

# Amazfit Stratos 2 (EU Version)



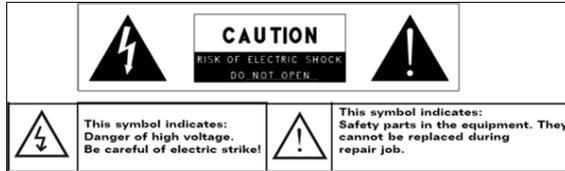
# Inhalt

Inhalt .....	1
Betriebshinweise .....	2
Konformität .....	4
Datenschutz .....	4
Support .....	5
Bestimmungsgemäßer Gebrauch .....	6
Reinigung des Geräts .....	6
Ausstattungsmerkmale .....	7
Zubehör .....	7
Übersicht .....	8
Anlegen der Uhr .....	9
Akku laden .....	10
Installation der App .....	11
Bluetooth Verbindung .....	12
Verwenden der Uhr .....	13
Tastenfunktionen .....	14
Sprache der Uhr einstellen .....	15
Funktionen .....	16
App Bedienung .....	26
Spezifikationen .....	43

## Betriebshinweise

- Lassen Sie das Gerät nicht fallen und stoßen Sie es nicht stark an.
- Setzen Sie das Gerät nicht extremer Hitze oder Kälte aus. Setzen Sie das Gerät nicht direkter Sonneneinstrahlung aus.
- Nutzen Sie Ihre Stratos 2 nicht in der Sauna
- Die Stratos 2 ist nicht für den Einsatz in Salzwasser geeignet
- Schützen Sie das Gerät vor starken Magnetfeldern.
- Reinigen Sie das Gerät nicht mit Chemikalien, um es vor Korrosion zu schützen. Benutzen Sie nur ein trockenes Tuch.
- Wir übernehmen keine Verantwortung für die Beschädigung oder den Verlust von Daten durch Fehlfunktion, unsachgemäße Benutzung, Veränderung des Geräts oder Austausch des Akkus.
- Öffnen, reparieren und verändern Sie das Gerät nicht, hierdurch verlieren Sie Ihre Garantieansprüche.
- Bei längerer Nichtbenutzung laden Sie das Gerät einmal monatlich.
- Laden Sie den Akku, wenn:
  - a) das Symbol  angezeigt wird (Akku erschöpft);
  - b) sich das Gerät automatisch ausschaltet;
  - c) das Gerät nicht auf einen Tastendruck der entsperrten Taste reagiert.
- Trennen Sie das Gerät nicht ab, wenn es formatiert wird oder Daten übertragen werden. Das kann zu Schäden und Datenverlust führen.
- Benutzen und installieren Sie Daten ausschließlich mit dem mitgelieferten Zubehör entsprechend der Anleitungen des Herstellers.
- Bei fehlerhaftem Austausch des Akkus besteht Explosionsgefahr. Austausch nur gegen einen Akku des gleichen Typs.
- Setzen Sie den Akku keiner direkten Sonneneinstrahlung oder Feuer aus.
- Entsorgen Sie Akkus und Batterien stets umweltgerecht.
- Nach dem Abtrennen des Netzteils bleibt das Gerät betriebsbereit, solange der Akku ausreichend geladen ist.

- Sicherheitssymbole:



- Der Blitz im gleichseitigen Dreieck weist auf gefährliche Hochspannung im Gerät hin, die zu Stromschlag führen kann.
  - Zur Vermeidung von Stromschlag Gerätegehäuse nicht öffnen. Es befinden sich keine vom Verbraucher wartbaren Teile im Innern des Geräts. Reparatur und Wartung nur durch Fachpersonal.
  - Das Ausrufungszeichen im gleichseitigen Dreieck weist auf wichtige Bedienungs- und Wartungsanleitungen hin.
- Das Gerät ist zur Benutzung in moderatem Klima konzipiert.



### Hinweis

Bitte laden Sie den Akku vor der ersten Verwendung vollständig auf.



### Hinweis

Bitte beachten Sie, dass die eingebaute wieder aufladbare Batterie nur durch geschultes Fachpersonal gewechselt werden kann. Bitte kontaktieren Sie gegebenenfalls die MiHilfe unter [www.mihilfe.de](http://www.mihilfe.de).



### Entsorgung

Entsorgen Sie ein defektes Gerät (eingebauter Akku) nicht mit dem Hausmüll.

Geben Sie es an Ihren Fachhändler zurück oder bringen Sie es zu einer Sammelstelle für Elektroaltgeräte. Hiermit wird eine umweltgerechte Entsorgung gewährleistet.

## Konformität



Hiermit erklärt Axdia International GmbH, dass sich diese Smartwatch in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den anderen relevanten Vorschriften der Richtlinie 2014/53/EU befindet.

Die CE Konformitätserklärung zu diesem Produkt finden Sie im Internet auf:

<https://www.mihilfe.de/konform>

## Datenschutz

Grundsätzlich kann dieses Gerät verwendet werden ohne der Firma Axdia International GmbH Informationen über personenbezogene Daten zur Verfügung zu stellen.

Eine Erfassung Ihrer Daten erfolgt ausschließlich nach einer Kontaktaufnahme durch Sie per E-Mail, Telefon oder über unsere Internetseite.

In diesen Fällen gilt unsere Datenschutzerklärung, die Sie unter <https://www.mihilfe.de/> einsehen können.



### Hinweis

Bitte beachten Sie, dass im Bedarfsfall zur Geltendmachung eines Garantieanspruchs auf Basis unserer Garantiebedingungen Ihre Daten basierend auf unserer oben genannten Datenschutzerklärung erfasst und ausschließlich zu diesem Zweck verwendet werden.



### Wichtig!

Dieses Gerät kann, je nach Modell, mit verschiedenen Onlinekonto wie beispielsweise Xiaomi, Facebook oder Twitter verknüpft werden. Für deren Nutzung ist gegebenenfalls die Eingabe von personengezogenen Daten notwendig. In diesen Fällen gelten die Datenschutzbestimmungen des jeweiligen Anbieters.

Die Firma Axdia International GmbH kann für die Erhebung und Verwendung dieser Daten weder verantwortlich, noch haftbar gemacht werden. Bitte wenden Sie sich bei Fragen zur Nutzung Ihrer Daten an den Anbieter.

<http://www.mihilfe.de>

[support@mihilfe.de](mailto:support@mihilfe.de)

Auf unseren Webseiten finden Sie neueste Informationen über dieses Gerät, über andere Produkte unseres Unternehmens und über unser Unternehmen selbst. Eventuelle Firmware-Aktualisierungen für dieses Gerät werden ebenfalls auf unserer Website angeboten. Falls Sie Fragen oder Probleme haben, lesen Sie die FAQs auf unserer Website oder wenden Sie sich an unseren Kundendienst.

## **Importeur**

Axdia International GmbH  
Formerweg 9  
D-47877 Willich (Germany)

Web: [www.mihilfe.de](http://www.mihilfe.de)

**Support-Hotline: +49 (0)2154 / 8826-111**

**E-Mail: [support@mihilfe.de](mailto:support@mihilfe.de)**

## Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät ist für die Aufnahme von Fitness-Daten und zur Darstellung bestimmter Informationen in Zusammenhang mit Ihrem gekoppelten Mobiltelefon konzipiert. Die Verwendung ist auf einen ausgewachsenen Menschen beschränkt, welcher die Uhr am Handgelenk trägt. Dies ist der ausschließliche Nutzungszweck des Geräts.

### **i** Hinweis

Bitte beachten Sie alle Informationen in dieser Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise. Jegliche andere Nutzung wird als nicht bestimmungsgemäß angesehen und kann zu Schäden oder Verletzungen führen. Weiterhin verlieren Sie damit alle Garantieansprüche. Der Hersteller übernimmt keinerlei Haftung für Schäden aufgrund nichtbestimmungsgemäßer Benutzung. Diese Anleitung weicht möglicherweise leicht von Ihrem Gerät ab. Änderungen bleiben vorbehalten. Bitte folgen Sie den Hinweisen im Gerät.

### **i** Hinweis

Das Gerät und die erhobenen Daten ersetzt keinen ärztlichen Rat und gibt keine präzisen Daten in Bezug auf Ihre Körperfunktionen an.

## Reinigung des Geräts

- Reinigen Sie das Gerät und das Ladegerät mit einem weichen Tuch.
- Verwenden Sie keine Chemikalien oder Lösungsmittel.

## Ausstattungsmerkmale

### **Integrierter G-Sensor**

Nimmt Bewegung wahr und analysiert aufgrund dessen Ihre Schritte, oder Ihren Schlafzyklus.

### **Herzschlag-Sensor**

Ermittelt Ihren Herzschlag und protokolliert diese Daten.

### **Bluetooth**

Lässt sich mit dem Mobiltelefon verbinden, um Daten an dieses zu übermitteln.

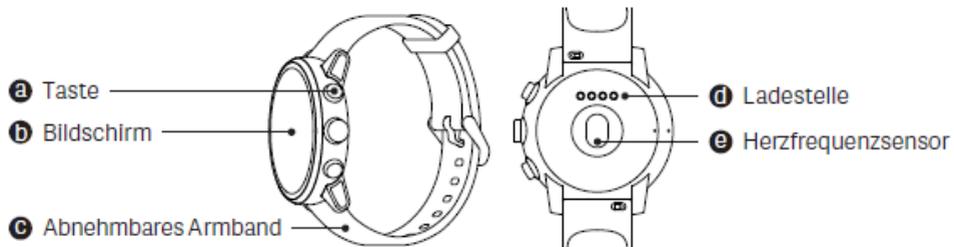
### **Verschiedene Widgets**

Ihre Uhr kann verschiedene Widgets, wie Wetter, Musik, Training, etc. anzeigen.

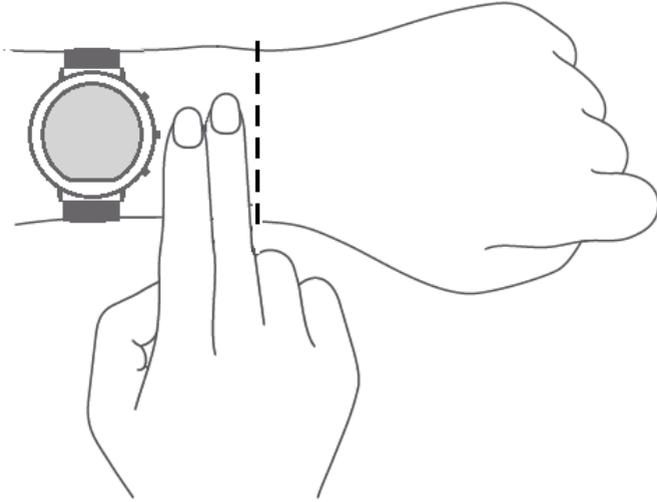
## Zubehör

- USB-Ladekabel
- Kurzanleitung

# Übersicht



## Anlegen der Uhr

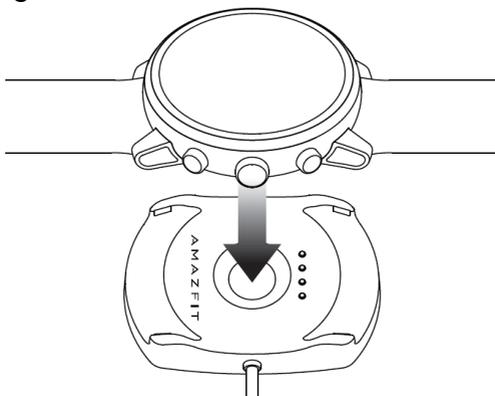


Achten Sie beim Anlegen der Uhr darauf, dass diese nicht fest am Handgelenk anliegt, sondern ca. zwei Finger weit entfernt ist.

## Akku laden

Das Gerät wird über einen integrierten Akku versorgt. Eine Installation ist nicht erforderlich. Laden Sie das Gerät bei niedriger Akkukapazität.

Zum Laden des Akkus schließen Sie das Gerät über den mitgelieferten USB Adapter an einen handelsüblichen Computer, oder Laptop an. Eine volle Ladung dauert ca. 3 Stunden. Laden Sie den Akku vor Erstgebrauch.



### **Bitte beachten Sie:**

- a. Beachten Sie die Ladezeit. Ein zu langes Laden kann den Akku schädigen. Laden Sie das Gerät daher bitte NICHT unbeaufsichtigt über Nacht.
- b. Temperaturen von 15 – 25°C sind zum Laden des Akkus und zum Betrieb des Geräts ideal.
- c. Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung und halten Sie das Gerät von Wärmequellen wie Heizungen, Öfen oder Herden fern und lassen Sie es nicht im Auto liegen.
- d. Das Gerät erwärmt sich während des Ladevorgang leicht. Bei gleichzeitiger Nutzung erhöht sich die Temperatur etwas. Legen Sie das Gerät daher auf eine feste, wärmeunempfindliche Oberfläche.
- e. Für beste Leistung müssen Lithium-Ionen-Akkus häufig benutzt werden. Bei geringer Nutzung laden Sie den Akku wenigstens einmal monatlich nach.
- f. Falls der Akku des Geräts komplett entleert ist, bitte das Gerät 5-10 min an einer Stromquelle anschließen. Danach kann dieser sofort wieder in Betrieb genommen werden.

### **Hinweis:**

Verwenden Sie nur das beiliegende Anschlusskabel ohne weitere Verlängerungen. Bitte achten Sie beim Anschluss von USB Adapter- oder Anschlusskabeln unbedingt auf die richtige Ausrichtung des Steckers bevor Sie diesen in die USB Buchse des Geräts stecken. Falsches Einstecken kann zur Beschädigung von Buchse und Stecker führen.

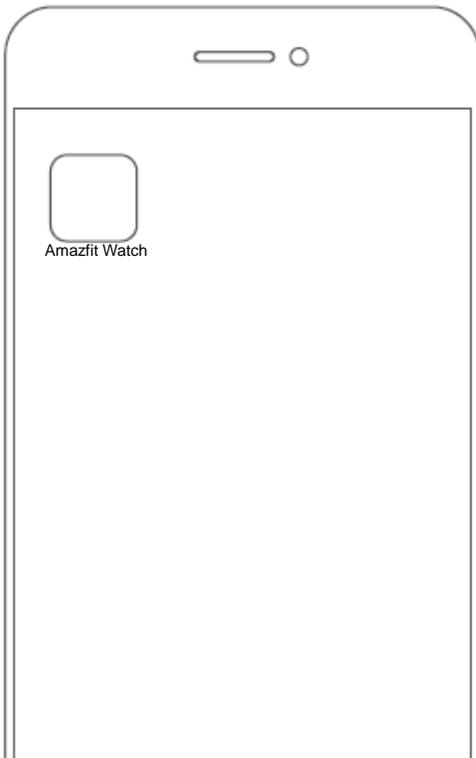
## Installation der App

Suchen Sie nach der **Amazfit Watch** App in dem App Store auf **iOS**, oder im Google Play Store auf **Android**.

Alternativ können Sie den **QR-Code** unten auf der Seite einscannen, um direkt weitergeleitet zu werden.

### **Hinweis**

*Über die Amazfit Watch Anwendung können Sie die ermittelten Daten wie Herzfrequenz, tägliche Schritte und Schlafzyklen komfortabel verwalten. Des weiteren sind Zusatzfunktionen wie Wecker oder die Anzeige der gelaufener bzw. gefahrener Strecken möglich.*

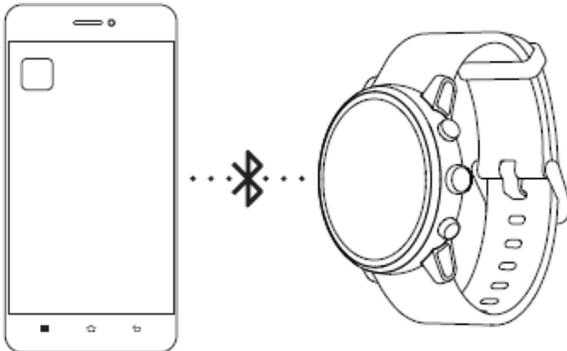


## Bluetooth Verbindung

Ihr Amazfit Watch ist mit integrierter Bluetooth-Technologie ausgestattet, um sich direkt mit Ihrem Mobiltelefon verbinden zu können.

### Mit Ihrem Gerät verbinden

1. Öffnen Sie die **Amazfit** App und folgen Sie den Anweisungen.
2. Melden Sie sich z.B. mit Ihrem Mi Account an.
3. Wählen Sie Ihre Watch innerhalb der App aus.
4. Drücken Sie auf den Knopf Ihrer Amazfit Watch, um den Bildschirm zu aktivieren. Wählen Sie nun Ihre Präferierte Sprache.
5. Scannen Sie nun den QR-Code welcher auf der Uhr angezeigt wird. Der Kopplungsprozess ist nun **abgeschlossen**.



### **Bitte beachten Sie:**

*Ihr Mobiltelefon muss Bluetooth eingeschaltet haben, um sich mit der Amazfit Watch verbinden zu können.*

### **Mindestsystemanforderungen:**

- Bluetooth 4.0
- iOS 9.0
- Android 4.4

### **Hinweis:**

*Der Bluetooth Status und empfangene Daten werden oben in der Statusleiste Ihres Mobiltelefons angezeigt.*

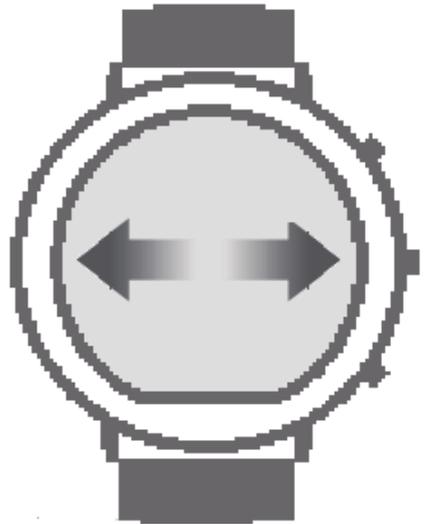
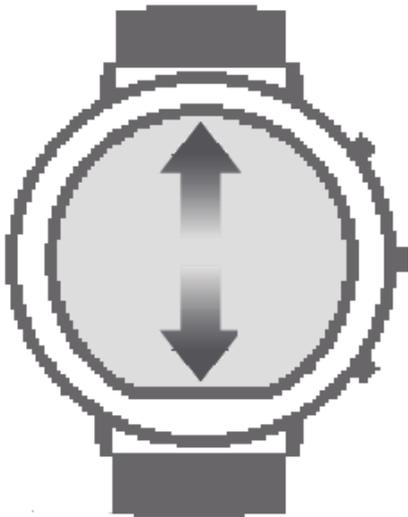
## Verwenden der Uhr

Nachdem die Amazfit Watch den Kopplungsvorgang erfolgreich abgeschlossen hat, beginnt diese damit, Ihre täglichen Aktivitäten und Ihre Schlafgewohnheiten aufzuzeichnen und zu analysieren. Tippen Sie auf den mittleren Knopf, um den Bildschirm einzuschalten. Wischen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder nach unten, um die Benachrichtigungen zu durchsuchen, oder auf generelle Einstellungen zuzugreifen. Wischen Sie auf dem Bildschirm nach links oder nach rechts, um zwischen verschiedenen Widgets auf dem Bildschirm umzuschalten.

### **Hinweis**

*Wischen Sie nach oben oder nach unten, um zwischen verschiedenen Funktionen umzuschalten.*

*Zum Umschalten zwischen Widgets auf dem Bildschirm nach links/rechts wischen*



## Tastenfunktionen

Obere Taste	Kurzer Druck	Entsperren der Uhr; Links wischen in Menüs; Alternativ Hochscrollen
	Drücken und Halten	Auf dem Home Bildschirm: Zum Shortcut Menü Auf anderen Oberflächen gelangen Sie zur vorigen Ansicht
	Drücken und Halten für 4 Sekunden	Einschalten der Uhr
	Drücken und Halten für 6 Sekunden	Neustart oder Ausschalten der Uhr
	Drücken und Halten für 10 Sekunden	Ausschalten der Uhr
Mittlere Taste	Kurzer Druck	Auf dem Home Bildschirm: Zum Sport Widget Auf anderen Oberflächen gelangen Sie zu einer Tieferen Oberfläche
	Drücken und Halten	Zurück zum Home Bildschirm
Untere Taste	Kurzer Druck	Auf dem Home Bildschirm: rechts wischen in Menüs; Alternativ Herunterscrollen
	Drücken und Halten	Anzeige von Benachrichtigungen

## Sprache der Uhr einstellen

### **Hinweis**

*Um Deutsch als Sprache auf der Uhr zu installieren, kann es notwendig sein die Software der Uhr zu aktualisieren.*

*Ist ein Update verfügbar, wird es über die Amazfit App Ihres gekoppelten Mobiltelefons angezeigt.*

*Tippen Sie in der App auf die Update-Meldung um die Software zu aktualisieren.*

1. Entsperren Sie den Bildschirm der Uhr über die obere Taste.
2. Wischen sie mit dem Finger von oben nach unten über das Zifferblatt.
3. Tippen Sie auf das sechseckige Symbol  für Einstellungen.
4. Wählen Sie das Symbol  erneut aus der Liste aus.
5. Wählen Sie nun den Menüpunkt  zur Einstellung der Sprache durch tippen aus.
6. Wischen Sie nach oben oder unten durch die Liste verfügbarer Sprachen und wählen Sie die gewünschte aus.

## 1. Zifferblatt

### ● Wechselnde Zifferblätter

Verbinden Sie Ihre Uhr mit der Amazfit Watch App. Tippen Sie auf Profil in der unteren rechten Ecke, tippen Sie auf Meine Uhr, tippen Sie auf Amazfit Stratos, wählen Sie Watch Faces. Tippen Sie auf Ihre Auswahl und das Zifferblatt wird aktualisiert.

Drücken/Halten Sie die Taste auf Ihrem Zifferblatt, bis das Hintergrundbild kleiner wird. Wischen Sie nach links oder rechts, um das Zifferblatt auszuwählen.

Wischen Sie vom Startbildschirm der Uhr nach unten >> Weitere Einstellungen >> Allgemein >> Zifferblatt.

### ● Anpassen von Zifferblättern

Wählen Sie in der Amazfit Watch App die Option Zifferblätter. Scrollen Sie nach unten, bis Sie zu Bild Laden gelangen. Machen Sie ein Foto oder wählen Sie eines aus Ihrer Galerie. Bestätigen Sie dies, indem Sie auf Foto verwenden oder Auswählen tippen und dann warten, bis es synchronisiert ist.

Drücken Sie auf Ihrem Zifferblatt, bis das Hintergrundbild kleiner wird.

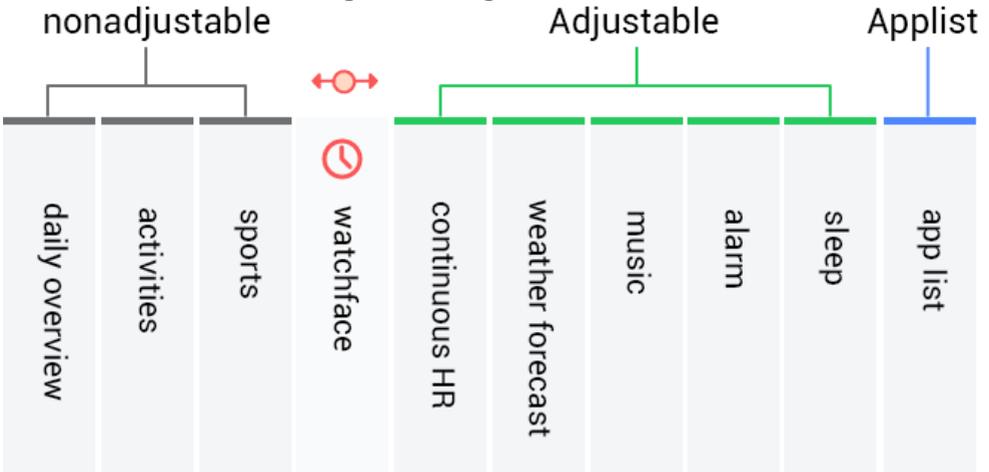
Wählen Sie Einstellungen auf dem Zifferblatt. Wischen Sie nach oben, bis Sie die Option Hochgeladenes Bild auswählen sehen. Auswählen, bestätigen und speichern. Das von Ihnen hochgeladene Bild erscheint auf Ihrem Zifferblatt.

## 2. Widgets & Anwendungen

Anwendungen beziehen sich auf die spezifische Funktion der Uhr, die unabhängig voneinander verwendet werden können, wie z.B. Schlaf, Herzfrequenz, Kompass, etc.

Widgets beziehen sich auf die Schnittstellen, die auf beiden Seiten des Zifferblatts angezeigt werden. Widgets bieten Ihnen einen schnellen Zugriff auf den Status der aktuellen Zusammenfassungsinformationen der Anwendung.

- Die Standardortierung der Widgets:



- Anpassen der Widgets

Gehen Sie zu Widgets und Anwendungsmanagement in Amazfit Watch APP, Sie können die Schalttaste ein- und ausschalten, um die Widgets auf Ihrer Uhr ein- oder auszublenden und beliebige Widgets nach oben oder unten zu ziehen, um die angezeigte Reihenfolge zu ändern.

### 3. Tägliche Übersicht



Das dritte Widget auf der linken Seite des Zifferblatts ist die Tagesübersicht. Die Anzahl der Schritte, die Kalorienverbrauchsdaten und die Aktivitäten, die während des Tages durchgeführt werden, können über die Tagesübersicht eingesehen werden. Der Wochenbericht für die Vorwoche wird montags um 9:00 Uhr erstellt, um Ihnen die wöchentliche Anzeige und Verfolgung Ihrer Sport- und Gesundheitsdaten zu erleichtern.

## 4. Aktivitäten



Das zweite Widget auf der linken Seite des Zifferblatts ist Aktivitäten. Zusätzlich zur Anzeige der letzten 30 Sporthistorieaufzeichnungen und der detaillierten Aktivitätsdaten, die von der Uhr aufgezeichnet wurden, können Sie auch Ihre aktuelle maximale Sauerstoffaufnahme (VO<sub>2</sub>max) und die Trainingsbelastung darin anzeigen.

Hinweis: Auf der Uhr werden nur die letzten 30 Sportrekorde angezeigt. Nach der Synchronisation Ihrer Uhr mit der Amazfit Watch App oder dem Hochladen von Daten auf den Server über die Upload-Funktion der Uhr können Sie sich den gesamten Sportverlauf in der Amazfit Watch App ansehen.

## 5. Herzfrequenz

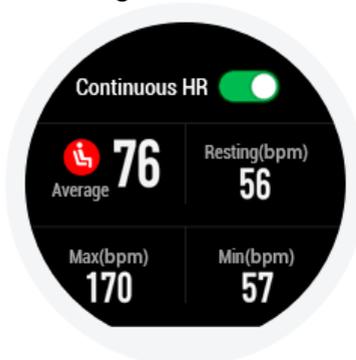
Mit der Amazfit Stratos können Sie Ihre Herzfrequenz automatisch und kontinuierlich überwachen. Sie können die Messmethoden im Herzfrequenz-Widget umschalten.

Um die Herzfrequenz automatisch zu messen, streichen Sie links vom Zifferblatt → Heart Rate → Rate → Tippen Sie jetzt auf Prüfen. Bitte bewegen Sie sich beim Messen nicht, damit die Uhr genauere Herzfrequenzdaten erhält.



Hinweis: Für eine möglichst genaue Herzfrequenzmessung tragen Sie bitte Ihre Uhr richtig und vermeiden Sie das Tragen von Sonnencreme oder Lotion unter dem Gerät. Reinigen Sie den Herzfrequenzmesser nach dem Training.

## ● Kontinuierliche Herzfrequenzmessung



Wenn die kontinuierliche Herzfrequenz aktiviert ist, zeigt das **Herzfrequenz-Widget** Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm), Ihre durchschnittliche Herzfrequenz, die maximale und minimale Herzfrequenz sowie die Ruheherzfrequenz an ("Resting HR" kann nur angezeigt werden, wenn Sie die **kontinuierliche Herzfrequenz** aktivieren und die Uhr im Schlaf mehr als 5 Stunden tragen).

Um die kontinuierliche Herzfrequenz zu initiieren:

- Gehen Sie in das **Herzfrequenz-Widget**.
- Tippen Sie auf den Bildschirm mit der Herzfrequenztabelle.
- Wischen Sie den Kippschalter nach rechts, um ihn einzuschalten.

Sie können die Herzfrequenzdaten mit den folgenden Methoden anzeigen:

1. Gehen Sie zum Herzfrequenz-Widget auf der Uhr.
2. Öffnen Sie die Amazfit-Uhr App → tippen Sie auf 'Status' in der linken unteren Ecke → tippen Sie auf Herzfrequenz.

Hinweis: Das Einschalten der kontinuierlichen Herzfrequenz beeinflusst die Akkulaufzeit der Uhr.

## 6. Musik

### ● Kopieren von Musik Dateien

Der Musikplayer kann mp3-Musikdateien wiedergeben, die zuvor in den Musikordner innerhalb der Uhr kopiert wurden.

Um Musik auf Ihren Amazfit Stratos zu übertragen und abzuspielen, müssen Sie die Uhr über das mitgelieferte USB-Kabel und die Ladestation mit Ihrem Computer (empfohlenes Betriebssystem: Windows 7/8/10) verbinden und die Musikdateien in den Medienspeicherordner der Uhr namens Music kopieren. Das unterstützte Musikdateiformat ist MP3. Nachdem Sie Ihre Musikdateien in den Musikordner der Uhr übertragen haben, können Sie nun das Music Player Widget auf dem Überwachungsbildschirm auswählen, um Musik über ein angeschlossenes Bluetooth-Headset wiederzugeben.

Sie können die Lautstärke und den Wiedergabemodus durch Wiedergabeeinstellungen auf der Uhr und Ihrem Bluetooth-Headset anpassen.

### ● Verbindung zu einem Bluetooth-Headset herstellen

Amazfit Stratos unterstützt Bluetooth-Headsets mit A2DP zum Musikhören.

Wischen Sie LINKS vom Zifferblatt, bis Sie das Musik-Widget finden.

Tippen Sie auf die grüne Schaltfläche Play, Sie werden aufgefordert, eine Verbindung zu einem Bluetooth-Headset herzustellen.

Bestätigen Sie die Verbindung, indem Sie auf das Häkchen tippen.

Es wird gesucht und gepaart. Nach dem Anschließen streichen Sie nach rechts, um auf die Wiedergabeschnittstelle zuzugreifen.

Bitte überprüfen Sie die folgenden Schritte, um sich mit einem

Bluetooth-Headset zu verbinden: ● Für die meisten Headsets können Sie den Netzschalter lange drücken und warten, bis die

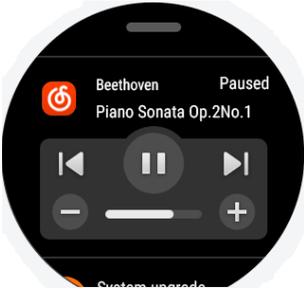
blaue und rote Lampe zu blinken beginnen. ● Streichen Sie auf dem

Zifferblatt nach unten; Wählen Sie Weitere Einstellungen; Wählen Sie Verbindung. Wählen Sie Bluetooth für die Uhr, um die Suche

nach dem Bluetooth-Headset zu starten. ● Sobald das Gerät auf dem Überwachungsbildschirm erscheint, tippen Sie auf die Auswahl.

● Bestätigen und starten Sie die Kopplung, indem Sie das Häkchen setzen. Wenn die Kopplung nicht erfolgreich ist, empfehlen wir Ihnen, Ihr Bluetooth-Headset aus- und wieder einzuschalten und eine erneute Verbindung zu versuchen.

## 7 Musik Kontrolle



Wenn Sie die Musiksteuerung einschalten, können Sie die am Telefon wiedergegebene Musik über Ihre Uhr fernbedienen. So können Sie beispielsweise pausieren, abspielen, vorwärts springen, rückwärts springen und die Lautstärke anpassen.

Um dies einzurichten, öffnen Sie die Amazfit Watch App > verbinden Sie Ihre Uhr mit Ihrem Handy > tippen Sie auf Profil in der rechten unteren Ecke > tippen Sie auf Einstellungen > tippen Sie auf Benachrichtigungseinstellung, dort finden Sie einen Schalter, mit dem Sie die Musikfernbedienung aktivieren oder deaktivieren können. Schalten Sie die Musiksteuerung ein, erhalten Sie eine Benachrichtigung auf der Uhr. Sobald ein beliebiges Medium auf Ihrem Handy gestartet wurde, wie z.B. ein Lied, können Sie es einfach auf dem Startbildschirm der Uhr hochziehen und verändern.

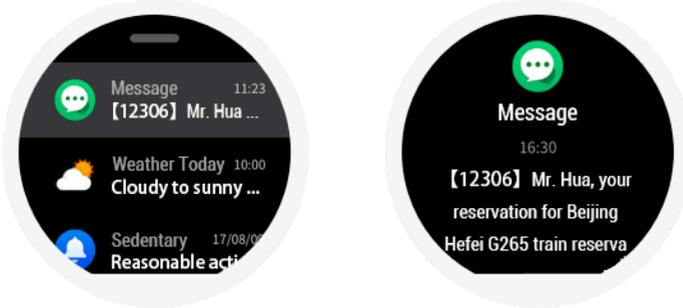
## 8. Schlafüberwachung



Wenn Sie Ihre Uhr abends im Bett tragen, kann sie Ihren Schlaf automatisch verfolgen. Und Sie sehen die Schlafinformationen wie Schlafzeit, Tiefschlaf, leichter Schlaf, Wachzeit auf der Uhr und App (nach Ihrer Synchronisation) am Morgen. Ihr Schlafverlauf kann über das Widget "Schlaf" auf der Uhr eingesehen werden.

## 9. Benachrichtigungen

Nachdem Sie Ihre Stratos mit Ihrem Handy gekoppelt haben, können Sie verschiedene Benachrichtigungen auf Ihrer Uhr sehen.



So aktivieren Sie App-Benachrichtigungen: Tippen Sie auf dem Startbildschirm der Amazfit Watch App → auf 'Profil' in der unteren rechten Ecke → Tippen Sie auf 'Einstellungen' → Tippen Sie auf 'Benachrichtigungseinstellungen' → Tippen Sie auf den Kippschalter, um Push-Benachrichtigungen zu aktivieren → Tippen Sie auf App-Benachrichtigung und wählen Sie App in der Liste, um die spezifischen Benachrichtigungen zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Hinweis:

Wenn Sie ein Android-Handy verwenden, wählen Sie bitte die Amazfit Watch App und geben Sie dieser die Berechtigung zum automatischen Start. Lassen Sie die App im Hintergrund laufen, damit Sie Benachrichtigungen erhalten können. Wenn Amazfit Watch App im Hintergrund heruntergefahren wird, trennt sich Ihre Uhr von Ihrem Handy und Sie erhalten keine Benachrichtigungen.

### ● Anrufbenachrichtigungen



Die Benachrichtigung über Anrufe ist standardmäßig aktiviert. Wenn Ihre Uhr mit Ihrem Mobiltelefon verbunden ist, können Sie auf Ihrer Uhr Benachrichtigungen über Anrufe empfangen. Du hast zwei Möglichkeiten: Auflegen oder Stummschalten.

## 10. Wetter



Das Wetter-Widget ermöglicht es Ihnen, die Wetterinformationen (Temperatur und Wettervorhersage) der letzten Tage jederzeit zu überprüfen. Schalten Sie Ihre mobilen Daten ein und halten Sie Ihre Uhr mit Ihrem Handy in Verbindung, um das Wetter rechtzeitig zu aktualisieren. Sie können auch Wetterwarnungen für schweres Wetter auf der Uhr erhalten.

## 11. Wecker

Sie können Alarmer auf der Uhr einrichten. Ein Alarm kann so eingestellt werden, dass er einmal vibriert oder sich regelmäßig wiederholt. Wenn Sie den von Ihnen eingerichteten Alarm nicht benötigen, können Sie ihn aus der Alarmliste entfernen. Alarmer erinnern Sie durch Vibrationen, Sie können wählen, ob Sie den Alarm ausschalten oder Snoozen wollen (Schlummerfunktion). Es vibriert fünf Minuten lang und schaltet sich automatisch aus, wenn Sie keine Aktionen ausführen.

## 12. Trainingszentrum

Das Trainingszentrum stellt 5 Vorlagen für den Trainingsplan zur Verfügung: Anfänger, 5 km, 10 km, Halbmarathon und Marathon, damit Sie Ihre Trainingsziele innerhalb eines bestimmten Zeitraums erreichen können. Wenn es zu diesem Zeitpunkt einen Trainingsplan gibt, erinnert Sie die Uhr an das Training.

## 13. Stoppuhr

Es ermöglicht Ihnen die Aufzeichnung von Rundenzeiten.

## 14. Timer

Sie können einen Countdown-Timer einstellen, der vibriert, wenn die Zeit abgelaufen ist.

## 15. Kompass

Sie werden aufgefordert, den Kompass vor der ersten Verwendung zu kalibrieren. Bewegen Sie Ihr Handgelenk im Kreis herum, um die Kalibrierung durchzuführen. Nach erfolgreicher Kalibrierung werden Höhe, Breitengrad/Längengrad und Luftdruck auf dem Überwachungsbildschirm angezeigt.

Höhe und Breitengrad/Längengrad können im Freien geladen werden.

Um Störungen zu vermeiden, halten Sie sich bei der Verwendung von den Magnetfeldern fern.

## 16. Anschließen an einen Computer

Nachdem Sie die Uhr an die Ladestation angeschlossen und an den USB-Anschluss des Computers angeschlossen haben, doppelklicken Sie auf Amazfit Stratos in "Mein Computer" und doppelklicken Sie auf "Internes Speichergerät", um auf die Liste der Dateien in der Uhr zuzugreifen.

Hinweis: Für Windows XP SP2 und höher ist die Installation eines MTP-Treibers erforderlich, um die Uhr anzuschließen.

### ● Kopieren von Dateien

Wenn Sie über Ihren Computer auf Ihre Uhr zugreifen können, werden einige Ordner im Stammverzeichnis der Uhr angezeigt. Sie können die entsprechenden Dateien in diese Ordner kopieren:

/Music/	Mp3 Dateien
/gpxdata/	GPX Dateien
/WatchFace/	Ziffernblätter mit der Dateierendung .wfz

## 17. Uhr aktualisieren

Die regelmäßige Aktualisierung der Firmware der Uhr trägt dazu bei, die Nutzung ständig zu verbessern und zu optimieren. Jedes Upgrade behebt auch neu entdeckte Probleme.

Hinweis: Laden Sie Ihre Uhr vor dem Upgrade vollständig auf oder halten Sie die Wacheistung bei 40% oder mehr und stellen Sie sicher, dass während des gesamten Upgrade-Prozesses eine stabile Wi-Fi-Verbindung besteht.

- Überprüfung auf Aktualisierungen der Uhr

Wischen Sie vom Zifferblatt nach unten, um auf die Systemeinstellungen zuzugreifen: Wetter, Akkulaufzeit, Lautlosmodus und weitere Einstellungen.

Tippen Sie auf Weitere Einstellungen.

Wischen Sie nach oben, bis Sie Update finden.

Tippen Sie hier, um nach Updates zu suchen und auf die neueste Version herunterzuladen.

- Überprüfung auf Aktualisierung der Amazfit Watch App

In Amazfit Watch App >> My Watch >> More >> Watch system update

## Aktivitätenapp

### 1. Starten einer Aktivität



Amazfit Stratos unterstützt Outdoor/Indoor Laufen, Trail Laufen, Walking, Outdoor/Indoor Radfahren, Ellipsentraining, Klettern, Pool Schwimmen, offenes Gewässer Schwimmen, Triathlon, Skifahren, Tennis, Fußball und mehr.

Nachdem Sie Ihre Uhr entsperrt haben, können Sie den mittleren Knopf auf der rechten Seite der Uhr drücken, um schnell auf das Sport Widget zuzugreifen. Eine weitere Methode ist das Streichen direkt vom Zifferblatt, um auf das Sportwidget zuzugreifen. Tippen Sie auf Mehr, um alle unterstützten Aktivitäten anzuzeigen. Wischen Sie nach oben oder unten oder drücken Sie die obere und untere Taste, um die Aktivität auszuwählen, tippen Sie auf die Aktivität oder drücken Sie die mittlere Taste, um sie zu starten.

### 2. Starten eines Laufs



Tippen Sie auf Ausführen, watch startet automatisch die Suche nach einem GPS-Signal. Warten Sie, bis das GPS das volle Signal hat und tippen Sie auf "GO" oder drücken Sie die mittlere Taste, um den Betrieb aufzunehmen. Während des Laufens können Sie Zeit, Tempo, Herzfrequenz, Kalorien, Geschwindigkeit, Höhe und mehr auf dem Überwachungsbildschirm anzeigen.

### 3. Knopffunktionen während des Laufens



### 4. Hinweise im Sport Modus

#### ● Rundenalarm

Nach dem Einschalten des Rundenalarms vibriert die Uhr jedes Mal, wenn Sie eine Runde beenden (jeden Kilometer oder jede Meile), und zeigt während des Laufens die Zeit für diese Runde an.

So stellen Sie den Rundenalarm ein: Entsperren Sie die Uhr > Run > Sports Setting> Lap alert > On.

#### ● Herzfrequenz-Alarm

Nachdem Sie den maximalen Herzfrequenzwert in der HR-Warnung gewählt haben, vibriert die Uhr und zeigt eine Meldung an, die Sie benachrichtigt, wenn Ihre Herzfrequenz während des Laufens den eingestellten Grenzwert überschreitet. Wenn es eine Warnung gibt, müssen Sie die Geschwindigkeit verringern oder den Lauf stoppen.

So stellen Sie den Herzfrequenz-Alarm ein: Entsperren Sie die Uhr > Lauf > Sport-Einstellung> Herzfrequenz-Alarm > wählen Sie Ihre maximale Herzfrequenz aus.

#### ● Herzfrequenzbereichsalarm

Wenn Sie während des Laufens eine Zielpulszone haben, können Sie die Pulszone auswählen oder Ihre eigene Pulszone unter Lauf > Sport-Einstellung > Pulszone anpassen, um zu vibrieren und Sie zu informieren, wenn Sie die von Ihnen eingestellte Zone erreichen.

- **Anleitung**

Wenn die Anleitung in den Sport-Einstellungen eingeschaltet ist, wird die Uhr Sie darüber informieren, wie Sie die Geschwindigkeit und Herzfrequenz anpassen können, um Ihr Ziel besser zu erreichen, wenn Sie ein TE-basiertes Ziel setzen oder eine empfohlene Aktivität auswählen.

Zur Einstellung der Führung:

Entsperren Sie die Uhr > Ausführen > Sport-Einstellung > Weitere Einstellungen > Anleitung aktivieren.

- **Leistungszustand** Jeder Läufer hat gute Tage und freie Tage. Die Leistungsbedingung hilft Ihnen, Ihren Betriebsstatus jedes Mal zu quantifizieren und ermöglicht es Ihnen, Änderungen in Ihrem Leistungsniveau zu sehen.



Die Werte für die Leistungsbedingungen liegen zwischen -20 und +20. Nach den ersten 6 Minuten Ihrer Aktivität zeigt Stratos Ihren Leistungszustandswert an. Wenn es sich um einen positiven Wert handelt, bedeutet das, dass Ihr Zustand gut ist und Sie können etwas laufen oder trainieren. Wenn es sich um einen negativen Wert handelt, wird empfohlen, keine hochintensiven Laufversuche durchzuführen.

Score	Leistungszustandswert
-20 bis -6	Ermüdet
-5 bis +5	Normal
+6 bis 20	Gut

## 5 Pausieren oder Anhalten einer Aktivität

### ● Pausieren einer Aktivität

Drücken Sie die obere Taste, um eine Aktivität anzuhalten, und drücken Sie sie erneut in zwei Sekunden, um sie fortzusetzen.



### ● Beenden einer Aktivität

Nachdem eine Aktivität angehalten wurde, können Sie die Option "Speichern" zum Beenden auswählen. Wählen Sie "Fortsetzen", um fortzufahren, und wählen Sie "Verwerfen", um aufzugeben. Nachdem Sie fertig sind und synchronisiert haben, können Sie die GPS-Route und Details zur Uhr (watch > activities) und zur Amazfit Watch App (App > Activity > All) anzeigen.

## 6. Erholungszeit



Die Erholungszeit sagt voraus, wie lange es dauern wird, bis Ihr Körper vollständig erholt ist. Je größer die Leistung, je mehr Erholung erforderlich ist. Wenn Sie Ihre Aktivität abschließen und speichern, wird der Countdown-Timer auf der Uhr angezeigt. Nachdem der Countdown abgeschlossen ist, wird die Wiederherstellungszeit ausgeblendet.

## 7. Sport-Einstellung

Drücken Sie die untere Taste zweimal in der laufenden Oberfläche, Sie können zu den Aktivitätseinstellungen wechseln.

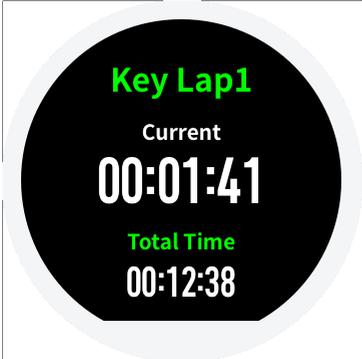
Schnittstelle. Drücken Sie die mittlere Taste, um die Schnittstelle zu öffnen, Sie können die Einstellung der laufenden Element nach Bedarf. Drücken Sie die obere Taste zweimal, um zur laufenden (GO) Schnittstelle zurückzukehren.

14

### ● Warnmeldungen

Alarmer wie Tempoalarm, Herzfrequenzalarm und Rundenalarm können in den Sport-Einstellungen eingerichtet werden. separat für jede Aktivität.

### ● Eine Runde markieren



Sie können die untere Taste drücken, um Runden während des Laufens zu markieren.

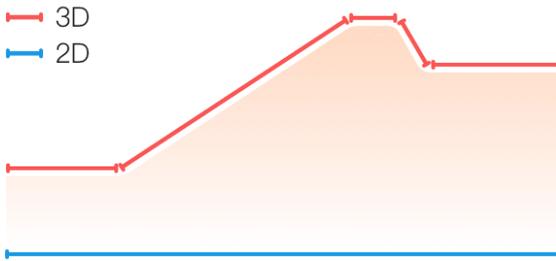
Wir bieten auch Auto Lap an, um eine Runde in einer bestimmten Entfernung automatisch in den Sportarten zu markieren.

Einstellung. Automatische Runden- und automatische Rundenalarmer können in der Sport-Einstellung eingerichtet werden, bevor Sie eine Aktivität.

Ob Sie nun die automatische Runde oder die manuelle Markierung von Runden verwenden, die Uhr zeichnet die Details jeder Runde auf.

und Sie können die Informationen einsehen, nachdem Sie Ihre Aktivität abgeschlossen haben.

## ● 3D-Daten



3D-Daten können in den Sport-Einstellungen eingestellt und aktiviert werden. Wenn 3D-Daten ausgelöst werden, wird die Uhr Folgendes anzeigen.

Berechnen Sie die Entfernung sowohl mit Ihrer Höhenänderung als auch mit Ihrer horizontalen Bewegung über die gesamte Länge. Boden wie oben gezeigt.

## ● Zubehör

Amazfit Stratos sind kompatibel mit Bluetooth 4.0 Brustgurten.

Um einen externen Herzfrequenz-Brustgurt zu koppeln, überprüfen Sie bitte die folgenden Schritte:

1. Befestigen Sie den Gurt um Ihre Brust und stellen Sie sicher, dass der Monitor knapp über der Basis des Gerätes sitzt.

Brustbein. (Für Benutzer mit trockener Haut befeuchten Sie bitte die Sensoren am Band, bevor Sie es anbringen.

um die Brust herum. Dies erleichtert es dem Monitor, Ihren Herzschlag aufzunehmen.)

2. Wischen Sie direkt vom Zifferblatt, um auf das Sportwidget zuzugreifen, und tippen Sie auf eine der Aktivitäten mit Ausnahme von

Schwimmen, auf Sport-Einstellungen tippen, auf Zubehör tippen und die Uhr beginnt mit der Suche. Folgen Sie die Eingabeaufforderungen und beenden Sie den Kopplungsprozess.

15

3. Stratos kann sich nicht mit mehreren Bluetooth-Brustgurten gleichzeitig verbinden. Wenn du anfängst eine Aktivität, wird sich die Uhr automatisch mit dem zuletzt verwendeten Brustgurt verbinden. Wenn du es brauchst, wechseln Sie zu einem anderen Brustgurt, Sie können zu Zubehör gehen, um ihn zu wechseln.

Hinweis: Der Schwimmmodus unterstützt keinen Brustgurt mit Herzfrequenz.

## **8. Training**

### ● Empfohlenes Training

Amazfit Stratos kann Ihnen aufgrund Ihrer bisherigen Leistungen Sportziele empfehlen.

Hinweis: Die Zielempfehlung kann nach einem Lauf eingesehen werden. Sie basiert auf den Aktivitätsdaten.

und die Hintergrundinformationen, die Sie ausgefüllt haben, um ein relativ geeignetes Sportziel für die folgenden Zwecke zu erreichen dich.

### ● Intervalltraining

Sie können ein Intervalltraining nach Zeit oder Distanz erstellen.

Öffnen Sie die Amazfit Watch App >> Profil >> Meine Uhr >> Sport unter App Settings >> Intervall

Training.

## **9. GPS**

Die Uhr startet automatisch die Suche nach einem GPS-Signal, wenn Sie einen Outdoor-Sport auswählen.

Wählen Sie eine Aktivität aus dem Sportwidget aus und die Uhr weißt Sie darauf hin, wenn die Positionierung erfolgreich ist. GPS ist wird automatisch ausgeschaltet, wenn Sie das Sportwidget verlassen oder eine Aktivität abschließen.

Das GPS-Signal wird 3 Minuten lang kontinuierlich gesucht. Wenn es die Positionierung nicht schafft, werden Sie gefragt, ob Sie eine neue Suche starten wollen. Nach 20 Minuten Inaktivität stoppt die Uhr die Suche, um den Akku zu erhalten.

Wenn Sie es weiterhin verwenden, müssen Sie es erneut suchen.

### ● Tipps zur Positionierung:

Die GPS-Positionierung sollte in einem offenen Bereich im Freien erfolgen. Wir empfehlen die Suche GPS vor dem Start einer Aktivität und dem Warten, bis GPS das volle Signal hat. Je länger du wartest, desto mehr wird es greifen und desto besser wird dein Signal sein. Wenn du in einer Menschenmenge bist, hebe deinen Arm auf Ihre Brust beschleunigt die Positionierung.

### ● AGPS

Assisted GPS (A-GPS) ist ein System, das es Empfängern von Global Positioning System (GPS) ermöglicht, Folgendes zu empfangen

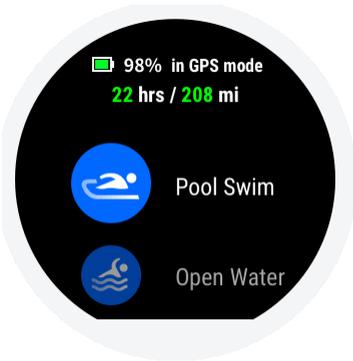
Informationen von Netzwerkressourcen zu erhalten, um die Satellitenortung zu unterstützen. Ein A-GPS-System ist besonders nützlich, wenn sich der Empfänger an einem Ort befindet, an dem es für die Satellitensignale schwierig ist, um einzudringen.

AGPS hilft Ihrer Uhr, Ihre genaue Position schnell zu finden und die Genauigkeit zu verbessern. Die

A-GPS-Daten werden einmal täglich aktualisiert. Die neuesten A-GPS-Daten werden bei jeder Aktualisierung automatisch aktualisiert.

Sie synchronisieren es mit der Amazfit Watch App. Wenn die Uhr nicht mit Ihrer Amazfit Watch App für 7 synchronisiert wurde. Tage verfallen die AGPS-Daten. Die Positioniergeschwindigkeit kann beeinträchtigt werden, wenn AGPS abläuft und watch erinnert Sie daran, sich zu aktualisieren, wenn Sie eine Aktivität starten.

## 10. Schwimmen



Die Standardlängen sind 25 Yards, 50 Yards, 82 Fuß und 164 Fuß. Diese können Sie auch manuell auf eine benutzerdefinierte Länge einstellen. Beachten Sie, dass die von Ihnen eingegebene Poollänge die Standardlänge bleibt, bis Sie diese ändern.

Runde: Die Runde bedeutet eine ganze Beckenlänge, die Sie im Schwimmbad schwimmen.

Hubzahl: Die Hubzahl ist die Anzahl der Schläge, die Sie ausführen, um eine Länge des Pools abzudecken.

Hubrate: Die Schlagfrequenz ist die Anzahl der Schläge, die Sie pro Minute ausführen (beide Arme zählen).

DPS: Schwimmen DPS bedeutet Distanz pro Hub.

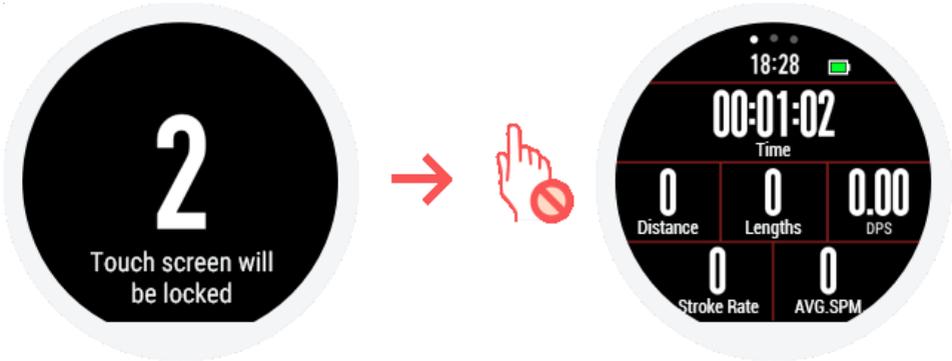
SWOLF (kurz für Schwimmen und Golf) ist ein indirektes Maß für die Effizienz. SWOLF ist berechnet aus der Summe Ihrer Zeit und der Anzahl der Schläge, die Sie zum Schwimmen in einer Poollänge benötigen.

### ● Hubtypen

Das Amazfit Stratos kann Ihren Schwimmtyp identifizieren.

Freistil	Freistil
Brustschwimmen	Freistil
Rückenschwimmen	Rückenschwimmen
Schmetterling	Schmetterling
Individuelles Muster	Mehr als ein Schlagtyp

- Der Touchscreen während des Schwimmens



Um falsche Berührungen zu vermeiden und zu verhindern, dass Wasser den Bildschirm verändert, bietet Amazfit Stratos eine Sperre des Bildschirmes, wenn Sie ein Schwimmtraining beginnen. Sie können Ihre Uhr bedienen, indem Sie die Tasten auf der rechten Seite der Uhr drücken. Der Touchscreen kann nach dem komplettierten Schwimmen aktiviert werden.

## 11 Triathlon Training

Ein Triathlon besteht aus Schwimmen, Radfahren und Laufen. Tippen Sie auf Los und starten Sie Ihre erste Aktivität -

Schwimmen. Drücken Sie die obere Taste zwei Sekunden lang, nachdem Sie das Schwimmen beendet haben, um

Übergang zur nächsten Aktivität zu kennzeichnen: Radfahren.

Drücken Sie kurz die obere Taste, um den Zyklus zu starten.

Drücken Sie die obere Taste für zwei Sekunden, nachdem Sie das Radfahren beendet haben: Danach startet die Aktivität Laufen.

Drücken Sie kurz die obere Taste, um die Aktivität zu starten.



## 12. Aktivitätenhistorie

### ● Überprüfung auf der Uhr

Wenn Sie von rechts auf dem Startbildschirm der Uhr streichen, können Sie auf Ihren Aktivitätsverlauf zugreifen. Standardmäßig wird die zuletzt gespeicherte Aktivität angezeigt. Tippen Sie auf den Bildschirm oder drücken Sie die mittlere Taste, um auf die Liste der Aktivitätshistorie zugreifen. Tippen Sie auf eine beliebige Aktivität, um Details anzuzeigen.

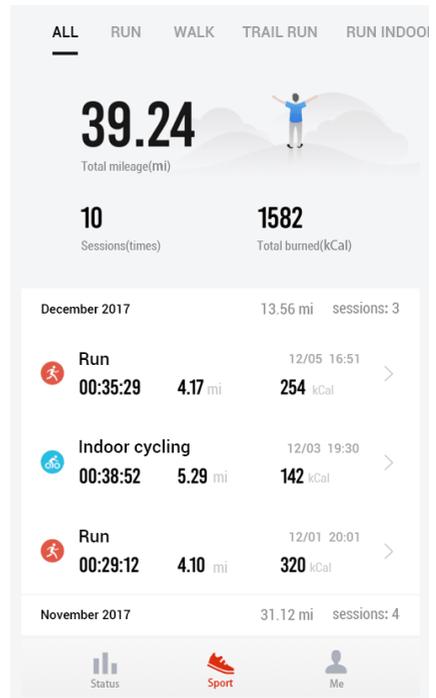
Sie können die letzten 30 nicht synchronisierten

Sportaufzeichnungen in der Aktivitätshistorie einsehen. Wir empfehlen Ihnen, die Daten regelmäßig mit der Amazfit Watch App zu synchronisieren. Nachdem Sie Ihre Uhr entkuppelt haben. und neu kuppeln, können Sie die letzten 7 Aktivitäten auf der Uhr wiederherstellen.



### ● Überprüfung in der Amazfit Watch App

Öffnen Sie die Amazfit Watch-App ---  
Sport --- ALLE



## **Kennzahlen**

Die Amazfit Stratos bietet eine Fülle von Kennzahlen zur körperlichen Aktivität wie VO2 max, Trainingseffekt, Trainingsbelastung und mehr.

Die Punktzahl ist eine große Hilfe für Ihr Training. Diese Bewertung ermöglicht es Ihnen, Änderungen Ihres Leistungsniveaus, die sich im Laufe der Zeit ergeben zu sehen und können helfen Einflussfaktoren auf dem Weg dorthin zu identifizieren. Diese Kennzahlen basieren auf Ihren persönlichen Hintergrundinformationen (Alter, Geschlecht, Größe, Gewicht, etc.) und Ihrer Herzfrequenz. Da Ihre Stratos ständig Ihre Bedürfnisse verstehen und analysieren, Körper- und Aktivitätsdaten erfassen kann, wird die Bewertung Ihrer Punktzahl genauer sein.

### **1) VO2max**

VO2 max, oder maximale Sauerstoffaufnahme, ist eine gängige Messung im Zusammenhang mit der Ausdauer, mit der viele Athleten ihre allgemeine Fitness bestimmen. VO2 max ist der Wert des maximalen Sauerstoffvolumens, das Sie bei intensiver oder maximaler Belastung verbrauchen können. Er wird in Milliliter Sauerstoffverbrauch pro Minute pro Kilogramm Körpergewicht gemessen (ml/kg/min). Es ist ein Faktor, der dazu beitragen kann, die Leistungsfähigkeit eines Athleten zu bestimmen und nachhaltige Bewegung durchführen. Für den Erfolg bei Ausdauer-Events ist ein hoher VO2-Wert erforderlich.

Die Berechnung basiert auf einer Kombination von persönlichen Hintergrundinformationen (Alter, Geschlecht, Größe, Gewicht, etc.) und Daten, die während Ihrer Aktivität gesammelt wurden. Dazu gehört auch ein Fokus auf die Herzfrequenz und der Lauf-/Gehgeschwindigkeit. VO2 max variiert stark zwischen einzelnen Personen.

### **Wie erhalte ich meinen VO2 Max?**

- 1) Geben Sie Ihre genauen persönlichen Daten (Alter, Geschlecht, Gewicht, Größe) in die Amazfit Watch App ein.
- 2) Tragen Sie Ihre Stratos und laufen Sie mindestens 10 Minuten im Freien. Speichere deinen Lauf und deine Herzfrequenz sollte 75% der von Ihnen eingestellten maximalen Herzfrequenz erreichen.
- 3) Zeigen Sie Ihre VOX max in der Aktivitätshistorie Ihrer Uhr an

oder tippen Sie auf "Mein Status" in der Amazfit Watch App.

Der VO2 max Wert steht für sieben Verschiedene Trainingsfähigkeiten.

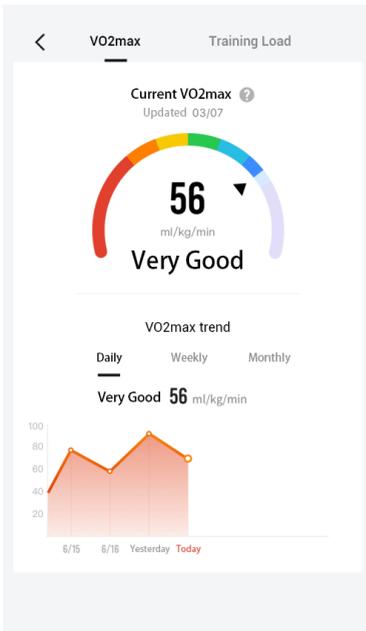


### Wie kann ich meinen VO2max Wert sehen?

Rufen Sie die Aktivitätenhistorie auf Ihrer Uhr auf:



Oder öffnen Sie die Amazfit Watch App → Profil → Mein Status



## 2) Trainings Effekt

Der Trainingseffekt ist ein Index, der verwendet wird, um die Auswirkungen einer Aktivität auf Ihre aerobe Übung zu messen. Wenn Sie die Uhr zum Trainieren tragen, steigt der Wert für den Trainingseffekt von 0,0. Wenn deine Aktivität akkumuliert, ändert sich der Score-Bereich von 0,0 bis 5,0. Unterschiedliche Scorebereiche repräsentieren verschiedene Effekte. Je höher die Punktzahl, desto höher die Trainingsintensität und desto größer ist der Wert und die Belastung auf den Körper. Aber es zeigt auch, dass die Wirkung dieser Übung besser sein kann.

Trainingseffekt beschreibt die Wirkung von Bewegung auf einer Skala von 0-5:



Trainingseffekt	Aerobischer Effekt
0,0-0,9	Kein Effekt
1,0-1,9	Kleiner Effekt (hilfreich für Ausdauer Übungen und Sinnvoll für Wiederaufbautraining)
2,0-2,9	Erhaltender Effekt (Erhält den aerobischen Effekt)
3,0-3,9	Steigernder Effekt (Steigert den aerobischen Effekt)
4,0-4,9	Stark steigernder Effekt (steigert den aerobischen Effekt in hohem Maß)
5,0	Temporär überreagierender Effekt, dieser kann ohne ausreichende Erholungszeit Schädlich sein.

Der Trainingseffekt wird durch Ihre persönlichen Hintergrundinformationen (Alter, Gewicht, Geschlecht & Größe) Herzfrequenz, Dauer und Intensität Ihrer Aktivität bestimmt. Ein niedrigerer TE-Score bedeutet nicht, dass es sich um eine nicht gut genügende Übung handelt. Es zeigt nur an, dass diese Übung einfacher ist und daher geringere Auswirkungen auf Ihr Aerobic hat(z.B. wenn Sie einen einstündigen Jogging-Lauf

durchführen, wird die TE-Punktzahl immer noch sehr niedrig sein).

### Wie erhalte ich den Trainingseffekt?

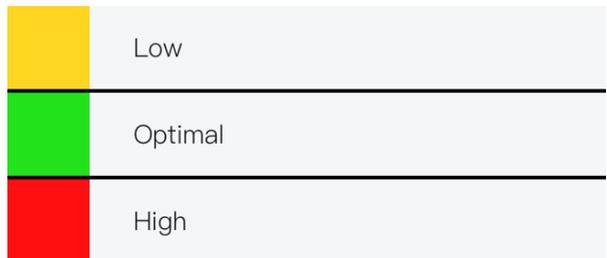
Sie können den Trainingseffekt als Datenfeld zu einem der Übungsbildschirme hinzufügen, um Ihre Aktivitäten zu überwachen. Außerdem werden alle herzfrequenzbezogenen Aktivitäten nachdem Sie die Aktivitäten abgeschlossen haben mit in Ihren TE-Punkten angezeigt.

### 3) Training Laden

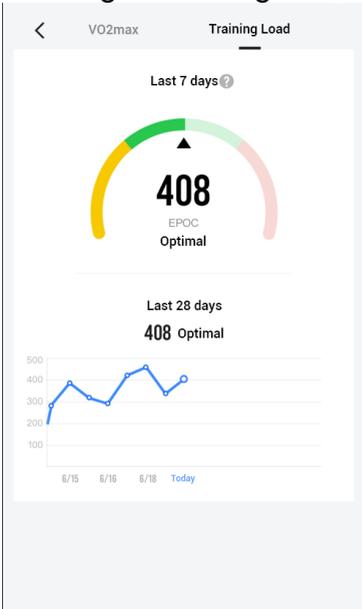
Die Trainingsbelastung ist ein Maß für Ihr Trainingsvolumen in den letzten sieben Tagen. Es ist die Summe Ihrer EPOC-Messungen der letzten sieben Tage. Die Anzeige zeigt , ob Ihre aktuelle Belastung zu niedrig, hoch oder im optimalen Bereich ist, um Ihr Fitnessniveau zu halten oder zu verbessern.

Der optimale Bereich wird anhand Ihres individuellen Fitnessniveaus und Ihrer Trainingshistorie ermittelt.

Der Bereich passt sich an, wenn Ihre Trainingszeit und Ihre Intensität steigen oder fallen.



In der Amazfit Watch App → Profile → Mein Status, Können Sie Ihre Trainingsbelastung der letzten 28 Tage sehen.



## Spezifikationen

Systemanforderungen	
Betriebssystem	iOS 9.0 und Android 4.4, oder höher.
Bluetooth	Bluetooth 4.0 BLE, oder höher

Technische Parameter	
Bildschirm	1,34" 320x300 LCD
Prozessor	1,2GHz Dual Core
Akku-Ladezeit	Ca. 3 Stunden
Akku-Betriebszeit	bis zu 5 Tage
Akku	LiPo, 290mAh
Speicher	4GB (~2GB frei)

Physikalische Parameter	
Lagertemperatur	-20 °C ~ +65 °C
Betriebstemperatur	0 °C ~ +40 °C
Betriebs Luftfeuchtigkeit	20 % ~ 90 % (40 °C)
Lager-Luftfeuchtigkeit	20 % ~ 93 % (40 °C)
Band Länge	235mm
Band einstellbar	155mm – 216mm
Band Material	TPE
Schnalle Material	Aluminium
Gewicht	60g
Wasserdichtigkeit	5 ATM

### Maximale Sendeleistung

Funktion	Frequenz (MHz)	Ausgangsleistung (dBm)
Bluetooth	2402-2480	<10dBm