

Inhaltsverzeichnis

Erste Schritte

Tragen des Bands	1
Einstellen oder Austauschen des Armbands	1
Koppeln des Bands mit dem Telefon	2
Ein-/Ausschalten und Neustarten des Bands	3
Aufladen Ihres Bands	4
Symbole	5
Steuern des Bandbildschirms	9
Einstellen der Bildschirmhelligkeit	10
Einstellung von Zeitzone und Sprache	10
Anzeigen des Bluetooth-Namens, der MAC-Adresse und der Seriennummer	11
Überprüfen der Systeminformationen	12
Aktualisieren des Bands	12
Zurücksetzen des Bands auf die Werkseinstellungen	12

App-Verwaltung

Nachrichtenerinnerungen	13
Anzeigen von Nachrichten	14
Löschen von Nachrichten	15
Eingehende Anrufe	15
Fernauslösung der Fotoaufnahme	16
Verwenden der Stoppuhr	17
Einstellen eines Timers	17
Einstellen eines Alarms	18
Synchronisieren eines Alarms von Ihrem Telefon aus	19
Wetterberichte	19
So finden Sie Ihr Telefon mithilfe des Bands	20
Ändern von Ziffernblättern	20
Steuern der Musikwiedergabe	21

Professionelle Workouts

Workout einleiten	23
Schwimmen im Pool	24
Draußen schwimmen	25
Aufzeichnen täglicher Aktivitätsdaten	26

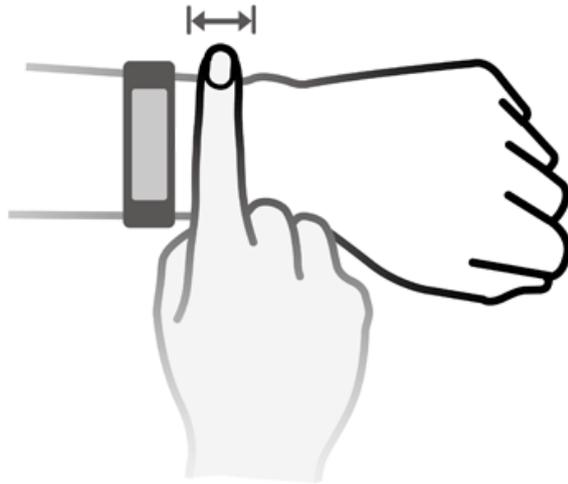
Gesundheit und Fitness

Überwachen Ihrer Herzfrequenz	27
Schlafüberwachung	29
Aktivitätserinnerung	29

Erste Schritte

Tragen des Bands

Um sicherzustellen, dass die Aktivitäten- und Schlaf-Nachverfolgung sowie die Überwachung der Herzfrequenz ordnungsgemäß funktionieren, achten Sie darauf, dass Sie Ihr Band korrekt tragen, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.



Das Armband ist mit einer U-förmigen Schnalle ausgestattet, so dass es nicht leicht abfallen kann. Stecken Sie zum Tragen des Bands ein Ende des Armbands durch die U-förmige Schnalle und befestigen Sie es. Das Ende des Armbands ist absichtlich gebogen, um den Tragekomfort zu verbessern.

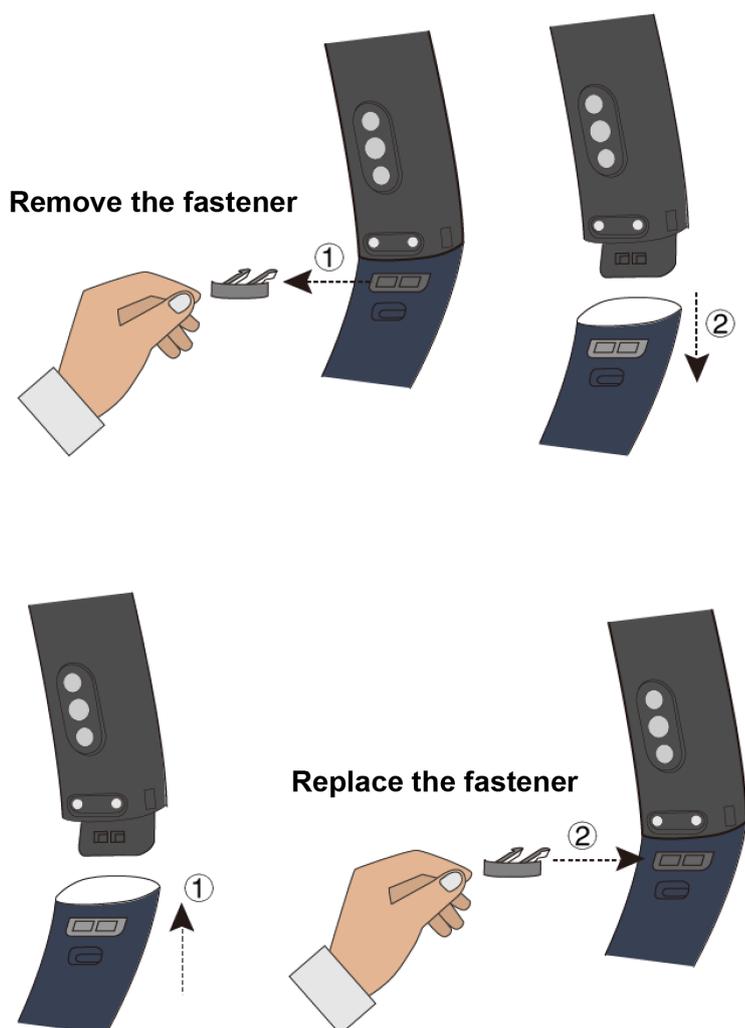
- **i** Ihr Band ist aus Materialien gefertigt, deren Verwendung unbedenklich ist. Wenn Sie beim Tragen des Bands Hautirritationen feststellen, nehmen Sie es ab und suchen Sie einen Arzt auf.
- Achten Sie darauf, Ihr Band ordnungsgemäß zu tragen, um den Komfort zu maximieren.

Einstellen oder Austauschen des Armbands

Einstellung des Armbands: Die Armbänder sind mit U-förmigen Schnallen ausgestattet. Passen Sie das Armband an den Umfang Ihres Handgelenks an.

Austauschen des Armbands: Entfernen Sie vorsichtig den Verschluss, um das Armband abzunehmen. Führen Sie die Schritte in umgekehrter Reihenfolge aus, um ein neues Armband

anzubringen. Vergewissern Sie sich, dass das Bandgehäuse fest im Armband sitzt, bevor Sie den Verschluss wieder anbringen.



- i** Der Verschluss, der mit Ihrem Band geliefert wird, ist klein. Achten Sie also darauf, dass er bei der Demontage nicht verloren geht.

Koppeln des Bands mit dem Telefon

Wenn Sie Ihr Band zum ersten Mal verwenden, schließen Sie es an eine Stromquelle an. Anschließend schaltet es sich automatisch ein. Das Band wechselt standardmäßig in den Bluetooth-Koppelungsmodus.

- i** Ihr Band kann nur mit Telefonen gekoppelt werden, auf denen Android 4.4 oder höher oder iOS 9.0 oder höher ausgeführt wird. Stellen Sie sicher, dass Sie Bluetooth auf Ihrem Telefon aktiviert haben, bevor Sie die Kopplung starten.

• Android-Nutzer:

- Suchen Sie in einem App Store auf Ihrem Telefon nach der neuesten Version der Huawei Health-App und installieren Sie sie. (Nutzer von Huawei-Geräten suchen die Huawei Health-App in der AppGallery und installieren sie.)

- 2 Öffnen Sie die Huawei Health-App, navigieren Sie zu **Geräte** > **Hinzufügen** > **Smart Band** und wählen Sie den Namen Ihres Bands.
- 3 Tippen Sie auf **KOPPELN**. Anschließend sucht die Huawei Health-App nach dem Band. Wählen Sie dann den richtigen Gerätenamen aus der Liste der verfügbaren Geräte aus. Der Kopplungsvorgang wird anschließend automatisch gestartet.

 Wenn Sie Ihr Band nach dem Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen zum ersten Mal einschalten oder mit Ihrem Telefon koppeln, werden Sie dazu aufgefordert, vor dem Koppeln eine Sprache auszuwählen. Nachdem Ihr Band mit Ihrem Telefon gekoppelt wurde, übernimmt es die Systemsprache Ihres Telefons.

- 4 Das Band vibriert, wenn es eine Kopplungsanforderung erhält. Tippen Sie zum

Bestätigen des Kopplungsvorgangs auf .

-  • Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird auf dem Bildschirm Ihres Bands ein Symbol angezeigt. Das Synchronisieren wichtiger Informationen Ihres Telefons (wie Datum und Uhrzeit) dauert ca. 2 Sekunden.
- Anderenfalls wird auf dem Bildschirm Ihres Bands ein anderes Symbol angezeigt, um Sie darüber zu informieren, dass die Kopplung fehlgeschlagen ist und 2 Sekunden später wird erneut der Startbildschirm angezeigt.

• iOS-Nutzer:

- 1 Suchen Sie im App Store auf Ihrem Telefon nach der Huawei Health-App und installieren Sie diese.
- 2 Öffnen Sie die Huawei Health-App, tippen Sie auf **Geräte**, navigieren Sie zu **Hinzufügen** > **Smart Band** und tippen Sie auf den Namen Ihres Bands.
- 3 Die Huawei Health-App sucht automatisch nach dem Band. Wählen Sie das richtige Gerät aus der Liste der verfügbaren Bluetooth-Geräte. Anschließend wird der Kopplungsvorgang automatisch gestartet.
 -  Wenn Sie Ihr Band nach dem Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen zum ersten Mal einschalten oder koppeln, werden Sie dazu aufgefordert, vor dem Koppeln eine Sprache auszuwählen. Nachdem Ihr Band mit Ihrem Telefon gekoppelt wurde, zeigt es die Sprache an, die auf Ihrem Telefon eingestellt ist.
- 4 Das Band vibriert, wenn es eine Kopplungsanforderung erhält. Tippen Sie zum Bestätigen des Kopplungsvorgangs auf .
- 5 Tippen Sie auf **KOPPELN**, sobald Ihr Telefon die Bluetooth-Kopplungsanfrage anzeigt, um die Kopplung zu starten.

Ein-/Ausschalten und Neustarten des Bands

Einschalten Ihres Bands

Ihr Band wird automatisch eingeschaltet, wenn Sie es aufladen.

Ausschalten Ihres Bands

Streichen Sie über den Bildschirm, bis Sie **Mehr** finden. Navigieren Sie anschließend zu

System > Ausschalten. Tippen Sie nach Lesen der Aufforderung auf .

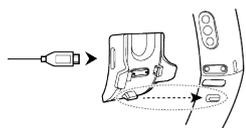
-  Um Ihr Band einzuschalten, nachdem es sich ausgeschaltet hat, schließen Sie es einfach an eine Stromquelle an. Anschließend schaltet sich das Band automatisch ein.

Neustarten Ihres Bands

Streichen Sie über den Bildschirm, bis Sie **Mehr** finden. Navigieren Sie anschließend zu **System > Neustart**.

Aufladen Ihres Bands

Um Ihr Band aufzuladen, richten Sie die Kunststoff-Gummi-Kontakte auf den Ladeanschluss am Armband aus und fixieren Sie die Kontakte, um sicherzustellen, dass Sie sicheren Kontakt mit dem Ladeanschluss haben. Das Ladesymbol und der Akkuladestand werden dann auf dem Band-Bildschirm angezeigt.



-  Stellen Sie vor dem Aufladen 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 Ihr Band an die Ladestation an, um es neu zu starten.

Ladezeit: Bei einer Raumtemperatur von 25 °C dauert es ca. 100 Minuten, bis Ihr Band vollständig aufgeladen ist. Wenn ein volles Akkusymbol angezeigt wird, ist das Band vollständig aufgeladen.

-  Zur Gewährleistung der Akkusicherheit wird der Ladestrom erheblich reduziert, wenn die Umgebungstemperatur zu niedrig ist. Das bedeutet, dass das Laden länger dauert. Es wird empfohlen, Ihr Band in einer Umgebung mit einer Umgebungstemperatur von mindestens 20 °C aufzuladen.

Überprüfung des Akkustands:

- Wenn der Bildschirm eingeschaltet ist, tippen Sie einfach darauf, um den Akkustand zu überprüfen.
- Alternativ gehen Sie zu **Mehr > Akku**.
- Sie können die Huawei Health-App auch auf dem verbundenen Telefon öffnen und auf „Geräte“ tippen, um den Akkustand zu sehen.

-  Der Akkustand wird als ganzzahliger Prozentsatz angezeigt.

Alarm für niedrigen Akkustand

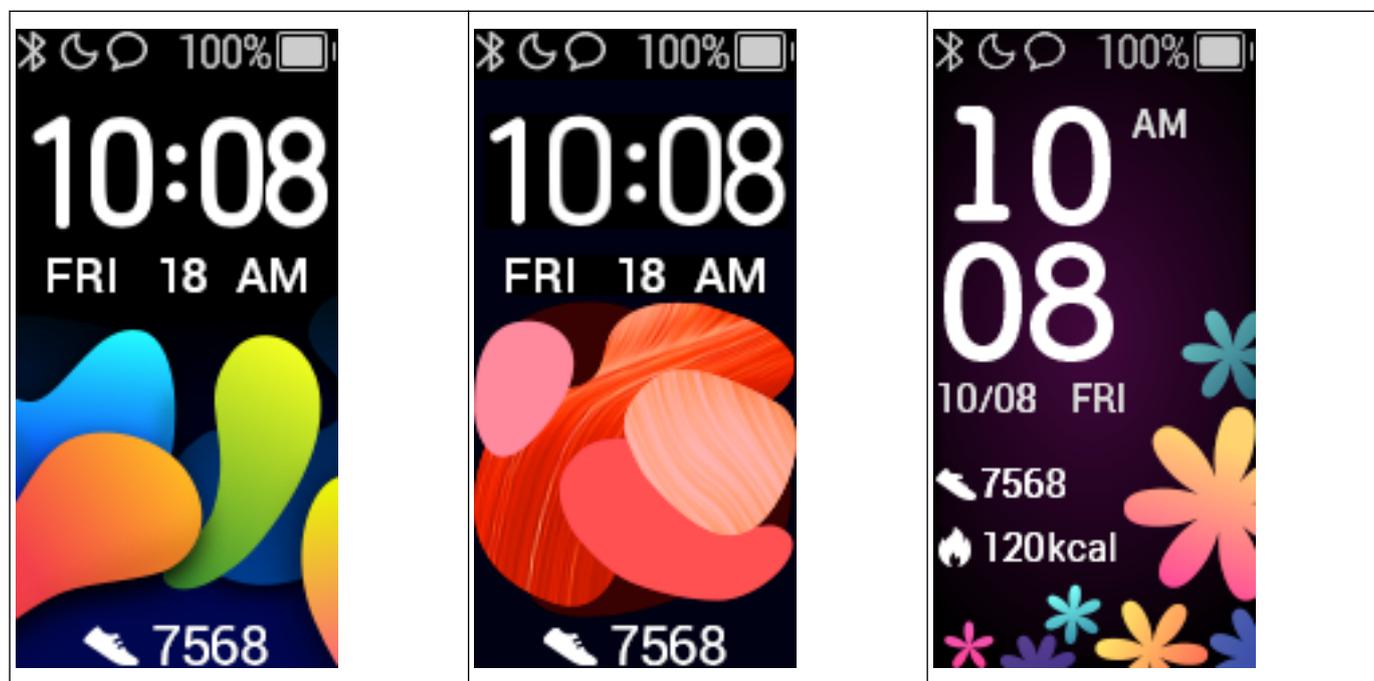
Wenn der Akkuladestand 10 % beträgt, vibriert Ihr Band und der Bildschirm des Bands zeigt



an, um Sie daran zu erinnern, Ihr Band so bald wie möglich aufzuladen.

Symbole

Vorinstallierte Zifferblätter:



- Die tatsächlichen Symbole können je nach Band-Version variieren. Die folgenden Symbole dienen nur zu Ihrer Information.

-  zeigt an, dass das Band über die Huawei Health-App mit dem Telefon verbunden ist.  zeigt an, dass **Nicht stören (ganzer Tag)** für das Band aktiviert ist.  zeigt an, dass eine Nachricht auf dem Band eingeht.  zeigt den Akkustand Ihres Bandes an.  zeigt den heutigen aktuellen Schrittzähler an.  zeigt den heutigen Kalorienverbrauch an.

Hauptmenü:



Workout 	Nachrichten 	Mehr 
--	--	---

- i** Der in den Aktivitätsaufzeichnungen angezeigte Prozentsatz zeigt den aktuellen Vollendungsstatus an.

Aktivitätsaufzeichnungen:

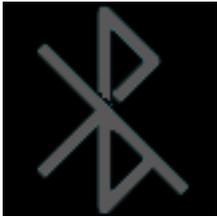
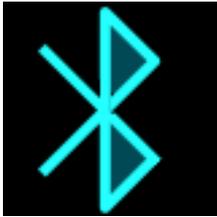
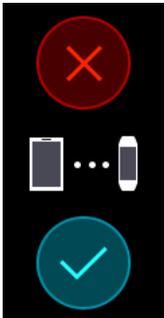
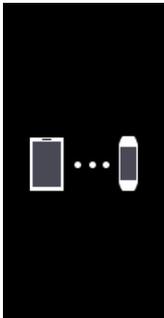
Schritte 	Verbrannte Kalorien 	Distanz 
Mittlere bis sehr intensive Aktivität 	Stehzeiten 	-

Workout-Arten:

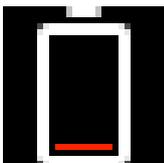
Laufen (Outdoor) 	Laufen (Indoor) 	Gehen (Outdoor) 
Gehen (Indoor) 	Radfahren (Outdoor) 	Radfahren (Indoor) 
Crosstrainer 	Ruderergometer 	Schwimmen (Indoor) 

<p>Draußen schwimmen</p> 	<p>Sonstiges</p> 	<p>-</p>
--	--	----------

Verbinden und Koppeln:

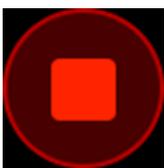
<p>Bluetooth nicht verbunden</p> 	<p>Bluetooth verbunden</p> 	<p>Mit Bluetooth verbinden</p> 
<p>Erstes Koppeln</p> 	<p>Koppeln</p> 	<p>Kopplung erfolgreich</p> 

Akku:

<p>Aufladen</p> 	<p>Alarm für niedrigen Akkustand</p> 	<p>Alarm für extrem niedrigen Akkustand</p> 
---	--	---

Sonstiges:

<p>Aktivitätsalarm</p> 	<p>Aktualisieren</p> 	<p>Aktualisierungsfehler</p> 
--	--	--

<p>Alarm</p> 	<p>Telefon suchen</p> 	<p>Ungelesene Textnachrichten</p> 
<p>Ein Foto aufnehmen</p> 	<p>Bestätigen</p> 	<p>Abbrechen</p> 
<p>Ende</p> 	<p>Pause</p> 	<p>Starten</p> 

Wetter:

<p>Sonnig</p> 	<p>Bewölkt</p> 	<p>Bedeckt</p> 	<p>Schauer</p> 
<p>Gewitterstürme</p> 	<p>Hagelstürme</p> 	<p>Leichter Regen</p> 	<p>Regen</p> 
<p>Starke Regenfälle</p> 	<p>Schneegestöber</p> 	<p>Leichter Schnee</p> 	<p>Schnee</p> 
<p>Starker Schnee</p> 	<p>Schneestürme</p> 	<p>Staubstürme</p> 	<p>Staub</p> 
<p>Sand</p> 	<p>Sandstürme</p> 	<p>Smog</p> 	<p>Keine Daten</p> 
<p>Nebel</p> 	<p>Gefrierender Regen</p> 	<p>Starker Regen</p> 	<p>Starke Regenfälle</p> 

Steuern des Bandbildschirms

Ihr Band verfügt über einen Vollbild-Touchscreen und kann nach oben, unten und nach rechts ausgeführte Streichgesten sowie ein Gedrückthalten des Bildschirms erkennen. Es ist mit einer Starttaste ausgestattet, um die Verwendung noch einfacher zu gestalten.

Schritte	Funktion	Hinweise
Die Starttaste bei eingeschaltetem Bildschirm berühren	Zum Startbildschirm zurückkehren	In bestimmten Fällen, wie während Workouts oder Anrufen, funktioniert dies nicht.
Die Starttaste bei ausgeschaltetem Bildschirm berühren	Das Band aktivieren	Wenn der Bildschirm weniger als 10 Sekunden ausgeschaltet war, wird durch Berühren der Starttaste der zuletzt verwendete Bildschirm aufgerufen. Sind mehr als 10 Sekunden vergangen, wird der Startbildschirm aufgerufen.
Auf dem Startbildschirm nach rechts streichen	Die Nachrichten auf Ihrem Band überprüfen	Ihnen werden nur dann Nachrichten angezeigt, wenn Sie Nachrichten auf Ihrem Band gespeichert haben. Dieser Bildschirm dient dem Löschen von Nachrichten.
Auf anderen Bildschirmen als dem Startbildschirm nach rechts streichen	Zum vorherigen Bildschirm zurückkehren	-
Auf dem Ebene-1-Bildschirm nach oben oder unten streichen	Durchsuchen der Funktionen	-
Bildschirm berühren	Zum Auswählen und Bestätigen	-
Einen Bereich auf dem Startbildschirm gedrückt halten	Wechseln der Ziffernblätter	-

Aktivieren des Bildschirms

Sie können den Bildschirm durch Berühren der Starttaste, Anheben Ihres Handgelenks oder Eindrehen Ihres Handgelenks aktivieren. Wenn Sie keine Aktion ausführen, wechselt der Bildschirm nach 5 Sekunden wieder in den Ruhezustand.

- Sie können **Handgelenk zum Aktivieren des Bildschirms anheben** in der Huawei Health-App aktivieren.
- Der Bildschirm Ihres Bands kann maximal 5 Minuten lang eingeschaltet bleiben. Gehen Sie wie folgt vor, um die Zeit, für die der Bildschirm eingeschaltet bleiben kann, zu verlängern: navigieren Sie zu **Mehr > Bildschirm ein** und aktivieren Sie anschließend **Bildschirmausschaltung nach 5 Min..** Anschließend wird der Bildschirm nach fünf Minuten automatisch ausgeschaltet. Diese Änderungen sind vorübergehend. Sie müssen die Zeit nach Aktivieren des Bildschirms erneut verlängern.

Wechseln zwischen Bildschirmen

Drehen Sie Ihr Handgelenk oder streichen Sie in eine beliebige Richtung über den Bildschirm, um bei eingeschaltetem Bildschirm zwischen Bildschirmen zu wechseln.

- Sie können **Zum Wechseln des Bildschirms drehen** in der Huawei Health-App aktivieren.

Ausschalten des Bildschirms

- Senken Sie Ihr Handgelenk oder drehen Sie es von Ihrem Körper weg.
- Der Bildschirm wird automatisch ausgeschaltet, wenn das Band 5 Sekunden lang nicht verwendet wird.

Einstellen der Bildschirmhelligkeit

Suchen Sie nach dem **Mehr**-Bildschirm, navigieren Sie zu **Helligkeit > Helligkeit** und stellen Sie die Bildschirmhelligkeit ein.

- Es gibt fünf Helligkeitsstufen für das Band. Die Bildschirmhelligkeit ist standardmäßig auf Stufe 3 eingestellt. Stufe 5 ist die höchste Einstellung und Stufe 1 ist die dunkelste Einstellung.

Sie können **Helligkeit nachts reduzieren** aktivieren, um einzustellen, dass das Band nachts von 20:00 bis 06:00 am nächsten Tag automatisch zur dunkelsten Einstellung wechselt.

Einstellung von Zeitzone und Sprache

Nach Abschluss der Synchronisierung des Bands mit Ihrem Telefon, werden die Zeitzone- und Spracheinstellungen auf Ihrem Telefon mit Ihrem Band synchronisiert.

Wenn Sie Sprache, Region, Uhrzeit oder Uhrzeitformat auf Ihrem Telefon ändern, werden die Änderungen automatisch mit dem Band synchronisiert, solange das Band mit Ihrem Telefon verbunden ist.

- i 1** Wenn die Sprach- und Regionsinformationen auf Ihrem Telefon auf dem Band unterstützt werden, stimmt die Sprache auf Ihrem Band mit der auf Ihrem Telefon angezeigten Sprache überein.
- 2** Wenn die Sprache auf Ihrem Telefon auf dem Band unterstützt wird, während die Region nicht unterstützt wird, zeigt das Band dieselbe Sprache an, wie Ihr Telefon. Wenn die auf Ihrem Telefon angezeigte Sprache beispielsweise brasilianisches Portugiesisch ist, zeigt das Band stattdessen europäisches Portugiesisch an.
- 3** Wenn die Sprache auf Ihrem Telefon nicht auf dem Band unterstützt wird, zeigt das Band standardmäßig Englisch an.
- 4** Wenn die Systemsprache auf Ihrem Telefon traditionelles Chinesisch ist, zeigt das Band vereinfachtes Chinesisch an.

Anzeigen des Bluetooth-Namens, der MAC-Adresse und der Seriennummer

Anzeigen des Bluetooth-Namens:

Methode 1: Verbinden Sie das Band über die Huawei Health-App mit Ihrem Telefon. Der in der App angezeigte Geräte name ist der Name, der bei der Verwendung von Bluetooth angezeigt wird.

Methode 2: Navigieren Sie auf Ihrem Band zu **Mehr > System > Info**. Der auf dem Bildschirm des Bands angezeigte Geräte name ist der Name, den Sie bei der Verwendung von Bluetooth sehen.

Anzeigen der MAC-Adresse:

Methode 1: Navigieren Sie auf Ihrem Band zu **Mehr > System > Info**. Die MAC-Adresse wird in Form von 12 alphanumerischen Zeichen neben **MAC:** angezeigt.

Methode 2: Überprüfen Sie die Rückseite Ihres Bandes auf die MAC-Adresse. Die 12 alphanumerischen Zeichen sind die MAC-Adresse Ihres Bands.

Methode 3: Wenn Ihr Band über die Huawei Health-App mit einem Telefon verbunden ist, öffnen Sie die Huawei Health App, tippen Sie auf **Geräte** und anschließend auf den Namen Ihres Gerätes. Die Information neben **Auf Werkseinstellungen zurücksetzen** ist die MAC-Adresse.

Anzeigen der Seriennummer:

Navigieren Sie auf Ihrem Band zu **Mehr > System > Info** und streichen Sie auf dem Bildschirm von unten nach oben. Sie sehen die Seriennummer des Bandes, die 16 alphanumerische Zeichen enthält, neben **SN:**

Überprüfen der Systeminformationen

Methode 1: Auf Ihrem Band überprüfen.

Um die Version Ihres Bands zu überprüfen, navigieren Sie zu **Mehr** > **System** und tippen Sie auf **Info**.

Methode 2: Über die Huawei Health-App überprüfen.

Wenn Ihr Band mit der Huawei Health-App verbunden ist, öffnen Sie die App und tippen Sie auf **Geräte** und auf Ihr Gerät. Tippen Sie anschließend auf **Firmware-Aktualisierung**, um die Version des Bands zu überprüfen.

Aktualisieren des Bands

Methode 1: Verbinden Sie Ihr Band über die Huawei Health-App mit dem Telefon. Öffnen Sie die Huawei Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und anschließend auf den Namen Ihres Geräts. Tippen Sie auf **Firmware-Aktualisierung** und befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um Ihr Band zu aktualisieren.

Methode 2:

- **Android-Nutzer:** Öffnen Sie die Huawei Health-App. Tippen Sie auf **Geräte**, anschließend Ihren Gerätenamen und aktivieren Sie **Gerät automatisch über WLAN aktualisieren**. Wenn eine Aktualisierung verfügbar ist, wird eine Benachrichtigung auf Ihrem Band angezeigt. Befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um Ihr Band zu aktualisieren.
- **iOS-Nutzer:** Öffnen Sie die Huawei Health-App und tippen Sie auf das Profilbild in der linken oberen Ecke. Tippen Sie auf **Einstellungen** und aktivieren Sie **Gerät automatisch über WLAN aktualisieren**. Wenn eine Aktualisierung verfügbar ist, wird eine Benachrichtigung auf Ihrem Band angezeigt. Befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um Ihr Band zu aktualisieren.

 Während einer Aktualisierung trennt Ihr Band automatisch die Bluetooth-Verbindung, stellt diese jedoch nach Abschluss der Aktualisierung wieder her.

Zurücksetzen des Bands auf die Werkseinstellungen

Methode 1: Verwenden des Bands

Streichen Sie über den Bildschirm, bis Sie **Mehr** finden. Navigieren Sie anschließend zu

System > **Zurücksetzen** und tippen Sie auf . Durch das Zurücksetzen des Bands werden alle Daten vom Band gelöscht. Setzen Sie Ihr Band daher mit Vorsicht zurück.

Methode 2: Verwenden der Huawei Health-App

Öffnen Sie die Huawei Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und anschließend auf Ihr Gerät. Tippen Sie auf **Auf Werkseinstellungen zurücksetzen**.

App-Verwaltung

Nachrichtenerinnerungen

Benachrichtigungen aktivieren

Nach der Aktivierung kann das Band die in der Statusleiste des Telefons angezeigten Nachrichten mit Ihrem Band synchronisieren.

Ihr Band kann Benachrichtigungen der folgenden Apps anzeigen: SMS, E-Mail, Kalender und verschiedene Social Media-Plattformen.

- 1 Aktualisieren Sie Ihr Band und die Huawei Health-App auf die neueste Version.
- 2 Legen Sie die Huawei Health-App als geschützte App fest, um sicherzustellen, dass die App im Hintergrund ausgeführt wird.
- 3 **Android-Nutzer:** Öffnen Sie die Huawei Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und anschließend auf Ihr Gerät. Tippen Sie auf **Benachrichtigungen** und aktivieren Sie **Benachrichtigungen**. Aktivieren Sie den Schalter für Apps, für die Sie Benachrichtigungen empfangen möchten.
Aktivieren Sie gleichzeitig Benachrichtigungen in Ihren Telefoneinstellungen, um Benachrichtigungen von Apps zu erhalten. Nutzer von Telefonen, auf denen EMUI 8.1.0 ausgeführt wird, sollten beispielsweise wie folgt vorgehen: Navigieren Sie zu **Einstellungen > Apps & benachrichtigungen > Benachrichtigungsverwaltung**, tippen Sie auf die App, für die Sie Benachrichtigungen erhalten möchten, und aktivieren Sie **Benachrichtigungen zulassen** und **In der Statusleiste anzeigen**.

← Notifications

Notifications

Enable to allow apps to send notifications to your wearable

APPS

 Messages	<input checked="" type="checkbox"/>
 QQ	<input checked="" type="checkbox"/>
 WeChat	<input checked="" type="checkbox"/>
 HiBoard	<input checked="" type="checkbox"/>
 Calendar	<input type="checkbox"/>

- 4 **iOS-Nutzer:** Öffnen Sie die Huawei Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und anschließend auf den Namen Ihres Geräts. Aktivieren Sie **Benachrichtigungen**. Aktivieren Sie den Schalter für Apps, für die Sie Benachrichtigungen empfangen möchten.
Aktivieren Sie gleichzeitig Benachrichtigungen in Ihren Telefoneinstellungen für Apps, für die Sie Benachrichtigungen erhalten möchten.

- i • Ihr Band wird Sie während eines Workouts oder wenn es sich im Modus „Extrem niedriger Akkustand“ befindet, nicht über neue Nachrichten benachrichtigen. Nachdem Sie das Workout beendet oder den Modus „Extrem niedriger Akkustand“ deaktiviert haben, streichen Sie auf dem Startbildschirm Ihres Bandes in eine beliebige Richtung (außer nach links), um neue Nachrichten anzuzeigen.
- Wenn Sie **Nicht stören (bei Nichttragen)** aktivieren, erhalten Sie nur dann neue Nachrichten, wenn Sie das Band tragen.
- Wenn Sie eine Chat-App verwenden, werden keine Nachrichten an Ihr Band gesendet. Nachrichten auf einem Chat-Bildschirm in WhatsApp werden beispielsweise nicht an Ihr Band gesendet.
- Ihr Band unterstützt Bluetooth-Trennungserinnerungen. Aktivieren Sie diese Funktion auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der Huawei Health-App. Nachdem die Erinnerungsfunktion für die Bluetooth-Trennung aktiviert wurde, vibriert Ihr Band, wenn die Bluetooth-Verbindung getrennt wird. Stellen Sie sicher, dass Ihr Band ordnungsgemäß mit Ihrem Telefon verbunden ist.

Benachrichtigungen deaktivieren

- So werden Benachrichtigungen in der Huawei Health-App deaktiviert:
 - **Android-Nutzer:** Öffnen Sie die Huawei Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und anschließend auf Ihr Gerät. Tippen Sie auf **Benachrichtigungen** und deaktivieren Sie anschließend **Benachrichtigungen**.
 - **iOS-Nutzer:** Öffnen Sie die Huawei Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und anschließend auf Ihr Gerät. Deaktivieren Sie **Benachrichtigungen**.
- Sie können **Nicht stören** auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der Huawei Health-App aktivieren. Sobald dieser Modus aktiviert ist, wird Ihr Band nicht vibrieren oder den Bildschirm einschalten, um Sie während eines festgelegten Zeitraums über eingehende Nachrichten zu informieren. Der Bildschirm für „Handgelenk heben, um Bildschirm zu aktivieren“ ist ebenfalls nicht verfügbar, wenn **Nicht stören** aktiviert ist. Um wichtige Meldungen nicht zu verpassen, wird empfohlen, den Modus „Nicht stören“ nicht zu aktivieren.
- i • Wenn sich Ihr Band im Modus „Nicht stören“ oder im Ruhezustand befindet, empfängt es Nachrichten nur und zeigt keine Push-Benachrichtigungen an. Wischen Sie auf dem Startbildschirm Ihres Bands in eine beliebige Richtung (außer nach links), um neue Nachrichten anzuzeigen.

Anzeigen von Nachrichten

Sie können Alarme auf Ihrem Band empfangen, wenn neue App-Benachrichtigungen in der Statusleiste Ihres Telefons angezeigt werden. Schalten Sie den Bildschirm Ihres Bands ein, um Nachrichten anzuzeigen. Die eingehenden Nachrichten werden direkt auf dem Bildschirm des Bands angezeigt, wenn dieser eingeschaltet ist.

Ein Erinnerungssymbol für ungelesene Nachrichten wird in der oberen rechten Bildschirmecke des Bands oder auf dem Bildschirm angezeigt, nachdem Sie auf den Startbildschirm getippt haben. Streichen Sie auf dem Startbildschirm nach rechts oder streichen Sie auf der App-Liste Ihres Band nach oben oder unten, um den Bildschirm mit den Nachrichten aufzurufen und ungelesene Nachrichten anzuzeigen.

-  Sie können den Inhalt einer einzelnen Nachricht direkt anzeigen, wenn diese als einzige angezeigt wird. Tippen Sie anderenfalls zum Auswählen auf die Nachricht, die Sie lesen möchten.
- Sie können auf dem Bildschirm mit den Details von ungelesenen Nachrichten auf Ihrem Band nach rechts streichen, um das Anzeigen einer Nachricht zu beenden und sie aus der Nachrichtenzentrale für ungelesene Nachrichten zu löschen.
- Es können maximal 10 ungelesene Nachrichten auf Ihrem Band gespeichert werden. Wenn mehr als 10 ungelesene Nachrichten vorhanden sind, werden frühere Nachrichten überschrieben. Eine einzelne Nachricht kann auf maximal zwei Bildschirmen gleichzeitig angezeigt werden. Streichen Sie auf dem Bildschirm nach rechts, um die Nachricht anzuzeigen. Sie können die restlichen Inhalte auf Ihrem Telefon anzeigen.
- Als gelesen markierte Nachrichten können nicht länger auf dem Band angezeigt werden. Um den Nachrichtenverlauf anzuzeigen, überprüfen Sie Ihr Telefon.
- Wenn sich keine Nachrichten im Cache befinden, können Sie auf dem Startbildschirm des Bands nicht nach rechts streichen, da die Zentrale für ungelesene Nachrichten automatisch ausgeblendet ist.

Löschen von Nachrichten

Streichen Sie auf dem Startbildschirm des Bands (außer auf der linken Seite), um ungelesene Nachrichten anzuzeigen, wenn neue Nachrichten eingehen.

Eine Nachricht löschen: Streichen Sie auf dem Bildschirm mit der Anzeige der Nachrichteninhalte nach rechts.

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

Android-Nutzer: Nachrichten von Social Media-Apps von Drittanbietern und Textnachrichten werden automatisch gelöscht, sobald sie auf Ihrem Telefon gelesen oder gelöscht werden.

iOS-Nutzer: Nachrichten werden automatisch gelöscht, sobald sie auf Ihrem Telefon gelesen oder gelöscht werden.

Eingehende Anrufe

Ihr Band vibriert und schaltet seinen Bildschirm ein, um Sie über einen eingehenden Anruf zu informieren. Zudem werden ein Kontaktnamen und eine Nummer angezeigt. Tippen Sie auf

das Symbol zum Ablehnen von Anrufen oder streichen Sie auf Ihrem Band von unten nach oben, um einen Anruf abzulehnen, oder tippen Sie auf den Bandbildschirm oder berühren Sie die Starttaste, um einen Anruf zu ignorieren/stummzuschalten.

Wenn Sie während eines eingehenden Anrufs keinen Vorgang ausführen, wird Ihr Band eine Nachricht anzeigen, um Sie über den verpassten Anruf zu benachrichtigen. Streichen Sie auf dem Startbildschirm nach rechts, um die Nachricht zu löschen.

-  Der Band-Bildschirm wird während der Benachrichtigung über einen eingehenden Anruf eingeschaltet.
- Ihr Band kann eine unbekannte Nummer markieren. Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn das Band mit einem Telefon gekoppelt ist, auf dem EMUI 4.0 oder später ausgeführt wird.
- Ihr Band vibriert und schaltet seinen Bildschirm ein, um Sie während eines Workouts über eingehende Anrufe zu informieren.
- Wenn Sie Ihr Band mit einem Android-Telefon koppeln, tippen Sie auf den Bandbildschirm oder berühren Sie die Starttaste, um zum Startbildschirm zurückzukehren und eingehende Anrufe zu ignorieren. Das Stummschalten von Anrufen wird nur unter iOS unterstützt. Um diese Funktion zu verwenden, tippen Sie auf den Bildschirm Ihres Bands oder berühren Sie die Starttaste. Ihr Band zeigt einen Stummschaltungsbildschirm und nach zwei Sekunden den Startbildschirm an. Fahren Sie mit dem Stummschalten des Anrufs fort.

Fernauslösung der Fotoaufnahme

-  Diese Funktion ist nur auf Huawei-Telefonen mit EMUI 8.1 oder später verfügbar.

- 1 Öffnen Sie nach Verbinden Ihres Bands mit Ihrem Telefon die Kamera auf Ihrem Telefon. Anschließend wird der Bildschirm Ihres Bands eingeschaltet und das unten dargestellte Kamerasymbol wird angezeigt.



- 2 Tippen Sie auf das Kamerasymbol auf dem Bildschirm des Bands, um Fotos auf Ihrem Telefon aufzunehmen. Das Band kehrt zwei Sekunden nach der Aufnahme eines Fotos zum Bildschirm des Kameraverschlusses zurück.

- 1** Der Bildschirm des Bands schaltet sich automatisch aus, wenn fünf Sekunden lang keine Bedienung des Kameraverschlusses erfolgt.
- 2** Tippen Sie auf dem Bildschirm des Kameraverschlusses auf die Starttaste, um zum Startbildschirm zurückzukehren, oder streichen Sie auf dem Bildschirm des Bands nach rechts, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.
- 3** Schließen Sie zum Beenden des Bildschirms des Kameraverschlusses auf Ihrem Band die Kamera-App auf Ihrem Telefon oder trennen Sie Ihr Telefon vom Band.

Verwenden der Stoppuhr

Führen Sie folgende Schritte aus, um die Stoppuhr-Funktion auf Ihrem Band zu verwenden:

- 1** Tippen Sie auf **Mehr** und wählen Sie anschließend **Stoppuhr**.
- 2** Tippen Sie auf , um die Zeitmessung zu starten. Die Stoppuhr kann bis zu „59:59,9“ zählen. Sobald diese Zahl erreicht ist, stoppt sie von selbst.
- 3** Während die Stoppuhr ausgeführt wird, ist Folgendes möglich:
 - Tippen Sie auf , um die Zeitmessung zu beenden.
 - Tippen Sie auf , um die Zeitmessung fortzusetzen.
 - Tippen Sie auf , um die Zeitmessung zu beenden und die Stoppuhr auf „00:00,0“ zurückzusetzen.
 - Streichen Sie nach rechts, um ohne Beenden der Zeitmessung zum **Mehr**-Bildschirm zurückzukehren.

Einstellen eines Timers

Um den Timer auf Ihrem Band zu verwenden, führen Sie die folgenden Schritte aus:

- 1** Navigieren Sie zum Verwenden dieser Funktion auf dem Bildschirm Ihres Bands zu **Mehr > Timer**.
- 2** Einstellen des Timers
 - Rufen Sie bei der ersten Verwendung der Timer-Funktion den Bildschirm mit den Timer-Einstellungen auf Ihrem Band auf und stellen Sie die Stunden, Minuten und Sekunden ein. Der Wertebereich für Stunden liegt zwischen 0-11, während der für Minuten und Sekunden zwischen 0-59 liegt.
 - Wenn Sie die Timerfunktion bereits einmal verwendet haben, öffnen Sie den Timer-Bildschirm, auf den Sie zuletzt zugegriffen haben, tippen Sie auf  und stellen Sie die Stunden, Minuten und Sekunden ein.
- 3** Tippen Sie auf , um den Timer zu starten.

- 4 Tippen Sie auf , um die Zeitmessung anzuhalten, und auf , um sie zu beenden.
 - 5 Ihr Band vibriert und der Bildschirm wird eingeschaltet, um Sie zu benachrichtigen, wenn die eingestellte Zeit abgelaufen ist. Streichen Sie auf dem Bildschirm nach rechts oder tippen Sie auf , um den Timer auszuschalten. Wenn Sie keine Vorgänge ausführen, wird der Timer nach einer Minute automatisch geschlossen.
-  Wenn der Timer aktiviert ist, wird der Bildschirm mit der ablaufenden Zeit angezeigt, wenn Sie erneut vom Startbildschirm dorthin zurückkehren.

Einstellen eines Alarms

Sie können die Huawei Health-App verwenden, um einen intelligenten Alarm oder einen Terminalarm für ein verbundenes Band festzulegen.

- Damit ein intelligenter Alarm ausgelöst wird, müssen zwei Bedingungen erfüllt sein: Sie müssen das Band zum Zeitpunkt des Alarms tragen und sich in leichtem Schlaf befinden. Diese Art von Alarm hilft Ihrem Körper, schrittweise aufzuwachen und sorgt dafür, dass Sie sich erfrischer fühlen.
 -  Die Funktion für intelligente Alarmer ist nur verfügbar, wenn **HUAWEI TruSleep™** nicht aktiviert ist.
- Der Terminalarm wird immer zu der festgesetzten Zeit ausgelöst. Wenn Sie einen Tag für den Terminalarm festgelegt haben, zeigt das Band den Tag an. Anderenfalls wird nur die Uhrzeit angezeigt.

Android-Nutzer:

- 1 Öffnen Sie die Huawei Health-App, tippen Sie auf **Geräte**, anschließend auf Ihr Gerät und navigieren Sie dann zu **Wecker > INTELLIGENTER WECKER** oder zu **Wecker > TERMINWECKER**.
- 2 Stellen Sie die Alarmzeit, den Wiederholungszyklus und den Snooze-Zyklus unter **Intelligentes Wecken** ein.
- 3 Tippen Sie zum Speichern Ihrer Einstellungen auf  in der oberen rechten Ecke.
- 4 Streichen Sie auf dem Startbildschirm der Huawei Health-App nach unten, um sicherzustellen, dass die Alarmeinstellungen mit Ihrem Band synchronisiert wurden.

iOS-Nutzer:

- 1 Öffnen Sie die Huawei Health-App und tippen Sie auf **Geräte**.
- 2 Tippen Sie in der Geräteliste auf den Bluetooth-Namen des Bands.
- 3 Navigieren Sie zu **Wecker > INTELLIGENTER WECKER** oder **Wecker > TERMINWECKER**.
- 4 Stellen Sie die Alarmzeit, den Wiederholungszyklus und den Snooze-Zyklus unter **Intelligentes Wecken** ein.
- 5 Tippen Sie auf **Speichern**.

- 6** Streichen Sie auf dem Startbildschirm der Huawei Health-App nach unten, um sicherzustellen, dass die Alarmeinstellungen mit Ihrem Band synchronisiert wurden.
- i** • Wenn das Band klingelt, tippen Sie auf die Starttaste auf Ihrem Band, um es in den Snooze-Modus zu versetzen oder halten Sie sie gedrückt, um den Alarm auszuschalten. Das Drücken von Snooze bedeutet, dass der Alarm 10 Minuten später erneut ausgelöst wird.
 - Wenn Sie nach Auslösen des Alarms keine Aktion ausführen, wird dieser automatisch in den Snooze-Modus versetzt. Wenn dies 3 Mal erfolgt ist, schaltet sich der Alarm automatisch aus.

Synchronisieren eines Alarms von Ihrem Telefon aus

Sie können Alarme von Ihrem Telefon mit Ihrem Band synchronisieren (auf dem Telefon muss EMUI 8.1 oder höher ausgeführt werden). Wenn ein Alarm auf Ihrem Telefon ausgelöst wird, können Sie ihn über Ihr Band sogar ablehnen oder in den Snooze-Modus versetzen.

- i** • Stellen Sie sicher, dass das Band über die Huawei Health-App mit dem Telefon verbunden ist.
- Wenn Sie keine Alarme von Ihrem Telefon synchronisieren können, trennen Sie die beiden Geräte, bevor Sie sie wieder miteinander verbinden und es erneut versuchen.

Wetterberichte

Stellen Sie sicher, dass Sie ein Banddesign verwenden, das das Wetter auf dem Startbildschirm anzeigt. Sobald dies eingerichtet ist, können Sie die aktuellsten Wetterberichte auf Ihrem Band einsehen:

- 1** Aktivieren Sie **Wetterberichte** auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der Huawei Health-App.
- 2** Stellen Sie sicher, dass GPS und Standort im Benachrichtigungsfeld aktiviert sind und dass Huawei Health die Standortberechtigung erhalten hat. Nutzer von Telefonen, auf denen eine ältere Version als EMUI 9.0 ausgeführt wird, wählen **GPS, WLAN und Mobilfunknetze verwenden** oder **WLAN und mobile Netzwerke verwenden** für den Ortungsmodus aus, anstelle von **Nur GPS verwenden**.
 - i** • Nach erfolgreicher Einrichtung werden Ihnen Wetter und Temperatur auf Ihrem Band angezeigt. Wenn keine Synchronisierung möglich ist, wird dies nicht angezeigt.
 - Die auf Ihrem Band angezeigten Wetterdaten stammen aus der Huawei Health-App und können leicht von der Anzeige auf Ihrem Telefon abweichen, da die Informationen von unterschiedlichen Serviceanbietern stammen.
 - Sie können in der Huawei Health-App unter **Wetterberichte** zwischen Celsius °C und Fahrenheit °F wechseln.

So finden Sie Ihr Telefon mithilfe des Bands

Rufen Sie den **Mehr**-Bildschirm auf und tippen Sie auf **Telefon Suchen**. Auf dem Bildschirm wird eine Animation angezeigt. Wenn sich Ihr Telefon innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet, gibt es einen Klingelton wieder (selbst im Lautlos-Modus), um Sie über darüber zu informieren, wo es sich befindet.

-  Stellen Sie zum Verwenden dieser Funktion sicher, dass das Band mit Ihrem Telefon verbunden ist und die Huawei Health-App im Hintergrund oder im Vordergrund ausgeführt wird.
- Die Funktion zum Suchen des Telefons wird 15 Sekunden lang ausgeführt. Wenn das Telefon nach 30 Sekunden nicht reagiert, schaltet das Band seinen Bildschirm aus.

Ändern von Ziffernblättern

Ihr Band wird mit mehreren Ziffernblättern geliefert, zwischen denen Sie wechseln können. Sie können das Zifferblatt auswählen, das am besten für Sie geeignet ist. Gehen Sie zum Ändern des Ziffernblatts wie folgt vor:

- **Methode 1:** Halten Sie einen Bereich auf dem Startbildschirm gedrückt, bis Ihr Band vibriert. Der Hauptbildschirm verkleinert sich und Sie können anschließend durch die Designs auf Ihrem Band blättern, um ein Design auszuwählen.
- **Methode 2:** Navigieren Sie zu **Mehr > Designs** und warten Sie anschließend, bis eine verkleinerte Version des Startbildschirms angezeigt wird. Blättern Sie dann durch die Designs, bis Sie das gewünschte Design gefunden haben und tippen Sie zum Auswählen darauf.
- **Methode 3:** Öffnen Sie die Huawei Health-App, navigieren Sie zu **Watchfaces > Mehr** und tippen Sie unter Ihrem bevorzugten Ziffernblatt auf **INSTALLIEREN**. Ihr Zifferblatt wechselt nach der Installation automatisch auf das gewählte Zifferblatt. Tippen Sie alternativ auf ein installiertes Ziffernblatt und anschließend auf **ALS STANDARD FESTLEGEN**, um das aktuelle Ziffernblatt als Ihr gewünschtes Ziffernblatt festzulegen.
-  Der Bildschirm mit den Ziffernblättern ist nicht auf iOS-Telefonen verfügbar. Zum Herunterladen neuer Ziffernblätter wird Ihnen empfohlen, Ihr Band vorübergehend mit einem Android-Telefon zu koppeln. Nachdem die heruntergeladenen Ziffernblätter mit Ihrer Uhr synchronisiert wurden, koppeln Sie die Uhr wieder mit Ihrem iOS-Telefon.
- Die Zifferblattfunktion ist nur in bestimmten Ländern und Regionen verfügbar. Wenden Sie sich an Ihre lokale Huawei-Hotline, um weitere Informationen zu erhalten.

Löschen eines Ziffernblatts:

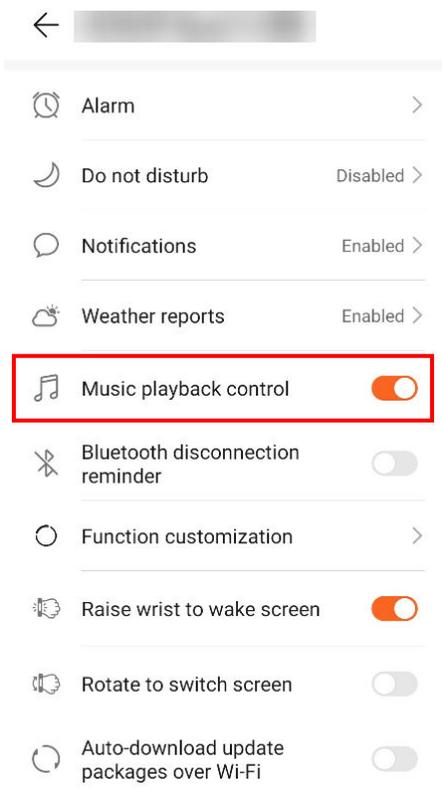
Sie können nur Zifferblätter löschen, die in der Huawei Health-App heruntergeladen wurden. Tippen Sie hierzu auf das installierte Ziffernblatt und anschließend auf  in der oberen rechten Ecke.

Steuern der Musikwiedergabe

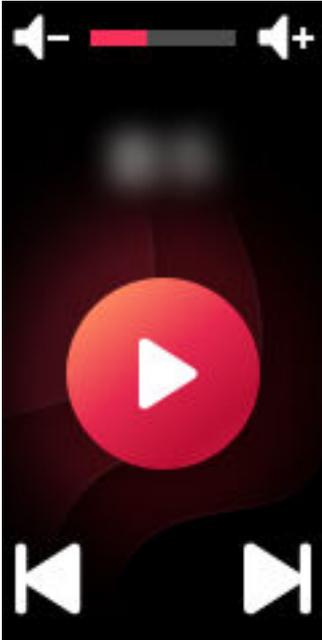
-  Diese Funktion ist nur auf Telefonen mit Android 5.0 oder später verfügbar.
- Aktualisieren Sie Ihr Band und die Huawei Health-App auf die neueste Version, um diese Funktion verwenden zu können.
- Sie können Ihre Band verwenden, um die Musikwiedergabe mit Musik-Apps wie HUAWEI Music, Shazam, VLC für Android und Tube Go auf Ihrem Telefon zu steuern.

1 Öffnen Sie die Huawei Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und anschließend auf Ihren Gerätenamen.

2 Berühren Sie Musik und aktivieren Sie dann die **Musikwiedergabesteuerung**.



3 Streichen Sie nach der Wiedergabe eines Titels auf dem Telefon auf dem Startbildschirm des Bands nach oben oder unten, um die Musikwiedergabe auf dem Telefon zu steuern. Sie können das Band verwenden, um die Lautstärke zu regeln, die Wiedergabe zu unterbrechen oder fortzusetzen, und Titel auf dem Telefon zu wechseln.



Professionelle Workouts

Workout einleiten

- 1 Streichen Sie auf dem Startbildschirm des Bands nach oben oder unten, um den **Workout-**Bildschirm aufzurufen.
- 2 Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder nach unten, um den gewünschten Workoutmodus auszuwählen. Die folgenden Workoutmodi sind auf Ihrem Band verfügbar: **Laufen (Outdoor), Laufen (Indoor), Gehen (Outdoor), Gehen (Indoor), Radfahren (Outdoor), Radfahren (Indoor), Crosstrainer, Ruderergometer, Schwimmen (Indoor), Draußen schwimmen** und **Freies Training**.
 -  Ihr Band ist mit einem eingebauten GPS ausgestattet und kann Ihre Route ohne Ihr Telefon unabhängig verfolgen, wenn Sie einen der Workoutmodi **Laufen (Outdoor), Gehen (Outdoor), Radfahren (Outdoor)** oder **Draußen schwimmen** starten.
- 3 Sie können Trainingsziele wie Distanz, Dauer oder verbrannte Kalorien sowie einen Erinnerungsintervall festlegen. Tippen Sie nach der Auswahl Ihrer Ziele auf das Symbol unten auf dem Bildschirm. Anschließend startet Ihr Band nach einem Countdown mit der Aufzeichnung Ihrer Fitnessdaten.
 -  Da die Schwimmdaten einzigartig sind, sind die entsprechenden Abläufe für das Schwimmen unterschiedlich.
 - Wenn Sie ein Erinnerungsintervall einstellen, wird Ihr Band bei jedem Intervall aktiviert und vibriert.
 - **Laufen (Outdoor)/Gehen (Outdoor)/Laufen (Indoor)/Gehen (Indoor):** Das Intervall für Benachrichtigungen ist standardmäßig auf 1 km festgelegt. Sie können die Distanz anpassen oder unter **Alarme** zu zeitbasierten Intervallen wechseln oder die Benachrichtigungen deaktivieren, indem Sie zu **Alarme** navigieren und **Keine** auswählen.
 - **Radfahren (Outdoor):** Das Benachrichtigungsintervall ist standardmäßig auf 3 km eingestellt. Sie können die Distanz anpassen oder unter **Alarme** zu zeitbasierten Intervallen wechseln oder die Benachrichtigungen deaktivieren, indem Sie zu **Alarme** navigieren und **Keine** auswählen.
 - **Freies Training/Radfahren (Indoor)/Crosstrainer/Ruderergometer:** Das Benachrichtigungsintervall ist standardmäßig auf 10 Minuten eingestellt. Sie können die Zeit unter **Alarme** anpassen oder die Benachrichtigungen deaktivieren, indem Sie zu **Alarme** navigieren und **Keine** auswählen.
- 4 Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um Ihre Fitnessdaten während eines Workouts bei eingeschaltetem Bildschirm auf Ihrem Band anzuzeigen. Halten Sie zum Pausieren des Workouts die Starttaste für 2 Sekunden gedrückt und tippen Sie anschließend auf die entsprechende Schaltfläche auf dem Popup-Bildschirm, um das Workout fortzusetzen oder zu beenden.

- Tippen Sie auf , um das Workout fortzusetzen.
- Tippen Sie auf , um das Workout zu beenden und Ihre Fitnessdaten anzuzeigen.
-  Wenn Ihre Workout-Distanz weniger als 100 Meter beträgt, wird das Workout nicht aufgezeichnet.
 - Das Workout wird nicht aufgezeichnet, wenn es im Modus **Radfahren (Outdoor)**, **Radfahren (Indoor)**, **Freies Training**, **Crosstrainer** oder **Ruderergometer** weniger als 1 Minute dauert.
 - Tippen Sie nach Abschluss des Workouts auf das Symbol zum Beenden, um die Akkulaufzeit zu verlängern.
 - Wenn während eines Workouts ein Anruf eingeht, vibriert Ihr Band und der Bildschirm wird aktiviert. Wenn eine neue Nachricht eingeht, wird diese im Hintergrund gespeichert. Sie können nach Abschluss Ihres Workouts auf dem Startbildschirm nach rechts streichen, um neue Nachrichten anzuzeigen.

Schwimmen im Pool

Das Band ist bis 50 m wasserdicht und kann beim Schwimmen in einem Pool getragen werden. Mit einem 6-Achsen-Bewegungssensor kann das Band Schwimmszüge wie Schmetterling, Rücken-, Freistil- und Brustschwimmen erkennen und die Kalorien, die Anzahl der Züge, die Geschwindigkeit, die durchschnittliche Schlagfrequenz, die Bahnen, die Distanz und den durchschnittlichen SWOLF-Wert aufzeichnen.

- 1** Streichen Sie auf dem Startbildschirm des Bands nach oben oder unten und rufen Sie den **Workout**-Bildschirm auf.
- 2** Streichen Sie über den Bildschirm und berühren Sie **Schwimmen (Indoor)**. Tippen Sie auf das Symbol „Einstellungen“ und dann auf **Ziel**, um Ihre Ziele für Bahnen, Dauer und Kalorien anzupassen. Tippen Sie auf **Länge des Beckens**, um die Länge des Beckens festzulegen. Tippen Sie dann zum Start eines Workouts auf das Startsymbol. Ihre Workout-Daten werden nach dem Ende des Countdowns aufgezeichnet.
- 3** Wenn Sie schwimmen, wird Ihr Band-Bildschirm automatisch gesperrt.
- 4** Beim Schwimmen können Sie wie folgt vorgehen:
 - Um die aktuellen Daten anzuzeigen, schalten Sie den Bildschirm ein, befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm zum Entsperren des Bildschirms und streichen Sie dann auf den Bildschirm nach rechts oder berühren Sie die Starttaste, um zwischen den Bildschirmen zu wechseln und die aktuellen Daten zu Ihrer Dauer, Distanz, Kalorien und Durchschnittsgeschwindigkeit anzuzeigen.
 - Um das Workout zu unterbrechen oder zu beenden, schalten Sie den Bildschirm ein, befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm zum Entsperren des Bildschirms,

tippen Sie 2 Sekunden lang auf die Starttaste, um das Training zu unterbrechen, und berühren Sie dann die entsprechenden Optionen auf dem Bildschirm, um das Workout fortzusetzen oder zu beenden.

5 Nach dem Schwimmen können Sie wie folgt vorgehen:

- Streichen Sie auf dem Bildschirm des Bands nach oben oder unten, um Details Ihrer Fitnessdaten anzuzeigen, bestehend aus Hauptschlag, Distanz, Dauer, Durchschnittsgeschwindigkeit, Kalorien, Schlagzahl, durchschnittliche Schlagfrequenz, durchschnittliche SWOLF, Bahnen und Länge des Beckens.
- Wenn Ihr Band mit der Huawei Health App verbunden ist, können Sie detaillierte Schwimmdaten unter der Karte **Trainingsdaten** in der Huawei Health-App ansehen.
-  • Die Überwachung der Herzfrequenz ist während des Schwimmens nicht verfügbar.
- Die Länge des Schwimmbeckens kann für das Beckenschwimmen auf 15 bis 60 Meter Länge eingestellt werden.

Draußen schwimmen

Das Band ist bis zu 50 Meter wasserdicht und hat ein eingebautes GPS, so dass Sie es auch in offenen Gewässern tragen können.

- 1** Streichen Sie auf dem Startbildschirm des Bands nach oben oder unten, um den **Workout-**Bildschirm aufzurufen.
- 2** Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten und tippen Sie auf **Draußen schwimmen**. Von dort aus können Sie Workout-Ziele für Entfernung, Dauer und Kalorienverbrauch sowie Intervalle festlegen, nach denen die Schwimmdaten auf dem Bildschirm angezeigt werden. Tippen Sie nach der Auswahl Ihrer Ziele auf das Symbol unten auf dem Bildschirm. Anschließend startet Ihr Band nach einem Countdown mit der Aufzeichnung Ihrer Fitnessdaten.
- 3** Der Bildschirm Ihres Bandes wird automatisch gesperrt, wenn Sie schwimmen.
- 4** Während des Schwimmens haben Sie Zugriff auf folgende Funktionen:
 - **Workout-Daten anzeigen:** Schalten Sie den Bildschirm des Bandes ein und streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um Ihr Band zu entsperren. Streichen Sie nach rechts auf den Bildschirm oder berühren Sie die Starttaste, um Ihre Workout-Daten anzuzeigen, darunter Dauer, Entfernung, Kalorienverbrauch und durchschnittliche Geschwindigkeit.
 - **Aktuelles Workout anhalten:** Schalten Sie den Bildschirm des Bandes ein und streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um Ihr Band zu entsperren. Halten Sie die Starttaste für gedrückt, um das aktuelle Workout zu unterbrechen. Sie können das Training auf dem Popup-Bildschirm fortsetzen oder erneut pausieren.
- 5** Nachdem Sie mit dem Schwimmen fertig sind, haben Sie Zugriff auf die folgenden Funktionen:

- Streichen Sie auf dem Bandbildschirm nach oben oder unten, um detaillierte Daten zu Ihrem letzten Schwimmen anzuzeigen, wie z. B. Hauptschlag, Anzahl der Schläge, Distanz, Trainingsdauer, Durchschnittsgeschwindigkeit, Kalorienverbrauch und durchschnittliche SWOLF.
- Wenn Ihr Band über die Huawei Health-App mit Ihrem Telefon verbunden ist, können Sie die detaillierten Schwimmdaten unter **Trainingsdaten** in der Huawei Health-App ansehen.

Aufzeichnen täglicher Aktivitätsdaten

Wenn Sie das Band ordnungsgemäß tragen, zeichnet Ihr Band Ihre Aktivitätsdaten automatisch auf, einschließlich Ihrer Schrittzahl, Workout-Distanz und verbrannten Kalorien. Wenden Sie eine der folgenden Methoden an, um Ihre täglichen Aktivitätsdaten anzuzeigen:

Methode 1: Zeigen Sie Ihre täglichen Aktivitätsdaten auf Ihrem Band an.

Streichen Sie über den Band-Bildschirm und wechseln Sie zum **Aktivität**-Bildschirm. Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben und unten, um Ihre Schrittzahl, verbrannten Kalorien, Sportdistanzen, Dauer der moderaten bis sehr intensiven Aktivitäten und Standzeiten anzuzeigen.

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

Zeigen Sie Ihre detaillierten Aktivitätsdaten auf dem Startbildschirm in der Huawei Health-App an.

-  Stellen Sie sicher, dass Ihr Band über die Huawei Health-App mit dem Telefon verbunden ist, um Ihre täglichen Aktivitätsdaten in der Huawei Health-App anzuzeigen.
- Ihre Fitnessdaten werden jede Nacht um 24:00 Uhr zurückgesetzt.

Gesundheit und Fitness

Überwachen Ihrer Herzfrequenz

Individuelle Herzfrequenzmessung

- 1 Halten Sie Ihren Arm ruhig und stellen Sie sicher, dass das Band richtig angelegt ist.
- 2 Streichen Sie auf dem Startbildschirm nach oben oder unten und tippen Sie auf **Herzfrequenz**.
- 3 Starten Sie eine einzelne Herzfrequenzmessung und überprüfen Sie Ihre aktuelle Herzfrequenz.
- 4 Jede Messung dauert ca. 45 Sekunden und die angezeigte Herzfrequenz wird alle 3 Sekunden aktualisiert.
- 5 Während der Messung können Sie auf die Starttaste drücken oder auf dem Bildschirm nach rechts streichen, um die Messung zu beenden.
Wenn Sie Ihr Band nicht oder nicht ordnungsgemäß tragen, wird die Meldung „Tragen Sie das Band eng um Ihr Handgelenk und versuchen Sie es erneut“ auf dem Band-Bildschirm angezeigt.
 -  Um die Genauigkeit von Herzfrequenzmessungen zu gewährleisten, tragen Sie das Band ordnungsgemäß und stellen Sie sicher, dass das Armband fest angezogen ist. Prüfen Sie, ob der Bandkörper direkten, ungehinderten Kontakt zu Ihrer Haut hat.
 - Versuchen Sie, während der Herzfrequenzmessung stillzuhalten.
 - Die Herzfrequenzdaten aus manuellen Messungen werden nicht mit der Huawei Health-App synchronisiert.
 - Die Messung wird unterbrochen, wenn Sie auf dem Bildschirm des Bands nach rechts streichen, einen eingehenden Anruf empfangen oder wenn ein Alarm ausgelöst wird.

Herzfrequenzmessung während des Workouts

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

Streichen Sie nach dem Starten über den Bildschirm des Bands, um Ihre Herzfrequenz und Ihre Herzfrequenzzone in Echtzeit zu überprüfen. Die angezeigte Herzfrequenz wird alle 5 Sekunden aktualisiert.

Sie können für individuelle Workout-Modi auf Ihrem Band eine Obergrenze für Ihre Herzfrequenz und eine Zielzone festlegen. Wenn Ihre Herzfrequenz während des Workouts den Wert übersteigt, den Sie in der Huawei Health-App festgelegt haben (standardmäßig „220 - Ihr Alter“), vibriert das Band, um Sie darüber zu informieren. Berühren Sie die Starttaste oder streichen Sie auf dem Bildschirm nach rechts, um die Warnung zu verwerfen.

Nach Abschluss Ihres Workouts können Sie Ihre durchschnittliche Herzfrequenz, Ihre maximale Herzfrequenz und Ihre Herzfrequenzzone auf dem Bildschirm mit den Workout-Ergebnissen überprüfen.

Auf dem Bildschirm mit den Workout-Aufzeichnungen in der Huawei Health-App können Sie Diagramme anzeigen, die Ihre Herzfrequenz während des Workouts, die maximale Herzfrequenz und die durchschnittliche Herzfrequenz für jedes Workout darstellen.

- Wenn Sie das Band während des Workouts vom Handgelenk abnehmen, wird Ihre Herzfrequenz für diesen Zeitraum nicht angezeigt. Das Band wird jedoch weiterhin nach Ihrer Herzfrequenz suchen. Das Band wird die Aufzeichnung Ihrer Herzfrequenz fortsetzen, wenn Sie es wieder anlegen.
- Ihr Band kann Ihre Herzfrequenz messen, wenn Sie es mit Ihrem Telefon verbunden und ein Workout über die Huawei Health-App gestartet haben.

Automatische Herzfrequenzmessung

- 1** Verbinden Sie das Band mit Ihrem Telefon. Öffnen Sie die Huawei Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und anschließend auf den Namen Ihres Geräts. Tippen Sie auf **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**.
- 2** Aktivieren Sie **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** (standardmäßig deaktiviert).
- 3** Setzen Sie den **ÜBERWACHUNGSMODUS** auf **Smart** oder **In Echtzeit**.
 - Intelligenter Modus
 - a** Der Ruhepuls wird alle 10 Minuten gemessen, wenn das Band erkennt, dass Sie nicht in Bewegung sind (z. B. wenn Sie sitzen).
 - b** Die Herzfrequenz wird während Aktivitäten von moderater Intensität alle 10 Minuten gemessen (z. B. wenn Sie gehen).
 - c** Die Herzfrequenz wird während Aktivitäten mit hoher Intensität (z. B. beim Laufen) jede Sekunde gemessen. Es dauert etwa 6 bis 10 Sekunden, um den ersten Herzfrequenzwert zu messen und anzuzeigen, wobei diese anfängliche Verzögerung je nach Person variieren kann.
 - Echtzeit-Modus: Die Herzfrequenzmessung erfolgt jede Sekunde, unabhängig von der Intensität der Aktivität.

Sobald diese Funktion aktiviert ist, wird Ihr Band kontinuierlich Ihre Echtzeit-Herzfrequenz messen. In der Huawei Health-App können Sie Diagramme für Ihre Herzfrequenz anzeigen.

- Wenn Sie **HUAWEI TruSleep™** aktivieren, wird Ihre Herzfrequenz nachts nicht standardmäßig angezeigt. Um Ihre Herzfrequenz in der Nacht zu überprüfen, aktivieren Sie **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**.
- Der Echtzeitmodus erhöht den Stromverbrauch Ihres Bandes, während der Smart-Modus das Intervall für die Herzfrequenzmessungen auf der Grundlage der Intensität der Aktivität anpasst, um Strom zu sparen.
- Ihr Band verwendet unsichtbares Licht, um Ihre Herzfrequenz zu messen, und schaltet zwischen sichtbarem und unsichtbarem Licht um, um Ihre Herzfrequenz basierend auf Ihrem Schlafstatus zu messen.
- Das Band kann Herzfrequenzwerte von 30 bpm bis 240 bpm messen.

Messung des Ruhepulses

Der Ruhepuls ist ein allgemeiner Indikator der Herzgesundheit und bezieht sich auf eine Herzfrequenz, die in einem ruhigen, statischen, wachen Zustand gemessen wird.

Aktivieren Sie für das automatische Messen Ihrer Ruheherzfrequenz **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** in der Huawei Health-App.

- Wenn Sie **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** nach Überprüfung Ihres Ruhepulses deaktivieren, bleibt der in der Huawei Health-App angezeigte Ruhepuls unverändert.
- Die optimale Zeit zur Messung Ihres Ruhepulses ist direkt nach dem Aufwachen am Morgen. Das Gerät ist nicht in der Lage, den genauen optimalen Zeitpunkt zur Überprüfung Ihres Ruhepulses zu ermitteln. Daher wird dieser möglicherweise nicht immer in der App angezeigt und weicht leicht vom tatsächlichen Wert ab.

Schlafüberwachung

Ihr Band erfasst Schlafdaten und erkennt Ihren Schlafzustand, wenn Sie es während des Schlafens tragen. Es kann automatisch erkennen, wenn Sie einschlafen, aufwachen und ob Sie sich im Leicht- oder Tiefschlaf befinden. Sie können Ihre Schlafdaten in der Huawei Health-App synchronisieren und anzeigen.

Sie können **HUAWEI TruSleep™** in der Huawei Health-App aktivieren.

Das Band verwendet die HUAWEI TruSleep™ Schlafverfolgungstechnologie, um genau zu erkennen, ob Sie sich in einem Tiefschlaf, Leichtschlaf, REM-Schlaf (schnelle Augenbewegung) oder im Wachzustand befinden, und bietet Ihnen Schlafqualitätsbewertungen und Vorschläge zur Verbesserung der Schlafqualität.

- Die Aktivierung von TruSleep kann die Akkulaufzeit Ihres Bandes leicht verkürzen.

Aktivitätserinnerung

Wenn **Aktivitätserinnerung** aktiviert ist, überwacht Ihre Uhr Ihre Aktivität schrittweise den ganzen Tag lang (standardmäßig auf 1 Stunde eingestellt). Ihre Uhr vibriert und schaltet seinen Bildschirm ein, um Sie daran zu erinnern, sicherzustellen, dass Sie das richtige Verhältnis zwischen Aktivität und Ruhe im Verlauf des Tages einhalten.

Deaktivieren Sie **Aktivitätserinnerung** in der Huawei Health-App, wenn Sie sich durch die Erinnerungen gestört fühlen.

- Wenn Sie **Nicht stören** für Ihre Uhr in der Huawei Health-App aktiviert haben, wird die Aktivitätserinnerung deaktiviert.
- Ihre Uhr wird nicht vibrieren, wenn es erkennt, dass Sie schlafen.
- Ihre Uhr wird Erinnerungen nur zwischen 8:00 und 12:00 Uhr und zwischen 14:00 und 20:00 Uhr senden.