

## Bedienungsanleitung und Funktionen Navigation

Amazfit GTR verfügt über einen AMOLED-Touchscreen und zwei physische Tasten.

### Grundoperationen

Nach links und rechts oder nach oben und unten schieben: Sie können zwischen verschiedenen Funktionsseiten wechseln.

Tippen und beenden: Sie können tippen, um eine bestimmte Funktionsseite aufzurufen und die Tipptipps auf dieser Seite zu bedienen. Sie können nach rechts schieben, um nach dem Tippen schnell zum Menü der oberen Ebene zurückzukehren und eine bestimmte Funktionsseite aufzurufen.

### Schaltfläche oben rechts:

1 Drücken Sie kurz, um den Bildschirm zu beleuchten.

2 Drücken Sie kurz auf die Seite des Zifferblatts, um den Bildschirm zu schließen.

3 Drücken Sie kurz auf andere Seiten, um schnell zum Zifferblatt zurückzukehren.

4 Drücken Sie 10 Sekunden lang, um das System herunterzufahren.

### Schaltfläche unten rechts:

1 Drücken Sie kurz, um den Bildschirm zu beleuchten.

2 Drücken Sie kurz auf die Seite des Zifferblatts, um schnell zur Trainingsliste zu gelangen.

(Diese Funktion kann angepasst und durch kurzes Drücken verwendet werden, um andere Funktionen schnell zu starten.)

Sie können eine der beiden oben genannten Tasten lange drücken, um den Batteriesparmodus zu verlassen, das Training auszusetzen und den Alarm zu schließen.

### Funktionen Navigation

Ziehen Sie die Uhr mit der Vorderseite nach unten: Anschließend können Sie das Kontextmenü aufrufen, mit dem Sie die Taschenlampe schnell öffnen, die Helligkeit einstellen, den DND-Modus steuern, den Batteriesparmodus aufrufen und den Bildschirm sperren können.



Schieben Sie das Watchface nach links und rechts: Sie können dann schnell Status, Herzfrequenz, eingeben.



Schieben Sie das Watchface nach oben: Sie können dann die Funktionsliste aufrufen.



#### Tragen und Aufladen beobachten

Tägliches Tragen: Während des täglichen Gebrauchs wird empfohlen, die Uhr in einem Abstand von zwei Fingern von Ihrem Handgelenk mit mäßiger Enge zu tragen, um sicherzustellen, dass der optische Herzfrequenzmesser ordnungsgemäß funktioniert.

Tragen während des Trainings: Während des Trainings wird empfohlen, die Uhr bequem zu tragen und einen festen Sitz ohne Verrutschen zu gewährleisten. Zu eng oder zu locker kann zu Ungenauigkeiten bei den erkannten Trainingsdaten führen. Vermeiden Sie dies.

#### Aufladen

Der USB-Anschluss des Uhrenladegeräts muss an das USB-unterstützte Gerät angeschlossen werden, z. B. Steckdose, PC, Power Bank. Wenn Sie die Uhr in die Steckdose stecken, müssen Sie sie in der richtigen Richtung und Position halten. Stellen Sie sicher, dass die Metallkontakte auf der Rückseite der Uhr eng mit der Ladestation verbunden sind. Auf dem Bildschirm wird die Ladeerinnerung angezeigt, wenn die Uhr richtig platziert ist.



#### Verwendung von Funktionen

Laden Sie die Amazfit App über das Mobiltelefon herunter, bevor Sie Amazfit GTR verwenden. Sie können weder die gesamten Überwachungsfunktionen verwenden noch Überwachungsdaten speichern und in Ihr persönliches Cloud-Konto hochladen, bis die Uhr mithilfe der Amazfit-App gekoppelt ist.

#### Gerätekopplung und -kopplung

Laden Sie die Amazfit App aus dem Google Play Store oder App Store herunter und registrieren Sie ein Konto oder melden Sie sich an.



Öffnen Sie die Amazfit App und wählen Sie "Profil - Meine Geräte - Uhr - Amazfit GTR", um das Gerät in der Nähe zu suchen.

Bitte tippen Sie auf das Häkchen, wenn auf der Uhr eine Pairing-Anfrage angezeigt wird.



Wenn ein Gerät durch Scannen eines QR-Codes mit aktivierter Amazfit-App gekoppelt werden kann, können Sie das Gerät direkt koppeln, indem Sie den QR-Code auf Ihrer Uhr scannen.

Nach dem Pairing muss die Uhr normalerweise aktualisiert werden. Warten Sie mit Geduld auf das Upgrade. Wenn das Mobilfunknetz und Bluetooth aktiviert sind, müssen Sie die Uhr auch in der Nähe des Mobiltelefons halten, um ein erfolgreiches Upgrade sicherzustellen.



Nachdem die Uhr gekoppelt und aktualisiert wurde, stehen ihre Funktionen zur Verfügung. In der Amazfit App sind die funktionspezifischen Funktionen und Einstellungen der Uhr möglich.

Um die Uhr zu entkoppeln, öffnen Sie die Amazfit-App, tippen Sie auf "Profil - Meine Geräte - Amazfit GTR", wischen Sie nach oben und tippen Sie auf die Schaltfläche "Entkoppeln".

#### Steuerungs-Kontextmenü

Durch Ziehen auf der Seite des Zifferblatts kann die Steuerungs-Kontextmenüseite schnell geöffnet werden.



## Taschenlampe

Durch Tippen auf das Taschenlampensymbol kann die Taschenlampenfunktion geöffnet werden. Der weiße Hintergrund auf dem Bildschirm hilft, einen kleinen Bereich nachts zu beleuchten. Sie können die aktivierte Taschenlampenfunktion schließen, indem Sie nach rechts schieben oder die Taste oben rechts drücken.



## Helligkeitsanpassung

Durch Tippen auf die Helligkeitsanpassungstaste können Sie die Helligkeitsanpassungseinstellungen aufrufen. Automatische Helligkeit: Die Uhr passt die Bildschirmhelligkeit bei Umgebungslicht automatisch an. Manuelle Helligkeit: Sie können die Bildschirmhelligkeit nach Ihren Wünschen anpassen.



## DND-Modus

DND aktivieren: Wenn der DND-Modus aktiviert ist, vibriert die Uhr nicht, wenn eine vom Mobiltelefon gesendete Nachricht empfangen wird. Zeit DND: Sie können den Zeitraum anpassen, in dem der DND-Modus von automatisch aktiviert auf deaktiviert wechselt. Smart DND: Nachdem Sie mit der Uhr eingeschlafen sind, aktiviert die Uhr automatisch den DND-Modus. DND deaktivieren: Der DND-Modus ist deaktiviert, sodass die Uhr beim Empfang von Benachrichtigungen vibriert.



### Batteriesparmodus

Der Batteriesparmodus kann den Stromverbrauch der Uhr minimieren und ihre Lebensdauer verbessern. Wenn der Batteriesparmodus aktiviert ist, kann die Uhr nur Schritte und Ruhezeiten aufzeichnen, während andere Funktionen deaktiviert sind.





Drücken Sie eine beliebige Taste auf der Uhr, um den Batteriesparmodus zu verlassen.



#### Bildschirm sperren

Wenn die Sperrbildschirmfunktion aktiviert ist, können Sie die Uhr entsperren, um die Seite des Zifferblatts nur mit der Uhrentaste aufzurufen. Dies kann Fehler verhindern, die durch Fehler verursacht werden. Um die Sperrbildschirmfunktion zu schließen, tippen Sie erneut auf die Sperrbildschirmtaste, um diese Funktion zu schließen.



Ersetzen Sie das Zifferblatt

So tauschen Sie das Zifferblatt der Uhr aus: Drücken Sie 2 Sekunden lang auf die Seite des Zifferblatts oder gehen Sie zu "Einstellungen - Einstellungen des Zifferblatts", schieben Sie das Zifferblatt nach links und rechts und tippen Sie auf eines, um den Austausch abzuschließen.

So ersetzen Sie das Zifferblatt in der App: Tippen Sie auf "Profil - Amazfit GTR - Zifferblatteinstellungen", um weitere Zifferblätter im Watch Face Store herunterzuladen.



## Status

Wenn Sie auf der Seite des Zifferblatts nach links schieben, können Sie die Statusseite aufrufen, auf der die aktuellen Schritte und das abgeschlossene Ziel angezeigt werden. Durch Tippen auf den Statuseintrag können Sie die Detailseite aufrufen, auf der die Schritte, die Entfernung, die Kalorien und die Leerlaufdaten angezeigt werden.



Sie können die Detailseite auch aufrufen, indem Sie auf der Seite des Zifferblatts nach oben schieben und "Status" wählen.



## Puls

Wenn Sie auf dem Zifferblatt nach links schieben, können Sie die Herzfrequenzseite aufrufen. Anschließend beginnt die Uhr automatisch mit der Messung der Herzfrequenz. Während der Messung ist es erforderlich, die Uhr ordnungsgemäß zu tragen und die Rückseite der Uhr ziemlich nahe an Ihrer Haut zu halten, bis die Uhr eine stabile Herzfrequenz messen kann. Um die ganztägige Messfunktion zu aktivieren, öffnen Sie die Amazfit-App, gehen Sie zu "Profil - Amazfit GTR - Herzfrequenzerkennung" und aktivieren Sie die automatische Herzfrequenzerkennung.

Hinweise: Wenn die Ganztagesmessfunktion aktiviert ist, misst die Uhr regelmäßig die Herzfrequenz. Wenn Sie nach rechts auf das Zifferblatt schieben, wird der letzte Herzfrequenzwert sichtbar. Sie können die ganztägige Seite mit den Herzfrequenzdetails aufrufen, indem Sie darauf tippen.



## Trainieren

Amazfit GTR unterstützt zwölf Trainingstypen: Laufen im Freien, Wandern, Radfahren im Freien, Laufband, Indoor-Radfahren, Schwimmen im Pool, Schwimmen im offenen Wasser, Ellipsentrainer, Klettern, Trailrun, Skifahren und Sport. Weitere Informationen zu den Funktionen der verschiedenen Trainingstypen finden Sie im Abschnitt "Training".



### Trainingsaufzeichnung

Die Trainingsdaten auf der Uhr werden in Trainingsaufzeichnungen gespeichert, die von spätestens bis frühestens angezeigt werden. Durch Tippen auf einen bestimmten Trainingsdatensatz werden die Trainingsdetails sichtbar. Die sichtbaren Details variieren je nach Trainingstyp.



Der Trainingsdatensatz, der nicht in die App hochgeladen wurde, wird mit einem kleinen roten Punkt davor markiert. Öffnen Sie die App, um Daten rechtzeitig zu synchronisieren und den Verlust von Trainingsaufzeichnungen zu vermeiden.



Um einen Trainingsdatensatz auf der Uhr zu löschen, tippen Sie auf, um die Seite mit den Trainingsdatensätzen aufzurufen, schieben Sie sie nach unten und tippen Sie anschließend auf die Schaltfläche Löschen.



### Wetter

Durch Tippen auf die Wetterfunktion können Sie auf die aktuellen Wetterbedingungen und die Wettervorhersage zugreifen. Wenn Wetterdaten unsichtbar sind, sollten Sie die App öffnen und das Gerät anschließen, um die Daten zu aktualisieren.



## Musik

Mit Bluetooth kann die Uhr die Musik auf dem mobilen Musikplayer anhalten oder abspielen, zwischen Titeln wechseln und die Lautstärke anpassen.

- Öffnen Sie zuerst den mobilen Musikplayer und aktivieren Sie dann die Musikfunktion auf der Uhr.
- Wenn Sie ein iOS-Gerät verwenden, müssen Sie die Uhr mit der Amazfit App koppeln und verbinden.
- Wenn Sie ein Android-Gerät verwenden, müssen Sie die Uhr mit der Amazfit-App verbinden und die Berechtigung zum Lesen von Benachrichtigungen in der App aktivieren.

Hinweise: Die Kompatibilität des Android-Mobiltelefonsystems und die Offenheit verschiedener Musikplayer können die Musiksteuerungsfunktion der Uhr in gewissem Maße beeinträchtigen.



## Benachrichtigungen

### Benachrichtigungen aktivieren

Während der Verwendung müssen Sie die entsprechenden "App-Warnungen" in der App aktivieren und die Uhr und das Mobiltelefon in Verbindung halten. Sie können auch die Benachrichtigungen über eingehende SMS und eingehende Anrufe nach Ihren Wünschen aktivieren.

- Wenn Sie ein iOS-Gerät verwenden, müssen Sie die Uhr mit der Amazfit App koppeln und verbinden.
- Wenn Sie ein Android-Gerät verwenden, müssen Sie die App im Hintergrund laufen lassen oder die App in die selbststartende Whitelist aufnehmen, um sicherzustellen, dass das Mobiltelefon die Warnung an die Uhr senden kann.

### Benachrichtigungen anzeigen

1. Bei einer eingehenden Benachrichtigung leuchtet die Uhr automatisch auf und zeigt den Inhalt an.
2. Sie können die ungelesene Benachrichtigung in der Benachrichtigungsliste anzeigen und auf eine Benachrichtigung tippen, um die Seite mit den Benachrichtigungsdetails aufzurufen.



### Benachrichtigungen löschen

- Die Lesemeldung auf der Uhr oder dem Mobiltelefon wird automatisch aus der Benachrichtigungsliste auf der Uhr gelöscht.
- Um die Benachrichtigung auf der Uhr manuell zu löschen, schieben Sie die zu löschende Benachrichtigung nach links und tippen Sie auf die Schaltfläche Löschen.



## Alarm

Amazfit GTR unterstützt das Erstellen und Verwalten des Alarms auf der Uhr. Sie können auch einen Uhrenalarm in der Amazfit App erstellen. Durch Tippen auf die Schaltfläche Erstellen auf der Seite mit der Uhralarmfunktion können Sie die Alarmzeit und den Zyklus einstellen. Nach dem Speichern kann der Alarm in der Alarmliste geöffnet und geschlossen werden.

Um einen Alarm über die Amazfit-App zu erstellen, gehen Sie zu "Profil - Amazfit GTR - Alarm beobachten" und fügen Sie einen Alarm zu den Tipps auf der Seite hinzu.



## Alarm

Im Falle eines Alarms können Sie ihn entweder schließen oder später daran erinnern.



Um den Alarm zu schließen, drücken Sie innerhalb der Dauer des Alarms 2 Sekunden lang eine beliebige Taste.



Um eine verzögerte Warnung zu erstellen, können Sie innerhalb der Dauer der Alarmmeldung auf die Schaltfläche "Z" unten tippen. Der Alarm erinnert Sie dann 10 Minuten später daran.



### Ereigniserinnerung

Sie müssen die Ereigniserinnerung über die Amazfit App erstellen und verwalten. Die Uhr zeigt Ihre Aufgabenliste an und vibriert, um Sie an die eingestellte Zeit zu erinnern.

Öffnen Sie die Amazfit-App, gehen Sie zu "Profil - Amazfit GTR - Ereigniserinnerung" und erstellen Sie die Ereigniserinnerung anhand der Tipps auf der Seite.

Auf der Uhr wird eine Warnung angezeigt, wenn die für das Ereignis festgelegte Zeit eintrifft. Tippen Sie unten auf die Schaltfläche "x", um die Warnung zu schließen.

Die Uhr unterstützt das Ändern und Löschen der Ereigniserinnerung.  
Um die Ereigniserinnerung zu ändern, tippen Sie auf der Seite mit der Ereigniserinnerungsliste auf den Pfeil nach rechts, um Datum und Uhrzeit der Ereigniserinnerung zu ändern.



Um die Ereigniserinnerung zu löschen, schieben Sie das zu löschende Ereignis nach rechts und tippen Sie auf das Papierkorbsymbol, um es zu löschen.



## Timer

Der Timer auf der Uhr unterstützt eine Hundertstelsekunde. Um den Timer zu aktivieren, rufen Sie die App-Liste auf dem Zifferblatt auf und wählen Sie die Timer-App.

- Durch Tippen auf die Starttaste kann der Timer aktiviert werden, um ihn sofort zu messen.
- Während des Timings können Sie auch zählen, wie oft Sie auf die Schaltfläche unten links auf dem Überwachungsbildschirm tippen (bis zu 99 Mal).
- und unterbrechen Sie den aktuellen Timer, indem Sie auf die Schaltfläche unten rechts auf dem Überwachungsbildschirm tippen.
- Wenn die Pause unterbrochen ist, können Sie erneut auf die Schaltfläche auf dem Bildschirm klicken und das Timing fortsetzen, indem Sie auf die Schaltfläche unten rechts auf dem Überwachungsbildschirm tippen.





### Countdown

Um den Countdown zu aktivieren, rufen Sie die App-Liste auf dem Zifferblatt auf und wählen Sie die Countdown-App aus. Standardmäßig unterstützt die Uhr den Countdown für Verknüpfungen von 1 Minute, 3 Minuten, 5 Minuten, 10 Minuten, 15 Minuten, 20 Minuten, 30 Minuten und 60 Minuten. Sie können die Countdown-Funktion sofort aktivieren, indem Sie darauf tippen. Es steht eine benutzerdefinierte Countdown-Funktion zur Verfügung, die von 1 Minute bis 23 Stunden und 59 Minuten reicht.





Sie können die Countdown-Funktion jederzeit während des Betriebs anhalten, fortsetzen oder stoppen. Wenn die Zeit abgelaufen ist, vibriert die Uhr, um Sie daran zu erinnern. Sie können die Countdown-Funktion schließen, indem Sie unten auf die Schaltfläche "x" tippen.



#### Gerät finden

Amazfit GTR unterstützt das Auffinden des Geräts über Bluetooth. Um diese Funktion zu aktivieren, schieben Sie die App-Liste auf der Zifferblattseite nach oben und tippen Sie auf die Funktion Gerät suchen.

- Um die Funktion zum Suchen von Geräten zu aktivieren, müssen Sie die Amazfit App weiterhin ausführen und sicherstellen, dass die Uhr mit dem Mobiltelefon verbunden ist. Andernfalls ist die Funktion nicht verfügbar.

- Auf der Suchseite findet die Uhr das Gerät automatisch. Wenn nach 60 Sekunden kein Gerät gefunden wird, wird eine Fehlermeldung angezeigt, und Sie können es erneut versuchen.

- Wenn es gefunden wird, piept das Mobiltelefon. Sie können den Klingelton auf dem Mobiltelefon schließen, indem Sie auf die Tipptaste auf der Uhr tippen. Währenddessen erzeugt das Mobiltelefon eine Nachricht in der Benachrichtigungsleiste. Durch Tippen auf die Nachricht kann die Amazfit-App zurückgezogen und der Ring auf dem Mobiltelefon geschlossen werden.

Hinweise: Wenn Sie die Funktion zum Suchen von Geräten jederzeit verwenden möchten, können Sie die Amazfit-App in die integrierte selbststartende Whitelist aufnehmen und im Hintergrund ausführen. Außerdem muss die Uhr mit dem Mobiltelefon verbunden sein, da sie sonst das Mobiltelefon nicht finden kann.



#### Kompass / Luftdruck / Höhe

Amazfit GTR unterstützt die Kompassfunktion. Wenn die Kompassseite geöffnet wird, erkennt die Uhr automatisch die aktuelle Ausrichtung und den aktuellen Grad. Bei Bedarf können Sie die Uhr tragen und den Kompass kalibrieren, indem Sie diesen Kreis mit Bewegungen in Abbildung 8 in der Luft ausfüllen, bis die Uhr vibriert. Dann kann die Kompassfunktion wiederverwendet werden.



Wenn Sie auf der Kompassseite nach oben schieben, können Sie die Seite für den atmosphärischen Druck aufrufen. Das Barometer auf der Uhr zeigt den aktuellen Luftdruck in Echtzeit an.



Wenn Sie auf der Luftdruckseite nach oben schieben, können Sie die Höhenseite aufrufen. Die Höhe erfordert eine doppelte Kalibrierung von Uhrenbarometer und GPS. Wenn Sie genauere Höhendaten wünschen, versuchen Sie, die Satellitenpositionierung so schnell wie möglich in einem offenen Bereich zu erhalten.



## Einstellungen

Die Seite mit den Uhreneinstellungen enthält einige Uhreneinstellungen und integrierte Steuerfunktionen. Zifferblatteinstellungen: Sie können schnell zwischen Zifferblättern wechseln.



Einschaltdauer: Sie können die Einschaltdauer der Uhr für 8 Sekunden (standardmäßig) bis 15 Sekunden (maximal) steuern.



Schnellstart: Sie können die Taste unten rechts kurz drücken, um schnell eine Überwachungsfunktion zu starten (standardmäßig Trainingsliste).

System: Es unterstützt das Anzeigen der Firmware-Version und der gesetzlichen Informationen sowie das Steuern der Aktionen zum Schließen und Neustarten der Uhr sowie zum Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen.



### Trainingsfunktion

Amazfit GTR unterstützt zwölf Trainingstypen: Laufen im Freien, Gehen, Radfahren im Freien, Laufband, Indoor-Radfahren, Schwimmen im Pool, Schwimmen im offenen Wasser, Ellipsentrainer, Klettern, Trailrun, Skifahren und Sport. Die Trainingstypen wie Laufen im Freien, Wandern, Radfahren im Freien, Schwimmen im offenen Wasser, Klettern, Trailrun und Skifahren unterstützen die Aufzeichnung von GPS-fähigen Trainingsstrecken.



Es gibt zwei Ansätze, um die Trainingsfunktion auf der Uhr zu aktivieren:

- Wenn die Trainingsliste für den Schnellstart eingestellt ist, können Sie die Trainingsliste schnell aufrufen, indem Sie kurz auf die Schaltfläche unten rechts auf der Zifferblattseite drücken. Standardmäßig wird der letzte Trainingstyp angezeigt.
- Wenn Sie auf der Watchface-Seite nach oben schieben und "Training" auswählen, können Sie die Seite mit der Trainingsliste aufrufen und das Training auswählen, das Sie starten möchten.

#### Trainingspositionierung

Wenn Sie mit dem Laufen im Freien beginnen möchten, sollten Sie vor dem Training in einen offenen Bereich gehen, was einer schnellen GPS-Positionierung förderlich ist.



Wenn die Verarbeitung der Positionierung lange dauert, kann dies daran liegen, dass die Gebäude in der Nähe Satellitensignale blockieren oder dass die Uhr für längere Zeit nicht mit der App verbunden ist und das GPS nicht aktualisiert wird. Sie können die Amazfit App öffnen, sie mit der Uhr verbinden und es erneut versuchen, nachdem das AGPS aktualisiert wurde.

Es wird empfohlen sicherzustellen, dass die GPS-Positionierung vor dem Training im Freien erfolgreich verarbeitet wird. Wenn Sie das Training während der Positionierung starten, kann die Trainingsspur nicht aufgezeichnet werden und die aufgezeichneten Trainingsdaten sind nicht genau.

Nachdem die GPS-Positionierung erfolgreich verarbeitet wurde, leuchtet das Symbol "GO" auf und Sie können darauf tippen, um das Training zu starten.

#### Während des Trainings

Während des Trainings zeigt die Uhr die aktuellen Trainingsdaten in Echtzeit an, z. B. Zeit, Entfernung, Tempo / Geschwindigkeit und Herzfrequenz. Nachdem der Bildschirm ausgeschaltet wurde, kann der Bildschirm durch Anheben des Handgelenks oder Berühren des Bildschirms wieder beleuchtet werden.

Wenn Sie während des Trainings nach rechts schieben, können Sie Uhrzeit, Datum und Uhrzeit anzeigen.





### Schwimmen

Wenn das Schwimmtraining aktiviert ist, sperrt die Uhr den Bildschirm automatisch, um zu vermeiden, dass Wassertropfen die Bildschirmanzeige während des Trainings beeinträchtigen. Um den Bildschirm zu entsperren, können Sie eine beliebige Taste auf der Uhr kurz drücken. Der Bildschirm wird nach dem Ausschalten des Bildschirms wieder gesperrt.





### Trainingserinnerung

Die Trainingserinnerung auf der Uhr variiert je nach Trainingstyp. Bei den Trainingstypen Laufen, Radfahren und Gehen wird der Alarm standardmäßig einmal pro Kilometer ausgelöst. Sie können die Warnungen auch für andere Trainingstypen vor dem Training festlegen. Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt "Trainingseinstellungen".



### Trainingspause und -ende

Wenn die automatische Pausenfunktion aktiviert ist, pausiert die Uhr automatisch, wenn das Trainingsende erkannt wird. Wenn das Training fortgesetzt wird, beendet die Uhr automatisch den Pausenstatus und setzt die Aufzeichnung der Trainingsleistung fort.

Durch Tippen auf eine beliebige Taste während eines Trainings kann das Training unterbrochen werden.



Durch Tippen auf die rechte Taste kann die Pause abgebrochen und das Training fortgesetzt werden. Durch Tippen auf die linke Taste kann das aktuelle Training beendet und die Trainingsleistung gespeichert werden.

#### Trainingseinstellungen

Vor dem Training können Sie einige relevante Funktionen einstellen.

Das Trainingsziel unterstützt drei Arten: Kilometerstand, Dauer und Kalorien. Wenn das gesetzte Ziel erreicht ist, vibriert die Uhr, um Sie daran zu erinnern.



Die Trainingserinnerung unterstützt fünf Typen: Distanz, Tempo, sichere Herzfrequenz, Herzfrequenzzone und Tempo. Bei einem Erinnerungssatz vibriert die Uhr, um Sie daran zu erinnern, solange der eingestellte Wert während des Trainings erreicht wird.



Wenn die automatische Pause aktiviert ist, erkennt die Uhr automatisch den Trainingsstatus. Wenn das Training gestoppt wird, setzt die Uhr die aktuelle Übung automatisch aus. Und die Uhr zeichnet die Daten erneut auf, wenn das Training fortgesetzt wird.

Das Echtzeitdiagramm unterstützt die Demonstration der Herzfrequenz und des Tempos in Echtzeit. Bei aktiviertem Echtzeitdiagramm wird eine Kurve für die Schwankungen der Herzfrequenz oder des Herztempos während des Trainings gezeichnet.



Hinweise: Einige Trainingstypen unterstützen die obigen vier Einstellungen nicht. Die Einstellungen können je nach Trainingstyp leicht variieren.