Inhaltsverzeichnis

Erste Schritte

	Aussehen	1
	Tastenbefehle	1
	Nutzung des Touchscreens	2
	Mit einem EMUI-/Android-Telefon koppeln	2
	Mit einem iPhone koppeln	3
	Mit einem neuen Telefon Koppeln	4
	Einführung in die Symbole	4
	Aufladen	5
	Tragen der Uhr	7
	Sperren oder Entsperren	8
	Einschalten/Ausschalten/Neustart	9
	Annehmen und Tätigen von Anrufen	9
Verwaltung	der Ohrhörer	
	Herausnehmen und Tragen der Ohrhörer	11
	Ohrhörer verwalten	12
	Steuerung deiner Ohrhörer über Gesten	13
	Ohrhörer mit einem neuen Gerät verbinden	13
	Auffinden deiner Ohrhörer	14
	Auf die Werkseinstellungen zurücksetzen	14
	Ohrhöreraufsätze auswählen und wechseln	15
Training		
	Aktivitätsaufzeichnungen	16
	Starten eines Einzeltrainings	16
	Intelligenter Begleiter	17
	Laufpläne	17
	Trainingsstatus	18
	Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen	18
	Automatische Trainingserkennung	19
Gesundheit	smanagement	
	Messen der Herzfrequenz	20
	Schlafüberwachung	22
	Messen des SpO2	23
	Automatische SpO2-Messung	23
	Belastungsprüfung	24
	Aktivitätserinnerung	24
	Healthy Living	25
	TriRing	26

Vorhersagen zum Menstruationszyklus	Inhaltsverzeichnis 27
	20
	20
Apps	28
Nachrichten verwalten	30
Aktivieren oder Deaktivieren von Nicht stören	31
Musikwiedergabe steuern	32
Wecker einstellen	33
Empfang von Wetterberichten	34
Mit deiner Uhr nach deinem Telefon suchen	34
Remote-Auslöser	35
Armband anpassen und wechseln	36
Konfigurieren von Galerie-Watchfaces	37
Festlegen des AOD-Watchfaces	38
OneHop für Watchfaces	38
Verwaltung von Watchfaces	39
Einstellen der Uhrzeit und der Sprache	40
Einstellung von Tönen	40
Hinzufügen von benutzerdefinierten Karten	40
Einstellen der Bildschirmhelligkeit	41
Aktualisierungen	41

Assistent

Mehr

Wasserfestigkeit

41

Erste Schritte

Aussehen

	0		
--	---	--	--

0	Taste Halte die Taste gedrückt, um das Gerät einzuschalten, auszuschalten oder neu zu starten.
0	Knopf der Abdeckung Drücke leicht auf den Knopf der Abdeckung, um die Uhrenabdeckung zu öffnen.
€	Herzfrequenzsensor
4	Ladesensor
6	Ohrhörer
6	Ladeterminal
0	Ladering
8	Ohreinsätze
9	Fach

Tastenbefehle

Vorgang	Funktion	
Drücken	• Gerätebildschirm aktivieren.	
	• Über den Startbildschirm auf den Bildschirm App-Liste zugreifen.	
	• Zum Startbildschirm zurückkehren.	
	• Eingehenden Anruf stummschalten.	

Vorgang	Funktion
Gedrückt halten	• Uhr einschalten
	 Wenn die Uhr eingeschaltet ist, die Seitentaste drei Sekunden oder länger gedrückt halten, um den Neustart-/Ausschaltbildschirm anzuzeigen. Seitentaste mehr als 12 Sekunden lang gedrückt halten, um den
	Neustart der Uhr zu erzwingen.
Taste zum Öffnen des	Öffnen des Uhren-Covers.
Covers leicht drücken	

i Es bestehen Ausnahmefälle für beispielsweise Anrufe und Trainingseinheiten.

Nutzung des Touchscreens

Das Gerät verfügt über einen farbigen Touchscreen, der Tippvorgänge (einschließlich Streichen nach oben, unten, links und rechts sowie Gedrückthalten) auf dem gesamten Bildschirm unterstützt.

Vorgang	Funktion	
Antippen	Auswahl bestätigen.	
Gedrückt halten	Watchface wechseln (wenn der Startbildschirm der Uhr angezeigt wird).	
Nach oben streichen	Benachrichtigungen anzeigen (beim Hochstreichen auf dem Startbildschirm der Uhr)	
Nach unten streichen	Kontextmenü anzeigen (beim Herunterstreichen auf dem Startbildschirm der Uhr).	
Nach links streichen	Funktionskarten der Uhr anzeigen (beim Streichen nach links auf dem Startbildschirm der Uhr).	
Nach rechts streichen	Zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren (beim Streichen nach rechts auf dem Bildschirm einer beliebigen App außer dem Startbildschirm).	

Mit einem EMUI-/Android-Telefon koppeln

1 Installiere zuerst die App Huawei Health (

Wenn du die App **Huawei Health** bereits installiert hast, gehe zu **Konto** > **Nach Aktualisierungen suchen** und führe eine Aktualisierung auf die neueste Version durch. Wenn du die App noch nicht installiert haben, öffne den App-Store deines Telefons, lade die App herunter und installiere sie. Du kannst auch den QR-Code unten scannen, um die App **Huawei Health** herunterzuladen und zu installieren.



- 2 Öffne die App **Huawei Health** und gehe zu **Konto** > **Mit HUAWEI ID anmelden**. Wenn du keine HUAWEI ID besitzt, registriere eine und melde dich anschließend an.
- **3** Schalte dein Wearable ein, wähle eine Sprache aus und starte die Kopplung. Tippe auf **Fortfahren**, um den Kopplungsbildschirm zu öffnen.
- **4** Platziere dein Wearable in der Nähe des Telefons. Öffne die App **Huawei Health**, tippe

auf •• in der oberen rechten Ecke und anschließend auf **HINZUFÜGEN**. Wähle das Wearable aus, das du mit deinem Telefon koppeln möchtest, und tippe auf **VERKNÜPFEN**. Tippe alternativ auf **Scannen**, um die Kopplung mithilfe des auf deinem Wearable angezeigten QR-Codes durchzuführen.

- **5** Wenn ein Pop-up-Fenster mit einer Bluetooth-Anfrage der App **Huawei Health** angezeigt wird, tippe auf **ZULASSEN**.
- 6 Wenn eine Kopplungsanfrage auf dem Wearables angezeigt wird, tippe auf √ und befolge die Bildschirmanweisungen auf dem Telefon, um den Kopplungsvorgang abzuschließen.
- **7** Sobald dein Wearable erfolgreich mit dem Telefon gekoppelt wurde, werden die Ohrhörer und das Telefon automatisch gekoppelt.

Mit einem iPhone koppeln

1 Installiere zuerst die App HUAWEI Health (). Wenn du die App bereits installiert hast, aktualisiere sie auf die neueste Version. Wenn du die App noch nicht installiert hast, öffne den App-Store deines Telefons, lade die App herunter und installiere sie. Du kannst auch den QR-Code unten scannen, um die App HUAWEI Health herunterzuladen und zu installieren.



- 2 Öffne die App HUAWEI Health und gehe zu Konto > Mit HUAWEI ID anmelden. Wenn du keine HUAWEI ID besitzt, registriere eine und melde dich anschließend an.
- **3** Schalte dein Wearable ein, wähle eine Sprache aus und starte die Kopplung. Tippe auf **Fortfahren**, um den Kopplungsbildschirm zu öffnen.

4 Platziere dein Wearable in der Nähe des Telefons. Öffne die App HUAWEI Health, tippe

auf ****** in der oberen rechten Ecke und anschließend auf **Hinzufügen**. Wähle das Wearable aus, das du koppeln möchtest, und tippe auf **VERKNÜPFEN**. Tippe alternativ auf **Scannen**, um die Kopplung mithilfe des auf deinem Wearable angezeigten QR-Codes zu starten.

- 5 Wenn die Kopplungsanfrage auf deinem Wearable angezeigt wird, tippe auf √. Wenn ein Pop-up-Fenster mit einer Bluetooth-Anfrage der App **HUAWEI Health** angezeigt wird, tippe auf **Koppeln**. Es wird ein weiteres Pop-up-Fenster angezeigt, auf dem du gefragt wirst, ob du das Anzeigen von Benachrichtigungen von deinem Telefon auf dem Wearable ermöglichen möchtest. Tippe auf **Zulassen**.
- **6** Sobald dein Wearable erfolgreich mit dem Telefon gekoppelt wurde, werden die Ohrhörer und das Telefon automatisch gekoppelt.

• Für Telefone mit iOS 13.0 oder höher:

Wenn ein Pop-up-Fenster mit einer Bluetooth-Anfrage der App **HUAWEI Health** angezeigt wird, tippe auf **Koppeln**. Wenn ein anderes Pop-up-Fenster bzgl. erfolgreicher Kopplung von **HUAWEI Health** angezeigt wird, tippe auf **Fertig**.

• Für Telefone mit einer niedrigeren iOS-Version:

- **a** Die App **HUAWEI Health** zeigt den Bildschirm für Kopplungsanleitung an.
- **b** Befolge die Bildschirmanweisung und gehe zu **Einstellungen** > **Bluetooth** und wähle **HUAWEI W Buds** aus der Bluetooth-Liste aus.
- **C** Kehre zur App **HUAWEI Health** zurück, wähle **Schritte befolgt** aus und tippe auf **Weiter**. Tippe nach erfolgreicher Kopplung der Geräte auf **Fertig**.

Mit einem neuen Telefon Koppeln

Um deine Privatsphäre zu schützen, wirst du möglicherweise aufgefordert, dein Wearable vor dem Koppeln mit einem neuen Telefon auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen. Beim Wiederherstellen der Werkseinstellungen werden alle deine Daten gelöscht. Sei hierbei vorsichtig.

Wenn du bereit bist, dein Wearable mit einem neuen Telefon zu koppeln, gehe zu

Einstellungen (^(Q)) > **System & Aktualisierungen** > **Verbindung trennen** (^(U)) oder tippe auf dem Wearable auf √ und befolge die Bildschirmanweisungen, um die Kopplung abzuschließen.

Einführung in die Symbole

i Die Symbole können je nach Gerätemodell abweichen.

Ebene-1-Menü

Erste Schritte

Remote- Auslöser	Trainingsaufze ichnungen	Trainingsstatu s	Atemübungen	SpO2	Aktivitätsdate n
Schlaf	Stress	Herzfrequenz	Musik	Training	Benachrichtigu ngen
Wetter	Zykluskalende r	Einstellungen	Stoppuhr	Timer	Wecker
Taschenlampe	Gerät finden				

Ebene-2-Menü

Schritte	Aktivität	Aktive Stunden
	0	

Bluetooth-Verbindungsstatus

Von Bluetooth-Funktion des	Mit Bluetooth-Funktion des	Mit Bluetooth-Funktion des
Telefons und der Huawei	Telefons und der Huawei	Telefons verbunden, aber von
Health-App getrennt	Health-App verbunden	der Huawei Health-App
19		getrennt

Aufladen

Aufladen

- **1** Schließe die Ladeschale an das Netzteil an und verbinde dann das Netzteil mit einer Stromversorgung.
- **2** Lege die Uhr auf die Ladeschale und richte die Metallkontakte der Uhr an denen der Ladeschale aus, bis ein Ladesymbol auf dem Bildschirm der Uhr erscheint.



- **3** Entferne die Uhr und trenne das Netzteil, nachdem die Uhr voll aufgeladen wurde und das Ladesymbol 100 % anzeigt.
- Dir wird geraten, zum Aufladen deiner Uhr ein Huawei-Ladegerät oder ein Huaweifremdes Ladegerät zu verwenden, das den entsprechenden regionalen oder nationalen Gesetzen und Vorschriften sowie den regionalen und internationalen Sicherheitsstandards entspricht. Andere Ladegeräte und Power Banks, die nicht den jeweiligen Sicherheitsstandards entsprechen, können Probleme wie langsames Aufladen und Überhitzung verursachen. Sei vorsichtig, wenn du diese verwendest. Es wird empfohlen, ein Huawei-Netzteil von einer offiziellen Huawei-Verkaufsstelle zu erwerben.
 - Halte den Ladeanschluss trocken und sauber, um Kurzschlüsse oder andere Risiken zu vermeiden.

Aufladen der Ohrhörer

Lege die Ohrhörer in die Uhr ein und schließe die Uhrenabdeckung. Die Uhr lädt die Ohrhörer automatisch auf. Der Ladestatus der Ohrhörer und der Akkustand werden auf dem Bildschirm der Uhr angezeigt.



- Wenn der Akkustand der Uhr niedrig ist, kann sie die Ohrhörer nicht aufladen. Stelle sicher, dass der Akkustand der Uhr ausreichend ist, um die Ohrhörer aufzuladen.
 - Wenn die Uhr in den Modus Stromsparen wechselt, kann sie die Ohrhörer nicht aufladen. Gehe in diesem Fall zu Einstellungen > Akku, um Stromsparen zu deaktivieren.
 - Wenn die Uhr nass ist, kann sie die Ohrhörer nicht aufladen. Halte die Uhr trocken.
 - Die Ohrhörer werden über die Ladeanschlüsse in der Uhr aufgeladen. Die Ladeanschlüsse werden beim Einlegen der Ohrhörer in die Fächer und Herausnehmen aus diesen möglicherweise leicht verkratzt. Dies ist normal und hat keinen Einfluss auf die normale Nutzung der Ohrhörer.
 - Die Akkulaufzeit kann je nach den Einstellungen, dem Speicher und der Nutzungsumgebung des Geräts sowie den aktivierten Funktionen der Ohrhörer variieren.

Überprüfen des Akkustands

Methode 1: Streiche auf dem Startbildschirm von oben nach unten, um den Akkustand zu prüfen.

Methode 2: Schließe deine Uhr an eine Stromversorgung an und prüfe den Akkustand auf dem Ladebildschirm.

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

Methode 4: Verbinde deine Uhr mit der Huawei Health-App, öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und dann auf deinen Namen. Anschließend kannst du den Akkustand auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails prüfen.

Tragen der Uhr

Stelle sicher, dass die Rückseite deiner Uhr sauber, trocken und frei von Fremdkörpern ist. Bringe den Überwachungsbereich der Uhr an deinem Handgelenk an und stelle sicher, dass er sich angenehm anfühlt. Bringe keine Schutzfolie an der Rückseite der Uhr an. Die Rückseite der Uhr verfügt über Sensoren, die Signale des menschlichen Körpers erkennen können. Wenn die Sensoren blockiert sind, ist die Identifizierung ungenau oder schlägt fehl und die Uhr kann die Herzfrequenz, SpO2 und Schlafdaten nicht aufzeichnen.

Um die Genauigkeit der Messungen sicherzustellen, trage das Armband möglichst nicht mehr als eine Fingerbreite von deinem Handgelenkknochen entfernt. Achte darauf, dass das Armband relativ eng getragen wird, und stelle sicher, dass es während des Trainings sicher sitzt.



Das Gerät ist aus Materialien gefertigt, deren Verwendung unbedenklich ist. Wenn während des Einsatzes des Geräts ein unangenehmes Hautgefühl entsteht, nutze es nicht mehr und suche einen Arzt auf.

Sperren oder Entsperren

Du kannst zum Schutz deiner Privatsphäre eine PIN auf dem Gerät festlegen. Nach dem Festlegen einer PIN und dem Aktivieren von Auto-Sperre musst du die PIN eingeben, um das Gerät zu entsperren und den Startbildschirm zu öffnen. Wenn du das Gerät weiterhin trägst, wird der Bildschirm nicht gesperrt.

Festlegen einer PIN

- 1 PIN festlegen: Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach unten, gehe zu Einstellungen > PIN > PIN festlegen und befolge die Bildschirmanweisungen, um eine 6stellige PIN festzulegen.
- 2 Auto-Sperre aktivieren: Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach unten, gehe zu Einstellungen > PIN und aktiviere Auto-Sperre.
- *i* Wenn du die PIN vergisst, musst du das Gerät auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

Ändern der PIN

Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, gehe zu **Einstellungen** > **PIN** > **PIN ändern** und befolge die Bildschirmanweisungen, um die PIN zu ändern.

Deaktivieren der PIN

Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, gehe zu **Einstellungen** > **PIN** > **PIN deaktivieren** und befolge die Bildschirmanweisungen, um die PIN zu deaktivieren.

PIN vergessen

Wenn du die PIN vergessen hast, setze das Gerät auf die Werkseinstellungen zurück.

Öffne die Huawei Health-App, gehe zum Bildschirm Gerätedetails und tippe auf

Werkseinstellungen wiederherstellen.

Nach dem Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen werden alle Daten gelöscht. Sei bei der Ausführung dieses Vorgangs vorsichtig.

Einschalten/Ausschalten/Neustart

Einschalten

- Halte die Seitentaste gedrückt, um das Gerät einzuschalten.
- · Lade das Gerät auf.

Ausschalten

- Drücke die Seitentaste und gehe zu Einstellungen > System & Aktualisierungen > Ausschalten .
- Halte die Seitentaste gedrückt und wähle Ausschalten aus.
 - i Bei sehr niedrigem Akkustand schaltet sich das Gerät automatisch aus. Lade das Gerät rechtzeitig auf.

Neustart

- Drücke die Seitentaste und gehe zu **Einstellungen** > > Neustart.
- Halte die Seitentaste mindestens acht Sekunden lang gedrückt, um den Neustart deines Geräts zu erzwingen.

Annehmen und Tätigen von Anrufen

Wenn die Ohrhörer mit der Uhr verbunden und beide mit demselben Telefon verbunden sind

Anrufe annehmen

- Wenn sich die Ohrhörer in der Uhr befinden und du einen Anruf erhältst, zeigt die Uhr einen Hinweis zum Tragen der Ohrhörer an. Sobald du die Ohrhörer einsetzt, nimmt die Uhr den Anruf automatisch entgegen.
- Wenn du die Ohrhörer bereits trägst, tippe auf 😳, um den Anruf anzunehmen.

Anrufe tätigen

Drücke auf die Taste an der Seite der Uhr, um die App-Liste anzuzeigen. Tippe auf **Anrufliste** oder **Kontakte** und wähle anschließend den anzurufenden Kontakt aus.

- Wenn du die Ohrhörer noch nicht trägst, musst du sie zuerst einsetzen.
- Wenn du sie bereits trägst, tätigt die Uhr den Anruf automatisch.

Anrufe ablehnen oder beenden

- Um einen Anruf abzulehnen oder zu beenden, tippe auf 🗢.
- Tippe alternativ auf •, um den Anruf abzulehnen und stattdessen mit einer SMS zu beantworten.

i Du kannst Anrufe nur ablehnen und mit einer SMS-Nachricht beantworten, wenn die

Uhr mit bestimmten Telefonmodellen gekoppelt ist. Wenn 👽 beim Empfang eines Anrufs nicht auf der Uhr angezeigt wird, ist die Funktion nicht verfügbar.

Wenn du die Ohrhörer mit der Uhr verbunden hast, die Uhr aber mit Telefon A und die Ohrhörer mit Telefon B verbunden sind

Anrufe annehmen oder ablehnen

• Wenn sich die Ohrhörer in der Uhr befinden

- Die Uhr reagiert nicht, wenn ein Anruf auf **Telefon B** eingeht.
- Wenn ein Anruf auf Telefon A eingeht, zeigt die Uhr einen Hinweis an, die Ohrhörer zu tragen, um den Anruf anzunehmen. Wenn du die Ohrhörer trägst, nimmt die Uhr den Anruf automatisch entgegen und der Anruf auf Telefon A wird über die Ohrhörer wiedergegeben.
- Wenn du die Ohrhörer trägst
 - Die Uhr zeigt den eingehenden Anruf auf **Telefon B** an. Tippe auf ^(C), um den Anruf abzulehnen, oder auf ^(C), um ihn anzunehmen.
 - Die Uhr zeigt den eingehenden Anruf auf **Telefon A** an. Tippe auf 🗢, um den Anruf

abzulehnen, oder auf ⁽¹⁾, um die Ohrhörer zuerst mit **Telefon A** zu verbinden und anschließend den Anruf anzunehmen.

Anrufe tätigen

Trage die Ohrhörer. Drücke die Taste an der Seite der Uhr, um die App-Liste anzuzeigen, tippe auf **Anrufliste** oder **Kontakte** und wähle den anzurufenden Kontakt aus. Die Ohrhörer stellen eine Verbindung zu **Telefon A** her und tätigen dann automatisch den Anruf.

- Nach Beendigung des Anrufs bleiben die Ohrhörer mit Telefon A verbunden. Sie werden nicht automatisch erneut mit Telefon B her.
 - Um die Ohrhörer erneut mit Telefon B zu verbinden, streiche auf dem Watchface nach

unten, um das Kontextmenü zu öffnen, tippe auf **©** 56% * **®**60% * , um den Bildschirm für die Ohrhörerverwaltung zu öffnen, und tippe auf **Telefon B**.

Verwaltung der Ohrhörer

Herausnehmen und Tragen der Ohrhörer

Ohrhörer herausnehmen

- **1** Drücke vorsichtig auf die Taste, die das Cover öffnet, wie in der Abbildung unten dargestellt.
- **2** Wenn das Cover aufspringt, hebe es an, um es vollständig zu öffnen.
- **3** Nimm die Ohrhörer heraus, setze sie in das Ohr ein und schließe das Cover.







Ohrhörer tragen

Lege einen Ohrhörer in das Ohr ein und drehe das Ende des Ohrhörers vorsichtig, bis er bequem sitzt.



Ohrhörer in den Behälter einlegen

Lege die Ohrhörer nicht direkt in das Ladefach, da die Ladekontakte sonst u. U. beschädigt werden.

1 Bringe die Ohrhörer an der Unterseite des Cover-Deckels an, mit den Ohrhöreraufsätzen nach unten zeigend.



2 Schließe das Cover.



Ohrhörer verwalten

Ohrhörer über dein Telefon verwalten

- *i* Die unteren Anweisungen sind anwendbar, wenn du die Abdeckung der Uhr geöffnet oder die Ohrhörer aus der Uhr genommen hast.
- 1 Öffne die App Huawei Health, anschließend den Bildschirm Gerätedetails und tippe auf Ohrhörer.
- **2** Auf diesem Bildschirm kannst du:
 - Unter den Modi Rauschunterdrückung, Aus oder Aufmerksamkeit auswählen.
 - Auf Soundeffekte tippen, um zwischen Standard, Bassverstärker, Höhenverstärkung und Stimmen auszuwählen.
 - Auf Gesten tippen, um die Gestensteuerung f
 ür die Ohrh
 örer wie das zweimalige Tippen zum Annehmen oder Ablehnen eines Anrufs festzulegen.
 - Auf Passtest f
 ür Aufs
 ätze tippen, um zu testen, wie gut die Ohrh
 öreraufs
 ätze in deine Ohren passen.
 - Auf **Einstellungen** tippen, um **Linken und rechten Kanal automatisch wechseln** zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Ohrhörer über deine Uhr verwalten

- 1 Streiche auf dem Watchface-Bildschirm nach unten, um das Kontextmenü zu öffnen und tippe auf 56% + 860% +, um auf den Verwaltungsbildschirm der Ohrhörer zuzugreifen.
- **2** Durch Streichen nach unten kannst du:

- Unter den Modi Rauschunterdrückung, Aus oder Aufmerksamkeit auswählen.
- Auf EQ-Effekte tippen, anschließend auf dem Bildschirm nach oben oder unten streichen, um den gewünschten Soundeffekt (bspw. Höhenverstärker) auszuwählen.
- Tippe auf **Weitere Einstellungen**, um **L/R automatisch wechseln** zu aktivieren oder zu deaktivieren, die **Ohrhörer zurücksetzen** oder deren Systemversion zu prüfen.

Steuerung deiner Ohrhörer über Gesten

Ohrhörergesten einstellen

Öffne die App **Huawei Health**, gehe zum Bildschirm mit den Gerätedetails, anschließend zu **Ohrhörer > Gesten** und tippe auf **Zweimal tippen** oder **Dreimal antippen**, um die Gestensteuerung festzulegen.

Lege bspw. das zweimalige Tippen zum Annehmen/Beenden eines Anrufs fest.

Ohrhörer über Gesten steuern

Du kannst die Ohrhörer steuern, indem du zweimal oder dreimal auf die orangefarbenen Bereiche in der Abbildung unten tippst.



Ohrhörer mit einem neuen Gerät verbinden

Standardmäßig sind sowohl die HUAWEI WATCH Buds-Ohrhörer als auch die Uhr mit demselben Telefon verbunden. Du kannst die Ohrhörer mit einem neuen Bluetooth-Gerät verbinden, z. B. mit einem Telefon oder Tablet.

Aktualisiere vor der Nutzung dieser Funktion die Uhr und die Ohrhörer auf die neueste Version.

Wenn du die Ohrhörer von einem neuen Bluetooth-Gerät (wie einem Telefon oder Tablet) trennst, können die Ohrhörer nicht automatisch wieder mit diesem Gerät verbunden werden.

1 Versetze die Ohrhörer in den Kopplungsmodus.

- Wenn sich die Ohrhörer in der Uhr befinden, drücke vorsichtig auf die Taste zum Öffnen des Covers. Wenn das Cover aufspringt, halte die seitliche Taste zwei Sekunden lang gedrückt.
- Wenn du die Ohrhörer aus der Uhr herausgenommen hast, streiche auf dem Watchface-Bildschirm nach unten, um auf das Kontextmenü zuzugreifen, und tippe auf

(1) 056% + 860% + , um den Verwaltungsbildschirm der Ohrhörer zu öffnen, und tippe auf Neues Gerät koppeln.

2 Öffne den Bluetooth-Bildschirm des neuen Geräts.
 Gehe zu Einstellungen > Bluetooth, wähle HUAWEI W Buds (Bluetooth-Name der Ohrhörer) unter den gefundenen Geräten aus und schließe die Kopplung ab.

Auffinden deiner Ohrhörer

- **1** Streiche auf dem Watchface-Bildschirm nach unten, um das Kontextmenü zu öffnen, und tippe auf **Gerät finden** > **Kopfhörer**.
 - Wenn beide Ohrhörer mit der Uhr verbunden sind, tippe auf Linken Ohrhörer klingeln lassen oder Rechten Ohrhörer klingeln lassen.
 - Wenn die Verbindung mit einem Ohrhörer getrennt ist, tippe zuerst auf Erneut verbinden. Tippe nach dem erneuten Herstellen der Verbindung auf Linken Ohrhörer klingeln lassen oder Rechten Ohrhörer klingeln lassen.
- **2** Wenn du die Ohrhörer gefunden hast, tippe auf **Klingeln stoppen** oder warte, bis das Klingeln aufhört.

Auf die Werkseinstellungen zurücksetzen

Deine Uhr auf die Werkseinstellungen zurücksetzen

- Wenn du deine Uhr auf die Werkseinstellungen zurücksetzt, werden alle persönlichen Daten gelöscht, die Migration der Transportkarten wird (falls vorhanden) ausgelöst und die Zugangskarten und Bankkarten werden entfernt. Sei hierbei vorsichtig.
 - Lege deine Ohrhörer wieder in die Uhr. Deine Ohrhörer werden gemeinsam mit der Uhr auf ihre Werkseinstellungen zurückgesetzt.

Methode 1: Gehe in der App-Liste auf deiner Uhr zu Einstellungen > System & Aktualisierungen > Zurücksetzen.

Methode 2: Öffne die App Huawei Health, gehe zum Bildschirm Gerätedetails und tippe Auf Werkseinstellungen zurücksetzen.

Ohrhörer zurücksetzen

1 Streiche auf dem Watchface-Bildschirm nach unten, um das Kontextmenü zu öffnen, und

, um auf den Verwaltungsbildschirm der Ohrhörer zuzugreifen.

2 Gehe zu Weitere Einstellungen > Ohrhörer zurücksetzen und tippe auf $\sqrt{}$.

Ohrhöreraufsätze auswählen und wechseln

Passende Ohrhöreraufsätze auswählen

Die mitgelieferten Ohrhöreraufsätze passen möglicherweise nicht jedem, da jeder Mensch unterschiedlich geformte Ohrkanäle hat. Wenn du die Ohrhörer nicht sehr bequem findest, versuche es mit größeren oder kleineren Aufsätzen. Nutze Aufsätze unterschiedlicher Größen für jedes Ohr, wenn dies für dich am bequemsten ist.

Ohrhöreraufsätze ändern

1 Drehe das Ende des Ohrhöreraufsatzes um, wie in der Abbildung unten dargestellt. Drücke mit einer Hand auf den Ohrbügel und mit der anderen Hand auf den Aufsatz und ziehe ihn dann vorsichtig ab.



2 Drehe den neuen Aufsatz auf die gleiche Weise um und schiebe ihn, wie in der Abbildung unten gezeigt, vorsichtig in den Slot. Drehe den Ohrhöreraufsatz zum Schluss noch einmal um, sodass er sich wieder in der normalen Position befindet.



Training

Aktivitätsaufzeichnungen

Trage dein Gerät richtig, um Daten zum Kalorienverbrauch, zur Distanz, Schrittzahl, Dauer von Aktivitäten mit moderater bis hoher Intensität und zu weiteren täglichen Aktivitäten automatisch aufzuzeichnen.

Greife auf die App-Liste zu, streiche auf dem Bildschirm, bis du

Aktivitätsaufzeichnungen findest, tippe darauf und streiche dann nach oben oder unten, um Daten zum Kalorienverbrauch, zur Distanz, Schrittzahl, Dauer von Aktivitäten mit moderater bis hoher Intensität und zu weiteren Aktivitäten anzuzeigen.

Starten eines Einzeltrainings

Starten eines Trainings über dein Gerät

- **1** Gehe auf deinem Gerät zur App-Liste und tippe auf
- 2 Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten und wähle deine gewünschte Trainingsart aus.
- **3** Tippe zum Starten eines Trainings auf ein Trainingssymbol.
- **4** Wenn der Bildschirm eingeschaltet ist, halte die Seitentaste gedrückt, um das Training zu

beenden. Drücke alternativ die Taste, um das Training zu pausieren, tippe auf 🕑, um das

Training fortzusetzen oder auf \mathbf{Q} , um das Training zu beenden.

- A
- rechts neben einem Trainingsmodus, um Ziele, Erinnerungen und • Tippe auf mehr festzulegen.
- Wenn du dein Training beendest, kannst du die Trainingsdaten anzeigen, darunter die Trainingsdauer, die Anzahl der verbrannten Kalorien, eine Grafik deiner Herzfrequenz, die Veränderung deiner Herzfrequenz, deine durchschnittliche Herzfrequenz und deine Herzfrequenzzone.

Starten eines Trainings über die Huawei Health-App

- **1** Wähle in der Huawei Health-App auf dem Bildschirm **Training** deine gewünschte Trainingsart aus.
- **2** Tippe zum Starten eines Trainings auf ein Trainingssymbol.
- **3** Nach Abschluss eines Trainings tippe auf U, um das Training zu pausieren, auf V, um das Training fortzusetzen oder halte 🛡 gedrückt, um das Training zu beenden.









- Während des Trainings werden Daten wie die Trainingsdauer und Distanz sowohl in der Huawei Health-App als auch auf deinem Gerät angezeigt.
 - Bei zu kurzer Distanz oder Dauer werden keine Trainingsdaten aufgezeichnet.

Intelligenter Begleiter

Nachdem der Intelligente Begleiter aktiviert wurde, kannst du während eines Trainings im Freien in Echtzeit sehen, wie weit du das Zieltempo über- oder unterschritten hast.

- **1** Drücke die obere Taste, um auf die App-Liste zuzugreifen, und tippe auf **Training**.
- **2** Tippe auf das Einstellungen-Symbol rechts neben **Laufen (Outdoor)** und aktiviere anschließend **Intelligenter Begleiter**.
- **3** Tippe auf **Zieltempo**, um ein Zieltempo festzulegen.
- **4** Kehre zur App-Liste zurück, tippe auf **Laufen (Outdoor)**, warte, bis die GPS-Ortung abgeschlossen ist, und tippe auf das Symbol "Laufen", um den Lauf zu starten.

Laufpläne

Das Gerät stellt benutzerdefinierte wissenschaftliche Trainingspläne bereit, die an deine Zeit angepasst sind, um deine Trainingsanforderungen zu erfüllen. Das Gerät kann den Trainingsplan automatisch jede Woche anpassen, indem es berücksichtigt, wie du dein Training absolvierst, eine Zusammenfassung erstellt, die dir dabei hilft, deinen Plan zeitnah abzuschließen, und die Schwierigkeit der nachfolgenden Kurse basierend auf deinem Trainingsstatus und Feedback intelligent anpasst.

Erstellen eines Laufplans

- Öffne die Health-App, navigiere zu Training > Laufen (Outdoor) oder Laufen (Indoor) > AI-Laufplan, tippe rechts auf Mehr, wähle einen Laufplan aus und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Erstellung des Plans abzuschließen.
- 2 Drücke die obere Taste an deiner Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und navigiere zu Training > Kurse und Pläne > Trainingsplan, um deinen Laufplan anzuzeigen. Tippe am Tag des Trainings auf das Trainingssymbol, um ein Training zu starten.

Beenden eines Laufplans

Öffne die Health-App, navigiere zu **Training** > **Plan**, tippe in der oberen rechten Ecke auf ****** und dann auf **Plan beenden**.

Weitere Einstellungen

Öffne die Health-App, navigiere zu **Training** > **Plan** und tippe auf **:** in der oberen rechten Ecke:

Tippe auf **Plan anzeigen**, um die Details des Plans anzuzeigen.

Tippe auf **Mit Wearable synchronisieren**, um Pläne mit deinem Wearable zu synchronisieren.

Tippe auf **Planeinstellungen**, um Informationen wie den Tag des Trainings, die Erinnerungszeit und ggf. die Synchronisierung des Plans mit dem Kalender zu bearbeiten.

Trainingsstatus

Öffne die App-Liste der Uhr, tippe auf **Trainingsstatus** (
) und streiche auf dem Bildschirm nach oben, um Daten einschließlich des Running Ability Index, Erholungsstatus, der Trainingsbelastung und des VO2max anzuzeigen.

- Der Running Ability Index (RAI) ist ein umfassender Index, der die Ausdauer und die Effizienz der Lauftechnik eines Läufers widerspiegelt. Im Allgemeinen schneidet ein Läufer mit einem höheren RAI bei Wettkämpfen besser ab.
- Der Erholungszustand spiegelt die Erholung von der Erschöpfung wider, die durch die Belastung einer Trainingseinheit verursacht wurde. Eine Trainingseinheit mit einer höheren Intensität erfordert eine längere Erholungszeit.
- Du kannst deine Trainingsbelastung der letzten sieben Tage anzeigen, um dein Level basierend auf deinem Fitnessstatus zu bestimmen. Die Uhr erfasst deine Trainingsbelastung von Trainingsmodi, die deine Herzfrequenz aufzeichnen.
- Der VO2max ist der maximale Sauerstoffverbrauch, der gemessen wird, wenn der Körper nicht mehr in der Lage ist, die nächste Bewegung zu unterstützen. Dies ist ein wichtiger Indikator für die aerobe Leistungsfähigkeit des Körpers.
- *i* Das Gerät kann deinen Trainingsstatus nicht anzeigen, wenn es keine VO2max-Werte erfasst hat.

Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen

Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen auf dem Gerät

- **1** Rufe auf dem Gerät die App-Liste auf und tippe auf **Trainingsaufzeichnungen**.
- **2** Wähle einen Datensatz aus und zeige die entsprechenden Details an. Das Gerät zeigt für verschiedene Trainings unterschiedliche Datentypen an.

Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen in der Huawei Health-App

Du kannst auch detaillierte Trainingsdaten unter **Trainingsaufzeichnungen** auf dem Bildschirm **Health** in der Huawei Health-App anzeigen.

Löschen einer Trainingsaufzeichnung

Halte eine Trainingsaufzeichnung unter **Trainingsaufzeichnungen** in der Huawei Health-App gedrückt und lösche sie. Diese Aufzeichnung ist jedoch weiterhin unter **Trainingsaufzeichnungen** auf dem Gerät verfügbar.

Automatische Trainingserkennung

Navigiere zu **Einstellungen** > **Trainingseinstellungen** und aktiviere **Automatische Trainingserkennung** . Nachdem diese Funktion aktiviert wurde, erinnert dich das Gerät daran, ein Training zu beginnen, wenn es eine erhöhte Aktivität erkennt. Du kannst die Benachrichtigung ignorieren oder dich entscheiden, das entsprechende Training zu starten.

- Die unterstützten Trainingsarten richten sich nach den Anweisungen auf dem Bildschirm.
 - Das Gerät erkennt deinen Trainingsmodus automatisch und erinnert dich daran, ein Training zu beginnen, wenn du die Anforderungen basierend auf der Trainingshaltung und -intensität erfüllst und für eine bestimmte Zeit in diesem Zustand bleibst.
 - Wenn die tatsächliche Trainingsintensität über einen bestimmten Zeitraum niedriger ist als die vom Trainingsmodus geforderte, zeigt das Gerät eine Nachricht mit dem Hinweis an, dass das Training beendet ist. Du kannst die Nachricht ignorieren oder das Training beenden.

Gesundheitsmanagement

Messen der Herzfrequenz

Die kontinuierliche Herzfrequenzmessung ist standardmäßig aktiviert, sodass eine Herzfrequenz-Kurve angezeigt werden kann. Wenn die Funktion deaktiviert ist, kann nur das Ergebnis einer einzelnen Messung angezeigt werden.

Um eine genauere Herzfrequenzmessung zu gewährleisten, trage das Gerät richtig und vergewissere dich, dass das Armband angezogen ist. Stelle sicher, dass dein Gerät beim Training sicher am Handgelenk befestigt ist. Stelle sicher, dass das Überwachungsmodul direkten und ungehinderten Kontakt mit deiner Haut hat.

Individuelle Herzfrequenzmessung

- Öffne die Huawei Health-App und den Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu Gesundheitsüberwachung > Kontinuierliche Herzfrequenzmessung und deaktiviere Kontinuierliche Herzfrequenzmessung.
- **2** Öffne die App-Liste und wähle **Herzfrequenz** aus, um deine Herzfrequenz zu messen.
- Diese Messung kann auch durch gewisse äußere Faktoren wie geringe Durchblutung, Tätowierungen, dichtes Armhaar, dunkle Hautfarbe, Senken oder Bewegen des Arms oder niedrige Umgebungstemperaturen beeinflusst werden.

Kontinuierliche Herzfrequenzmessung

Öffne die Huawei **Health**-App und den Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung** > **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** und aktiviere **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**. Nach Aktivierung dieser Funktion kann das Gerät deine Herzfrequenz in Echtzeit messen.

Du kannst die Einstellung für ÜBERWACHUNGSMODUS entweder auf Intelligent oder In Echtzeit setzen.

- Intelligenter Modus: Überwacht deine Herzfrequenz basierend auf deiner Trainingsbelastung.
- Echtzeit-Modus: Die Herzfrequenzmessung wird unabhängig von der Trainingsbelastung sekündlich durchgeführt.
- Durch die Verwendung des Echtzeit-Modus steigt der Stromverbrauch des Geräts, während das Intervall der Herzfrequenzmessung im intelligenten Modus an die Intensität der Aktivität angepasst wird, um Strom zu sparen.

Messung der Ruheherzfrequenz

Die Ruheherzfrequenz bezieht sich auf die Herzschläge pro Minute, die gemessen werden, wenn du wach, nicht in Bewegung und ruhig bist. Sie ist ein wichtiger Indikator für deine Herzgesundheit. Die optimale Zeit zur Messung deiner Ruheherzfrequenz ist direkt nach dem Aufwachen am Morgen. Öffne die Huawei **Health**-App und den Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung** > **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** und aktiviere **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**. Das Gerät misst dann automatisch deine Ruheherzfrequenz.

- Die Ruheherzfrequenz auf dem Gerät wird um 00:00 (24-Stunden-Uhr) oder um 12:00 Uhr nachts (12-Stunden-Uhr) eigenständig gelöscht.
 - Deine tatsächliche Ruheherzfrequenz wird möglicherweise nicht angezeigt oder genau gemessen, da deine Herzfrequenz nicht immer automatisch zum optimalen Zeitpunkt gemessen wurde.

Herzfrequenz-Warnungen

Warnung bei hoher Herzfrequenz

Öffne den Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung** > **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**, aktiviere **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** und aktiviere die Einstellung **Warnung bei hoher Herzfrequenz**. Anschließend erhältst du eine Warnung, wenn du nicht trainierst und deine Herzfrequenz länger als 10 Minuten über dem von dir festgelegten Limit bleibt.

Warnung bei niedriger Herzfrequenz

Öffne den Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu Gesundheitsüberwachung >

Kontinuierliche Herzfrequenzmessung, aktiviere Kontinuierliche Herzfrequenzmessung und aktiviere die Einstellung Warnung bei niedriger Herzfrequenz. Anschließend erhältst du eine Warnung, wenn du nicht trainierst und deine Herzfrequenz länger als 10 Minuten unter dem von dir festgelegten Limit bleibt.

Herzfrequenzmessung beim Training

Beim Training zeigt das Gerät deine Herzfrequenz und die Herzfrequenzzone in Echtzeit an und benachrichtigt dich, wenn deine Herzfrequenz das obere Limit übersteigt. Um bessere Trainingsergebnisse zu erzielen, solltest du ein Training auf Basis deiner Herzfrequenzzone wählen.

 Um die Berechnungsmethode f
ür Herzfrequenzzonen auszuw
ählen, öffne die Huawei Health-App, gehe zu Ich > Einstellungen > Trainingseinstellungen > Einstellungen zur Trainingsherzfrequenz und setze die Einstellung f
ür Berechnungsmethode zum Laufen auf Prozentsatz der max. Herzfrequenz, HRR-Prozent oder Prozentsatz der Laktatschwellen-Herzfrequenz oder f
ür andere Trainingsmodi auf Prozentsatz der max. Herzfrequenz oder HRR-Prozent.

- Wenn du Prozentsatz der max. Herzfrequenz als Berechnungsmethode auswählst, wird die Herzfrequenzzone für unterschiedliche Trainingsaktivitäten (Extrem, Anaerob, Aerob, Fettverbrennung und Aufwärmen) auf Basis deiner maximalen Herzfrequenz berechnet (standardmäßig "220 minus dein Alter").
 - Wenn du HRR-Prozent als Berechnungsmethode auswählst, wird das Herzfrequenzintervall für unterschiedliche Trainingsaktivitäten (Fortgeschritten anaerob, Grundlegend anaerob, Milchsäure, Fortgeschritten aerob und Grundlegend aerob) auf Basis deiner Herzfrequenzreserve berechnet ("HFmax minus HFRuhe").
- Herzfrequenzmessung beim Training: Die Echtzeit-Herzfrequenz kann auf dem Gerät angezeigt werden, wenn du das Training beginnst. Nach Abschluss deines Trainings kannst du deine durchschnittliche Herzfrequenz, maximale Herzfrequenz und deine Herzfrequenzzone auf dem Bildschirm mit den Trainingsergebnissen überprüfen.
 - Deine Herzfrequenz wird nicht angezeigt, wenn du das Gerät während des Trainings abnimmst. Es sucht jedoch noch eine Zeit lang nach einem Herzfrequenzsignal. Die Messung wird fortgesetzt, sobald du das Gerät wieder anlegst.
 - Unter **Trainingsaufzeichnungen** in der Huawei **Health**-App kannst du Diagramme anzeigen, die die Veränderungen in der Herzfrequenz, die maximale Herzfrequenz und die durchschnittliche Herzfrequenz für jedes Training zeigen.

Oberes Herzfrequenzlimit beim Training

Nach dem Trainingsstart vibriert dein Gerät, um dich zu warnen, wenn dein Herzfrequenzwert das obere Limit länger als 60 Sekunden übersteigt.

- 1 Öffne die Huawei Health-App, gehe zu Ich > Einstellungen > Trainingseinstellungen > Einstellungen zur Trainingsherzfrequenz und tippe auf Herzfrequenzlimit.
- **2** Wähle den Wert aus, den du für das obere Herzfrequenzlimit festlegen möchtest, und tippe auf **OK**.
- *i* Wenn du die Sprachanweisungen für individuelle Trainingseinheiten deaktivierst, wirst du nur durch Vibrationen und Kartenhinweise benachrichtigt.

Schlafüberwachung

Stelle sicher, dass du dein Gerät richtig trägst. Das Gerät zeichnet die Dauer deines Schlafs automatisch auf und erkennt, ob du dich im Tiefschlaf, Leichtschlaf oder Wachzustand befindest.

Aufzeichnen von Schlafdaten auf dem Wearable

Wenn dein Gerät erkennt, dass du schläfst, deaktiviert es automatisch das Always On Display, Benachrichtigungen (einschließlich Benachrichtigungen über eingehende Anrufe), die Funktion Zum Aktivieren anheben sowie weitere Funktionen, damit dein Schlaf nicht gestört wird.

- Öffne die Huawei Health-App und den Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu Gesundheitsüberwachung > HUAWEI TruSleep™ und aktiviere HUAWEI TruSleep™. Wenn diese Funktion aktiviert ist, kann das Gerät genau erkennen, wann du einschläfst, wann du aufwachst und ob du dich im Tiefschlaf, Leichtschlaf oder REM-Schlaf befindest. Die App kann dir dann eine Analyse der Schlafqualität zur Verfügung stellen. Sie hilft dir, deine Schlafmuster zu verstehen, und macht Vorschläge zur Verbesserung deiner Schlafqualität.
- Wenn HUAWEI TruSleep[™] nicht aktiviert wurde, überwacht das Gerät deinen Schlaf mit der normalen Methode. Wenn du das Gerät beim Schlafen trägst, erkennt es deine Schlafphasen und zeichnet die Zeit auf, zu der du einschläfst, aufwachst und in die einzelnen Schlafphasen eintrittst oder sie verlässt. Die Daten werden dann mit der Huawei Health-App synchronisiert.

Anzeigen deiner Schlafdaten

- Öffne die Schlaf-App auf deinem Wearable, um aktuelle Datensätze zum Nachtschlaf und zu Nickerchen anzuzeigen.
- Tippe auf dem Bildschirm **Health** der Huawei **Health**-App auf die Karte **Schlaf**, um deine täglichen, wöchentlichen, monatlichen und jährlichen Schlafdaten anzuzeigen.

Messen des SpO2

- Um diese Funktion zu nutzen, aktualisiere dein Wearable und die Huawei Health-App auf die neueste Version.
 - Um die Genauigkeit der SpO2-Messung sicherzustellen, trage das Wearable richtig und eng angelegt. Stelle sicher, dass das Überwachungsmodul direkten und ungehinderten Kontakt mit deiner Haut hat.
- **1** Trage dein Wearable richtig angelegt und bewege deinen Arm nicht.
- **2** Drücke die seitliche Taste, um die App-Liste zu öffnen, streiche auf dem Bildschirm und tippe auf **SpO2**.
- **3** Bei einigen Produkten musst du auf **Messen** tippen. Maßgeblich ist das tatsächliche Produkt.
- **4** Halte still und achte darauf, dass der Bildschirm während der SpO2-Messung nach oben zeigt.

Automatische SpO2-Messung

- **1** Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte**, dann auf den Namen des verbundenen Geräts und öffne dessen Detailbildschirm. Tippe auf **Gesundheitsüberwachung** und aktiviere/deaktiviere **Automatische SpO2-Messung**.
- 2 Tippe auf Warnung über niedrigen SpO2-Wert, um den unteren Grenzwert für deinen SpO2-Wert festzulegen, damit du eine Warnung erhalten kannst, wenn du nicht schläfst.

Belastungsprüfung

Prüfen deines Stresslevels

Achte während eines Stresstests auf einen korrekten Sitz deiner Uhr und halte still. Die Uhr testet dein Stresslevel nicht, wenn du ein Training absolvierst oder dein Handgelenk zu häufig bewegst.

• Einmaliger Stresstest:

Öffne die Huawei Health-App, tippe auf die Karte **Stress** und tippe auf **Stresstest**, um einen einzelnen Stresstest zu starten. Wenn du die Stresstestfunktion zum ersten Mal verwendest, befolge die Bildschirmanweisungen in der Huawei Health-App, um deinen Stresslevel zu kalibrieren.

Regelmäßige Stresstests:

Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und anschließend auf den Namen deines Geräts, navigiere zu **Gesundheitsüberwachung** > **Automatischer Stresstest**, schalte den Schalter für **Automatischer Stresstest** ein und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm zum Kalibrieren des Stresslevels. Anschließend werden regelmäßige Stresstests gestartet, wenn du die Uhr korrekt trägst.

Anzeigen von Stressdaten

• Auf der Uhr:

Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, streiche nach oben oder unten, bis du **Stress** findest, und tippe darauf, um deine tägliche Stressveränderung anzuzeigen. Dies umfasst ein Stress-Balkendiagramm, den Stresspegel und den Prozentsatz an einem gegebenen Tag.

• In der Huawei Health-App:

Öffne die Huawei Health-App und tippe auf **Stress**, um deinen aktuellen Stresslevel und deine tägliche, wöchentliche, monatliche und jährliche Stresskurven sowie die entsprechenden Empfehlungen anzuzeigen.

Aktivitätserinnerung

Wenn **Aktivitätserinnerung** aktiviert ist, überwacht das Gerät deine Aktivität schrittweise den ganzen Tag lang (standardmäßig auf 1 Stunde eingestellt). Das Gerät vibriert und der Bildschirm schaltet sich ein, um dich daran zu erinnern, einen Moment aufzustehen und dich zu bewegen, wenn du dich während des eingestellten Zeitraums nicht bewegt hast.

Öffne die Huawei Health-App, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Gesundheitsüberwachung** und aktiviere **Aktivitätserinnerung**.

- Das Gerät wird nicht vibrieren, um dich daran zu erinnern, dich zu bewegen, wenn du Nicht stören auf dem Gerät aktiviert hast.
 - Das Gerät wird nicht vibrieren, wenn es erkennt, dass du schläfst.
 - Dein Gerät wird Aktivitätserinnerungen nur zwischen 8:00 und 12:00 Uhr und zwischen 14:30 und 21:00 Uhr senden.

Healthy Living

Die Huawei Health-App stellt Healthy Living bereit, um dir zu helfen, gesunde Lebensgewohnheiten zu entwickeln und so ein gesünderes Leben zu genießen.

- Aufgrund der unterschiedlichen physischen Konstitution jeder einzelnen Person treffen die Gesundheitsvorschläge von Healthy Living (insbesondere die zur physischen Aktivität) möglicherweise nicht auf alle Nutzer zu und der gewünschte Effekt kann ggf. nicht erzielt werden. Wenn du dich bei Aktivitäten oder beim Training unwohl fühlst, solltest du eine Pause einlegen oder zeitnah einen Arzt aufsuchen.
 - Die Gesundheitsempfehlungen in Healthy Living dienen nur als Referenz. Du bist verantwortlich f
 ür alle Risiken, Sch
 äden und Verbindlichkeiten, die sich aus der Teilnahme an allen Aktivit
 äten oder jedem Training ergeben.

Aktivieren von Healthy Living

- 1 Öffne die Huawei **Health**-App, navigiere zu **Health** > **BEARBEITEN** und füge die Karte **Healthy Living** hinzu.
- 2 Tippe auf die Karte **Healthy Living** und befolge die Bildschirmanweisungen, um dem **Nutzerhinweis** zuzustimmen.

Auswählen von Eincheckaufgaben und Festlegen von Zielen

Eincheckaufgaben werden in grundlegende Eincheckaufgaben und optionale Eincheckaufgaben unterteilt. Du kannst entsprechend deinen Anforderungen optionale Eincheckaufgaben hinzufügen.

Tippe auf dem Healthy Living-Bildschirm auf **Aufgaben bearbeiten** oder in der rechten oberen Ecke auf :, wähle **Gesundheitsplan** aus und tippe auf der Aufgabenkarte auf **Zieleinstellungen**, um deine täglichen Ziele festzulegen, oder tippe auf **Ziele ändern**, um deine Ziele zu ändern.

Anzeigen des Abschlussstatus für Aufgaben

- Öffne die App-Liste des Geräts und wähle **Healthy Living** aus, um den Abschlussstatus für eine bestimmte Aufgabe anzuzeigen.
- Öffne die Huawei Health-App und gehe zu Health > Healthy Living, um den Abschlussstatus f
 ür die Aufgabe anzuzeigen.

Erinnerungen

- 1 Tippe in der rechten oberen Ecke des Bildschirms **Healthy Living** auf **ii** und gehe zu **Gesundheitsplan**.
- 2 Auf dem Bildschirm Gesundheitsplan kannst du allgemeine Erinnerungen oder Erinnerungen für Eincheckaufgaben festlegen.
 Du kannst den Schalter für Benachrichtigungen über Wochenberichte (Uhr) oder den Schalter Erinnerungen für eine bestimmte Aufgabe aktivieren, beispielsweise den Schalter Erinnerungen für Atmung.

Wochenbericht und Teilen

Wochenbericht anzeigen: Tippe in der rechten oberen Ecke des Bildschirms Healthy Living

auf 🚺 und wähle **Wochenbericht** aus, um die Berichtdetails anzuzeigen.

Teilen: Tippe in der rechten oberen Ecke des Bildschirms **Healthy Living** auf ², um den Bericht zu teilen oder auf deinem Gerät zu speichern.

- Einführung in die Eincheckaufgabe **Tägliches Lächeln**:
 - **1** Wähle auf dem Bildschirm **Healthy Living** die Option **Tägliches Lächeln** aus.
 - **2** Tippe auf **Einchecken** und nimm ein Foto auf. Tippe auf **Fertig**, um die Eincheckaufgabe abzuschließen (das Foto wird nicht gespeichert), oder tippe in der rechten oberen Ecke auf **Speichern und teilen**, um das Foto zu teilen oder auf deinem Gerät zu speichern.

Deaktivieren des Services

Tippe auf dem Bildschirm **Healthy Living** in der oberen rechten Ecke auf **i** und gehe zu **Info > SERVICE DEAKTIVIEREN**. Healthy Living wird daraufhin zurückgesetzt und es verbleiben nur die drei grundlegenden Aufgaben.

TriRing

TriRing in Aktivitätsdaten auf der Uhr zeigt drei Datentypen an: Schritte, Aktivität mit mittlerer bis hoher Intensität und Stunden mit Aktivität.

1. Schritte: Dieser Ring zeigt den Anteil deiner Schritte für die Ziel-Schrittzahl des aktuellen Tages an. Das Standardziel sind 10.000 Schritte. Du kannst die Ziel-Einstellungen entsprechend deinen Präferenzen ändern, indem du in der Health-App zu **Konto** > **Einstellungen** > **Ziele** navigierst.

2. Dauer der moderaten bis sehr intensiven Aktivität (Einheit: Minute): Das Standardziel sind 30 Minuten. Dein Gerät berechnet die Gesamtdauer deiner moderaten bis sehr intensiven Aktivität auf Grundlage deiner Geschwindigkeit und der Intensität deiner Herzfrequenz.

3. Stunden mit Aktivität: Der Ring zeigt an, wie viele Stunden du pro Tag gestanden hast. Wenn du länger als eine Minute in einer Stunde gegangen bist, z. B. eine Minute zwischen 10:00 und 11:00 Uhr, wird diese Stunde als aktive Stunde gezählt. Zu langes Sitzen ist schädlich für deine Gesundheit. Wir empfehlen dir, einmal pro Stunde aufzustehen und täglich zwischen 7:00 und 22:00 Uhr mindestens 12 Stunden mit Aktivität zu erreichen.

Vorhersagen zum Menstruationszyklus

Das Gerät kann basierend auf Daten zu deiner Periode deine nächste Periode und die nächsten fruchtbaren Tage vorhersagen.

• Methode 1:

- **1** Tippe auf dem Startbildschirm der App **Huawei Health** auf die Karte **Zykluskalender**, um das Funktionspaket herunterzuladen und die Dateneinstellung abzuschließen. Wenn du die Karte nicht finden kannst, tippe auf **Bearbeiten**, um sie zum Startbildschirm hinzuzufügen.
- 2 Drücke die seitliche Taste am Startbildschirm des Geräts, tippe auf Zykluskalender

(**O**) und anschließend auf **O**, um Start und Ende der Periode festzulegen. Nach dem Abschluss des Vorgangs sagt das Gerät basierend auf deinen aufgezeichneten Daten die nächste Periode vorher.

• Methode 2:

- **1** Tippe auf dem Startbildschirm der App **Huawei Health** auf die Karte **Zykluskalender**, um das Funktionspaket herunterzuladen und die Dateneinstellung abzuschließen. Wenn du die Karte nicht finden kannst, tippe auf **Bearbeiten**, um sie zum Startbildschirm hinzuzufügen.
- 2 Für die Aufzeichnung spezifischer Daten zur Dauer der Periode kannst du auf dem Bildschirm **ZykluskalenderStart der Periode** oder **Periode zu Ende?** auswählen. Zudem kannst du die körperliche Verfassung unter **Körperliche Symptome** aufzeichnen.
- **3** Tippe in der oberen rechten Ecke auf **…** und wähle **Einstellungen** aus, um Periodenund Zykluslänge festzulegen.
 - Erinnerungen zur Periode und zu den fruchtbaren Tagen sind standardmäßig deaktiviert. Du kannst sie in den Einstellungen aktivieren.
 - Wenn du das Gerät trägst, vibriert es, ohne dass der Bildschirm eingeschaltet wird. Du kannst auf den Bildschirm tippen, um die Erinnerungen anzuzeigen. Wenn du das Gerät nicht trägst, vibriert es nicht, der Bildschirm wird nicht eingeschaltet und die Erinnerungen werden selbst beim Einschalten des Bildschirms nicht angezeigt. Du kannst Nachrichten stattdessen in der Nachrichtenliste anzeigen.

Assistent

HUAWEI Assistant • TODAY

Über den HUAWEI Assistant-TODAY-Bildschirm kannst du ganz einfach Wettervorhersagen anzeigen, Kalenderinformationen anzeigen.

Öffnen/Beenden von HUAWEI Assistant·TODAY

Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach rechts, um HUAWEI Assistant·TODAY zu öffnen. Streiche auf dem Bildschirm nach links, um HUAWEI Assistant·TODAY zu beenden.

Audiosteuerungszentrum

Mit der HUAWEI Music-Karte auf dem Bildschirm HUAWEI Assistant-TODAY kannst du die Musikwiedergabe auf deinem Telefon und auf deiner Uhr steuern. Um die Musikwiedergabe auf dem Telefon über die Uhr zu steuern, muss du die Uhr mit der Huawei **Health**-App koppeln.

Diese Funktion wird unterstützt, wenn Musik bei der Musikwiedergabe auf deinem Telefon auf dem HUAWEI Assistant·TODAY-Bildschirm angezeigt wird. Andernfalls wird die Funktion nicht unterstützt.

Apps

iPoiese Funktion wird für iPhones und iPads nicht unterstützt.

Installieren von Apps

- **1** Öffne die Huawei **Health**-App und den Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe dann auf **AppGallery**.
- **2** Wähle die zu verwendende App aus der Liste **Apps** aus und tippe auf **Installieren**. Nach der Installation der App wird sie in der App-Liste auf deinem Gerät angezeigt.

Nutzung von Apps

Streiche in der App-Liste deines Geräts nach oben oder unten, wähle eine App aus und befolge die Bildschirmanweisungen, um sie zu nutzen.

- Einige Apps können nur genutzt werden, wenn das Gerät mit deinem Telefon verbunden ist. Wenn das Gerät eine Nachricht anzeigt, in der du aufgefordert wirst, die App auf deinem Telefon zu installieren, bedeutet das, dass die App nur mit deinem Telefon genutzt werden kann.
 - Wenn du eine App zum ersten Mal auf deinem Telefon installierst und nutzt, stimme den auf dem App-Bildschirm angezeigten Vereinbarungen oder Bedingungen zu und befolge die Bildschirmanweisungen, um die Erteilung der Autorisierung abzuschließen und dich anzumelden. Anderenfalls kannst du die App nicht nutzen. Wenn ein Problem beim Erteilen der Autorisierung auftritt, öffne die Huawei Health-App, gehe zu Ich > Einstellungen > Gerätefunktionen und wähle erneut die App aus, der du die Autorisierung erteilen möchtest.

Aktualisieren von Apps

- **1** Öffne die Huawei **Health**-App und den Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe dann auf **AppGallery**.
- **2** Tippe auf **Manager**, um die zu aktualisierenden Apps und die Liste der installierten Apps anzuzeigen.
- **3** Gehe zu **Aktualisierungen** > **Aktualisieren**, um Apps für ein besseres Benutzererlebnis auf die neueste Version zu aktualisieren.

Deinstallieren von Apps

- App in der Huawei **Health**-App auf deinem Telefon deinstallieren:
- **1** Öffne die Huawei **Health**-App und den Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe dann auf **AppGallery**.
- **2** Tippe auf **Manager**, um die zu aktualisierenden Apps und die Liste der installierten Apps anzuzeigen.
- **3** Gehe zu **Installations-Manager** > **Deinstallieren**, um Apps zu deinstallieren. Nachdem die App deinstalliert wurde, wird sie auch von deinem Gerät gelöscht.
- App auf dem Gerät deinstallieren: Halte das Symbol für die Drittanbieter-App gedrückt, um sie zu deinstallieren.

- Wenn du die Einstellung AppGallery-Service deaktivieren in der Huawei Health-App markiert hast, musst du erneut auf AppGallery tippen und die Bildschirmanweisungen befolgen, um die Autorisierung zu erteilen.
 - Bevor du eine Drittanbieter-App nutzt, füge diese im Telefonmanager zur Liste der geschützten Hintergrund-Apps hinzu. Gehe darüber hinaus auf dem Telefon zu Einstellungen > Akku, wähle die App unter Akkunutzung nach App aus, tippe auf Startverwaltung und aktiviere Auto-Start, Sekundärer Start und Im Hintergrund ausführen.
 - Wenn eine Drittanbieter-App nicht funktioniert, nachdem du sie zur Liste der geschützten Hintergrund-Apps hinzugefügt hast, deinstalliere die App, installiere sie neu und versuche es erneut.

Nachrichten verwalten

Wenn die App **Huawei Health** mit deinem Gerät verbunden ist und die Nachrichten-Benachrichtigungen aktiviert sind, können Nachrichten, die in der Statusleiste deines Telefons angezeigt werden, mit deinem Gerät synchronisiert werden.

Nachrichten-Benachrichtigungen aktivieren

- **1** Öffne die App **Huawei Health**, gehe zum Bildschirm Gerätedetails, tippe auf **Benachrichtigungen** und aktiviere den Schalter.
- **2** Gehe zur App-Liste und aktiviere die Schalter für die Apps, von denen du Benachrichtigungen erhalten möchten.
- *i* Unter **Apps** kannst du die Apps anzeigen, von denen du Benachrichtigungen erhalten kannst.

Ungelesene Nachrichten anzeigen

Dein Gerät vibriert um dich über neue Nachrichten zu informieren, die über die Statusleiste deines Telefons gepusht wurden.

Ungelesene Nachrichten können auf deinem Gerät angezeigt werden. Streiche dazu auf dem Startbildschirm nach oben, um das Center für ungelesene Nachrichten aufzurufen.

Ungelesene Nachrichten werden nicht gespeichert, nachdem du sie im Center für ungelesene Nachrichten angezeigt hast. Wenn du sie erneut anzeigen möchten, rufe die entsprechende App auf deinem Telefon auf.

Auf Nachrichten antworten

- 🕖 Diese Funktion wird nicht unterstützt, wenn dein Gerät mit einem iPhone gekoppelt ist.
 - Diese Funktion wird nur unterstützt, wenn du versuchst, auf eine SMS-Nachricht mit der SIM-Karte zu antworten, die die Nachricht erhalten hat.

Beim Erhalt einer Nachricht auf deiner Uhr, kannst du über schnelle Antworten oder Emoticons darauf antworten. Die unterstützten Nachrichtentypen sind von der jeweiligen Situation abhängig.

Schnelle Antworten anpassen

- Wenn die Karte Schnelle Antworten nicht angezeigt wird, bedeutet dies, dass dein Gerät diese Funktion nicht unterstützt.
 - Diese Funktion wird für iPhones und iPads nicht unterstützt.

Du kannst deine schnelle Antwort wie folgt anpassen:

- **1** Wenn dein Gerät erfolgreich mit der App **Huawei Health** verbunden ist, öffne sie, gehe zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf die Karte **Schnelle Antworten**.
- 2 Unter Antwort hinzufügen kannst du eine Antwort hinzufügen. Tippe auf eine

hinzugefügte Antwort, um sie zu bearbeiten, und tippe auf [®] neben der Antwort, um sie zu löschen.

Ungelesene Nachrichten löschen

· Streiche auf dem Bildschirm der Nachrichtenliste auf einer zu löschenden Nachricht nach

links und tippe auf ወ , um sie zu löschen.

• Tippe unten an der Nachrichtenliste auf (), um alle ungelesenen Nachrichten zu löschen.

Aktivieren oder Deaktivieren von Nicht stören

Sofortiges Aktivieren oder Deaktivieren

Methode 1: Streiche vom oberen Rand des Watchface nach unten und tippe auf **Nicht stören**, um die Funktion zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Methode 2: Gehe zu **Einstellungen > Ton und Vibration > Nicht stören > Ganztägig**, um die Option zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Geplantes Aktivieren oder Deaktivieren

- Um diese Funktion zu nutzen, aktualisiere dein Wearable und die Huawei Health-App auf die neueste Version.
- Gehe zu Einstellungen > Ton und Vibration > Nicht stören > Geplant, tippe auf Zeit hinzufügen und lege die Einstellungen für Starten, Beenden und Wiederholung fest. Du kannst mehrere Zeiträume hinzufügen und für alle festlegen, dass das Gerät zur geplanten Zeit in den Modus Nicht stören umgeschaltet werden soll.
- Navigiere zum Deaktivieren des geplantem Wechsels zu Nicht stören zu Einstellungen > Ton und Vibration > Nicht stören > Geplant.

Musikwiedergabe steuern

Dein Gerät muss mit der App Huawei Health verbunden sein, um diese Funktion zu nutzen.

Musik zur Uhr hinzufügen

- **1** Öffne die App **Huawei Health** und gehe zum Bildschirm Gerätedetails.
- 2 Gehe zu Musik > Musik verwalten > Titel hinzufügen und wähle die hinzuzufügende Musik aus.
- 3 Tippe in der oberen rechten Ecke des Bildschirms auf √. Durch Tippen auf Neue Wiedergabeliste kannst du eine Wiedergabeliste erstellen. Füge nach der Erstellung der Wiedergabeliste die Titel, die du in der Wiedergabeliste haben möchtest, unter :: > Titel hinzufügen hinzu.
- 🕖 Mit einem iPhone kannst du keine Musik zu deiner Uhr hinzufügen.
 - Öffne zum Löschen von Titeln die App Huawei Health, gehe zum Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu Musik > Musik verwalten, wähle die zu löschenden Titel aus,

tippe auf **•** und anschließend auf **Löschen**.

Musikwiedergabe mithilfe der Uhr steuern

Deine Uhr hat keinen Lautsprecher, daher musst du die Ohrhörer tragen, um Musik zu hören.

Wenn du deine Ohrhörer mit der Uhr verbunden hast und diese mit demselben Telefon verbunden sind:

- Musikwiedergabe auf deiner Uhr steuern
 - **1** Gehe zur App-Liste und anschließend zu **Musik** (¹) > **Musikwiedergabe** oder nutze eine andere Musik-App.
 - **2** Tippe für die Musikwiedergabe auf die Wiedergabetaste.
 - **3** Auf dem Bildschirm für die Musikwiedergabe kannst du die Lautstärke regeln, den Wiedergabemodus festlegen (z. B. die Reihenfolge der Titel oder die Zufallswiedergabe) sowie durch Streichen nach oben auf dem Bildschirm die Wiedergabeliste anzeigen oder zwischen den Titeln wechseln.
- Musikwiedergabe auf deinem Telefon steuern
 - **1** Öffne die App **Huawei Health**, gehe zum Bildschirm Gerätedetails, tippe auf **Musik** und anschießend auf **Telefonmusik steuern**.
 - **2** Öffne die Musik-App auf dem Telefon und starte die Musikwiedergabe.
 - **3** Streiche auf dem Startbildschirm deiner Uhr nach rechts, um auf HUAWEI Assistant·TODAY zuzugreifen. Tippe auf das Musik-Widget mit einem Telefonsymbol, um den Musikwiedergabe-Bildschirm zu öffnen. Über diesen Bildschirm kannst du Musik pausieren, zwischen Titeln wechseln und die Lautstärke anpassen.

Wenn du deine Ohrhörer mit der Uhr verbunden hast, die Uhr aber mit Telefon A und die Ohrhörer mit Telefon B verbunden sind:

- Musikwiedergabe auf deiner Uhr steuern
 Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach links, um den Wiedergabebildschirm zu
- öffnen, tippe in der unteren rechten Ecke auf 🔀 und wähle deine Uhr aus.
- Musikwiedergabe auf Telefon B steuern
 Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach links, um den Wiedergabebildschirm zu
- öffnen, tippe in der unteren rechten Ecke auf **W** und wähle **Telefon B** aus.
- Musikwiedergabe auf Telefon A steuern

Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach links, um den Wiedergabebildschirm zu

öffnen, tippe in der unteren rechten Ecke auf und wähle **Telefon A** aus. Die Ohrhörer werden von **Telefon B** getrennt und anschließend mit **Telefon A** verbunden.

 Nach dem Trennen der Verbindung werden die Ohrhörer nicht automatisch erneut mit Telefon B. verbunden. Um die Ohrhörer manuell erneut mit Telefon B zu verbinden, streiche auf dem Watchface nach unten und öffne das Kontextmenü, tippe auf

(1) 0 56% + 8 60% + , um auf den Verwaltungsbildschirm der Ohrhörer zuzugreifen, und tippe zum Verbinden der Ohrhörer auf **Telefon B**.

Wecker einstellen

Du kannst Wecker entweder über dein Gerät oder die App **Huawei Health** auf deinem Telefon einstellen.

Wecker auf deinem Gerät einrichten

- **1** Gehe zur App-Liste, wähle **Wecker** ((S)) aus und tippe auf (C), um einen Wecker hinzuzufügen.
- **2** Lege die Weckerzeit fest, stelle ein, ob der Wecker wiederholt werden soll, und tippe anschließend auf **OK**. Wenn du keine Wiederholungen auswählst, ist der Wecker ein einmaliger Wecker.
- **3** Tippe auf einen Wecker, um die Zeit oder die Wiederholungen zu ändern oder ihn zu löschen.

Wecker in der App Huawei Health einstellen

- **1** Öffne die App **Huawei Health**, gehe zum Bildschirm Gerätedetails und tippe auf **Wecker**. Tippe auf **Hinzufügen**, um eine Weckerzeit, -beschriftung und die Wiederholungen auszuwählen.
- 2 Wenn du ein Android- oder EMUI- Nutzer bist, tippe in der oberen rechten Ecke auf √. Wenn du ein iOS-Nutzer bist, tippe auf **Speichern**.
- **3** Streiche auf dem Startbildschirm von **Huawei Health** nach unten, um dich zu vergewissern, dass die Weckereinstellungen mit dem Gerät synchronisiert sind.

4 Tippe auf einen Wecker, um Weckerzeit, -namen oder -wiederholungen zu ändern.

Empfang von Wetterberichten

Aktivieren von Wetterberichten

Öffne die Health-App, tippe auf **Geräte** und auf den Namen deines Geräts, aktiviere **Wetterbericht** und wähle eine Temperatureinheit (°C oder °F) aus.

Anzeigen von Wetterberichten

Du kannst Informationen zum Wetter in deinem lokalen Bereich auf deiner Uhr prüfen.

Methode 1: Auf der Wetterkarte

Streiche auf dem Bildschirm nach rechts, bis du die Wetterkarte findest. Anschließend kannst du deinen Standort, das aktuelle Wetter, die Temperatur und die Luftqualität prüfen.

Methode 2: Auf einem Watchface

Vergewissere dich, dass du ein Ziffernblatt verwendest, das Wetterinformationen anzeigt. Anschließend kannst du die aktuellen Wetterinformationen auf dem Startbildschirm prüfen.

Methode 3: In der Wetter-App

Drücke bei angezeigtem Startbildschirm auf deiner Uhr auf die obere Taste, streiche, bis du **Wetter** findest und tippe darauf. Anschließend kannst du deinen Standort, die aktuellen Wetterinformationen, Temperatur und Luftqualität prüfen. Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder nach unten, um die Wetterinformationen für die Woche anzuzeigen.

Mit deiner Uhr nach deinem Telefon suchen

Streiche auf dem Watchface-Bildschirm nach unten, um das Kontextmenü aufzurufen, und tippe auf **Gerät finden**. Anschließend wird die Gerät finden-Animation auf dem Bildschirm wiedergegeben.

Wenn sich deine Uhr und das Telefon innerhalb der Bluetooth-Verbindungsreichweite befinden, spielt das Telefon/Tablet einen Klingelton ab (auch im Vibrations- oder Lautlosmodus), um dich über den Aufenthaltsort zu informieren.

Tippe auf den Bildschirm der Uhr, um die Suche nach deinem Telefon/Tablet zu beenden.

Diese Funktion funktioniert nur, wenn dein Telefon und deine Uhr miteinander verbunden sind.

Wenn du ein iOS-Telefon verwendest und dessen Bildschirm ausgeschaltet ist, steuert das iOS die Wiedergabe des Systemklingeltons. Infolgedessen reagiert das Telefon möglicherweise nicht, wenn der Nutzer die Funktion **Gerät finden** verwendet.

Remote-Auslöser

Nachdem dein Gerät eine Verbindung mit der App Huawei Health hergestellt hat, tippe in

der App-Liste auf dem Gerät auf **Remote-Auslöser** (¹⁰⁰), um die Kamera auf dem Telefon

zu aktivieren. Anschließend kannst du auf dem Gerätebildschirm auf 🔍 tippen, um ein

Foto aufzunehmen. Tippe auf O, um zwischen dem zwei- und fünfsekündigen Timer zu wechseln.

- Diese Funktion ist f
 ür HUAWEI-Telefone mit EMUI 8.1 oder h
 öher sowie iPhones verf
 ügbar.
 - Stelle zur Nutzung dieser Funktion sicher, dass die App **Huawei Health** im Hintergrund ausgeführt wird.
 - Um diese Funktion mit einem iPhone zu verwenden, öffne zuerst die Kamera auf dem iPhone.

Mehr

Armband anpassen und wechseln

Armband entfernen: Bewegen Sie den Bügel der Federleiste am Armband. Neige das Armband nach außen und entferne es aus dem Befestigungsschlitz am Uhrengehäuse.



Armband anbringen: Richte eine Seite des Stifts der Federleiste am Befestigungsschlitz aus. Bewege den Bügel der Federleiste auf der anderen Seite, um den Stift zurückzuziehen und dann in den Schlitz zu drücken.



Konfigurieren von Galerie-Watchfaces

Aktualisiere vor der Verwendung dieser Funktion die Huawei Health-App und dein Gerät auf die neuesten Versionen.

Auswählen von Galerie-Watchfaces

 Öffne die Huawei Health-App, tippe auf Geräte und dann auf den Namen deines Geräts und navigiere zu Watchfaces > Mehr > Eigene > Auf der Uhr > Galerie, um auf den Bildschirm mit den Galerieeinstellungen zuzugreifen.

2. Tippe auf + und wähle entweder **Kamera** oder **Galerie** als Methode zum Hochladen eines Bildes.

3. Tippe auf \checkmark in der oberen rechten Ecke und dann tippe auf **Speichern**. Deine Uhr zeigt das ausgewählte Bild anschließend als Watchface an.

Weitere Einstellungen

Auf dem Bildschirm mit den Galerieeinstellungen:

- Tippe auf **Stil**, **Position**, um den Stil und die Position für die Anzeige von Datum und Uhrzeit sowie Funktionen auf Galerie-Watchfaces festzulegen.
- Tippe auf das Kreuzsymbol in der oberen rechten Ecke eines ausgewählten Fotos, um es zu löschen.

Festlegen des AOD-Watchfaces

Du kannst die Funktion Always On Display (AOD) aktivieren und auswählen, ob beim Heben des Handgelenks das Haupt- oder das AOD-Watchface angezeigt werden soll.

- Dei der Aktivierung von AOD wird die Akkulaufzeit reduziert.
 - Nach der Aktivierung von AOD wird die Funktion Zum Aktivieren anheben deaktiviert.
- 1 Öffne die App-Liste, gehe zu **Einstellungen** > **Watchface und Startbildschirm** und aktiviere **Always On Display**.
- **2** Nach der Aktivierung von AOD wird der Watchface-Stil standardmäßig festgelegt.
- **3** Wähle bei Bedarf **Zum Anzeigen des AODs anheben** oder **Zum Anzeigen des Watchfaces anheben** aus.

OneHop für Watchfaces

Du kannst OneHop verwenden, um Bilder als Galerie-Watchfaces auf deine Uhr hochzuladen. In der Cloud gespeicherte Bilder müssen heruntergeladen werden, bevor sie übertragen werden können. Wenn du mehr als ein Bild hochlädst, kannst du auf das Watchface tippen, um zwischen ihnen zu wechseln.

- Bevor du diese Funktion verwendest, aktualisiere die Huawei Health-App auf die neueste Version und vergewissere dich, dass das tragbare Gerät mit deinem Telefon/ Tablet verbunden ist.
 - Diese Funktion ist nur auf Huawei-Telefonen verfügbar, die NFC unterstützen und mit HarmonyOS 2/EMUI 10.0 oder neuer laufen. OneHop wird nicht mehr unterstützt, wenn EMUI 9.0 auf eine HarmonyOS-Version aktualisiert wird.

Aktivieren von OneHop

Sobald OneHop auf deinem Gerät aktiviert ist, kannst du es nicht mehr deaktivieren. Auch wenn das Gerät auf die Werkseinstellungen zurückgesetzt wurde, ist die Funktion weiterhin aktiviert.

Bei einigen Gerätemodellen ist OneHop standardmäßig aktiviert und muss nicht manuell aktiviert werden.

- **1** Navigiere in der Liste der Geräte-Apps zu **Einstellungen > OneHop**, um den OneHop-Bildschirm aufzurufen.
- **2** Tippe auf **Aktivieren**. Nachdem du die Funktion aktiviert hast, wird **Aktiviert** auf dem Bildschirm angezeigt.

Verwenden von OneHop verwenden

- **1** Aktiviere NFC auf deinem Telefon.
- **2** Rufe die Galerie auf deinem Telefon auf, wähle die zu übertragenden Bilder aus und tippe mit dem NFC-Bereich auf der Rückseite deines Telefons auf das Watchface der Uhr.

Nachdem die Übertragung erfolgreich war, werden die Bilder nacheinander auf dem Watchface der Uhr angezeigt.

3 Öffne die Huawei Health-App, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf Watchfaces > Mehr > Meine > Galerie. Die übertragenen Bilder werden in der Galerie angezeigt. Du kannst den Stil und das Layout der Galerie-Watchfaces ganz nach deinen Wünschen anpassen.

Verwaltung von Watchfaces

Der Watchface-Store bietet eine Vielzahl von Watchfaces, aus denen du auswählen kannst. Aktualisiere zur Nutzung dieser Funktion die Uhr und die App **Huawei Health** auf die neueste Version.

Watchface auf deiner Uhr ändern

- 1 Halte das Watchface auf dem Startbildschirm gedrückt.
- **2** Streiche zum Auswählen deines Lieblings-Watchfaces nach links oder rechts. Du kannst zudem auf dem Bildschirm ganz nach rechts streichen, auf + tippen und zum Auswählen deines Lieblings-Watchfaces nach oben oder unten streichen.

🕡 Einige Watchfaces unterstützen die benutzerdefinierte Steuerung. Du kannst am

unteren Rand des Watchfaces auf 🔯 tippen, um den angezeigten Inhalt anzupassen.

Watchface auf dem Telefon installieren und ändern

- 1 Öffne die App Huawei Health, gehe zum Bildschirm Gerätedetails und tippe auf Watchfaces > Mehr.
- **2** Wähle ein Watchface aus.
 - **a** Wenn das Watchface noch nicht installiert ist, tippe auf **Installieren**. Nach dem Abschluss der Installation nutzt die Uhr automatisch dieses neue Watchface.
 - **b** Wenn das Watchface bereits installiert ist, tippe auf **ALS STANDARD FESTLEGEN**, um das ausgewählte Watchface zu nutzen.
 - Der Detailbildschirm eines Watchfaces zeigt das Datenvolumen an, das beim Herunterladen und Installieren des Watchfaces erzeugt wird.

Watchface löschen

In der App Huawei Health:

- 1 Öffne die App Huawei Health, gehe zum Bildschirm Gerätedetails und tippe auf Watchfaces > Mehr.
- **2** Wähle ein installiertes Watchface aus und tippe auf 1, um es zu löschen.

Auf dem Gerät:

1 Halte den Startbildschirm des Geräts gedrückt, um den Bildschirm zur Auswahl des Watchfaces aufzurufen.

- **2** Streiche vom unteren Rand des Gerätebildschirms nach oben und tippe auf **Entfernen**, um das Watchface zu löschen.
- Galerie- Watchfaces können nicht gelöscht werden.
 - Nach dem Löschen eines Watchfaces musst du es nicht erneut im Watchface-Store erwerben.

Einstellen der Uhrzeit und der Sprache

Nachdem du Daten zwischen deinem Gerät und Telefon/Tablet synchronisiert hast, wird auch die Systemsprache mit deinem Gerät synchronisiert.

Wenn du Sprache, Region oder Uhrzeit auf deinem Telefon/Tablet änderst, werden die Änderungen automatisch mit dem Gerät synchronisiert, solange das Gerät über Bluetooth mit deinem Telefon/Tablet verbunden ist.

Einstellung von Tönen

Klingellautstärke einstellen

- **1** Drücke die die Taste an der Seite der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und gehe anschließend zu **Einstellungen** > **Töne & Vibration** > **Klingelton**.
- **2** Streiche zum Anpassen der Klingeltonlautstärke nach oben oder unten.

Stummschaltung und Aufhebung selbiger

- **1** Drücke die die Taste an der Seite der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und gehe anschließend zu **Einstellungen** > **Töne & Vibration**.
- 2 Aktiviere oder deaktiviere Stumm.

Hinzufügen von benutzerdefinierten Karten

- Navigiere zu Einstellungen > Benutzerdefinierte Karten oder Einstellungen > Anzeige > Favoriten.
- 2 Tippe auf \bigcirc und wähle die Karten aus, die angezeigt werden sollen, z. B. die Karten Schlaf, Stress und Herzfrequenz. Maßgeblich ist die tatsächliche Anzeige.
- **3** Tippe auf neben einer hinzugefügten Karte oder halte die Karte gedrückt, um sie an eine andere Position zu verschieben (bei einigen Gerätemodellen wird dies unterstützt).

Tippe auf 🛛 , um die Karte zu löschen.

4 Wenn die Einstellungen abgeschlossen sind, streiche auf dem Startbildschirm nach links oder rechts, um die hinzugefügten Karten anzuzeigen.

Einstellen der Bildschirmhelligkeit

- 1 Drücke die obere Taste auf deiner Uhr und navigiere zu Einstellungen > Anzeige & Helligkeit oder Einstellungen > Anzeige.
- **2** Wenn **Automatisch** aktiviert ist, deaktiviere die Funktion.
- **3** Tippe auf **Helligkeit**, um die Bildschirmhelligkeit einzustellen.

Aktualisierungen

Öffne die App **Huawei Health**, gehe zum Bildschirm Gerätedetails und tippe auf **Firmware-Aktualisierung**. Dein Telefon beginnt mit der Suche nach Aktualisierungen. Befolge die Bildschirmanweisungen, um dein Gerät zu aktualisieren.

- Stelle sicher, dass sich die Ohrhörer in der Uhr befinden. Die Ohrhörer werden gemeinsam mit dem Wearable aktualisiert.
 - Tippe auf das Einstellungssymbol rechts von Firmware-Aktualisierung, aktiviere Aktualisierungspakete automatisch über WLAN herunterladen. Dein Gerät lädt dann das Aktualisierungspaket automatisch herunter und sendet dir jedes Mal eine Benachrichtigung, wenn es eine neue Version entdeckt. Befolge die Bildschirmanweisungen, um dein Gerät zu aktualisieren.
 - Stelle sicher, dass dein Gerät vor der Aktualisierung über ausreichend Strom verfügt.
 - Während der Aktualisierung wird die Bluetooth-Verbindung auf deinem Gerät automatisch unterbrochen und nach Abschluss der Aktualisierung wiederhergestellt.
 - Lade dein Gerät während der Aktualisierung nicht auf.

Wasserfestigkeit

Die Ohrhörer haben die IP54-Bewertung für Wasserfestigkeit.

- Das Gerät verfügt über eine Abdeckung, die geöffnet und geschlossen werden kann. Die Ohrhörerfächer sind nicht wasserfest. Wenn Wasser in die Ohrhörerfächer eindringt, wische sie umgehend mit Wattestäbchen oder Tüchern trocken.
- Versuche zu vermeiden, dass das Gerät nass wird. Sei besonders beim Händewaschen vorsichtig.
- Nutze das Gerät nicht an Orten, an denen es nass werden kann, z. B. unter der Dusche, beim Schwimmen oder Tauchen.

