

# Inhaltsverzeichnis

## Erste Schritte

|   |    |
|---|----|
| Tragen der Uhr                                  | 1  |
| Einstellen und Auswechseln des Uhrenarmbands    | 1  |
| Koppeln Ihrer Uhr mit dem Telefon               | 5  |
| Einschalten, Ausschalten und Neustarten der Uhr | 6  |
| Aufladen Ihrer Uhr                              | 7  |
| Tasten und Gesten                               | 10 |
| Anpassen der Abwärtstaste                       | 12 |
| Einstellen von Zeit und Sprache                 | 13 |
| Auswählen von Favoriten-Apps                    | 13 |
| Aktivieren häufig verwendeter Funktionen        | 13 |
| Einstellen des Klingeltons                      | 14 |
| Aktivieren des Modus „Nicht stören“             | 14 |
| Aktualisieren der Uhr und der Huawei Health-App | 14 |
| Zurücksetzen der Uhr auf die Werkseinstellungen | 15 |

## Überwachung des Trainings

|  |    |
|--|----|
| Starten eines Workouts   | 16 |
| Workout-Status   | 17 |
| Nachverfolgen täglicher Aktivitäten                              | 18 |
| Anzeigen der Dauer von mittleren bis sehr intensiven Aktivitäten | 19 |
| Aufzeichnen von Workout-Routen                                   | 19 |
| Synchronisieren und Teilen Ihrer Fitness- und Gesundheitsdaten   | 19 |
| Automatische Trainingserkennung                                  | 20 |
| Route zurück   | 20 |
| Mehr als 100 Workout-Modi  | 20 |

## Gesundheitsmanagement

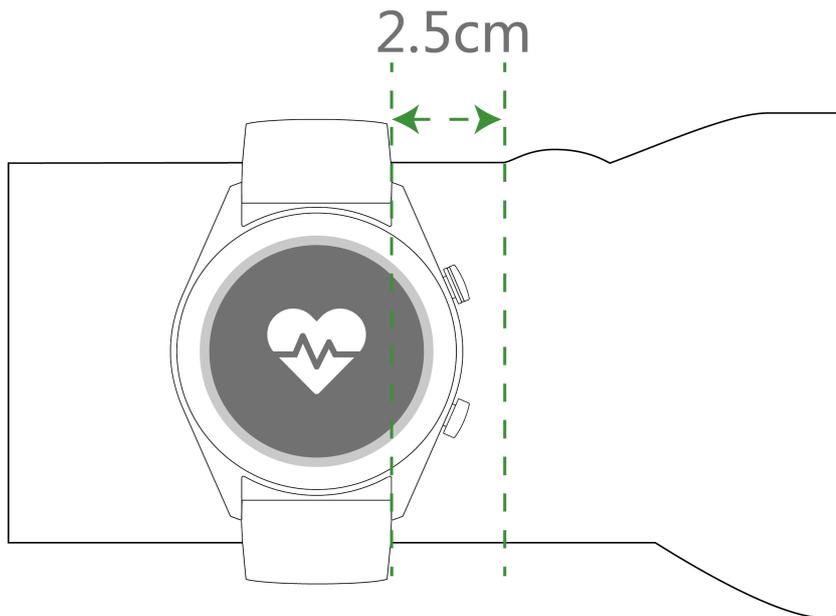
|  |    |
|--|----|
| Vorstellung der drei Ringe in den Aktivitätsaufzeichnungen auf der Uhr | 22 |
| Verwendung von Healthy Life  | 22 |
| Schlafapnoe-Forschung  | 23 |
| Herzgesundheitsforschung   | 24 |
| Überwachen Ihrer Herzfrequenz  | 25 |
| Überwachung von Schlafverhalten  | 28 |
| Prüfen des Belastungsniveaus   | 29 |
| Messen des Sauerstoffniveaus im Blut (SpO2)                            | 30 |
| Aktivitätserinnerung   | 31 |
| Aktivieren von HUAWEI TruSleep™  | 31 |

|  |    |
|--|----|
| Vorhersage des Menstruationszyklus   | 31 |
| <b>Bequemes Leben</b>  |    |
| Empfangen von Benachrichtigungen und Löschen von Nachrichten                     | 33 |
| Festlegen von Favoriten-Kontakten (Tätigen/Annehmen eines Anrufs über die Uhr)   | 34 |
| Annehmen oder ablehnen eingehender Anrufe  | 35 |
| Prüfen Ihrer Anrufliste  | 35 |
| Wiedergabe von Musik   | 35 |
| Verwendung der Stoppuhr oder des Timers  | 36 |
| Einstellen eines Weckers   | 37 |
| Verwendung der Taschenlampe  | 38 |
| Verwenden der Luftdruck-App  | 38 |
| Unwetterwarnungen  | 39 |
| Verwenden des Kompass  | 39 |
| Wetterberichte   | 39 |
| Anzeigen von Umgebungsinformationen  | 40 |
| Verknüpfungen mit Smart Home-Geräten   | 41 |
| Mit Ihrer Uhr nach Ihrem Telefon suchen  | 42 |
| Fernverschluss   | 42 |
| <b>Weitere Hinweise</b>  |    |
| Festlegen von Watchfaces aus der Galerie   | 43 |
| Einrichten von zwei Zeitzonen  | 43 |
| Animated watch faces   | 43 |
| Standby-Watchface  | 44 |
| Ziffernblätter   | 44 |
| Anzeigen des Bluetooth-Namens, der MAC-Adresse, des Modells und der Seriennummer | 45 |
| Verbinden von Kopfhörern   | 45 |
| Entsperren Ihres Telefons mit Ihrer Uhr  | 46 |
| Einstellen der Bildschirmhelligkeit  | 46 |

# Erste Schritte

## Tragen der Uhr

Positionieren Sie den Herzfrequenzüberwachungsbereich Ihrer Uhr oben auf Ihrem Handgelenk, wie in der nachfolgenden Abbildung dargestellt. Um die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung sicherzustellen, müssen Sie Ihre Uhr ordnungsgemäß tragen und sie darf nicht über Ihrem Handgelenk liegen. Tragen Sie die Uhr nicht zu locker oder zu eng, aber achten Sie darauf, dass sie sicher an Ihrem Handgelenk sitzt.



- i** • Ihre Uhr verwendet ungiftige Materialien, die strenge Hautallergietests bestanden haben. Sie können die Uhr unbesorgt tragen. Wenn während des Tragens der Uhr ein unangenehmes Hautgefühl entsteht, nehmen Sie die Uhr ab und suchen Sie einen Arzt auf.
- Achten Sie auf einen korrekten Sitz der Uhr für höheren Komfort.
- Sie können Ihre Uhr an beiden Handgelenken tragen.

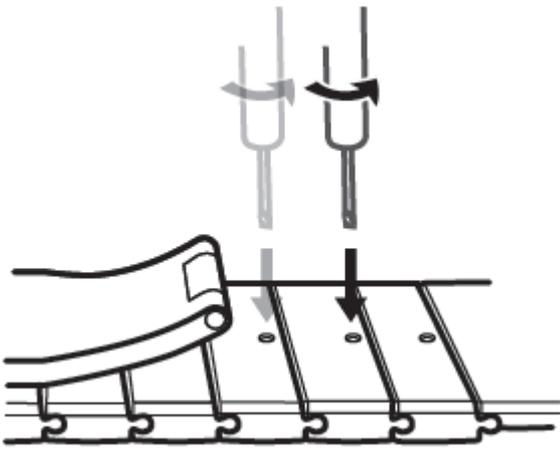
## Einstellen und Auswechseln des Uhrenarmbands

### Einstellen des Armbands

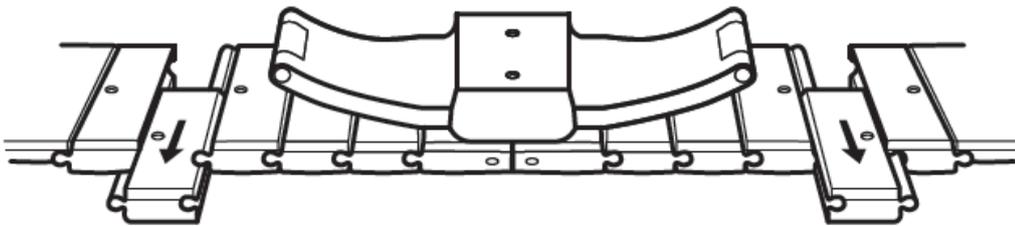
Bei Uhren mit nichtmetallischen Armbändern und T-förmigen Schnallen können Sie das Armband entsprechend dem Umfang Ihres Handgelenks auf eine bequeme Größe einstellen. Wenn das Armband aus Metall besteht, gehen Sie zum Einstellen der Größe wie folgt vor:

Anpassen von Armbändern mit Metallgliedern

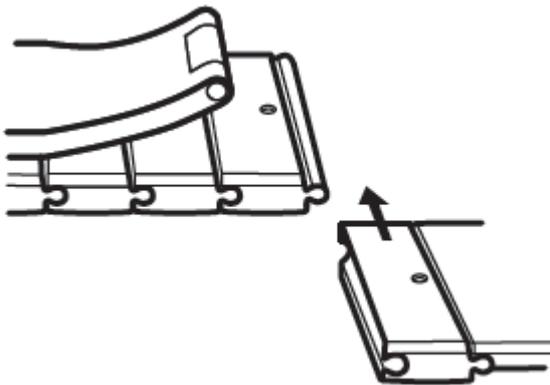
1. Verwenden Sie den Schraubendreher aus dem Lieferumfang der Uhr, um die Schrauben aus den Gliedern zu drehen, die Sie entfernen möchten.



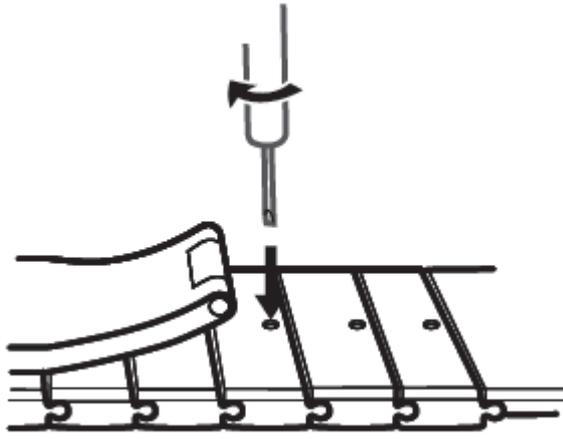
2. Entfernen Sie auf jeder Seite des Verschlusses ein Glied, um sicherzustellen, dass das Ziffernblatt weiterhin mittig liegt.



3. Setzen Sie das Armband wieder zusammen.



4. Drehen Sie die Schrauben wieder ein.

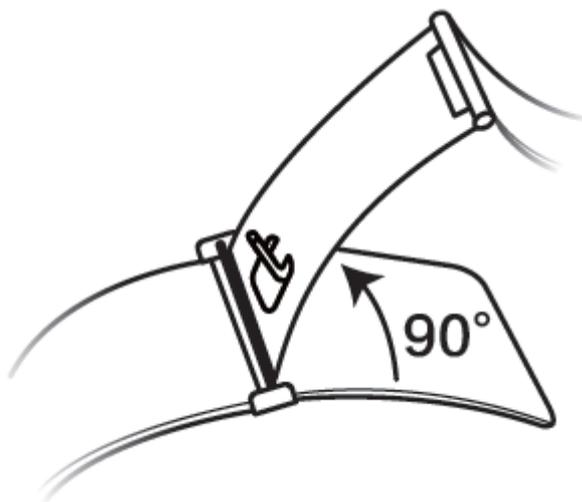


### Anpassen von Armbändern aus Metallgewebe

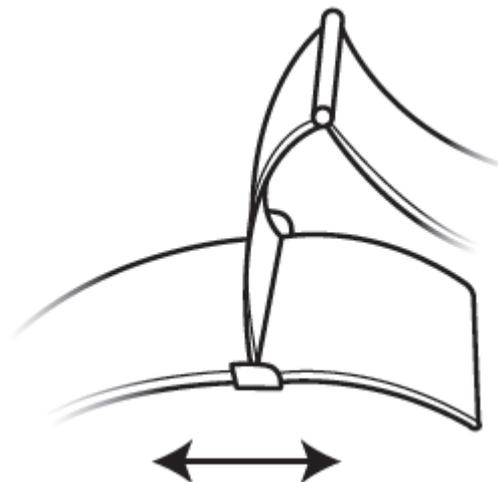
1. Öffnen Sie den Verschluss.



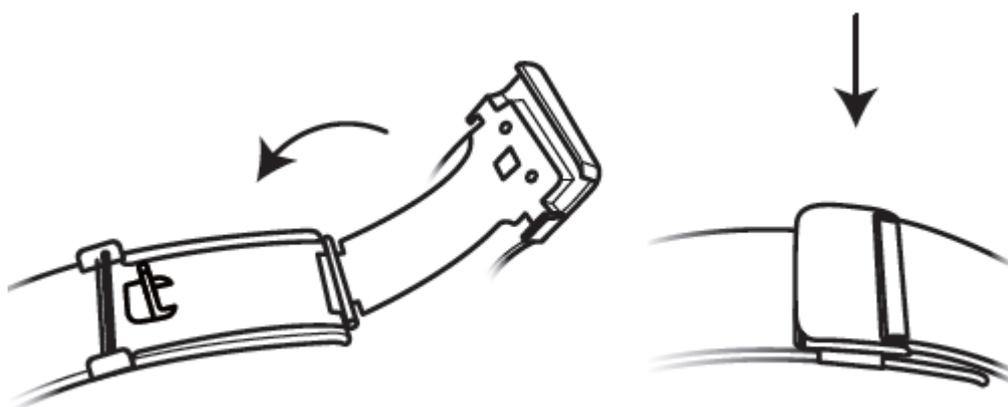
2. Ziehen Sie die untere Platte nach oben, so dass sie sich in einem 90°-Winkel zum Armband befinden.



3. Verschieben Sie den Verschluss zum Anpassen der Länge.

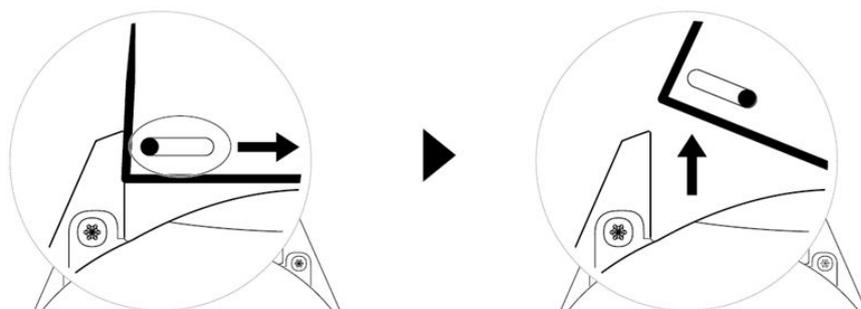


4. Richten Sie die Platte auf die Einkerbungen aus und drücken Sie sie zum Festklemmen wieder nach unten. Schließen Sie den Vorgang durch Befestigen des Verschlusses ab.

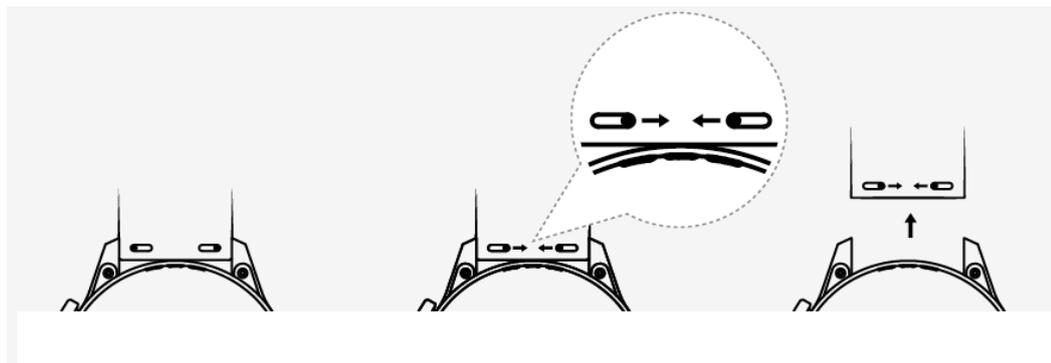


### Entfernen und Anbringen des Armbands

Öffnen Sie zum Entfernen eines nichtmetallischen Armbands den Verschluss, entfernen Sie Ihr aktuelles Armband und lösen Sie anschließend den Federstift, wie in der nachfolgenden Abbildung dargestellt. Führen Sie die Schritte in umgekehrter Reihenfolge aus, um ein neues Armband anzubringen.



Führen Sie zum Entfernen eines Metallarmbands die in der nachfolgenden Abbildung dargestellten Schritte aus. Führen Sie die Schritte in umgekehrter Reihenfolge aus, um ein neues Armband anzubringen.



## Koppeln Ihrer Uhr mit dem Telefon

Wenn Sie die Uhr gerade erst aus der Verpackung genommen haben, halten Sie die Aufwärtstaste gedrückt, bis Ihre Uhr vibriert und ein Startbildschirm anzeigt. Die Uhr ist standardmäßig für das Koppeln per Bluetooth bereit.

### • Android-Nutzer:

- 1 Laden Sie die Huawei Health-App über den App-Store herunter und installieren Sie sie. Wenn Sie sie bereits installiert haben, stellen Sie sicher, dass die App auf dem neuesten Stand ist.
- 2 Öffnen Sie die Huawei Health-App und befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um der App die erforderlichen Berechtigungen zu gewähren. Navigieren Sie zu **Geräte** > **Hinzufügen** > **Smart Watch** und tippen Sie auf das Gerät, das Sie koppeln möchten.
- 3 Tippen Sie auf **KOPPELN**. Die App sucht anschließend automatisch nach verfügbaren Bluetooth-Geräten in der Nähe. Sobald Ihre Uhr gefunden wurde, tippen Sie auf ihren Namen, um den Kopplungsvorgang zu starten.
- 4 Wenn eine Kopplungsanfrage auf dem Bildschirm Ihrer Uhr angezeigt wird, tippen Sie auf , um Ihre Uhr mit dem Telefon zu koppeln. Bestätigen Sie die Kopplung ebenfalls auf Ihrem Telefon.

### • iOS-Nutzer:

- 1 Laden Sie die Huawei Health-App über den App-Store herunter und installieren Sie sie. Wenn Sie sie bereits installiert haben, stellen Sie sicher, dass die App auf dem neuesten Stand ist.
- 2 Öffnen Sie die Huawei Health-App, navigieren Sie zu **Geräte** > **+** > **Smart Watch** und tippen Sie auf das Gerät, das Sie koppeln möchten.
- 3 Tippen Sie auf **KOPPELN**. Die App sucht anschließend automatisch nach verfügbaren Bluetooth-Geräten in der Nähe. Sobald Ihre Uhr gefunden wurde, tippen Sie auf ihren Namen, um den Kopplungsvorgang zu starten.
- 4 Wenn eine Kopplungsanfrage auf dem Bildschirm Ihrer Uhr angezeigt wird, tippen Sie auf , um Ihre Uhr mit Ihrem Telefon zu koppeln.

## So koppeln Sie eine HUAWEI WATCH GT 2 (46 mm) / HONOR MagicWatch 2 (46 mm) / HUAWEI WATCH GT 2 Pro / HONOR Watch GS Pro :

- 1 Melden Sie sich mit Ihrem Telefon im App Store an und suchen Sie nach Huawei Health. Laden Sie die App herunter, installieren Sie sie und stellen Sie sicher, dass die App auf dem neuesten Stand ist.
  - 2 Navigieren Sie auf dem Telefon zu „Einstellungen > Automatisch nach koppelbaren Geräten scannen“. Die Uhr sollte automatisch angezeigt werden. Tippen Sie auf Ihr Gerät und dann auf , um den Kopplungsvorgang abzuschließen.
  - 3 Öffnen Sie die Health-App und navigieren Sie zum Einstellungsbildschirm. Tippen Sie oben rechts auf „+“ und wählen Sie „Smart Watches“ aus. Wählen Sie das Modell Ihres Geräts aus.
  - 4 Tippen Sie auf KOPPELN. Die App sucht anschließend automatisch nach verfügbaren Bluetooth-Geräten in der Nähe. Sobald Ihre Uhr gefunden wurde, tippen Sie auf ihren Namen, um den Kopplungsvorgang zu starten.
  - 5 Wenn eine Kopplungsanfrage auf dem Bildschirm Ihrer Uhr angezeigt wird, tippen Sie auf , um Ihre Uhr mit dem Telefon zu koppeln. Bestätigen Sie die Kopplung ebenfalls auf Ihrem Telefon.
-  • Wenn Sie den Kopplungsvorgang zum ersten Mal durchführen, können Sie den QR-Code auf dem Bildschirm Ihrer Uhr mit Ihrem Telefon scannen, um die Huawei Health-App herunterzuladen.
  - Wenn Ihre Uhr nicht reagiert, nachdem Sie zum Bestätigen der Kopplungsanfrage auf  getippt haben, halten Sie die Abwärtstaste gedrückt, um Ihre Uhr zu entsperren, und starten Sie erneut einen Kopplungsvorgang.
  - Ihre Uhr zeigt ein Symbol auf dem Bildschirm an, um Sie darüber zu informieren, dass die Kopplung erfolgreich war. Anschließend empfängt Sie Informationen (wie Datum und Zeit) von Ihrem Telefon.
  - Wenn die Kopplung fehlgeschlagen ist, wird auf dem Bildschirm Ihrer Uhr ein Symbol angezeigt, um Sie darüber zu informieren, dass die Kopplung nicht erfolgreich war. Die Uhr kehrt anschließend zum Startbildschirm zurück.
  - Eine Uhr kann immer nur mit einem Telefon verbunden werden und umgekehrt. Wenn Sie Ihre Uhr mit einem anderen Telefon koppeln möchten, trennen Sie Ihre Uhr über die Huawei Health-App von dem aktuellen Telefon und koppeln Sie Ihre Uhr anschließend über die Huawei Health-App mit einem anderen Telefon.

## Einschalten, Ausschalten und Neustarten der Uhr

### Einschalten der Uhr

- Wenn die Uhr ausgeschaltet ist, drücken Sie auf die Aufwärtstaste, um die Uhr einzuschalten.

- Wenn die Uhr ausgeschaltet ist, schaltet sie sich automatisch ein, wenn Sie sie aufladen.
-  Wenn Sie die Uhr einschalten und der Akkustand sehr niedrig ist, erinnert die Uhr Sie daran, sie aufzuladen, und der Bildschirm der Uhr wird nach 2 Sekunden ausgeschaltet. Sie können die Uhr erst wieder einschalten, wenn Sie sie aufgeladen haben.

### Ausschalten der Uhr

- Wenn die Uhr eingeschaltet ist, halten Sie die Aufwärtstaste gedrückt und tippen Sie anschließend auf **Ausschalten**.
- Wenn die Uhr eingeschaltet ist, drücken Sie die Aufwärtstaste während der Startbildschirm geöffnet ist, streichen Sie nach oben oder unten, bis Sie die **Einstellungen** finden, tippen Sie darauf, navigieren Sie zu **System > Ausschalten**, und tippen Sie abschließend zum Bestätigen auf **✓**.
- Wenn der Akkustand sehr niedrig ist, wird die Uhr vibrieren und sich anschließend automatisch ausschalten.

### Neustarten der Uhr

- Wenn die Uhr eingeschaltet ist, halten Sie die Aufwärtstaste gedrückt und tippen Sie anschließend auf **Neustart**.
- Wenn die Uhr eingeschaltet ist, drücken Sie bei geöffnetem Startbildschirm die Aufwärtstaste, streichen Sie, bis Sie die **Einstellungen** finden, tippen Sie darauf, navigieren Sie zu **System > Neustart** und tippen Sie abschließend zum Bestätigen Ihrer Auswahl auf **✓**.

### Einen Neustart der Uhr erzwingen

- Halten Sie die Aufwärtstaste mindestens 16 Sekunden lang gedrückt, um einen Neustart der Uhr zu erzwingen.

## Aufladen Ihrer Uhr

### Aufladen

- 1** Verbinden Sie den Typ C-USB-Anschluss mit dem Netzadapter und stecken Sie anschließend den Netzadapter ein.
- 2** Legen Sie Ihre Uhr auf die Ladeschale und stellen Sie sicher, dass die Kontakte an Ihrer Uhr mit denen an der Ladeschale ausgerichtet sind. Warten Sie, bis das Ladesymbol auf dem Bildschirm Ihrer Uhr angezeigt wird.
- 3** Sobald Ihre Uhr vollständig aufgeladen ist, wird „100 %“ auf dem Bildschirm der Uhr angezeigt und der Ladevorgang wird automatisch gestoppt. Wenn der Akkustand weniger als 100 % beträgt und das Ladegerät noch mit der Uhr verbunden ist, wird der Ladevorgang automatisch gestartet.

- i** • Verwenden Sie das dedizierte Ladekabel, die Ladeschale, eine Nennausgangsspannung von 5 V und einen Nennausgangsstrom von 1 A oder höher, um Ihre Uhr aufzuladen. Verwenden Sie ein Standardladegerät von Huawei mit einer Nennleistungsabgabe von 2 A, um die HUAWEI WATCH GT 2 Pro aufzuladen. Das Aufladen der Uhr mit Ladegeräten anderer Hersteller als Huawei oder einer Power-Bank kann dazu führen, dass der Ladevorgang länger dauert, dass das Gerät nicht vollständig aufgeladen werden kann, überhitzt oder dass ähnliche Probleme auftreten. Daher wird Ihnen geraten, ein offizielles Huawei-Ladegerät über eine offizielle Huawei-Verkaufsstelle zu kaufen.
- Verwenden Sie einen Huawei-Netzadapter oder andere Netzadapter, die die lokalen und internationalen Sicherheitsstandards erfüllen. Adapter, die nicht dem Sicherheitsstandard entsprechen, können zu Sicherheitsproblemen führen.
- Halten Sie die Oberfläche der Ladeschale sauber. Stellen Sie sicher, dass die Uhr ordnungsgemäß auf der Ladeschale platziert wird und den Ladestatus anzeigt. Vermeiden Sie es, Metallobjekte über zu lange Zeiträume auf die Metallkontakte des Ladegeräts zu legen oder wiederholt Metallobjekte an den Kontakten haften zu lassen und sie dann wieder zu entfernen. Dies kann zu Kurzschlüssen und anderen Risiken führen. (Wenn Sie ein Metallarmband verwenden, stellen Sie sicher, dass die Metallkontakte an der Uhr während des Aufladens ordnungsgemäßen Kontakt mit denen des Ladegeräts haben. Versuchen Sie, zu vermeiden, dass die Metallglieder des Armbands die Metallkontakte des Ladegeräts berühren.
- Nur die HUAWEI WATCH GT 2 Pro kann mit einem Telefon über umgekehrtes Laden aufgeladen werden. Derzeit kann die Uhr mit den folgenden Telefonmodellen aufgeladen werden: HUAWEI Mate 20 Pro, HUAWEI Mate 30, HUAWEI Mate 30 Pro, HUAWEI P30 Pro, HONOR V30, HUAWEI P40 Pro und HUAWEI P40 Pro+.
- Vermeiden Sie das Aufladen und die Verwendung Ihrer Uhr in gefährlichen Umgebungen, stellen Sie sicher, dass sich keine entzündlichen oder explosiven Gegenstände in der Nähe befinden. Vergewissern Sie sich bei Verwendung der Ladeschale, dass sich keine Flüssigkeitsrückstände oder sonstige Fremdkörper am USB-Anschluss der Ladeschale befinden. Halten Sie die Ladeschale fern von Flüssigkeiten und allen entzündlichen Materialien. Berühren Sie die Ladekontakte nicht, während das Gerät auflädt, und gehen Sie keine sonstigen unnötigen Sicherheitsrisiken ein.
- In der Ladeschale befinden sich Magnete, die aufgrund ihrer Beschaffenheit auch andere Metallobjekte anziehen. Daher ist es wichtig, die Umgebung vor Verwendung des Ladegeräts auf Metallobjekte zu prüfen. Die Ladeschale enthält magnetisches Material. Es ist wichtig, sie nicht durch direkte Sonneneinstrahlung oder an einem zu warmen Ort überhitzen zu lassen.
- Es wird empfohlen, die Ladeschale anzuheben, um Sie an Ihrer Uhr zu befestigen. Stellen Sie sicher, dass die Seite Ihrer Uhr, an der sich die Tasten befinden, auf den Ladeanschluss der Ladeschale ausgerichtet ist. Nachdem die Ladeschale und Uhr

ordnungsgemäß miteinander verbunden wurden, prüfen Sie, ob das Ladesymbol angezeigt wird. Wenn das Ladesymbol nicht angezeigt wird, müssen Sie die Position der Ladeschale möglicherweise geringfügig anpassen, bis eine Verbindung hergestellt und das Ladesymbol angezeigt wird.

- Achten Sie bei Transport und Lagerung der Ladeschale darauf, dass das Ladegerät und insbesondere der USB-Anschluss am Sockel trocken bleiben. Reinigen Sie den Anschluss, um das Eindringen von Fremdkörpern zu verhindern. Fremdkörper können das Ladegerät beschädigen und ggf. zu weiteren Sicherheitsrisiken führen.
- Ihre Uhr wird automatisch ausgeschaltet, wenn der Akkustand zu niedrig ist. Nachdem Ihre Uhr für eine bestimmte Zeit aufgeladen wurde, schaltet sie sich automatisch ein.

## Ladezeit

Ihre Uhr wird innerhalb von zwei Stunden vollständig aufgeladen. Wenn die Ladeanzeige „100 %“ anzeigt, ist die Uhr vollständig aufgeladen. Trennen Sie die Verbindung Ihrer Uhr vom Netzadapter, sobald sie vollständig aufgeladen ist.

-  Laden Sie Ihre Uhr in einer trockenen und gut belüfteten Umgebung auf.
  - Stellen Sie vor dem Aufladen sicher, dass der Ladeanschluss und die Metallteile sauber und trocken sind, um Kurzschlüsse oder andere Risiken zu vermeiden.
  - Stellen Sie vor dem Aufladen sicher, dass der Ladeanschluss trocken ist. Wischen Sie alle Wasser- oder Schweißflecken ab.
  - Die Ladeschale ist nicht wasserdicht, halten Sie sie daher jederzeit trocken.
  - Es wird eine Umgebungstemperatur zwischen 0 und 45 °C empfohlen.
  - Zum Schutz des Akkus wird der Ladestrom bei niedriger Umgebungstemperatur verringert, wodurch die Ladezeit ohne Beeinträchtigung der Akkulebensdauer verlängert wird.

## Überprüfen des Akkustands

Verwenden Sie eine der folgenden drei Methoden, um den Akkustand zu prüfen:

**Methode 1:** Wenn Ihre Uhr mit dem Ladegerät verbunden ist, können Sie den Akkustand auf dem Ladebildschirm prüfen, der automatisch angezeigt wird. Drücken Sie die Aufwärtstaste, um den Ladebildschirm zu beenden.

**Methode 2:** Streichen Sie von oben nach unten über den Startbildschirm und prüfen Sie anschließend den Akkustand im Dropdown-Menü.

**Methode 3:** Überprüfen Sie den Akkustand auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der Huawei Health-App.

## Tasten und Gesten

Die Uhr ist mit einem Farb-Touchscreen ausgerüstet, der sehr schnell auf Ihre Touch-Gesten reagiert und auf dem in verschiedene Richtungen gestrichen werden kann.

### Aufwärtstaste

| Vorgang         | Funktion   | Anmerkungen   |
|-----------------|--|---|
| Drücken         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zum Aktivieren des Bildschirms der Uhr, wenn diese ausgeschaltet ist.</li> <li>• Zum Zugriff auf den Bildschirm mit der App-Liste über den Startbildschirm.</li> <li>• Zum Zurückkehren zum Startbildschirm.</li> </ul> | Bestimmte Szenarien, wie Anrufe und Workouts, sind hiervon ausgenommen. |
| Gedrückt halten | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zum Einschalten der Uhr, wenn die Uhr ausgeschaltet ist.</li> <li>• Zum Zugriff auf den Bildschirm „Neustart“/ „Ausschalten“, wenn die Uhr eingeschaltet ist.</li> </ul>  |   |

### Abwärtstaste

| Vorgang | Funktion   | Anmerkungen   |
|---------|--|---|
| Drücken | Zum Öffnen der Workout-App.<br>Zum Zugriff auf die von Ihnen eingestellte benutzerdefinierte Funktion. | Bestimmte Szenarien, wie Anrufe und Workouts, sind hiervon ausgenommen. |

| Vorgang         | Funktion  | Anmerkungen   |
|-----------------|---|---|
| Gedrückt halten | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zum Sperren und Entsperren des Bildschirms.</li> <li>• Zum Aktivieren des Sprach-Assistenten.</li> </ul> | <p>Die Funktion zum Sperren/Entsperren ist nur bei folgenden Modellen verfügbar: HONOR MagicWatch Series, HONOR Watch VIVIENNE TAM Version, HONOR Watch Magic/Dream Series und HUAWEI WATCH GT Series.</p> <p>Wenn Sie eine HUAWEI WATCH GT 2, HUAWEI WATCH GT 2e oder HUAWEI WATCH GT 2 Pro verwenden, können Sie zum Sperren oder Entsperren des Bildschirms nur auf die Aufwärtstaste drücken und durch Drücken der Abwärtstaste während Workouts zwischen Bildschirmen wechseln. Der Bildschirm der Uhr wird während Schwimm-Workouts standardmäßig gesperrt und kann nicht entsperrt werden.</p> <p>Der Sprachassistent ist nur auf Telefonen mit EMUI 10.1 verfügbar.</p> |

### Tastenfunktionen während eines Workouts

| Vorgang  | Funktion   |
|--|--|
| Drücken der Aufwärtstaste                              | Zum Sperren/Entsperren, Stummschalten oder Beenden des Workouts.   |
| Drücken der Abwärtstaste                               | Zum Wechseln des Bildschirms.  |
| Aufwärtstaste gedrückt halten                          | Zum Beenden des Workouts.  |
| Gedrückt halten der Abwärtstaste                       | Zum Aktivieren des Sprach-Assistenten. Diese Funktion ist derzeit nur auf der HUAWEI WATCH GT 2 (46 mm), HUAWEI WATCH GT 2e und HUAWEI WATCH GT 2 Pro verfügbar. |
| Auf dem Bildschirm nach oben oder nach unten streichen | Zum Wechseln des Bildschirms.  |
| Auf dem Bildschirm nach links oder rechts streichen    | Zum Wechseln des Bildschirms.  |
| Gedrückt halten des Bildschirms                        | Zum Anzeigen eines anderen Datentyps.  |

## Gesten

| Vorgang   | Funktion  |
|---|---|
| Tippen  | Zum Auswählen und Bestätigen.   |
| Einen Bereich auf dem Startbildschirm gedrückt halten | Zum Ändern des Ziffernblatts.   |
| Auf dem Startbildschirm nach oben streichen           | Zum Anzeigen von Benachrichtigungen.                                    |
| Auf dem Startbildschirm nach unten streichen          | Zum Anzeigen des Kontextmenüs.  |
| Nach links oder rechts streichen                      | Zum Anzeigen von Herzfrequenzdaten, Workout-Daten, Wetterinformationen. |
| Nach rechts streichen                                 | Zum Zurückkehren zum vorherigen Bildschirm.                             |

### Bildschirm aktivieren

- Drücken Sie die Aufwärtstaste.
- Heben oder drehen Sie Ihr Handgelenk nach innen.
- Streichen Sie auf dem Startbildschirm nach unten, um das Kontextmenü zu öffnen. Aktivieren Sie **Zeit anzeigen** (Show time). Anschließend bleibt der Bildschirm 5 Minuten eingeschaltet.
-  Sie können die Funktion **Handgelenk zum Aktivieren des Bildschirms heben** (Raise wrist to wake screen) in der Huawei Health-App aktivieren, indem Sie zum Bildschirm mit den Details Ihrer Uhr navigieren.

### Bildschirm ausschalten

- Senken oder drehen Sie Ihr Handgelenk nach außen.
- Der Bildschirm wird automatisch 5 Sekunden nach Eindrehen des Bildschirms der Uhr ausgeschaltet, wenn innerhalb dieses Zeitraums keine Aktion ausgeführt wird. Wenn eine Aktion ausgeführt wird, schaltet sich der Bildschirm 15 Sekunden nach dem Einschalten wieder aus.
-  Drücken Sie bei geöffnetem Startbildschirm die Aufwärtstaste und navigieren Sie zu **Einstellungen > Anzeige > Erweitert**, um die Dauer anzupassen, nach der Ihre Uhr in den Ruhezustand wechselt und der Bildschirm ausgeschaltet wird. Die Dauer ist standardmäßig auf **Auto** gesetzt.

## Anpassen der Abwärtstaste

- 1 Drücken Sie bei geöffnetem Startbildschirm die Aufwärtstaste und navigieren Sie zu **Einstellungen > Funktions taste**.
- 2 Tippen Sie auf eine App in der Liste. Diese App wird geöffnet, wenn Sie die Abwärtstaste drücken.

- Standardmäßig wird durch Drücken der Abwärtstaste die Workout-App geöffnet.

## Einstellen von Zeit und Sprache

Sie müssen die Zeit und Sprache nicht auf Ihrer Uhr einstellen. Wenn die Uhr mit Ihrem Telefon verbunden ist, werden Zeit und Sprache auf Ihrem Telefon automatisch mit Ihrer Uhr synchronisiert.

Wenn Sie Sprache, Zeit oder Zeitformat auf Ihrem Telefon ändern, werden die Änderungen automatisch mit Ihrer Uhr synchronisiert, sobald die Uhr und das Telefon miteinander verbunden werden.

- **i** iOS-Nutzer: Öffnen Sie Ihr Telefon, navigieren Sie zu **Einstellungen > Allgemein > Sprache & Region**, legen Sie die Sprache und Region fest und verbinden Sie anschließend die Uhr mit Ihrem Telefon, um die Einstellungen zu synchronisieren.
- Android-Nutzer: Öffnen Sie beispielsweise unter EMUI 9.0 Ihr Telefon, wählen Sie **Einstellungen > System > Sprache & Eingabe**, legen Sie die Sprache fest und verbinden Sie anschließend die Uhr mit Ihrem Telefon, um die Einstellungen zu synchronisieren.

## Auswählen von Favoriten-Apps

- 1 Navigieren Sie auf der Uhr zu **Einstellungen > Anzeige > Favoriten** und wählen Sie die Apps aus, die Sie am häufigsten verwenden, z. B. das ÖPNV-Ticket, Alipay, Ruhezustand, Stress, Herzfrequenz, Musik, Wetter und Aktivitätsaufzeichnungen.
- 2 Sobald Sie fertig sind, tippen Sie auf **OK**. Anschließend können Sie Ihre Favoriten durch Streichen nach rechts oder links auf dem Hauptbildschirm anzeigen.
  - **i** Diese Funktion ist nur auf der HUAWEI WATCH GT 2e und HUAWEI WATCH GT 2 Pro verfügbar. Wenn Sie eine Uhr einer anderen GT 2-Reihe verwenden, halten Sie Ausschau nach den neuesten Aktualisierungen.
  - Tippen Sie auf dem Favoriten-Bildschirm auf , um die App in der Liste ganz nach oben zu verschieben.
  - Tippen Sie auf dem Favoriten-Bildschirm auf , um die App aus der Liste zu entfernen.
  - Sie können bis zu sechs Apps auswählen.

## Aktivieren häufig verwendeter Funktionen

Nach dem Verbinden Ihrer Uhr mit Ihrem Telefon über die Huawei Health-App können Sie Funktionen für Ihre Uhr in der App aktivieren. Zu den häufig verwendeten Funktionen zählen:

- HUAWEI TruSleep™

- Aktivitätserinnerung
- Kontinuierliche Herzfrequenzmessung
- Automatische Belastungsprüfung
- Benachrichtigungen
- Wetterberichte
- Bluetooth-Trennungserinnerung
- Das Heben des Handgelenks zum Aktivieren des Bildschirms

## Einstellen des Klingeltons

- Diese Funktion ist nur auf der HUAWEI WATCH GT 2 (46 mm) Version 1.0.2.28 oder später und der HUAWEI WATCH GT 2 Pro verfügbar.
  - Aktualisieren Sie die Huawei Health-App auf Version 10.0.0.651 oder später, um diese Funktion verwenden zu können.

- 1 Drücken Sie bei geöffnetem Startbildschirm der Uhr die Aufwärtstaste, streichen Sie über den Bildschirm und navigieren Sie zu **Einstellungen** > **Töne** > **Lautstärke**. Stellen Sie dann die Klingeltonlautstärke mit dem Slider ein.
  - 2 Wenn Sie den Lautlos-Modus aktiviert haben, vibriert Ihre Uhr nur, um Sie über eingehende Anrufe und Nachrichten zu benachrichtigen. Andernfalls klingelt und vibriert Ihre Uhr bei Eingang neuer Anrufe oder Nachrichten.
- Der Klingelton Ihrer Uhr für eingehende Anrufe, Alarme und Benachrichtigungen ist der Standardton und kann nicht angepasst werden.

## Aktivieren des Modus „Nicht stören“

Streichen Sie zum Aktivieren des Modus „Nicht stören“ auf dem Startbildschirm Ihrer Uhr nach unten, tippen Sie auf **Nicht stören** und anschließend zum Bestätigen auf ✓.

Wenn Ihre Uhr in den Modus „Nicht stören“ wechselt:

- 1 Die Uhr wird bei eingehenden Anrufen nicht vibrieren, Sie können eingehende Anrufe jedoch weiterhin über die Uhr annehmen oder ablehnen.
- 2 Nachrichten und Benachrichtigungen werden nicht auf der Uhr angezeigt und die Funktion für das Heben des Handgelenks zum Aktivieren des Bildschirms wird deaktiviert.
  - Wenn Ihre Uhr die Anruhfunktion nicht unterstützt, können Sie eingehende Anrufe nicht über die Uhr annehmen oder ablehnen.

## Aktualisieren der Uhr und der Huawei Health-App

### Aktualisieren der Uhr

#### Methode 1:

Verbinden Sie die Uhr über die Huawei Health-App mit Ihrem Telefon, öffnen Sie die App, tippen Sie auf **Geräte**, tippen Sie auf den Gerätenamen, wählen Sie **Firmwareaktualisierung** (Firmware update) und befolgen Sie anschließend die Bildschirmanweisungen, um Ihre Uhr zu aktualisieren, falls neue Aktualisierungen verfügbar sind.

### **Methode 2:**

- Android-Benutzer: Öffnen Sie die Huawei Health-App, tippen Sie auf **Geräte**, tippen Sie auf den Gerätenamen und aktivieren Sie anschließend **Aktualisierungspakete automatisch über WLAN herunterladen** (Auto-download update packages over Wi-Fi). Wenn neue Aktualisierungen vorhanden sind, zeigt die Uhr Aktualisierungserinnerungen an. Befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um Ihre Uhr zu aktualisieren.
- iOS-Benutzer: Öffnen Sie die Huawei Health-App, tippen Sie auf das Profilbild in der oberen linken Ecke des Startbildschirms, tippen Sie auf **Einstellungen** und aktivieren Sie anschließend **Aktualisierungspakete automatisch über WLAN herunterladen** (Auto-download update packages over Wi-Fi). Wenn neue Aktualisierungen vorhanden sind, zeigt die Uhr Aktualisierungserinnerungen an. Befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um Ihre Uhr zu aktualisieren.

### **Aktualisieren der Huawei Health-App**

Android-Benutzer: Öffnen Sie die Huawei Health-App, tippen Sie auf **Konto** und anschließend auf **Nach Aktualisierungen suchen** (Check for updates).

iOS-Benutzer: Aktualisieren Sie die Huawei Health-App über den App-Store.

 Während einer Aktualisierung wird die Uhr automatisch von Ihrem Telefon getrennt.

## **Zurücksetzen der Uhr auf die Werkseinstellungen**

Methode 1: Drücken Sie bei geöffnetem Startbildschirm die Aufwärtstaste, streichen Sie über den Bildschirm, bis Sie **Einstellungen** finden, tippen Sie darauf. Navigieren Sie zu **System** > **Zurücksetzen** und tippen Sie anschließend zum Bestätigen auf **✓**. Wägen Sie das Bestätigen gründlich ab, da durch das Zurücksetzen der Uhr auf die Werkseinstellungen alle Daten auf Ihrer Uhr gelöscht werden.

Methode 2: Öffnen Sie die Huawei Health-App, tippen Sie auf **Geräte**, anschließend auf den Gerätenamen und tippen Sie dann auf **Auf Werkseinstellungen zurücksetzen**.

# Überwachung des Trainings

## Starten eines Workouts

Ihr Uhr unterstützt unterschiedliche Workout-Modi. Wählen Sie einen Workout-Modus und beginnen Sie mit der Aktivität.

### Laufkurse

Auf der Uhr wurde eine Reihe an Laufkursen von der Einsteigerstufe bis zu höheren Stufen vorinstalliert, die personalisierte und Echt-Zeit-Anleitungen bereitstellen. Sie können auf Ihrer Uhr zwischen verschiedenen Laufkursen wählen.

- 1 Drücken Sie bei geöffnetem Startbildschirm die Aufwärtstaste, streichen Sie über den Bildschirm, bis Sie **Training** finden, tippen Sie darauf, wählen Sie **Laufkurse**, wählen Sie einen Kurs, den Sie verwenden möchten, und beginnen Sie anschließend Ihren Lauf, wenn Sie von Ihrer Uhr dazu aufgefordert werden.
  - 2 Drücken Sie während des Workouts die Aufwärtstaste, um den Laufkurs zu pausieren oder zu beenden, den Bildschirm zu sperren oder die Lautstärke für Hinweise während des Workouts anzupassen. Drücken Sie die Abwärtstaste, um zwischen Bildschirmen zu wechseln und verschiedene Workout-Daten anzuzeigen.
  - 3 Tippen Sie nach einem Workout auf **Trainingsaufzeichnungen**, um detaillierte Workout-Aufzeichnungen anzuzeigen, wie Trainingseffekte, Gesamtleistung, Geschwindigkeit, Schritte, Gesamthöhe, Herzfrequenz, Herzfrequenzzone, Kadenz, Tempo und VO<sub>2</sub>max.
-  Sie können auch die Huawei Health-App öffnen und auf **Trainingsdaten** tippen, um detaillierte Workout-Daten anzuzeigen.

### Starten eines Workouts

#### Starten eines Workouts über Ihre Uhr:

- 1 Drücken Sie bei geöffnetem Startbildschirm die Aufwärtstaste, streichen Sie über den Bildschirm, bis Sie **Training** finden und tippen Sie darauf.
- 2 Streichen Sie nach oben oder unten, bis Sie Ihren Workout-Typen finden. Vor einem Workout können Sie auf das Einstellungen-Symbol neben jedem Workout-Modus tippen, um Ziel, Erinnerungen und Anzeigeeinstellungen zu konfigurieren.  
 Neben dem Triathlon-Modus befindet sich kein Einstellungen-Symbol. Drücken Sie im Triathlon-Modus auf die Abwärtstaste, um zur nächsten Form zu wechseln.
- 3 Tippen Sie zum Starten eines Workouts auf das Startsymbol. Halten Sie während eines Workouts den Bildschirm mit den Workout-Daten gedrückt, bis die Uhr vibriert, tippen Sie auf beliebige Workout-Daten (wie Herzfrequenz, Geschwindigkeit, Distanz und Zeit) und wählen Sie anschließend, welche Daten in Echtzeit auf dem Bildschirm angezeigt werden sollen.
- 4 Drücken Sie während des Workouts die Aufwärtstaste, um den Kurs zu pausieren oder zu beenden, den Bildschirm zu sperren oder die Lautstärke für Hinweise während des Workouts anzupassen. Drücken Sie die Abwärtstaste, um zwischen Bildschirmen zu wechseln und verschiedene Workout-Daten anzuzeigen. (Der Modus „Laufen (Outdoor)

“ dient als Beispiel. Während des Workouts können Sie eine Reihe von Daten sehen, die neben „Herzfrequenz“, „Tempo“, „Distanz“, „Zeit“, „Schritte“, „Kadenz“, „Kalorien insgesamt“ und „Klettern insgesamt“ angezeigt werden. Für verschiedene Workout-Modi werden unterschiedliche Datentypen angezeigt.)

- 5 Drücken Sie nach einem Workout die Aufwärtstaste und tippen Sie auf das Stopp-Symbol oder halten Sie Aufwärtstaste gedrückt, um ein Workout zu beenden. Tippen Sie auf **Trainings-aufzeichnungen**, um detaillierte Workout-Aufzeichnungen anzuzeigen.

### Starten eines Workouts über die Huawei Health-App:

Um ein Workout über die Huawei Health-App zu starten, müssen Sie Ihr Telefon und Ihre Uhr zusammenführen, um sicherzustellen, dass sie ordnungsgemäß miteinander verbunden sind.

- 1 Öffnen Sie die Huawei Health-App, tippen Sie auf **Training**, wählen Sie einen Workout-Modus und tippen Sie anschließend auf das Startsymbol, um ein Workout zu starten.
- 2 Sobald Sie ein Workout gestartet haben, wird Ihre Uhr Ihre Herzfrequenz, Schrittzahl, Geschwindigkeit und Zeit während des Workouts synchronisieren und anzeigen.
- 3 Während eines Workouts zeigt die Huawei Health-App die Workout-Zeit und sonstige Daten an.

-  • Wenn die Workout-Distanz oder -Zeit zu kurz ist, werden die Ergebnisse nicht aufgezeichnet.
- Um ein Entladen des Akkus zu vermeiden, stellen Sie sicher, dass Sie nach einem Workout das Stopp-Symbol gedrückt halten, um das Workout zu beenden.
- Verbinden Sie die Uhr über die Huawei Health-App mit dem Telefon und starten Sie ein Workout in der App. Wenn Sie es über die App starten, können die Daten zwischen der Uhr und der App synchronisiert werden. Während eines Outdoor-Workouts werden Herzfrequenz, Tempo und Distanzdaten von der Uhr mit der App synchronisiert. Bei einem Indoor-Workout werden die Herzfrequenzdaten von der Uhr mit der App synchronisiert, während die Tempo- und Distanzdaten von der App berechnet werden.
- Öffnen Sie nach einem Workout die Huawei Health-App und tippen Sie auf **Trainingsdaten**, um detaillierte Workout-Daten anzuzeigen. Halten Sie eine Aufzeichnung gedrückt, um sie aus der App zu löschen. Diese Aufzeichnung ist weiterhin auf Ihrer Uhr verfügbar. Es können bis zu 10 Workout-Aufzeichnungen auf Ihrer Uhr gespeichert werden. Wenn Sie mehr als 10 Aufzeichnungen haben, werden die ältesten durch neue überschrieben. Aufzeichnungen auf der Uhr können nicht manuell gelöscht werden. Sie können Ihre Uhr auf die Werkseinstellungen zurücksetzen, um Ihre Workout-Aufzeichnungen zu löschen. Dadurch werden jedoch auch alle anderen Daten auf Ihrer Uhr gelöscht.

## Workout-Status

Die Workout-Status-App auf deinem Gerät kann die Abweichungen deines Fitnesszustands und deine Trainingsbelastung der letzten sieben Tage anzeigen. Mit dieser App kannst du deinen aktuellen Workout-Plan überprüfen und ändern. Die App kann außerdem deine

Erholungszeit, hohe Effizienzen, den Spitzenstatus, Trainingsunterbrechungen und niedrige Effizienzen anzeigen. Auf dem Bildschirm mit der Trainingsbelastung kannst du deine Trainingsbelastung der letzten sieben Tage anzeigen. Die Trainingsbelastung wird in „Hoch“, „Niedrig“ und „Optimal“ eingestuft und du kannst dein Niveau basierend auf deinem Fitnesszustand festlegen.

Die Workout-Status-App dient hauptsächlich der Nachverfolgung deiner Trainingsbelastung und VO<sub>2</sub>Max.-Abweichungen.

Das Gerät erfasst deine Trainingsbelastung über die Workout-Modi, die deine Herzfrequenz nachverfolgen, wie Laufen, Gehen und Fahrradfahren, und erfasst deinen VO<sub>2</sub>Max.-Wert, wenn du ein Lauf-Workout (Outdoor) startest. Das Gerät kann deinen Workout-Status nicht anzeigen, wenn es keine VO<sub>2</sub>Max.-Werte erfasst hat. Die VO<sub>2</sub>-Abweichung wird nur angezeigt, wenn du den Lauf-Modus (Outdoor) mindestens einmal wöchentlich verwendest (mindestens 2,4 Kilometer in 20 Minuten bei jedem Workout) und das Gerät mindestens zwei VO<sub>2</sub>Max.-Werte in einem Intervall von mehr als einer Woche erfasst.

Drücke bei geöffnetem Startbildschirm die Aufwärtstaste, streiche über den Bildschirm, bis du den **Workout-Status** findest, tippe darauf und streiche anschließend auf dem Bildschirm nach oben, um deinen Workout-Status anzuzeigen.

-  Die Fitnesszustand (VO<sub>2</sub>Max.)-Abweichung ist ein wichtiger Indikator deines Workout-Status. Dein Gerät zeigt deine VO<sub>2</sub>Max.-Abweichung und deinen Workout-Status nur an, wenn du den Lauf-Modus (Outdoor) mindestens einmal wöchentlich verwendest und das Gerät mindestens zwei VO<sub>2</sub>Max.-Werte in einem Intervall von mehr als einer Woche erfasst.

## Nachverfolgen täglicher Aktivitäten

Da Ihre Uhr werkseitig mit einem Bewegungssensor ausgerüstet ist, kann sie Ihre Schritte, die Menge an verbrannten Kalorien, die Aktivitätsintensität und Stehzeiten nachverfolgen und anzeigen.

Achten Sie auf einen korrekten Sitz der Uhr, um Daten bezüglich Kalorien, Distanzen, Schritten, der Dauer von Aktivitäten von mittlerer bis hoher Intensität und sonstigen Aktivitäten automatisch zu erfassen.

Sie können die Aktivitätsaufzeichnungen anzeigen, indem Sie wie folgt vorgehen:

### **Methode 1: Anzeigen von Aktivitätsaufzeichnungen auf Ihrer Uhr**

Drücken Sie bei geöffnetem Startbildschirm die Aufwärtstaste, streichen Sie über den Bildschirm, bis Sie **Aktivitäts-aufzeichnungen** finden und tippen Sie darauf. Anschließend können Sie nach oben oder unten streichen, um Daten bezüglich Kalorien, Distanz, Schritten, der Dauer von Aktivitäten mittlerer bis hoher Intensität und sonstige Aktivitäten anzuzeigen.

### **Methode 2: Anzeigen von Aktivitätsaufzeichnungen mit der Huawei Health-App**

Öffnen Sie die Huawei Health-App und zeigen Sie die Aktivitätsaufzeichnungen auf dem Startbildschirm an.

-  Um Ihre Aktivitätsaufzeichnungen über die Huawei Health-App anzeigen zu können, müssen Sie sicherstellen, dass die Uhr mit Ihrem Telefon verbunden ist.
- Workout-Daten auf Ihrer Uhr können mit der Huawei Health-App synchronisiert werden, aber in der App aufgezeichnete Daten können nicht mit Ihrer Uhr synchronisiert werden.

## Anzeigen der Dauer von mittleren bis sehr intensiven Aktivitäten

Drücken Sie bei geöffnetem Startbildschirm die Aufwärtstaste, streichen Sie über den Bildschirm, bis Sie **Trainingsaufzeichnungen** finden und tippen Sie darauf. Anschließend wird

die Dauer von mittleren bis sehr intensiven Aktivitäten neben  angezeigt.

-  Android-Nutzer können die Dauer von mittleren bis sehr intensiven Aktivität außerdem auf dem Startbildschirm der Huawei Health-App prüfen. Die in der Huawei Health-App angezeigten Daten werden von Ihrem Telefon und der Uhr erfasst. Seien Sie daher unbesorgt, wenn eine Abweichung zwischen den Daten der App und Ihrer Uhr besteht.

## Aufzeichnen von Workout-Routen

Die Uhr verfügt über integriertes GPS. Selbst wenn sie von Ihrem Telefon getrennt ist, kann die Uhr weiterhin Ihre Workout-Routen aufzeichnen, wenn Sie „Laufen (Outdoor)“, „Gehen (Outdoor)“, „Radfahren (Outdoor)“, „Klettern“ und andere Outdoor-Modi starten.

-  Verschiedene Modelle unterstützen unterschiedliche Workout-Modi.

Wenn Sie Workout-Routen nicht auf Ihrer Uhr anzeigen können, synchronisieren Sie die Workout-Daten mit der Huawei Health-App und zeigen Sie die Workout-Routen und andere detaillierte Workout-Daten unter **Trainingsdaten** in Huawei Health an.

## Synchronisieren und Teilen Ihrer Fitness- und Gesundheitsdaten

Sie können Ihre Fitnessdaten mit Drittanbieter-Apps teilen und sich mit Ihren Freunden messen.

### Android-Nutzer:

Öffnen Sie zum Teilen Ihrer Fitnessdaten mit einer Drittanbieter-App die Huawei Health-App, navigieren Sie zu **Konto > Data sharing** und wählen Sie die Plattform aus, auf der Sie die

Daten teilen möchten. Befolgen Sie die Bildschirmanweisungen. Diese sind für jede Plattform spezifisch.

iOS-Nutzer:

Öffnen Sie zum Teilen Ihrer Fitnessdaten mit einer Drittanbieter-App die Huawei Health-App, navigieren Sie zu **Entdecken** > **Drittanbieterservice** und wählen Sie die Plattform aus, auf der Sie die Daten teilen möchten. Befolgen Sie die Bildschirmanweisungen. Diese sind für jede Plattform spezifisch.

## Automatische Trainingserkennung

Das Gerät kann deinen Workout-Status automatisch erkennen. Nachdem du **Workouts automatisch erkennen** über **Einstellungen** > **Workout-Einstellungen** auf dem Gerät aktiviert hast, erinnert dich das Gerät an die Aufzeichnung deines Trainings, sobald ein Anstieg deiner Aktivität erkannt wird. Du kannst zwischen dem Ignorieren oder dem Starten der Aufzeichnung deines Trainings auswählen. Derzeit kann diese Funktion Lauf-, Crosstrainer- und Rudertraining erkennen.

## Route zurück

Ihre Uhr zeichnet Ihre Routen auf und stellt Ihnen Navigationsdienste bereit. Nachdem Sie Ihren Zielort erreicht haben, können Sie die Funktion „Route zurück“ (Route back) verwenden, um Hilfe bei der Rückkehr zu Ihrem Ausgangsort zu erhalten.

Rufen Sie auf Ihrer Uhr die App-Liste auf, streichen Sie über den Bildschirm und tippen Sie auf **Workout**. Starten Sie ein Einzel-Workout. Streichen Sie über den Bildschirm und wählen Sie **Route zurück** (Route back) oder **Direkte Strecke** (Straight line), um zum Startpunkt zurückzukehren.

## Mehr als 100 Workout-Modi

Die Uhr unterstützt mehr als 100 Workout-Modi, welche Sie für eine einfachere Verwendung hinzufügen oder entfernen können.

### Hinzufügen

Um einen Workout-Modus hinzuzufügen, drücken Sie bei geöffnetem Startbildschirm der Uhr die Aufwärtstaste und tippen Sie auf **Workout**. Streichen Sie nach oben oder unten, bis Sie **Hinzufügen** (Add) finden. Tippen Sie darauf und fügen Sie anschließend die gewünschten Workouts hinzu.

### Entfernen

Um einen Workout-Modus zu entfernen, drücken Sie bei geöffnetem Startbildschirm der Uhr die Aufwärtstaste, tippen Sie auf **Workout** und auf das Einstellungensymbol auf der rechten

Seite des Workout-Modus, streichen Sie bis ganz nach unten und tippen Sie auf **Entfernen** (Remove), um das Workout zu entfernen.

# Gesundheitsmanagement

## Vorstellung der drei Ringe in den Aktivitätsaufzeichnungen auf der Uhr

Die drei Ringe in den Aktivitätsaufzeichnungen auf der Uhr zeigen drei Datentypen an: Schritte, moderate bis sehr intensive Aktivität und aktive Stunden.

- 1)  Schritte: Dieser Ring zeigt den Anteil Ihrer Schritte für die Ziel-Schrittzahl an. Das Standardziel sind 10.000 Schritte. Sie können die Zieleinstellungen entsprechend Ihren Präferenzen in Huawei Health ändern.
- 2)  Dauer der moderaten bis sehr intensiven Aktivität (Einheit: Minuten): Das Standardziel sind 30 Minuten. Ihr tragbares Gerät berechnet die Gesamtdauer Ihrer moderaten bis sehr intensiven Aktivität auf Grundlage Ihrer Geschwindigkeit und der Intensität Ihrer Herzfrequenz. Wir empfehlen Ihnen, pro Woche fünf 30-minütige Einheiten von moderater Intensität zu absolvieren, um gesund zu bleiben.
- 3)  Aktive Stunden: Der Ring zeigt an, wie viele Stunden Sie pro Tag gestanden haben. Wenn Sie länger als eine Minute in einer 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 Ihnen, jede Stunde mindestens einmal aufzustehen und mindestens 12 aktive Stunden pro Tag zu erzielen.

## Verwendung von Healthy Life

Healthy Life ist ein von Huawei Health bereitgestellter Dienst mit dem Ziel, Ihnen bei der Führung eines gesünderen Lebensstils und der Annahme gesünderer Gewohnheiten zu helfen.

### Healthy Life aktivieren

- 1 Aktivieren Sie **Healthy Life** auf dem Startbildschirm von Huawei Health.
- 2 Stimmen Sie der Benutzervereinbarung zu und rufen Sie den **Healthy Life**-Bildschirm auf.
- 3 Tippen Sie auf das Mehr-Symbol (drei Punkte) in der oberen rechten Ecke und wählen Sie **Verwaltung von Zielen** (Target management) und anschließend das entsprechende Ziel für jede Karte. Sie können die Ziele und Erinnerungen für Atemübungen, regelmäßiges Aufwecken und frühes Schlafen anpassen.

## Healthy Life deaktivieren

Tippen Sie auf dem Healthy Life-Bildschirm auf das Mehr-Symbol (drei Punkte) in der oberen rechten Ecke und navigieren Sie zu **Einstellungen > Healthy Life deaktivieren** (Disable Healthy Life). Alle entsprechenden Daten werden dann gelöscht.

-  • Diese Funktion wird erstmalig mit der Huawei Health-Version 10.1.0.511 veröffentlicht.
- Ihre Uhr sendet Ihnen Benachrichtigungen, wenn die entsprechenden Anforderungen erfüllt sind und Sie **Tägliche Healthy Life-Zusammenfassung** (Healthy Life daily summary) aktiviert haben.
- Aufgrund der unterschiedlichen physischen Konstitution jeder einzelnen Person treffen die Gesundheitsvorschläge von Healthy Life, insbesondere diejenigen bezüglich der physischen Aktivität, möglicherweise nicht auf alle Nutzer zu und der gewünschte Effekt kann ggf. nicht erzielt werden. Wenn während der Aktivität oder des Sports irgendwelche Beschwerden bei Ihnen auftreten, unterbrechen Sie die Tätigkeit und machen Sie eine Pause oder suchen Sie zeitnah medizinische Beratung auf.
- Der in Healthy Life bereitgestellte Gesundheitsrat dient ausschließlich zu Ihrer Information und Referenz. Sie sind verantwortlich für alle Risiken, Schäden und Verbindlichkeiten, die sich aus der Teilnahme an allen Aktivitäten oder jedem Sport ergeben.

## Schlafapnoe-Forschung

### Aktivieren der Schlafapnoe-Forschung

- 1** Öffnen Sie die Huawei Health-App, tippen Sie auf **Geräte**, anschließend auf Ihren Gerätenamen und aktivieren Sie **HUAWEI TruSleep™**.
- 2** Öffnen Sie die Huawei Health-App, rufen Sie den Bildschirm mit den Geräteeinstellungen auf, tippen Sie auf **301 Hospital's Research** und Sie werden direkt zu der 301 Hospital's Research-App weitergeleitet.
  -  Wenn Sie die 301 Hospital's Research-App nicht installiert haben, werden Sie zu einem Bildschirm weitergeleitet, auf dem Sie die App herunterladen können. Nach Installation der App befolgen Sie die Bildschirmanweisungen zum Registrieren und Anmelden.
- 3** Wählen Sie die Teilnahme am Schlafapnoe-Projekt.
- 4** Öffnen Sie die 301 Hospital's Research-App, rufen Sie die Geräteliste auf und wählen Sie das entsprechende Gerät aus. Befolgen Sie anschließend die Bildschirmanweisungen zum Koppeln Ihrer Uhr mit der App.
- 5** Navigieren Sie danach zum Bildschirm mit den Geräteeinstellungen und aktivieren Sie den Schalter für die Schlafapnoe-Forschung. Hierdurch kann das tragbare Gerät Ihre Atmung im Schlaf beurteilen und Daten mit der App synchronisieren, wenn die App mit der Uhr verbunden ist.

## Austritt aus einem Forschungsprojekt

Öffnen Sie die 301 Hospital's Research-App, tippen Sie auf das entsprechende Forschungsprojekt auf dem Startbildschirm, tippen Sie auf + in der oberen rechten Ecke und wählen Sie das Verlassen des entsprechenden Projekts.

Sie können dem Projekt später wieder beitreten, wenn Sie dies wünschen.

## Herzgesundheitsforschung

### Aktivieren der Herzgesundheitsforschung

- 1 Öffnen Sie die Huawei Health-App, rufen Sie den Bildschirm mit den Geräteeinstellungen auf, tippen Sie auf **301 Hospital's Research** und Sie werden direkt zu der 301 Hospital's Research-App weitergeleitet.
  -  Wenn Sie die 301 Hospital's Research-App nicht installiert haben, werden Sie zu einem Bildschirm weitergeleitet, auf dem Sie die App herunterladen können. Nach Installation der App befolgen Sie die Bildschirmanweisungen zum Registrieren und Anmelden.
- 2 Wählen Sie den Beitritt zum Herzgesundheitsforschungsprogramm.
- 3 Öffnen Sie die 301 Hospital's Research-App, rufen Sie die Geräteliste auf und wählen Sie das entsprechende Gerät aus. Befolgen Sie anschließend die Bildschirmanweisungen zum Koppeln Ihrer Uhr mit der App.
- 4 Navigieren Sie danach zum Bildschirm mit den Geräteeinstellungen und aktivieren Sie den Schalter für die intelligente Messung. Hierdurch kann das tragbare Gerät Ihre Herzgesundheit eigenständig beurteilen und messen und Ihre Herzgesundheitsdaten mit Ihrem Telefon synchronisieren, wenn die Uhr mit der App verbunden ist.

#### **Erkennung von Herzrhythmusstörungen:**

Öffnen Sie die 301 Hospital's Research-App und navigieren Sie anschließend zum Bildschirm „Herzrhythmusstörung“ (heart arrhythmia) und starten Sie die Untersuchung.

-  • Wir empfehlen Ihnen, zwei Wochen durchgehend zweimal täglich oder über drei Monate alle zwei Tage einmal mithilfe der App und der Uhr nach Herzrhythmusstörungen zu suchen, um die Chance der Effektivität der Ergebnisse zu erhöhen.
- Sie können Ihren Freunden und Familienangehörigen folgen, um stets über den aktuellen Stand ihrer Herzgesundheit informiert zu sein.
- Wenn Sie einen Arzt aufsuchen müssen, tippen Sie auf die Termin-Option in der App, um einen Termin zu vereinbaren.

#### **Vorhofflattern-Risikoerkennung:**

Öffnen Sie die 301 Hospital's Research-App und navigieren Sie anschließend zu dem Bildschirm der Vorhofflattern-Risikoerkennung. Treten Sie dem Projekt bei und starten Sie anschließend die Untersuchung, um ein Prognose mit dem Untersuchungsergebnis zu erhalten, sodass Sie über potenzielle Risiken und gängige Behandlungsverfahren informiert sind.

- Diese Funktion ist hilfreich für Personen, bei denen in der Vergangenheit Herzrhythmusstörungen festgestellt wurden. Wenn Sie sich unwohl fühlen, ist es wichtig, baldmöglichst einen Arzt aufzusuchen.
- Wir empfehlen Ihnen, die App und Ihre Uhr mindestens dreimal täglich zur Prüfung auf das Risiko von Vorhofflattern zu verwenden und die automatische Messung zu aktivieren, um sicherzustellen, dass ausreichend Daten für Analysen und bessere Prognosen zur Verfügung stehen.

### Austritt aus einem Forschungsprojekt

Öffnen Sie die 301 Hospital's Research-App, tippen Sie auf das entsprechende Forschungsprojekt auf dem Startbildschirm, tippen Sie auf + in der oberen rechten Ecke und wählen Sie das Verlassen des entsprechenden Projekts.

Sie können dem Projekt später wieder beitreten, wenn Sie dies wünschen.

## Überwachen Ihrer Herzfrequenz

Die HUAWEI WATCH GT 2 / HUAWEI WATCH GT 2 Pro / HONOR MagicWatch 2 verfügt über einen optischen Herzfrequenzsensor, der Ihre Herzfrequenz ganztägig überwachen und aufzeichnen kann. Um diese Funktion verwenden zu können, müssen Sie **Kontinuierliche Herzfrequenz** in der Huawei Health-App aktivieren.

- Wenn die Uhr erkennt, dass der Nutzer eingeschlafen ist, wechselt sie zur Verwendung des unsichtbaren Lichts, um Ihre Herzfrequenz zu messen, ohne dabei Ihren Schlaf zu stören.

### Herzfrequenzmessung

- 1 Halten Sie Ihren Arm ruhig und achten Sie auf einen korrekten Sitz der Uhr.
  - 2 Drücken Sie bei geöffnetem Startbildschirm die Aufwärtstaste und streichen Sie über den Bildschirm, bis Sie **Herzfrequenz** finden. Tippen Sie auf **Herzfrequenz**. Die Uhr wird anschließend Ihre aktuelle Herzfrequenz messen.
  - 3 Streichen Sie zum Pausieren der Herzfrequenzmessung auf dem Bildschirm Ihrer Uhr nach rechts.  
Die Anzeige des ersten Messwerts dauert in der Regel ca. 6 bis 10 Sekunden (1 bis 2 Sekunden, wenn **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** in der Huawei Health-App aktiviert ist und der **ÜBERWACHUNGSMODUS** auf **In Echtzeit** gesetzt ist) und die Daten werden im Anschluss alle 5 Sekunden aktualisiert. Eine vollständige Messung dauert ca. 45 Sekunden.
- Achten Sie auf einen korrekten Sitz der Uhr und stellen Sie sicher, dass das Armband angezogen ist, um eine genauere Herzfrequenzmessung, zu garantieren. Achten Sie darauf, dass Ihre Uhr sicher an Ihrem Handgelenk sitzt. Stellen Sie sicher, dass das Uhrehäusle direkten und freien Kontakt mit Ihrer Haut hat.

## Herzfrequenzmessung während eines Einzel-Workouts

Während eines Workouts kann die Uhr Ihre Herzfrequenz und die Herzfrequenzzone in Echtzeit anzeigen und Sie benachrichtigen, wenn Ihre Herzfrequenz die Obergrenze übersteigt. Zur Erzielung der besten Trainingsergebnisse wird Ihnen geraten, ein Workout auf Basis Ihrer Herzfrequenzzone zu wählen.

- Einstellen der Berechnungsmethode für die Herzfrequenzzone

Das Herzfrequenzintervall kann auf Basis des Prozentsatzes der maximalen Herzfrequenz oder der HRR berechnet werden. Öffnen Sie zum Festlegen der Berechnungsmethode für das Herzfrequenzintervall die Huawei Health-App, navigieren Sie zu **Konto > Einstellungen > Herzfrequenzintervall und -warnung** und stellen Sie die **Berechnungsmethode** entweder auf **Prozent der maximalen Herzfrequenz** oder auf **HRR-Prozent**.

-  Wenn Sie **Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz** als Berechnungsmethode auswählen, wird die Herzfrequenzzone für verschiedene Workout-Aktivitäten (Extrem, Anaerob, Aerob, Fettverbrennung und Aufwärmen) auf Basis Ihrer maximalen Herzfrequenz berechnet (standardmäßig „220 – Ihr Alter“).  $\text{Herzfrequenz} = \text{Maximale Herzfrequenz} \times \text{Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz}$ .
- Wenn Sie den Prozentsatz der HRR als Berechnungsmethode auswählen, wird das Herzfrequenzintervall für verschiedene Workout-Aktivitäten (Fortgeschritten anaerob, Grundlegend anaerob, Milchsäure, Fortgeschritten aerob und Grundlegend aerob) auf Basis Ihrer Herzfrequenzreserve berechnet ( $\text{HF}_{\text{max}} - \text{HFRuhe}$ ).  $\text{Herzfrequenz} = \text{Herzfrequenzreserve} \times \text{Prozentsatz der Herzfrequenzreserve} + \text{Ruhepulsfrequenz}$ .
- Die Berechnungsmethoden für die Herzfrequenzzone während Sie laufen werden nicht durch die Einstellungen in der Huawei Health-App beeinflusst. Für die meisten Laufkurse ist standardmäßig **Prozentsatz der HRR** ausgewählt.

Ihre Uhr zeigt verschiedene Farben an, wenn Ihre Herzfrequenz während eines Workouts die entsprechenden Zonen erreicht. Die folgende Abbildung zeigt, wie die Herzfrequenz während des Laufens (Outdoor) angezeigt wird.

- Messung Ihrer Herzfrequenz während eines Workouts

- 1 Streichen Sie nach dem Start eines Workouts über den Bildschirm der Uhr, um Ihre Herzfrequenz und Ihre Herzfrequenzzone in Echtzeit zu überprüfen.
- 2 Nach Abschluss Ihres Workouts können Sie Ihre durchschnittliche Herzfrequenz, maximale Herzfrequenz und Ihre Herzfrequenzzone auf dem Bildschirm mit den Workout-Ergebnissen überprüfen.
- 3 Sie können Diagramme anzeigen, die die Veränderungen der Herzfrequenz, der maximalen Herzfrequenz und der durchschnittlichen Herzfrequenz für jedes Workout unter **Trainingsaufzeichnungen** in der Huawei Health-App abbilden.

- Ihre Herzfrequenz wird nicht angezeigt, wenn Sie die Uhr während des Workouts ausziehen. Die Uhr wird jedoch für einen bestimmten Zeitraum weiterhin nach Ihrer Herzfrequenz suchen. Die Messung wird fortgesetzt, sobald Sie die Uhr wieder angezogen haben.
- Ihre Uhr kann Ihre Herzfrequenz messen, wenn Sie sie mit Ihrem Telefon verbunden und ein Workout über die Huawei Health-App gestartet haben.

### Kontinuierliche Herzfrequenzmessung

Verbinden Sie Ihre Uhr zum Aktivieren dieser Funktion über die Huawei Health-App mit Ihrem Telefon und aktivieren Sie **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** in der Huawei Health-App. Sobald diese Funktion aktiviert ist, kann Ihre Uhr Ihre Echtzeit-Herzfrequenz messen.

Setzen Sie den **ÜBERWACHUNGSMODUS** auf **Intelligent** oder **Echtzeit**.

- Intelligenter Modus
  - 1 Die Herzfrequenzmessung wird für Aktivitäten von geringer Intensität alle 10 Minuten durchgeführt (z. B. wenn Sie sich nicht bewegen).
  - 2 Die Herzfrequenzmessung wird für Aktivitäten von mittlerer Intensität alle 10 Minuten durchgeführt (z. B. wenn Sie gehen).
  - 3 Die Herzfrequenzmessung wird für Aktivitäten von 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-Modus: Die Herzfrequenzmessung wird für jeden Aktivitätsintensitätstyp sekundlich durchgeführt.

Sobald diese Funktion aktiviert ist, wird Ihre Uhr kontinuierlich Ihre Echtzeit-Herzfrequenz messen. In der Huawei Health-App können Sie Diagramme für Ihre Herzfrequenz anzeigen.

- Durch die Verwendung des Echtzeit-Modus steigt der Stromverbrauch Ihrer Uhr, wohingegen Ihre Uhr das Intervall der Herzfrequenzmessung im intelligenten Modus auf die Intensität Ihrer Aktivität anpasst, wodurch der Stromverbrauch gesenkt wird.

### Messung der Ruhepulsfrequenz

Der Ruhepuls bezieht sich auf die Herzfrequenz, die in einer ruhigen und entspannten Atmosphäre gemessen wird, während Sie wach sind. Er ist ein allgemeiner Indikator für die kardiovaskuläre Gesundheit.

Die optimale Zeit zur Messung Ihres Ruhepulses ist direkt nach dem Aufwachen am Morgen. Ihr tatsächlicher Ruhepuls wird möglicherweise nicht angezeigt oder präzise gemessen, wenn Ihre Herzfrequenz zum falschen Zeitpunkt gemessen wurde.

Aktivieren Sie **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** in der Huawei Health-App, um Ihre Herzfrequenz automatisch zu messen.

Wenn „--“ als Ruhepuls angezeigt wird, weist dies darauf hin, dass Ihre Uhr Ihren Ruhepuls nicht messen konnte. Stellen Sie in diesem Fall sicher, dass Sie Ihren Ruhepuls in einer

ruhigen und entspannten Atmosphäre messen, während Sie wach sind. Es wird empfohlen, dass Sie Ihren Ruhepuls direkt nach dem Aufstehen am Morgen messen, um ein möglichst genaues Ergebnis zu erhalten.

- Wenn Sie **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** nach Überprüfung Ihres Ruhepulses deaktivieren, bleibt der in der Huawei Health-App angezeigte Ruhepuls unverändert.

### Herzfrequenz-Warnung

Nachdem Sie ein Workout über Ihre Uhr gestartet haben, vibriert Ihre Uhr, um Sie darauf hinzuweisen, dass Ihr Herzfrequenzwert die Obergrenze länger als 10 Sekunden überschritten hat. Gehen Sie wie folgt vor, um Ihr Herzfrequenz-Limit anzuzeigen und zu konfigurieren:

Öffnen Sie die Huawei Health-App, navigieren Sie zu **Konto > Einstellungen >**

**Herzfrequenzintervall und -warnung** und wählen Sie Ihr gewünschtes Herzfrequenz-Limit.

- Das Standard-Herzfrequenz-Limit ist 220-Alter, das über die von Ihnen eingegebenen persönlichen Informationen abgerufen wird.
- Wenn Sie die Sprachanweisungen für individuelle Workouts deaktivieren, werden Sie nur durch Vibrationen und Kartenhinweise benachrichtigt.
- Herzfrequenz-Warnungen sind nur während aktiver Workouts verfügbar und werden nicht während der täglichen Überwachung generiert.

Öffnen Sie zum Aktivieren der **Warnungen für hohe Herzfrequenzen** für den Ruhepuls die Huawei Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und anschließend auf Ihr Gerät, navigieren Sie zu **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung > Warnung bei hoher Herzfrequenz** und legen Sie Ihre Obergrenze für die Herzfrequenz fest. Tippen Sie anschließend auf **OK**. Wenn Sie gerade keinen Sport ausüben, erhalten Sie eine Warnung, wenn Ihr Ruhepuls länger als 10 Minuten oberhalb Ihrer festgelegten Obergrenze liegt.

## Überwachung von Schlafverhalten

Ihre Uhr erfasst Schlafdaten und erkennt Ihren Schlafzustand, wenn Sie sie während des Schlafens tragen. Sie kann automatisch erkennen, wenn Sie einschlafen, aufwachen und ob Sie sich im Leicht- oder Tiefschlaf befinden. Sie können Ihre Schlafdaten in der Huawei Health-App synchronisieren und anzeigen.

Ihre Uhr misst Ihre Schlafdaten von 20:00 Uhr bis 20:00 Uhr am folgenden Tag (insgesamt 24 Stunden). Wenn Sie zum Beispiel 11 Stunden von 19:00 bis 06:00 Uhr schlafen, misst die Uhr Ihre Schlafdauer vor 20:00 Uhr während des ersten Tags sowie die restliche Zeit, die Sie am zweiten Tag geschlafen haben.

Drücken Sie bei geöffnetem Startbildschirm die Aufwärtstaste, streichen Sie über den Bildschirm, bis Sie **Schlaf** finden, tippen Sie darauf und streichen Sie anschließend auf dem Bildschirm nach oben, um Ihre Schlafdauer und Ihre Nickerchen-Dauer anzuzeigen. Ihre Schlafdauer tagsüber wird unter **Nickerchen** angezeigt.

Sie können den Verlauf Ihrer Schlafdaten in der Huawei Health-App anzeigen. Öffnen Sie die Huawei Health-App und tippen Sie auf „Schlaf“, um Ihre tägliche, wöchentliche, monatliche und jährliche Schlafstatistik anzuzeigen.

- **i** Nickerchen, die Sie tagsüber halten, werden unter **Nickerchen** erfasst. Wenn Sie mittags ein Nickerchen von weniger als 30 Minuten halten oder Sie sich während des Mittagsschlafs zu viel bewegt haben, hat Ihre Uhr ggf. fälschlicherweise festgestellt, dass Sie wach waren.

Sie können **HUAWEI TruSleep™** in der Huawei Health-App aktivieren.

Nachdem Sie **HUAWEI TruSleep™** aktiviert haben, erfasst Ihre Uhr Ihre Schlafdaten, erkennt, wenn Sie einschlafen, aufwachen, ob Sie sich in Leicht-, Tief- oder REM-Schlaf befinden und identifiziert die Zeiten, zu denen Sie aufwachen sowie Ihre Atemqualität, um Ihnen eine Analyse Ihrer Schlafqualität sowie Vorschläge bereitzustellen, so dass Sie Ihre Schlafqualität besser nachvollziehen und optimieren können.

Wenn Ihre Uhr erkennt, dass Sie schlafen, deaktiviert sie automatisch „Bildschirm immer eingeschaltet“, Erinnerungen an Nachrichten, Benachrichtigungen bei eingehenden Anrufen, Das Heben des Handgelenks zum Aktivieren des Bildschirms sowie weitere Funktionen, damit Ihr Schlaf nicht gestört wird.

## Prüfen des Belastungsniveaus

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

- So messen Sie Ihr Belastungsniveau auf einmaliger Basis: Öffnen Sie die Huawei Health-App, tippen Sie auf **Stress** und anschließend auf **Belastungstest**. Wenn Sie diese Funktion zum ersten Mal verwenden, müssen Sie Ihren Belastungswert kalibrieren. Befolgen Sie die Bildschirmanweisungen in der Huawei Health-App, um den Fragebogen für ein besseres Ergebnis des Belastungstests auszufüllen.
- So messen Sie Ihr Belastungsniveau auf regelmäßiger Basis: Öffnen Sie die Huawei Health-App, tippen Sie auf **Geräte**, tippen Sie anschließend auf Ihren Gerätenamen, aktivieren Sie **Automatischer Stresstest** und befolgen Sie anschließend die Bildschirmanweisungen, um den Belastungswert zu kalibrieren. Stellen Sie den korrekten Sitz der Uhr sicher, wenn Sie sie tragen. Die Uhr wird dann regelmäßig Ihr Belastungsniveau prüfen.

Anzeigen von Belastungsdaten:

- Anzeigen von Belastungsdaten auf der Uhr: Drücken Sie die Aufwärtstaste bei geöffnetem Startbildschirm, streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten, bis Sie **Stress** finden. Tippen Sie anschließend darauf, um das Diagramm anzuzeigen, das Ihre Belastungsänderung darstellt, einschließlich des Belastungs-Balkendiagramms, Ihrem Belastungsniveau und Ihrem Belastungsintervall.
- Anzeigen von Belastungsdaten in der Huawei Health-App: Öffnen Sie die Huawei Health-App und tippen Sie auf **Stress**, um Ihr aktuellstes Belastungsniveau und Ihre tägliche,

wöchentliche, monatliche und jährliche Belastungskurve sowie die entsprechenden Empfehlungen anzuzeigen. Gleichzeitig können Sie den Inhalt unter **STRESSABBAU-ASSISTENT** berücksichtigen, um Ihren Stress zu reduzieren und entspannt zu bleiben.

-  Stresstests sind für die HUAWEI WATCH GT 2 / HONOR MagicWatch 2 / HUAWEI WATCH GT 2 Pro verfügbar und erfordern ein Android-Telefon.
- Achten Sie während der Belastungsprüfung auf einen korrekten Sitz Ihrer Uhr und halten Sie still.
- Ihre Uhr kann Ihr Belastungsniveau während eines Workouts oder wenn Sie Ihr Handgelenk zu häufig bewegen nicht präzise ermitteln. In diesem Fall wird Ihre Uhr keine Belastungsprüfung durchführen.
- Die Genauigkeit der Daten kann durch Koffein, Nikotin, Alkohol und einige psychotrope Arzneimittel beeinträchtigt werden. Die Daten werden außerdem durch Herzerkrankungen, Asthma, Sport oder eine falsche Trageposition beeinflusst.
- Die Uhr ist kein medizinisches Gerät und die Daten dienen ausschließlich als Referenz.

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

- 1 Achten Sie auf einen korrekten Sitz der Uhr und halten Sie Ihren Arm still.
- 2 Drücken Sie bei geöffnetem Startbildschirm die Aufwärtstaste und streichen Sie über den Bildschirm, bis Sie **SpO<sub>2</sub>** finden. Tippen Sie auf **SpO<sub>2</sub>**. Die Uhr wird anschließend Ihre aktuelle Herzfrequenz messen.  
Wenn Sie Ihre Uhr nicht oder falsch tragen, wird eine Fehlermeldung angezeigt. Lesen Sie die Bildschirmanweisungen zum ordnungsgemäßen Tragen der Uhr und tippen Sie auf **Wiederholen**, um die Messung erneut zu starten.

Hinweis:

- Die Messung wird unterbrochen, wenn Sie auf dem Bildschirm der Uhr nach rechts streichen, ein Workout über die Huawei Health-App starten oder eine Benachrichtigung über einen eingehenden Anruf oder Alarm empfangen.
- Tragen Sie die Uhr ordnungsgemäß und stellen Sie sicher, dass das Armband fixiert ist, um die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung zu gewährleisten. Stellen Sie sicher, dass das Bandgehäuse direkten und freien Kontakt mit Ihrer Haut hat.
- Halten Sie während der Messung möglichst still.
- Jede Messung dauert ca. 1 Minute und der angezeigte SpO<sub>2</sub>-Wert wird alle 3 Sekunden aktualisiert.
- Die Uhr misst während der Messung außerdem Ihre Herzfrequenz.

-  Streichen Sie zum Messen Ihres Sauerstoffniveaus im Blut während des Bergsteigens auf dem Kletter-Bildschirm nach oben oder unten, wählen Sie **SpO2** und tippen Sie anschließend auf **Messen**.
- Um diese Funktion verwenden zu können, aktualisieren Sie die HUAWEI WATCH GT 2 und HONOR MagicWatch 2 auf 1.0.6.32 oder später, oder die HUAWEI WATCH GT 2e auf 1.0.1.20 oder später. Aktualisieren Sie die Huawei Health-App auf 10.0.5.311 oder später.
- Diese Funktion ist nicht für Nutzer in Japan, Südkorea oder Taiwan (China) verfügbar.

## Aktivitätserinnerung

Wenn Aktivitätsalarm aktiviert ist, überwacht dein Gerät deine Aktivität schrittweise den ganzen Tag lang (standardmäßig auf 1 Stunde eingestellt). Wenn du dich in diesem Zeitraum nicht bewegt hast, vibriert dein Gerät zur Erinnerung und schaltet den Bildschirm ein, damit du den ganzen Tag über ein ausgewogenes Verhältnis von Aktivität und Ruhe einhalten kannst.

Wenn du nicht gestört werden möchtest, deaktiviere den Aktivitätsalarm in der Huawei Health-App. Öffne dazu die Huawei Health-App, tippe auf **Gesundheitsüberwachung** und deaktiviere **Aktivitätsalarm**.

-  Dein Gerät vibriert zum Senden von Benachrichtigungen nicht, solange „Nicht stören“ aktiviert ist oder du schläfst.
- Dein Gerät wird Aktivitätsalarme nur zwischen 8:00 und 12:00 Uhr und zwischen 14:00 und 22:00 Uhr senden.

## Aktivieren von HUAWEI TruSleep™

Öffnen Sie die Huawei Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und anschließend auf Ihren Gerätenamen und aktivieren Sie **HUAWEI TruSleep™**.

-  Durch Aktivieren von **HUAWEI TruSleep™** kann sich die Akkulaufzeit reduzieren.
- **HUAWEI TruSleep™** ist standardmäßig deaktiviert.
- Die HUAWEI TruSleep™-Nachverfolgung wird nicht beeinträchtigt, wenn Ihr Telefon ausgeschaltet ist, während Sie schlafen.
- Das Aktivieren von **Nicht stören** in der Huawei Health-App beeinträchtigt die HUAWEI TruSleep™-Nachverfolgung nicht.

## Vorhersage des Menstruationszyklus

Das Gerät kann Ihren Menstruationszyklus auf Grundlage der Aufzeichnungen der Daten vorhersagen, die Sie in der App eingetragen haben, sowie den Zeitraum für Ihre Periode und

Ihre fruchtbaren Tage. Zykluskalenderdaten und -erinnerungen können auf der Uhr angezeigt werden, aber die Daten können nur über die Zykluskalender-App in der Huawei Health-App aufgezeichnet werden.

- 1** Öffnen Sie die Huawei Health-App, tippen Sie auf **Zykluskalender** und gewähren Sie der Quick-App anschließend die entsprechenden Berechtigungen.
  -  Wenn der Zykluskalender nicht auf dem Startbildschirm angezeigt wird, tippen Sie auf **BEARBEITEN** (EDIT) im unteren Bereich, um die Karte zum Startbildschirm hinzuzufügen.
- 2** In der App können Sie Ihre Periode aufzeichnen sowie den durchschnittlichen Zyklus und die Dauer der Periode bearbeiten. Verwenden Sie das Mehr-Symbol (drei Punkte), um die Zykluserinnerungen zu aktivieren.
- 3** Sie können Erinnerungen für Anfang und Ende Ihrer Periode sowie des Zeitraums Ihrer fruchtbaren Tage festlegen.
  -  Sie können die Periodendaten auf der Registerkarte **Datensätze** (Records) anzeigen und ändern.
  - Ihr tragbares Gerät wird Sie um 8 Uhr morgens am Tag vor dem voraussichtlichen Anfang Ihrer Periode an diesen erinnern. Alle sonstigen Erinnerungen sind für den Tag des Termins selbst und Sie erhalten die entsprechenden Erinnerungen um 8 Uhr morgens an diesem Tag.
  - Wenn Sie das tragbare Gerät tragen, wird es nur vibrieren, um Sie zu erinnern. Tippen Sie auf den Bildschirm, um die Informationen anzuzeigen. Wenn Sie das tragbare Gerät nicht tragen, wird es nicht vibrieren oder aufleuchten, um Sie zu benachrichtigen. Durch das Tippen auf den Bildschirm werden ebenfalls keine Informationen angezeigt. Sie können nur die Erinnerung anzeigen.
  - Periodenzyklustests sind nur mit einer HUAWEI WATCH GT 2/HUAWEI WATCH GT 2e/HONOR MagicWatch 2 verfügbar und erfordern ein Android-Telefon.

# Bequemes Leben

## Empfangen von Benachrichtigungen und Löschen von Nachrichten

### Empfangen von Benachrichtigungen

Stellen Sie sicher, dass die Uhr mit Ihrem Telefon über die Huawei Health-App gekoppelt ist und gehen Sie anschließend wie folgt vor:

**Android-Nutzer:** Öffnen Sie die Huawei Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und anschließend auf Ihr Gerät. Tippen Sie auf **Nachrichten** und aktivieren Sie **Nachrichten**. Aktivieren Sie den Schalter für Apps, für die Sie Benachrichtigungen empfangen möchten.

**iOS-Nutzer:** Öffnen Sie die Huawei Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und anschließend auf Ihr Gerät. Tippen Sie auf **Nachrichten** und aktivieren Sie **Nachrichten**. Aktivieren Sie den Schalter für Apps, für die Sie Benachrichtigungen empfangen möchten.

Ihre Uhr vibriert, um Sie zu benachrichtigen, wenn eine neue Nachricht in der Statusleiste Ihres Telefons angezeigt wird.

Streichen Sie auf dem Bildschirm der Uhr nach oben oder unten, um den Inhalt der Nachricht anzuzeigen. Es können maximal 10 ungelesene Nachrichten auf Ihrer Uhr gespeichert werden. Wenn mehr als 10 ungelesene Nachrichten vorhanden sind, werden nur die neuesten 10 Nachrichten angezeigt. Jede Nachricht kann auf einem Bildschirm angezeigt werden.

-  Ihr Band kann Nachrichten der folgenden Apps anzeigen: SMS, E-Mail, Kalender und verschiedene Social-Media-Plattformen.
- Wenn Sie eine SMS-Nachricht, WeChat-Nachricht oder E-Mail empfangen, können Sie nicht direkt über Ihre Uhr antworten.
- Ihre Uhr erhält weiterhin Benachrichtigungen, benachrichtigt Sie aber nicht, wenn sich Ihre Uhr im Modus „Nicht stören“ oder im Ruhemodus befindet, oder wenn sie erkennt, dass Sie sie nicht tragen.
- Wenn Sie eine neue Nachricht empfangen während Sie eine andere Nachricht lesen, wird Ihre Uhr die neue Nachricht anzeigen.
- Wenn sich Ihre Uhr während eines Workouts im Modus „Nicht stören“ oder im Ruhemodus befindet, empfängt sie weiterhin Benachrichtigungen, benachrichtigt Sie aber nicht darüber. Sie können auf dem Startbildschirm Ihrer Uhr nach rechts streichen, um neue Nachrichten anzuzeigen.
- Wenn Ihr Telefon und Ihre Uhr miteinander verbunden sind, sendet Ihr Telefon per Bluetooth eine Benachrichtigung an Ihre Uhr, wenn Sie einen eingehenden Anruf oder eine Nachricht auf Ihrem Telefon empfangen. Aufgrund der leichten Verzögerung beim Senden von Informationen per Bluetooth empfangen Ihr Telefon und Ihre Uhr die Benachrichtigung nicht genau gleichzeitig.
- Wenn andere Bluetooth-Geräte mit Ihrem Telefon verbunden werden, wirkt sich dies bei Ihrer Uhr nicht auf Erinnerungen und Benachrichtigungen für eingehende Anrufe aus.
- Sie können Sprachnachrichten und Bilder von Social Media-Apps von Drittanbietern empfangen, sie können jedoch keine Sprachnachrichten abhören oder Bilder anzeigen.

### Löschen von Nachrichten

Streichen Sie auf einer Nachricht nach rechts, um sie zu löschen. Tippen Sie zum Löschen aller Nachrichten auf **Alle löschen**.

## Festlegen von Favoriten-Kontakten (Tätigen/ Annehmen eines Anrufs über die Uhr)

- 1 Öffnen Sie die Huawei Health-App und tippen Sie auf **Geräte**. Tippen Sie auf Ihren Gerätenamen, um den Bildschirm mit den Uhr-Einstellungen aufzurufen. Tippen Sie auf **Favoriten-Kontakte**.
- 2 Führen Sie dann folgende Schritte aus:
  - Tippen Sie auf **HINZUFÜGEN**. Anschließend wird die Kontaktliste Ihres Telefons angezeigt. Wählen Sie anschließend die Kontakte aus, die Sie hinzufügen möchten.
  - Tippen Sie auf **Reihenfolge**, um die hinzugefügten Kontakte zu sortieren.
  - Tippen Sie auf **Entfernen**, um einen hinzugefügten Kontakt zu entfernen.

- 3 Drücken Sie bei geöffnetem Startbildschirm die Aufwärtstaste und streichen Sie über den Bildschirm, bis Sie **Kontakte** finden, um Ihre Favoriten-Kontakte über Ihre Uhr anzurufen.
- i** 1 Es können maximal 10 Favoriten-Kontakte zu Ihrer Uhr hinzugefügt werden.
- 2 Stellen Sie sicher, dass Ihre Uhr und Ihr Telefon miteinander verbunden sind, bevor Sie einen Anruf über Ihre Uhr tätigen.
- 3 Sie können die Anruflautstärke während des Anrufs anpassen.
- 4 Es können maximal 30 Anrufeinträge gespeichert werden.

## Annehmen oder ablehnen eingehender Anrufe

Wenn die Uhr mit Ihrem Telefon verbunden ist und Sie einen Anruf empfangen, vibriert Ihre Uhr und zeigt Nummer und Namen des Anrufers an. Sie können nun wählen, ob Sie den Anruf entgegennehmen oder ablehnen möchten.

- i** • Die HUAWEI WATCH GT 2e unterstützt nur Benachrichtigung bei eingehenden Anrufen und Anrufablehnung.
- Die auf Ihrer Uhr angezeigten Informationen zu dem eingehenden Anruf entsprechen den Informationen, die auf Ihrem Telefon angezeigt werden. Bei einem unbekanntem Anrufer wird die Telefonnummer angezeigt. Wenn Sie die Nummer in Ihren Kontakten gespeichert haben, wird der Name des Anrufers angezeigt.
- Ihre Uhr wird nicht vibrieren und den Bildschirm bei eingehenden Anrufen einschalten, wenn **Nicht stören** aktiviert ist oder wenn Sie Ihre Uhr nicht tragen.
- Sie können die Vibration der Uhr stoppen, indem Sie die Aufwärtstaste drücken.
- Sie können einen eingehenden Anruf ablehnen, indem Sie auf das Symbol „Ablehnen“ auf dem Bildschirm der Uhr tippen.
- Sie können die Lautstärke während des Anrufs anpassen.

## Prüfen Ihrer Anrufliste

- 1 Drücken Sie bei geöffnetem Startbildschirm die Aufwärtstaste, streichen Sie über den Bildschirm, bis Sie **Anrufliste** finden und tippen Sie darauf, um die Anruflisten anzuzeigen.
- 2 Tippen Sie auf einen Eintrag, um den Anrufer zurückzurufen.
- 3 Streichen Sie runter zum unteren Bildschirmteil und tippen Sie auf **Löschen**, um alle Anruflisten zu löschen.

## Wiedergabe von Musik

- i** Die Musikfunktion ist nur mit Android verfügbar.

- 1 Öffnen Sie die Huawei Health-App, tippen Sie auf **Geräte**, anschließend auf den Gerätenamen und dann auf **Musik**.

- 2 Tippen Sie auf **Musik verwalten > Titel hinzufügen**, wählen Sie die Musik nach Bedarf aus der Liste aus und tippen Sie in der oberen rechten Bildschirmecke auf .
- 3 Drücken Sie bei geöffnetem Startbildschirm die Aufwärtstaste, streichen Sie über den Bildschirm, bis Sie **Musik** finden und tippen Sie darauf.
- 4 Wählen Sie Musik, die Sie in der Huawei Health-App hinzugefügt haben, und tippen Sie anschließend auf das Wiedergabesymbol, um die Musik wiederzugeben.
  -  • Musik kann über Social-Media-Apps von Drittanbietern wiedergegeben werden. Nur MP3- und AAC(LC-AAC)-Dateien können der Uhr lokal hinzugefügt werden.
  - Sie können eine Wiedergabeliste auch erstellen, indem Sie wie folgt vorgehen: Tippen Sie in der Huawei Health-App auf **Neue Wiedergabeliste** und fügen Sie anschließend die Musik zu der Wiedergabeliste hinzu, die mit Ihrer Uhr synchronisiert wurde.
  - Auf dem Musikwiedergabe-Bildschirm Ihrer Uhr können Sie zwischen Liedern wechseln, die Lautstärke einstellen und einen Wiedergabemodus auswählen, wie „Der Reihe nach wiedergeben“, „Shuffle“, „Das aktuelle Lied wiederholen“ und „Liste wiederholen“. Streichen Sie nach oben, um die Musikliste anzuzeigen, und tippen Sie zum Löschen von Musik auf das Einstellungen-Symbol in der oberen rechten Bildschirmecke oder verbinden Sie die Uhr mit Bluetooth-Kopfhörern und verwenden Sie die Kopfhörer zur Steuerung der Musikwiedergabe auf Ihrer Uhr und Ihrem Telefon. Diese Funktion ist nur auf Android-Telefonen verfügbar.
  - Um Ihre Uhr zur Steuerung der Musikwiedergabe auf Ihrem Telefon zu verwenden, öffnen Sie die Huawei Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und den Namen Ihres Geräts, tippen Sie auf **Musik** und aktivieren Sie **Telefonmusik steuern**.
  - Sie können Ihre Uhr verwenden, um die Musikwiedergabe in Musik-Drittanbieter-Apps auf Ihrem Telefon zu steuern.

## Verwendung der Stoppuhr oder des Timers

### Stoppuhr

Drücken Sie bei geöffnetem Startbildschirm die Aufwärtstaste, streichen Sie über den

Bildschirm, bis Sie **Stoppuhr** finden und tippen Sie darauf. Tippen Sie auf , um die

Zeitmessung zu starten. Tippen Sie auf , um die Stoppuhr zurückzusetzen. Streichen Sie auf dem Bildschirm Ihrer Uhr nach rechts, um die Stoppuhr zu beenden.

### Timer

Drücken Sie bei geöffnetem Startbildschirm die Aufwärtstaste, streichen Sie über den Bildschirm, bis Sie **Timer** finden und tippen Sie darauf. Standardmäßig sind 8 Countdown-Modi verfügbar: 1 Minute, 3 Minuten, 5 Minuten, 10 Minuten, 15 Minuten, 30 Minuten, 1 Stunde und 2 Stunden. Wählen Sie einen Countdown-Modus entsprechend der Situation aus.

Tippen Sie zum Starten des Countdowns auf , zum Pausieren des Countdowns auf  und zum Stoppen des Countdowns auf .

Sie können den Timer auch anpassen. Tippen Sie auf dem Timer-Bildschirm auf

**Benutzerdefiniert**, stellen Sie die Zeit ein und tippen Sie auf , um den Countdown zu starten.

Streichen Sie auf dem Bildschirm Ihrer Uhr nach rechts, um den Timer zu beenden.

## Einstellen eines Weckers

Sie können die Huawei Health-App verwenden, um einen intelligenten Wecker oder einen Terminwecker für Ihre Uhr festzulegen. Der intelligente Wecker weckt Sie auf, wenn er erkennt, dass Sie sich während eines voreingestellten Zeitraums in einem leichten Schlaf befinden. Dies hilft dabei, Ihr Gehirn schrittweise aufzuwecken, so dass Sie sich ausgeruhter fühlen.

Methode 1: Einstellen eines Weckers über Ihre Uhr

- 1 Drücken Sie bei geöffnetem Startbildschirm die Aufwärtstaste, streichen Sie über den Bildschirm, bis Sie **Wecker** finden und tippen Sie darauf. Tippen Sie anschließend auf **+**, um einen Alarm hinzuzufügen.
- 2 Legen Sie die Weckzeit sowie den Wiederholungszyklus fest und tippen Sie auf **OK**.
- 3 Tippen Sie auf einen Wecker, um ihn zu bearbeiten oder zu löschen.
  -  Wenn Sie keinen Wiederholungszyklus festlegen, klingelt der Wecker standardmäßig nur ein Mal.
  - Derzeit vibriert Ihr Gerät lediglich und klingelt nicht, um Sie zu informieren.

Methode 2: Einstellen eines intelligenten/Terminweckers über die Huawei Health-App

**Android-Nutzer:**

- 1 Öffnen Sie die Huawei Health-App und tippen Sie auf **Geräte**, anschließend auf Ihren Gerätenamen und navigieren Sie dann zu **Wecker > INTELLIGENTER ALARM** oder zu **Wecker > TERMINWECKER**.
- 2 Legen Sie Weckzeit, Tag und Wiederholungszyklus fest.
- 3 Tippen Sie zum Speichern der Einstellungen in der oberen rechten Ecke auf **✓**.
- 4 Streichen Sie auf dem Startbildschirm nach unten, um sicherzustellen, dass die Weckereinstellungen mit Ihrer Uhr synchronisiert wurden.
- 5 Tippen Sie auf einen Wecker, um ihn zu bearbeiten oder zu löschen.

**iOS-Nutzer:**

- 1 Öffnen Sie die Huawei Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und anschließend auf Ihren Gerätenamen in der Geräteliste.

- 2 Navigieren Sie zu **Wecker > TERMINWECKER** oder zu **Wecker > INTELLIGENTER ALARM**.
  - 3 Legen Sie Weckzeit, Tag und Wiederholungszyklus fest.
  - 4 Tippen Sie auf **Speichern**.
  - 5 Streichen Sie auf dem Startbildschirm nach unten, um sicherzustellen, dass die Weckereinstellungen mit Ihrer Uhr synchronisiert wurden.
  - 6 Tippen Sie auf einen Wecker, um ihn zu bearbeiten oder zu löschen.
-  • Auf Ihrer Uhr eingestellte Terminwecker können mit der Huawei Health-App synchronisiert werden. Es können maximal fünf Terminalarme eingestellt werden.
  - Sie können nur einen intelligenten Wecker für Ihre Uhr einstellen.
  - Der Terminwecker klingelt zu der festgesetzten Zeit. Wenn Sie einen Tag für den Terminwecker festgelegt haben, zeigt die Uhr den Tag an. Anderenfalls wird nur die Zeit angezeigt.
  - Wenn ein Alarm klingelt, tippen Sie auf dem Bildschirm Ihrer Uhr auf , drücken Sie die Aufwärtstaste oder streichen Sie auf dem Bildschirm Ihrer Uhr nach rechts, um den Wecker für 10 Minuten in den Snooze-Modus zu versetzen. Schalten Sie den Wecker aus, tippen Sie auf dem Bildschirm Ihrer Uhr auf  oder halten Sie die Aufwärtstaste gedrückt.
  - Wenn ein Wecker klingelt, wird der Wecker nach dreimaligem Snoozen automatisch ausgeschaltet, wenn keine anderen Bedienungen ausgeführt werden.
  - Derzeit können nur Wecker, die auf Huawei- oder Honor-Telefonen mit EMUI 8.1 oder später oder Magic UI 2.0 oder später eingestellt wurden, mit der Uhr synchronisiert werden.

## Verwendung der Taschenlampe

Drücken Sie bei geöffnetem Startbildschirm die Aufwärtstaste, streichen Sie über den Bildschirm, bis Sie **Taschenlampe** finden, und tippen Sie anschließend 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 Bildschirm Ihrer Uhr nach links, um die Taschenlampe zu beenden.

## Verwenden der Luftdruck-App

Sie können die Höhe und den atmosphärischen Druck Ihres aktuellen Standorts auf Ihrer Uhr prüfen.

Drücken Sie bei geöffnetem Startbildschirm die Aufwärtstaste, streichen Sie über den Bildschirm, bis Sie **Barometer** finden und tippen Sie darauf, um die Höhe und den Luftdruck

Ihres aktuellen Standorts sowie ein Diagramm mit den atmosphärischen Änderungen des aktuellen Tags zu prüfen.

### Höhe:

Messbereich für die Höhe: –800 bis 8800 Meter.

### Luftdruck:

Messbereich für den Luftdruck: 300 bis 1100 hPa.

Streichen Sie jeweils nach oben oder unten, um die Höhe und den Luftdruck zu prüfen.

## Unwetterwarnungen

Ihre Uhr unterstützt Unwetterwarnungen. Wenn die Uhr erkennt, dass sich der Luftdruck in Ihrer Umgebung schnell ändert und die Abweichung den festgelegten Wert überschreitet, erinnert sie Sie daran, zeitnah einen sicheren Bereich aufzusuchen.

Drücken Sie die Aufwärtstaste an Ihrer Uhr, um die App-Liste aufzurufen, streichen Sie über den Bildschirm und tippen Sie auf **Barometer**. Tippen Sie anschließend auf **Einstellungen** auf dem Bildschirm **Luftdruck** (Air pressure), aktivieren Sie **Warnungen** und legen Sie fest, bei welcher Luftdruckrate die Warnung ausgelöst werden soll.

- i • Diese Funktion wird hauptsächlich verwendet, um den Luftdruck stationär an Orten im Freien zu überwachen (wie beim Campen im Freien). Sie ist nicht für Szenarien in Innenräumen oder einige Aktivitäten im Freien geeignet (z. B. Transporte).
  - Alarmer für raue Wetterbedingungen werden in folgenden Szenarien beeinflusst: Schwimmbekken, Aufzüge oder abgedichtete Einrichtungen und begrenzte Räume.
  - Alarminformationen dienen nur als Referenz und dürfen nicht als Standard für die Planung der Sicherheit für Leben und Eigentum verwendet werden.

## Verwenden des Kompass

Drücken Sie bei geöffnetem Startbildschirm die Aufwärtstaste, streichen Sie über den Bildschirm, bis Sie **Kompass** finden und tippen Sie darauf. Befolgen Sie anschließend die Bildschirmanweisungen zum Kalibrieren des Kompass. Nach erfolgreicher Kalibrierung des Kompass zeigt Ihre Uhr ein Kompass-Zifferblatt an.

## Wetterberichte

Sie können Informationen zum Wetter in Ihrer Region auf Ihrer Uhr prüfen.

**Methode 1:** Anzeigen der Wetterinformationen auf einem Zifferblatt, das Wetterinformationen anzeigen kann

Stellen Sie sicher, dass Sie ein Ziffernblatt verwenden, das Wetterinformationen anzeigt. Anschließend können Sie die aktuellsten Wetterinformationen auf dem Startbildschirm prüfen.

### **Methode 2:** Anzeigen der Wetterinformationen auf dem Wetter-Bildschirm

Streichen Sie auf dem Bildschirm nach rechts, bis Sie den Wetter-Bildschirm finden. Anschließend können Sie Ihren Standort, das aktuellste Wetter, die Temperatur und die Luftqualität prüfen.

### **Methode 3:** Anzeigen der Wetterinformationen in der Wetter-App

Drücken Sie bei geöffnetem Startbildschirm die Aufwärtstaste, streichen Sie über den Bildschirm, bis Sie **Wetter** finden und tippen Sie darauf. Anschließend können Sie Ihren Standort, die aktuellsten Wetterinformationen, die Temperatur und die Luftqualität prüfen.

- i • Zum Prüfen der Wetterinformationen auf Ihrer Uhr wird Ihnen empfohlen, die Huawei Health-App zu öffnen, auf **Geräte** zu tippen, auf Ihren Gerätenamen zu tippen und anschließend **Wetterberichte** zu aktivieren.
- Die auf Ihrer Uhr angezeigten Wetterinformationen können leicht von den auf Ihrem Telefon angezeigten Informationen abweichen, da die Informationen über unterschiedliche Wetter-Datenserviceanbieter erfasst werden.
- Stellen Sie sicher, dass Sie Ihrem Telefon und der Huawei Health-App die Berechtigung für den Zugriff auf Ihren Standort erteilt haben. Wählen Sie für ältere Versionen als EMUI 9.0 **GPS, WLAN und Mobilfunknetze verwenden** statt **Nur GPS verwenden** als Ortungsmodus.

## Anzeigen von Umgebungsinformationen

Die Uhr verfügt über eine Funktion zur Anzeige von Umgebungsinformationen für den Außenbereich, einschließlich der Zeiten für Sonnenaufgang, Sonnenuntergang, Mondaufgang und Monduntergang, Mondphase und Gezeiten.

Drücken Sie die Aufwärtstaste, um die App-Liste aufzurufen, streichen Sie über den Startbildschirm und tippen Sie auf **Wetter**. Anschließend können Sie Informationen anzeigen, einschließlich Sonnenaufgang, Sonnenuntergang, Mondaufgang, Monduntergang und Gezeiten.

- i • Die Gezeitendaten werden bevorzugt in Echtzeit über den Wetter-Serviceanbieter synchronisiert. In verschiedenen Regionen derselben Stadt abgerufene Daten können variieren, da verschiedene Standorte zu unterschiedlichen Wetterstationen gehören. Details hierzu finden Sie auf der meteorologischen Website.
- Ihre Uhr kann nur die Vorhersagen für Sonnenaufgang, Sonnenuntergang, Mondaufgang und Monduntergang der nächsten 5 Tage anzeigen.
- Gezeiteninformationen sind nur in einigen Regionen verfügbar.

## Verknüpfungen mit Smart Home-Geräten

Das tragbare Gerät kann mit Smart Home-Geräten zusammenarbeiten. Wenn Ihr tragbares Gerät beispielsweise erkennt, dass Sie schlafen, schaltet es das Licht des Smart Home-Geräts aus und schließt die Vorhänge über die AI Life-App. Wenn es erkennt, dass Sie aufgewacht sind, öffnet es die Vorhänge wieder und schaltet die Lichter über die AI Life-App ein.

- i • Das verknüpfte Smart Home-Gerät muss das HUAWEI HiLink-Protokoll unterstützen.
  - Laden Sie die neuesten Versionen der Huawei Health- und AI Life-App herunter und installieren Sie sie.
  - Vergewissern Sie sich, dass der Optimizer die Ausführung der Huawei Health-App im Hintergrund zulässt.
  - Verbinden Sie Ihr tragbares Gerät über die Huawei Health-App mit Ihrem Telefon. Stellen Sie sicher, dass der Abstand zwischen dem tragbaren Gerät und Ihrem Telefon weniger als 10 m beträgt und dass das tragbare Gerät per Bluetooth mit Ihrem Telefon verbunden ist.
  - Stellen Sie sicher, dass Ihr Telefon mit einem Netzwerk verbunden ist, selbst wenn es sich im Ruhezustand befindet.

Tippen Sie auf dem Bildschirm mit den Geräteeinstellungen Ihres tragbaren Geräts auf **AI Life** und aktivieren Sie den AI Life-Schalter.

### Konfigurieren des Schlafszenarios

Tippen Sie in der AI Life-App auf **Schlafen** (Sleep), um den Bearbeitungsbildschirm für automatische Szenarien aufzurufen. Legen Sie die Schlafaktion fest, z. B. das Ausschalten der Schreibtischlampe oder das Schließen der Vorhänge, und tippen Sie anschließend auf **✓**.

### Konfigurieren des Aufwachszenarios

(1) Tippen Sie in der AI Life-App auf **Intelligenter Alarm** (Smart alarm), legen Sie die Aufwachzeit fest und aktivieren Sie den Schalter auf der rechten Seite.

(2) Tippen Sie auf **Aufwecken** (Wake up), um den Bearbeitungsbildschirm für automatische Szenarien der AI Life-App aufzurufen, und legen Sie die Aufweckaktionen fest, z. B. das Einschalten der Schreibtischlampe und das Öffnen der Vorhänge. Tippen Sie anschließend auf **✓**.

Nach Konfiguration der Einstellungen kann Ihr tragbares Gerät mit Ihrem Smart Home-Gerät interagieren.

- i • Aktivieren Sie den entsprechenden Schalter für die Schlaf- oder Aufwachszenarien, die Sie konfiguriert haben.
  - Sie können ein Szenario gedrückt halten, um es zu löschen.

## Mit Ihrer Uhr nach Ihrem Telefon suchen

Drücken Sie bei geöffnetem Startbildschirm die Aufwärtstaste und streichen Sie über den Bildschirm, bis Sie **Telefon suchen** finden oder streichen Sie auf dem Startbildschirm nach unten und tippen Sie auf **Mein Telefon suchen**. Auf dem Bildschirm wird eine Animation angezeigt. Wenn sich Ihr Telefon innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet, wird ein Klingelton abgespielt, um Sie zu benachrichtigen, selbst wenn der Lautlos-Modus aktiviert ist. Tippen Sie auf den Bildschirm Ihrer Uhr oder entsperren Sie den Bildschirm Ihres Telefons, um die Wiedergabe des Klingeltons zu stoppen.

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

## Fernverschluss

Wenn die Uhr mit dem Telefon verbunden ist, öffnen Sie **Fernverschluss** (Remote shutter) auf Ihrer Uhr, um die Kamera Ihres Telefons zu starten und ein Bild aufzunehmen, indem Sie auf das Kamerasymbol auf dem Bildschirm der Uhr tippen.

-  Diese Funktion ist nur unter EMUI 8.1 oder Magic UI 2.0 verfügbar. Die Kamera-Fernverschlussfunktion wird nur dann auf Ihrer Uhr angezeigt, wenn diese mit dem Telefon verbunden ist.
- Die Uhr muss eine stabile Verbindung zum Telefon haben und die Huawei Health-App muss während der Verwendung im Hintergrund ausgeführt werden.
- Sie können keine Vorschau der Bilder oder die Bilder selbst auf Ihrer Uhr anzeigen. Sie werden in der Galerie Ihres Telefons gespeichert.
- Die Huawei Health-App muss auf Version 10.0.5.515 oder später aktualisiert werden, die HUAWEI WATCH GT 2e Uhr muss auf Version 1.0.2.18 aktualisiert werden und die HUAWEI WATCH GT 2/HONOR MagicWatch 2 Uhr muss auf Version 1.0.7.16 aktualisiert werden.

# Weitere Hinweise

## Festlegen von Watchfaces aus der Galerie

-  Nur auf Android-Telefonen verfügbar. Wenn Sie iOS verwenden, entkoppeln Sie das Gerät, koppeln Sie es dann mit einem Android-Telefon und befolgen Sie die Anweisungen zum Übertragen von Fotos. Die Fotos werden gespeichert; Sie können das Gerät entkoppeln und wieder mit Ihrem iOS-Telefon koppeln.
  - Für diese Funktion ist es erforderlich, dass die Health-App mindestens auf Version 10.0.0.633 und die Uhr mindestens auf Version 1.0.1.16 aktualisiert wird.
- Öffnen Sie die Huawei Health-App, tippen Sie auf **Geräte**, navigieren Sie zu **Watchfaces > Mehr > Eigene** und tippen Sie auf **Galerie**.
  - Tippen Sie auf **+** und legen Sie fest, ob ein Bild aus der Galerie Ihres Telefons hochgeladen oder ein neues Foto aufgenommen werden soll. Wählen Sie dann das gewünschte Bild aus und tippen Sie auf **Speichern**.
  - Tippen Sie auf dem Bildschirm **Galerie** der Huawei Health-App auf **Stil**, um Schriftart und Farbe der angezeigten Uhrzeit und des angezeigten Datums anzupassen.
  - Tippen Sie auf **Layout** zum Anpassen der angezeigten Uhrzeit und des angezeigten Datums.
    -  Als Watchface können ausschließlich Standbilder verwendet werden. Beschränkungen hinsichtlich des Dateiformats bestehen nicht.
    - Es können maximal 5 Bilder gleichzeitig übertragen werden. Wenn Sie mehrere Bilder übertragen, wird ein Bild zufällig ausgewählt und bei der Bildschirmaktivierung angezeigt. Sie können zwischen den Bildern wechseln, indem Sie auf den aktiven Bildschirm tippen.

## Einrichten von zwei Zeitzonen

Halten Sie die Startbildschirmanzeige gedrückt, um zwischen Designs zu wechseln. Neben einigen Designs wird ein Einstellungen-Symbol angezeigt. Tippen Sie auf das Symbol, um die Anzeige von zwei Zeitzonen zu aktivieren.

## Animated watch faces

To install animated watch faces, open the Huawei Health app, go to **Devices**, touch your device name, touch **More** beside **Watch faces**, touch **Recommended**, select the animated watch faces, and install them.

## Standby-Watchface

Wenn dein Gerät in den Standby-Modus wechselt, wird das Standby-Watchface angezeigt. Das Standby-Watchface ist standardmäßig deaktiviert. Gehe wie folgt vor, um diese Funktion zu aktivieren:

Gehe auf dem Startbildschirm des Geräts zu **Einstellungen > Anzeige > Standby-Watchface**,

streiche auf dem Bildschirm nach links oder rechts und tippe dann auf , um die Einrichtung abzuschließen.

-  Derzeit können nur die auf dem Gerät vorinstallierten Ziffernblätter als Standby-Watchface verwendet werden.

## Ziffernblätter

Du kannst sogar noch mehr coole Ziffernblätter herunterladen, indem du wie folgt vorgehst:

- 1** Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte**, anschließend auf den Gerätenamen und dann auf **Mehr** neben **Watchfaces**. Anschließend kannst du dir zahlreiche Ziffernblätter ansehen.
- 2** Wähle ein Ziffernblatt nach Bedarf aus und tippe anschließend auf **INSTALLIEREN**. Nach der Installation wechselt deine Uhr automatisch zu dem neuen Ziffernblatt.
- 3** Wähle ein installiertes Ziffernblatt aus und tippe auf **ALS STANDARD FESTLEGEN**. Anschließend wechselt deine Uhr zur Anzeige dieses Ziffernblatts.

### Löschen eines Ziffernblatts:

Öffne zum Löschen eines Ziffernblatts die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte**, auf den Gerätenamen, dann auf **Mehr** neben **Watchfaces** und anschließend auf **Eigene**. Wähle ein installiertes Ziffernblatt aus, das du löschen möchtest. Tippe anschließend in der

oberen rechten Bildschirmecke auf  und das auf deiner Uhr installierte Ziffernblatt wird ebenfalls gelöscht. Einige vorinstallierte Ziffernblätter können nicht gelöscht werden.

-  Der Bildschirm mit den Ziffernblättern ist nicht auf iOS-Telefonen verfügbar. Zum Herunterladen neuer Ziffernblätter wird dir empfohlen, deine Uhr vorübergehend mit einem Android-Telefon zu koppeln. Nachdem die heruntergeladenen Ziffernblätter mit deiner Uhr synchronisiert wurden, kopple die Uhr wieder mit deinem iOS-Telefon.
- Aktualisiere deine Uhr und die Huawei Health-App auf die neueste Version, um Ziffernblätter herunterzuladen oder zu löschen.
- In bestimmten Ländern und Regionen kannst du Ziffernblätter möglicherweise nicht herunterladen oder löschen. Wende dich an die Huawei Customer Service, um weitere Informationen zu erhalten.

## Anzeigen des Bluetooth-Namens, der MAC-Adresse, des Modells und der Seriennummer

### Anzeigen des Bluetooth-Namens:

- Gehe auf deinem Gerät zu **Einstellungen > Info**. Der unter **Gerätename** angezeigte Name ist der Bluetooth-Name des Geräts.
- Alternativ kannst du die Huawei Health-App öffnen und den Geräteeinstellungs-Bildschirm aufrufen. Der Name des verbundenen Geräts ist der Bluetooth-Name.

### Anzeigen der MAC-Adresse:

Gehe auf deinem Gerät zu **Einstellungen > Info**, um die MAC-Adresse anzuzeigen.

### Anzeigen der Seriennummer (SN):

Gehe auf deinem Gerät zu **Einstellungen > Info**. Die Seriennummer deines Geräts wird neben **SN**: angezeigt.

### Modell:

- Gehe auf deinem Gerät zu **Einstellungen > Info**. Der Modellname wird unter **Modell** angezeigt.
- Die lasergravierten Zeichen nach dem Wort "MODEL" auf der Rückseite des Geräts sind der Modellname.

### Anzeigen der Version:

- Gehe auf deinem Gerät zu **Einstellungen > Info**, um die Version deines Geräts anzuzeigen.
- Öffne die Huawei Health-App, gehe zum Geräteeinstellungs-Bildschirm und tippe dann auf **Firmwareaktualisierung**, um die Version deines Geräts zu überprüfen.

## Verbinden von Kopfhörern

- 1 Drücken Sie bei geöffnetem Startbildschirm die Aufwärtstaste und navigieren Sie zu **Einstellungen > Kopfhörer**.
- 2 Ihre Uhr sucht automatisch nach der Liste mit den Bluetooth-Kopfhörer, um den Kopplungsvorgang durchzuführen. Wählen Sie den Namen Ihrer Kopfhörer und befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um den Kopplungsvorgang abzuschließen.
  -  Wenn Bluetooth-Kopfhörer über die Uhr verbunden sind und Sie einen Anruf über die Uhr annehmen, erfolgt die Audiowiedergabe über den Lautsprecher der Uhr. Eine Audiowiedergabe für Anrufe ist noch nicht über Kopfhörer möglich.
  - Wenn Sie Ihre Bluetooth-Kopfhörer für Anrufe verwenden möchten, verbinden Sie die Kopfhörer mit Ihrem Telefon und nehmen Sie Anrufe über Ihr Telefon an.

## Entsperren Ihres Telefons mit Ihrer Uhr

Die Unterstützung für diese Funktion ist von den Spezifikationen Ihres Telefons abhängig. Gehen Sie wie folgt vor, um diese Funktion zu aktivieren: (Nachfolgend dient ein Telefon mit EMUI 9.0 als Beispiel.)

- 1** Stellen Sie sicher, dass Ihr Telefon und Ihre Uhr miteinander gekoppelt wurden.
  - 2** Navigieren Sie auf Ihrem Telefon zu **Einstellungen > Sicherheit & Datenschutz > Sperrbildschirmpasswort > Smart Unlock**. Legen Sie Ihr Sperrbildschirm-Passwort fest und fügen Sie Ihre Uhr als vertrauenswürdige Gerät hinzu.
  - 3** Sie können jetzt auf Ihr Telefon zugreifen, indem Sie einfach über den Telefonbildschirm streichen, ohne ein Passwort eingeben zu müssen.
-  Diese Funktion funktioniert nur, wenn Ihr Telefon und Ihre Uhr miteinander verbunden sind.

## Einstellen der Bildschirmhelligkeit

Drücken Sie bei geöffnetem Startbildschirm die Aufwärtstaste und navigieren Sie zu **Einstellungen > Anzeige > Helligkeit**, um die Bildschirmhelligkeit einzustellen. Die Helligkeit ist standardmäßig auf **Auto** gestellt, wodurch die Bildschirmhelligkeit automatisch auf Basis Ihrer Umgebung angepasst wird. Stufe 5 ist die hellste Einstellung und Stufe 1 ist die dunkelste Einstellung.