

BEDIENUNGSANLEITUNG HUAWEI BAND 3 PRO - DEUTSCH

Erstellt von Bedienungsanleitung24.de

Diese Bedienungsanleitung dient nur zu Ihrer Information. Das eigentliche Produkt, einschließlich, aber nicht beschränkt auf Farbe, Größe und Bildschirmlayout, kann davon abweichen. Die Angaben, Informationen und Empfehlungen in diesem Handbuch stellen weder eine ausdrückliche noch eine stillschweigende Garantie dar.

1

Starten

- 1.1 Verwendung Ihres HUAWEI Band 3 Pro
- 1.2 Symbole
- 1.3 Tragen Ihres HUAWEI Band 3 Pro
- 1.4 Bildschirmsteuerung
- 1.5 Koppeln Sie Ihre Band mit Ihrem Telefon
- 1.6 Zeitzone und Sprache einstellen
- 1.7 Lade deine Band auf
- 1.8 Ein- und Ausschalten / Neustarten
- 1.9 Ändern der Startbildschirme

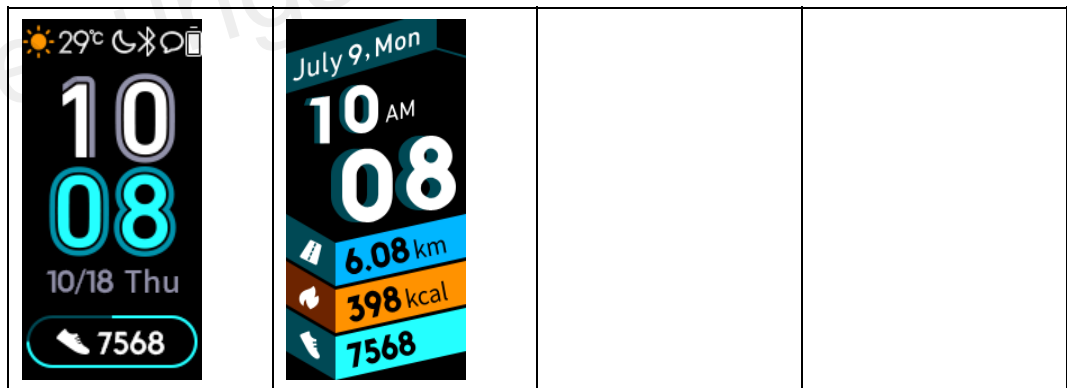
1.1 Verwendung Ihres HUAWEI Band 3 Pro

Das HUAWEI Band 3 Pro ist ein 50 Meter wasserdichtes Smartband mit Full-Touch-Farbdisplay und Home-Taste. Zu den Funktionen gehören Herzfrequenzüberwachung, GPS, Aktivitätsassistent, Schlafüberwachung und Erinnerungsfunktion.





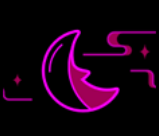



1.2 Icons

Ziffernblatt:








Die tatsächlichen Symbole können je nach Bandversion variieren. Die folgenden Symbole des Zifferblatts dienen nur als Referenz.

Level-1 Menü:




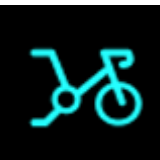
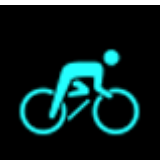

<p>Aktivitätsdatensätze</p> 	<p>Herzfrequenzaufzeichnung</p> 	<p>Schlaf</p> 
<p>Workout</p> 	<p>More</p> 	<p>Messages</p> 

Der in den Aktivitätsdatensätzen angezeigte Prozentsatz gibt den Abschlussstatus des aktuellen Ziels an.

Aktivitätsdaten

<p>Schritte</p> 	<p>Kalorien</p> 	<p>Distanz</p> 
<p>Mittlere bis hohe Aktivitätsdauer</p> 	<p>Steh Zeit</p> 	

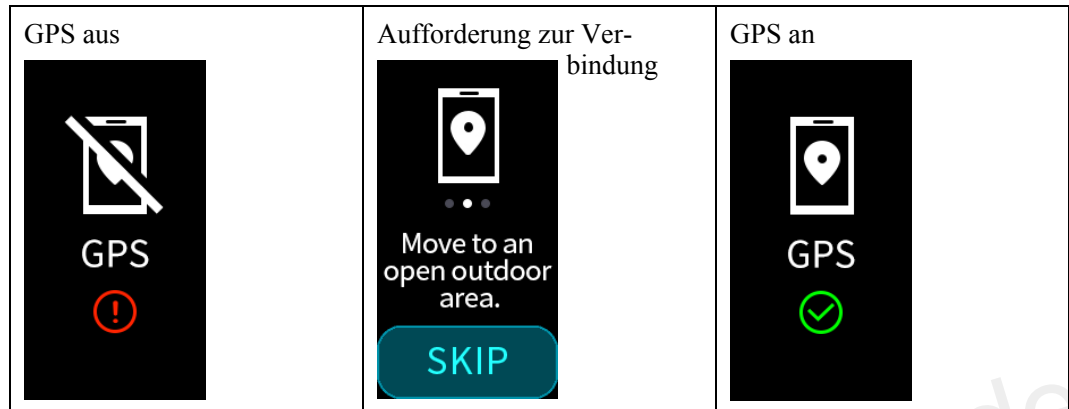
Workout Typen:

<p>Outdoor Rennen</p> 	<p>Laufband</p> 	<p>Outdoor Laufen</p> 
<p>Spinning</p> 	<p>Fahrradfahren</p> 	<p>Pool Schwimmen</p> 

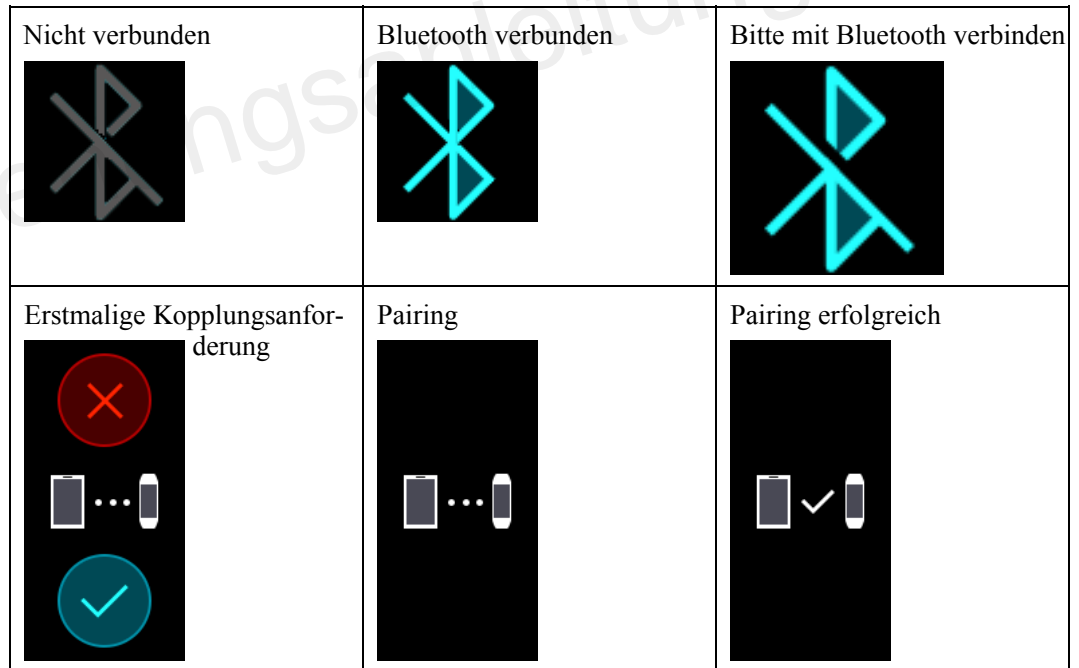
Schwimmen offenes Gewässer Freies Training





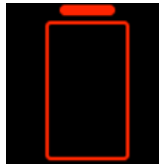
GPS-Verbindung während der Übungen:












Verbindung und Pairing



Batterie:

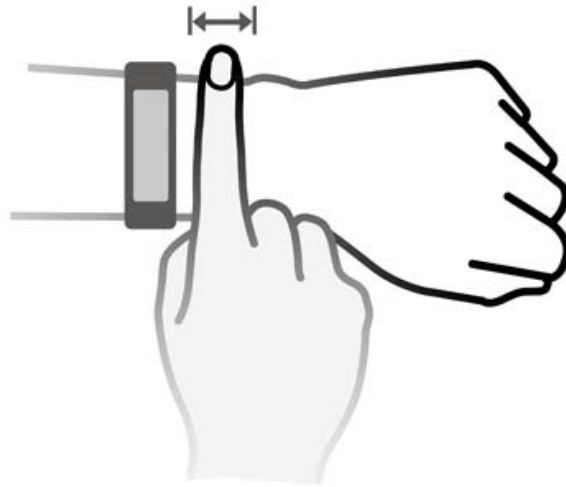
Lädt 	Schwache Batterie 	Leere Batterie 
---	--	---

Weitere:

Aktivitätserinnerungen 	Upgrade 	Update fehlgeschlagen 
Alarm 	Telefon finden 	Ungelesene Nachrichten 
Foto aufnehmen 	Erfolgreich 	Löschen 
Ende 	Pause 	Start 

1.3 Tragen Ihres HUAWEI Band 3 Pro

Vergewissern Sie sich, dass Sie das Band richtig tragen, wie dies in der folgenden Abbildung dargestellt ist.



Das Armband besteht aus Silikonkautschuk und ist in drei Farben erhältlich:

Schwarz, Blau und Gold.

Der Riemen hat eine U-förmige Schnalle, die leicht herausfallen kann. Um das Band zu tragen, führen Sie ein Ende des Gurtes durch die U-förmige Schnalle und befestigen Sie es. Das Ende des Riemens ist absichtlich gebogen, um die Tragbarkeit zu verbessern.



Ihr Band besteht aus Materialien, die sicher verwendet werden können. Wenn Sie beim Tragen des Bands Hautbeschwerden haben, beenden Sie die Verwendung und wenden Sie sich an einen Arzt.

Tragen Sie das Band richtig, um maximalen Tragekomfort zu gewährleisten.

1.4 Bildschirmsteuerung

Das HUAWEI Band 3 Pro verfügt über einen 0,95 Zoll großen AMOLED-Touchscreen aus gebogenem 2,5 D-Glasmaterial und einen Metallrahmen. Durch Berühren, Wischen und Halten des Fingers auf dem Bildschirm geben Sie verschiedene Befehle ein. Es gibt auch eine Home-Taste für den Bedienkomfort.

Bedienung	Funktion	Anmerkung
Berühre die Home-Taste wenn der Bildschirm eingeschaltet ist	Kehren Sie zum Startbildschirm zurück	Diese Funktion ist in speziellen Szenarien wie Anrufen oder Workouts nicht verfügbar.
Berühren Sie die Home-Taste, wenn der Bildschirm ausgeschaltet ist.	Bildschirm einschalten	Berühren Sie den Startbildschirm, wenn der Bildschirm für weniger als 10 Sekunden ausgeschaltet wurde, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren. Andernfalls berühren Sie die Starttaste, um zum Startbildschirm zurückzukehren.
Streichen Sie rechts auf dem Startbildschirm	Greifen Sie auf das Nachrichtenzentrum zu, um zwischengespeicherte Nachrichten anzuzeigen.	Diese Funktion ist nicht verfügbar, wenn keine zwischengespeicherten Nachrichten vorhanden sind. Sie können Nachrichten löschen, indem Sie direkt auf dem Bildschirm mit den Nachrichteninhalten streichen.
Streichen Sie auf Nicht-Startbildschirmen nach rechts	Kehren Sie zum vorherigen Bildschirm zurück.	
Wischen Sie auf dem Bildschirm der Ebene 1 nach oben oder unten	Wechseln Sie zu einem anderen Bildschirm.	
Berühren Sie den Bildschirm	Auswählen und bestätigen	
Berühren und halten Sie den Startbildschirm	Ziffernblatt ändern.	

Einschalten des Bildschirms

Um den Bildschirm zu wecken, heben Sie Ihr Handgelenk an oder drehen Sie es nach innen. Der Bildschirm bleibt 5 Sekunden eingeschaltet.

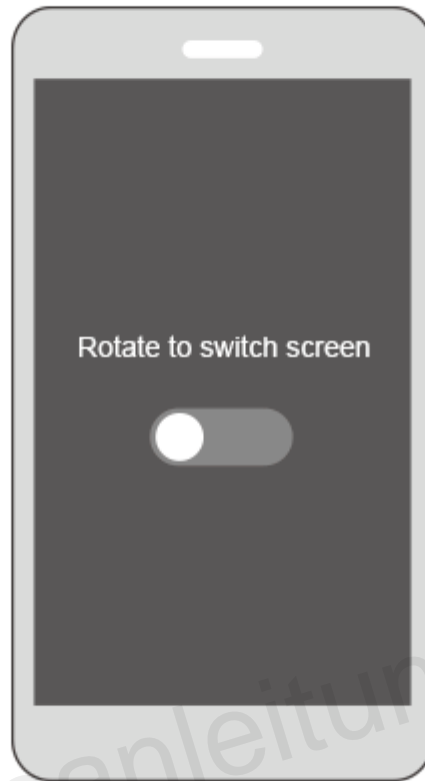
In der Huawei Health-App können Sie die Funktion "Handgelenk heben" aktivieren, um die Bildschirmfunktion zu aktivieren.



Zwischen Bildschirmen wechseln

Um zwischen den Bildschirmen zu wechseln, drehen Sie bei eingeschaltetem Bildschirm das Handgelenk oder streichen Sie über den Bildschirm.

Sie können das "Handgelenk drehen" aktivieren, um die Bildschirmfunktion in der Huawei Health-App zu wechseln.



Den Bildschirm ausschalten

- Senken Sie Ihr Handgelenk oder drehen Sie es nach außen, um den Bandschirm auszuschalten.
- Der Bildschirm wird automatisch ausgeschaltet, wenn das Band 5 Sekunden lang nicht verwendet wird.

1.5 Das Band mit dem Handy pairen

Schließen Sie Ihr Band an die Ladestation an, wenn Sie es zum ersten Mal verwenden. Das Band wird automatisch eingeschaltet. Das Band kann standardmäßig per Bluetooth gekoppelt werden.

Sie können Ihr Band nur mit Telefonen mit Android 4.4 oder höher oder mit iOS 9.0 oder höher koppeln. Vergewissern Sie sich, dass Sie Bluetooth in Ihrem Telefon aktiviert haben, bevor Sie mit dem Koppeln beginnen.

- **Für Android Benutzer:**

Um Ihr Band mit dem Telefon zu koppeln, suchen und installieren Sie die neueste Version der Huawei Health-App im App Store.

(Suchen Sie bei Huawei-Geräten nach der Huawei Health-App in AppGallery und installieren Sie sie.)

Öffnen Sie die Huawei Health-App, berühren Sie das + Symbol in der oberen rechten Ecke (oder das Gerätesymbol, wenn Sie Ihr Band gekoppelt haben), oder wählen Sie **Ich > Meine Geräte > Hinzufügen**, um auf den Bildschirm mit den Gerätedetails zuzugreifen, und berühren Sie dann Smart Band und Wählen Sie HUWEI Band 3 Pro. Tippen Sie auf Pairing. Die Huawei Health-App sucht automatisch nach dem Band. Wählen Sie aus der Liste der verfügbaren Geräte HUWEI Band 3 Pro-XXX aus. Das Band beginnt automatisch, sich mit Ihrem Telefon zu koppeln.

Ihr Band vibriert, wenn es eine Pairing-Anfrage erhält. Berühren Sie um das Pairing zu starten.



Auf dem Bildschirm des Bands wird ein Symbol angezeigt, das Sie darüber informiert, dass das Pairing erfolgreich war. Die Informationen (z. B. Daten und Uhrzeit) Ihres Telefons werden nach 2 Sekunden synchronisiert. Auf dem Bildschirm des Bands wird ein Symbol angezeigt, das Sie darüber informiert, dass das Pairing fehlgeschlagen ist. Der Startbildschirm kehrt nach 2 Sekunden zurück.

- **Für iOS Benutzer:**

Suchen und installieren Sie die Huawei Health-App im App Store.

Öffnen Sie die Huawei Health-App. Rufen Sie den Bildschirm Gerät auf und berühren Sie das Symbol + in der oberen rechten Ecke. Berühren Sie Smart Band und wählen Sie HUWEI Band 3 Pro.

Die Huawei Health-App sucht automatisch nach der Band. Wählen Sie den richtigen Bandnamen aus der Liste der verfügbaren Bluetooth-Geräte. Die Band beginnt automatisch mit Ihrem Telefon zu koppeln.

Ihr Band vibriert, wenn es eine Pairing-Anfrage erhält. Berühren Sie um das Pairing zu starten.

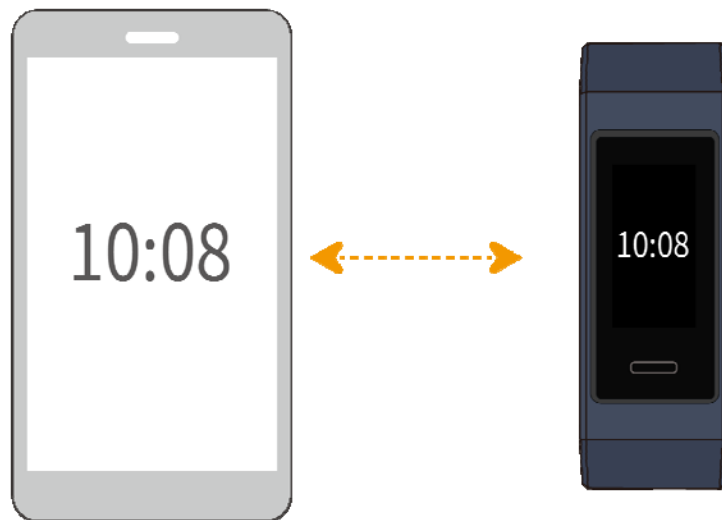
Wenn Ihr Telefon die Bluetooth-Kopplungsanforderung anzeigt, berühren Sie PAIR, um die Kopplung zu beginnen.



1.6 Zeitzone und Sprache einstellen

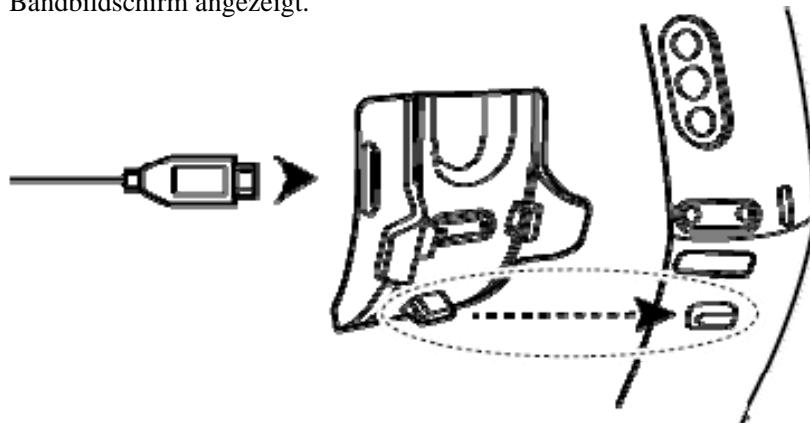
Nachdem das Band mit Ihrem Telefon synchronisiert wurde, werden auch die auf Ihrem Telefon eingestellte Zeitzone und Sprache automatisch synchronisiert.

Wenn Sie die Sprache, die Region, die Uhrzeit oder das Zeitformat Ihres Telefons ändern, werden die Änderungen automatisch mit dem Band synchronisiert, solange das Band damit verbunden ist.



1.7 Das Band aufladen

Richten Sie zum Aufladen des Bandes die Kunststoff-Gummikontakte mit dem Ladeanschluss am Handgelenkriemen aus und befestigen Sie die Kontakte, um sicherzustellen, dass der Ladeanschluss guten Kontakt hat. Das Ladesymbol und der Akkuladestand werden auf dem Bandbildschirm angezeigt.



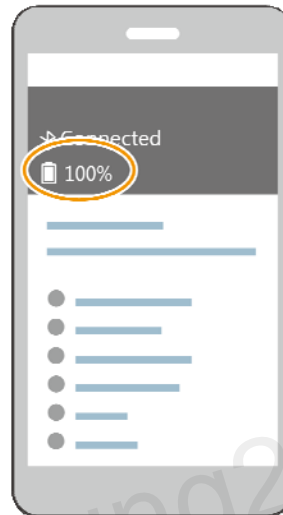
Stellen Sie vor dem Laden sicher, dass der Ladeanschluss und das Metallende sauber und trocken sind, um Kurzschlüsse oder andere Probleme zu vermeiden.

Wenn der Bildschirm des Bandes schwarz wird oder langsam reagiert, schließen Sie das Band an die Ladeschale an, um es neu zu starten.

Ladezeit: Es dauert etwa 100 Minuten, um das Band bei 25 ° C Raumtemperatur vollständig aufzuladen. Sobald das Akkusymbol voll ist, ist Ihr Band voll aufgeladen.



Akkuladestand anzeigen: Überprüfen Sie das Akkusymbol auf dem Startbildschirm des Bands oder in der Huawei Health-App.



Alarm bei schwacher Batterie:



Wenn der Akkuladestand weniger als 10% beträgt, vibriert das Band, und der Bandbildschirm zeigt an, dass Sie das Band sofort aufladen müssen.

1.8 Ein- und Ausschalten / Neustarten des Bands

Power ein

Ihr Band wird automatisch eingeschaltet, wenn Sie es aufladen.

Power aus

Streichen Sie auf dem Bildschirm Ihrer Band und tippen Sie auf **Mehr > Ausschalten**.

Um das Band nach dem Ausschalten wieder einzuschalten, schließen Sie das Band an das Ladekabel an. Das Band wird automatisch eingeschaltet, wenn es vollständig aufgeladen ist.

Neustart

Streichen Sie über den Bildschirm Ihrer Bands und tippen Sie auf **Mehr > Neu starten**.

1.9 Ändern der Startbildschirme

Ihr Band verfügt über mehrere Startbildschirme. Informationen zum Ändern der Startbildschirme finden Sie auf zwei Arten.

Methode 1: Berühren und halten Sie den Startbildschirm, bis das Band vibriert. Wenn der Startbildschirm verkleinert ist und Bildschirmrahmen angezeigt werden, streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben und unten, um den gewünschten Startbildschirmstil auszuwählen.

Methode 2: Rufen Sie den Bildschirm **Mehr** auf und berühren Sie Watch Faces. Wenn der Startbildschirm verkleinert ist und Bildschirmrahmen angezeigt werden, streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben und unten, um den gewünschten Startbildschirmstil auszuwählen.

Bedienungsanleitung24.de

2 Basiseinstellungen

- [2.1 Anpassen der Bildschirmhelligkeit](#)
- [2.2 Suchen eines Telefons mit der Band](#)
- [2.3 Fernaufnahmen](#)
- [2.4 Wetterbericht](#)

2.1 Anpassen der Bildschirmhelligkeit

Rufen Sie den Bildschirm **Mehr** auf und wählen Sie **Helligkeit > Helligkeit**, um die Bildschirmhelligkeit anzupassen. Die Bildschirmhelligkeit ist standardmäßig auf Stufe 2 eingestellt. Stufe 3 ist die höchste Bildschirmhelligkeit, Stufe 1 die niedrigste.

Sie können Nachts die Helligkeit verringern, um das Band automatisch so einzustellen, dass die Bildschirmhelligkeit von 20:00 bis 06:00 verringert wird.

2.2 Ein Telefon mit dem Band finden

Vergessen, wo Sie Ihr Handy hingelegt haben? Sie können Ihr HUAWEI Band 3 Pro verwenden, um es zu finden.

Rufen Sie den Bildschirm **Weitere** auf und berühren Sie **Telefon suchen**. Eine Animation wird auf dem Bildschirm angezeigt. Wenn sich Ihr Telefon innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet, wird ein Klingelton abgespielt (auch im Stumm-Modus), um Sie über den Aufenthaltsort zu informieren.

Stellen Sie zur Verwendung dieser Funktion sicher, dass das Band mit Ihrem Telefon verbunden ist und die Huawei Health-App im Hintergrund oder Vordergrund ausgeführt wird.

Wenn innerhalb von 2 Minuten kein Telefon gefunden wird, wird ein Fehlersymbol angezeigt. Sie können das Symbol berühren, um es erneut zu versuchen.

2.3 Remote-Fotoaufnahme

Diese Funktion ist nur für Huawei-Telefone verfügbar, auf denen EMUI 8.1 oder höher ausgeführt wird.

Wenn Sie ein Foto von Ihrer Familie machen möchten, aber vergessen haben, Ihren Selfie-Stick mitzunehmen, können Sie Ihr Band verwenden, um Remote-Fotos mit Ihrem Telefon aufzunehmen.

Öffnen Sie die Kamera-App auf dem Telefon. Das Band zeigt automatisch den Kamera-Auslöser-Bildschirm an. Berühren Sie das Kamerasymbol auf dem Band, um die Remote-Fotoaufnahmefunktion zu aktivieren. Das Band kehrt 2 Sekunden nach der Aufnahme des Fotos zum Kamera-Auslöser zurück. Der Band-Bildschirm schaltet sich aus, wenn 5 Sekunden lang keine Bedienung des Kamera-Auslöser-Bildschirms ausgeführt wird. Sie können die Seitentaste drücken oder Ihr Handgelenk anheben, um den Band-Bildschirm einzuschalten und erneut auf den Kameraauslöserbildschirm zuzugreifen.

Drücken Sie die Starttaste, um zum Startbildschirm zurückzukehren, oder streichen Sie nach rechts, um zum vorherigen Bildschirm zu gelangen. Schließen Sie die Kamera-App auf Ihrem Telefon, oder trennen Sie das Telefon von der Band, um den Bildschirm zum Aufnehmen von Fotos auf Ihrem Band zu verlassen.

2.4 Wetterbericht

Sie können die neuesten Wetterinformationen auf Ihrem Band abrufen:

1. Aktivieren Sie **Wetterberichte** in der **Huawei Health-App**.
2. Stellen Sie sicher, dass sowohl das GPS des Telefons als auch die Huawei Health-App die Berechtigung haben, Standortinformationen zu erfassen.
3. Wählen Sie **GPS verwenden, WLAN und mobile Netzwerke für den Positionierungsmodus** anstelle von Nur GPS verwenden.

Wenn Sie Wetterinformationen von Ihrem Telefon mit Ihrem Band synchronisieren, werden Wetter und Temperatur auf Ihrem Band angezeigt. Wenn die Synchronisierung fehlschlägt, werden keine derartigen Informationen angezeigt.

Die auf Ihrem Band angezeigten Wetterinformationen stammen von der Huawei Health-App und können geringfügig von den auf Ihrem Telefon angezeigten Informationen abweichen, da die Huawei Health-App und Ihr Telefon Wetterinformationen von verschiedenen Diensteanbietern beziehen.

3

Fitness und Gesundheit

[3.1 Aufzeichnen Ihrer Fitnessdaten](#)

[3.2 Ein Training beginnen](#)

[3.3 Pool schwimmen](#)

[3.4 Schwimmen im offenen Wasser](#)

[3.5 Überwachung der Herzfrequenz](#)

[3.6 Schlafüberwachung](#)

[3.7 Synchronisieren und Teilen Ihrer Fitness- und Gesundheitsdaten](#)

3.1 Aufzeichnung Ihrer Fitnessdaten

Ihr Band kann Ihre Aktivitätsart, wie Gehen, Laufen, Schlafen oder Sitzen, automatisch identifizieren.

Ihr Band zeichnet Ihre Aktivitätsdaten automatisch auf, einschließlich Schrittzahl, Trainingsdistanz und verbrannten Kalorien, nachdem Sie ermittelt haben, ob Sie rennen oder laufen.

Ihr Band zeichnet automatisch die Dauer Ihrer mittleren bis hohen Intensität auf, basierend auf Ihrer Trainingsgeschwindigkeit und Ihrer Herzfrequenz.

Verwenden Sie eine der beiden folgenden Methoden, um Ihre Fitnessdaten nach einem Training anzuzeigen:

Methode 1: Zeigen Sie Ihre Fitnessdaten auf Ihrer Band an.

Streichen Sie auf dem Bandbildschirm und wechseln Sie zum Aktivitätsbildschirm. Wischen Sie auf dem Bildschirm „Aktivität“ auf dem Bildschirm nach oben und unten, um die Anzahl der Schritte, den verbrannten Kalorienverbrauch, die Trainingsabstände, die Dauer der Aktivität mit mittlerer bis hoher Intensität und die Standzeiten anzuzeigen.

Methode 2: Zeigen Sie Ihre Fitnessdaten über die Huawei Health-App an.

Zeigen Sie Ihre Fitnessdaten unter der Übungskarte in der Huawei Health App an.

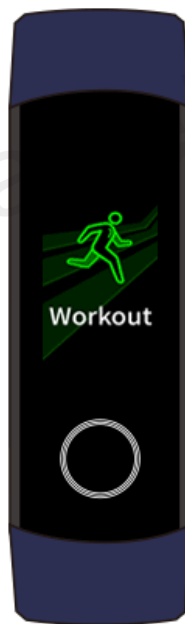
Um Ihre Fitnessdaten in der Huawei Health-App anzuzeigen, stellen Sie sicher, dass Ihr Band mit der Huawei Health-App verbunden ist.

Ihre Fitnessdaten werden jeden Abend um 24:00 Uhr zurückgesetzt.


3.2 Ein Training beginnen

Das HUAWEI Band 3 Pro verfügt über ein integriertes GPS, sodass Sie Ihre Aktivitäten auch dann verfolgen können, wenn sich das Telefon nicht in der Nähe befindet. Außerdem können Sie Ihre Echtzeit-Fitnessdaten für Ihre sozialen Kreise leicht zugänglich machen.

1. Streichen Sie auf dem Startbildschirm der Band nach oben oder unten und rufen Sie den Trainingsbildschirm auf.
2. Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um einen Trainingstyp auszuwählen. Die folgenden Trainingsarten werden von der Band unterstützt, darunter Laufen im Freien, Laufband, Wandern, Indoor-Radfahren, Outdoor-Radfahren, Schwimmen im Pool, offenem Gewässer und freies Training.
3. Sie können Trainingsziele wie Entfernung, Dauer oder verbrannte Kalorien sowie ein Erinnerungsintervall festlegen. Berühren Sie nach der Auswahl Ihrer Ziele das Symbol am unteren Rand des Bildschirms, und Ihre Band beginnt mit der Aufzeichnung Ihrer Fitnessdaten nach einem Countdown.



4. Streichen Sie auf dem Bandbildschirm nach oben oder unten, um Ihre Fitnessdaten während des Trainings auf Ihrem Band anzuzeigen. Um das Training zu unterbrechen, halten Sie die Starttaste 2 Sekunden lang gedrückt. Berühren Sie dann die entsprechende Taste im Popup-Bildschirm, um das Training fortzusetzen oder zu beenden.

Drücke  um ein Workout fortzusetzen.

Drücke  um ein Workout zu beenden und die Fitnessdaten anzusehen.

Wenn die Trainingsentfernung weniger als 100 Meter beträgt, wird das Training nicht aufgezeichnet.
Wenn Sie Ihre Band während eines Trainings abnehmen, wird das Training nach 10 Uhr automatisch unterbrochen
Protokoll. Das Training wird nicht aufgezeichnet, wenn das Radfahren im Freien, das Indoor-Cycling oder das freie
Training weniger dauert als 1 Minute. Berühren Sie das Ende-Symbol, wenn ein Training beendet ist, um die Lebens-
dauer der Batterie zu verlängern.

3.3 Pool Schwimmen

Das Band ist 50 Meter wasserdicht und kann beim Schwimmen in einem Pool getragen werden. Mit einem 6-Achsen-Bewegungssensor kann das Band Schwimmbewegungen wie Schmetterling, Rückenschlag, Freistil und Brustschwimmen erkennen und die Kalorien, Schlagzahl, Geschwindigkeit, Zugfrequenz des Armes, Runden, Distanz und durchschnittliche SWOLF-Werte aufzeichnen.

1. Streichen Sie auf dem Startbildschirm des Bands nach oben oder unten und rufen Sie den Trainingsbildschirm auf.
2. Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten und berühren Sie Poolschwimmen. Sie können die Länge des Pools festlegen, wenn Sie ihn zum ersten Mal verwenden. Sie können auch Trainingsziele wie Entfernung, Dauer oder Kalorienverbrauch festlegen. Berühren Sie nach der Auswahl Ihrer Ziele das Symbol am unteren Rand des Bildschirms, und Ihr Band beginnt mit der Aufzeichnung Ihrer Fitnessdaten nach einem Countdown.
3. Ihr Bandbildschirm wird beim Schwimmen automatisch gesperrt.
4. Wischen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um das Band zu entsperren. Wischen Sie dann auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um die Trainingsdaten wie die aktuelle Trainingszeit, die Entfernung, den verbrannten Kalorienverbrauch und die Durchschnittsgeschwindigkeit anzuzeigen. Um ein Training zu unterbrechen, halten Sie die Starttaste 2 Sekunden lang gedrückt und berühren Sie dann die entsprechende Taste im Popup-Bildschirm, um das Training fortzusetzen oder zu beenden.
5. Nach dem Schwimmen können Sie:
 - Wischen Sie auf dem Bandbildschirm nach oben oder unten, um die Details Ihrer Fitnessdaten anzuzeigen, einschließlich des Hauptstils, der Anzahl der Schläge, der Distanz, der Trainingszeit, der Runden und des durchschnittlichen SWOLF.
 - Wenn Ihr Band mit der Huawei Health-App verbunden ist, können Sie unter der Übungskarte in der Huawei Health-App detaillierte Schwimmdaten anzeigen.

3.4 Schwimmen in offenen Gewässern

Das Band ist 50 Meter wasserdicht, sodass Sie es im offenen Gewässern tragen können.

1. Wischen Sie auf dem Startbildschirm der Band nach oben oder unten, um den Trainingsbildschirm aufzurufen.
2. Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten und berühren Sie das Symbol. Sie können Trainingsziele für Entfernung, Dauer oder Kalorienverbrauch sowie Entfernungsintervalle festlegen, in denen Schwimmdaten auf dem Bildschirm angezeigt werden. Berühren Sie nach der Auswahl Ihrer Ziele das Symbol am unteren Rand des Bildschirms, und Ihre Band beginnt mit der Aufzeichnung Ihrer Fitnessdaten nach einem Countdown.
3. Ihr Bandbildschirm wird beim Schwimmen automatisch gesperrt.
4. Wischen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um das Band zu entsperren. Streichen Sie dann auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um die Trainingsdaten wie die aktuelle Trainingszeit, die Entfernung, den Kalorienverbrauch und die Durchschnittsgeschwindigkeit anzuzeigen. Um ein Training zu unterbrechen, halten Sie die Starttaste 2 Sekunden lang gedrückt. Berühren Sie dann den Popup-Bildschirm, um das Training fortzusetzen oder zu beenden.

5. Nach dem Schwimmen können Sie:

- Wischen Sie auf dem Bildschirm des Bandes nach oben oder unten, um die Details Ihrer Fitnessdaten anzuzeigen, einschließlich Ihres Hauptstils, der Anzahl der Schläge, der Distanz, der Trainingszeit, der Runden und des durchschnittlichen SWOLF.
- Wenn Ihr Band mit der Huawei Health-App verbunden ist, können Sie unter der Übungskarte in der Huawei Health-App detaillierte Schwimmdaten anzeigen.

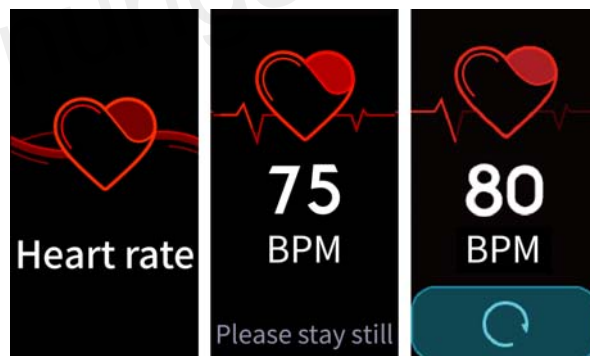
3.5 Überwachung der Herzfrequenz

Das HUAWEI Band 3 Pro verfügt über einen optischen Herzfrequenzsensor, der den ganzen Tag Ihre Herzfrequenz überwachen und aufzeichnen kann. Um diese Funktion verwenden zu können, müssen Sie in der Huawei Health-App die Option **Automatische Messung der Herzfrequenz** aktivieren.

Die Daten vom Band können nicht für medizinische Zwecke verwendet werden!

Einzelherzfrequenzmessung

1. Tragen Sie Ihr Band richtig.
2. Streichen Sie auf dem Startbildschirm nach oben oder unten, und berühren Sie **Herzfrequenz**.
3. Starten Sie eine **Einzelherzfrequenzmessung** und überprüfen Sie Ihre aktuelle Herzfrequenz.
4. Eine einzelne Herzfrequenzmessung dauert etwa 45 Sekunden. Die Herzfrequenz wird alle 3 Sekunden aktualisiert.
5. Während der Herzfrequenzmessung können Sie die Starttaste drücken oder nach rechts auf dem Bildschirm streichen, um die Messung zu beenden.



Wenn Sie Ihr Band nicht tragen oder falsch tragen, wird ein Popup angezeigt: "Tragen Sie das Band fest am Handgelenk und versuchen Sie es erneut" auf dem Bildschirm des Bands.

Um die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung zu gewährleisten, tragen Sie das Band richtig und stellen Sie sicher, dass der Gurt befestigt ist. Stellen Sie sicher, dass das Band Ihre Haut ohne Hindernisse direkt berührt. Bewegen Sie sich nicht während der Herzfrequenzmessung.

Herzfrequenzmessung für ein Training

Ihr Band zeigt während des Trainings Ihre Echtzeit-Herzfrequenz an.

Nachdem Sie ein Training begonnen haben (ein Schwimmtraining ausgeschlossen), streichen Sie auf dem Bildschirm des Bandes, um Ihre Herzfrequenz und Ihr Herzfrequenzintervall zu überprüfen. Die Herzfrequenz wird alle 5 Sekunden aktualisiert.

Sie können eine maximale Herzfrequenz und ein maximales Herzfrequenzintervall in Ihrem Band für verschiedene Trainingseinheiten einstellen, z. B. für Extremsportarten, Ausdauertraining, Aerobic-Training, Fettverbrennung und Warm-Ups. Wenn Ihre Herzfrequenz während des Trainings den in der Huawei Health-App festgelegten Höchstwert überschreitet (standardmäßig "220 - Ihr Alter"), vibriert Ihr Band, um Sie darüber zu informieren. Berühren Sie die Home-Taste oder streichen Sie nach rechts auf dem Bildschirm, um den Herzfrequenz-Alarm abzubrechen.

Nach dem Training können Sie die durchschnittliche Herzfrequenz, die maximale Herzfrequenz und das Herzfrequenzintervall auf dem Bildschirm mit den Trainingsergebnissen überprüfen.

Sie können Ihre Änderung des Herzfrequenzdiagramms, der maximalen Herzfrequenz und der durchschnittlichen Herzfrequenz für jedes Training auf dem Trainingsaufzeichnungsbildschirm in der Huawei Health App anzeigen.

Wenn Sie während des Trainings das Band von Ihrem Handgelenk entfernen, wird das Band Ihre Herzfrequenz nicht mehr anzeigen, obwohl es danach weiterhin sucht. Die Messung wird fortgesetzt, wenn Sie das Band innerhalb von 10 Minuten wieder einschalten.

Ihr Band kann Ihre Herzfrequenz messen, wenn Sie es mit Ihrem Telefon verbunden haben und ein Training mit der Huawei Health App starten.

Automatische Herzfrequenzmessung

Wenn Sie Ihr Band an Ihr Telefon angeschlossen haben, können Sie in der Huawei Health-App die automatische Messung der Herzfrequenz aktivieren. Die automatische Messung der Herzfrequenz ist standardmäßig deaktiviert.

Nachdem Sie die Option Herzfrequenz automatisch messen aktiviert haben, misst Ihr Band Ihre Herzfrequenz automatisch.

Wenn Sie TruSleep aktivieren, wird Ihre Herzfrequenz nachts nicht standardmäßig angezeigt. Um Ihre nächtliche Herzfrequenz zu überprüfen, aktivieren Sie die Option Herzfrequenz automatisch messen.

Messung der Ruheherzfrequenz

Die Ruheherzfrequenz bezieht sich auf Ihre Herzfrequenz, gemessen in einem ruhigen, statischen Nicht-Schlafzustand, und ist ein allgemeiner Indikator für die Gesundheit Ihres Herzens.

Die beste Zeit zum Messen der Ruheherzfrequenz ist direkt nach dem Aufwachen am Morgen. Da die automatische Herzfrequenzmessung Ihres Bandes die Herzfrequenz möglicherweise nicht zum optimalen Zeitpunkt misst, wird möglicherweise Ihre aktuelle Ruheherzfrequenz nicht angezeigt oder die gemessene Herzfrequenz kann davon abweichen.

Aktivieren Sie die Option Herzfrequenz automatisch messen in der Huawei Health-App, um die Ruheherzfrequenz automatisch zu übernehmen.

Wenn Sie nach dem Überprüfen der Ruheherzfrequenz die Option Herzfrequenz automatisch messen deaktivieren, bleibt die in der Huawei Health App angezeigte Ruheherzfrequenz gleich.

3.6 Schlafüberwachung

Ihr Band überwacht Ihre Schlafqualität, wenn Sie es im Schlaf tragen. Es kann automatisch erkennen, wann Sie einschlafen, aufwachen und ob Sie sich im Leicht- oder im Tiefschlaf befinden. Sie können Ihre Schlafdaten auch in der Huawei Health App anzeigen, nachdem Sie Ihr Band mit Ihrem Telefon synchronisiert haben.

Sie können TruSleep in der Huawei Health-App aktivieren..

Die HUAWEI TruSleep™-Schlafüberwachungs-Technologie analysiert genau den Tiefschlaf, den leichten Schlaf, den REM-Schlaf und den Wachzustand, um Ihnen Einschätzungen und Empfehlungen zur Schlafqualität zu geben, die vom Zentrum für dynamische Biomarker (DBIOM) des Beth Israel Deaconess Medical Center, einer der wichtigsten Harvard Medical School, genehmigt wurden.



Durch die Aktivierung von TruSleep kann die Standby-Zeit der Band verkürzt werden.

3.7 Synchronisieren und teilen Sie Ihre Fitness- und Gesundheitsdaten

Nach dem Training können Sie Ihre Fitnessdaten für Apps von Drittanbietern freigeben und mit Ihren Freunden konkurrieren.

Um Ihre Fitnessdaten für eine App eines Drittanbieters freizugeben, öffnen Sie die Huawei Health-App, gehen Sie zu **Ich > Datenfreigabe** und wählen Sie die Plattform aus, für die Sie sie freigeben möchten. Befolgen Sie die für jede Plattform spezifischen Anweisungen auf dem Bildschirm.

4

Nachrichten Erinnerungen

[4.1 Meldungsanzeige und Erinnerungen](#)

[4.2 Nachricht löschen](#)

4.1 Meldungsanzeige und Erinnerungen

Nachrichten Erinnerungen

Stellen Sie sicher, dass Ihr Band mit der Huawei Health-App verbunden ist.

Für Android-Benutzer:

Öffnen Sie die Huawei Health-App, wählen Sie

Ich > Meine Geräte > Benachrichtigungsverwaltung > Benachrichtigung und aktivieren Sie die Benachrichtigung für Apps, deren Benachrichtigungen Sie erhalten möchten.

Für iOS-Benutzer:

Öffnen Sie die Huawei Health-App, und wählen Sie

Geräte > Benachrichtigungsverwaltung > Nachrichtenbenachrichtigungen. Aktivieren Sie Warnmeldungen. Aktivieren Sie auch Benachrichtigungen in Ihrem Telefon. Einstellungen für Apps, deren Benachrichtigungen Sie erhalten möchten.

Sie können Benachrichtigungen zu Ihrem Band empfangen, wenn neue App-Benachrichtigungen in der Statusleiste Ihres Telefons angezeigt werden. Schalten Sie den Bildschirm Ihrer Band ein, bevor Sie Nachrichten anzeigen. Wenn der Bandbildschirm aktiviert ist, können Sie eingehende Nachrichten anzeigen.



Ihr Band kann Nachrichten aus den folgenden Apps anzeigen:
SMS, E-Mail, Kalender und verschiedene Social-Media-Plattformen.

Ihr Band benachrichtigt Sie nicht über neue Nachrichten, wenn es sich im Einzel-Trainingsmodus oder im Ultra-Low-Batteriemodus befindet. Wischen Sie nach dem Deaktivieren des Modus "Einzelner Trainingsmodus" oder "Ultra-Low-Akku" auf dem Startbildschirm Ihres Bandes nach rechts, oben oder unten, um auf den Bildschirm der Mitteilungszentrale zuzugreifen und neue Nachrichten anzuzeigen.

Ihr Band empfängt und sendet keine Benachrichtigungen, wenn es sich im Ruhezustand oder Ruhezustand befindet. Wischen Sie auf dem Startbildschirm Ihres Bands nach rechts, oben oder unten, um auf den Bildschirm der Mitteilungszentrale zuzugreifen und neue Nachrichten anzuzeigen.

Wenn Sie Push-Benachrichtigungen nur beim Tragen des Geräts aktivieren, erhalten Sie neue Nachrichten nur, wenn Sie das Band tragen.

Anzeigen von Nachrichten

Sie können Benachrichtigungen vom Ihrem Band empfangen, wenn neue App-Benachrichtigungen in der Statusleiste Ihres Telefons angezeigt werden. Schalten Sie den Bildschirm Ihrer Band ein, bevor Sie Nachrichten anzeigen. Wenn der Bandbildschirm aktiviert ist, können Sie eingehende Nachrichten anzeigen.

In der oberen rechten Ecke des Band-Bildschirms wird ein Erinnerungssymbol für ungelesene Nachrichten angezeigt, wenn Sie beim Empfang der eingehenden Nachrichten keine Nachrichten gelesen haben. Wischen Sie rechts auf dem Startbildschirm Ihres Bands, um auf den Bildschirm der Mitteilungszentrale zuzugreifen und diese Nachrichten zu lesen.

Sie können den Inhalt einer Nachricht direkt anzeigen, wenn diese als einzige angezeigt wird. Andernfalls berühren Sie es, um die Nachricht auszuwählen, die Sie lesen möchten.

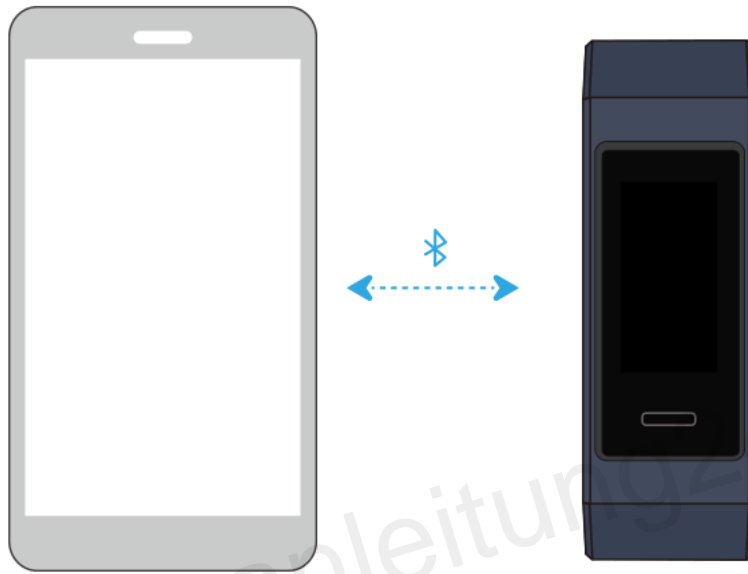
Sie können direkt auf dem Bildschirm der ungelesenen Nachrichtendetails Ihres Bands streichen, um die Anzeige einer Nachricht zu beenden und sie aus der ungelesenen Nachrichten-zentrale zu löschen.

In Ihrem Band können maximal 10 ungelesene Nachrichten gespeichert werden. Wenn mehr als 10 ungelesene Nachrichten vorhanden sind, werden die vorherigen Nachrichten überschrieben. Der Inhalt einer Nachricht kann nicht komplett angezeigt werden. Zeigen Sie den Rest des Inhalts auf Ihrem Telefon an.

Sie können nicht direkt auf dem Band-Startbildschirm streichen, wenn keine zwischengespeicherten Nachrichten vorhanden sind, da das ungelesene Nachrichtencenter automatisch ausgeblendet wird.

Benachrichtigung über eingehende Anrufe

Ihr Band vibriert und der Bildschirm wird eingeschaltet, um Sie zu benachrichtigen, wenn Ihr Telefon einen eingehenden Anruf empfängt. Ein Kontaktnamen und eine Nummer werden ebenfalls angezeigt. Sie können das Symbol "Anruf ablehnen" auf dem Bandbildschirm berühren, um einen eingehenden Anruf abzulehnen.



Wenn Sie während eines eingehenden Anrufs keine Aktion ausführen, zeigt das Band eine Meldung an, um Sie über den entgangenen Anruf zu informieren. Wischen Sie auf dem Startbildschirm nach rechts, um die Nachricht zu löschen.

Der Band-Bildschirm bleibt eingeschaltet, wenn Sie über einen eingehenden Anruf informiert werden.

4.2 Nachricht löschen

Wischen Sie auf dem Startbildschirm des Bands nach rechts, oben oder unten, um ungelesene Nachrichten anzuzeigen, wenn neue Nachrichten eingehen.

Eine Nachricht löschen: Streichen Sie nach rechts auf dem Bildschirm mit den Nachrichteninhalten.

Alle Nachrichten löschen: Tippen Sie unten in der Nachrichtenliste auf Alle löschen, um alle ungelesenen Nachrichten zu löschen.

Für Android-Benutzer: Nachrichten von Social-Media-Apps oder Textnachrichten werden automatisch aus Ihrem Band gelöscht, sobald sie auf Ihrem Telefon gelesen oder angezeigt werden.

Für iOS-Benutzer: Nachrichten werden automatisch von Ihrem Band gelöscht, sobald sie auf Ihrem Telefon gelesen oder gelöscht wurden.

Sie können nicht direkt auf dem Band-Startbildschirm streichen, wenn keine zwischengespeicherten Nachrichten vorhanden sind, da das ungelesene Nachrichtencenter automatisch ausgeblendet wird.

5 Alarme einstellen

- [5.1 Smart Alarm einstellen](#)
- [5.2 Einstellen eines Ereignisalarms](#)
- [5.3 Alarm mit Ihrem Telefon synchronisieren](#)
- [5.4 Timer einstellen](#)
- [5.5 Stoppuhr](#)

5.1 Smart-Alarm einstellen

Sie können die Huawei Health-App verwenden, um einen Smart-Alarm einzustellen, und das Band weckt Sie auf, wenn es feststellt, dass Sie sich im leichten Schlaf befinden. Dies hilft Ihrem Körper, allmählich zu akzeptieren, dass Sie aufwachen, und Sie fühlen sich dadurch wacher.

Für Android-Benutzer:

1. Öffnen Sie die Huawei Health-App, berühren Sie das Bandsymbol in der oberen rechten Ecke unter Home und gehen Sie zu **Alarm > Smart Alarm**.
2. Stellen Sie die Weckzeit, das intelligente Wecken ein und wiederholen Sie den Zyklus.
3. Tippen Sie oben rechts auf ✓, um Ihre Einstellungen zu speichern.
4. Streichen Sie auf dem Startbildschirm der Huawei Health App nach unten, um sicherzustellen, dass der Alarm mit dem Band synchronisiert wird.

Für iOS Benutzer:

1. Öffnen Sie die Huawei Health-App und berühren Sie Geräte.
2. Berühren Sie den Bluetooth-Namen des Bandes in der Geräteliste.
3. Gehen Sie zu **Alarm > Smart Alarm**.
4. Stellen Sie die Weckzeit, das intelligente Wecken ein und wiederholen Sie den Zyklus.
5. Berühren Sie Speichern.
6. Streichen Sie auf dem Startbildschirm der Huawei Health App nach unten, um sicherzustellen, dass der Alarm mit der Band synchronisiert wird.

Wenn das Band vibriert, um einen Alarm zu signalisieren, wird auf dem Bandbildschirm eine Meldung angezeigt, die besagt, dass durch Berühren der Home-Taste der Alarm abgeschaltet wird. Berühren und Halten der Home-Taste hält den Alarm an. Der Wecker kann 10 Minuten lang schlummern.

Wenn Sie beim Klingeln des Alarms keine Bedienvorgänge ausführen, wird der Alarm automatisch deaktiviert, wenn Sie dreimal die Wiederholungstaste drücken.

5.2 Einen Ereignis Alarm einstellen

Mit der Huawei Health-App können Sie maximal fünf Ereignisalarme einstellen, um Sie an tägliche oder berufliche Aktivitäten wie z. B. Versammlungen oder Besprechungen, zu erinnern.

Für Android-Benutzer:

1. Öffnen Sie die Huawei Health-App, berühren Sie das Bandsymbol in der oberen rechten Ecke unter Startseite und gehen Sie zu **Alarm > Ereignisalarm**.
2. Stellen Sie die Weckzeit, die Bezeichnung und den Wiederholungszyklus ein.
3. Berühren Sie ✓ in der rechten oberen Ecke, um die Einstellungen zu speichern.
4. Streichen Sie auf dem Startbildschirm der Huawei Health-App nach unten, um sicherzustellen, dass der Alarm mit dem Band synchronisiert wird.

Für iOS Benutzer:

1. Öffnen Sie die Huawei Health-App und berühren Sie Geräte.
2. Berühren Sie den Bluetooth-Namen des Bandes in der Geräteliste.
3. Gehen Sie zu **Alarm > Ereignisalarm**.
4. Stellen Sie die Weckzeit, die Bezeichnung und den Wiederholungszyklus ein.
5. Berühren Sie Speichern.
6. Streichen Sie auf dem Startbildschirm der Huawei Health App nach unten, um sicherzustellen, dass der Alarm mit dem Band synchronisiert wird.

Der Ereignisalarm ertönt genau zu der von Ihnen angegebenen Uhrzeit. Wenn Sie eine Bezeichnung und eine Uhrzeit für den Ereignisalarm einstellen, zeigt das Band die Bezeichnung an. Andernfalls wird nur die Uhrzeit angezeigt.

Wenn das Band vibriert, um einen Alarm zu signalisieren, wird auf dem Bandbildschirm eine Meldung angezeigt, die besagt, dass durch Berühren der Home-Taste der Alarm abgeschaltet wird. Berühren und Halten der Home-Taste hält den Alarm an. Der Wecker kann 10 Minuten lang schlummern.

Wenn Sie beim Klingeln des Alarms keine Bedienvorgänge ausführen, wird der Alarm automatisch deaktiviert, wenn Sie dreimal die Wiederholungstaste drücken.

5.3 Alarm mit Ihrem Telefon synchronisieren





Ihr Band kann Alarmer von Telefonen synchronisieren, auf denen EMUI 8.1 oder höher ausgeführt wird. Wenn ein Alarm auf Ihrem Telefon ausgelöst wird, können Sie ihn mit Ihrem Band unterbrechen oder ausschalten.

5.4 Timer einstellen

Führen Sie die folgenden Schritte aus, um die Timer-Funktion für Ihr Band zu verwenden:

1. Gehen Sie auf dem Bandbildschirm zu **Mehr > Timer**.
2. Timer einstellen





Wenn Sie die Timer-Funktion zum ersten Mal verwenden, rufen Sie den Bildschirm mit den Timereinstellungen Ihres Bands auf und stellen Sie die Stunden, Minuten und Sekunden ein. Der Wertebereich für Stunden liegt zwischen 0 und 12, der von Minuten und Sekunden zwischen 0 und 59. Wenn Sie zuvor die Timer-Funktion verwendet haben, öffnen Sie den Timer-Bildschirm, auf den Sie zuletzt zugegriffen haben. Berühren Sie das Zahnrad-Symbol, und stellen Sie die Stunden, Minuten und Sekunden ein.

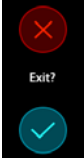


3. Drücke  um den Timer zu starten.
4. Drücke  um zu pausieren, und drücke  um ihn zu beenden.
5. Ihr Band vibriert und der Bildschirm wird eingeschaltet, um Sie zu benachrichtigen, wenn die eingestellte Zeit erreicht ist. Streichen Sie nach rechts auf dem Bildschirm oder berühren Sie , um den Timer auszuschalten. Führen Sie keine Bedienvorgänge aus wird der Timer nach 1 Minute automatisch geschlossen.

Wenn der Timer aktiviert ist, wird der Bildschirm für das laufende Timing angezeigt, wenn Sie vom Startbildschirm aus wieder dorthin zurückkehren.

5.5 Stoppuhr

Um die Stoppuhr-Funktion auf dem Band nutzen zu können, gehen Sie wie folgt vor:

1. Gehen Sie zu **Mehr > Stoppuhr** auf dem Band.
2. Drücke  zum Starten. Die maximale Anzeigezeit für die Stoppuhr auf Ihrer Band beträgt "59: 59.99s". Der Band-Bildschirm bleibt eingeschaltet, solange er läuft.
3. Während die Stoppuhr läuft, können Sie:
 - Drücke  um zu pausieren.
 - Drücke  um fortzufahren.
 - Drücke  um zu beenden und auf "00:00.00" zurückzusetzen.
- Streichen Sie nach rechts auf dem Bildschirm und es erscheint ein Popup-Fenster.

Berühren Sie  um die Zeit fortzusetzen. Berühren Sie  um das Menü zu schließen und drücken Sie  um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.

6

Aktualisierung und Werksreset

[6.1 Versionsinformationen anzeigen](#)

[6.2 Aktualisieren Sie Ihr Band und die Huawei Health-App](#)

[6.3 Wiederherstellen der Bandeneinstellungen auf die Werkseinstellungen](#)

[6.4 Anzeigen des Bluetooth-Namens und der MAC-Adresse](#)

6.1 Versionsinformationen anzeigen

Methode 1: Anzeigen der Version auf dem Band.

Um die Versionsinformationen der Band anzuzeigen, gehen Sie zum Bildschirm

Mehr und berühren Sie **Info**.

Methode 2: Anzeigen der Version über die Huawei Health-App.

Verbinden Sie Ihr Band mit der Huawei Health-App. Öffnen Sie die Huawei Health-App, berühren Sie das Bandsymbol oben rechts unter „Home“ und berühren Sie Firmware-Updates, um die Bandversion zu überprüfen.

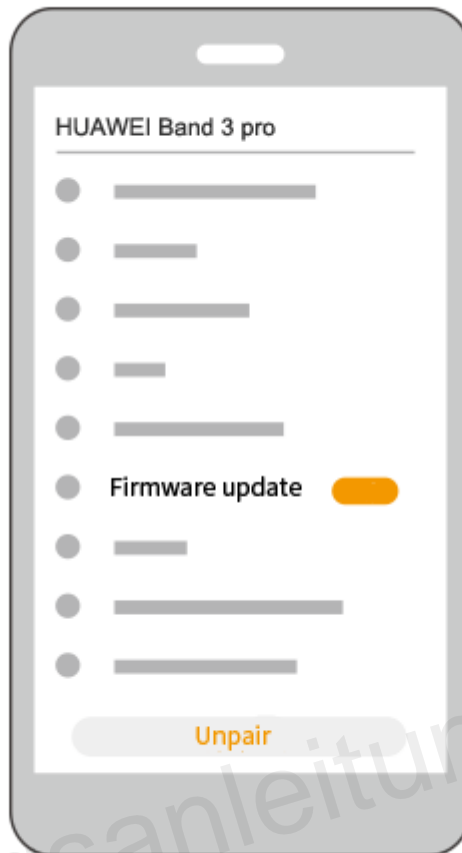
6.2 Aktualisieren Sie Ihr Band und die Huawei Health-App

Für eine bessere Benutzererfahrung werden von Zeit zu Zeit neue Updates veröffentlicht. Wenn ein neues Update verfügbar ist, führen Sie die folgenden Schritte aus, um Ihr Band und die Huawei Health-App zu aktualisieren.

Aktualisieren Sie Ihr Band

Methode 1:

Verbinden Sie Ihr Band mit der Huawei Health-App. Öffnen Sie die Huawei Health-App und berühren Sie das Bandsymbol in der rechten oberen Ecke unter **Home**. Berühren Sie **Firmware-Update** und befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm, um Ihr Band zu aktualisieren.



Methode 2:

Für Android-Benutzer:

Öffnen Sie die Huawei Health-App. Aktivieren Sie auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails die Option zum automatischen Update des Geräts über Wi-Fi. Wenn ein Update verfügbar ist, wird eine Benachrichtigung in Ihrer Band angezeigt. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um Ihre Band zu aktualisieren.

Für iOS-Benutzer:

Öffnen Sie die Huawei Health-App und berühren Sie das Profilbild in der oberen linken Ecke, um das Menü der Ebene 2 aufzurufen. Berühren Sie Einstellungen und aktivieren Sie die automatische Aktualisierung des Geräts über Wi-Fi. Wenn ein Update verfügbar ist, wird eine Benachrichtigung in Ihrer Band angezeigt. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um Ihr Band zu aktualisieren.

Aktualisieren der Huawei Health-App

Für Android-Benutzer: Öffnen Sie die Huawei Health-App und wählen Sie

Ich > Einstellungen > Nach Updates suchen, um die Huawei Health-App zu aktualisieren.

Für iOS-Benutzer: Aktualisieren Sie die Huawei Health-App im App Store.

Während eines Updates trennt sich Ihr Band automatisch von Bluetooth und stellt die Verbindung wieder her, sobald das Update abgeschlossen ist.

6.3 Wiederherstellen der Bandedinstellungen auf die Werkseinstellungen

Rufen Sie den Bildschirm **Mehr** auf und berühren Sie **Reset**, um die Werkseinstellungen Ihres Bands wiederherzustellen. Wenn Sie Ihr Band auf die Werkseinstellungen zurückgesetzt haben, werden alle Daten gelöscht. Gehen Sie daher vorsichtig vor.

6.4 Anzeigen des Bluetooth-Namens und der MAC-Adresse

Den Bluetooth-Namen finden:

Stellen Sie sicher, dass Ihr Band mit der Huawei Health-App verbunden ist. Der Name Ihres Bands in der Huawei Health-App entspricht dem Bluetooth-Namen.

Ermitteln der MAC-Adresse:

Methode 1: Gehen Sie auf Ihrer Band zu **Mehr > Info**. Die MAC-Adresse der Band wird neben MAC: als 12 alphanumerische Zeichen angezeigt.

Methode 2: Zeigen Sie die MAC-Adresse auf der Rückseite Ihres Bands an.

Die 12 alphanumerischen Zeichen neben MAC: ist die MAC-Adresse des Bands.

Methode 3: Stellen Sie sicher, dass Ihr Band mit der Huawei Health-App verbunden ist.

Öffnen Sie die Huawei Health-App und berühren Sie das Bandsymbol in der rechten oberen Ecke unter Home. Die Informationen neben Werkseinstellungen wiederherstellen ist die MAC-Adresse.

7 Instandhaltung

- 7.1 Wasser- und staubdicht
- 7.2 Reinigung und Pflege
- 7.3 Anpassen oder Austauschen des Riemens

7.1 Wasser- und staubdicht

Das Band ist 50 Meter wasserdicht, aber dieser Schutz ist nicht dauerhaft und kann mit der Zeit nachlassen.

Sie können Ihr Band tragen, wenn Sie sich die Hände waschen, im Regen oder im flachen Wasser schwimmen. Tragen Sie Ihr Band nicht, wenn Sie duschen, tauchen oder surfen. Die folgenden Vorgänge können die Wasserbeständigkeit Ihrer Band beeinflussen:

- Lassen Sie das Band nicht fallen.
- Empfindlichkeit gegenüber alkalischen Substanzen wie Seife, Körperwäsche, Parfüm, Emulsion oder Öl.
- Verwenden Sie Ihr Band nicht bei feuchten oder hohen Temperaturen, zum Beispiel in einer heißen Dusche oder in einer Sauna.

7.2 Reinigung und Pflege

Um die Lebensdauer Ihres Bandes zu verlängern, halten Sie Ihr Band und Ihr Handgelenk sauber und trocken.

Wischen Sie nach dem Training den Schweiß von Band und Handgelenk ab.

Verwenden Sie ein weiches Tuch, um das Band abzuwischen, und reinigen Sie den Schmutz zwischen den Zwischenräumen, um die Lebensdauer des Riemens zu verlängern.

Riemen pflegen

Um Verfärbungen zu vermeiden, vermeiden Sie, dass das helle Band mit dunkler Kleidung und umgekehrt in Berührung kommt.

Wenn der Riemen versehentlich schmutzig wird, tauchen Sie eine weiche Bürste in sauberes Wasser und wischen Sie den Riemen anschließend vorsichtig trocken.

7.3 Anpassen oder Austauschen des Riemens

Riemeneinstellung: Die Riemen sind mit U-förmigen Schnallen versehen. Passen Sie den Gurt an Ihre Handgelenkgröße an.

Riemenwechsel: Entriegeln Sie vorsichtig den Bandschlitz, um den Riemen zu entfernen. Führen Sie den Riemenwechsel in umgekehrter Reihenfolge durch, um einen neuen Riemen anzubringen. Vergewissern Sie sich beim Installieren des Riemens, dass der Riemen und der Bandkörper gut passen, bevor Sie den Bandschlitz befestigen.

Der mit dem Band gelieferte Bandschlitz ist klein. Achten Sie darauf, ihn während der Demontage nicht zu verlieren.

Bedienungsanleitung24.de