Tartalom

Első lépések

| | bekapcsolása, kikapcsolása és újraindítása | 1 |
|-----------|--|----|
| | A gombjai és képernyővezérlői | 1 |
| | Ikonok | 2 |
| | Viselhető eszközök párosítása és csatlakoztatása | 4 |
| | A töltése | 6 |
| | Rácselrendezés beállítása a főképernyőn | 7 |
| | A képernyő fényerejének beállítása | 7 |
| | Óraszámlapok módosítása | 7 |
| | Időjárás-jelentések fogadása | 8 |
| | Ébresztő beállítása | 8 |
| | Üzenetkezelés | 9 |
| | Kedvenc névjegyek beállítása | 10 |
| | Értesítések bejövő hívásokról | 10 |
| | Bluetooth-hanghívás | 11 |
| | Hívásnaplók megtekintése | 11 |
| Edzés | | |
| | Egyszeri edzés indítása | 12 |
| | Automatikus edzésérzékelés | 12 |
| | Edzéselőzmények megtekintése | 13 |
| | Napi tevékenység adatainak megtekintése | 13 |
| | Futóedzések | 14 |
| | Edzésterv létrehozása | 14 |
| | Intelligens kísérő engedélyezése | 15 |
| | A futási index megtekintése | 15 |
| | Edzésállapot | 16 |
| | Útvonal vissza | 16 |
| | Útvonalak | 16 |
| Egészségl | kezelés | |
| - | Pulzusszámmérés | 18 |
| | Pulzusszámkorlát-figyelmeztetés | 19 |

gy Légzőgyakorlatok 19 Stresszvizsgálat 20 Tevékenységemlékeztető 20 Menstruációs ciklusra vonatkozó előrejelzések 21 A véroxigénszint (SpO2) mérése 22 Alvásfigyelés 22 Egészséges életért 23

Asszisztens

| | Tartalom |
|--------------------------------------|----------|
| HUAWEI Assistant•TODAY | 25 |
| A Galéria-óraszámlapok konfigurálása | 25 |
| AOD-óraszámlapok beállítása | 26 |
| OneHop óraszámlapok | 26 |
| Az idő és a nyelv beállítása | 27 |
| Zseblámpa | 27 |
| Iránytű | 27 |
| Távoli felvételkészítés | 28 |
| Zene | 28 |
| | |

Továbbiak

| Ne zavarj | 29 |
|--|----|
| Egyéni kártyák hozzáadása | 29 |
| A szíj beállítása és cseréje | 29 |
| Sablon frissítése | 32 |
| A Bluetooth-név, a MAC-cím, a sorozatszám, a modell és a | 33 |
| verziószám megtekintése | 55 |
| Víz- és porállóság | 33 |

Első lépések

bekapcsolása, kikapcsolása és újraindítása

Bekapcsolás

- · A készülék bekapcsolásához tartsa lenyomva az oldalsó gombot.
- Töltse fel a készüléket.

Kikapcsolás

- Nyomja meg az oldalsó gombot, és lépjen a Beállítások > Rendszer vagy Rendszer és frissítések > Kikapcsolás menüpontra.
- Tartsa nyomva az oldalsó gombot, majd válassza a Kikapcsolás lehetőséget.
 - A készülék automatikusan kikapcsol, amikor az akkumulátor lemerül. Időben töltse fel a készüléket.

Újraindítás

- Nyomja meg az oldalsó gombot, és lépjen a Beállítások > Rendszer vagy Rendszer és frissítések > Újraindítás menüpontra.
- Tartsa nyomva az oldalsó gombot, majd érintse meg az Újraindítás lehetőséget.
- Tartsa nyomva legalább 8 másodpercig az oldalsó gombot a készülék kényszerített újraindításához.

A gombjai és képernyővezérlői

 A a műveletek végrehajtásához lapozhat felfelé, lefelé, balra vagy jobbra, illetve nyomva tarthatja a képernyőt.





- 1: Légnyomás nyílás
- 2: Oldalsó gomb
- 3: Hangnyílás
- 4: Superfit gomb
- 5: Érzékelőegység területe
- 6: Mikrofon
- 7: Töltőport

| Művelet | Funkció | Megjegyzés |
|--|--|---|
| Az oldalsó gomb megnyomása. | Amikor ki van kapcsolva a képernyő, nyomja meg az oldalsó gombot a képernyő bekapcsolásához. Amikor az óraszámlap látható, nyomja meg az oldalsó gombot az alkalmazáslista képernyő megnyitásához. Amikor nem óraszámlap látható, nyomja meg az oldalsó gombot az óraszámlap képernyőre való visszatéréshez. | Ez a funkció bizonyos helyzetekben, többek között bejövő hívás érkezésekor, hívás közben vagy edzés közben nem áll rendelkezésre. |
| Az oldalsó gomb nyomva tartása. | A hangsegéd felébresztése. | - |
| Az oldalsó gomb nyomva tartása. | Bekapcsolás, kikapcsolás és újraindítás. | - |
| Balra vagy jobbra lapozás a főképernyőn. | Váltás a képernyők között. | - |
| Lapozás jobbra a főképernyő kivételével bármelyik képernyőn. | Visszatérés az előző képernyőre. | - |
| Lapozás felfelé a főképernyőn. | Üzenetek ellenőrzése. | - |
| Lapozás lefelé a főképernyőn. | Olyan gyorsindítók elérése, mint a Beállítások, az Egyérintéses ürítés, az Ébresztő, a Telefonkereső, a Képernyő bekapcsolása és a Ne zavarj. | - |
| A képernyő megérintése. | Kiválasztás és megerősítés. | - |
| A főképernyő nyomva tartása. | Az óraszámlap módosítása. | - |

Ikonok

Az ikonok az adott termékmodelltől függően eltérőek lehetnek.

1. szintű menü

| Távoli felvételkészíté s | Edzéselőzmén yek | Edzésállapot | Légzőgyakorla tok | SpO2 | Tevékenységi bejegyzések |
|--------------------------------|---------------------|--------------|----------------------|---------|-----------------------------|
| Alvás | Stressz | Pulzusszám | Zene | Edzés | Értesítések |
| Időjárás | Ciklusnaptár | Beállítások | Stopperóra | Időzítő | Ébresztő |
| Zseblámpa | Telefonkereső | | | | |

| Névjegyzék | Hívásnapló | Egészséges | lránytű | |
|------------|------------|------------|-----------------------|------|
| 8 | | élet | Weinter N Stranger | |
| | | | | |

2. szintű menü

| Lépések | Tevékenység | Aktív órák |
|---------|-------------|------------|
| | Ō | |

Gyorsindítók

| Beállítások © | Ébresztő | Képernyő bekapcsolása |
|------------------|-----------|-----------------------|
| Telefonkereső | Ne zavarj | Ürítés |

Bluetooth-kapcsolat állapota

Leválasztva a telefon Bluetooth-funkciójáról és a Huawei Egészség alkalmazásról

Csatlakoztatva a telefon Bluetooth-funkciójához és a Huawei Egészség alkalmazáshoz Csatlakoztatva a telefon Bluetooth-funkciójához, de leválasztva a Huawei Egészség alkalmazásról



Viselhető eszközök párosítása és csatlakoztatása

Győződjön meg arról, hogy a telefon megfelel a következő követelményeknek:

- Töltse le és telepítse a Huawei Egészség alkalmazás legújabb verzióját.
- A Bluetooth és a helyzetmeghatározási szolgáltatások engedélyezve vannak a telefonon, a Huawei Egészség alkalmazás pedig jogosult hozzáférni a telefon tartózkodási helyéhez.
 i Amikor a készüléket első alkalommal kapcsolja be vagy párosítja egy gyári visszaállítás
 - után, a rendszer kéri, hogy a párosítás előtt válasszon ki egy nyelvet.

A Huawei Egészség alkalmazás telepítése

A párosítás előtt töltse le és telepítse a telefonjára a Huawei Egészség alkalmazást. Ha a Huawei Egészség alkalmazás telepítve van, frissítse azt a legújabb verzióra.

• HUAWEI telefonok

A Huawei Egészség alkalmazás alapértelmezetten telepítve van a telefonra. Ha nem találja az alkalmazást a telefonon, az AppGallery áruházból letöltheti és telepítheti.

Nem HUAWEI androidos telefonok

Ha nem HUAWEI androidos telefont használ, a következő módokon töltheti le és telepítheti Huawei Egészség alkalmazást:

 A Huawei Egészség alkalmazás letöltéséhez és telepítéséhez látogasson el A Huawei Egészség alkalmazás letöltése weboldalra, vagy olvassa be a következő QR-kódot.



 A telefonon található alkalmazásboltban keresse meg a Huawei Egészség alkalmazást, és a letöltéséhez, illetve telepítéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

iPhone telefonok

Az App Store áruházban keresse meg a **HUAWEI Egészség** alkalmazást, és a letöltéséhez, illetve telepítéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A HUAWEI-azonosító harmadik féltől származó nem HUAWEI telefonon történő regisztrálására vonatkozó részletekért lásd: HUAWEI-azonosító regisztrálása.

Viselhető eszközök párosítása és csatlakoztatása

Adatainak védelme érdekében bizonyos esetekben (a képernyőn megjelenő utasításoktól függően) az órát vissza kell állítani a gyári beállításokra, amikor új telefonhoz csatlakozik. Az óra gyári beállításainak visszaállításával eltávolít minden adatot a készülékről. Ezt a műveletet körültekintően hajtsa végre.

• HUAWEI és nem HUAWEI androidos telefonok

- **1** A készülék bekapcsolása után válasszon ki egy **nyelvet**. A Bluetooth alapértelmezetten készen áll a párosításra.
- 2 Helyezze a készüléket a telefon közelébe, a telefonon nyissa meg a Huawei Egészség

alkalmazást, **érintse meg** a jobb felső sarokban található •• ikont, majd érintse meg a **HOZZÁADÁS** lehetőséget. A telefon automatikusan megkeresi az elérhető készülékeket. Válassza ki a párosítandó készüléket, és érintse meg a **TÁRSÍTÁS** lehetőséget.

3 Amikor a készülék képernyőjén megjelenik a párosítási kérés, érintse meg a √ jelet, és a párosítás befejezéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

· iPhone telefonok

- **1** A készülék bekapcsolása után válasszon ki egy **nyelvet**. A Bluetooth alapértelmezetten készen áll a párosításra.
- 2 A képernyőn megjelenő utasításokat követve lépjen a **Beállítások > Bluetooth** menüpontra, és válassza ki a párosítandó készüléket. Amikor a párosítási kérés megjelenik a készülék képernyőjén, érintse meg a √ jelet.
- **3** Helyezze a készüléket a telefon közelébe, a telefonon nyissa meg a Huawei Egészség

alkalmazást, érintse meg a jobb felső sarokban található •• ikont, érintse meg a **HOZZÁADÁS** lehetőséget, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a készülék kiválasztásához a megjelenő felugró ablakból.

Vagy a telefonon nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg a jobb felső

sarokban található ****** ikont, majd a készüléken látható QR-kód beolvasásához érintse meg a **BEOLVASÁS** lehetőséget. Kövesse a telefon képernyőjén megjelenő utasításokat, és érintse meg az **Igen** > **Tovább** lehetőséget.

- **4** Ha a telefonon egy felugró ablak a Huawei Egészség alkalmazással történő Bluetoothpárosításra vonatkozó kérést jelenít meg, érintse meg a **Párosít** lehetőséget. Megjelenik egy másik felugró ablak, amely megkérdezi, hogy engedélyezi-e a készülék számára a telefonértesítések megjelenítését. Érintse meg az **Engedélyezés** lehetőséget.
- **5** Várjon néhány másodpercet, amíg a Huawei Egészség alkalmazás meg nem jeleníti a párosítás sikerességét jelző üzenetet. A párosítás befejezéséhez érintse meg a **Kész** lehetőséget.

A töltése

Töltés

A töltőegység fém érintkezőit csatlakoztassa a készülék hátulján lévő fém érintkezőkre, majd helyezze sima felületre őket, és csatlakoztassa a töltőegységet tápforrásra. A képernyő bekapcsol, és megjeleníti az akkumulátorszintet.



- A töltőegység nem vízálló. Gondoskodjon arról, hogy töltéskor a port, a fém érintkezők és készülék száraz legyen.
 - Ne töltse és ne használja a készüléket veszélyes környezetben, és győződjön meg róla, hogy a közelben nincs tűz- és robbanásveszélyes anyag. A töltőegység használata előtt győződjön meg róla, hogy a töltőegység USB-portjában nem maradt folyadék vagy egyéb idegen tárgy. Tartsa távol a töltőegységet a folyadékoktól és tűzveszélyes anyagoktól. Az esetleges veszélyek elkerülése érdekében ne érjen a töltőegység fém érintkezőihez, amikor a töltőegység tápellátásra van csatlakoztatva.
 - A töltőegységben egy mágnes van. Ha a mágnes taszítja a töltőportot, változtasson a töltőport irányán. A töltőegység mágnesessége hajlamos a fém tárgyakat vonzani.
 Ezért javasoljuk, hogy ellenőrizze és tisztítsa meg a töltőegységet, mielőtt használja.
 - A töltőegységet ne tegye ki hosszabb ideig magas hőmérséklet vagy erős elektromágneses interferencia hatásának, mivel ez a mágnesesség elvesztését és más problémákat okozhat.

Az akkumulátorszint megtekintése

Az akkumulátorszint megtekintéséhez a készülék főképernyőjén lapozzon lefelé. Egy másik megoldásként nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, és a készülék neve alatt ellenőrizze az akkumulátorszintet.

Rácselrendezés beállítása a főképernyőn

Lépjen a **Beállítások** > **Óraszámlap és főképernyő** > **Főképernyő** menüpontra, és válassza a **Rács** lehetőséget az alkalmazások rácsnézetben történő megjelenítéséhez a főképernyőn, vagy válassza a **Lista** lehetőséget az alkalmazások listaként történő megjelenítéséhez.

A képernyő fényerejének beállítása

- 1 A készüléken nyissa meg az alkalmazáslistát, és lépjen a **Beállítások > Megjelenítés és fényerő** vagy a **Beállítások > Kijelző** menüpontra.
- 2 Ha az Automatikus funkció engedélyezve van, kapcsolja ki.
- **3** A képernyő fényerejének beállításához érintse meg a **Fényerő** lehetőséget.

Óraszámlapok módosítása

- i A funkció használata előtt frissítse a Huawei Egészség alkalmazást és a készülékét a legújabb verzióra.
- 1. módszer: Tartsa nyomva a főképernyő bármely részét, amíg a készülék rezegni nem kezd. Amikor a főképernyőt lekicsinyíti a rendszer, és megjeleníti az előnézetet, balra vagy jobbra lapozással válassza ki a kívánt óraszámlapot és telepítse.
- 2. módszer: Lépjen a Beállítások > Óraszámlap és főképernyő > Óraszámlap menüpontra. A kívánt óraszámlap kiválasztásához és telepítéséhez a képernyőn lapozzon balra vagy jobbra.
- 3. módszer: Győződjön meg róla, hogy készüléke csatlakozik a Huawei Egészség alkalmazáshoz. Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, nyissa meg az Óraszámlapáruházat, válassza a Továbbiak lehetőséget, és a kívánt óraszámlap alatt érintse meg a TELEPÍT lehetőséget. A készülék automatikusan telepíti a kiválasztott óraszámlapot, és átvált arra. Egy másik megoldásként érintsen meg egy telepített óraszámlapot, majd érintse meg a BEÁLLÍTÁS ALAPÉRTELMEZETTKÉNT lehetőséget, hogy átváltson rá. Óraszámlap törlése:
- Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, nyissa meg az Óraszámlap-áruházat, és válassza a Továbbiak > Saját > Szerkesztés lehetőséget. A törléséhez érintse meg a óraszámlap jobb felső sarkában található kereszt ikont.
- Tartsa nyomva a főképernyő bármely részét, amíg a készülék rezegni nem kezd. Amikor a főképernyőt lekicsinyíti a rendszer, és megjeleníti az előnézetet, balra vagy jobbra lapozással válassza ki a törlendő óraszámlapot, lapozzon felfelé a képernyőn, és érintse meg az Eltávolítás lehetőséget.

Időjárás-jelentések fogadása

Időjárás-jelentés engedélyezése

Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, a készülékadatok képernyőjén engedélyezze az **Időjárás-jelentés** opciót, és állítsa be a kívánt hőmérséklet-mértékegységet (°C vagy °F).

Időjárási információk megtekintése

1. módszer: Az Időjárás kártyán

A képernyőn lapozzon jobbra addig, amíg meg nem találja az Időjárás képernyőt, ahol megtekintheti a tartózkodási helyét, az időjárást, a hőmérsékletet, a levegőminőséget stb.

2. módszer: Az Időjárás alkalmazásban

A főképernyőn nyomja meg az oldalsó gombot, és válassza az **Időjárás** lehetőséget. A képernyőn megtekintheti az olyan információkat, mint az Ön tartózkodási helye, az időjárás, a hőmérséklet, a levegőminőség és a szabadtéri környezet. A képernyőn felfelé vagy lefelé lapozva tekintheti meg a nap különböző időszakaira, illetve az elkövetkezendő hat napra vonatkozó időjárás-előrejelzést.

3. módszer: Olyan óraszámlapon, amely képes megjeleníteni az időjárást

Állítson be olyan óraszámlapot, amely képes megjeleníteni az időjárást. Miután beállította, a főképernyőn láthatja a legfrissebb időjárás-jelentést.

Ébresztő beállítása

- 1. módszer: Ébresztő beállítása a készüléken.
- 1 Nyissa meg az alkalmazáslistát, érintse meg az Ébresztő lehetőséget, majd az ébresztő

hozzáadásához érintse meg a 🛨 ikont.

- **2** Állítsa be az ébresztő időpontját és ismétlődését, majd érintse meg az **OK** lehetőséget. Ha nem állít be ismétlődést, az ébresztő egyszer szólal meg.
- **3** Az ébresztő megérintésével törölheti azt, vagy módosíthatja az ébresztő időpontját, címkéjét vagy ismétlődését. Csak eseményébresztők törölhetők.
- 2. módszer: Ébresztő beállítása a Huawei Egészség alkalmazásban.

Eseményébresztő:

- 1 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, és lépjen az **Ébresztő** > **ESEMÉNYÉBRESZTŐ** lehetőségre.
- **2** Az alul található **Hozzáadás** lehetőség megérintésével állítsa be az ébresztő időpontját, a címkét és az ismétlődést.
- 3 A jobb felső sarokban található √ jel megérintésével (esetén) vagy a Mentés lehetőség (esetén) megérintésével fejezheti be a beállítások konfigurálását.

- **4** Lépjen vissza a főképernyőre, és lapozzon lefelé az ébresztési beállítások készülékre történő szinkronizálásához.
- **5** Érintsen meg egy ébresztőt annak törléséhez, vagy módosítsa az ébresztő időpontját, illetve az ismétlődést.
- Az ébresztőket a rendszer szinkronizálja a készülék és a Huawei Egészség alkalmazás között.
 - Amikor az ébresztő rezeg, érintse meg a 😟 ikont, majd lapozzon jobbra vagy nyomja meg a készülék oldalsó gombját a szundihoz (10 perc). Az ébresztő leállításához

érintse meg a ikont. Az ébresztő magától leáll, ha Ön egy percig nem végez semmilyen műveletet, vagy ha az ébresztő magától háromszor szundi állapotba került.

Üzenetkezelés

Amikor a Huawei Egészség alkalmazás csatlakozik a készülékre, és az üzenetértesítések engedélyezve vannak, a telefon állapotsávjára küldött üzenetek szinkronizálhatók a készülékre.

Üzenetértesítések engedélyezése

- **1** Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, érintse meg az **Értesítések** lehetőséget, majd kapcsolja be a kapcsolót.
- **2** Lépjen az alkalmazáslistára, és kapcsolja be azoknak az alkalmazásoknak a kapcsolóit, amelyektől értesítéseket kíván fogadni.
- Az Alkalmazások lehetőségre lépve megtekintheti azokat az alkalmazásokat, amelyektől értesítéseket fogadhat.

Olvasatlan üzenetek megtekintése

A készülék rezgéssel vagy csengetéssel értesíti Önt a telefon állapotsávjára küldött új üzenetekről.

Az olvasatlan üzenetek megtekinthetők a készüléken. A megtekintésükhöz lapozzon felfelé a főképernyőn az olvasatlanüzenet-központ megnyitásához.

Válaszadás az üzenetekre

 Ez a funkció iPhone telefonok és iPad készülékek esetén nem támogatott.
 Ez a funkció csak akkor támogatott, ha ugyanazon SIM-kártya használatával próbál meg SMS-üzenetre válaszolni, amelyen az üzenetet fogadta.

Amikor az óráján egy üzenetet fogad, lapozzon felfelé a képernyőn, és válasszon egy gyorsválaszt.

Gyorsválaszok testreszabása

i Ez a funkció iPhone telefonok és iPad készülékek esetén nem támogatott.

A következő módon szabhatja testre a gyorsválaszt:

- **1** Csatlakoztassa a készüléket a Huawei Egészség alkalmazáshoz, az alkalmazásban nyissa meg a készülék adatait mutató képernyőt, és érintse meg a **Gyorsválaszok** kártyát.
- 2 A Válasz hozzáadása lehetőség megérintésével hozzáadhat egy választ, egy hozzáadott válasz megérintésével szerkesztheti azt, és a válasz melletti 🔀 ikon megérintésével törölheti a választ.

Olvasatlan üzenetek törlése

Ha az összes olvasatlan üzenetet törölni kívánja, érintse meg az üzenetlista alján található

Törlés lehetőséget vagy a 🛈 ikont.

Kedvenc névjegyek beállítása

- 1 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd a készüléke nevét, és válassza a **Kedvenc névjegyek** lehetőséget.
- 2 A Kedvenc névjegyek képernyőn:
 - Érintse meg a HOZZÁADÁS lehetőséget a telefon névjegylistájának megjelenítéséhez, majd válassza ki a hozzáadni kívánt névjegyeket.
 - Egy hozzáadott névjegy törléséhez érintse meg az Eltávolítás lehetőséget.
- **3** Az óra alkalmazáslistáján lévő **Kedvenc névjegyek** felsorolásban érintsen meg egy kedvenc névjegyet, hogy felhívja a névjegyhez tartozó számot az óráján.

Értesítések bejövő hívásokról

Győződjön meg arról, hogy készüléke csatlakoztatva van a telefon készülékhez, és helyesen viseli a csuklóján. A képernyő bekapcsol, és a készülék rezeg vagy csenget, amikor bejövő hívás érkezik. A készüléken elutasíthatja a hívást vagy küldhet egy gyorsválaszt.

- 🕡 🛛 A gyorsválasz funkció készülékeken nem támogatott az iPhone telefonok felé.
 - Ha nem hordja a készüléket, vagy a Ne zavarj funkció engedélyezve van, és a képernyő ki van kapcsolva, a készülék fogadja a bejövő hívást, de a képernyő nem kapcsol be, és a készülék nem rezeg.
 - Ha elmulaszt egy bejövő hívást, a képernyő bekapcsol, és a készülék rezgéssel értesíti Önt az elmulasztott hívásról.

Bluetooth-hanghívás

Ennek a funkciónak a használatához párosítsa és csatlakoztassa a készüléket a Huawei Egészség alkalmazáshoz.

Hívás kezdeményezése: A készüléken nyissa meg az alkalmazáslistát, válassza a **Kedvenc névjegyek** vagy a **Hívásnapló** lehetőséget, és válassza ki a névjegyet, amelyet hívni szeretne.

Hívás fogadása Bluetooth használatával: Amikor a telefonjára bejövő hívás érkezik, a készüléken egy bejövő hívást jelző értesítést kap. A hívás fogadásához érintse meg a készülékét. A hívás fogadása után a hang a készülék hangszórójából hallható.

Hívásnaplók megtekintése

Hívásnaplók megtekintése

Nyomja meg a Fel gombot a készüléken az alkalmazáslista megnyitásához, lapozzon felfelé vagy lefelé, amíg meg nem találja a **Hívásnapló** lehetőséget, majd érintse meg a hívásnaplók (beleértve a bejövő, kimenő és nem fogadott hívások) készüléken történő megtekintéséhez.

Visszahívás

Ha a készülék párosítva van a telefon készülékkel, érintsen meg egy hívásbejegyzést annak visszahívásához.

Hívásnaplók törlése

Lapozzon lefelé a képernyő aljára, majd az összes hívásnapló törléséhez érintse meg a Törlés

lehetőséget vagy a ወ ikont.

Edzés

6

Egyszeri edzés indítása

Edzés indítása a készülék használatával

- **1** A készüléken nyissa meg az alkalmazáslistát, és érintse meg az **Edzés** lehetőséget.
- **2** A képernyőn lapozzon felfelé vagy lefelé, és válassza ki, melyik edzést szeretné végigcsinálni.
- **3** Az edzés elindításához érintsen meg egy edzés ikont.
- **4** Amikor a képernyő be van kapcsolva, az oldalsó gomb nyomva tartásával állíthatja meg az edzést. Egy másik megoldásként, az edzés szüneteltetéséhez nyomja meg a gombot, a
 - 🔰 megérintésével folytassa az edzést, vagy a 🛡 megérintésével állítsa le az edzést.
 - A ^W megérintésével állíthat be célokat, emlékeztetőket és egyebeket.
 - Miután elkezdett futni, kerékpározni, úszni vagy ugrókötelezni, érintse meg a Bemelegítés lehetőséget, és a bemelegítéshez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
 - Lépjen az Edzésbeállítások menüpontra, és engedélyezze a Mindig be opciót, és a készülék képernyője állandóan bekapcsolva marad, amikor Ön edz.
 - Az edzés befejezése után, megtekintheti az edzésadatokat, köztük az edzés idejét, kalóriák számát, a pulzusszám-grafikont, a pulzusszám-tartományt, az átlagos pulzusszámot, valamint a pulzuszónát.

Edzés indítása a Huawei Egészség alkalmazás használatával

- **1** A Huawei Egészség alkalmazás Edzés képernyőjén válassza ki az edzést, amelyet rögzíteni szeretne.
- **2** Az edzés megkezdéséhez érintse meg az indítás ikont.
- **3** Miután egy edzés befejeződött, érintse meg a szünet ikont, majd tartsa nyomva a vége ikont, és az edzés befejezéséhez válassza a **VÉGE** lehetőséget.

Automatikus edzésérzékelés

Lépjen a **Beállítások** > **Edzésbeállítások** menüpontra, és engedélyezze az **Edzés auto. érz.** funkciót. A funkció engedélyezése után a készülék emlékezteti Önt, hogy kezdjen el egy edzést, amikor megnövekedett aktivitást érzékel. Az értesítést figyelmen kívül hagyhatja, vagy elindíthatja a megfelelő edzést.

- 🕖 · A támogatott edzéstípusok a képernyőn megjelenő utasításoktól függenek.
 - A készülék automatikusan érzékeli az edzésmódot, és emlékezteti Önt arra, hogy kezdjen el egy edzést, ha az edzés közben használt testtartás és az edzés intenzitása alapján teljesíti a feltételeket, illetve ha ebben az állapotban marad egy bizonyos ideig.
 - Ha az edzés tényleges intenzitása egy bizonyos ideig kisebb, mint az edzésmód által megkövetelt, a készüléken megjelenik egy üzenet arról, hogy az edzés befejeződött. Ezt az üzenetet figyelmen kívül hagyhatja, vagy befejezheti az edzést.

Edzéselőzmények megtekintése

Edzéselőzmények megtekintése a készüléken

- **1** A készüléken nyissa meg az alkalmazáslistát, és érintse meg az **Edzéselőzmények** lehetőséget.
- **2** Válasszon ki egy bejegyzést, és tekintse meg a részleteit. A készülék különböző adattípusokat jelenít meg a különféle edzésekhez.
 - Egy edzés például futás, kerékpározás, úszás vagy ugrókötelezés elvégzése után érintse meg az Edzéselőzmények > Nyújtás lehetőséget, és bemutatók jelennek meg, amelyek megmutatják, hogy hogyan nyújthat.

Edzéselőzmények megtekintése a Huawei Egészség alkalmazásban

A részletes edzéselőzményeket is megtekintheti a Huawei Egészség alkalmazásban az **Egészség** képernyőn a **Gyakorlat adatai** lehetőség alatt.

Edzéselőzmények törlése

Tartson nyomva egy edzéselőzményt a Huawei Egészség alkalmazásban található **Gyakorlat adatai** lehetőség alatt, és törölje az edzéselőzményt. Ugyanakkor ez az adat továbbra is elérhető marad a készülék **Edzéselőzmények** opciójában.

Napi tevékenység adatainak megtekintése

Ha megfelelően hordja a készüléket, a készülék automatikusan rögzíti a tevékenységeit, köztük a lépésszámot, az aktív távolságot és az elégetett kalóriák számát.

1. módszer: Tevékenységadatok megtekintése a készüléken.

A készüléken nyissa meg az alkalmazáslistát, és érintse meg a **Tevékenységi bejegyzések** lehetőséget. Megtekintheti az adatait, beleértve a lépésszámot, az elégetett kalóriákat, a megtett távolságot, az aktív időszakokat, és a mérsékelt, illetve nagy intenzitású tevékenységek időtartamát.

2. módszer: Tevékenységadatok megtekintése a Huawei Egészség alkalmazásban.

A tevékenységi bejegyzéseket megtekintheti a Huawei Egészség alkalmazás főképernyőjén vagy a készülékadatok képernyőjén.

- Ahhoz, hogy a Huawei Egészség alkalmazásban megtekinthesse a napi tevékenység adatait, gondoskodjon arról, hogy a készülék csatlakozzon a Huawei Egészség alkalmazáshoz.
 - A tevékenységadatok éjfélkor nullázódnak.

Futóedzések

A készülék különféle futóedzésekkel rendelkezik, amelyek útmutatást adnak, és rögzítik az edzéseit, így segítve, hogy Ön minden nap aktívabb maradjon.

- **1** A készüléken nyissa meg az alkalmazáslistát, és érintse meg az **Edzés** lehetőséget.
- 2 Válassza az Edzések és tervek > Futóedzések > Előtelepített edzések lehetőséget.
- **3** Válasszon ki egy edzéstervet, és az edzés elindításához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Egyéni futóedzések

 Gondoskodjon arról, hogy a készülék párosítva legyen a Huawei Egészség alkalmazással. Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen az Edzés > Szabadtéri futás > Javasolt edzések menüpontra. Lapozzon balra a képernyőn, majd érintse meg az Egyéni > Új lehetőséget. Ezután egy adott edzés beállításához választhatja a Sorozat hozzáadása és a Testmozgás hozzáadása lehetőséget, és a beállítások befejezéséhez érintse meg a jobb felső sarokban található √ jelet.

2. Az egyéni futóedzés részleteit tartalmazó képernyőn az alkalmazásban érintse meg az **INDÍTÁS** lehetőséget az edzés elindításához.

Az egyéni edzés részleteit tartalmazó képernyőn érintse meg a jobb felső sarokban található készülékikont a személyre szabott edzés készülékre történő szinkronizálásához. Válassza ki a megfelelő edzést a készüléken, és az edzés elindításához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

3. Az egyéni edzés részleteit tartalmazó képernyőn érintse meg a jobb felső sarokban

található i jelet egy menü megjelenítéséhez. Válassza az **Edzés szerkesztése** lehetőséget az edzés szerkesztéséhez, az **Edzés másolása** lehetőséget az edzés másolásához, vagy az **Edzés törlése** > **OK** lehetőséget az edzés törléséhez.

Edzésterv létrehozása

- Edzésterv létrehozásához először párosítsa a készülékét a Huawei Egészség alkalmazással.
 - Futási tervek csak a Huawei Egészség alkalmazás használatával hozhatók létre és indíthatók el. Új terv létrehozásához először törölje a meglévő tervet.
- 1 Edzésterv létrehozása a Huawei Egészség alkalmazásban: Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen az Edzés > Szabadtéri futás > Futási tervek vagy az Edzés > Beltéri

futás > **Futási tervek** menüpontra, válasszon ki egy edzéstervet, és a létrehozásához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

- **2** Az edzésterv szinkronizálása a készülékre: Miután létrehozta az edzéstervet, az automatikusan szinkronizálásra kerül a készülékére, és a készülék rezegni kezd.
- **3** Az edzésterv megosztása, megtekintése, szerkesztése és törlése: Amikor létrehozza az edzéstervet, az alkalmazásban megjelenik a **Terv** opció az **Edzés** képernyő felső részén. A

terv megosztásához érintse meg a jobb felső sarokban található i ikont, és válassza a **Megosztás** lehetőséget; a terv részleteinek megtekintéséhez érintse meg a **Terv megtekintése** lehetőséget; az edzés napjának és az emlékeztető időpontjának módosításához érintse meg a **Tervbeállítások** lehetőséget, és engedélyezze a **Szinkronizálás a Naptárral** opciót; a terv készülékkel történő szinkronizálásához érintse meg a **Szinkronizálás viselhető eszközzel** lehetőséget; a terv törléséhez érintse meg a **Terv törlése** > **OK** lehetőséget.

Intelligens kísérő engedélyezése

Az Intelligens kísérő engedélyezése

Miután engedélyezte az Intelligens kísérő funkciót, szabadtéri edzés közben valós időben tekintheti meg, hogy mennyire teljesítette túl vagy alul a céltempóját.

- 1 Az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg a Fel gombot, és érintse meg az **Edzés** lehetőséget.
- 2 Érintse meg a **Szabadtéri futás** jobb oldalán található Beállítások ikont, majd engedélyezze az **Intelligens kísérő** funkciót.
- **3** A **Céltempó** megérintésével állíthat be egy futási céltempót.
- **4** Térjen vissza az alkalmazáslistára, érintse meg a **Szabadtéri futás** lehetőséget, várjon, amíg megtörténik a GPS-helymeghatározás, és a futás elindításához érintse meg a Futás ikont.

A futási index megtekintése

A futási index (RAI) egy átfogó mutató, amely a futó állóképességét és futótechnikájának hatékonyságát tükrözi. A futó legjobb időeredményein alapul. Általában egy magasabb futási indexszel rendelkező futó jobban teljesít a versenyeken.

A készülék használatának megkezdése előtt

- Ennek a funkciónak a használatához frissítse a készüléket és a Huawei Egészség alkalmazást a legújabb verzióra.
- A futási index funkció csak olyan szabadtéri futás és futóedzések esetén áll rendelkezésre, amelyek 12 percnél hosszabbak. A beltéri futás nem támogatott.

A futási index megtekintése

A készüléken:

1 Lépjen a **Beállítások** > **Óraszámlapok és főképernyő** > **Főképernyő** menüpontra, és az alkalmazások rácsnézetben történő megjelenítéséhez válassza a **Rács** lehetőséget.

2 A futási index megtekintéséhez érintse meg a 🚳 ikont.

• Telefon:

Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen az **Edzés** > **Szabadtéri futás** > **Teljes lefutott távolság (km)** menüpontra, válasszon ki egy futási bejegyzést, és a **Grafikon** megérintésével tekintse meg az olyan fitneszadatokat, mint a futási index, tempózóna és az edzési terhelés szintje.

Edzésállapot

i

Nyissa meg az óra alkalmazáslistáját, érintse meg az **Edzésállapot** lehetőséget, és lapozzon felfelé a képernyőn az olyan adatok megtekintéséhez, mint a , regenerálódási állapot, edzési terhelés és VO2max.

- Az elmúlt hét nap edzési terhelése megtekinthető annak érdekében, hogy az edzettségi állapota alapján meghatározhassa a szintjét. Az óra összegyűjti az edzési terhelést a pulzusszámot nyomon követő edzésmódokból.
- A VO2max-adatok a szabadtéri futásból gyűjthetők.

Útvonal vissza

Ha egy szabadtéri edzést indít el, és engedélyezi az Útvonal vissza funkciót, a készülék rögzíti a megtett útvonalat, és navigációs szolgáltatásokat nyújt Önnek. A céljának elérése után használhatja ezt a funkciót arra, hogy visszafelé megtalálja a helyeket ahol elhaladt, illetve azt, ahonnan indult.

A készüléken nyissa meg az alkalmazáslistát, lapozzon, amíg meg nem találja az **Edzés** opciót, majd érintse meg. Kezdjen el egy önálló szabadtéri edzést. Lapozzon balra a képernyőn, és válassza az **Útvonal vissza** vagy a **Légvonal** lehetőséget a kiindulási ponthoz való visszatéréshez. Ha a képernyőn nincs **Útvonal vissza** vagy **Légvonal** opció, a megjelenítéséhez érintse meg a képernyőt.

Útvonalak

- Exportálhatja az edzésútvonalait és megoszthatja azokat az ismerőseivel, így ők is használhatják ugyanazokat az útvonalakat az edzéshez.
 - Ez a funkció csak szabadtéri futáshoz, kerékpározáshoz és gyalogláshoz érhető el.

Az edzésútvonalak exportálása

- 1 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, nyissa meg az Edzés képernyőt, érintse meg a Teljes futott távolság, Teljes biciklizett távolság vagy a Teljes lesétált távolság lehetőséget a megfelelő szabadtéri edzés előzményeinek megtekintéséhez, és jelölje ki.
- 2 Az Útvonal képernyőn érintse meg a jobb oldalon található [↔] útvonal ikont, és válassza a Mentés a Saját útvonalak közé > OK lehetőséget az útvonal elmentéséhez.
- 3 Az Útvonal képernyőn érintse meg a jobb oldalon található ^{S™} útvonal ikont, és válassza az Útvonal exportálása > OK lehetőséget. Az exportálás módjának kiválasztása után továbbíthatja az útvonalfájlt az ismerőseinek, vagy elmentheti a készülékre.

Az edzésútvonalak importálása

- **1** Miután megkapta az útvonalat, azt megérintve az ismerőse is elmentheti a készülékére.
- 2 Az ismerőse lapozzon felfelé a Huawei Egészség alkalmazásban a **Saját** képernyőn, érintse meg a **Saját útvonal** lehetőséget, és érintse meg a jobb alsó sarokban található **Útvonal importálása** lehetőséget az edzésútvonal importálásához.

Útvonalak szinkronizálása a viselhető eszközre

- Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, a Saját képernyőn lapozzon felfelé, és válassza a Saját útvonal lehetőséget. Válasszon ki egy útvonalat, érintse meg a jobb felső sarokban található ikont, és válassza a Küldés a viselhető eszközre lehetőséget.
- 2 A készüléken nyissa meg a szabadtéri edzés beállításait, érintse meg az Útvonalak lehetőséget, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat az útvonal használatához a navigáció során.

Útvonal törlése

 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, a Saját képernyőn lapozzon felfelé, és válassza a Saját útvonal lehetőséget. Válasszon ki egy útvonalat, érintse meg a jobb felső sarokban

található **i** ikont, és az útvonal törléséhez válassza az **Útvonal törlése** lehetőséget.

 A készüléken nyissa meg a szabadtéri edzés beállításait, érintse meg az Útvonalak lehetőséget, tartsa nyomva a törlendő útvonalat, és érintse meg a Törlés lehetőséget.

Egészségkezelés

Pulzusszámmérés

- A mérést olyan külső tényezők is befolyásolhatják, mint az alacsony környezeti hőmérséklet, a kar mozgása, illetve a karon lévő tetoválások.
 - Maradjon mozdulatlan, és ügyeljen arra, hogy a készülék viszonylag szorosan illeszkedjen a mérés közben, de ne viselje közvetlenül a csuklócsontjánál. Gondoskodjon arról, hogy a pulzusszám-érzékelő a bőréhez érjen, és ne legyen idegen tárgy a bőre és a készülék között. A képernyőnek szintén felfelé kell néznie.

Egyéni pulzusszámmérés

- 1 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az Eszközök lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, lépjen az Egészségfelügyelet > Folyamatos pulzusszámfigyelés menüpontra, és kapcsolja ki a Folyamatos pulzusszámfigyelés funkciót.
- **2** A készüléken lépjen az alkalmazáslistába, és a **Pulzusszám** lehetőség kiválasztásával mérje meg a pulzusszámát.

Folyamatos pulzusszámmérés

- 1 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az Eszközök lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, lépjen az Egészségfelügyelet > Folyamatos pulzusszámfigyelés menüpontra, és engedélyezze a Folyamatos pulzusszámfigyelés funkciót.
- **2** A pulzusszám megtekintése:
 - A készüléken lépjen az alkalmazáslistába, és a Pulzusszám lehetőség kiválasztásával tekintse meg a pulzusszámát.
 - Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, és a Saját > Saját adat > EGÉSZSÉGMÉRÉSEK > Szív lehetőség alatt tekintse meg szíve egészségi adatait.

A nyugalmi pulzusszám mérése

A nyugalmi pulzusszám a nyugalmi, inaktív és nem alvó állapotban mért pulzusszámot jelenti. A nyugalmi pulzusszám mérésére legalkalmasabb időszak a reggeli ébredést követő időszak (mielőtt felkel).

- 1 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az Eszközök lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, lépjen az Egészségfelügyelet > Folyamatos pulzusszámfigyelés menüpontra, és engedélyezze a Folyamatos pulzusszámfigyelés funkciót. Ezután a készülék automatikusan elindítja a nyugalmi pulzusszám mérését.
- 2 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a Saját > Saját adat > EGÉSZSÉGMÉRÉSEK > Szív > Nyugalmi pulzusszám menüpontra, és tekintse meg a nyugalmi pulzusszámát egy adott időre vonatkozóan, vagy az átlagos nyugalmi pulzusszámot.

A Huawei Egészség alkalmazásban megjelenített nyugalmipulzusszám-adatok nem változnak, amikor letiltja a Folyamatos pulzusszámfigyelés funkciót.

Pulzusszámmérés edzés közben

Edzés közben a készülék valós időben jeleníti meg a pulzusszámot és a pulzuszónát, és értesíti Önt, ha a pulzusszáma túllépi a felső határt. A jobb edzéseredmények érdekében azt tanácsoljuk, hogy a pulzuszóna alapján válassza meg az edzésmódot.

- A pulzuszónákat a maximális pulzusszám százaléka vagy a HRR-százalék alapján lehet kiszámítani. A kiszámítási módszer kiválasztásához nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a Saját > Beállítások > Edzésbeállítások > Edzés alatti pulzusszámmal kapcsolatos beállítások menüpontra, és a PULZUSZÓNÁK opciót állítsa Maximális pulzusszám százaléka vagy HRR-százalék beállításra.
- Pulzusszámmérés edzés közben: Amikor elkezdi az edzést, valós időben tekintheti meg a pulzusszámát a készüléken.
 - Az edzés befejezése után az edzés eredményeit megjelenítő képernyőn ellenőrizheti saját átlagos pulzusszámát, maximális pulzusszámát, valamint a pulzuszónát.
 - A pulzusszám nem jelenik meg, ha edzés közben leveszi a csuklójáról a készüléket. A készülék azonban még egy ideig tovább keresi a pulzusszám-jelet. Ha újra felveszi a készüléket, a mérés folytatódik.

Pulzusszámkorlát-figyelmeztetés

Edzés közben, ha pulzusszáma egy bizonyos ideig túllépi a felső határértéket, a készülék rezegni fog, és értesíti Önt arról, hogy a pulzusszáma túl magas, amíg a pulzusszám a felső határérték alá nem csökken, vagy jobbra lapozva nem törli az értesítést.

A pulzusszám felső határértékének beállításához tegye a következőket:

- iOS-felhasználók: Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a Saját > Beállítások
 > Edzés alatti pulzusszámmal kapcsolatos beállítások lehetőségre, engedélyezze a
 Pulzusszámkorlát-figyelmeztetés opciót, érintse meg a Pulzusszámkorlát lehetőséget, és állítsa be az Önnek megfelelő felső határértéket.
- HarmonyOS/Android-felhasználók: Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a Saját > Beállítások > Edzésbeállítások > Edzés alatti pulzusszámmal kapcsolatos beállítások lehetőségre, érintse meg a Pulzusszámkorlát opciót, és állítsa be az Önnek megfelelő felső határértéket.
- A pulzusszámmal kapcsolatos figyelmeztetések csak az edzések ideje alatt érhetők el, a napi megfigyelés során azonban nem keletkeznek ilyenek.

Légzőgyakorlatok

A légzőgyakorlatok elvégzéséhez a készüléken lépjen az alkalmazáslistába, érintse meg a Légzőgyakorlatok lehetőséget, állítsa be az időtartamot és a ritmust, érintse meg a képernyőn található légzőgyakorlat ikont, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat. Az edzés befejezése után a képernyő megjeleníti az olyan adatokat, mint az edzés előtti pulzusszám, az edzés hossza és az értékelés.

Stresszvizsgálat

A stressz szintjének vizsgálata

- A stresszvizsgálat közben a készüléket hordja megfelelően, és ne mozogjon.
- Egyszeri stresszvizsgálat:

Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg a **Stressz** kártyát, és a **Stresszvizsgálat** megérintésével indítson el egy egyszeri stresszvizsgálatot. Érintse meg a **Stressz-szint kalibrálása** lehetőséget, és a stressz-szint kalibrálásához kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Időszakos stresszvizsgálat:

Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd a készülék nevét, lépjen az **Egészségfelügyelet** > **Automatikus stresszvizsgálat** opcióra, kapcsolja be az **Automatikus stresszvizsgálat** kapcsolóját, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a stressz szintjének kalibrálásához. Az időszakos stresszvizsgálatok ezt követően automatikusan elindulnak, ha megfelelően viseli az órát.

A stresszvizsgálat pontosságát befolyásolja, ha a felhasználó olyan anyagokat vett magához, mint a koffein, nikotin, alkohol vagy pszichoaktív szerek. A vizsgálatot az is befolyásolja, ha a felhasználónak szívpanaszai vagy asztmája van, ha edz, vagy ha nem megfelelően hordja az órát.

A stresszadatok megtekintése

• A készüléken:

A készülék alkalmazáslistájának megnyitásához nyomja meg a Fel gombot, és a **Stressz** lehetőség megérintésével tekintse meg a stressz napi változásait, beleértve a stressz oszlopdiagramot és a stressz-szintet egy napon.

• A Huawei Egészség alkalmazásban:

Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, majd érintse meg a **Stressz** kártyát a legfrissebb stresszpontszámok és stressz-szint, a napi, heti, havi és éves stresszgörbék, illetve az azokhoz tartozó tanácsok megtekintéséhez.

Tevékenységemlékeztető

Amikor a **Tevékenységemlékeztető** engedélyezett, a készülék egész nap ütemezetten (alapértelmezetten egy óránként) figyeli az Ön tevékenységét. Rezegni fog, és a képernyő bekapcsol, hogy emlékeztesse Önt arra, hogy felálljon és mozogjon egy kicsit, ha nem végzett mozgást a beállított időszakban. Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a készülékadatok képernyőre, érintse meg az **Egészségfelügyelet** lehetőséget, és engedélyezze a **Tevékenységemlékeztető** funkciót.

- A készülék nem fog rezegni, hogy emlékeztesse Önt arról, hogy mozogjon, ha a készüléken engedélyezte a Ne zavarj opciót.
 - A készülék nem fog rezegni, amikor érzékeli, hogy Ön elaludt.
 - A készülék csak 8:00 és 12:00 óra, illetve 14:30 és 21:00 óra között küld emlékeztetőket.

Ideje felállni

Miután tevékenységemlékeztetőt kapott, érintse meg az **Ideje mozogni** > **Indítás** lehetőséget, és az órán bemutatók jelennek meg arról, hogy hogyan nyújthat.

Menstruációs ciklusra vonatkozó előrejelzések

A készülék előre jelezheti a következő menstruációt és termékenységi időszakot a korábbi menstruációk és a naptári adatok alapján. A kapcsolódó adatok és emlékeztetők megtekinthetők a készüléken. A funkció engedélyezéséhez a következő módszereket használhatja.

Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg a **Ciklusnaptár** kártyát, és adja meg a megfelelő jogosultságokat. Ha nem találja a **Ciklusnaptár** kártyát a főképernyőn, érintse meg a **SZERKESZTÉS** elemet a főképernyőn, hogy hozzáadja ezt a kártyát a főképernyőhöz.

1. módszer: A készülék főképernyőjén nyomja meg az oldalsó gombot, válassza a Ciklusnaptár lehetőséget, és a menstruáció kezdetének és végének beállításához érintse meg

a Cikont. Miután beállította, a készülék a rögzített adatok alapján intelligensen előre jelzi a következő menstruációját.

2. módszer:

1 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást. Lépjen a Ciklusnaptár képernyőre, lépjen a

jobb felső sarokban található ** > Ciklusnaptár-beállítások lehetőségre, válassza a Menstruáció hossza vagy a Ciklus hossza lehetőséget, és engedélyezheti az emlékeztetőket a Menstruáció kezdete, a Menstruáció vége, A termékenységi időszak kezdete és A termékenységi időszak vége opciók számára az Emlékeztetők funkcióban. Engedélyezheti az Összes lehetőséget is.

2 A készülék emlékeztetőket küld a menstruáció, illetve a termékenységi időszak kezdetéről és végéről.

- Érintse meg a Bejegyzések lehetőséget a menstruációs adatok megtekintéséhez és módosításához. Az előre jelzett menstruációt pontozott vonal jelzi.
 - A készülék emlékeztet a menstruáció kezdetére a menstruáció várható kezdetét megelőző napon reggel 8:00 órakor. Az esemény napjára vonatkozó minden egyéb emlékeztetőről az adott napon reggel 8:00 órakor kap emlékeztetőt.

A véroxigénszint (SpO2) mérése

Egyszeri SpO2-szint-mérés

Hordja megfelelően a készüléket, az alkalmazáslista megnyitásához nyomja meg az oldalsó gombot, lapozzon lefelé a képernyőn, és az SpO2-szint mérésének megkezdéséhez érintse meg az **SpO2** lehetőséget. A mérés befejezése után a képernyő alján az **Újratesztelés** jelenik meg.

- A pontosabb eredmény érdekében javasoljuk, hogy az SpO2-mérés megkezdése előtt várjon három-öt percet, miután a készüléket felvette.
 - Maradjon mozdulatlan, és ügyeljen arra, hogy a készülék viszonylag szorosan illeszkedjen a mérés közben, de ne viselje közvetlenül a csuklócsontjánál. Gondoskodjon arról, hogy a pulzusszám-érzékelő a bőréhez érjen, és ne legyen idegen tárgy a bőre és a készülék között. A képernyőnek szintén felfelé kell néznie.
 - A mérést olyan külső tényezők is befolyásolhatják, mint az alacsony környezeti hőmérséklet, a kar mozgása, illetve a karon lévő tetoválások.
 - Az eredmények tájékoztató jellegűek, és nem használhatók orvosi célokra.
 - A mérés megszakad, ha a készülék képernyőjén jobbra lapoz, bejövő hívást fogad, vagy ébresztő szólal meg.

Automatikus SpO2-mérések

- 1 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, érintse meg az **Egészségfelügyelet** lehetőséget, és engedélyezze az **Automatikus SpO2-mérés** funkciót. Ezután, ha a készülék azt érzékeli, hogy Ön nem mozog, automatikusan megméri és rögzíti az SpO2-szintjét.
- **2** Az **Alacsony SpO2-figyelmeztetés** lehetőség megérintésével állíthatja be az SpO2szintjének alsó határát, és kaphat értesítést, amikor nem alszik.

Alvásfigyelés

Gondoskodjon arról, hogy a készüléket megfelelően viselje. A készülék automatikusan rögzíti az alvás időtartamát, és azonosítja, hogy mély alvásban, könnyű alvásban vagy ébren van-e.

Alvási adatok rögzítése a viselhető eszközön

- Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az Eszközök lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, lépjen az Egészségfelügyelet > HUAWEI TruSleep™ menüpontra, és engedélyezze a HUAWEI TruSleep™ funkciót. Ha engedélyezve van, a készülék pontosan felismeri, hogy Ön mikor alszik el, ébred fel, és azt, hogy mély alvásban, könnyű alvásban vagy REM-alvásban van-e. Az alkalmazás ezután alvásminőség-elemzést végez annak érdekében, hogy segítsen Önnek megismerni az alvási szokásait, illetve javaslatokat tesz, hogy segítsen Önnek az alvásminősége javításában.
- Ha nincs engedélyezve a HUAWEI TruSleep[™] funkció, akkor a készülék a hagyományos módon követi nyomon az alvást. Ha a készülékét alvás közben viseli, a készülék azonosítja az alvási szakaszokat, és rögzíti, hogy mikor aludt el, ébredt fel, az egyes alvásszakaszokba mikor lépett be, illetve mikor lépett ki azokból, és ezután szinkronizálja az adatokat a Huawei Egészség alkalmazással.

Alvásadatok megtekintése

A Huawei Egészség alkalmazás **Egészség** képernyőjén érintse meg az **Alvás** kártyát a napi, heti, havi és éves alvásadatok megtekintéséhez.

Egészséges életért

A Huawei Egészség alkalmazás az Egészséges élet funkcióval segít az egészséges életmódbeli szokások kialakításában, és egy új, egészséges életvitel fenntartásában.

- Az egyénenként eltérő fizikai állapotok miatt lehetséges, hogy az Egészséges élet funkció által kínált, főleg a fizikai tevékenységre vonatkozó egészségügyi tanácsok nem alkalmazhatók minden felhasználóra, és esetleg nem érik el a kívánt hatást. Ha rossz a közérzete a tevékenységek vagy edzések közben, álljon meg és pihenjen, illetve mielőbb forduljon orvoshoz.
 - Az Egészséges élet funkcióban adott egészségügyi tanácsok csak tájékoztató jellegűek.
 A tevékenységekben vagy edzéseken való részvételből fakadó minden kockázatot, kárt és felelősséget Ön visel.

Az Egészséges élet funkció engedélyezése

- 1 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen az **Egészség > SZERKESZTÉS** lehetőségre, és adja hozzá az **Egészséges élet** kártyát.
- 2 Érintse meg az **Egészséges élet** kártyát, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a **Felhasználói nyilatkozat** elfogadásához.

Kipipálandó feladatok kiválasztása és célok beállítása

A kipipálandó feladatok alap és opcionális kipipálandó feladatokra vannak osztva. Igény szerint hozzáadhat opcionális kipipálandó feladatokat.

Az Egészséges élet képernyőn érintse meg a jobb felső sarokban található **i** ikont, válassza az **Egészségmegőrzési terv** lehetőséget, válasszon egy kipipálandó feladatot, és a napi céljának beállításához érintse meg a feladatkártyán a **Célbeállítások** lehetőséget.

A feladat teljesítési állapotának megtekintése

- Nyissa meg az alkalmazáslistát, és válassza az Egészséges élet lehetőséget egy adott feladat teljesítési állapotának megtekintéséhez.
- Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, és a feladat teljesítési állapotának megtekintéséhez érintse meg az Egészséges élet kártyát az Egészség képernyőn.

Emlékeztetők

- 1 Az **Egészséges élet** képernyőn érintse meg a jobb felső sarokban található 😳 ikont, és válassza az **Egészségmegőrzési terv** lehetőséget.
- 2 Az Egészségmegőrzési terv képernyőn beállíthat általános emlékeztetőket, illetve emlékeztetőket a kipipálandó feladatokhoz. Vagyis bekapcsolhatja a Heti jelentésemlékeztetők az órán kapcsolót vagy az Emlékeztetők kapcsolót egy adott feladathoz, például engedélyezheti az Emlékeztetők funkciót a Légzés feladathoz.

Heti jelentés és megosztás

Heti jelentés megtekintése: Az **Egészséges élet** képernyőn érintse meg a jobb felső sarokban található :: ikont, és a jelentés részleteinek megtekintéséhez válassza a **Heti jelentés** lehetőséget.

Megosztás: Az **Egészséges élet** képernyőn a jobb felső sarokban található megosztás ikon megérintésével megoszthatja a szolgáltatáson, vagy elmentheti a készülékére.

Az Egészséges élet funkció kikapcsolása

Az **Egészséges élet** képernyőn érintse meg a jobb felső sarokban található **i** ikont, és lépjen a **Névjegy** > **Kikapcsolás** menüpontra. Ha az **Egészséges élet** funkció ki van kapcsolva, a célok összes adatát törli a rendszer.

Asszisztens

HUAWEI Assistant•**TODAY**

A HUAWEI Assistant-TODAY használatával egyszerűen megtekinthető az időjárás-előrejelzés, felébreszthető a hangsegéd, illetve vezérelhető a zenelejátszás.

Belépés a HUAWEI Assistant·TODAY alkalmazásba és kilépés onnan

A HUAWEI Assistant TODAY megnyitásához lapozzon jobbra a készülék főképernyőjén. Lapozzon balra a képernyőn a HUAWEI Assistant TODAY alkalmazásból való kilépéshez.

Zenelejátszás vezérlése

i Ez a funkció nem támogatott, ha a készülék iPhone telefonnal van párosítva.

· Zenelejátszás vezérlése az órán:

A HUAWEI Assistant TODAY megnyitásához lapozzon jobbra az óra főképernyőjén, és érintse meg az óra ikonnal ellátott zenés kártyát. Megállíthatja a lejátszást, válthat a zeneszámok között, és beállíthatja az óra zenelejátszási hangerejét.

· Zenelejátszás vezérlése a telefonon:

- 1 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a készülékadatok képernyőre, érintse meg a **Zene** lehetőséget, és kapcsolja be a **Telefon zenelejátszásának vezérlése** funkciót.
- **2** A telefonon nyissa meg a zene alkalmazást, és játsszon le zenét.
- **3** A HUAWEI Assistant·TODAY megnyitásához lapozzon jobbra az óra főképernyőjén, és érintse meg az telefon ikonnal ellátott zenés kártyát. Megállíthatja a lejátszást, válthat a zeneszámok között, és beállíthatja a telefon zenelejátszási hangerejét.

A Galéria-óraszámlapok konfigurálása

A funkció használata előtt frissítse a Huawei Egészség alkalmazást és a készülékét a legújabb verzióra. Gondoskodjon arról, hogy a on HarmonyOS 2/Android 6.0/iOS 12.0 vagy újabb verzió fusson.

Galéria-óraszámlapok kiválasztása

 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az Eszközök lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, és a Galéria beállítások-képernyőjének megnyitásához lépjen az Óraszámlapok > Továbbiak > Saját > Órán > Galéria menüpontra.

2. Érintse meg a + jelet, és a kép feltöltésének módjaként válassza a **Kamera** vagy a **Galéria** lehetőséget.

3. Érintse meg a jobb felső sarokban található √ ikont, majd érintse meg a **Mentés** lehetőséget. Az óra óraszámlapként jeleníti meg a kiválasztott képet.

Egyéb beállítások

A Galéria beállítások-képernyőjén:

- A Stílus, Pozíció megérintésével állítsa be a dátum és az idő, illetve a funkciók stílusát és helyét a Galéria-óraszámlapokon.
- · Fénykép törléséhez érintse meg a kijelölt kép jobb felső sarkában található Kereszt ikont.

AOD-óraszámlapok beállítása

Miután engedélyezte a Folyamatos megjelenítés (AOD) funkciót, a csuklója felemelésekor megjelenik az aktuális óraszámlap, ha a fő óraszámlap nem rendelkezik beépített AODóraszámlappal.

A Folyamatos megjelenítés beállítása

- 1 Az alkalmazáslistában lépjen a Beállítások > Óraszámlap vagy a Beállítások > Óraszámlap és főképernyő menüpontra, és engedélyezze a Folyamatos megjelenítés opciót.
- 2 Lépjen a Folyamatos megjelenítés (AOD) stílusa > Alapértelmezett stílus menüpontra, és válassza ki a kívánt stílust. A stílus akkor jelenik meg, ha a fő óraszámlaphoz nem tartozik beépített AOD-óraszámlap, és felemeli a csuklóját.
 - A HUAWEI WATCH FIT 2 sorozat alapértelmezett óraszámlapstílust használ, amelyet nem kell kézzel beállítani a Folyamatos megjelenítés (AOD) engedélyezése után.

OneHop óraszámlapok

A OneHop segítségével képeket tölthet fel Galéria-óraszámlapként a készülékre. A felhőre mentett képeket az átvitel előtt le kell tölteni. Ha több képet tölt fel, az óraszámlapra koppintva válthat közöttük.

- A funkció használata előtt frissítse a Huawei Egészség alkalmazást a legújabb verzióra, és győződjön meg arról, hogy a viselhető eszköz és a telefonok csatlakozik egymáshoz.
 - Ez a funkció csak akkor áll rendelkezésre, ha a készülék NFC-funkciót támogató HUAWEI telefonnal van párosítva. A viselhető eszközének támogatnia kell az NFCfunkciót.

A OneHop engedélyezése

- Ha a készülékén nem jelenik meg a funkció, akkor nem kell kézzel aktiválnia. Ha a OneHop funkció egyszer már engedélyezve lett a készüléken, nem fogja tudni kikapcsolni. A funkció akkor is engedélyezve marad, ha a készüléket visszaállítják a gyári beállításokra.
- A készülék alkalmazáslistájában a OneHop képernyő megnyitásához lépjen a Beállítások
 > OneHop menüpontra.

2 Érintse meg az **Engedélyezés** lehetőséget. Miután engedélyezte a funkciót, az **Engedélyezve** felirat jelenik meg a képernyőn.

A OneHop használata

- **1** Engedélyezze az NFC-funkciót a telefonján.
- **2** A telefonon nyissa meg a Galériát, válassza ki a képeket, amelyeket át szeretne vinni, és érintse a telefon hátulján lévő NFC-területet az óraszámlaphoz. A sikeres átvitel után a képek sorrendben megjelennek az óraszámlapon.
- 3 Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a készülékadatok képernyőre, és érintse meg az Óraszámlapok > Továbbiak > Saját > Galéria lehetőséget. Az átvitt képek a Galéria alkalmazásban láthatók. A Galéria-óraszámlapok stílusa és elrendezése szabadon személyre szabható, hogy megfeleljen az Ön igényeinek.

Az idő és a nyelv beállítása

Miután szinkronizálta az adatokat a készüléke és a telefon között, a rendszer nyelve is szinkronizálásra kerül a készülékre.

Ha módosítja a telefon nyelvét, régióját vagy idejét, a módosítások automatikusan szinkronizálódnak a készülékkel, amíg a készülék és a telefon Bluetooth-kapcsolaton keresztül csatlakozik egymáshoz.

Zseblámpa

A készüléken nyissa meg az alkalmazáslistát, és érintse meg a **Zseblámpa** lehetőséget. A képernyő világítani kezd. A zseblámpa kikapcsolásához érintse meg a képernyőt, a bekapcsoláshoz pedig érintse meg újból a képernyőt. Lapozzon jobbra a képernyőn, vagy nyomja meg az oldalsó gombot a Zseblámpa alkalmazás bezárásához.

A zseblámpa alapértelmezetten 5 percre kapcsol be.

lránytű

Az iránytű mutatja a készülék irányát, a hosszúsági és a szélességi koordinátáit, és segít megtalálni az irányt, amikor ismeretlen helyen van, mint például a szabadban vagy utazás közben.

A készüléken nyissa meg az alkalmazáslistát, érintse meg az **Iránytű** lehetőséget, és a képernyőn megjelenő utasításokat követve lassan forgassa el a készüléket, és végezze el a kalibrálást. A kalibrálás befejezése után használható az iránytű.

A kalibrálás közben kerülje a mágneses interferencia forrásait, például a telefonokat, a tableteket és a számítógépeket. Máskülönben ezek befolyásolhatják a kalibrálást.

Távoli felvételkészítés

6 Csak bizonyos készülékmodellek párosíthatók iPhone készülékekkel.

- **1** Gondoskodjon arról, hogy a készülék Bluetooth-kapcsolaton keresztül csatlakozzon a telefon készülékre, és a Huawei Egészség alkalmazás megfelelően fusson.
- **2** A készüléken nyissa meg az alkalmazáslistát, és válassza a **Távoli felvételkészítés** lehetőséget. Ezzel egy időben megnyitja a telefon Kamera alkalmazását.
- 3 A képernyő kameraikonjának megérintésével készítsen fényképet a telefon használatával. A Távoli felvételkészítés bezárásához lapozzon jobbra a képernyőn vagy nyomja meg az oldalsó gombot.

Zene

Zene hozzáadása a készülékhez

i Ez a funkció nem támogatott, ha a készülék iPhone telefonnal van párosítva.

- **1** Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, majd lépjen a készülékadatok képernyőre.
- 2 Lépjen a Zene > Zenekezelés > Zeneszámok hozzáadása menüpontra, és jelölje ki a hozzáadandó zeneszámot.
- 3 Érintse meg a képernyő jobb felső sarkában található √ jelet. Zene hozzáadásakor az Új lejátszási lista lehetőség megérintésével lejátszási listát is létrehozhat. A lejátszási lista létrehozása után az egyszerű kezelés érdekében hozzáadhatja az órára feltöltött kedvenc zenéjét a lejátszási listához.

Zenelejátszás vezérlése

- A készüléken lépjen az alkalmazáslistára, válassza a Zene lehetőséget, vagy lépjen a Zene
 > Zene lejátszása menüpontra.
- 2 Érintse meg a lejátszás gombot a zeneszám lejátszásához.
- **3** A zenelejátszás képernyőn, a képernyőn felfelé lapozva tekintheti meg a lejátszási listát, válthat a zeneszámok között, módosíthatja a hangerőt és állíthatja be a lejátszási módot (például zeneszámok lejátszása sorrendben vagy véletlenszerűen).

Továbbiak

Ne zavarj

A Ne zavarj mód engedélyezéséhez lapozzon lefelé a készülék főképernyőjén, és érintse meg

a **S**ikont. Egy másik megoldásként nyissa meg az alkalmazáslistát, lépjen a **Beállítások** > **Ne zavarj** lehetőségre, és ütemezzen be egy időszakot ehhez a módhoz.

- A Ne zavarj mód engedélyezése után:
 - A készülék nem jelez csengetéssel vagy nem rezeg bejövő hívások vagy értesítések esetén, és a Felemelés a felébresztéshez funkció le lesz tiltva.
 - · Az ébresztő normál módon fog rezegni és csengetéssel jelezni.

Egyéni kártyák hozzáadása

- Lépjen a Beállítások > Egyéni kártyák vagy a Beállítások > Kijelző > Kedvenckijelölés menüpontra.
- 2 Érintse meg a ⁺ ikont, és válassza ki a megjelenítendő kártyákat, mint például az Alvás, a Stressz és a Pulzusszám kártya. Minden esetben az aktuálisan megjelenített lehetőségeket kell mérvadónak tekinteni.
- **3** Érintse meg a hozzáadott kártya mellett lévő **1** ikont, vagy tartson nyomva egy kártyát, hogy egy másik helyre vigye (ez csak bizonyos modelleken támogatott,). A kártya

törléséhez érintse meg a 🔯 ikont.

4 A beállítás elvégzése után a hozzáadott kártyák megtekintéséhez lapozzon balra vagy jobbra a főképernyőn.

A szíj beállítása és cseréje

A szíj hosszának beállítása

A szilikon szíj és a bőr szíj patkó alakú csattal, míg a fém szíj kettős mágneses kapoccsal rendelkezik. A szíjat a csuklókörfogatának megfelelően állíthatja be, hogy az kényelmesen illeszkedjen.

A szíj eltávolítása és felhelyezése

• 1. szíj: Active Edition



1: Superfit gomb



A szíj eltávolítása: Nyomja meg az óratest két végén található superfit gombot, hogy levehesse a szíjat az óratestről.

- A szíj felhelyezése: A szíjat illessze az óratesthez, majd rögzítse.
- A bőr vagy fém szíjas Active Edition óra szilikon szíjának cseréjéhez külön megvásárolható kapcsok szükségesek.
- 2. szíj: Classic Edition



1: Kapocs 2: Superfit gomb 3: Rugós kar



A kapcsok eltávolítása: Nyomja meg az óratest két végén található superfit gombot, hogy levehesse a kapcsokat az óratestről.

A kapcsok felhelyezése: A kapcsokat illessze az óratesthez, majd rögzítse.

A szíj eltávolítása: Nyomja meg a szíjon lévő rugós kart, döntse kifelé a szíjat, és távolítsa el a kapocsrögzítő nyílásból.

A szíj felhelyezése: Nyomja meg a szíjon lévő rugós kart, illessze a rugós tűt a kapocsrögzítő nyílásba, és helyezze fel a szíjat.

• 3. szíj: Elegant Edition



1: Kapocs 2: Superfit gomb 3: Rugós kar



A kapcsok eltávolítása: Nyomja meg az óratest két végén található superfit gombot, hogy levehesse a kapcsokat az óratestről.

A kapcsok felhelyezése: A kapcsokat illessze az óratesthez, majd rögzítse.

A szíj eltávolítása: Nyomja meg a szíjon lévő rugós karokat, döntse kifelé a szíjat, és távolítsa el a kapocsrögzítő nyílásból.

A szíj felhelyezése: Nyomja meg a szíjon lévő rugós karokat, illessze a rugós tűt a kapocsrögzítő nyílásba, és helyezze fel a szíjat.

Sablon frissítése

Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, érintse meg az **Eszközök** lehetőséget, majd az Ön készülékének nevét, és érintse meg a **Firmware-frissítés** lehetőséget. A telefon ezután megkeresi az elérhető frissítéseket. A frissítés elvégzéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A Bluetooth-név, a MAC-cím, a sorozatszám, a modell és a verziószám megtekintése

- 1. módszer: A készüléken lépjen a Beállítások > Névjegy menüpontra, és a készüléknév (a készülék Bluetooth-neve), MAC-cím, modell, verziószám és sorozatszám megtekintéséhez lapozzon felfelé és lefelé.
- 2. módszer: Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, majd érintse meg az Eszközök lehetőséget és a készülék nevét. A csatlakoztatott készülék neve a Bluetooth-név. Nyissa meg a Huawei Egészség alkalmazást, lépjen a készülékadatok képernyőre, érintse meg a Firmware-frissítés lehetőséget, az Aktuális verzió a készülék jelenlegi verziószáma.

Víz- és porállóság

A készülék 5 ATM besorolású vízállósággal rendelkezik, de ez a védelem nem állandó, és idővel csökkenhet.

A készüléket kézmosás közben, szabadban esőben, valamint sekély vízben való úszáskor is viselheti. A készüléket ne hordja zuhanyzás, merülés vagy búvárkodás közben.

A következők befolyásolhatják a készülék vízállóságát:

- Ha leejti, megütődik vagy más behatás éri.
- Ha olyan folyadékokkal érintkezik, mint szappan, tusfürdő gél, tisztítószer, parfüm, testápoló és olaj.
- Ha magas hőmérsékletű és páratartamú helyen használja, mint például forró fürdő vagy szauna.