

# **HONOR Band 7**

## **Benutzerhandbuch**

**HONOR**

# Inhaltsverzeichnis

## Erste Schritte

Aussehen	1
Tragen der/des Band	1
Ein- und Ausschalten und Neustarten des/der Band	2
Koppeln Ihres/r Band mit Ihrem Telefon	2
Tasten und Gesten	3
Aufladen des Band	3

## Sport

Starten eines Trainings	5
Über 96 Trainingsmodi	6
Laufkurse	6
Seilspringen	6
Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen	7
Aufzeichnung der täglichen Aktivitäten	7

## Health

Überwachen Ihrer Herzfrequenz	9
Messen des Sauerstoffgehalts im Blut (SpO2)	11
Testen der Stresslevel	11
Atemübungen	12
Aktivitätserinnerungen	12

## Assistent

Musikwiedergabe auf dem Telefon steuern	14
Empfang von Wetterberichten	14
Remote-Auslöser	14
Annehmen oder Ablehnen von Anrufen auf dem Gerät	15
Empfangen von Benachrichtigungen und Anzeigen und Löschen von Nachrichten	15
Aktivieren des Modus Nicht stören	16
Nutzen der Stoppuhr	16
Nutzung des Timers	17
Einrichten eines Weckers	17
Verwendung der Taschenlampe	18
Suche nach dem Telefon mit Ihrem Gerät	18

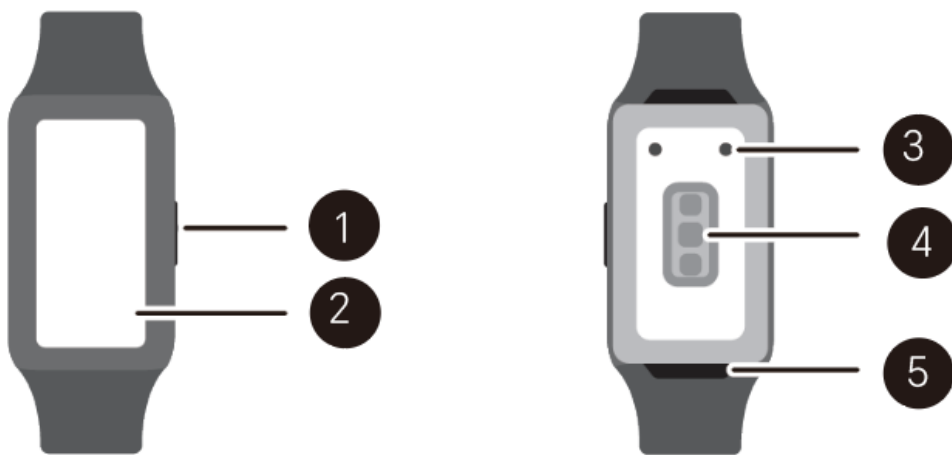
## Weitere Anleitung

Verwalten von Watchfaces	20
Benutzerdefinierte Watchfaces konfigurieren	21
Festlegen des Always On Display	21
Einstellen der Vibrationsstärke	21

Sperrn oder Entsperrn des Geräts	22
Anzeigen der Informationen für das/die Band	22

# Erste Schritte

## Aussehen



Nummer	Beschreibung
1	Taste
2	Bildschirm
3	Aufladebereich
4	Bereich der Überwachungseinheit
5	Quick release

## Tragen der/des Band

Befestigen Sie den Bereich für die Herzfrequenzmessung Ihres/r Band oben auf dem Handgelenk, wie in der nachfolgenden Abbildung gezeigt. Um die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung sicherzustellen, tragen Sie Ihr/e Band für ein angenehmes Tragegefühl richtig angelegt und nicht über dem Handgelenk.

- i** • Das Gerät besteht aus schadstofffreien Materialien, die strenge Hautallergietests bestanden haben. Sie können die Uhr unbesorgt tragen. Wenn Sie beim Tragen der/des Band Hautirritationen feststellen, nehmen Sie sie/es ab und suchen Sie einen Arzt auf.
- Tragen Sie das Gerät nicht zu lose oder zu eng angelegt. Es sollte jedoch sicher am Handgelenk befestigt sein.
- Sie können das Gerät an einem Ihrer Handgelenke tragen.

## Ein- und Ausschalten und Neustarten des/der Band

### Band einschalten

- Wenn das/die Band ausgeschaltet ist, halten Taste gedrückt, um das/die Band einzuschalten.
- Wenn das/die Band ausgeschaltet ist, wird das/die Band automatisch eingeschaltet, wenn Sie das Gerät aufladen.

### Band ausschalten

- Wenn das Gerät eingeschaltet ist, halten Taste gedrückt und tippen Sie dann auf **Ausschalten**.
- Wenn das Gerät eingeschaltet ist, drücken Sie bei geöffnetem Startbildschirm Taste, streichen Sie nach oben oder unten, bis **Einstellungen** angezeigt wird, tippen Sie darauf und gehen Sie zu **System > Ausschalten**.
- Wenn der Akkustand sehr niedrig ist, vibriert das Gerät und schaltet sich dann automatisch aus.

### Band neu starten

- Wenn das/die Band eingeschaltet ist, halten Taste gedrückt und tippen Sie dann auf **Neustart**.
- Wenn das/die Band eingeschaltet ist, halten Sie bei geöffnetem Startbildschirm Taste gedrückt, streichen Sie, bis **Einstellungen** angezeigt wird, tippen Sie darauf und gehen Sie zu **System > Neustart**.

### Neustart des/der Band erzwingen


Halten Taste mindestens 16 Sekunden gedrückt, um den Neustart des/der Band zu erzwingen.



## Koppeln Ihres/r Band mit Ihrem Telefon

- 1 Das/die Band ist standardmäßig für die Kopplung über Bluetooth eingerichtet. Um die HONOR Health-App herunterzuladen und zu installieren, scannen Sie den QR-Code.



- 2 Öffnen Sie die HONOR Health-App und gehen Sie zu **Gerät > Gerät hinzufügen** und tippen Sie auf das/die zu koppelnde Band. Tippen Sie auf **KOPPELN** und die App sucht automatisch nach Bluetooth-Geräten in der Nähe. Wenn Ihr/e Band gefunden wird, tippen Sie auf den Namen, um die Kopplung zu starten.

**3** Wenn eine Kopplungsanfrage auf dem Gerätebildschirm angezeigt wird, tippen Sie auf , um Ihr/e Band und Ihr Telefon zu koppeln. Bestätigen Sie die Kopplung auch auf dem Telefon.

-  • Wenn das Zielgerät nicht in der Liste der automatisch verbindbaren Geräte aufgeführt ist, tippen Sie auf  > **Scannen**, um den QR-Code auf dem Bildschirm des/der Band zu scannen, und befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um die Kopplung abzuschließen.
- Auf dem Bildschirm Ihrer/es Band wird ein Symbol angezeigt, um Sie darüber zu informieren, dass die Kopplung erfolgreich war. Wenn die Kopplung fehlgeschlagen ist, wird auf dem Bildschirm Ihrer/es Band ein Symbol angezeigt, um Sie darüber zu informieren, dass die Kopplung nicht erfolgreich war. Das Gerät kehrt anschließend zum Startbildschirm zurück.

## Tasten und Gesten

### Tasten

Bedienvorgang	Funktion
Drücken Taste	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktiviert den Gerätebildschirm, wenn er ausgeschaltet ist.</li> <li>• Öffnet den Bildschirm mit der App-Liste vom Startbildschirm.</li> <li>• Kehrt zum Startbildschirm zurück.</li> </ul>
Taste gedrückt halten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schaltet das/die Band ein, wenn das/die Band ausgeschaltet ist.</li> <li>• Öffnet den Bildschirm zum Neustart/Ausschalten wenn das/die Band eingeschaltet ist.</li> </ul>


### Tastenfunktionen beim Training

Bedienvorgang	Funktion
Drücken Taste	Sperrt/entsperrt, schaltet stumm oder beendet das Training.
Taste gedrückt halten	Beendet das Training.

## Aufladen des Band

### Aufladung

- 1** Verbinden Sie den USB Typ-C-Anschluss mit dem Netzadapter und stecken Sie anschließend den Netzadapter ein.
- 2** Legen Sie Ihr/e Band auf das Ladeteil und stellen Sie dabei sicher, dass die Kontakte des/der Band an denen des Ladeteils ausgerichtet sind. Warten Sie, bis das Ladesymbol auf dem Bildschirm Ihres/r Band angezeigt wird.

-  Verwenden Sie zum Aufladen des/der Band das dedizierte Ladekabel und Ladeteil sowie eine Nennausgangsspannung von 5 V und einen Nennausgangsstrom von 1 A.
- Es wird empfohlen, zum Aufladen Ihres/r Band ein Honor-Ladegerät oder ein Ladegerät eines anderen Herstellers zu nutzen, das die entsprechenden regionalen oder nationalen Gesetze und Vorschriften sowie regionale und internationale Sicherheitsstandards erfüllt. Andere Ladegeräte und Powerbanks, die die entsprechenden Sicherheitsstandards nicht erfüllen, können Probleme wie langsames Aufladen und Überhitzung verursachen. Lassen Sie bei ihrer Nutzung Vorsicht walten. Es wird empfohlen, einen Honor-Netzadapter bei einer offiziellen Honor-Verkaufsstelle zu erwerben.
- Achten Sie darauf, dass der Ladeanschluss trocken und sauber bleibt, um Kurzschlüsse oder andere Risiken zu vermeiden.
- Wenn Ihr/e Band vollständig aufgeladen ist, wird 100 % auf dem Bildschirm des/der Band angezeigt und der Ladevorgang wird automatisch beendet. Wenn der Akkustand weniger als 100 % beträgt und das Ladegerät noch mit dem Telefon verbunden ist, wird der Ladevorgang automatisch gestartet.
- Es wird empfohlen, das Ladeteil hochzuheben, um es an Ihrem/r Band zu befestigen. Stellen Sie sicher, dass die Seite Ihres/r Band mit den Tasten am Ladeanschluss des Ladeteils ausgerichtet ist. Wenn das Ladeteil und das/die Band ordnungsgemäß verbunden sind, prüfen Sie, ob das Ladesymbol angezeigt wird. Wenn das Ladesymbol nicht angezeigt wird, müssen Sie die Position des Ladeteils möglicherweise geringfügig anpassen, bis der Kontakt hergestellt ist und das Ladesymbol angezeigt wird.

### **Akkustand überprüfen**

Methode 1: Streichen Sie vom oberen Rand des Startbildschirms nach unten, um den Akkustand zu überprüfen.

Methode 2: Verbinden Sie das/die Band mit der Stromversorgung und überprüfen Sie den Akkustand auf dem Ladebildschirm.

Methode 3: Überprüfen Sie den Akkustand auf einem Watchface, das den Akkustand anzeigt.

Methode 4: Verbinden Sie das/die Band mit der HONOR Health-App, öffnen Sie die HONOR Health-App, tippen Sie auf **GeräteGerät** und dann Ihren Gerätenamen und überprüfen Sie den Akkustand auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails.

## Starten eines Trainings

### Training auf dem Gerät starten

- 1 Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Taste und streichen Sie, bis **Workout**.
- 2 Wählen Sie das gewünschte Training oder den bevorzugten Kurs aus. Streichen Sie alternativ dazu auf dem Bildschirm nach oben und tippen Sie auf **Benutzerdefiniert**, um weitere Trainingsmodi hinzuzufügen.



Tippen Sie rechts vom Trainingsmodus auf und legen Sie **Ziel** und **Erinnerungen** fest.

- 3 Tippen Sie auf das Startsymbol, um mit der Trainingssitzung zu beginnen.
- 4 Um die Trainingssitzung zu beenden, drücken Sie die Taste und tippen Sie auf das Stoppsymbol oder halten Sie die Taste gedrückt.

### Trainingsaufzeichnungen auf dem Gerät anzeigen

Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Taste und streichen Sie, bis **Workout-Aufzeichnungen**.

Wählen Sie eine Aufzeichnung aus und zeigen Sie die entsprechenden Details an. Das Gerät zeigt für verschiedene Trainingsarten unterschiedliche Datentypen an.



Es können maximal 10 Trainingsaufzeichnungen auf der Uhr angezeigt werden. Bei mehr als 10 Trainingsaufzeichnungen werden die älteren Aufzeichnungen überschrieben.

### Automatische Trainingserkennung

Das/die Band kann Ihren Trainingsstatus automatisch bestimmen.

- 1 Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Taste und streichen Sie, bis **Einstellungen > Trainings-einstellungen** und aktivieren Sie **Workouts automatisch erkennen**.
- 2 Nach dem Aktivieren der Funktion erinnert Sie das Gerät daran, ein Training zu starten, wenn es erhöhte Aktivität erkennt. Sie können die Benachrichtigung ignorieren oder das entsprechende Training starten.



Derzeit werden folgende Trainingsmodi unterstützt: Gehen (Indoor), Gehen (Outdoor), Laufen (Indoor), Laufen (Outdoor), Crosstrainer und Rudergerät.

### Training in der HONOR Health-App starten

Um ein Training über die HONOR Health-App zu starten, platzieren Sie Ihr Telefon und Gerät nah beieinander, um sicherzustellen, dass sie verbunden sind.

- 1 Öffnen Sie die HONOR Health-App und gehen Sie zu **Sport**, wählen Sie einen Trainingsmodus aus und tippen Sie auf das Startsymbol, um das Training zu starten.



- Nach dem Trainingsstart synchronisiert Ihr/e Band die Herzfrequenz, Geschwindigkeit und Zeit für das Training und zeigt diese an. Ihre Trainingsaufzeichnungen, z. B. die Trainingszeit, werden in der HONOR Health-App angezeigt.

### Trainingsaufzeichnungen in der HONOR Health-App anzeigen


Öffnen Sie die HONOR Health-App und gehen Sie zu **Sport**.

Wählen Sie eine Aufzeichnung aus und zeigen Sie die entsprechenden Details an. Das Gerät zeigt für verschiedene Trainingsarten unterschiedliche Datentypen an.


## Über 96 Trainingsmodi

Das/die Band unterstützt über 96 Trainingsmodi, die Sie zur einfacheren Nutzung zum Gerät hinzufügen oder von diesem entfernen können.

### Training hinzufügen

Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Taste und streichen Sie, bis **Workout**. Streichen Sie nach oben oder unten, bis **Benutzerdefiniert** >  angezeigt wird, tippen Sie darauf und fügen Sie dann die Gewünschten hinzu.

### Training entfernen



Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Taste und streichen Sie, bis **Workout** und  rechts vom Trainingsmodus, streichen Sie zum unteren Rand und tippen Sie auf **Entfernen**, um das Training zu entfernen.


## Laufkurse

Ihr/e Band umfasst eine Vielzahl von Laufkursen mit Anleitungen für Training sowie der Möglichkeit Ihr Training und Ihr Lauftraining aufzuzeichnen. Das Gerät kann auch Sprachaufforderungen nutzen, um Ihnen beim Absolvieren der Kurse zu helfen, damit Sie im täglichen Leben aktiver sein können.

- Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Taste und streichen Sie, bis **Workout** > **Laufkurse**.
- Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten und wählen Sie dann Folgendes aus . Wählen Sie einen Kurs aus und befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um das Training zu starten.


## Seilspringen

- Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Taste und streichen Sie, bis **Workout**.
- Tippen Sie auf **Seilspringen** und tippen Sie auf das Symbol  oder , um unterschiedliche Testmodi auszuwählen.

 Streichen Sie alternativ dazu auf dem Bildschirm nach oben und tippen Sie auf **Benutzerdefiniert**, um Trainingsmodi hinzuzufügen.

**3** Tippen Sie auf das Startsymbol, um mit dem Seilspringen zu beginnen.

**4** Um das Seilspringen zu beenden, drücken Sie die Taste und tippen Sie auf das Stoppsymbol oder halten Sie die Taste gedrückt.

 Mit dem Auswertungsmodus können Sie mehr über Ihre körperliche Fitness erfahren. Dieser Modus wird nach 1 Minute automatisch beendet.

## Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen

### Trainingsaufzeichnungen auf dem Gerät anzeigen

**1** Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Taste und streichen Sie, bis **Workout-Aufzeichnungen**.

**2** Wählen Sie eine Aufzeichnung aus und zeigen Sie die entsprechenden Details an. Das Gerät zeigt für verschiedene Trainingsarten unterschiedliche Datentypen an.

 Ihr Band zeigt für verschiedene Trainingsarten unterschiedliche Datentypen an.

### Trainingsaufzeichnungen in der HONOR Health-App anzeigen


Öffnen Sie die HONOR Health-App und gehen Sie zu **Health > Trainingsverlauf**, um detaillierte Trainingsaufzeichnungen anzuzeigen.


## Aufzeichnung der täglichen Aktivitäten


Tragen Sie Ihr/e Band richtig angelegt, damit das Gerät automatisch Daten zu Kalorien, zur Distanz, zum Treppensteigen, zu Schritten, zur Dauer von Aktivitäten mit moderater bis hoher Intensität sowie zu anderen Aktivitäten aufzeichnet.

### Auf dem Gerät

Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Taste und streichen Sie, bis **Aktivitätsaufzeichnungen**. Die drei Ringe auf dem Gerät zeigen drei unterschiedliche Arten von Daten an: Schritte, Aktivitäten mit moderater bis hoher Intensität und aktive Stunden.

**1**  Schritte: Dieser Ring zeigt den Anteil Ihrer Schritte im Verhältnis zur Ziel-Schrittzahl an. Das Standardziel sind 10.000 Schritte. Sie können die Zieleinstellungen Ihren Präferenzen entsprechend in Health ändern.

**2**  Dauer von Aktivitäten mit moderater bis hoher Intensität (Einheit: Minuten): Das Standardziel sind 30 Minuten. Ihr Wearable berechnet die Gesamtdauer der Aktivität mit moderater bis hoher Intensität auf Grundlage des Tempos und der Intensität der Herzfrequenz. Wir empfehlen, pro Woche fünf 30-minütige Trainingseinheiten von moderater Intensität zu absolvieren, um gesund zu bleiben.


- 3**  **Aktive Stunden:** Der Ring zeigt an, wie viele Stunden Sie pro Tag im Stehen verbracht haben. Wenn Sie länger als eine Minute pro Stunde gegangen sind, z. B. eine Minute zwischen 10:00 und 11:00 Uhr, wird diese Stunde als aktive Stunde gezählt. Zu langes Sitzen ist schädlich für Ihre Gesundheit. Wir empfehlen, jede Stunde mindestens einmal aufzustehen und mindestens 12 aktive Stunden pro Tag zu erzielen.

### **In der HONOR Health-App**

Stellen Sie sicher, dass Ihr/e Band mit der App verbunden ist, um Ihre Aktivitätsdaten auf dem Startbildschirm der App anzuzeigen.


## Überwachen Ihrer Herzfrequenz

Das Gerät verfügt über einen optischen Herzfrequenzsensor, der Ihre Herzfrequenz ganztägig überwachen und aufzeichnen kann. Um die Funktion zu nutzen, müssen Sie die Funktion für die kontinuierliche Herzfrequenzmessung in der HONOR Health-App aktivieren.

-  Wenn das Gerät erkennt, dass der Nutzer eingeschlafen ist, schaltet es zum Messen der Herzfrequenz auf nicht sichtbares Licht um, damit Sie ungestört schlafen können.
- Um eine genauere Herzfrequenzmessung zu gewährleisten, tragen Sie das Gerät richtig und vergewissern Sie sich, dass das Armband befestigt ist. Stellen Sie sicher, dass das Gerät sicher am Handgelenk befestigt ist. Das Gerätegehäuse sollte direkt mit der Haut in Kontakt sein, ohne irgendwelchen dazwischenliegenden Objekte.

### Kontinuierliche Herzfrequenzmessung

Bei Aktivierung dieser Funktion misst das Gerät Ihre Herzfrequenz kontinuierlich in Echtzeit. In der HONOR Health-App können Sie Diagramme für Ihre Herzfrequenz anzeigen.

- Öffnen Sie die HONOR Health-App und gehen Sie zum Bildschirm mit den Gerätedetails.
  - Gehen Sie zu **Gesundheitsalarm > Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** und aktivieren Sie **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** in der HONOR Health-App. Nach Aktivierung dieser Funktion kann das Gerät Ihre Herzfrequenz in Echtzeit messen. Setzen Sie den **Herzfrequenzmessung** auf **Intelligent** oder **Echtzeit**.
    - Intelligent**
      - Die Herzfrequenzmessung wird für Aktivitäten mit geringer Intensität alle 10 Minuten durchgeführt (z. B., wenn Sie sich nicht bewegen).
      - Die Herzfrequenzmessung wird für Aktivitäten mit mittlerer Intensität alle 10 Minuten durchgeführt (z. B., wenn Sie gehen).
      - Die Herzfrequenzmessung wird für Aktivitäten mit hoher Intensität sekundlich durchgeführt (z. B., wenn Sie laufen) und es dauert 6 bis 10 Sekunden, bis der erste Herzfrequenzwert angezeigt wird. Diese Dauer kann jedoch variieren.
    - Echtzeit**
      - Die Herzfrequenzmessung wird für jeden Aktivitätsintensitätstyp sekundlich durchgeführt.
-  Die Nutzung des **Echtzeit** erhöht den Stromverbrauch Ihres Geräts, während der **Intelligent** das Intervall für die Herzfrequenzmessung basierend auf der Aktivitätsintensität anpasst und so den Stromverbrauch reduziert.

## Einzelne Herzfrequenzmessung

- 1 Öffnen Sie die HONOR Health-App und gehen Sie zum Bildschirm mit den Gerätedetails.
- 2 Gehen Sie zu **Gesundheitsalarm** und deaktivieren Sie **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**.
- 3 Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Taste und streichen Sie, bis **Herzfrequenz**. Das Gerät misst dann Ihre aktuelle Herzfrequenz.


## Herzfrequenzmessung beim Training

Während des Trainings zeigt das/die Band Ihre Herzfrequenz und Herzfrequenzzone in Echtzeit an. Um bessere Trainingsergebnisse zu erhalten, wird empfohlen, auf Basis der Herzfrequenzzone zu trainieren.

- 1 Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Taste und streichen Sie, bis **Workout**.
- 2 Wählen Sie das gewünschte Training oder den bevorzugten Kurs aus.
- 3 Tippen Sie auf das Startsymbol, um mit der Trainingssitzung zu beginnen. Die Uhr zeigt die Herzfrequenz, Geschwindigkeit und Zeit für das Training an.

## Messung der Ruheherzfrequenz

Die Ruheherzfrequenz bezieht sich auf die Herzfrequenz, die in einer ruhigen und entspannten Atmosphäre gemessen wird, während Sie wach sind. Sie ist ein allgemeiner Indikator für die kardiovaskuläre Gesundheit. Die optimale Zeit zur Messung Ihrer Ruheherzfrequenz ist direkt nach dem Aufwachen am Morgen. Ihre tatsächlicher Ruheherzfrequenz wird möglicherweise nicht angezeigt oder präzise gemessen, wenn Ihre Herzfrequenz zum falschen Zeitpunkt gemessen wurde.

- 1 Öffnen Sie die HONOR Health-App und gehen Sie zum Bildschirm mit den Gerätedetails.
- 2 Aktivieren Sie **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** in der HONOR Health-App. Nach Aktivierung dieser Funktion kann das Gerät Ihre Ruheherzfrequenz messen.
  -  Wenn „--“ als Messwert für die Herzfrequenz angezeigt wird, bedeutet das, dass das Gerät Ihre Ruheherzfrequenz nicht messen konnte.
  - Messen Sie Ihre Ruheherzfrequenz in einer ruhigen und entspannten Umgebung, wenn Sie wach sind. Es wird empfohlen, Ihre Ruheherzfrequenz direkt nach dem Aufstehen am Morgen zu messen, um ein möglichst genaues Ergebnis zu erhalten.
  - Wenn Sie die kontinuierliche Herzfrequenzmessung nach Überprüfung Ihrer Ruheherzfrequenz deaktivieren, bleibt die in der HONOR Health-App angezeigte Ruheherzfrequenz unverändert.
  - Die Ruheherzfrequenz auf dem Gerät wird eigenständig um 00:00 Uhr (24-Stunden-Format) oder 12:00 Uhr Mitternacht (12-Stunden-Format) gelöscht.

## Messen des Sauerstoffgehalts im Blut (SpO<sub>2</sub>)

- i** Um die Genauigkeit der Messung für den Sauerstoffgehalt im Blut sicherzustellen, tragen Sie die Uhr richtig angelegt und stellen Sie sicher, dass das Armband festgezogen ist. Vergewissern Sie sich, dass das Messmodul in direktem Kontakt mit der Haut ist, ohne irgendwelche dazwischenliegenden Objekte.

### Einzelmessung des Sauerstoffgehalts im Blut

- 1** Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Taste und streichen Sie, bis **SpO<sub>2</sub>**.
- 2** Tippen Sie auf **Messen**. Bewegen Sie sich während der SpO<sub>2</sub>-Messung nicht.

### Automatische Messung des Sauerstoffgehalts im Blut

- 1** Öffnen Sie die HONOR Health-App und gehen Sie zum Bildschirm mit den Gerätedetails.
- 2** Gehen Sie zu **Gesundheitsalarm > Kontinuierliche Sauerstoffmessung** und aktivieren Sie **Automatische Überwachung des Sauerstoffgehalts im Blut**. Das Gerät misst automatisch Ihren Sauerstoffgehalt im Blut, wenn es erkennt, dass Sie sich nicht bewegen.
- 3** Tippen Sie auf **Hinweis bei niedrigem Sauerstoffgehalt im Blut**, um das untere Limit für den Sauerstoffgehalt im Blut festzulegen, bei dem Sie eine Warnung erhalten möchten, wenn Sie nicht schlafen.

- i** • **Kontinuierliche Sauerstoffmessung** wird nur auf der HONOR Band 7 unterstützt.
  - Bei diesem Produkt handelt es sich nicht um ein medizinisches Gerät. Die Messdaten und -ergebnisse dienen nur als Referenz und sind nicht zur Diagnose oder medizinischen Nutzung gedacht.
  - Für diese Funktionen ist die neueste Version der HONOR Health-App erforderlich und sie sind in ausgewählten Ländern und Regionen verfügbar.

## Testen der Stresslevel

Mit Ihrer/m Band können Sie Ihr Stresslevel einmalig oder regelmäßig testen.

### Stresslevel testen

- So führen Sie eine einmalige Messung Ihres Stresslevel durch: Öffnen Sie die HONOR Health-App und gehen Sie zu **Druck** und dann **Stresstest**. Wenn Sie diese Funktion zum ersten Mal nutzen, müssen Sie den Stresswert kalibrieren.
- So messen Sie Ihr Stresslevel auf regelmäßiger Basis: Öffnen Sie die HONOR Health-App und gehen Sie zum Bildschirm mit den Gerätedetails. Tippen Sie dann auf den Namen Ihres Geräts und gehen Sie zu **Gesundheitsalarm**, aktivieren Sie den Schalter für **Druckmessung** und befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um das Stresslevel zu

kalibrieren. Regelmäßige Stresstest werden dann automatisch gestartet, wenn Sie die Uhr richtig tragen.

### Stressdaten anzeigen

- Anzeigen von Stressdaten auf dem Gerät: Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Taste und streichen Sie, bis **Stress** und tippen Sie darauf, um das Diagramm anzuzeigen, das Veränderungen in Ihrem Stresslevel zeigt, einschließlich des Stress-Balkendiagramms, des Stresslevel und des Stressintervalls.
  - Anzeigen von Stressdaten in der HONOR Health-App: Öffnen Sie die HONOR Health-App und gehen Sie zu **Druck**, um Ihr letztes Stresslevel sowie Ihren täglichen, wöchentlichen, monatlichen und jährlichen Stressverlauf und entsprechende Ratschläge anzuzeigen.
- i** • Tragen Sie Ihr Gerät beim Stresstest richtig und bewegen Sie sich nicht. Das Gerät kann Ihr Stresslevel nicht genau erkennen, wenn Sie trainieren oder Ihr Handgelenk zu häufig bewegen. In diesem Fall führt das Gerät keinen Stresstest durch.
- Die Genauigkeit der Daten kann durch Koffein, Nikotin, Alkohol und einige psychotropische Arzneimittel beeinträchtigt werden. Die Daten werden außerdem durch Herzerkrankungen, Asthma, Sport oder eine falsche Trageposition beeinflusst.
  - Bei diesem Produkt handelt es sich nicht um ein medizinisches Gerät. Die Messdaten und -ergebnisse dienen nur als Referenz und sind nicht zur Diagnose oder medizinischen Nutzung gedacht.

## Atemübungen

Mit Atemübungen können Sie sich entspannen und Ihre Laune verbessern, sowohl bei der Arbeit als auch im täglichen Leben.

- 1** Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Taste und streichen Sie, bis **Atemübungen**.
- 2** Legen Sie die Dauer und den Rhythmus fest, tippen Sie auf das Symbol für Atemübungen auf dem Bildschirm und befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um die Atemübungen durchzuführen.  
Nach Abschluss der Übung werden die Trainingsbelastung und Herzfrequenz vor dem Training, die Trainingsdauer und die Auswertung angezeigt.

## Aktivitätserinnerungen

- 1** Öffnen Sie die HONOR Health-App und gehen Sie zum Bildschirm mit den Gerätedetails.
- 2** Tippen Sie auf **Gesundheitsalarm** und aktivieren Sie **Sesshaftigkeitsalarm**.  
Wenn **Sesshaftigkeitsalarm** Aktiviert ist, überwacht das Gerät Ihre Aktivität den Tag über in regelmäßigen Zeitabständen (standardmäßig 1 Stunde). Es vibriert und der Bildschirm wird eingeschaltet, um Sie daran zu erinnern, kurz aufzustehen und herumzugehen, wenn Sie sich während des festgelegten Zeitraums nicht bewegt haben.



- Wenn Sie **Nicht stören** auf dem Gerät aktiviert haben, vibriert das Gerät nicht, um Sie daran zu erinnern, herumzugehen.
- Wenn das Gerät erkennt, dass Sie schlafen, vibriert es nicht.
- Das Gerät sendet Erinnerungen nur zwischen 8:00 und 12:00 AM und von 2.30 bis 9:00 PM.



# Assistent

## Musikwiedergabe auf dem Telefon steuern

Über Ihr/e Band können Sie die Musikwiedergabe in Drittanbieter-Musik-Apps auf Ihrem Telefon steuern.

- 1 Gehen Sie auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der HONOR Health-App zu **MusikMusik** und aktivieren Sie **Musik auf dem Telefon steuernUhr steuert Telefonmusik**.
  - 2 Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Taste und streichen Sie, bis **Musik** und tippen Sie auf , um die auf dem Telefon wiedergegebene Musik zu steuern.
-  . Um diese Funktion zu nutzen, stellen Sie sicher, dass Ihr/e Band mit dem Telefon verbunden ist und die HONOR Health-App im Hintergrund ausgeführt wird.

## Empfang von Wetterberichten

### Wetterberichte aktivieren

Gehen Sie auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der HONOR Health-App zu **Wetter** und wählen Sie die Temperatureinheit aus (°C oder °F).

### Wetterberichte anzeigen

#### Methode 1: Auf der Wetterkarte

Streichen Sie auf dem Bildschirm nach rechts, bis die Wetterkarte angezeigt wird. Anschließend können Sie Ihren Standort, das aktuelle Wetter, die Temperatur und die Luftqualität überprüfen.

#### Methode 2: Auf dem Watchface



Stellen Sie sicher, dass Sie ein Watchface nutzen, das Wetterinformationen anzeigt. Anschließend können Sie auf dem Startbildschirm aktuelle Wetterinformationen überprüfen.

#### Methode 3: In der Wetter-App

Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Taste und streichen Sie, bis **Wetter** und tippen Sie darauf. Anschließend können Sie Ihren Standort, das aktuelle Wetter, die Temperatur und die Luftqualität überprüfen. Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um die Wetterinformationen für die Woche anzuzeigen.

## Remote-Auslöser


Wenn Ihr/e Band mit Ihrem Telefon/Tablet verbunden ist, können Sie das Telefon/Tablet aus der Ferne steuern, um Fotos aufzunehmen.

- 1 Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Taste und streichen Sie, bis **Fernauslöser**, um die Kamera des Telefons zu steuern.
  - 2 Wählen Sie  aus, um Fotos aufzunehmen.
-  Der Remote-Auslöser ist nur in der App-Liste der Uhr verfügbar, wenn die Uhr mit folgenden Telefonen gekoppelt ist: Magic UI 6.1 oder höher.

## Annehmen oder Ablehnen von Anrufen auf dem Gerät

Bei einem eingehenden Anruf informiert Sie Ihr/e Band und zeigt die Nummer oder den Namen des Anrufers an. Sie können den Anruf ablehnen.

### Anrufe ablehnen

Tippen Sie auf dem Bildschirm auf  oder halten Sie die Taste an der Uhr gedrückt, um den Anruf zu beenden.

### Antwort per Nachricht

Wenn Sie den Anruf gerade nicht annehmen können, wechseln Sie den Bildschirm und wählen Sie den Inhalt für die Antwortnachricht aus. Tippen Sie dann auf **Senden**. Der Anruf wird automatisch beendet und eine Nachricht gesendet.


## Empfangen von Benachrichtigungen und Anzeigen und Löschen von Nachrichten

Nach dem Aktivieren von Benachrichtigungen werden alle Nachrichten, für die Benachrichtigungen in der Statusleiste des Telefons angezeigt werden, mit Ihrem/r Band synchronisiert. Benachrichtigungen der folgenden Apps können mit dem/r Band synchronisiert werden: Nachrichten, E-Mail und Kalender sowie bestimmte Social-Media-Apps.

- **Benachrichtigungen über Nachrichten aktivieren:** Gehen Sie auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der HONOR Health-App zu **Benachrichtigungen** und aktivieren Sie den Schalter. Tippen Sie auf Apps und aktivieren Sie die Schalter für Apps, von denen Sie Benachrichtigungen erhalten möchten.
- **Ungelesene Nachrichten anzeigen:** Ihr/e Band vibriert, um Sie über neue Nachrichten zu informieren, die per Push von der Statusleiste Ihres Telefons/Tablets gesendet werden. Sie können ungelesene Nachrichten auf dem Gerät anzeigen. Um diese anzuzeigen, streichen Sie auf dem Startbildschirm nach oben, um die Zentrale für ungelesene Nachrichten zu öffnen. Es können maximal 10 ungelesene Nachrichten auf

dem Gerät gespeichert werden. Bei mehr als 10 ungelesenen Nachrichten werden die älteren Nachrichten überschrieben.

- **Ungelesene Nachrichten löschen:** Streichen Sie auf einer Nachricht nach rechts, um sie zu löschen, oder tippen Sie am Ende der Liste auf **Löschen**, um alle ungelesenen Nachrichten zu löschen.

-  Wenn Sie den Modus Nicht stören nutzen, schlafen, Ihr Gerät nicht tragen oder trainieren, kann Ihr Gerät Nachrichten empfangen, sendet jedoch keine Benachrichtigungen per Push.
- Nachrichten, die Sie auf dem Telefon angezeigt haben, werden zur gleichen Zeit von Ihrem/r Band gelöscht.
- Wenn die HONOR Health-App über Bluetooth mit Ihrem Gerät verbunden ist, werden die in der Statusleiste des Telefons/Tablets angezeigten Benachrichtigungen per Push an Ihr Gerät gesendet. Nicht in der Statusleiste angezeigte Benachrichtigungen werden nicht per Push an Ihr/e Band gesendet.


## Aktivieren des Modus Nicht stören

**Methode 1:** Streichen Sie vom oberen Rand des Watchface nach unten und tippen Sie auf



, um den Modus zu aktivieren oder zu deaktivieren.



**Methode 2:** Gehen Sie zu **Einstellungen** > **Nicht stören**, um den Modus zu aktivieren oder zu deaktivieren.

-  Nach dem Aktivieren von **Nicht stören** werden eingehende Anrufe und Benachrichtigungen stummgeschaltet, das/die Band vibriert bei eingehenden Anrufen oder Benachrichtigungen nicht und der Bildschirm wird beim Anhaben des Handgelenks nicht eingeschaltet.

## Nutzen der Stoppuhr

Das/die Band unterstützt die normale und segmentbasierte Zeitmessung in Stoppuhr und hilft Ihnen so bei Aktivitäten, die eine genaue Zeitmessung erfordern, z. B. beim Sport oder bei Wettbewerben.

### Stoppuhr starten

- 1 Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Taste und streichen Sie, bis **Stoppuhr**.
- 2 Tippen Sie auf , um die Zeitmessung zu starten. Tippen Sie auf , um die segmentbasierte Zeitmessung zu starten.

### Stoppuhr anhalten oder zurücksetzen



Tippen Sie auf , um die Stoppuhr anzuhalten, und auf , um sie zurückzusetzen.



## Nutzung des Timers


Das/die Band unterstützt Quick-Timer mit vordefinierter Dauer und benutzerdefinierte Timer, damit Sie Aufgaben mit festgelegter Dauer durchführen können.

Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Taste und streichen Sie, bis **Timer**. Wählen Sie eine Dauer aus oder streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben und tippen Sie auf

**Benutzerdefiniert**. Tippen Sie dann auf , um die Zeitmessung zu starten.



Tippen Sie auf , um den Countdown anzuhalten, und auf , um den Timer zurückzusetzen.

Nach Ablauf des Timers vibriert die Uhr. Sie können zum Beenden auf  tippen oder auf , um den letzten Quick-Timer zu wiederholen.

 Streichen Sie auf dem Gerätebildschirm nach rechts, um den Timer im Hintergrund weiterlaufen zu lassen.



## Einrichten eines Weckers

### Wecker auf dem Gerät einrichten

- 1 Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Taste und streichen Sie, bis **Wecker**, tippen Sie darauf und dann auf , um einen Wecker hinzuzufügen.
  - 2 Legen Sie die Weckzeit und den Wiederholungszyklus fest und tippen Sie auf **OK**.
  - 3 Tippen Sie auf einen Wecker, um ihn zu löschen oder die Weckzeit und den Wiederholungszyklus zu ändern. Nur Terminwecker können gelöscht werden.
-  Wenn Sie keinen Wiederholungszyklus festlegen, klingelt der Wecker standardmäßig nur ein Mal.





### Wecker in der HONOR Health-App einrichten

#### Intelligenter Alarm

- 1 Gehen Sie auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der HONOR Health-App zu **Wecker** > .
- 2 Legen Sie die Weckzeit, intelligente Weckzeit,, den Namen und den Wiederholungszyklus fest.
- 3 Tippen Sie in der oberen rechten Ecke auf  (für Android-Nutzer) oder auf **Speichern** (für iOS-Nutzer), um die Einstellungen zu speichern.
- 4 Kehren Sie zum Startbildschirm zurück und streichen Sie auf diesem nach unten, um sicherzustellen, dass die Weckereinstellungen mit Ihrem Gerät synchronisiert werden.

- 5 Tippen Sie auf einen Wecker, um die Weckzeit, intelligente Weckzeit, und den Wiederholungszyklus festzulegen.


### Terminwecker

- 1 Gehen Sie auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der HONOR Health-App zu **Wecker > TERMINWECKER**.
- 2 Legen Sie die Weckzeit, das Tag und den Wiederholungszyklus fest.
- 3 Tippen Sie in der oberen rechten Ecke auf  (für Android-Nutzer) oder auf **Speichern** (für iOS-Nutzer), um die Einstellungen zu speichern.
- 4 Kehren Sie zum Startbildschirm zurück und streichen Sie auf diesem nach unten, um sicherzustellen, dass die Weckereinstellungen mit Ihrem Gerät synchronisiert werden.
- 5 Tippen Sie auf einen Wecker, um ihn zu löschen oder die Weckzeit und den Wiederholungszyklus zu ändern.
  -  Auf Ihrem Gerät festgelegte Terminwecker können mit der HONOR Health-App synchronisiert werden. Sie können maximal fünf Terminwecker festlegen. Sie können nur einen intelligenten Wecker für Ihr Gerät festlegen.
  - Der Terminwecker klingelt zur festgesetzten Zeit. Wenn Sie ein Tag für den Terminwecker festlegen, zeigt das Gerät das Tag an. Anderenfalls wird nur die Uhrzeit angezeigt.
  - Wenn der Wecker klingelt, tippen Sie auf dem Gerätebildschirm auf , drücken Sie die Taste oder streichen Sie auf dem Gerätebildschirm nach rechts, um den Wecker 10 Minuten zu snoozen. Um den Wecker auszuschalten, tippen Sie auf dem Gerätebildschirm auf  oder halten Sie die Taste gedrückt.

## Verwendung der Taschenlampe

Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Taste und streichen Sie, bis **Taschenlampe** und tippen Sie dann darauf, um die Taschenlampe einzuschalten. Tippen Sie auf den Bildschirm, um die Taschenlampe auszuschalten. Tippen Sie erneut auf den Bildschirm, um sie wieder einzuschalten. Streichen Sie auf dem Gerätebildschirm nach rechts, um die Taschenlampe zu schließen.

## Suche nach dem Telefon mit Ihrem Gerät

Streichen Sie auf dem Watchface-Bildschirm nach unten, um das Kontextmenü zu öffnen, und tippen Sie auf . Alternativ dazu Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Taste und streichen Sie, bis **Telefon suchen**.

Auf dem Bildschirm wird eine Animation angezeigt. Wenn sich Ihr Telefon in Bluetooth-Reichweite befindet, wird ein Klingelton wiedergegeben, um Sie zu benachrichtigen, auch

wenn der Lautlos-Modus aktiviert ist. Tippen Sie auf Ihren Gerätebildschirm, um den Telefonbildschirm zu entsperren und die Wiedergabe des Klingeltons zu beenden.

 Diese Funktion funktioniert nur, wenn Ihr Telefon und Ihre Uhr miteinander verbunden sind.



# Weitere Anleitung

## Verwalten von Watchfaces

Der Watchface-Store stellt eine Reihe unterschiedlicher Watchfaces zur Auswahl bereit. Um Watchfaces herunterzuladen oder zu löschen, aktualisieren Sie die Uhr und die HONOR Health-App auf die neueste Version. Laden Sie noch mehr tolle Watchfaces herunter und installieren Sie sie, indem Sie wie folgt vorgehen.

### Watchfaces auf dem Gerät ändern

Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Taste und streichen Sie, bis **Einstellungen** > **Watchfaces und Karten** > **Watchface**. Streichen Sie nach links oder rechts, um das zu installierende Watchface auszuwählen.


-  Manche Watchfaces können benutzerdefiniert angepasst werden. Sie können unter einem Watchface auf  tippen, um den angezeigten Inhalt benutzerdefiniert anzupassen.


### Watchfaces auf dem Gerät installieren und ändern

- 1 Gehen Sie auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der HONOR Health-App zu **Zifferblatt-Markt** > **Alle Zifferblätter**.
- 2 Wählen Sie ein Watchface aus.
  - Wenn das Watchface nicht installiert wurde, tippen Sie auf **Installieren**. Wenn die Installation abgeschlossen ist, nutzt die Uhr automatisch das neue Watchface.
  - Wenn das Watchface installiert wurde, tippen Sie auf **Als Watchface festlegen**, um das ausgewählte Watchface zu nutzen.


### Watchfaces löschen

- 1 Gehen Sie auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der HONOR Health-App zu **Zifferblatt-Markt** > **Alle Zifferblätter**.
- 2 Tippen Sie auf **Konto** > **Bearbeiten** und wählen Sie ein installiertes Watchface aus.



Tippen Sie dann in der Ecke auf , um es zu löschen.

-  . Um Watchfaces herunterzuladen oder zu löschen, aktualisieren Sie Ihr Gerät und die HONOR Health-App auf die neueste Version.
- In bestimmten Ländern und Regionen können Sie u. U. keine Watchfaces herunterladen oder löschen. Weitere Informationen erhalten Sie von der lokalen Honor-Hotline.
  - Sie müssen ein Watchface nach dem Löschen nicht wieder im Watchface-Store kaufen, sondern es lediglich neu installieren.

## Benutzerdefinierte Watchfaces konfigurieren


-  Bevor Sie diese Funktion nutzen, aktualisiere Sie die HONOR Health-App und Ihr Gerät auf die neueste Version.

### Benutzerdefinierte Watchfaces auswählen

- 1 Gehen Sie auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der HONOR Health-App zu **Zifferblatt-Markt > Alle Zifferblätter > Konto > Album**, um auf den benutzerdefinierten Einstellungen zuzugreifen.
  - 2 Tippen Sie auf  und wählen Sie das gewünschte Bild aus..
  - 3 Wählen Sie dann tippen Sie auf **SPEICHERN**. Anschließend wird das benutzerdefinierte Foto als Watchface auf der Uhr angezeigt.
-  Es können nur Standbilder als Watchfaces genutzt werden. Beim Dateiformat gibt es keine Beschränkungen.


### Weitere Einstellungen

Auf dem Bildschirm **Galerie** in der HONOR Health-App.

- Tippen Sie auf **Stil**, um die Schriftart und Farbe für die angezeigte Zeit und das angezeigte Datum benutzerdefiniert anzupassen.
- Tippen Sie auf **Layout**, um die Position für die angezeigte Zeit und das angezeigte Datum anzupassen.
- Tippen Sie in der oberen rechten Ecke eines ausgewählte Fotos auf , um es zu löschen.

## Festlegen des Always On Display

Wenn Sie ein Standby-Watchface festgelegt haben, bleibt der Watchface-Bildschirm eingeschaltet, wenn Ihr Gerät in den Standby-Modus wechselt.

- 1 Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Taste und streichen Sie, bis **Einstellungen > Watchfaces und Karten > Always On Display**.
- 2 Streichen Sie auf dem Bildschirm nach links oder rechts, um ein Watchface auszuwählen, und tippen Sie auf .

## Einstellen der Vibrationsstärke


- 1 Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Taste und streichen Sie, bis **Einstellungen > Vibration**.
- 2 Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder nach unten und wählen Sie **Stark**, **Schwach** oder **Keine** aus. Ihr Gerät kehrt dann automatisch zum vorherigen Bildschirm zurück und vibriert in der von Ihnen festgelegten Stärke.



## Sperrern oder Entsperren des Geräts

Sie können eine PIN auf der Uhr festlegen, um Ihre Privatsphäre besser zu schützen. Nach dem Festlegen einer PIN und Aktivieren der automatischen Sperre müssen Sie die PIN eingeben, um das/die Band zu entsperren und den Startbildschirm zu öffnen.

### PIN festlegen

- 1 Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Taste und streichen Sie, bis **Einstellungen** > **PIN** > **PIN aktivieren** Und befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um eine PIN festzulegen.
  - 2 Streichen Sie auf dem Startbildschirm des Gerät nach unten, gehen Sie zu **Einstellungen** > **PIN** und aktivieren Sie **Automatisch sperren**.
-  Wenn Sie die PIN vergessen, müssen Sie das Gerät auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

### PIN deaktivieren

Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Taste und streichen Sie, bis **Einstellungen** > **PIN** > **PIN deaktivieren** und befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um die PIN zu deaktivieren.

### PIN ändern

Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Taste und streichen Sie, bis **Einstellungen** > **PIN** > **PIN ändern** und befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um die PIN zu ändern.

### PIN vergessen

Wenn Sie die PIN vergessen haben, setzen Sie das Gerät auf die Werkseinstellungen zurück und versuchen Sie es erneut. Beim Zurücksetzen des Geräts auf die Werkseinstellungen werden alle Daten gelöscht. Gehen Sie deshalb mit Vorsicht vor.

## Anzeigen der Informationen für das/die Band

### Gerätenamen anzeigen

- Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Taste und streichen Sie, bis **Einstellungen** > **Info**. Der **Gerätename** ist der Name Ihres Geräts.
- Öffnen Sie alternativ dazu die HONOR Health-App und tippen Sie auf **Gerät** und dann den Gerätenamen, um den Gerätenamen des/der verbundenen Band anzuzeigen.

### MAC-Adresse anzeigen

Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Taste und streichen Sie, bis **Einstellungen** > **Info**, um die MAC-Adresse Ihres/r Band anzuzeigen.

### Seriennummer anzeigen

Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Taste und streichen Sie, bis **Einstellungen** > **Info**, um die Seriennummer Ihres/r Band anzuzeigen

### **Modell anzeigen**

- Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Taste und streichen Sie, bis **Einstellungen** > **Info**, um das Modell Ihres/r Band anzuzeigen.
- Die per Laser eingravierten Zeichen nach dem Wort „MODEL“ auf der Geräterückseite geben den Modellnamen an.

### **Versionsnummer anzeigen**

- Drücken Sie auf dem Startbildschirm die Taste und streichen Sie, bis **Einstellungen** > **Info**, um die Versionsnummer Ihres/r Band anzuzeigen.
- Öffnen Sie die HONOR Health-App und gehen Sie zum Bildschirm mit den Gerätedetails. Tippen Sie auf **Firmware-Aktualisierung** um die Versionsnummer Ihres/r Band anzuzeigen.