

Benutzerhandbuch für Amazfit Band 5

Inhaltsverzeichnis

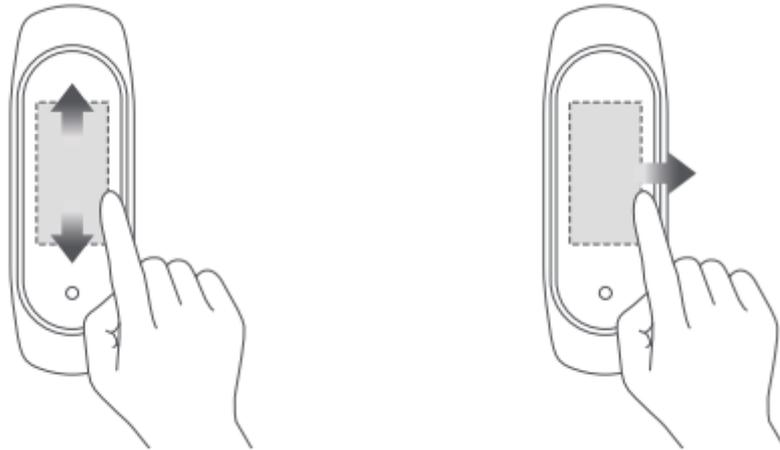
Benutzerhandbuch für Amazfit Band 5	1
Navigation zwischen den Funktionen auf dem Zifferblatt	3
Bedienvorgänge zum Navigieren	3
Tragen und Aufladen des Armbands.....	3
Tragen des Armbands außerhalb des Trainings.....	3
Tragen des Armbands während des Trainings	4
Ladevorgang.....	4
Funktionen des Armbands	5
App-Einstellungen	5
Verknüpfungseinstellungen	5
Alexa-Sprachassistent.....	5
Trainingseinstellungen.....	7
Vibrationsmodus	7
Zur Infoanzeige Handgelenk anheben.....	7
Armbandsperre	7
Nachtmodus	8
Status.....	8
Herzfrequenz	8
Herzfrequenzalarme.....	9

Wetter	9
Sauerstoffsättigung im Blut (SpO2).....	10
Atemqualität im Schlaf	10
Stress.....	11
Zyklus-Tracking	11
Vorhersage der Menstruation.....	11
Atmen	12
Benachrichtigungen	13
Mehr.....	15
DND-Einstellungen	15
Wecker	15
Kamera	16
Weltzeituhr.....	17
Kalender	17
Stoppuhr	18
Timer	18
Musik.....	18
Stumm	19
Telefonsuchfunktion.....	19
Zifferblatt	20
Einstellungen	21
Statusmeldungen des Armbands	22

Zweiter Bildschirm beim Training	24
Trainingsfunktion	24
Starten des Trainings	24
Während des Trainings	24
Pausieren / Fortsetzen / Training beenden	25
Anzeigen der Trainingsdaten	25
Herzfrequenzbereich beim Training	25
Wartung des Armbands.....	26

Navigation zwischen den Funktionen auf dem Zifferblatt

Bedienvorgänge zum Navigieren



Auf der Zifferblattseite:

- Wischen Sie nach oben/unten, um auf die Menüs der Ebene 1 zuzugreifen, und tippen Sie auf den Bildschirm, um die App anzuzeigen, oder drücken Sie die Armbandtaste, um zur Zifferblattseite zurückzukehren.
- Wischen Sie nach links/rechts, um Verknüpfungen und Details zur App anzuzeigen.

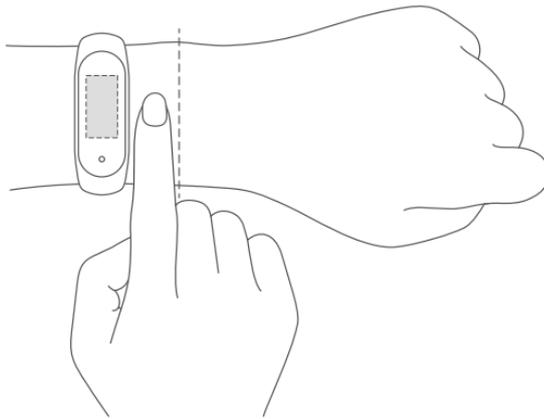
Auf der Seite für App-Details:

- Wischen Sie nach rechts oder drücken Sie die Armbandtaste, um zur übergeordneten Seite zurückzukehren.
- Wischen Sie auf der Seite für App-Details nach links/rechts, um zwischen den Apps zu wechseln, oder drücken Sie die Armbandtaste, um zur Zifferblattseite zurückzukehren.

Tragen und Aufladen des Armbands

Tragen des Armbands außerhalb des Trainings

Wenn Sie nicht trainieren, empfehlen wir, das Armband in einem Abstand von einem Finger vom Handgelenk entfernt und angemessen eng tragen, um sicherzustellen, dass der optische Herzfrequenzsensor ordnungsgemäß funktioniert.



Tragen des Armbands während des Trainings

Beim Training empfehlen wir, das Armband angenehm fest zu tragen, sodass es eng an der Haut anliegt und nicht verrutscht. Tragen Sie das Armband angenehm eng, damit es auf Ihrer Haut nicht verrutscht.

Ladevorgang

1. Schließen Sie den USB-Anschluss des Ladegeräts an ein Mobiltelefon-Ladegerät oder einen USB-Anschluss eines Computers an.
2. Richten Sie die Metallkontaktpunkte, die sich auf der Rückseite des Armbands befinden, an den goldenen Stiften der magnetischen Ladestation aus. Sie müssen das Armband zum Aufladen nicht zerlegen.
3. Wenn das Armband richtig in der Ladestation platziert ist, erscheint ein Lade-Symbol auf dem Bildschirm, um anzuzeigen, dass der Ladevorgang läuft.



- Während des Ladevorgangs können Sie die Uhrzeit, Benachrichtigungen zu eingehenden Anrufen und App-Benachrichtigungen sehen.
- Wir empfehlen, das Armband mit einem handelsüblichen Mobiltelefon-Ladegerät

oder über einen PC-USB-Anschluss aufzuladen.

Funktionen des Armbands

App-Einstellungen

Sie können die Menüs der ersten Ebene auf Ihrem Armband sortieren oder anzeigen bzw. ausblenden.

Um die Apps auf dem Bildschirm entsprechend Ihren persönlichen Vorlieben anzupassen, gehen Sie in der gekoppelten App zu „**Profil** > **Amazfit Band 5** > **Anzeigeeinstellungen**“ und wählen Sie aus, welche Apps auf dem Bildschirm angezeigt werden sollen.

Verknüpfungseinstellungen

Sie können Verknüpfungen hinzufügen oder löschen oder ihre Reihenfolge anpassen.

Um die Verknüpfungen auf dem Bildschirm nach Ihren persönlichen Vorlieben anzupassen, gehen Sie in der gekoppelten App zu „**Profil** > **Amazfit Band 5** > **Verknüpfungseinstellungen**“ und wählen Sie aus, welche Verknüpfungen auf dem Bildschirm angezeigt werden sollen.

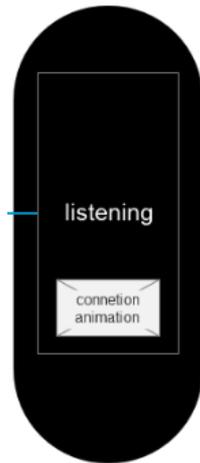
Alexa-Sprachassistent

Mit dem Alexa-Sprachassistenten können Sie das Wetter abfragen, den Wecker stellen und Memos per Sprache hinzufügen.

Um den Sprachassistenten nutzen zu können, gehen Sie in der gekoppelten App zu „**Profil** > **Konto hinzufügen** > **Amazon**“ und geben Sie das Amazon-Konto und das Passwort auf der Autorisierungsseite ein, um die Autorisierung abzuschließen.

Wischen Sie nach der Autorisierung auf der Zifferblattseite nach rechts, um zur Alexa-Seite zu gelangen.

Wenn Sie zum Beispiel das Wetter abfragen möchten, sagen Sie zu Alexa: „Alexa, wie wird das Wetter?“. Anschließend gibt Ihnen Alexa Informationen über das Wetter.



Alexa unterstützt die in der folgenden Tabelle aufgeführten Funktionen.

Funktion	Beispielsatz
Smart-Home-Befehle	Alexa, schalte das Licht im Wohnzimmer an
Wecker und Timer	Alexa, setze einen Timer.
Benannte Alarmer und Erinnerungen	Alexa, setze einen Nudel-Timer.
Listen	Alexa, setze Eier auf meine Einkaufsliste.
Wetter	Alexa, wie ist das Wetter?
Suchen	Alexa, wer ist Barack Obama?
Übersetzung	Alexa, wie sagt man Hallo auf französisch?
Information	Alexa, wie heißt die Hauptstadt von Deutschland?
F&A - Smalltalk	Alexa, wie geht's?

Trainingseinstellungen

Sie können Sportarten hinzufügen oder löschen oder ihre Reihenfolge anpassen. Um die Sportarten nach Ihren persönlichen Vorlieben anzupassen, gehen Sie in der gekoppelten App zu „Profil > Amazfit Band 5 > Trainingseinstellungen“ und wählen Sie aus, welche Sportarten auf dem Bildschirm angezeigt werden sollen.

Vibrationsmodus

Funktionen, die Vibrationsalarme unterstützen, werden auf der Seite „Vibrationsmodus“ angezeigt. Anfänglich wird der Standardmodus verwendet. Sie können benutzerdefinierte Vibrationsmodi hinzufügen, indem Sie bei verschiedenen Zeitangaben auf den Telefonbildschirm tippen.

Um den Vibrationsmodus nach Ihren persönlichen Vorlieben anzupassen, gehen Sie in der gekoppelten App zu „Profil > Amazfit Band 5 > Vibration“ und stellen Sie den Vibrationsmodus nach Aufforderung ein.

Zur Infoanzeige Handgelenk anheben

Wenn diese Funktion in der gekoppelten App aktiviert ist, wird der Bildschirm des Armbands aktiviert, wenn Sie Ihr Handgelenk heben und den Bildschirm zu sich hin drehen. Sie können zwischen normaler und empfindlicher Bildschirmaktivierungsempfindlichkeit wählen und einstellen, wann diese Funktion aktiviert wird.

Armbandsperre

Wenn diese Funktion in der gekoppelten App aktiviert ist, wird der Bildschirm des Armbands gesperrt, wenn Sie es vom Handgelenk abnehmen. Standardmäßig ist diese Funktion deaktiviert. Sie wird aktiviert, nachdem Sie das Entsperrkennwort festgelegt haben. Um diese Funktion zu konfigurieren, gehen Sie in der gekoppelten App zu „Profil > Amazfit Band 5 > Armbandsperre“. Dort können Sie diese Funktion aktivieren oder deaktivieren und das Kennwort ändern.

Nachtmodus

Wenn diese Funktion in der gekoppelten App aktiviert ist, wird die Bildschirmhelligkeit automatisch abgesenkt, wenn der Bildschirm des Armbands nachts eingeschaltet wird. Der anfängliche Zeitraum für den Nachtmodus ist 19.00 Uhr bis 7:00 Uhr am folgenden Tag. Sie können den Zeitraum nach Bedarf anpassen. Zum Konfigurieren des Nachtmodus gehen Sie zu „**Profil** > **Amazfit Band 5** > **Nachtmodus**“. Dort können Sie den Nachtmodus aktivieren und den Zeitraum festlegen, in dem die Funktion wirksam ist.

Status

Auf der detaillierten Statusseite werden Echtzeitdaten wie Anzahl der Schritte, Distanz, Kalorien und Inaktivitätsalarme angezeigt. Sie können nach unten wischen, um die Anzahl der Schritte während der letzten sieben Tage anzuzeigen.



Herzfrequenz

- Einzelne Messung

Sie können Ihre Herzfrequenz auf der Seite mit den Seite mit den Herzfrequenzdetails messen. Der Herzfrequenz wird angezeigt, wenn die Messung erfolgreich war, anderenfalls wird die Meldung „Messung nicht möglich“ angezeigt. Tragen Sie das Band richtig, um sicherzustellen, dass die Herzfrequenzmessung erfolgreich verläuft. Wenn auf der Seite mit den Herzfrequenzdetails ein Wert angezeigt wird, wischen Sie nach unten, um den Herzfrequenzstatus wie unten dargestellt anzuzeigen.

Klassifizierungsregeln und Beschreibungen der Herzfrequenzbereiche

Max. BPM = 220 - Aktuelles Alter

Herzfrequenzbereich	Beschreibung
Entspannt	< 50 % der max. BPM
Aufwärmen	[50 % der max. BPM, 60 % der max. BPM)

Fettverbrennung	[60 % der max. BPM, 70 % der max. BPM)
Aerob	[70 % der max. BPM, 80 % der max. BPM)
Anaerob	[80 % der max. BPM, 90 % der max. BPM)
Anaerobes Limit	≥ 90 % der max. BPM

- **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung**

Das Armband unterstützt die kontinuierliche Überwachung der Herzfrequenz. Gehen Sie in der gekoppelten App zu „Profil > Amazfit Band 5 > Gesundheitsüberwachung“, um die automatische Herzfrequenzmessung zu aktivieren. Sie können die Erkennungsfrequenz auf 1 Minute, 5 Minuten, 10 Minuten oder 30 Minuten einstellen.

Nachdem Sie die Einstellungen abgeschlossen haben, legen Sie das Armband an und es überwacht automatisch Ihre Herzfrequenz. Details können Sie auf der Seite mit den Herzfrequenzdetails einsehen.

Herzfrequenzalarme

Gehen Sie in der gekoppelten App zu „Profil > Amazfit Band 5 > Gesundheitsüberwachung“, um den Herzfrequenzalarm zu aktivieren. Wenn Ihre Herzfrequenz den Alarmschwellenwert erreicht und Sie in den letzten 10 Minuten keine anstrengenden Übungen gemacht haben, vibriert das Band, um Sie zu warnen. Sie können den Alarmwert nach Bedarf einstellen.

Wetter

Auf der Wetterseite können Sie das heutige Wetter und die Wettervorhersage für die nächsten Tage einsehen.

Halten Sie die Bluetooth-Verbindung zwischen dem Telefon und dem Armband aufrecht, da das Telefon Wetterinformationen auf das Armband übertragen muss. Zudem sendet das Telefon Wetterwarnungen, die es erhält, zum Armband. Gehen Sie in der gekoppelten App zu den Einstellungen unter „Profil > Amazfit Band 5 > Wetter“ und aktivieren Sie dann die Wetterwarnungen in der gekoppelten App.



Sauerstoffsättigung im Blut (SpO2)

Sie können Ihren aktuellen SpO2-Wert auf der Seite mit den SpO2-Details messen. Der aktuelle SpO2-Wert wird angezeigt, wenn die Messung erfolgreich war, anderenfalls wird die Meldung „Messung nicht möglich“ angezeigt. Um eine erfolgreiche Messung zu gewährleisten, beachten Sie während der Messung die folgenden Anweisungen: Tragen Sie das Armband straff, sodass Sie einen angemessenen Druck auf Ihr Handgelenk verspüren. Legen Sie Ihren Arm auf einen Tisch oder eine stabile Oberfläche, wobei der Bildschirm nach oben weist. Bewegen Sie sich während des Messvorgangs nicht und konzentrieren Sie sich auf die Messung.

Sie können Ihren SpO2-Messverlauf einsehen, indem Sie auf das Symbol in der oberen rechten Ecke der App-Startseite tippen und dann zu **Alle Daten** > **SpO2** gehen.

Atemqualität im Schlaf

Das Amazfit Band 5 kann Ihren SpO2-Wert während des Schlafs überwachen, um Ihnen zu helfen, Ihren Wert für die Atemqualität im Schlaf zu berechnen und sich gute Schlafgewohnheiten anzueignen.

Um die Überwachungsfunktion für die Atemqualität im Schlaf zu aktivieren, gehen Sie in der gekoppelten App zu **„Profil** > **Amazfit Band 5** > **Gesundheitsüberwachung**“.

Nachdem die Überwachungsdaten mit der App synchronisiert wurden, können Sie auf das Symbol in der oberen rechten Ecke der App-Startseite tippen und dann **„Alle Daten** > **Schlaf**“ wählen, um die Daten anzuzeigen.

Hinweis: Das Band speichert nur die Analysedaten der Atemqualität des Schlafs der vorangegangenen Nacht. Wenn Sie am nächsten Tag aufwachen, müssen Sie die Daten rechtzeitig mit der gekoppelten App synchronisieren.

Stress

- Einzelne Messung

Sie können Ihren Stress auf der Seite mit den Stressdetails messen. Der Stresswert wird angezeigt, wenn die Messung erfolgreich war, anderenfalls wird die Meldung „Messung nicht möglich“ angezeigt. Tragen Sie das Band richtig und halten Sie still, um sicherzustellen, dass die Messung erfolgreich verläuft. Wenn auf der Stressmessungsseite ein Wert angezeigt wird, wischen Sie nach unten, um den Stressstatus wie unten dargestellt anzuzeigen.

- Kontinuierliche Messung

Das Armband unterstützt die kontinuierliche Stressüberwachung. Gehen Sie in der gekoppelten App zu „**Profil** > **Amazfit Band 5** > **Gesundheitsüberwachung**“, um die ganztägige Stressüberwachungsfunktion zu aktivieren.

Nachdem Sie die Einstellungen abgeschlossen haben, legen Sie Ihr Band an und es überwacht automatisch Ihren Stress im Ruhezustand. Details können Sie auf der Seite mit den Herzfrequenzdetails einsehen.



Zyklus-Tracking

Vorhersage der Menstruation

Sie können die anfänglichen Zyklus-Tracking-Einstellungen auf der Genießen-Seite der App abschließen. Nachdem Sie Einstellungselemente ausgewählt haben, können

Sie den ausgewählten Menstruationsstatus auf der angezeigten Detailseite einsehen und speichern. Tippen Sie auf die Bearbeitungsschaltfläche unter dem Kalender, um Menstruationen hinzuzufügen, oder tippen Sie auf die Schaltfläche „Einstellungen“ in der oberen rechten Ecke, um Menstruationsalarme zu aktivieren.

Nachdem Sie die App-Einstellungen vorgenommen haben, können Sie Ihren aktuellen Menstruationsstatus, einschließlich Texterinnerungen über den Beginn der Menstruation, auf der Seite „Zyklus-Tracking“ des Armbands anzeigen, wie in der folgenden Abbildung dargestellt:



- Aufzeichnung oder Beendigung der Aufzeichnung der Menstruation
Während Ihrer Menstruation können Sie die Aufzeichnung der Menstruation auf dem Armband schnell starten oder beenden. Genaue Menstruationsaufzeichnungen können die Genauigkeit der Menstruationsvorhersage des Armbands verbessern.
- Alarme
Sie können den Menstruationsalarm und den Ovulationstag-Alarm auf der Seite „Zyklus-Tracking“ in der gekoppelten App aktivieren. Wenn diese Alarme aktiviert wurden, vibriert das Armband bei Erreichen der voreingestellten Zeit.

Atmen

Ein Atemtraining ist verfügbar, indem Sie den dynamischen Effekt auf der Seite mit den Atemdetails verfolgen. Während des Trainings zeigt ein Fortschrittsbalken im unteren Bereich die Gesamtdauer an, die standardmäßig eine Minute beträgt und, wie in der folgenden Abbildung dargestellt, auf der Atem-Startseite eingestellt werden kann:



Benachrichtigungen

Benachrichtigungen aktivieren

Um die Benachrichtigungsfunktion nutzen zu können, müssen Sie App-Benachrichtigungen in der gekoppelten App aktivieren und die Verbindung zwischen dem Armband und dem Telefon aktiv halten.

Bei iOS-Geräten müssen Sie das Armband und das Telefon über Bluetooth koppeln, um Benachrichtigungen zu erhalten.

Bei Android-Geräten müssen Sie die App zur Whitelist oder zur Autostart-Liste hinzufügen, damit die App die ganze Zeit im Hintergrund läuft und die Verbindung zwischen Armband und App nicht getrennt wird. Die Methode zum Aktivieren von Benachrichtigungen variiert je nach Betriebssystem Ihres Telefons. Gehen Sie zu „Profil > Amazfit Band 5 > Im Hintergrund ausführen“ und aktivieren Sie die Benachrichtigungen nach Aufforderung.

Benachrichtigungen anzeigen

Wenn Sie eine Benachrichtigung erhalten, vibriert das Armband und zeigt die Benachrichtigung automatisch an. Um frühere Benachrichtigungen anzuzeigen, wechseln Sie auf der Zifferblattseite in das Benachrichtigungsmenü.



Löschen/Bereinigungen von Benachrichtigungen

Das Armband speichert maximal 10 Benachrichtigungen. Wenn eine zusätzliche Benachrichtigung empfangen wird, wird die älteste automatisch gelöscht. .

1. Wischen Sie bei der ersten Benachrichtigung nach unten, um die Seite zum Löschen von Benachrichtigungen anzuzeigen, und tippen Sie, um alle Benachrichtigungen zu löschen.
2. Sie können auch auf der Seite der Benachrichtigungsliste nach oben wischen, um die Seite zum Löschen von Benachrichtigungen anzuzeigen, und tippen, um alle Benachrichtigungen zu löschen.

Häufig gestellte Fragen zu Benachrichtigungen

Ich habe die WhatsApp- und Facebook-Nachrichtenalarme aktiviert, aber mein Armband erhält sie nicht. Warum ist das so?

Nachrichtenalarme von Software wie WhatsApp und Facebook werden nur dann empfangen, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

- 1) Nachrichten können in der Benachrichtigungsleiste Ihres Telefons empfangen werden. Gehen Sie anderenfalls zu den Systemeinstellungen und aktivieren Sie die WhatsApp- und Facebook-Benachrichtigungen.
- 2) Das Armband ist immer mit Ihrem Telefon verbunden und Bluetooth ist immer aktiviert.

Wenn das Problem weiterhin besteht, versuchen Sie, Bluetooth auf Ihrem Telefon neu zu starten.

Mehr

Das Menü „Mehr“ beinhaltet folgende Funktionen: DND (Bitte nicht stören), Alarm, Kamera, Musik, Stoppuhr, Timer, Gerät finden, Weltzeituhr, Zifferblatt und Einstellungen.

DND-Einstellungen

Wählen Sie „DND“ im Menü „Mehr“ aus, um auf die Seite mit den DND-Einstellungen zuzugreifen. Folgende Optionen werden angeboten:

- DND: aktiviert sofort den DND-Modus.
- Automatisch aktivieren: aktiviert automatisch DND, wenn Sie beim Tragen des Armbands eingeschlafen sind.
- DND ausschalten: deaktiviert DND.
- 1 Stunde: wechselt sofort für 1 Stunde in den DND-Modus.
- 2 Stunden: wechselt sofort für 2 Stunden in den DND-Modus.
- 3 Stunden: wechselt sofort für 3 Stunden in den DND-Modus.
- Anpassen: ermöglicht das Einstellen des DND-Zeitraums.

Wenn der DND-Modus aktiviert ist, vibriert das Armband nicht mehr, wenn es eingehende Anrufe, SMS-Benachrichtigungen, App-Benachrichtigungen, E-Mail-Benachrichtigungen oder Stupser-Alarme empfängt. Weitere Alarme sind nicht betroffen.

Wecker

Sie können Wecker direkt auf dem Bildschirm des Armbands aus- oder einschalten oder die Wecker in der gekoppelten App hinzufügen oder bearbeiten. Es können maximal 10 Wecker auf dem Armband eingestellt werden.



Wenn die Weckzeit eintrifft, vibriert das Band. Sie können auf die Schaltfläche „Stopp“ tippen, um den Wecker zu stoppen, oder auf „Schlummern“ tippen oder die

Armbandtaste drücken, um den Schlummermodus zu aktivieren. Im Schlummermodus vibriert das Armband alle 10 Minuten und beendet den Wecker nach der sechsten Vibration, falls Sie nicht schon vorher auf die Schaltfläche „Stopp“ getippt haben.

Wenn Sie die Vibrationsintensität ändern möchten, können Sie zu „Profil > Amazfit Band 5 > Alarm“ gehen und die Vibrationsintensität in der gekoppelten App anpassen.

Kamera

- Kameraeinstellungen

Android-Mobiltelefone: Gehen Sie in der gekoppelten App zu „Profil > Amazfit Band 5 > Labor > Kameraeinstellungen“, um Ihr Telefon mit dem Armband zu koppeln.

iOS-Mobiltelefone: Tippen Sie nach dem Koppeln des Armbands im Popup-Fenster auf „Koppeln“. Wenn das Armband bei der anfänglichen Kopplung nicht gekoppelt wird, tippen Sie auf „Kamera“, um zur Kameraseite des Armbands zu gelangen, öffnen Sie dann die App und tippen Sie im Popup-Fenster auf „Koppeln“.

- Bedienung der Kamera

Nachdem Sie die Kopplung gemäß den vorhergehenden Schritten abgeschlossen haben, öffnen Sie zunächst die gekoppelte Kamera-App. Geben Sie auf dem Armband zur Kameraseite ein und tippen Sie dann auf „Kamera“, um die Einstellung der Fernsteuerung der gekoppelten Kamera-App abzuschließen. Der Status der Fotoaufnahme ist in der folgenden Abbildung dargestellt:



Weltzeituhr

Sie können Zeitzonen bearbeiten und hinzufügen und deren Reihenfolge in der gekoppelten App anpassen, sodass Zeitzonen in der Weltzeituhr-App angezeigt werden können. Um die in der Weltzeituhr angezeigten Zeitzonen nach Ihren persönlichen Vorlieben anzupassen, gehen Sie in der gekoppelten App zur Einstellung „Profil > Amazfit Band 5 > Weltzeituhr“ und wählen Sie dann die gewünschten Zeitzonen aus.

Nachdem Sie die Einstellungen abgeschlossen haben, können Sie die Uhrzeiten für jede Stadt auf dem Armband anzeigen.



Kalender

Der Kalender wird nur angezeigt, wenn die Sprache auf Chinesisch (vereinfacht) oder Traditionelles Chinesisch eingestellt ist.

Die Kalenderseite zeigt die Sonnen- und Monddaten, das Jahr und die Feiertagsinformationen an. Wischen Sie auf der Detailseite nach oben/unten, um vergangene und zukünftige Tage anzuzeigen.



Stoppuhr

Die Stoppuhr wird zur Zeitmessung verwendet. Der Maximalwert ist 99:59. Wenn sie läuft, können Sie auf das Flaggen-Symbol tippen, um die Anzahl zu zählen, oder auf das Pause-Symbol, um die Zeitmessung anzuhalten. Eine angehaltene Zeitmessung kann wieder fortgesetzt oder beendet werden. Wenn die Stoppuhr im Hintergrund läuft, wird das entsprechende Symbol angezeigt.



Timer

Das Armband vibriert, wenn der Timer abläuft. Die maximale Timer-Dauer beträgt 99:59. Der Timer kann keinen Countdown starten, wenn er auf 00:00 eingestellt ist. Während des Countdowns können Sie auf „Pause“ tippen, um den Countdown anzuhalten. Ein angehaltener Timer kann wieder fortgesetzt oder beendet werden.



Musik

Wenn Sie die Musikfunktion nutzen möchten, stellen Sie sicher, dass das Armband mit Ihrem Mobiltelefon verbunden ist.

Wenn das Telefon Musik abspielt, zeigt die Musikseite des Armbands Informationen über die gespielte Musik an. Sie können die Wiedergabe anhalten oder zum nächsten

oder vorherigen Titel auf dem Armband wechseln. Mit den Tasten + und - können Sie auch die Lautstärke einstellen.

Derzeit werden die folgenden Player unterstützt:

- In China: native Musik-Player, KuGou, QQMusic, NetEase Cloud Music, Kuwo & Kuwo HD, Xiami Music, Lizhi und Dragonfly FM.
- Außerhalb Chinas: native iOS/Android-Musik-Player, Apple Music, Spotify, Pandora, SoundCloud, GoMusic, Google Play Music, AudioMack, iHeartRadio, Samsung Music und SiriusXM.

Stellen Sie für ein besseres Benutzererlebnis Folgendes sicher:

Das Armband und das Telefon sind über Bluetooth gekoppelt, wenn Sie ein iOS-Gerät verwenden.

Wenn Sie ein Android-Gerät verwenden, gewähren Sie Leseberechtigung für Benachrichtigungen in der gekoppelten App. Um die Musikfunktion zu aktivieren, gehen Sie in der gekoppelten App zu „Profil > Amazfit Band 5 > Anzeigeeinstellungen der Uhr“ und tippen Sie anschließend in der Statusleiste auf „Aktivieren“.

Hinweis: Das Benutzererlebnis mit dieser Funktion kann durch Kompatibilitätsprobleme des Android-Systems mit Musik-Playern beeinträchtigt werden.



Stumm

Dieses Menü ist nur für Android-Geräte verfügbar.

Sie können auf dem Armband **Mehr** > **Stumm** wählen und den Stumm-Modus für das Telefon ein- oder ausschalten.

Hinweis: Stellen Sie sicher, dass das Armband und das Telefon verbunden sind, wenn Sie diese Funktion verwenden.

Telefonsuchfunktion

Sie können mithilfe des Armbands Ihr Telefon über die Bluetooth-Verbindung zwischen den beiden Geräten finden.

Hinweis: Lassen Sie die gekoppelte App im Hintergrund laufen, wenn Sie diese Funktion verwenden.

Zifferblatt

Ändern des Zifferblatts auf dem Armband

- Drücken Sie lange auf die Zifferblattseite, um schnell auf die Bearbeitungsseite des Zifferblatts zuzugreifen, und wählen Sie das gewünschte Zifferblatt aus.
- Alternativ können Sie auf dem Armband zu „Mehr > Armband-Display“ gehen, ein gewünschtes Zifferblatt auswählen und auf den Bildschirm tippen, um die Auswahl zu bestätigen.

Ändern des Zifferblatts in der gekoppelten App

- Online-Zifferblatt:
Um das Zifferblatt durch ein Online-Zifferblatt zu ersetzen, öffnen Sie die App, gehen Sie zu „Profil > Amazfit Band 5 > Zifferblatt-Store“, laden Sie ein Zifferblatt aus dem Zifferblatt-Center herunter und synchronisieren Sie es mit dem Armband.
- Foto-Zifferblatt:
Um das Zifferblatt durch ein Foto-Zifferblatt zu ersetzen, öffnen Sie die App, gehen Sie zu „Profil > Amazfit Band 5 > Store“, wählen Sie ein gewünschtes Zifferblatt aus, gehen Sie zur Detailseite des Zifferblatts, ersetzen Sie das Zifferblatt wie aufgefordert mit Ihrem Foto und synchronisieren Sie das Foto mit dem Armband.

Bearbeitbares Zifferblatt

Das Armband verfügt über zwei integrierte Zifferblätter, die bearbeitet werden können. Sie können Elemente, die auf dem Zifferblatt angezeigt werden sollen, wie folgt bearbeiten:

- Drücken Sie lange auf die Zifferblattseite, um zur Seite mit der Liste der Zifferblätter zu gelangen und ein integriertes Zifferblatt auszuwählen.
- Tippen Sie auf „Einstellungen“ in der Zifferblattvorschau, um zur Einstellungsseite des bearbeitbaren Zifferblatts zu gehen.
- Wählen Sie und tippen Sie auf ein Seitenelement oder wischen Sie nach oben oder unten, um zwischen den Elementen zu wechseln.
- Drücken Sie lange auf den Bildschirm, um das individuelle Zifferblatt zu speichern.



Einstellungen

Auf der Seite „Einstellungen“ stehen die Menüs „Helligkeit“, „Bildschirmsperre“, „Neustart“, „Zurück auf Werkseinstellungen“, „Regulatorisches“ und „Info“ zur Verfügung.

- Helligkeit: Drücken Sie die Tasten „+“ und „-“, um zwischen fünf Stufen der Bildschirmhelligkeit auszuwählen.

Wenn der Nachtmodus in der gekoppelten App aktiviert ist, wird die Helligkeit des Nachtmodus während des Nachtmodus-Zeitraums automatisch angewendet. Wenn Sie die Helligkeit während des Nachtmodus-Zeitraums manuell ändern, bleibt die Änderung nur während des aktuellen Nachtmodus-Zeitraums wirksam. Bei Beginn des nächsten Nachtmodus-Zeitraums wird die Standardhelligkeit automatisch wiederhergestellt.

- Bildschirmsperre: Sie können nach oben wischen, um den Bildschirm des Armbands zu entsperren, wenn diese Funktion aktiviert ist.
- Neustart: Startet das Armband neu.
- Zurück auf Werkseinstellungen: Setzt alle Daten nach der Bestätigung zurück. Nach einem Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen ändert sich die MAC-Adresse des Armbands und Sie müssen es neu koppeln.
- Regulatorisches: Zeigt Zertifizierungsinformationen des Armbands an.
- Info: Zeigt die Firmware-Version und die Bluetooth-MAC-Adresse des Armbands an.

Statusmeldungen des Armbands

Benutzerdefinierte Vibration

Zu den Statusmeldungen des Armbands gehören Benachrichtigungen zu eingehenden Anrufen, Inaktivitätsalarme, Zielbenachrichtigungen, Telefonalarmwarnungen, Terminerinnerungen, E-Mail-Benachrichtigungen, SMS-Benachrichtigungen und App-Benachrichtigungen.

Gehen Sie in der gekoppelten App zu „Profil > Gerät > Vibrationsmodus“, wählen Sie eine Alarmkategorie aus und stellen Sie den benutzerdefinierten Vibrationsmodus ein. Tippen Sie in der Liste der Vibrationsmodi auf „Bearbeiten“ oder „Hinzufügen“, um einen benutzerdefinierten Vibrationsmodus zu löschen oder hinzuzufügen. Wenn ein Alarm auf dem Armband ausgelöst wird, vibriert es im ausgewählten benutzerdefinierten Vibrationsmodus.

Hinweis: Sie können maximal 50 benutzerdefinierte Vibrationsmodi einstellen.

Benachrichtigungen zu eingehenden Anrufen

Das Armband vibriert, wenn es eine Benachrichtigung über einen eingehenden Anruf empfängt. Tippen Sie auf der Alarmseite auf „Auflegen“, um den Anruf zu beenden, oder tippen Sie auf „Ignorieren“ oder drücken Sie die Armbandtaste, um den Anruf zu ignorieren und die Vibration zu stoppen. Bevor Sie diese Funktion verwenden können, müssen Sie in der gekoppelten App die Benachrichtigungen zu eingehenden Anrufen aktivieren.

Inaktivitätsalarme

Das Armband vibriert, wenn es erkennt, dass Sie lange Zeit gesessen haben. Bevor Sie diese Funktion verwenden können, müssen Sie in der gekoppelten App die Inaktivitätsalarme aktivieren.

Zielbenachrichtigungen

Das Armband vibriert, wenn Sie Ihre täglichen Trainingsziele erreicht haben. Bevor Sie diese Funktion verwenden können, müssen Sie in der gekoppelten App die Zielbenachrichtigungen aktivieren.

Telefonalarmwarnung (nur für das MIUI-System)

Das Armband vibriert, wenn ein Alarm auf Ihrem Telefon erscheint. Diese Funktion wird nur im MIUI-System unterstützt. Bevor Sie diese Funktion verwenden können, müssen Sie in der gekoppelten App die Telefonalarmwarnungen aktivieren.

Terminerinnerungen

Das Band vibriert, um Sie über geplanten Termine zu informieren. Bevor Sie diese Funktion verwenden können, müssen Sie in der gekoppelten App die Terminerinnerungen aktivieren.

E-Mail-Benachrichtigung

Das Armband vibriert beim Empfang von E-Mails. Bevor Sie diese Funktion verwenden können, müssen Sie in der gekoppelten App die E-Mail-Benachrichtigungen aktivieren.

- Android: Um E-Mail-Benachrichtigungen zu aktivieren, gehen Sie zu „Profil > Amazfit Band 5 > App-Benachrichtigungen“ und fügen Sie die E-Mail-App hinzu. Stellen Sie sicher, dass die App im Hintergrund ausgeführt wird.
- iOS: Um E-Mail-Benachrichtigungen zu aktivieren, gehen Sie zu „Profil > Amazfit Band 5 > Mehr > Eingehende E-Mail“ und aktivieren Sie die E-Mail-Benachrichtigungen. Beim iOS-System werden die E-Mail-Benachrichtigungen vom System verarbeitet, d. h., die App muss nicht im Hintergrund ausgeführt werden.

SMS-Benachrichtigungen

Das Armband vibriert, wenn das Telefon SMS-Benachrichtigungen empfängt. Bevor Sie diese Funktion verwenden können, müssen Sie in der gekoppelten App die SMS-Benachrichtigungen aktivieren.

Hinweis: Stellen Sie bei einem Android-System sicher, dass die App im Hintergrund ausgeführt wird. Beim iOS-System werden die SMS-Benachrichtigungen vom System verarbeitet, d. h., die App muss nicht im Hintergrund ausgeführt werden.

App-Benachrichtigungsalarme

Das Armband vibriert und zeigt die Benachrichtigungen an, die vom Telefon empfangen werden. Bevor Sie diese Funktion verwenden können, müssen Sie in der gekoppelten App die App-Benachrichtigungsalarme aktivieren.

Zweiter Bildschirm beim Training

Nachdem Sie die Trainingsüberwachung auf der Trainingsseite der gekoppelten App gestartet haben, werden die mit dem Training zusammenhängenden Daten durch die Verbindung zwischen dem Armband und dem Telefon automatisch auf dem Armband angezeigt.

Trainingsfunktion

Sie können die Trainingsüberwachung direkt am Armband starten. Die folgenden Sportarten werden unterstützt: Laufen im Freien, Laufband, Radfahren, Gehen, Training, Schwimmen, Crosstrainer, Rudergerät, Yoga und Seilspringen. Für Laufen im Freien, Radfahren und Gehen können Sie das Armband mit der App verbinden und anhand der GPS-Ortung Ihres Telefons die Trainingsstrecke aufzeichnen. Um die Trainingsstrecke genau aufzuzeichnen, müssen Sie den GPS-Dienst auf dem Telefon aktivieren.

Starten des Trainings

Wischen Sie nach oben, um zum Trainingsmenü auf der Zifferblattseite zu gelangen, und wählen Sie eine Sportart aus. Nach 3 Sekunden wird die Trainingsseite angezeigt. Für ein GPS-basiertes Training müssen Sie die Verbindung zwischen dem Armband und dem Telefon aufrechterhalten und dem GPS-Dienst ermöglichen, die Route zu verfolgen.

Während des Trainings

Während eines Trainings werden die folgenden Daten auf dem Armband angezeigt:

- Laufen im Freien: Zeit, Distanz, Tempo, Herzfrequenz und Herzfrequenzbereich
- Laufband: Zeit, Distanz, Trittfrequenz, Herzfrequenz und Herzfrequenzbereich
- Radfahren: Zeit, Distanz, Geschwindigkeit, Herzfrequenz und Herzfrequenzbereich
- Gehen: Zeit, Distanz, Schritte, Herzfrequenz und Herzfrequenzbereich
- Training: Zeit, Kalorien, Herzfrequenz und Herzfrequenzbereich
- Schwimmen: Zeit, Distanz Kalorien, Züge und Zugfrequenz
- Crosstrainer: Zeit, Kalorien, Herzfrequenz und Herzfrequenzbereich
- Rudergerät: Zeit, Züge gesamt, Kalorien, Zugfrequenz, Zugzeit, Rückführzeit, Herzfrequenz und Herzfrequenzbereich
- Yoga: Zeit, Kalorien, Herzfrequenz und Herzfrequenzbereich
- Seilspringen: Zeit, Sprünge gesamt, Kalorien, Frequenz, Herzfrequenz und Herzfrequenzbereich

Pausieren / Fortsetzen / Training beenden

Drücken Sie lange auf die Armbandtaste, um das Training zu unterbrechen. Die Pausenseite wird angezeigt. Tippen Sie auf „Weiter“, um das Training fortzusetzen, oder tippen Sie auf „Stopp“ und dann auf „OK“ auf der Bestätigungsseite, um das Training zu beenden und die Trainingsaufzeichnung zu speichern.

Anzeigen der Trainingsdaten

- Anzeigen der Daten des aktuellen Trainings:

Nach einem Training können Sie sofort die Datenzusammenfassung auf dem Armband einsehen.

- Anzeigen der detaillierten Trainingsdaten:

Nach einem Training können Sie das Armband mit der App verbinden und alle historischen Trainingsdaten im Trainingsmodul der App einsehen. Sie können auf eine Trainingsaufzeichnung tippen, um die Details, wie z. B. das Herzfrequenzdiagramm, anzuzeigen.

Herzfrequenzbereich beim Training

Während eines Trainings berechnet das Armband den Herzfrequenzbereich auf Basis Ihrer persönlichen Daten, sodass Sie Ihre Trainingsintensität entsprechend festlegen können. Das Armband zeigt während Ihres Trainings Ihren Herzfrequenzbereich in der Herzfrequenz-Datenspalte an. Nach einem Training können Sie in der gekoppelten App die jeweilige Dauer in jedem Herzfrequenzbereich auf der Detailseite der Trainingsaufzeichnung einsehen.

Sechs Standard-Herzfrequenzbereiche stehen zur Verfügung.

Sie werden auf Basis der geschätzten maximalen Herzfrequenz berechnet. Die maximale Herzfrequenz wird nach der gebräuchlichen Formel „220 minus Alter des Benutzers“ berechnet.

Klassifizierungsregeln und Beschreibungen der Herzfrequenzbereiche

$$\text{Max. BPM} = 220 - \text{Aktuelles Alter}$$

Herzfrequenzbereich	Beschreibung
Entspannt	< 50 % der max. BPM
Aufwärmen	[50 % der max. BPM, 60 % der max. BPM)
Fettverbrennung	[60 % der max. BPM, 70 % der max. BPM)
Aerob	[70 % der max. BPM, 80 % der max. BPM)
Anaerob	[80 % der max. BPM, 90 % der max. BPM)
Anaerobes Limit	≥ 90 % der max. BPM

Wartung des Armbands

1. Es wird empfohlen, das Armband regelmäßig mit Wasser zu reinigen und mit einem weichen Tuch abzutrocknen.
 2. Verwenden Sie keine Reinigungsmitteln wie Seife, Handdesinfektionsmittel oder Duschgel zur Reinigung des Armbands, um allergische Reaktionen der Haut und Korrosion des Geräts zu verhindern.
 3. Reinigen und trocknen Sie das Gerät unmittelbar nach dem Baden, Schwimmen oder Schwitzen, wenn Sie dabei das Gerät tragen. Tragen Sie das Gerät nicht, wenn Sie baden oder schwimmen, es sei denn, das Gerät unterstützt solche Bedingungen.
- Vorsicht

1. Das Armband kann einem Druck standhalten, der dem von 50 m unter Wasser entspricht. Sie können es in Schwimmbädern und flachen Gewässern tragen, aber nicht beim Tauchen oder in der Sauna.
2. Das Armband ist nicht beständig gegen korrosive Flüssigkeiten wie saure und alkalische Lösungen und chemische Reagenzien. Schäden oder Mängel, die durch Missbrauch oder unsachgemäßen Gebrauch verursacht wurden, fallen nicht unter die Garantie.