probleme verursachen kann.

### Anzeigen des Akkustands

Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, um den Akkuladestand zu prüfen. Alternativ kannst du die Huawei Health-App öffnen, auf **Geräte** tippen und den Akkustand unter dem Gerätenamen prüfen.

## Einstellen des Rasterlayouts auf dem Startbildschirm

Navigiere zu **Einstellungen > Watchface und Start > Start** und wähle **Raster**, um die Apps auf dem Startbildschirm in einer Tabellenansicht anzuzeigen oder wähle **Liste**, um die Apps als Liste anzuzeigen.

## Einstellen der Bildschirmhelligkeit

- 1 Drücke die obere Taste auf deiner Uhr und navigiere zu **Einstellungen > Anzeige & Helligkeit** oder **Einstellungen > Anzeige**.
- 2 Wenn **Automatisch** aktiviert ist, deaktiviere die Funktion.
- 3 Tippe auf **Helligkeit**, um die Bildschirmhelligkeit einzustellen.

## Ändern von Ziffernblättern

- i Aktualisiere vor der Verwendung dieser Funktion die Huawei Health-App und dein Gerät auf die neuesten Versionen.
- Methode 1: Halte einen beliebigen Bereich auf dem Startbildschirm gedrückt, bis das Gerät vibriert. Wenn der Startbildschirm vergrößert wird und einen Rahmen anzeigt, streiche nach links oder rechts, um dein bevorzugtes Startbildschirmdesign auszuwählen.
- Methode 2: Navigiere zu **Einstellungen > Watchface und Start > Watchface**. Streiche auf dem Bildschirm nach links oder rechts, um dein bevorzugtes Watchface auszuwählen und es zu installieren.
- Methode 3: Stelle sicher, dass dein Gerät mit der Huawei Health-App verbunden ist. Öffne die Huawei Health-App, navigiere zum Watchface-Store, wähle **Mehr** und tippe unter deinem bevorzugten Watchface auf **INSTALLIEREN**. Das Gerät installiert das ausgewählte Watchface automatisch und wechselt zu diesem. Alternativ kannst du auf ein installiertes Watchface und dann auf **ALS STANDARD FESTLEGEN** tippen, um zu diesem Watchface zu wechseln.

### Löschen eines Ziffernblatts:

- Methode 1: Öffne die Huawei Health-App, navigiere zum Watch Face-Store und wähle **Mehr > Meine > Bearbeiten**. Tippe auf das Kreuzsymbol in der oberen rechten Ecke eines Watchface, um es zu löschen.
- Methode 2: Halte einen beliebigen Bereich auf dem Startbildschirm gedrückt, bis das Gerät vibriert. Wenn der Startbildschirm vergrößert wird und eine Vorschau anzeigt, streiche nach links oder rechts, um das zu löschende Watchface auszuwählen, streiche anschließend auf dem Bildschirm nach oben und drücke **Entfernen**.

## Empfang von Wetterberichten

### Aktivieren von Wetterberichten

Öffne die Huawei Health-App, aktiviere **Wetter** auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails und wähle deine bevorzugte Temperatureinheit (°C oder °F).

### Anzeigen von Wetterdaten

Methode 1: Auf der Wetterkarte

Streiche auf dem Bildschirm nach rechts, bis du die Wetterkarte findest. Anschließend kannst du deinen Standort, das aktuelle Wetter, die Temperatur, die Luftqualität und weitere Informationen prüfen.

Methode 2: In der Wetter-App

Drücke auf dem Startbildschirm die Seitentaste und wähle **Wetter**. Du kannst Informationen wie deinen Standort, das Wetter, die Temperatur, die Luftqualität und die Außenumgebung auf dem Bildschirm anzeigen. Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um die Wettervorhersage für verschiedene Tageszeiten und die nächsten sechs Tage anzuzeigen.

Methode 3: Auf einem Watchface, das das Wetter anzeigen kann

Stelle ein Watchface ein, auf dem das Wetter angezeigt werden kann. Sobald dies eingerichtet ist, kannst du den aktuellen Wetterbericht auf dem Startbildschirm einsehen.

## Einstellen eines Weckers

**Methode 1: Stelle einen Wecker auf deinem Gerät ein.**

- 1 Öffne die App-Liste, wähle **Wecker** und tippe auf  , um einen Wecker hinzuzufügen.
- 2 Lege die Alarmzeit sowie den Wiederholungszyklus fest und tippe auf **OK**. Wenn du keinen Wiederholungszyklus festlegst, klingelt der Alarm nur ein Mal.
- 3 Du kannst auf einen Wecker tippen, um ihn zu löschen oder die Weckzeit, den Tag und den Wiederholungszyklus zu ändern. Es können nur Terminalarme gelöscht werden.

**Methode 2: Stelle einen Wecker in der Huawei Health-App ein.**

**Terminalarm:**

- 1 Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und auf den Namen deines Geräts und navigiere zu **Alarm > TERMINALARM**.
- 2 Tippe unten auf **Hinzufügen**, um die Alarmzeit, den Tag und den Wiederholungszyklus festzulegen.
- 3 Tippe auf **✓** in der oberen rechten Ecke (für Android) oder tippe auf **Speichern** (für iOS-Nutzer), um die Konfiguration der Einstellungen abzuschließen.
- 4 Kehre zum Startbildschirm zurück und streiche dann nach unten, um die Alarmeinstellungen mit deinem Gerät zu synchronisieren.
- 5 Du kannst auf einen Wecker tippen, um ihn zu löschen oder die Weckzeit, den Tag und den Wiederholungszyklus zu ändern.

- Wecker werden nicht zwischen dem Gerät und der Huawei Health-App synchronisiert.
- Wenn der Wecker vibriert, tippe auf , streiche nach rechts oder drücke die Seitentaste deines Geräts, um die Schlummerfunktion (für 10 Minuten) zu aktivieren.
- Tippe auf , um den Wecker anzuhalten. Der Wecker stoppt von selbst, wenn eine Minute lang keine anderen Bedienvorgänge durchgeführt werden oder der Alarm dreimal von selbst in den Schlummermodus geschaltet hat.

## Nachrichtenverwaltung

Wenn die Huawei Health-App mit deinem Gerät verbunden ist und die Benachrichtigungen über Nachrichten aktiviert sind, können Nachrichten, die in der Statusleiste deines Telefon erscheinen, mit deinem Gerät synchronisiert werden.

### Aktivieren von Benachrichtigungen über Nachrichten

- 1 Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und anschließend auf den Namen deines Geräts, tippe auf **Benachrichtigungen** und schalte den Schalter ein.
  - 2 Navigiere zur App-Liste und aktiviere die Schalter für die Apps, von denen du Benachrichtigungen empfangen möchtest.
-  Wenn du zu **Apps** navigierst, kannst du die Apps anzeigen, von denen du Benachrichtigungen empfangen kannst.

### Anzeigen von ungelesenen Nachrichten

Dein Gerät vibriert oder klingelt, um dich über neue Nachrichten zu informieren, die in der Statusleiste deines Telefon angezeigt werden.

Ungelesene Nachrichten können auf deinem Gerät angezeigt werden. Streiche dazu auf dem Startbildschirm nach oben und rufe alle ungelesenen Nachrichten auf.

### Auf Nachrichten antworten

-  Diese Funktion wird nicht unterstützt für iOS Telefone.

Wenn du eine Nachricht auf deiner Uhr erhältst, kannst du auf dem Bildschirm nach oben streichen und eine Schnellantwort auswählen.

### Anpassen von Schnellantworten

-  Diese Funktion wird nicht unterstützt für iOS Telefone.

Du kannst eine Schnellantwort wie folgt anpassen:

- 1 Verbinde dein Gerät mit der Huawei Health-App, öffne den Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf die Karte **Schnelle Antworten**.

- 2** Du kannst auf **Antwort hinzufügen** tippen, um eine Antwort hinzuzufügen, auf eine hinzugefügte Antwort tippen, um sie zu bearbeiten, und auf  neben einer Antwort tippen, um sie zu löschen.

### Löschen von ungelesenen Nachrichten

Tippe unten auf der Nachrichtenliste auf **Löschen** oder , um alle ungelesenen Nachrichten zu löschen.

## Einstellen von Favoriten-Kontakten

- 1** Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und auf den Namen deines Geräts. Wähle anschließend **Favoriten-Kontakte** aus.
- 2** Auf dem Bildschirm **Favoriten-Kontakte**:
  - Tippe auf **HINZUFÜGEN**, um die Kontaktliste deines Telefon anzuzeigen, und wähle anschließend die Kontakte aus, die du hinzufügen möchtest.
  - Tippe auf **Sequenz**, um die hinzugefügten Kontakte zu sortieren.
  - Tippe auf **Entfernen**, um einen hinzugefügten Kontakt zu entfernen.
- 3** Tippe auf einen Favoriten-Kontakt in **Favoriten-Kontakte** in der App-Liste deiner Uhr, um die Nummer des Kontakts auf deiner Uhr anzurufen.

## Benachrichtigungen bei eingehenden Anrufen

Vergewissere dich, dass dein Gerät mit deinem Telefon verbunden ist und korrekt am Handgelenk getragen wird. Der Bildschirm schaltet sich ein und das Gerät vibriert oder klingelt, wenn ein Anruf eingeht. Du kannst auf deinem Gerät den Anruf ablehnen oder eine Schnellantwort senden.

-  • Die Schnellantwortfunktion wird für iPhone nicht unterstützt.
  - Wenn du das Gerät nicht trägst oder „Nicht stören“ aktiviert ist und der Bildschirm ausgeschaltet ist, empfängt das Gerät den eingehenden Anruf, aber der Bildschirm wird nicht eingeschaltet und das Gerät vibriert nicht.
  - Wenn du einen eingehenden Anruf verpasst hast, vibriert das Gerät und der Bildschirm schaltet sich ein, um dich über den verpassten Anruf zu informieren.

## Bluetooth-Sprachanruf

-  Um diese Funktion zu nutzen, stelle sicher, dass dein Gerät gekoppelt und mit der Huawei Health-App verbunden ist.

Tätigen eines Anrufs: Navigiere zur App-Liste auf deinem Gerät, wähle **Favoriten-Kontakte** oder **Anrufliste** und wähle den Kontakt, den du anrufen möchtest.

So nimmst du einen Anruf über Bluetooth an: Wenn ein Anruf auf deinem Telefon eingeht, erhältst du eine Benachrichtigung über einen eingehenden Anruf auf deinem Gerät. Tippe auf dein Gerät, um den Anruf anzunehmen. Nachdem der Anruf angenommen wurde, ertönt das Audio aus dem Lautsprecher des Geräts.

## Anzeigen deiner Anruflisten

### Anzeigen deiner Anruflisten

Drücke die obere Taste an deiner Uhr, um auf die App-Liste zuzugreifen, streiche nach oben oder nach unten, um nach **Anrufliste** zu suchen, und tippe darauf, um Anruflisten (einschließlich eingehender, ausgehender und verpasster Anrufe) auf deiner Uhr anzuzeigen.

### Zurückrufen

Wenn deine Uhr mit deinem Telefon gekoppelt ist, tippe auf eine beliebige Anrufliste, um zurückzurufen.

### Löschen von Anruflisten

Streiche nach unten zum unteren Bildschirmteil und tippe auf **Löschen**, um alle Anruflisten zu löschen.

## Sprachassistent

-  Stelle sicher, dass du ein HUAWEI-Telefon mit EMUI 10.1 oder später verwendest und dass die neueste Version der Huawei Health-App installiert ist.

Verbinde das Gerät über die Huawei Health-App mit deinem Telefon und halte anschließend die Seitentaste gedrückt, um den Sprachassistenten zu aktivieren.

Der Sprachassistent unterstützt die folgenden Funktionen:

- 1** Steuerung lokaler Apps: Einen Wecker stellen, einen Timer einstellen, einen Countdown starten, Musik abspielen, deine Herzfrequenz messen und ein Training starten.
- 2** Informationen finden: Das Wetter, die Luftqualität, die Enzyklopädie und die Weltzeituhr anzeigen, von einer Sprache in eine andere übersetzen, digitale Berechnungen durchführen, Witze erzählen, Geschichten erzählen und Konstellationen anzeigen.
- 3** Steuerung von mit der AI Life App verbundenen Smart-Geräten.

# Training

## Starten eines individuellen Trainings

### Starten eines Trainings über das Gerät

- 1 Rufe auf dem Gerät die App-Liste auf und tippe auf **Training**.
- 2 Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten und wähle das gewünschte Training.
- 3 Tippe zum Starten eines Trainings auf das Trainingssymbol.
- 4 Wenn der Bildschirm eingeschaltet ist, halte die Seitentaste gedrückt, um das Training zu beenden. Alternativ kannst du die Taste drücken, um das Training zu unterbrechen, auf  tippen, um das Training fortzusetzen, oder auf  tippen, um das Training zu beenden.



- Tippe auf , um Ziele, Erinnerungen und mehr festzulegen.
- Nachdem du mit dem Laufen, Radfahren, Schwimmen oder Seilspringen begonnen hast, tippe auf  > **Aufwärmen** und befolge die Bildschirmanweisungen, um dich aufzuwärmen.
- Navigiere zu **Trainingseinstellungen** > **Immer ein**, und der Bildschirm deines Geräts wird beim Training ständig eingeschaltet sein.
- Nach Beendigung des Trainings kannst du die Trainingsdaten anzeigen. Dies umfasst Trainingszeit, Kalorien, Herzfrequenz-Diagramm, Herzfrequenzbereich, durchschnittliche Herzfrequenz, Herzfrequenzzone und Trainingseffekt.

### Starten eines Trainings über die Huawei Health-App

- 1 Wähle das Training, das du aufzeichnen möchtest, auf dem Bildschirm „Sport“ in der Huawei Health-App aus.
- 2 Tippe zum Starten eines Trainings auf das Startsymbol.
- 3 Tippe nach dem Ende eines Trainings das Pausensymbol, berühre und halte dann das Endesymbol und wähle **BEENDEN**, um das Training zu beenden.

## 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 • Die unterstützten Trainingsarten richten sich nach den Anweisungen auf dem Bildschirm.
- 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.

## Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen

### Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen auf dem Gerät

- 1** Rufe auf dem Gerät die App-Liste auf und tippe auf **Trainingsdatensätze**.
- 2** Wähle einen Datensatz aus und zeige die entsprechenden Details an. Das Gerät zeigt für verschiedene Trainings unterschiedliche Datentypen an.
  - i Wenn du ein Training abgeschlossen hast, z. B. Laufen, Radfahren, Schwimmen oder Seilspringen, tippe auf **Trainingsdatensätze > Dehnen**. Daraufhin werden Demos angezeigt, die dir zeigen, wie du deinen Körper dehnt.

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

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

### Löschen einer Trainingsaufzeichnung

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

## Anzeigen der täglichen Aktivitätsdaten

Wenn du das Gerät richtig trägst, zeichnet das Gerät deine Aktivität automatisch auf, einschließlich der Schrittzahl, der aktiven Distanz und des Kalorienverbrauchs.

### **Methode 1: Anzeigen deiner Aktivitätsdaten auf dem Gerät.**

Rufe auf dem Gerät die App-Liste auf und tippe auf **Aktivitätsdaten**. Du kannst dann deine Daten anzeigen, darunter die Schrittzahl, den Kalorienverbrauch, die zurückgelegte Strecke, die aktiven Stunden, und die Dauer von Aktivitäten mit mittlerer bis hoher Intensität.

### **Methode 2: Aktivitätsdaten in der Huawei Health-App anzeigen.**

Du kannst deine Aktivitätsdatensätze auf dem Startbildschirm der Huawei Health-App oder auf dem Gerätedetails-Bildschirm anzeigen.

- Stelle zum Anzeigen deiner täglichen Aktivitätsdaten in der Huawei Health-App sicher, dass dein Gerät über die Huawei Health-App verbunden ist.
- Deine Aktivitätsdaten werden um Mitternacht zurückgesetzt.

## Laufkurse

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

- 1 Rufe auf dem Gerät die App-Liste auf und tippe auf **Training**.
- 2 Wähle **Kurse und Pläne > Laufkurse > Vorinstallierte Kurse**.
- 3 Wähle einen Kurs aus und befolge die Bildschirmanweisungen, um das Training zu starten.

### Benutzerdefinierte Laufkurse

1. Stelle sicher, dass dein Gerät mit der Huawei Health-App gekoppelt ist. Öffne die Huawei Health-App, navigiere zu **Training > Laufen (Outdoor) > Empfohlene Kurse**. Streiche auf dem Bildschirm nach links und tippe auf **Benutzerdefiniert > Neu**. Du kannst dann **Einheit hinzufügen** und **Sportart/Bewegung hinzufügen** wählen, um einen bestimmten Kurs einzustellen, und auf ✓ in der oberen rechten Ecke tippen, um die Einstellungen abzuschließen.

2. Tippe auf dem Bildschirm mit den Details deiner individuellen Laufstrecke auf **START**, um das Training in der App zu starten.

Tippe auf dem Bildschirm mit den Details deiner benutzerdefinierten Strecke auf das Gerätesymbol in der oberen rechten Ecke, um die benutzerdefinierte Strecke mit deinem Gerät zu synchronisieren. Wähle die entsprechende Strecke auf deinem Gerät aus und starte sie, indem du die Bildschirmanweisungen auf dem Bildschirm befolgst.

3. Tippe auf dem Bildschirm mit den Details deines benutzerdefinierten Kurses auf  in der oberen rechten Ecke, um ein Menü anzuzeigen. Wähle **Kurs bearbeiten**, um den Kurs zu bearbeiten, **Kurs kopieren**, um den Kurs zu kopieren, oder **Kurs löschen > OK**, um den Kurs zu löschen.

## Erstellen eines Trainingsplans

- Um einen Trainingsplan zu erstellen, kopple dein Gerät zunächst mit der Huawei Health-App.
- Laufpläne können nur über die Huawei Health-App erstellt und gestartet werden. Um einen neuen Plan zu erstellen, beende zuerst den bestehenden Plan.

1 Einen Trainingsplan in der Huawei Health-App erstellen: Öffne die Huawei Health-App, navigiere zu **Training > Laufen (Outdoor) > Laufpläne** oder **Training > Laufen (Indoor) > Laufpläne**, wähle einen Trainingsplan aus und befolge die Bildschirmanweisungen, um ihn zu erstellen.

- 2 Den Trainingsplan mit deinem Gerät synchronisieren: Sobald der Trainingsplan erstellt wurde, wird er automatisch mit deinem Gerät synchronisiert und dein Gerät vibriert.
- 3 Den Trainingsplan teilen, ansehen, bearbeiten und beenden: Wenn ein Trainingsplan erstellt wurde, wird die Option **Plan** in der App im oberen Teil des Bildschirms **Training** angezeigt. Tippe in der oberen rechten Ecke auf  und wähle **Teilen**, um den Plan zu teilen, tippe auf **Plan anzeigen**, um die Details deines Trainingsplans zu sehen; tippe auf **Planeinstellungen**, um den Trainingstag und die Erinnerungszeit zu ändern und **Mit Kalender synchronisieren** zu aktivieren; tippe auf **Mit Wearable synchronisieren**, um den Plan mit deinem Gerät zu synchronisieren; tippe auf **Plan beenden** > **OK**, um den Plan zu beenden.

## Intelligenter Begleiter

### Aktivieren von 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.

## Anzeigen des RAI

Der Running Ability Index (RAI) ist ein umfassender Index, der die Ausdauer und die Effizienz der Lauftechnik eines Läufers widerspiegelt. Er basiert auf den Bestzeiten eines Läufers. Im Allgemeinen schneidet ein Läufer mit einem höheren RAI bei Wettkämpfen besser ab.

### Wie wird die RAI Funktion verwendet

- Um diese Funktion zu nutzen, aktualisiere deine Uhr und die Huawei Health-App auf ihre neuesten Versionen.
- Die RAI-Funktion ist nur für Laufen (Outdoor), Trail-Lauf und Laufstrecken mit einer Dauer von mehr als 12 Minuten verfügbar. Laufen (Indoor) wird nicht unterstützt.

### Anzeigen des RAI

- Auf deiner Uhr:
  - 1 Navigiere zu **Einstellungen** > **Watchface und Start** > **Start** und wähle **Raster**, um die Apps in einer Tabellenansicht anzuzeigen.
  - 2 Tippe auf , um den RAI anzuzeigen.

- Auf dem Telefon: Öffne die Huawei Health-App, navigiere zu **Laufen (Outdoor)** > **Gelaufene Gesamtdistanz (km)**, wähle dann eine Laufaufzeichnung aus und tippe auf die RAI-Karte, um deinen RAI anzuzeigen.

## Trainingsstatus



Rufe die App-Liste der Uhr auf, tippe auf **Trainingsstatus** und streiche auf dem Bildschirm nach oben, um Daten einschließlich Erholungsstatus, deiner Trainingsbelastung und VO2max anzuzeigen.

- Du kannst deine Trainingsbelastung der letzten sieben Tage anzeigen, um dein Niveau basierend auf deinem Fitnessstatus zu bestimmen. Die Uhr erfasst deine Trainingsbelastung von Trainingsmodi, die deine Herzfrequenz aufzeichnen.
- VO2max-Daten können aus Outdoor-Lauftrainings gewonnen werden.

## Rückweg

Wenn du ein Training im Freien beginnst und die Funktion „Rückweg“ aktivierst, zeichnet die Uhr die von dir zurückgelegte Route auf und stellt dir Navigationsdienste zur Verfügung. Nachdem du dein Ziel erreicht hast, kannst du diese Funktion verwenden, um herauszufinden, wie du zu dem Ort zurückkehren kannst, den du durchquert hast oder von dem du gekommen bist.

Rufe auf deiner Uhr die App-Liste auf, streiche dann, bis **Training** angezeigt wird, und tippe darauf. Starte ein Einzel-Training. Streiche auf den Bildschirm nach links und wähle **Rückweg** oder **Direkter Weg** aus, um zum Startpunkt zurückzukehren. Wenn auf dem Bildschirm kein **Rückweg** oder **Direkter Weg** angezeigt wird, tippe auf den Bildschirm, um diesen anzuzeigen.

## Routen



- Du kannst deine Trainingsrouten exportieren und sie mit deinen Freunden teilen, damit sie dieselben Routen für ihr Training nutzen können.
- Diese Funktion ist nur für das Laufen (Outdoor), Radfahren und Gehen verfügbar.

### Exportieren von Trainingsrouten

- 1 Öffne die Huawei Health-App, rufe den Bildschirm **Sport** auf, tippe auf **Gelaufene Gesamtdistanz, Mit dem Rad gefahrene Strecke (gesamt)** oder **Gegangene Strecke (gesamt)**, um den entsprechenden Datensatz für das Outdoor-Training anzuzeigen, und wähle ihn aus.
- 2 Tippe auf dem Bildschirm **Route** auf das Routensymbol auf der rechten Seite und wähle **Unter Meine Routen speichern** > **OK**, um die Route zu speichern.

- 3** Tippe auf dem Bildschirm **Route** auf das Routensymbol  auf der rechten Seite und wähle **Route exportieren** > **OK**. Nachdem du die Exportmethode ausgewählt hast, kannst du die Routendatei an Freunde übertragen oder auf dem Gerät speichern.

### Importieren von Trainingsrouten

- 1** Nach dem Empfang einer Route kann der Empfänger darauf tippen und sie auf seinem Gerät speichern.
- 2** Zum Importieren der Trainingsroute kann der Empfänger auf dem Bildschirm **Konto** in der Huawei Health-App nach oben streichen, **Meine Route** wählen und in der unteren rechten Ecke auf **Route importieren** tippen.

### Routen mit dem tragbaren Gerät synchronisieren

- 1** Öffne die Huawei Health-App, streiche auf dem Bildschirm **Konto** nach oben und wähle **Meine Route**. Wähle eine Route aus, tippe auf  in der oberen rechten Ecke und wähle **An Wearable senden**.
- 2** Navigiere zu den Outdoor-Trainingseinstellungen auf dem Gerät, tippe auf **Routen** und befolge die Bildschirmanweisungen, um die Route für die Navigation zu verwenden.

### Löschen von Routen

- Öffne die Huawei Health-App, streiche auf dem Bildschirm **Konto** nach oben und wähle **Meine Route**. Wähle eine Route aus, tippe auf  in der oberen rechten Ecke und wähle **Route löschen**, um die Route zu löschen.
- Navigiere zu den Outdoor-Trainingseinstellungen auf dem Gerät, tippe auf **Routen**, berühre und halte die zu löschende Route, und tippe auf **Löschen**.

# Gesundheitsmanagement

## Manuelles Messen deiner Herzfrequenz

- i** • Diese Messung kann auch durch einige externe Faktoren beeinflusst werden, wie z. B. niedrige Umgebungstemperaturen, Bewegungen des Arms oder Tätowierungen auf dem Arm.
- Halte still und achte darauf, dass das Gerät während der Messung relativ eng anliegt, aber nicht direkt über dem Handgelenk. Stelle sicher, dass der Herzfrequenzsensor Kontakt mit der Haut hat und sich keine Fremdkörper zwischen deiner Haut und dem Gerät befinden. Der Bildschirm muss nach oben gerichtet bleiben.

### Individuelle Herzfrequenzmessung

- 1 Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und auf den Namen deines Geräts, navigiere zu **Gesundheitsüberwachung** > **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und deaktiviere **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung**.
- 2 Rufe auf deinem Gerät die App-Liste auf und wähle **Herzfrequenz**, um deine Herzfrequenz zu messen.

### Kontinuierliche Herzfrequenzmessung

- 1 Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und auf den Namen deines Geräts, navigiere zu **Gesundheitsüberwachung** > **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und aktiviere **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung**.
- 2 Anzeigen deiner Herzfrequenz:
  - Rufe auf dem Gerät die App-Liste auf und wähle **Herzfrequenz**, um deine Herzfrequenz anzuzeigen.
  - Alternativ öffne die Huawei Health-App, navigiere zu **Konto** > **Meine Daten** > **Herzgesundheit** > **Ruheherzfrequenz**, und zeige deine Herzfrequenz an.

### Messung der Ruheherzfrequenz

Der Ruhepuls bezieht sich auf die Herzfrequenz, die in einem ruhigen, inaktiven und nicht schlafenden Zustand gemessen wird. Die optimale Zeit zur Messung des Ruhepulses ist direkt nach dem Aufwachen (und vor dem Aufstehen) am Morgen.

- 1 Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und auf den Namen deines Geräts, navigiere zu **Gesundheitsüberwachung** > **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und aktiviere **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung**. Das Gerät misst dann automatisch deine Ruheherzfrequenz.
  - 2 Öffne die Huawei Health-App, navigiere zu **Konto** > **Meine Daten** > **Gesundheitswerte** > **Herz** > **Ruheherzfrequenz** und zeige deine Ruheherzfrequenz zu einem bestimmten Zeitpunkt oder die durchschnittliche Ruheherzfrequenz an.
- i** Die in der Huawei Health-App angezeigten Daten zur Ruheherzfrequenz ändern sich nicht, wenn du die **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** deaktivierst.

## Herzfrequenzmessung für ein Training

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

- Die Herzfrequenzzonen können auf Basis des Prozentsatzes der maximalen Herzfrequenz oder der HRR berechnet werden. Um die Berechnungsmethode zu wählen, öffne die Huawei Health-App, navigiere zu **Konto > Einstellungen > Trainingseinstellungen > Einstellungen zur Trainingsherzfrequenz** und stelle **HERZFREQUENZZONEN** entweder auf **Prozentsatz der max. Herzfrequenz** oder auf **HRR-Prozent**.
- Herzfrequenzmessung während eines Trainings: Du kannst deine Herzfrequenz in Echtzeit auf dem Gerät anzeigen, wenn du ein 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 ausziehst. Es wird jedoch für einen bestimmten Zeitraum weiterhin nach einem Herzfrequenzsignal suchen. Die Messung wird fortgesetzt, sobald du das Gerät wieder anlegst.

## Herzfrequenz-Limit und Zonen

Wenn deine Herzfrequenz während des Trainings den oberen Grenzwert länger als 1 Minute überschreitet, vibriert dein Gerät einmal und zeigt eine Nachricht mit dem Hinweis an, dass die Herzfrequenz zu hoch ist, bis deine Herzfrequenz unter den oberen Grenzwert fällt oder du auf dem Bildschirm nach rechts streichst, um die Nachricht zu löschen.

Gehe wie folgt vor, um ein oberes Herzfrequenzlimit festzulegen:

- iOS-Nutzer: Öffne die Huawei Health-App, navigiere zu **Konto > Einstellungen > Einstellungen zur Trainingsherzfrequenz**, aktiviere **Warnung zur Herzfrequenz**, tippe auf **Herzfrequenzlimit** und stelle einen für dich geeigneten oberen Grenzwert ein.
- HarmonyOS/Android-Nutzer: Öffne die Huawei Health-App, navigiere zu **Konto > Einstellungen > Trainingseinstellungen > Einstellungen zur Trainingsherzfrequenz**, tippe auf **Herzfrequenzlimit** und stelle einen für dich geeigneten oberen Grenzwert ein.
-  Warnungen zur Herzfrequenz sind nur während Trainings verfügbar und werden nicht während der täglichen Überwachung generiert.

## Atemübungen

Rufe die App-Liste auf deinem Gerät auf und tippe auf **Atemübungen**, stelle die Dauer und den Rhythmus ein, tippe auf das Atemübungssymbol auf dem Bildschirm und befolge die

Bildschirmanweisungen, um die Atemübungen durchzuführen. Nachdem die Übung beendet ist, zeigt der Bildschirm Daten wie die Herzfrequenz vor der Übung, die Trainingsdauer und die Auswertung an.

## 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 Bildschirmweisungen 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.

### 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.

## Aufstehen

Nachdem du eine Aktivitätserinnerung erhalten hast, tippe auf **Bewegen > Starten**.

Daraufhin werden auf der Uhr Demos angezeigt, die dir zeigen, wie du deinen Körper dehnen kannst.

## Vorhersagen des Menstruationszyklus

Das Gerät kann deine zukünftigen Perioden und fruchtbaren Tage auf der Grundlage deiner vorherigen Menstruationszyklen und Kalenderdaten prognostizieren. Dazugehörige Daten und Erinnerungen können auf dem Gerät angezeigt werden. Du kannst die Funktion durch folgende Methoden aktivieren.

Öffne die Huawei Health-App, tippe auf die Karte **Zykluskalender** und erteile die entsprechenden Berechtigungen. Wenn du die Karte **Zykluskalender** nicht auf dem Startbildschirm finden kannst, tippe auf dem Startbildschirm auf **BEARBEITEN**, um diese Karte zum Startbildschirm hinzuzufügen.

**Methode 1:** Drücke auf dem Startbildschirm des Geräts die Seitentaste, wähle

**Zykluskalender** und tippe auf , um den Beginn und das Ende deiner Periode festzulegen. Wenn du fertig bist, prognostiziert dein Gerät deine nächste Periode intelligent auf der Grundlage der von dir aufgezeichneten Daten.

**Methode 2:**

- 1 Öffne die Huawei Health-App, navigiere zum Zykluskalender-Bildschirm, navigiere zu  > **Zykluskalender-Einstellungen** oben rechts und wähle **Dauer der Periode** oder **Dauer des Zyklus**. Du kannst dann Erinnerungen für **Beginn der Periode**, **Ende der Periode**, **Beginn der fruchtbaren Tage** und **Ende der fruchtbaren Tage** in **Erinnerungen** aktivieren. Du kannst auch **Alle** aktivieren.
- 2 Das Gerät sendet dir Erinnerungen für den Beginn und das Ende deiner Periode und der fruchtbaren Tage.
  - Tippe auf Aufzeichnungen, um die Periodendaten anzuzeigen und zu ändern. Die vorhergesagte Periode ist durch die gepunktete Linie gekennzeichnet.
  - Das Gerät erinnert dich um 8:00 Uhr morgens am Tag vor dem erwarteten Beginn deiner Periode an deren Beginn. Alle anderen Erinnerungen für den Tag des Termins erhältst du um 8:00 Uhr morgens an diesem Tag.

## Messen des Sauerstoffgehalts im Blut (SpO2)

### Einzelne SpO2-Messung

Trage dein Gerät richtig, drücke die Seitentaste zum Aufrufen der App-Liste, streiche auf dem Bildschirm nach unten und tippe auf **SpO2**, um die Messung deines SpO2 zu starten. Nach Abschluss der Messung wird unten auf dem Bildschirm **Erneut testen** angezeigt.

- i • Für genauere Ergebnisse wird empfohlen, nach dem Anlegen des Gerätes drei bis fünf Minuten zu warten, bevor du deinen SpO2 misst.
  - Halte still und achte darauf, dass das Gerät während der Messung relativ eng anliegt, aber nicht direkt über dem Handgelenk. Stelle sicher, dass der Herzfrequenzsensor Kontakt mit der Haut hat und sich keine Fremdkörper zwischen deiner Haut und dem Gerät befinden. Der Bildschirm muss nach oben gerichtet bleiben.
  - Diese Messung kann auch durch einige externe Faktoren beeinflusst werden, wie z. B. niedrige Umgebungstemperaturen, Bewegungen des Arms oder Tätowierungen auf dem Arm.
  - Die Ergebnisse dienen nur als Referenz und sind nicht für medizinische Zwecke bestimmt.
  - Die Messung wird unterbrochen, wenn du auf dem Bildschirm des Geräts nach rechts streichst, einen eingehenden Anruf empfangst oder wenn ein Wecker ausgelöst wird.

### Automatische SpO2-Messungen

- 1 Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und dann auf deinen Gerätenamen, tippe auf **Gesundheitsüberwachung** und aktiviere **Automatische SpO2-Messung**. Das Gerät misst deinen SpO2 dann automatisch und zeichnet ihn auf, wenn es erkennt, dass du dich im Ruhezustand befindest.
- 2 Tippe auf **Warnung über niedrigen SpO2-Wert**, um die untere Grenze deines SpO2 einzustellen, damit du einen Alarm erhältst, wenn du nicht schläfst.

## Schlafüberwachung

### Aufzeichnen von Schlafdaten auf deinem tragbaren Gerät

- i • Stelle sicher, dass du dein Gerät richtig trägst. Das Gerät zeichnet die Dauer deines Schlafs automatisch auf und erkennt, ob du dich im Tiefschlaf, Leichtschlaf oder Wachzustand befindest.
  - Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und dann auf den Namen deines Geräts, navigiere zu **Gesundheitsüberwachung** > **HUAWEI TruSleep™** und aktiviere **HUAWEI TruSleep™**. Wenn diese Funktion 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 befindest. Die App kann dir dann eine Analyse der Schlafqualität zur

Verfügung stellen. Sie hilft dir, deine Schlafmuster zu verstehen, und gibt dir Vorschläge zur Verbesserung deiner Schlafqualität.

- Wenn **HUAWEI TruSleep™** nicht aktiviert wurde, wird dein Gerät deinen Schlaf mit der normalen Methode verfolgen. Wenn du dein Gerät 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 deinem Telefon

- Tippe in der Huawei Health-App auf dem Bildschirm **Gesundheit** auf **Schlafüberwachung**, um den Bildschirm zur Schlafüberwachung aufzurufen. Alternativ kannst du auch auf die Karte **Schlaf** auf dem Bildschirm **Gesundheit** tippen und durch Streichen nach **Schlafdaten aufzeichnen** suchen und darauf tippen.
- Tippe auf das Einstellungssymbol in der oberen rechten Ecke, um deinen Zeitplan zu bearbeiten und allgemeine Schlafeinstellungen wie **Schlafgeräusche** zu aktivieren oder zu deaktivieren.
- Tippe auf **Schlafenszeit** und platziere dein Telefon in einem Abstand von 50 cm zu deinem Kopfkissen. Dein Telefon überwacht und speichert dann deine Schlafdaten. Halte **Zum Beenden gedrückt halten** 3 Sekunden lang gedrückt, um die Aufzeichnung der Schlafdaten zu beenden.
- Tippe auf die Symbole am unteren Rand des Bildschirms, um die Schlafmusik auszuwählen, abzuspielen, auszuschalten und eine Zeit einzustellen.

### Anzeigen deiner Schlafdaten

Tippe auf die Karte **Schlaf** auf dem Bildschirm **Gesundheit** in der Huawei Health-App, um deine täglichen, wöchentlichen, monatlichen und jährlichen Schlafdaten anzuzeigen.

## Gesund leben

Die Huawei Health-App bietet Healthy Living, um dir zu helfen, gesunde Lebensgewohnheiten zu entwickeln und ein gesundes neues Leben zu genießen.

- 1 Öffne die Huawei Health-App, navigiere zu **Health > BEARBEITEN** und füge die Karte **Healthy Living** hinzu.
- 2 Tippe auf die Karte **Healthy Living** und befolge die Bildschirmanweisungen, um dem **Nutzerhinweis** zuzustimmen.

- Aufgrund der unterschiedlichen physischen Konstitution jeder einzelnen Person treffen die Gesundheitsvorschläge von Healthy Living, insbesondere diejenigen bezüglich der physischen Aktivität, möglicherweise nicht auf alle Nutzer zu und der gewünschte Effekt kann ggf. nicht erzielt werden. Wenn du dich während deiner Aktivitäten oder deines Trainings unwohl fühlst, solltest du eine Pause einlegen oder zeitnah einen Arzt aufsuchen.
- Die Gesundheitsempfehlungen in Healthy Living dienen nur als Referenz. Du bist verantwortlich für alle Risiken, Schäden und Verbindlichkeiten, die sich aus der Teilnahme an allen Aktivitäten oder jedem Sport ergeben.

### Check-in-Aufgaben auswählen und Ziele setzen

Check-in-Aufgaben werden in grundlegende Check-in-Aufgaben und optionale Check-in-Aufgaben unterteilt. Grundlegende Check-in-Aufgaben sind zwingend erforderlich. Du kannst aber auch optionale Check-in-Aufgaben hinzufügen, die deinen Bedürfnissen entsprechen.

Tippe auf dem Bildschirm **Healthy Living** oben rechts auf , wähle **Gesundheitsplan** und dann Check-in-Aufgaben aus. Zu den grundlegenden Check-in-Aufgaben gehören **Schlaf**, **Aktivität** und **Stimmung**. Zu den optionalen Aufgaben gehören **Aktivität**, **Schlaf**, **Tägliche Achtsamkeitsübung**, **Tägliches Lächeln**, **Wasser trinken**, **Medikamentenerinnerungen**, **Blutdruckmessung** und **Gewichtsmessung**. Du kannst auf **Zieleinstellungen** auf der Aufgabenkarte tippen, um deine täglichen Ziele festzulegen.

### Anzeigen des Erledigungsstatus der Aufgabe

- Drücke die obere Taste an deiner Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und wähle **Healthy Living** aus, um den Erledigungsstatus einer bestimmten Aufgabe anzuzeigen.
- Öffne die Huawei Health-App und tippe auf die Karte **Healthy Living** auf dem Bildschirm **Health**, um den Erledigungsstatus der Aufgabe anzuzeigen.

### Erinnerungen

Tippe auf dem Bildschirm **Healthy Living** in der oberen rechten Ecke auf , wähle **Gesundheitsplan** und aktiviere dann **Erinnerungen zu Wochenberichten auf der Uhr** oder aktiviere **Erinnerungen** für Check-in-Aufgaben wie **Atmung**.

- Bei einigen Wearables, die die Healthy Living-Funktion nicht unterstützen, kannst du in der Huawei Health-App einen Gesundheitsplan festlegen und den Erinnerungsschalter für die Check-in-Aufgaben aktivieren. Dann werden die Erinnerungen auf deinem tragbaren Gerät angezeigt.

### Wochenbericht und Freigabe

Anzeigen eines wöchentlichen Berichts: Tippe auf dem Bildschirm **Healthy Living** in der oberen rechten Ecke auf  und wähle **Wochenbericht** aus, um die Berichtsdetails anzuzeigen.

## Deaktivieren von Healthy Living

Tippe auf dem Bildschirm **Healthy Living** in der oberen rechten Ecke auf  und navigiere zu **Info > Deaktivieren**. Sobald **Healthy Living** deaktiviert ist, werden alle Daten der Ziele gelöscht.

# Assistent

## HUAWEI Assistant·TODAY

Mit HUAWEI Assistant·TODAY kannst du ganz einfach die Wettervorhersage anzeigen, den Sprachassistenten aktivieren und die Musikwiedergabe steuern.

### HUAWEI Assistant·TODAY aufrufen oder beenden

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

### Steuern der Musikwiedergabe

 Diese Funktion wird nicht unterstützt, wenn das Gerät mit einem iPhone gekoppelt ist.

#### • Musikwiedergabe auf der Uhr steuern:

Streiche auf dem Startbildschirm deiner Uhr nach rechts, um HUAWEI Assistant·TODAY aufzurufen, und tippe auf die Musikkarte mit dem Uhrensymbol. Du kannst die Musik anhalten, zwischen den Titeln wechseln und die Musikk Lautstärke für deine Uhr einstellen.

#### • Musikwiedergabe auf dem Telefon steuern:

- 1 Öffne die Huawei Health-App, gehe zum Gerätedetails-Bildschirm, tippe auf **Musik** und schalte **Telefonmusik steuern** ein.
- 2 Öffne die Musik-App auf deinem Telefon und spiele Musik ab.
- 3 Streiche auf dem Startbildschirm deines Telefons nach rechts, um HUAWEI Assistant·TODAY aufzurufen, und tippe auf die Musikkarte mit dem Telefonsymbol. Du kannst die Musik anhalten, zwischen den Titeln wechseln und die Musikk Lautstärke für dein Telefon einstellen.

## Konfigurieren von Galerie-Watchfaces

 Aktualisiere vor der Verwendung dieser Funktion die Huawei Health-App und dein Gerät auf die neuesten Versionen.

### Auswählen von Galerie-Watchfaces

1. Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und dann auf den Namen deines Geräts und navigiere zu **Watchfaces > Mehr > Eigene > Auf der Uhr > Galerie**, um auf den Bildschirm mit den Galerieeinstellungen zuzugreifen.
2. Tippe auf **+** und wähle entweder **Kamera** oder **Galerie** als Methode zum Hochladen eines Bildes.
3. Tippe auf **✓** in der oberen rechten Ecke und dann tippe auf **Speichern**. Deine Uhr zeigt das ausgewählte Bild anschließend als Watchface an.

## Weitere Einstellungen

Auf dem Bildschirm mit den Galerieeinstellungen:

- Tippe auf **Stil**, **Position** und **Funktion**, um den Stil und die Position für die Anzeige von Datum und Uhrzeit sowie Funktionen auf Galerie-Watchfaces festzulegen.
- Tippe auf das Kreuzsymbol in der oberen rechten Ecke eines ausgewählten Fotos, um es zu löschen.

## Einstellen des AOD-Watchface

Nach dem Aktivieren der Funktion Always on display (AOD) wird das aktuelle Watchface angezeigt, wenn du dein Handgelenk anhebst, falls das Haupt-Watchface über kein integriertes AOD-Watchface verfügt.

### Einstellen des AOD

- 1 Navigiere in der App-Liste zu **Einstellungen > Watchface** oder **Einstellungen > Watchface und Start** und aktiviere **AOD**.
- 2 Navigiere zu **AOD-Stil > Standardstil** und wähle deinen bevorzugten Stil. Anschließend wird der Stil angezeigt, wenn das Haupt-Watchface über kein integriertes AOD-Watchface verfügt und du dein Handgelenk hebst.
  -  verwendet einen standardmäßigen Watchfacestil, der nach dem Aktivieren von **AOD** nicht manuell eingestellt werden muss.

## 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 verbunden ist.
- Diese Funktion ist nur auf Huawei-Telefonen verfügbar, die NFC unterstützen und mit HarmonyOS 2/EMUI 10.0 oder neuer laufen. OneHop wird nicht mehr unterstützt, wenn EMUI 9.0 auf eine HarmonyOS-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 (z. B. der HUAWEI WATCH GT 3-Serie) 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.

## Einstellen der Uhrzeit und der Sprache

Nachdem du Daten zwischen deinem Gerät und Telefon synchronisiert hast, wird auch die Systemsprache mit deinem Gerät synchronisiert.

Wenn du Sprache, Region oder Uhrzeit auf deinem Telefon änderst, werden die Änderungen automatisch mit dem Gerät synchronisiert, solange das Gerät über Bluetooth mit deinem Telefon verbunden ist.

## Taschenlampe

Rufe auf dem Gerät die App-Liste auf und tippe auf **Taschenlampe**. Der Bildschirm leuchtet auf. Tippe auf den Bildschirm, um die Taschenlampe auszuschalten, und tippe erneut auf den Bildschirm, um sie wieder einzuschalten. Streiche auf dem Bildschirm nach rechts oder drücke die Seitentaste, um die Taschenlampen-App zu schließen.

 Die Taschenlampe wird standardmäßig für 5 Minuten eingeschaltet.

## Kompass

Die Kompass-App zeigt die Richtung, den Längen- und Breitengrad des Geräts an und hilft dir, dich in unbekanntem Umgebungen zu orientieren, z. B. wenn du im Freien oder auf Reisen bist.

Öffne die App-Liste auf dem Gerät, tippe auf **Kompass** und befolge die Bildschirmanweisungen, um das Gerät langsam zu drehen und die Kalibrierung abzuschließen. Nachdem die Kalibrierung abgeschlossen ist, kannst du den Kompass verwenden.

- i** Vermeide während der Kalibrierung Quellen, die das Magnetfeld stören können, wie z. B. Telefone, Tablets und Computer. Andernfalls kann die Genauigkeit der Kalibrierung beeinträchtigt werden.

## Remote-Auslöser

- i** Diese Funktion wird nicht unterstützt, wenn das Gerät mit einem iPhone gekoppelt ist.
- 1** Stelle sicher, dass dein Gerät über Bluetooth mit dem Telefon verbunden ist und die Huawei Health-App ordnungsgemäß ausgeführt wird.
  - 2** Rufe auf deinem Gerät die App-Liste auf und wähle **Remote-Auslöser**. Dadurch wird gleichzeitig die Kamera auf deinem Telefon geöffnet.
  - 3** Tippe auf das Kamerasymbol auf dem Bildschirm, um ein Foto mit deinem Telefon aufzunehmen. Streiche nach rechts oder drücke die Seitentaste, um den **Remote-Auslöser** zu schließen.

## Musik

### Hinzufügen von Musik zum Gerät

- i** Diese Funktion wird nicht unterstützt, wenn das Gerät mit einem iPhone gekoppelt ist.
- 1** Öffne die Huawei Health-App und navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails.
  - 2** Navigiere zu **Musik > Musik verwalten > Titel hinzufügen** und wähle die Musik, die du hinzufügen möchtest.
  - 3** Tippe auf ✓ in der oberen rechten Ecke des Bildschirms.  
Wenn du Musik hinzufügst, kannst du auch eine Playliste erstellen, indem du auf **Neue Wiedergabeliste** tippst. Nachdem du eine Wiedergabeliste erstellt hast, kannst du die auf deine Uhr hochgeladene Lieblingsmusik zur einfachen Verwaltung in der Wiedergabeliste hinzufügen.

### Steuern der Musikwiedergabe

- 1** Navigiere zur App-Liste deines Geräts und wähle **Musik** oder navigiere zu **Musik > Musikwiedergabe**.
- 2** Tippe auf die Wiedergabe-Schaltfläche, um den Titel wiederzugeben.
- 3** Auf dem Musikwiedergabebildschirm kannst du auf dem Bildschirm nach oben streichen, um die Wiedergabeliste anzuzeigen, den Titel zu wechseln, die Lautstärke einzustellen und den Wiedergabemodus festzulegen (z. B. Titel in der Reihenfolge oder zufällig abspielen).

# Mehr

## Nicht stören

Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten und tippe auf , um **Nicht stören** zu aktivieren. Alternativ kannst du die App-Liste aufrufen, zu **Einstellungen** > **Nicht stören** navigieren und einen Zeitraum für diesen Modus festlegen.

 Nachdem „Nicht stören“ aktiviert ist:

- Das Gerät wird nicht klingeln oder vibrieren, um dich über eingehende Anrufe oder Benachrichtigungen zu informieren, und die Funktion „Zum Aktivieren anheben“ wird deaktiviert.
- Der Wecker vibriert und klingelt wie gewohnt.

## Hinzufügen von benutzerdefinierten Karten

- 1 Navigiere zu **Einstellungen** > **Benutzerdefinierte Karten** oder **Einstellungen** > **Anzeige** > **Favoriten**.
- 2 Wähle die Karten aus, die angezeigt werden sollen, z. B. die Karten **Schlaf**, **Stress** und **Herzfrequenz**. Maßgeblich ist die tatsächliche Anzeige
- 3 Tippe auf das Aufwärts-Symbol neben einer hinzugefügten App oder berühre und halte die Karte, um die App an eine andere Position zu verschieben (bei einigen Gerätemodellen wie wird dies unterstützt). Tippe auf das Löschsymbolsymbol, um die Karte zu löschen.
- 4 Wenn die Einstellungen abgeschlossen sind, streiche auf dem Startbildschirm nach links oder rechts, um die hinzugefügten Karten anzuzeigen.

## Einstellen und Austauschen des Armbandes

### Anpassen der Armbandlänge

Die weichen Gummi- und Lederarmbänder sind mit Hufeisenschnallen ausgestattet und das Metallarmband hat einen doppelten Magnetverschluss. Du kannst das Band an deinen Handgelenksumfang anpassen, damit es bequem sitzt.

### Entfernen und Anbringen des Armbands

- **Armband 1: Active-Edition**



## 1: Superfit-Knopf

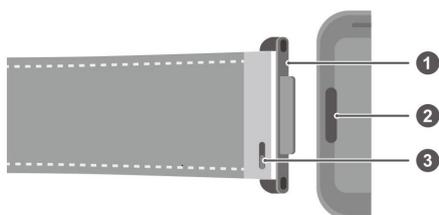


Armband entfernen: Drücke den Superfit-Knopf an beiden Enden des Uhrengehäuses, um das Armband vom Uhrengehäuse zu trennen.

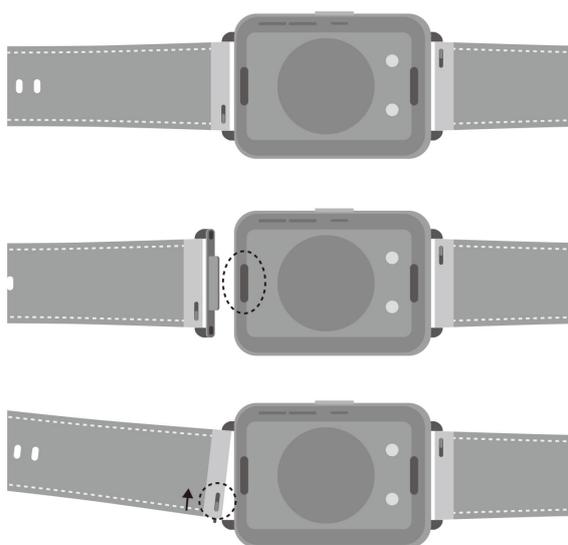
Armband anbringen: Richte das Armband am Uhrengehäuse aus und befestige es.

- i Um das weichere Kautschukarmband der Active Edition durch ein Leder- oder Metallarmband zu ersetzen, sind Verbindungsglieder erforderlich, die separat verkauft werden.

### • Armband 2: Classic Edition



1: Verbindungsglied 2: Superfit-Knopf 3: Federhebel



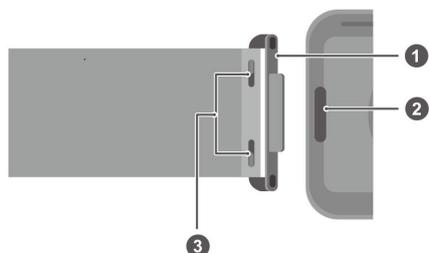
Verbindungsglieder entfernen: Drücke den Superfit-Knopf an den beiden Seiten des Uhrengehäuses, um die Verbindungsglieder vom Uhrengehäuse zu trennen.

Verbindungsglieder anbringen: Richte die Verbindungsglieder am Uhrengehäuse aus und befestige sie.

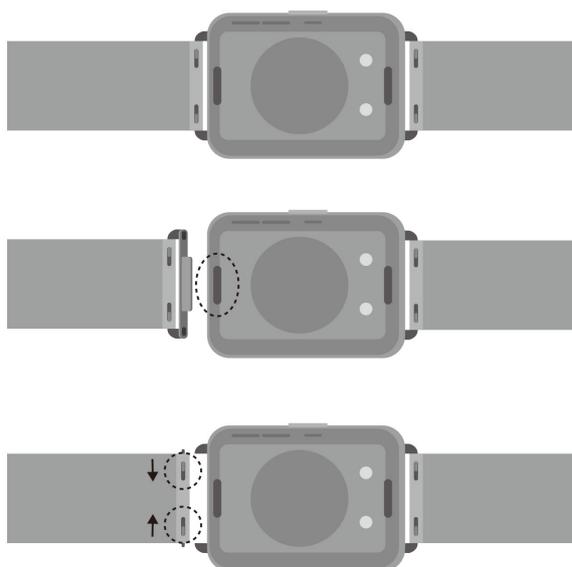
Armband entfernen: Drücke auf den Federhebel am Band, neige das Band nach außen und entferne es aus dem Gliederschlitze.

Armband anbringen: Drücke den Federhebel auf das Armband, richte den Stift des Federhebels mit dem Gliederschlitze aus und montiere das Armband.

### • Armband 3: Elegant Edition



1: Verbindungsglied 2: Superfit-Knopf 3: Federhebel



Verbindungsglieder entfernen: Drücke den Superfit-Knopf an den beiden Seiten des Uhrengehäuses, um die Verbindungsglieder vom Uhrengehäuse zu trennen.

Verbindungsglieder anbringen: Richte die Verbindungsglieder am Uhrengehäuse aus und befestige sie.

Armband entfernen: Drücke auf die Federhebel am Band, neige das Band nach außen und entferne es aus dem Gliederschlitze.

Armband anbringen: Drücke die Federhebel auf das Armband, richte den Stift des Federhebels mit dem Gliederschlitze aus und montiere das Armband.

## Aktualisieren der Uhr

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

## Anzeigen des Bluetooth-Namens, der MAC-Adresse, der SN, des Modells und der Versionsnummer

- **Methode 1:** Navigiere auf deinem Gerät zu **Einstellungen** > **Über** und streiche nach oben und unten, um den Gerätenamen (den Bluetooth-Namen des Geräts), die MAC-Adresse, das Modell, die Versionsnummer und die SN (Seriennummer) anzuzeigen.
- **Methode 2:** Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und anschließend auf den Namen des Geräts. Der Name des verbundenen Geräts ist der Bluetooth-Name. Öffne die Huawei Health-App, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Firmware-Aktualisierung**. Die aktuelle Versionsnummer deines Geräts ist unter **Aktuelle Version** angegeben.

## Wasser ablassen mit einem Tastendruck

Streiche vom Startbildschirm nach unten und tippe auf . Auf dem Bildschirm wird dann angezeigt, dass es Wasser ablässt. Während des Ablaufvorgangs vibriert das Gerät und gibt einen Tropf-Sound aus. Wenn der Ablaufvorgang fast abgeschlossen ist, kannst du das Gerät schütteln, um das Abfließen der Wassertropfen aus dem Schalltrichter zu beschleunigen.

-  Wenn du mit dem Gerät schwimmen warst, wird es im Anschluss automatisch vibrieren und Wasser ablassen.