

Honor Band 5

Prüfen des Stresslevels

Sie können Ihre Uhr zum Prüfen Ihres Stresslevels auf einmaliger oder regelmäßiger Basis verwenden.

1. **So messen Sie Ihr Stresslevel auf einmaliger Basis**

   Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf die Karte Stress und berühren Sie Stresstest, um einen einzelnen Stresstest zu starten.

2. **Wenn Sie die Stresstestfunktion zum ersten Mal verwenden, befolgen Sie die Bildschirmanweisungen in der Health-App, um Ihren Stresspegel zu kalibrieren.**

3. **So messen Sie Ihr Stresslevel auf regelmäßiger Basis**

   Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf Geräte und anschließend auf den Namen Ihres Geräts. Tippen Sie auf Gesundheit, aktivieren Sie Automatischer Stresstest und befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um den Stresspegel zu kalibrieren.

4. **Tragen Sie Ihre Uhr richtig, damit der periodische Stresstest automatisch beginnt.**

5. **So zeigen Sie Stressdaten auf der Uhr an**

   Drücken Sie die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten, bis Stress angezeigt wird.

6. **Tippen Sie anschließend darauf, um das Diagramm anzuzeigen, das Änderungen Ihres Stresslevels darstellt, einschließlich des Stressbalkendiagramm, Stresslevel und Stressintervallen.**

Bedienungsanleitung24.de

7. **So zeigen Sie Stressdaten in der Health-App an**

   Öffnen Sie die Health-App und tippen Sie auf Stress, um Ihr aktuellstes Stressniveau und Ihre tägliche, wöchentliche, monatliche und jährliche Stresskurven sowie die entsprechenden Empfehlungen anzuzeigen.

Achten Sie während eines Stresstests auf einen korrekten Sitz Ihrer Uhr und halten Sie still. Die Uhr testet Ihren Stresslevel nicht, wenn Sie ein Training absolvieren oder Ihr Handgelenk zu häufig bewegen. Die Genauigkeit des Stresstests kann beeinträchtigt werden, wenn der Benutzer gerade koffein-, nikotin- oder alkoholhaltige Substanzen oder psychoaktive Drogen eingenommen hat. Sie kann auch beeinträchtigt werden, wenn der Benutzer an einer Herzerkrankung oder Asthma leidet, trainiert hat oder die Uhr falsch trägt.

Bedienungsanleitung24.de

Diese PDF Anleitung wurde bereitgestellt von Bedienungsanleitung24.de

Keine Haftung für bereitgestellte Inhalte. Die Richtigkeit der Inhalte wird nicht gewährleistet.