

HONOR Watch 6

Benutzerhandbuch

HONOR

Inhaltsverzeichnis

Erste Schritte

Kennenlernen Ihrer Uhr	1
Richtiges Tragen des Geräts	1
Ein- und Ausschalten und Neustart	2
Gestensteuerung auf dem Bildschirm	3
Koppeln mit einem Telefon	3
Mehr über die Tasten	4
Aufladen des Geräts	5

Profisport

Training starten	7
Liste mit den Trainingseinheiten anpassen	7
Trainingsstatus automatisch erkennen	8
Badminton	8
Laktatschwelle messen	9
Fettverbrennung mit Sprachanweisungen	9
Lauf- und Fitnesskurse	10
Trainingsaufzeichnungen anzeigen	10
Trainingsstatus anzeigen	11
Tägliche Aktivitätsdaten anzeigen	11
Anzeigen der Trainingsroute	12

Gesundheitsmanagement

Health Scan	13
Ihr Fitnessalter messen	13
Körperenergie	14
Herzfrequenzmessung	15
Trainingsherzfrequenz messen	17
Messung des Sauerstoffgehalts im Blut	18
Schlaf überwachen	19
Menstruationszyklus	20
Stress erkennen	21
Atemübungen	22
Aktivitätserinnerung	23

Angenehmes Leben

Telefonbenachrichtigungen synchronisieren	24
Anruf tätigen	24
Einen Anruf annehmen	25
Sprachnotizen	26
Musikwiedergabe steuern	27

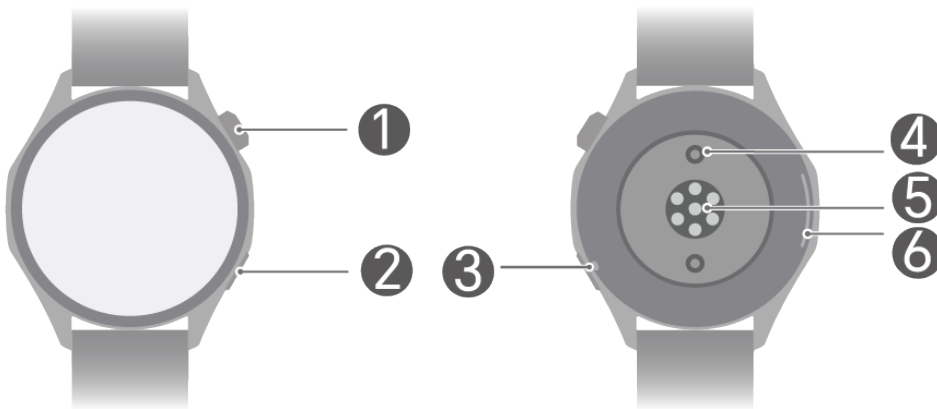
Bezahlen mit NFC	28
Remote-Auslöser	29
Wetter prüfen	29
Herzfrequenzübertragung	30
Einstellen von Weckern	30
Kompass	31
Taschenlampe	31
Luftdruck	31
Uhr Gerät finden nutzen	32
Über das Telefon nach dem Uhr suchen	32

Personalisierte Einstellungen

Uhrzeit und Sprache festlegen	33
Gerät mit Bluetooth-Ohrhörern verbinden	33
Mehr Watchfaces	33
Magische Wählfunktion einstellen	34
Einrichten eines AOD (Always On Display)	35
OneHop Watchface	35
Bildschirmanzeige und Helligkeit anpassen	36
Einstellungen für Gesten	37
Lautstärke einstellen	37
Einstellung der Haptikstärke	37
„Nicht stören“ aktivieren	37
Bildschirm sperren und entsperren	38
Geräteinformationen prüfen	38
Zurücksetzen	39
Versionsaktualisierung	39

Erste Schritte

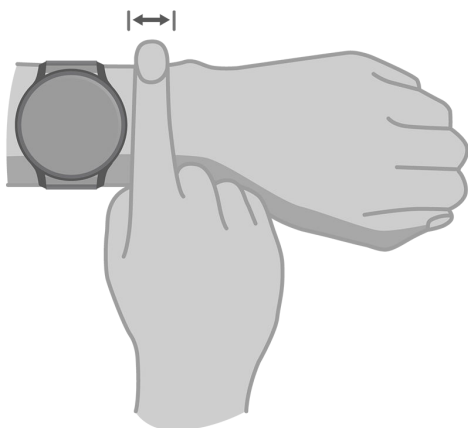
Kennenlernen Ihrer Uhr



Nummer	Beschreibung
1	Aufwärtstaste
2	Abwärtstaste
3	Mikrofon
4	Ladeanschluss
5	Herzfrequenz-Sensor
6	Lautsprecher

Richtiges Tragen des Geräts

Vergewissern Sie sich, dass die Rückseite Ihrer Uhr sauber und trocken ist. Stellen Sie das Armband Ihrer Uhr so ein, dass es gut und bequem an Ihrem Handgelenk sitzt. Kleben Sie keine Folie auf die Rückseite Ihrer Uhr, um zu vermeiden, dass der Sensor blockiert wird, was zu nicht aufgezeichneten oder ungenauen Daten für Messwerte wie Herzfrequenz, Blutsauerstoff und Schlaf führen kann.



- Wenn Sie während des Tragens Hautbeschwerden verspüren, beenden Sie bitte das Tragen und suchen Sie einen Arzt auf.
- Um die Genauigkeit der Beobachtungsergebnisse zu gewährleisten, tragen Sie Ihre Uhr richtig. Halten Sie sie mindestens einen Fingerbreit vom Handgelenk entfernt, tragen Sie sie nicht zu locker oder zu eng und tragen Sie sie bei sportlicher Betätigung etwas fester.

Ein- und Ausschalten und Neustart

Einschalten

- Drücken Sie die Taste lange, um das Gerät einzuschalten.
- Automatisches Einschalten, wenn das Gerät an das Stromnetz angeschlossen ist.

Ausschalten

- Drücken Sie die Taste lange und tippen Sie auf dem Neustart-/Herunterfahren-Bildschirm auf **Ausschalten**.
- Drücken Sie die Taste und wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Ausschalten** aus.
- Automatisches Ausschalten nach Warnung bei extrem niedrigem Akku.

Neustart

- Drücken Sie die Taste lange und tippen Sie auf dem Neustart-/Herunterfahren-Bildschirm auf **Neustart**.
- Drücken Sie die Taste und wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Neustart** aus.

Neustart erzwingen

Drücken Sie die Taste lange, bis Ihr Uhr neu startet.

Gestensteuerung auf dem Bildschirm

Das Gerät unterstützt die Bedienung durch Tippen, Streichen nach oben, Streichen nach unten, Streichen nach links, Streichen nach rechts, langes Drücken usw.

Gesten	Funktionen
Tippen auf den Bildschirm	Auswählen oder bestätigen
Bildschirm gedrückt halten	• Watchface ändern (Watchface-Bildschirm gedrückt halten) • Auf den Bildschirm mit den Karteneinstellungen zugreifen (die Karte gedrückt halten)
Nach rechts streichen	• Gerätekarte anzeigen (auf dem Watchface-Bildschirm nach rechts streichen) • Zurück
Nach links streichen	Gerätekarte anzeigen (auf dem Watchface-Bildschirm nach links streichen)
Nach oben streichen	• Nachrichten und Benachrichtigungen anzeigen (auf dem Watchface-Bildschirm nach oben streichen) • Weitere Funktionen und Nachrichten anzeigen
Nach unten streichen	• Kontextmenü und Statusleiste anzeigen (auf dem Watchface-Bildschirm nach unten streichen) • Nicht stören, Ruhemodus und mehr im Kontextmenü ein- und ausschalten • Verbleibende Akkuladung und Bluetooth-Status in der Statusleiste prüfen • Weitere Funktionen und Nachrichten anzeigen

Koppeln mit einem Telefon

Android

- 1 Installieren Sie HONOR Health.
Scannen Sie zum Herunterladen und Installieren der HONOR Health-App den QR-Code.



- 2 Öffnen Sie HONOR Health, tippen Sie auf **Konto > Mit HONOR ID anmelden** und melden Sie sich mit Ihrem Konto und Passwort an.
- 3 Schalten Sie Ihr Uhr ein und wählen Sie die Sprache aus.
- 4 Platzieren Sie Ihr Uhr in der Nähe Ihres Telefons. Öffnen Sie die Health-App und gehen Sie zu **Gerät > Gerät hinzufügen**. Die App scannt dann automatisch nach verfügbaren Geräten. Wählen Sie das gewünschte Uhr aus und koppeln Sie es gemäß der angezeigten Anweisungen.
- 5 Wenn auf Ihrem Uhr eine Kopplungsanfrage erscheint, tippen Sie auf  und bestätigen Sie die Kopplung auf Ihrem Telefon.

-  • Wenn Sie das zu koppelnde Uhr nicht in der Liste der automatisch gefundenen verfügbaren Geräte sehen, tippen Sie auf  > **Scannen**, scannen Sie den QR-Code auf dem Uhr und koppeln Sie es entsprechend den angezeigten Anweisungen.
- Das erfolgreiche Koppeln wird auf Ihrem Uhr angezeigt. Sie können mit der Erkundung weiterer Funktionen Ihrer Uhr beginnen. Wenn das Koppeln fehlgeschlagen ist, zeigt Ihr Uhr den Fehler an und kehrt zur Startseite zurück.

iOS

- 1 Installieren Sie HONOR Health.
Scannen Sie zum Herunterladen und Installieren der HONOR Health-App den QR-Code.



- 2 Öffnen Sie HONOR Health, tippen Sie auf **Konto > Mit HONOR ID anmelden** und melden Sie sich mit Ihrem Konto und Passwort an.
- 3 Schalten Sie Ihr Uhr ein und wählen Sie die Sprache aus.
- 4 Platzieren Sie Ihr Uhr in der Nähe Ihres Telefons. Öffnen Sie die Health-App und gehen Sie zu **Gerät > Gerät hinzufügen**. Wählen Sie dann das Uhr in der Liste aus, um es zu koppeln.
- 5 Einige Geräte müssen über Bluetooth mit Ihrem Telefon gekoppelt werden. Verbinden Sie sie in diesem Fall auf der Seite mit den Bluetooth-Einstellungen entsprechend den Anweisungen auf der Seite. Wenn eine Kopplungsanfrage auf Ihrem Uhr erscheint, tippen Sie auf  und bestätigen Sie die Kopplung auf Ihrem Telefon.

Mehr über die Tasten

Allgemeine Tasten

Bedienung

Funktionen

„Nach oben drehen“-Taste	• In der dreispaltigen Ansicht oder in der einspaltigen Ansicht in der App-Liste die Apps nach unten streichen. • Auf einem App-Bildschirm nach unten oder oben blättern. Sie können den Stil des Startbildschirms einstellen, indem Sie  > Watchface und Start > Start-Stil auswählen.
Drücken der Aufwärtstaste	• Aktivieren des Bildschirms (wenn er ausgeschaltet ist). • Aufrufen der App-Liste (auf der Watchface-Benutzeroberfläche). • Rückkehr zur Watchface-Benutzeroberfläche (wenn sie sich in anderen Benutzeroberflächen befinden).
Langes Drücken der Aufwärtstaste	• Das Gerät starten (wenn es heruntergefahren ist). • Aufrufen der Seite Neustart/Herunterfahren (halten Sie die Aufwärtstaste 3 Sekunden lang gedrückt, wenn das Gerät eingeschaltet ist). • Halten Sie die Aufwärtstaste länger als 12 Sekunden gedrückt, um den Neustart zu erzwingen.
Abwärtstaste drücken	Öffnen einer Verknüpfungs-App (die Standard-App ist Training und Sie können sie anpassen).

Tastenfunktionen in den Trainingsszenarien

Bedienung	Funktionen
Drücken der Aufwärtstaste	Training pausieren/fortsetzen.
Abwärtstaste drücken	Anzeigen weiterer Trainingsdaten (für einige Trainingsmodi).
Langes Drücken der Aufwärtstaste	Training beenden.

Aufladen des Geräts

Aufladen

- 1 Schließen Sie die Ladestation und das Netzteil an und stecken Sie das Netzteil in eine Steckdose.
- 2 Legen Sie das Uhr auf die Ladestation und passen Sie die Rückseite des Uhr an die Ladestation an, bis die Ladeanzeige auf dem Bildschirm des Uhr angezeigt wird.

-  • Verwenden Sie einen HONOR-Adapter, einen Computer-USB-Anschluss oder einen Netzadapter, der den geltenden nationalen/regionalen Vorschriften sowie den internationalen und regionalen Sicherheitsstandards entspricht. Andere Adapter und mobile Netzteile (Powerbanks) entsprechen möglicherweise nicht den geltenden Sicherheitsstandards und können Probleme wie langsames Laden, unvollständiges Aufladung und Wärmeerzeugung verursachen. Seien Sie bei der Verwendung solcher Adapter und mobilen Netzteile vorsichtig.
- Achten Sie vor dem Aufladen darauf, dass der Ladeanschluss und die Oberfläche der Ladestation vor dem Aufladen trocken und sauber ist, um Kurzschlüsse oder andere Risiken zu vermeiden. Laden Sie das Produkt nicht in einer Umgebung auf, in der brennbare oder explosionsgefährdete Gegenstände gelagert werden, und verwenden Sie es nicht in einer solchen Umgebung. Bestätigen Sie bei der Verwendung der Ladestation, dass sich keine Flüssigkeitsreste oder andere Fremdkörper am USB-Anschluss der Ladestation befinden. Halten Sie Flüssigkeiten und brennbare Textilien während des Ladevorgangs fern. Um unnötige Sicherheitsgefahren zu vermeiden, ist es verboten, während des Ladevorgangs die Elektrodenkontakte der Ladestation mit dem menschlichen Körper zu berühren.
- Nach Abschluss des Ladevorgangs zeigt die Ladeanzeige 100 % an und der Ladevorgang wird automatisch gestoppt. Wenn der Akkustand unter 100 % liegt und das Ladegerät nicht getrennt wird, wird der Ladevorgang automatisch fortgesetzt.
- Da die Ladestation Magnete enthält, neigt sie dazu, Metall und andere Fremdkörper aufzunehmen. Stellen Sie vor der Verwendung der Ladestation sicher, dass diese keine Metallteile oder sonstigen Fremdkörper enthält. Da die Ladestation magnetische Materialien enthält, ist es verboten, die Ladestation längere Zeit mit heißen Gegenständen in Kontakt zu bringen, da dies zu einer Entmagnetisierung der Ladestation und anderen Anomalien führen kann.

Anzeigen der verbleibenden Akkukapazität

Methode 1: Streichen Sie auf dem Watchface nach unten und zeigen Sie die verbleibende Akkukapazität in der Dropdown-Liste an.

Methode 2: Sehen Sie sich während des Ladevorgangs die verbleibende Akkukapazität auf der Seite mit den Ladeanweisungen an.

Methode 3: Sehen Sie sich die verbleibende Akkukapazität auf dem Watchface an, das den Akkustand anzeigt.

Methode 4: Zeigen Sie in der HONOR Health-App den Akkustand auf der Seite mit den Gerätedetails an.

Training starten

Starten Sie das Training auf Ihrem Uhr

- 1 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Workout**.
- 2 Wählen Sie eine Strecke oder ein Training aus. Sie können alternativ auf **Hinzufügen** tippen, um Trainings hinzuzufügen und andere auszuwählen.
 Tippen Sie neben der Trainingsart auf , um Ihre Ziele, Erinnerungen und das Metronom festzulegen. Welche Parameter einstellbar sind, kann je nach Trainingsart variieren.
- 3 Tippen Sie auf das Starten-Symbol, um ein Training zu beginnen. Warten Sie bei einem Training (Outdoor), bis die GPS-Koordinaten gefunden wurden.
- 4 Während des Trainings können Sie die folgenden Aktionen durchführen:
 - Streichen Sie nach links oder rechts, um zwischen den Einstellungen, den Trainingsdaten oder dem Musik-Bildschirm zu wechseln.
 - Auf dem Einstellungsbildschirm können Sie das Training pausieren, fortsetzen oder beenden, den Bildschirm sperren oder entsperren und die Lautstärke der Audioanweisungen anpassen.
 - Streichen Sie auf dem Bildschirm mit den Trainingsdaten nach oben oder unten, um die Trainingsdaten anzuzeigen.
 - Halten Sie den Bildschirm auf dem Trainingsdaten-Bildschirm gedrückt und tippen Sie auf den Trainingsdatentyp, um die auf dem benutzerdefinierten Bildschirm angezeigten Daten in Echtzeit anzupassen. (Einige Daten können nicht angepasst und bearbeitet werden.)
- 5 Streichen Sie nach links oder rechts und tippen Sie auf dem Bildschirm Einstellungen auf , um das Training zu beenden.

Training in HONOR Health starten

Zum Starten von Lauftrainings und anderen Trainings in HONOR Health müssen Sie sowohl Ihr Telefon als auch Uhr bei sich tragen und Ihr Telefon sowie Uhr müssen verbunden sein.

- 1 Öffnen Sie die Health-App und gehen Sie zu **Sport**, wählen Sie das Zieltraining aus und tippen Sie auf das Startsymbol.
- 2 Nach dem Starten des Trainings zeigt Ihr Uhr die Herzfrequenz, Geschwindigkeit, Dauer und weitere Daten an.

Liste mit den Trainingseinheiten anpassen

Sie können bei Bedarf ein Training hinzufügen, um es einfacher zu nutzen.

Training hinzufügen

Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Workout**. Streichen Sie nach oben und tippen Sie auf **Hinzufügen**, um das Training auszuwählen, das zu Ihrer Liste mit den Trainingseinheiten hinzugefügt werden soll.

Training entfernen

Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Workout**. Tippen Sie neben dem zu entfernenden Training auf . Tippen Sie auf der Einstellungsseite auf **Entfernen**.

Trainingsstatus automatisch erkennen

Das Uhr kann Ihren Trainingsstatus automatisch erkennen und Sie daran erinnern, ein Training auf dem Uhr zu starten.

- 1 Gehen Sie in der App-Liste auf Ihrem Uhr zu **Einstellungen** > **Trainingseinstellungen** und schalten Sie **Automatische Trainingserkennung** ein.
 - 2 Wenn das Uhr erkennt, dass Sie trainieren, werden Sie daran erinnert, ein Training zu beginnen. Sie können die Erinnerung ignorieren oder sie antippen, um das Training zu starten.
-  • Zurzeit können die folgenden Trainings automatisch erkannt werden: Gehen (Indoor), Gehen (Outdoor), Laufen (Indoor), Laufen (Outdoor), Crosstrainer und Rudergerät. Beachten Sie die Bildschirmanweisungen auf dem Uhr.
 - Wenn die Anforderungen hinsichtlich Haltung, Dauer und Intensität erfüllt sind, erkennt Ihr Uhr dies automatisch und erinnert Sie daran, mit dem Training zu beginnen.
 - Wenn Sie mit dem Training beginnen und Ihre tatsächliche Trainingsintensität nicht dem erforderlichen Niveau für diesen Sporttyp entspricht, wird auf Ihrem Uhr eine Erinnerung angezeigt, in der Sie gefragt werden, ob Sie Ihr Training beendet haben. Sie können diese Erinnerung entweder schließen oder das Training beenden.

Badminton

- 1 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Training** > **Badminton**.
- 2 Wählen Sie den Spielmodus oder den Trainingsmodus.
 - Im Spielmodus können Sie das Punktesystem und die Anzahl der Spiele einstellen. Tippen Sie auf das Starten-Symbol und wählen Sie den Aufschläger aus, um das Spiel zu beginnen. Tippen Sie während des Spiels auf die Seite mit den Punkten, um den Spielstand zu aktualisieren. Wenn ein Spiel endet, springt die App automatisch zum nächsten Spiel. Nach dem Spiel können Sie Ihre Trainingsdaten, einschließlich des Spielergebnisses, der Herzfrequenzkurve und der verbrannten Kalorien,

anzeigen und den Anweisungen auf der Seite folgen, um professionelle Dehnübungen durchzuführen.

- Stellen Sie im Trainingsmodus das Handgelenk, an dem Sie Ihre Uhr tragen, und die Schlägerhand ein. Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben, um Ihr Ziel für die Trainingsdauer, den Kalorienverbrauch und die Erinnerungen für Intervalle, Herzfrequenz und andere Messwerte nach Bedarf einzustellen. Nachdem Sie die Einstellungen vorgenommen haben, tippen Sie auf das Starten-Symbol und Ihre Uhr überwacht während des Trainings die Anzahl Ihrer Schläge, die verbrannten Kalorien, die Geschwindigkeit der Schläge und andere Daten.

- 3** Streichen Sie auf dem Bildschirm nach links oder rechts und tippen Sie auf , um Ihr Training zu beenden.

Laktatschwelle messen

Durch das Messen der Laktatschwelle können die aeroben und anaeroben Zonen verfeinert und personalisiert werden, um das Training effizienter zu gestalten.

-  • Vergewissern Sie sich vor dem Starten der Messung, dass Sie sich in einer offenen Umgebung befinden und die GPS-Positionierung erfolgreich ist, um die Genauigkeit der Messung zu gewährleisten.
 - Halten Sie während des Messens Ihren Atemrhythmus innerhalb des vorgegebenen Bereichs.
- 1** Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Laktatschwellentest**, und tippen Sie auf **Messen**.
 - 2** Überprüfen Sie, ob Ihre persönlichen Daten korrekt sind. Falls Änderungen erforderlich sind, tippen Sie auf **Auf dem Telefon öffnen**, um automatisch die Oberfläche zur Bearbeitung Ihres persönlichen Profils in der HONOR Gesundheit-App zu öffnen.
 Diese Funktion wird nur auf HONOR-Telefonen unterstützt.
 - 3** Wählen Sie Ihre Trainingskapazität aus, tippen Sie auf **Starten**, um mit dem Messen zu beginnen, folgen Sie den Aufforderungen zum Trainieren und zeigen Sie nach Abschluss Ihre Laktatschwellen-Herzfrequenz und Ihren Laktatschwellen-Atemrhythmus an.

Fettverbrennung mit Sprachanweisungen

Ihre Uhr ist ein intelligenter Fitness-Coach, der Ihnen helfen kann, den Fettabbau effektiver zu gestalten. Durch die Überwachung der Veränderungen des Körperfettanteils und des Verhältnisses zwischen Kohlenstoff und Wasser während des Trainings im Freien visualisiert sie Ihren Fortschritt bei der Fettverbrennung und bietet Ihnen Sprachhinweise, um Sie immer im optimalen Bereich für die Fettverbrennung zu halten.

- 1** Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Workout**.

- 2 Tippen Sie auf  auf der rechten Seite von **Laufen (Outdoor)**, um **Schnell Fett verbrennen** zu aktivieren.
 - 3 Gehen Sie zurück zur Liste der Anwendungen, wählen Sie **Laufen (Outdoor)**, um die Seite für das Laufen aufzurufen, und beginnen Sie mit Ihrem Lauf.
 - 4 Achten Sie auf die Sprachanweisungen, um innerhalb des Bereichs der Herzfrequenz für die Fettverbrennung zu bleiben. Streichen Sie über den Bildschirm, um die Ansicht zu wechseln und Ihre Daten zur Fettverbrennung in Echtzeit zu überprüfen.
 - 5 Nach Beendigung des Trainings können Sie sich die Fettverbrennungsstatistiken ansehen, um Ihre Leistung zu prüfen.
-  Für ein optimales Nutzererlebnis sollten Sie Ihre Uhr auf die neueste Version aktualisieren.
- Um die Funktion **Schnell Fett verbrennen** zu nutzen, schalten Sie bitte den **KI-Trainer** aus.
- Wenn der **AI Coach** eingeschaltet ist, ist die Funktion **Schnell Fett verbrennen** nicht verfügbar.

Lauf- und Fitnesskurse

Ihr Uhr ist mit einer Vielzahl von Lauf- und Fitnesskursen ausgestattet, die Ihnen mit Sprachführung und Animation in Echtzeit dabei helfen, effektiv Sport zu treiben.

- 1 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Workout > Kurse**, tippen Sie auf **Laufkurse** oder **Fitnesskurse**.
- 2 Wählen Sie einen Kurs aus und folgen Sie den Sprachanweisungen Ihres Uhr, um Ihre Sporteinheit auszuführen.

Trainingsaufzeichnungen anzeigen

Ihre Uhr protokolliert Ihre Trainingseinheiten und ermöglicht es Ihnen, Ihre Fitnessfortschritte in verschiedenen Sportarten zu verfolgen. Diese professionellen Daten dienen als Motivationshilfe, die Sie auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen vorantreibt.

Anzeigen auf Ihrer Uhr

Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Workout-Aufzeichnungen**, um Ihren detaillierten Trainingsverlauf einzusehen. Jede Sportart verfügt über einen eigenen Satz detaillierter Metriken.

-  Ihre Uhr speichert maximal die letzten 10 Aufzeichnungen in **Workout-Aufzeichnungen**. Alle neuen Aufzeichnungen, die über dieses Limit hinausgehen, überschreiben die ältesten Aufzeichnungen. Aufzeichnungen können nicht einzeln gelöscht werden. Das Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen löscht alle Aufzeichnungen. Achtung: Dabei werden auch andere Einstellungen und Daten auf Ihrer Uhr gelöscht. Seien Sie also vorsichtig.

In der App anzeigen

Öffnen Sie die Health-App und gehen Sie zu **Health**, tippen Sie zum Anzeigen auf **Mehr**, und wählen Sie die gewünschte Aufzeichnung einer bestimmten Sportart aus, um detailliertere Einblicke zu erhalten.

Trainingsstatus anzeigen

Anhand des Trends der Trainingsbelastung und der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO2 Max) der vergangenen Woche können Sie die Effektivität Ihres aktuellen Trainings beurteilen und so Trainingsverletzungen vermeiden und gesünder leben.

Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Workout-Status**, um Daten wie **Erschöpfung**, **Trainingsbelastung** und **VO2max** anzuzeigen.

- **Erschöpfung:** Dieser Wert zeigt an, wie müde Sie nach einem Training sind. Unter sportbedingter Erschöpfung versteht man die vorübergehende Abnahme der Leistungsfähigkeit des menschlichen Körpers aufgrund physiologischer und biochemischer Veränderungen während des Sports. Ihre Uhr berechnet Ihre Erholungszeit auf der Grundlage einer Formel.
- **Trainingsbelastung:** Dies ist die Trainingsbelastung über 7 Tage, mit der Sie Ihr Niveau auf der Grundlage Ihres Fitnesszustands bestimmen können. Ihre Uhr erfasst Ihre Trainingsbelastung aus Trainingsmodi, bei denen Ihre Herzfrequenz nachverfolgt wird, beispielsweise Laufen und Walken.
- **VO2max:** Dies kann vom Laufen (Outdoor) ermittelt werden. Ihr Uhr erhält die VO2max-Kurve, wenn die folgenden Bedingungen erfüllt sind:
 - Sie laufen mindestens einmal pro Woche im Freien (2,4 km in 20 Minuten).
 - VO2max wurde mindestens zweimal berechnet, im Abstand von mehr als einer Woche.

Tägliche Aktivitätsdaten anzeigen

Ihre täglichen Aktivitätsdaten werden sorgfältig aufgezeichnet, sodass Sie Ihre Leistung jederzeit überprüfen können.

Auf Ihrem Uhr anzeigen

Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Aktivitätsaufzeichnungen**, streichen Sie den Bildschirm, um detaillierte Metriken wie die Anzahl der Schritte, die Sportdauer, den Kalorienverbrauch, die Aktivitätsstunden und die Distanz anzuzeigen.

Die Aktivitätsdaten werden visuell durch drei Ringe dargestellt, von denen jeder einen bestimmten Fokus hat:

1.  Anzahl der Schritte: Zeigt die Gesamtzahl der Schritte an, die Sie im Laufe des Tages zurückgelegt haben. Das Standardziel liegt bei 8.000 Schritten, Sie können dieses Ziel jedoch über die HONOR Health-App anpassen.
2.  Dauer des Sports: Gibt die Dauer des Sports basierend auf Ihrer Schrittfrequenz und der Intensität Ihrer Herzfrequenz wieder. Das Standardziel sind 30 Minuten.
3.  Kalorienverbrauch bei Aktivität: Ihr Uhr überwacht und zeichnet den Kalorienverbrauch während Aktivitäten auf. Dieses Ziel kann ebenfalls in der HONOR Health-App angepasst werden.

In der App anzeigen

Stellen Sie sicher, dass Ihr Uhr ordnungsgemäß mit der HONOR Health-App verbunden ist. Gehen Sie zu HONOR Health > Health und zeigen Sie umfassende Daten, einschließlich der Schritte, an.

Anzeigen der Trainingsroute

Die Uhr unterstützt ein unabhängiges GPS-System. Wenn die Verbindung mit Ihrem Telefon getrennt ist, kann die Uhr weiter die Trainingsroute aufzeichnen, z. B. für Laufen (Outdoor), Gehen (Outdoor) und Radfahren (Outdoor). Wird die Uhr wieder mit dem Telefon verbunden, werden die Trainingsdaten automatisch mit HONOR Health synchronisiert und Sie können detaillierte Trainingsdaten wie die Route in **Trainingsverlauf** anzeigen.

-  Wenn Sie die GPS-Kalibrierung beim einem Outdoor-Training überspringen, sind die Routendaten möglicherweise nicht richtig. Es wird empfohlen, das Training erst zu starten, wenn die Uhr das GPS kalibriert hat.

Gesundheitsmanagement

Health Scan

Health Scan ist ein Werkzeug zur Überwachung verschiedener Gesundheitsindikatoren wie Herzfrequenz und Belastungsniveau, das schnelle Ergebnisse liefert. Wenn Sie „Schnappschuss der Gesundheit am Morgen“ aktivieren, erhalten Sie eine Zusammenfassung Ihres Gesundheitszustands vom Vortag.

Messung mit einem Fingertipp

- 1 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Health Scan**.
- 2 Tippen Sie zum Starten auf **Messung mit einem Fingertipp**. Halten Sie während des Messvorgangs still und warten Sie 45 Sekunden, bis das Gerät Ihre Gesundheitsergebnisse generiert.

Schnappschuss der Gesundheit am Morgen

Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Health Scan**, streichen Sie vom unteren Bildschirmrand nach oben und schalten Sie **Morgenbericht** ein oder aus.

Wenn es aktiviert, zeigt das Gerät eine Zusammenfassung Ihres Gesundheitszustands am Vortag an. Tippen Sie im Benachrichtigungsfeld auf die Erinnerung „Schnappschuss der Gesundheit am Morgen“, um Details anzuzeigen.

Verlaufsergebnisse und Berichte zum Schnappschuss der Gesundheit am Morgen anzeigen

- Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Health Scan**, streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben und tippen Sie auf **Checkup-Bericht**, um die Ergebnisse des Gesundheitsscans und des Schnappschusses der Gesundheit am Morgen anzuzeigen.
- Öffnen Sie die HONOR Health-App und gehen Sie zu **Konto > Meine Berichte**, um die Ergebnisse von Health Scan anzuzeigen und Ergebnisse zu teilen und herunterzuladen.

Ihr Fitnessalter messen

Ihr Uhr führt über Training im Freien eine intelligente Messung Ihres Fitnessalters aus, sodass Sie die Veränderungen Ihres Körpers nachvollziehen können.

- 1 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Fitnessalter**.
- 2 Tippen Sie auf **Messen**, um die Bestätigungsseite für persönliche Informationen aufzurufen.
 -  Wenn es keine Verlaufsdaten zu Ihrem Fitnessalter gibt, tippen Sie auf **Erneut messen**, um einen weiteren Test durchzuführen.

- 3** Nachdem Sie bestätigt haben, dass Ihre persönlichen Daten korrekt sind, tippen Sie auf  und starten das Training entsprechend den Anweisungen.
-  Die Messung des Fitnessalters basiert auf Ihren persönlichen Daten – daher müssen Sie sicherstellen, dass diese bei HONOR Health korrekt angegeben sind. Sie können sie in der App ändern.
 - Bei der Messung handelt es sich um eine Überwachung des Trainings für einen Zeitraum von etwa 25 Minuten. Wir empfehlen Ihnen, ein Training im Freien bei einem Tempo von bis zu 8 km/h durchzuführen.
- 4** Nach dem Training führt Ihr Uhr eine intelligente Messung Ihres Fitnessalters durch.
-  Aktualisieren Sie Ihr Uhr auf die neueste Version, um mehr Premiumfunktionen zu nutzen.

Körperenergie

Durch die Überwachung Ihrer täglichen Aktivitäten, der Dauer Ihrer Pause und langfristiger Gesundheitsrisiken rund um die Uhr zeigt diese Funktion Veränderungen Ihrer Körperenergie in Echtzeit an, um Ihnen zu helfen, Ihren körperlichen Zustand nachzuvollziehen und einen gesunden Lebensstil zu fördern.

- 1** Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Körperenergie**, schalten Sie die Schalter **Automatische Stresserkennung** und **HRV-Erkennung** ein und tippen Sie auf **OK**.
- 2** Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, tippen Sie auf **Weiter**, und prüfen Sie Ihre persönlichen Daten.
 -  Die Messungen der Körperenergie basieren auf Ihren persönlichen Daten. Stellen Sie sicher, dass Ihre persönlichen Daten in der HONOR Gesundheit-App korrekt sind. Sie können Ihre persönlichen Daten in der App aktualisieren.
- 3** Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben und schalten Sie die Schalter für Funktionen wie „Kontinuierliche Herzfrequenzmessung“ und „Gesunder Schlaf“ ein, um Ihre täglichen Aktivitäten zu überwachen. Schalten Sie den Schalter **Benachrichtigungen zulassen** ein. Dann stellt die Uhr rechtzeitig Vorschläge bereit, die auf Ihrem Energielevel basieren.
- 4** Streichen Sie auf dem Bildschirm nach unten, um die Veränderungskurve der Körperenergie anzuzeigen.
 -  Auf der Grundlage der Körperenergiedaten der letzten sieben Tage wird ein persönlicher Gesundheits-Basisbereich festgelegt. Durch die Überwachung in Echtzeit und den Vergleich mit diesem Basiswert können Sie genau feststellen, ob Ihr körperlicher Zustand normal ist.
- 5** Streichen Sie auf dieser Seite nach links, um gemäß den intelligenten Gesundheitsvorschlägen zu trainieren oder Atemübungen durchzuführen. Sie können außerdem auf **Ändern** tippen, um die Vorschläge zu ändern.

Herzfrequenzmessung

Uhr unterstützt die kontinuierliche Messung der Herzfrequenz, die 24-Stunden-Überwachung der Herzfrequenz, die einmalige Messung der Herzfrequenz, die Messung der Herzfrequenz im Ruhezustand und Warnungen für hohe/niedrige Herzfrequenzen.

Kontinuierliche Messung der Herzfrequenz

Nachdem Sie die kontinuierliche Herzfrequenzmessung aktiviert haben, misst Ihre Uhr kontinuierlich Ihre Herzfrequenz.

Auf der Uhr aktivieren:

- 1** Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Herzfrequenz**.
- 2** Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben, um **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** einzuschalten.
- 3** Wählen Sie Ihre Methode zur Messung der Herzfrequenz: Die Methode zur Messung der Herzfrequenz kann auf **Intelligent** oder **Echtzeit** eingestellt werden.
 - Intelligent: Passt die Überwachung der Herzfrequenz automatisch an Ihre Aktivität an.
 - Echtzeit: Liefert Herzfrequenzmessungen in Echtzeit, unabhängig von der Intensität Ihrer Aktivität.

In HONOR Gesundheit aktivieren:

- 1** Öffnen Sie die Health-App und gehen Sie zum Bildschirm mit den Gerätedetails.
- 2** Tippen Sie auf **Gesundheitsbenachrichtigungen > Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**, und aktivieren Sie **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**.
- 3** Wählen Sie Ihre Methode zur Messung der Herzfrequenz: Die Methode zur Messung der Herzfrequenz kann auf **Intelligent** oder **Echtzeit** eingestellt werden.
 - Intelligent: Passt die Überwachung der Herzfrequenz automatisch an Ihre Aktivität an.
 - Echtzeit: Liefert Herzfrequenzmessungen in Echtzeit, unabhängig von der Intensität Ihrer Aktivität.

Einmalige Herzfrequenzmessung

- 1** Verwenden Sie eine der folgenden Methoden, um die kontinuierliche Messung der Herzfrequenz auszuschalten:
 - Öffnen Sie die HONOR Gesundheit-App, gehen Sie zur Seite mit den Gerätedetails, tippen Sie auf **Gesundheitsbenachrichtigungen > Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**, und schalten Sie **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** aus.

- Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Herzfrequenz**, streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben, um **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** auszuschalten.

- 2 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Herzfrequenz**, und führen Sie eine einzelne Herzfrequenzmessung durch.

Messung der Ruheherzfrequenz

Die Ruheherzfrequenz ist die Anzahl der Herzschläge pro Minute, während Sie inaktiv, aber wach sind. Sie ist einer der wichtigsten Indikatoren für Ihre Herzkreislaufgesundheit. Für eine möglichst genaue Messung der Ruheherzfrequenz empfiehlt es sich, die Messung morgens direkt nach dem Aufwachen und vor jeder körperlichen Aktivität durchzuführen.

- 1 Öffnen Sie die Health-App und gehen Sie zum Bildschirm mit den Gerätedetails.

- 2 Tippen Sie auf **Gesundheitsbenachrichtigungen** > **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**, und schalten Sie die Option **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** ein. Die Uhr misst automatisch die Ruheherzfrequenz.

-  • Wenn die Bedingungen für das Messen der Ruheherzfrequenz nicht erfüllt sind, zeigt die Uhr – – an.
- Wenn die Uhr nicht zum idealen Zeitpunkt misst, zeigt sie Ihre Ruheherzfrequenz möglicherweise nicht akkurat oder gar keine Ergebnisse an.

Herzfrequenz-Warnung

Nachdem Sie **Hinweis bei hoher Herzfrequenz** und **Hinweis bei niedriger Herzfrequenz** eingestellt haben, gibt die Uhr eine Warnung aus, wenn Ihre Ruheherzfrequenz 10 Minuten ununterbrochen außerhalb des von Ihnen gewählten Bereichs liegt.

Auf der Uhr einstellen:

- 1 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Herzfrequenz**.
- 2 Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben, um **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** einzuschalten.
- 3 Legen Sie den Schwellenwert für die **Warnung bei hoher Herzfrequenz** oder **Warnung bei niedriger Herzfrequenz** fest. Eine Warnung wird ausgegeben, wenn die Herzfrequenz den voreingestellten Wert für mehr als 10 fortlaufende Minuten über- oder unterschreitet.

In HONOR Gesundheit einstellen:

- 1 Öffnen Sie die Health-App und gehen Sie zum Bildschirm mit den Gerätedetails.
- 2 Tippen Sie auf **Gesundheitsbenachrichtigungen** > **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**, und aktivieren Sie **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**.
- 3 Legen Sie die Schwellenwerte für **Hinweis bei hoher Herzfrequenz** und **Hinweis bei niedriger Herzfrequenz** fest. Eine Warnung wird ausgegeben, wenn die Herzfrequenz den voreingestellten Wert für mehr als 10 fortlaufende Minuten über- oder unterschreitet.

Trainingsherzfrequenz messen

Während des Trainings überwacht Ihre Uhr Ihre Herzfrequenz in Echtzeit.

Einzelne Trainingsherzfrequenzmessung

Wenn Sie mit dem Training beginnen, zeigt das Display Ihres Wearables die aktuelle Herzfrequenz an. Am Ende des Trainings können Sie die durchschnittliche Herzfrequenz, die maximale Herzfrequenz und die Dauer der Herzfrequenzbereit auf der Seite mit den Trainingsergebnissen anzeigen.

Alarm für hohe Herzfrequenz beim Sport

Wenn Sie mit dem Training beginnen und Ihre Herzfrequenz während des Trainings länger als 1 Minute über dem voreingestellten oberen Grenzwert liegt, vibriert Ihre Uhr, um Sie vor einer hohen Herzfrequenz zu warnen.

Öffnen Sie die Health-App und gehen Sie zu **Sport**, wählen Sie einen Trainingstyp und

tippen Sie anschließend auf  > **Trainingseinstellungen** > **Einstellungen für die Herzfrequenz beim Training**. Legen Sie den oberen Grenzwert der Herzfrequenz fest und aktivieren Sie **Hohe Herzfrequenz**.

Einteilung der Trainingsherzfrequenzbereiche

Verschiedene Trainingsarten und -ziele können unterschiedliche Methoden der Einteilung der Herzfrequenzbereiche nutzen. Ein Training auf der Grundlage von Herzfrequenzbereichen trägt zu besseren Trainingsergebnissen bei.

Öffnen Sie die Health-App und gehen Sie zu **Sport**, wählen Sie einen Trainingstyp, tippen

Sie auf  > **Trainingseinstellungen** > **Einstellungen für die Herzfrequenz beim Training**, und wählen Sie eine Methode zur Einteilung der Herzfrequenzbereiche.

- Maximale Herzfrequenz in Prozent: Unterteilt Trainingsbereiche unterschiedlicher Intensität auf der Grundlage Ihrer maximalen Herzfrequenz.
- Herzfrequenzreserve in Prozent: Unterteilt Trainingsbereiche unterschiedlicher Intensität auf der Grundlage Ihrer Herzfrequenzreserve (maximale Herzfrequenz - Ruheherzfrequenz).
- Laktatschwelle-Herzfrequenz in Prozent: Unterteilt Trainingsbereiche unterschiedlicher Intensität auf der Grundlage der beim Outdoor-Laufen gemessenen prozentualen Laktatschwelle-Herzfrequenz.

 Verschiedene Trainingstypen unterstützen unterschiedliche Methoden zur Einteilung der Herzfrequenzbereiche.

Erholungsherzfrequenz

Nach dem Training zeigt Ihre Uhr eine Seite zur Messung der Erholungsherzfrequenz an.

Nachdem Sie die Messung bestätigt haben, beginnt das Gerät innerhalb von 1 Minute mit

der Messung der Herzfrequenzänderungen. Sobald die Messung abgeschlossen ist, können Sie die Kurve der Erholungsherzfrequenz anzeigen lassen.

Behalten Sie während der Messung einen normalen Zustand bei und vermeiden Sie intensives Training. Sie können die Aufwärtstaste drücken, um die Messung zu unterbrechen und zu beenden.

Messung des Sauerstoffgehalts im Blut

Der Sauerstoffgehalt im Blut ist ein wesentlicher Indikator für Ihren Gesundheitsstatus. Mit Ihrem Wearable können Sie die Schwankungen Ihres Sauerstoffgehalts im Blut im Laufe des Tages nachverfolgen und so sämtliche Veränderungen in Ihrem Körper jederzeit überwachen.

-  Um genaue Messergebnisse zu erzielen, achten Sie auf das richtige Tragen Ihres Uhr. Tragen Sie es eine Fingerbreite über Ihrem Handgelenk, wobei die Rückseite eng an Ihrer Haut anliegen soll und durch nichts blockiert wird. Wenn es nicht richtig sitzt, rücken Sie es vor dem Messen entsprechend den Bildschirmanweisungen zurecht.

Einzelmessung des Sauerstoffgehalts im Blut

- 1** Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **SpO2**.
- 2** Tippen Sie auf **Messen** und halten Sie still, während das Gerät Ihren aktuellen Sauerstoffgehalt im Blut ermittelt.

Automatische Messung des Sauerstoffgehalts im Blut

Sobald Sie die automatische Messung aktiviert haben, verfolgt und zeichnet Ihr Uhr den Sauerstoffgehalt in Ihrem Blut während Phasen der Inaktivität automatisch auf.

Auf Ihrem Uhr aktivieren:

- 1** Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **SpO₂**.
- 2** Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben, um die **Automatische SpO₂-Messung** einzuschalten.
- 3** Tippen Sie auf Warnung bei **niedrigem SpO₂-Wert**, um benachrichtigt zu werden, wenn der Sauerstoffgehalt in Ihrem Blut im Wachzustand unter den festgelegten Grenzwert fällt.

In HONOR Health aktivieren:

- 1** Öffnen Sie die Health-App und gehen Sie zum Bildschirm mit den Gerätedetails.
- 2** Tippen Sie auf **Gesundheitsalarm > Automatische Überwachung des Sauerstoffgehalts im Blut** und schalten Sie **Automatische Überwachung des Sauerstoffgehalts im Blut** ein.
- 3** Tippen Sie auf **Hinweis bei niedrigem Sauerstoffgehalt im Blut**, um benachrichtigt zu werden, wenn der Sauerstoffgehalt in Ihrem Blut im Wachzustand unter den festgelegten Grenzwert fällt.

-  • Die Messergebnisse dienen nur der Referenz und sollten nicht zu Zwecken der Diagnose oder Behandlung verwendet werden. Wenn Sie sich unwohl fühlen, ziehen Sie bitte einen Arzt zu Rate.
- Zur Minimierung häufig auftretender Alarme wegen eines niedrigen SpO₂ -Werts vibriert Ihr Wearable und zeigt eine Pop-up-Meldung an, wenn der Sauerstoffgehalt in Ihrem Blut im Wachzustand innerhalb von 30 Minuten dreimal hintereinander unter den festgelegten Grenzwert fällt. Sie können nach links streichen, um die Erinnerung von Ihrem Bildschirm zu löschen.

Diese Funktion ist in bestimmten Ländern und Regionen möglicherweise nicht verfügbar. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihre lokale HONOR-Hotline.

Schlaf überwachen

Das Gerät kann Ihre Schlafqualität überwachen und Vorschläge machen, die Ihnen helfen, Ihr Schlafziel zu erreichen.

Normaler Schlaf

Wenn Sie Uhr im Bett ordnungsgemäß tragen, erkennt es automatisch Ihre Einschlafzeit, Ihre Aufwachzeit, Ihren Tiefschlafstatus und Ihren Leichtschlafstatus und zeichnet Ihre Schlafzeit auf.

Gesunder Schlaf

Wenn **Gesunder Schlaf** aktiviert ist, kann Uhr Ihre Einschlafzeit, Ihre Aufwachzeit, Ihren Tiefschlafstatus, Ihren Leichtschlafstatus, Ihren REM-Schlaf und Ihren Wachzustand automatisch ermitteln. Es kann Ihre Schlaf- und Atemqualität genau bestimmen und bietet eine Schlafqualitätsanalyse sowie entsprechende Vorschläge.

Auf dem Uhr:

- 1** Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Schlaf**.
- 2** Streichen Sie nach oben, um **Gesunder Schlaf** einzuschalten.

Auf der HONOR Health-App:

- 1** Öffnen Sie die Health-App und gehen Sie zum Bildschirm mit den Gerätedetails.
- 2** Wählen Sie **Gesundheitsalarm** und aktivieren Sie **Gesunder Schlaf**. Sie können auch zu **Health > Schlaf > ⋮ > Gesunder Schlaf** gehen, um **Gesunder Schlaf** einzuschalten.

- i • Nachdem **Gesunder Schlaf** aktiviert wurde, steigt der Stromverbrauch. Es wird empfohlen, den Akkustand des Uhr vor dem Schlafengehen auf über 30 % zu halten.
- Schlaf mit einer Dauer von weniger als drei Stunden wird als **Nickerchen** aufgezeichnet. Wenn die Schlafzeit weniger als 30 Minuten beträgt oder Sie während des Schlafs Körper- oder Handgelenksbewegungen ausführen, kann es sein, dass das Uhr Ihre Schlafdaten nicht überwacht und es zu einer Datenabweichung kommt.
- Wenn Sie nach dem Aufwachen im Bett bleiben und nur wenige Aktivitäten ausführen, kann es sein, dass das Uhr Ihre Aufwachdaten nicht überwacht. Sie können auf das Uhr tippen, um den Bildschirm einzuschalten und das Uhr zu veranlassen, die Schlafüberwachung zu beenden.

Ruhezustand-Modus einstellen

Schalten Sie Ruhezustand ein, lassen Sie Ihre Uhr bei Benachrichtigungen und eingehenden Anrufen nicht vibrieren oder klingeln (außer bei Weckern und Timern), deaktivieren Sie Zum Aktivieren anheben und nehmen Sie weitere Einstellungen vor, um Störungen beim Schlafen zu vermeiden.

- 1** Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Schlaf**.
- 2** Streichen Sie nach oben, um den **Ruhezustand-Modus** auszuwählen. Schalten Sie **Jetzt aktivieren** ein, um den Ruhezustand-Modus zu aktivieren, oder schalten Sie **Wie geplant einschalten** ein, um den Ruhezustand-Modus wie geplant zu aktivieren.
- 3** Wirksamkeitsdauer der Augen-Schlafenszeit einstellen:
 - Stellen Sie Ihre tägliche Schlafenszeit und Weckzeit ein und stellen Sie einen Wecker ein, der Sie an das Aufwachen erinnert.
 - Aktivieren Sie die **Schlafenszeit-Erinnerung**. Sie erhalten eine Erinnerung, wenn die Entspannungsdauer oder Schlafenszeit demnächst beginnt.
 - Stellen Sie die **Entspannungsdauer** ein und wählen Sie Schlafklänge aus. Die Schlafklänge werden zur geplanten Zeit abgespielt, um Ihnen beim Einschlafen zu helfen.

Schlafdaten anzeigen

Zeigen Sie Ihre Schlafdaten auf folgende Weise an:

- Streichen Sie auf dem Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Ruhezustand** nach oben, um Daten wie Schlafzeit und Nickerchen-Dauer anzuzeigen.
- Auf der Öffnen Sie die Health-App und gehen Sie zu **Schlaf**-Karte, zeigen Sie historische Daten nach Tag, Woche, Monat oder Jahr an.

Menstruationszyklus

Um die Funktion Menstruationszyklus zu verwenden, Öffnen Sie die Health-App und gehen Sie zu **Menstruationszyklus**-Karte und erteilen Sie die erforderlichen Berechtigungen.

Wenn die Karte für den Menstruationszyklus auf Ihrem Startbildschirm nicht angezeigt wird, tippen Sie auf **Karten bearbeiten**, um **Menstruationszyklus** hinzuzufügen.

Einrichten auf Ihrem Uhr

- 1 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Zykluskalender** und tippen Sie auf **Bearbeiten**, um die Start- und Endzeiten des Menstruationszyklus für den Monat festzulegen. Streichen Sie nach links oder rechts, um zwischen der Ansicht des Monatskalenders und des Ringdiagramms zu wechseln.
- 2 Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben, um aufzuzeichnen, wie Sie sich während Ihres Menstruationszyklus fühlen. Streichen Sie weiter nach oben, um die Dauer Ihrer Periode und die Länge Ihres Zyklus festzulegen und Erinnerungen einzurichten.

Einrichten in HONOR Health

- 1 Öffnen Sie HONOR Health und tippen Sie auf **Menstruationszyklus** auf dem **Health**-Bildschirm.
- 2 Wählen Sie auf dem Menstruationszyklus-Bildschirm ein Datum aus und schalten Sie „**Hat Ihre Periode begonnen?**“, um dieses Datum als Startzeit zu markieren.
- 3 Tippen Sie auf  > **Einstellungen**, um die Dauer Ihrer Periode und Ihres Zyklus anzugeben. Sie können auch auf  > **Erinnerungen auf Wearables** tippen, um Erinnerungen einzuschalten.

-  • Wenn Sie in Ihrem Profil Ihr Geschlecht als weiblich angegeben haben, wird die Funktion **Menstruationszyklus** in der App-Liste Ihres Wearable angezeigt. Bei Personen, deren Geschlecht auf Männlich eingestellt ist, wird die Option **Menstruationszyklus** auf Ihrem Uhr nicht angezeigt. Sie können die Karte jedoch weiterhin manuell über die HONOR Health-App hinzufügen. Nach dem Hinzufügen wird sie mit Ihrem Wearable synchronisiert, sodass Sie die Details zum Menstruationszyklus Ihrer Partnerin anzeigen und aufzeichnen können.
- Sie werden am Tag vor Beginn Ihrer Periode ab 8:00 Uhr daran erinnert. Für alles andere erhalten Sie am Fälligkeitstag um 8:00 Uhr eine Erinnerung.

Stress erkennen

Die Stresserkennung kann Ihren Stresswert ermitteln und Vorschläge machen. Anhand des Ergebnisses der Stresserkennung können Sie geeignete Services zum Stressabbau auswählen.

Stresserkennung

Tragen Sie das Uhr korrekt und halten Sie den Körper während der Erkennung still.

Einmalige Stresserkennung

- Auf dem Uhr:
Auf Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Stress** tippen Sie auf **Messen**, um die Erkennung durchzuführen.

- Auf der HONOR Health-App:
Öffnen Sie die HONOR Health-App, tippen Sie auf die **Druck**-Karte und wählen Sie **Stresstest** aus, um die Erkennung zu starten.

Geplante Stresserkennung

Nachdem die automatische Stresserkennung aktiviert wurde, führt das Uhr zu den richtigen Zeiten automatisch eine Stresserkennung durch.

- Auf dem Uhr:
Wählen Sie Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Stress** und streichen Sie nach oben, um die **Automatische Stresserkennung** einzuschalten.
- Auf der HONOR Health-App:
Auf Öffnen Sie die Health-App und gehen Sie zum Bildschirm mit den Gerätedetails. , wählen Sie **Gesundheitsalarm** und schalten Sie **Druckmessung** ein.

Belastungsdaten anzeigen

- Auf dem Uhr:
Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Stress**. Sie können das Diagramm mit der täglichen Stressveränderung, das Diagramm mit der wöchentlichen Stressveränderung und mehr anzeigen.
 - Auf der HONOR Health-App:
Auf der Öffnen Sie die Health-App und gehen Sie zu **Druck**-Kartenbereich können Sie den aktuellen Stresswert anzeigen. Durch Antippen des aktuellsten Stresswertes gelangen Sie auf die Stressdetailseite, auf der Sie Diagramme mit den täglichen, wöchentlichen, monatlichen und jährlichen Stressveränderungen sowie die entsprechenden Vorschläge anzeigen können.
-  Der Konsum von Koffein, Nikotin, Alkohol und einigen Psychopharmaka beeinträchtigt die Genauigkeit der Stresserkennung. Darüber hinaus können Herzerkrankungen, Asthma, physischer Sport oder eine durch die Trageposition bedingte Kompression der Gliedmaßen die Ergebnisse des Stresstests ebenfalls beeinflussen.

Atemübungen

Ihre Uhr bietet Ihnen Atemübungen, um Ihren Stress in den Griff zu bekommen.

- 1 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Atemübungen**.
 - 2 Tippen Sie auf  und , um **Trainingsdauer** und **Tempo** einzustellen. Tippen Sie dann auf das Symbol für die Atemübung und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm für die Atemübung.
Nach der Übung können Sie die anfängliche Herzfrequenz, die Dauer und den Effekt auf dem Bildschirm sehen.
-  **Trainingsdauer** kann auf 1 Min., 2 Min. oder 3 Min. eingestellt werden. **Tempo** kann auf Schnell, Mäßig oder Langsam eingestellt werden.

Aktivitätserinnerung

Bleiben Sie mit der Aktivitätserinnerungsfunktion Ihres Uhr aktiv. Wenn es über einen längeren Zeitraum Inaktivität erkennt, fordert es Sie auf, sich zu bewegen.

- 1** Öffnen Sie die Health-App und gehen Sie zum Bildschirm mit den Gerätedetails.
 - 2** Tippen Sie auf **Gesundheitsalarm**, um **Sesshaftigkeitsalarm** einzuschalten.
 - 3** Wenn Sie 1 Stunde lang inaktiv waren, erhalten Sie eine Aufforderungsmeldung. Tippen Sie auf **Werden Sie aktiv!**, um mit Fitnessaktivitäten zu beginnen.
-  Die Aktivitätserinnerung funktioniert zwischen 08:00–12:00 und 14:30–21:00. Außerhalb dieser Zeiten erhalten Sie keine Erinnerungen.
 - Das Gerät sendet keine Erinnerungen, wenn Sie schlafen oder den Modus Nicht stören aktiviert haben.

Angenehmes Leben

Telefonbenachrichtigungen synchronisieren

Wenn das Uhr mit HONOR Health auf Ihrem Telefon verbunden ist, kann das Uhr Benachrichtigungen wie App-Nachrichten und Wecker auf dem Benachrichtigungsfeld Ihres Telefons empfangen.

Telefonbenachrichtigungen synchronisieren

- 1 Gehen Sie auf Ihrem Telefon zu **Einstellungen > Benachrichtigungen & Statusleiste** und aktivieren Sie Benachrichtigungen für Apps.
- 2 Gehen Sie auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der Health-App zu **Benachrichtigungen**, schalten Sie **Benachrichtigungen** und die Schalter der Apps ein, von denen Sie Benachrichtigungen erhalten möchten.
Telefon-Benachrichtigungen, wie z. B. Nachrichten von DingTalk, werden mit Uhr synchronisiert. Sie werden durch Vibration benachrichtigt (der Bildschirm bleibt ausgeschaltet).

Ungelesene Nachrichten anzeigen

Wenn Sie Benachrichtigungen auf dem Uhr erhalten, finden Sie ungelesene Nachrichten im Nachrichtencenter.

Nachrichten löschen

Gehen Sie auf Ihrem Uhr zum Nachrichtencenter, öffnen Sie eine Nachricht, um die Details anzuzeigen, und tippen Sie unten auf **Löschen**.

Gehen Sie auf Ihrem Uhr zur Nachrichtenzentrale und tippen Sie unten in der Liste auf **Alle löschen**, um alle Nachrichten zu löschen.

Wecker synchronisieren

Gehen Sie auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der Health-App zu **Benachrichtigungen**, schalten Sie **Benachrichtigungen** ein. Die Benachrichtigungen von Weckern in Ihrem Telefon werden mit Uhr synchronisiert.

Wenn das Uhr synchronisierte Benachrichtigungen von Weckern erhält, können Sie auf  oder  auf Uhr tippen, um die Benachrichtigung auszuschalten oder zu snoozen. Diese Aktion wird mit dem Telefon synchronisiert.

Anruf tätigen

Wenn Ihre Uhr und Ihr Telefon über Bluetooth verbunden sind, können Sie über Ihre Telefonnummer auf Ihrer Uhr Anrufe tätigen.

- Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Telefon** und tätigen Sie bei Bedarf einen Anruf mit einer der folgenden Methoden:

- Tippen Sie auf **Anrufliste**, um die Anrufliste auf Ihrer Uhr anzuzeigen, und tippen Sie auf einen beliebigen Datensatz, um zurückzurufen.
- Tippen Sie auf **Tastatur**, geben Sie die Zielnummer ein und tippen Sie zum Anrufen.
- Tippen Sie auf **Kontakte** und wählen Sie einen Kontakt aus, der angerufen werden soll.

Einstellungen für einen laufenden Anruf

Für einen laufenden Anruf können Sie bei Bedarf folgende Einstellungen vornehmen:

- Anruf stummschalten: Tippen Sie auf das Stummschalten-Symbol.
- Ziffern eingeben: Tippen Sie auf das Mehr-Symbol und wählen Sie die Tastatur zum Eingeben von Ziffern aus.
- Anruflautstärke anpassen: Tippen Sie auf das Symbol Mehr und wählen Sie die Lautstärke aus. Streichen Sie dann nach oben oder unten, um die Lautstärke anzupassen.
- Während eines Anrufs Geräte wechseln:
Wenn Ihre Uhr und Ihr Telefon über Bluetooth verbunden sind, können Sie Ihr Telefon nutzen, um das Gerät für einen laufenden Anruf zu wechseln. Tippen Sie auf dem Anrufbildschirm Ihres Telefons unten rechts auf das Bluetooth-Symbol und leiten Sie den Anruf auf Ihr Telefon, Ihre Uhr oder Ihre Ohrhörer um.

Kontakte von Ihrem Telefon synchronisieren

Wenn Ihre Uhr über Bluetooth mit Ihrem Telefon verbunden ist, synchronisiert sie automatisch die Kontakte von Ihrem Telefon.

Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Telefon** > **Kontakte**, um Ihre Kontakte anzuzeigen.

Einen Anruf annehmen

Wenn Sie einen Anruf erhalten, werden Sie von Ihrer Uhr benachrichtigt und die Informationen des Anrufers werden angezeigt. Sie können tippen, um den Anruf anzunehmen oder abzulehnen.

Anruf annehmen: Tippen Sie auf , um einen Anruf anzunehmen. Bevor Sie den Anruf annehmen, können Sie die Taste drücken, um den Klingelton stummzuschalten oder die Vibration der Uhr zu stoppen.

Anruf ablehnen: Tippen Sie auf , um einen Anruf abzulehnen.

-  Wenn Sie Nicht stören aktivieren oder schlafen, erhält Ihre Uhr Benachrichtigungen über eingehende Anrufe, vibriert oder leuchtet jedoch nicht.

Sprachnotizen

Die Uhr kann als Sprachaufnahmegerät fungieren. Sie können mit der Uhr Sprachaufzeichnungen machen und Sprachnotizen mit der Notizen-App auf Ihrem Telefon synchronisieren.

-  Die synchronisierten Notizen müssen mit HONOR-Telefonen verwendet werden, auf denen MagicOS 9.0 oder höher ausgeführt wird.

Aufzeichnung starten

- 1 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Sprachnotizen**.
- 2 Tippen Sie auf , um die Aufzeichnung zu starten. Sie können auf  tippen, um Tags hinzuzufügen, auf , um die Aufnahme zu pausieren, und auf , um die Aufnahme fortzusetzen.
- 3 Tippen Sie auf , um die Aufzeichnung zu speichern.

Sprachnotizen synchronisieren

Stellen Sie sicher, dass Bluetooth und HONOR Connect sowohl auf dem Telefon als auch auf der Uhr aktiviert sind.

- 1 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Sprachnotizen**.
- 2 Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben, tippen Sie auf  und schalten Sie dann **Auto-Sync mit Telefon** ein. Nach Abschluss der Aufzeichnung werden die Sprachnotizen automatisch mit der **Notizen**-App des Telefons synchronisiert. Sie können auch nach links über die Sprachnotiz streichen, die Sie synchronisieren möchten, und auf  tippen, um eine manuelle Synchronisierung vorzunehmen.

Löschen von Sprachnotizen

Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Sprachnotizen**. Streichen Sie nach links über die Sprachnotiz, die Sie löschen möchten, und tippen Sie auf .

Musikwiedergabe steuern

Musik zur Uhr hinzufügen

-  • Die Funktion zum Hinzufügen von Musik ist auf Android-Telefonen verfügbar, auf iOS-Telefonen jedoch nicht. Sie können mit einem Android-Telefon koppeln und eine Verbindung zu diesem herstellen, Musik zur Uhr hinzufügen und sich dann mit einem iOS-Telefon beim gleichen Konto anmelden, um Musik abzuspielen.
 - Dem Uhr können nicht verschlüsselte Musikdateien hinzugefügt werden, die von Musik-Apps von Dritten heruntergeladen wurden.
 - Die unterstützten Musikdateiformate sind MP3, AAC, WAV, SBC und FLAC.
- 1 Öffnen Sie die Health-App und gehen Sie zum Bildschirm mit den Gerätedetails.
 - 2 Wählen Sie **Musikverwaltung** > **Musikverwaltung** > . Wählen Sie die Musik aus, die Sie hinzufügen möchten.
 - 3 Tippen Sie auf  in der oberen rechten Ecke, um das Hinzufügen von Musik abzuschließen.
Sie können auf **Neue Wiedergabeliste** tippen, um eine Wiedergabeliste zu erstellen.
- Nachdem eine Wiedergabeliste erstellt wurde, können Sie auf  > **Musik hinzufügen** tippen, um die zum Uhr hochgeladene Musik nach Wunsch zur Wiedergabeliste hinzuzufügen und sie bequem zu verwalten.
-  Tippen Sie auf der Gerätedetailseite der HONOR Health-App auf **Musikverwaltung** > **Musikverwaltung**. Halten Sie in der Wiedergabeliste die zu löschende Musik gedrückt und tippen Sie dann auf **Löschen**, um ein hinzugefügtes Musikelement zu löschen.

Musikwiedergabe auf der Uhr

- 1 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Musik**.
 - 2 Tippen Sie auf  und wählen Sie **Uhr** aus.
 - 3 Tippen Sie auf  und geben Sie Musik wieder.
-  • Auf der Musikwiedergabeseite können Sie die Musik wechseln, die Lautstärke regeln und den Wiedergabemodus einstellen (sequenzielle Wiedergabe, Zufallswiedergabe, Wiederholung einzelner Titel oder Wiederholung der Liste).
 - Tippen Sie auf  und wählen Sie je nach Bedarf **Titel löschen**, **Ohrhörer**, **Uhr** oder **Telefon**.
 - Streichen Sie nach oben, um die Wiedergabeliste zu prüfen, und wählen Sie den gewünschten Titel zum Abspielen aus. Wenn Sie vom Watchface nach links oder rechts streichen, um die Musikkarte aufzurufen, können Sie die Wiedergabeliste nicht anzeigen.

Musikwiedergabe per Telefon

Sie können die Musik auf Ihrem Telefon über das Uhr steuern und so die Funktionen Wiedergabe, Pausieren, Wechseln und Lautstärkeregelung durchführen.

- 1** Gehen Sie auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der Health-App zu **Musikverwaltung**. Aktivieren Sie **Telefonmusik steuern**.
 - 2** Öffnen Sie die Musik-App auf Ihrem Telefon, um Musik abzuspielen.
 - 3** Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Musik**. Tippen Sie auf  und wählen Sie **Telefon** aus.
 - 4** Auf der Musikwiedergabeseite können Sie die Funktionen Pausieren, Wechseln und Lautstärkeregelung durchführen.
-  • Wenn Sie das Uhr zur Steuerung der Telefonmusik nutzen, stellen Sie sicher, dass die Bluetooth-Verbindung des Uhr und des Telefons ordnungsgemäß funktionieren und die HONOR Health-App auf Ihrem Telefon im Hintergrund ausgeführt wird.
 - Das Gerät unterstützt die Steuerung von Musik-Apps von Dritten auf Ihrem Telefon, darunter NetEase Cloud Music, Ximalaya und QQ Music. Es wird auf die tatsächliche Bedingung verwiesen.

Bezahlen mit NFC

Sie können die NFC-Zahlungsfunktion auf Ihrem Uhr mit der HONOR Gesundheit App aktivieren. Halten Sie beim Bezahlen einfach das Uhr-Display nahe an den Erfassungsbereich des Kartenlesers, um die Transaktion durchzuführen.

Karte hinzufügen

- 1** Gehen Sie auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der Health-App zu **Karten > Hinzufügen**.
 - 2** Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Bankkarte auszuwählen, die Sie hinzufügen möchten.
 - 3** Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Einrichtung abzuschließen, und warten Sie, bis die Aktivierung der Karte abgeschlossen ist.
-  Wenn Sie Ihre Uhr auf die werkseitigen Einstellungen zurücksetzen, werden die Kopplungsinformationen gelöscht, d.h. Sie müssen sie erneut mit Ihrem Telefon koppeln. Ihre Bankkartendaten werden dabei jedoch nicht gelöscht, sodass Sie Ihre bestehenden Karten nicht erneut hinzufügen müssen.

Mit einer Karte bezahlen

Halten Sie den Bildschirm nahe an das Kartenlesegerät, um zu bezahlen.

Wenn Sie mehrere Bankkarten verknüpft haben, öffnen Sie die Seite mit den Gerätedetails in der HONOR Gesundheit-App und gehen Sie zu **Karten > Standardkarteneinstellungen**.

Wählen Sie Ihre am häufigsten verwendete Bankkarte aus und wählen Sie dann **Als Standardkarte festlegen** aus.

-  Wenn Ihre Uhr gesperrt ist, müssen Sie das Passwort für den Sperrbildschirm eingeben, bevor Sie eine Zahlung vornehmen können.

Die Daten Ihrer Bankkarte sind sicher in dem NFC-Chip Ihrer Uhr gespeichert. Das bedeutet, dass Sie auch dann noch Zahlungen vornehmen können, wenn das Gerät von Ihrem Telefon getrennt ist, Sie Ihr Telefon zurücklassen oder das Gerät mit einem anderen Telefon koppeln.

Remote-Auslöser

- 1** Stellen Sie sicher, dass Ihr Uhr ordnungsgemäß über Bluetooth mit Ihrem Telefon verbunden ist und HONOR Health im Hintergrund ausgeführt wird.
 - 2** Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Fernauslöser**, um Ihr Telefon bei der Aufnahme von Fotos zu steuern. Wenn die Kamera Ihres Telefons nicht eingeschaltet ist, aktivieren Sie sie manuell.
 - 3** Tippen Sie auf , um Ihr Telefon so zu steuern, dass es Fotos aufnimmt. Tippen Sie auf **Timer** am unteren Rand des Bildschirms, um Ihr Telefon so zu steuern, dass es Zeitrafferfotos (2 Sekunden oder 5 Sekunden) aufnimmt.
-  Aufgrund unterschiedlicher Telefon-Modelle und -Versionen kann es sein, dass die App-Liste Ihres Uhr nach erfolgreicher Verbindung und Koppelung keinen Remote-Auslöser anzeigt. Bitte informieren Sie sich über die entsprechende Unterstützung in der jeweiligen Produktsoftware. Diese Funktion erfordert ein iPhone mit iOS 12.0 oder höher oder ein HONOR-Telefon mit MagicOS 7.0 oder höher. In der App-Liste Ihres Uhr wird nach erfolgreicher Verbindung und Kopplung **Fernauslöser** angezeigt.

Wetter prüfen

Stellen Sie sicher, dass Ihr Uhr über Bluetooth mit Ihrem Telefon verbunden ist, Ihr Telefon mit dem Internet verbunden ist und der Standortservice auf Ihrem Telefon aktiviert ist. Dann kann Ihr Uhr die Temperatur, die Luftqualität, eine wöchentliche Wettervorhersage und andere Wetterbedingungen am aktuellen Standort anzeigen.

Wetter-Push einstellen

Gehen Sie auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der Health-App zu **Wetter** und schalten Sie **Wetter** ein. Stellen Sie anschließend die Temperatureinheit für die Anzeige ein.

Wetter prüfen

- Watchface Wetter

Stellen Sie Ihr Uhr auf das Watchface um, das die Wetteranzeige unterstützt, um das Wetter zu prüfen. Maßgeblich sind die auf dem Watchface angezeigten Informationen.

- Wetter-App

Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Wetter**, um das Wetter zu prüfen.

Herzfrequenzübertragung

Uhr kann die Herzfrequenz mit Drittanbieter-Anwendungen teilen, die den Empfang von Herzfrequenz-Übertragungsgeräten unterstützen, beispielsweise Keep, Cyclocomputer usw. unterstützen.

- 1 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen** > **Herzfrequenzübertragung** und tippen Sie auf , um die Aktivierung zu bestätigen.
- 2 Uhr sendet Herzfrequenzübertragungen an Geräte von Drittanbietern und Geräte von Drittanbietern können eine Verbindung zur Bluetooth-Suche von Uhr herstellen.
- 3 Uhr Tippen Sie auf **Sport starten**, wählen Sie den Sporttyp aus und klicken Sie auf das Symbol „Sport starten“, um zu beginnen. Die Herzfrequenzdaten während des Sports werden an das Drittanbieter-Gerät gesendet.
- 4 Streichen Sie auf dem Bildschirm nach rechts und tippen Sie auf , um den Sport zu beenden.
- 5 Streichen Sie nach dem Sport auf dem Bildschirm nach rechts, um die Herzfrequenzübertragung zu beenden. Nach dem Beenden wird die Verbindung mit dem Herzfrequenz-Übertragungsgerät getrennt und es wird erneut eine Verbindung zu HONOR Health hergestellt.

Einstellen von Weckern

Einrichten auf Ihrem Uhr

- 1 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Wecker**, auf **Terminwecker hinzufügen** tippen.
- 2 Stellen Sie die Zeit und die Wiederholungshäufigkeit ein und tippen Sie dann auf **OK**. Wenn Sie die Zeit oder die Wiederholungshäufigkeit eines bestehenden Weckers anpassen oder diesen löschen müssen, tippen Sie auf den eingestellten Wecker.

Wecker per App einstellen

Terminwecker

- 1 Gehen Sie auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der Health-App zu **Wearable-Wecker** > **Wecker hinzufügen**. Stellen Sie die Zeit, das Tag und die Wiederholungshäufigkeit ein.
- 2 Tippen Sie auf , um diese Einstellungen zu speichern.
- 3 Streichen Sie vom Startbildschirm der HONOR Health-App aus nach unten, um sicherzustellen, dass die gespeicherten Einstellungen des Weckers mit Ihrem Uhr synchronisiert werden.

4 Wenn Sie die Zeit oder die Wiederholungshäufigkeit eines bestehenden Weckers anpassen oder diesen löschen müssen, tippen Sie auf den eingestellten Wecker.

-  • Standardmäßig dürfen Sie nur einen intelligenten Alarm einstellen und haben keine Möglichkeit, intelligente Alarmer hinzuzufügen oder zu löschen. Sie haben jedoch die Flexibilität, bis zu 14 Terminwecker einzurichten.
- Wenn Sie eine Vibrationsweckerbenachrichtigung erhalten, können Sie auf  tippen, um den Wecker für eine spätere Erinnerung (10 Minuten) in den Snooze-Modus zu versetzen.

Tippen Sie auf , um den Wecker zu verwerfen. Wenn keine Aktion ausgeführt wird, wird der Wecker in den Snooze-Modus versetzt und Sie werden drei weitere Male erinnert. Nach diesen Erinnerungen wird er automatisch verworfen.

Kompass

Die Kompass-App zeigt die Richtung Ihres Uhr an und hilft Ihnen, sich in unbekannten Umgebungen, beispielsweise im Freien oder auf Reisen, zu orientieren.

Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Kompass** und folgen Sie den Bildschirmanweisungen, um Ihr Uhr gleichmäßig und langsam zu drehen und es zu kalibrieren. Nach der Kalibrierung können Sie den Kompass nutzen.

-  Vermeiden Sie während der Kalibrierung Magnetfeld-Störquellen, wie z. B. Telefone, Tablets und Computer, da diese die Kalibrierungsgenauigkeit beeinträchtigen könnten.

Taschenlampe

Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Taschenlampe**, Ihr Bildschirm leuchtet auf. Tippen Sie auf den Bildschirm, um die Helligkeit dieses hellen Lichts anzupassen. Tippen Sie erneut auf den Bildschirm, um die Taschenlampe auszuschalten. Tippen Sie auf

, um die Taschenlampe wieder einzuschalten. Streichen Sie zum Verlassen nach rechts.

Luftdruck

Die Funktion Luftdruck misst automatisch die Höhe und den Luftdruck des aktuellen Standorts und zeichnet die Messdaten des aktuellen Tages in einem Kurvendiagramm auf, damit Sie Ihre Umgebung beim Training im Freien besser einschätzen können.

- 1** Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Luftdruck**.
- 2** Streichen Sie nach oben oder unten, um die aktuelle Höhe oder den Luftdruck anzuzeigen.

-  • Ihre Uhr kann die Höhe zwischen -800 und 8.800 m und den Luftdruck zwischen 300 und 1.100 hPa messen.
- Tippen Sie auf der Seite „Höhenmesser“ auf **Kalibrieren**, um die aktuelle Höhe zu kalibrieren (auf einen beliebigen Wert zwischen 0000 und 9.999 Meter).
- Tippen Sie auf der Seite „Luftdruck“ auf **Einstellungen**, um die **Unwetterwarnung** einzustellen, die **Warnungen** zu aktivieren oder zu deaktivieren und die **Sinkrate** zu konfigurieren.
 - Diese Funktion ist für die Überwachung des Luftdrucks an einem festen Ort im Freien gedacht, z. B. auf einem Campingplatz. Sie eignet sich nicht für Indoor-Szenarien oder bestimmte Outdoor-Szenarien, z. B. wenn Sie auf einer Fahrt sind.
 - Im Folgenden sind einige der Szenarien aufgeführt, die Unwetterwarnungen auslösen: Sie betreten oder verlassen ein Schwimmbad, Sie nehmen einen Aufzug oder steigen in ein geschlossenes Fahrzeug, oder Sie betreten oder verlassen einen geschlossenen Raum.
 - Die Sinkrate beträgt standardmäßig 4 hPa pro 3 Stunden. Dies bedeutet, dass eine Warnung ausgelöst wird, wenn der Luftdruck innerhalb von 3 Stunden kontinuierlich um insgesamt mehr als 4 hPa sinkt. Die Warnungen dienen nur als Anhaltspunkte und sollten nicht als Kriterien für Pläne verwendet werden, die die Sicherheit von Leben und Gütern betreffen.

Uhr Gerät finden nutzen

Streichen Sie auf dem Bildschirm von Uhr nach unten, um das Kontextmenü aufzurufen,

und tippen Sie auf  oder **Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu Gerät finden.**

Auf dem Bildschirm wird eine Animation zur Suche nach dem Telefon abgespielt. Wenn sich Ihr Telefon in Reichweite einer Bluetooth-Verbindung befindet, wird zur Erinnerung Medienmusik abgespielt. Tippen Sie auf den Bildschirm Uhr oder beenden Sie Gerät finden, um das Klingeln zu beenden.

-  Vergewissern Sie sich, dass das Produkt und das Telefon richtig verbunden sind, das Telefon eingeschaltet ist und die HONOR Health-App aktiviert ist.

Über das Telefon nach dem Uhr suchen

Sie können das Uhr schnell über das Honor-Telefon finden, wenn das Uhr ordnungsgemäß mit der HONOR Health-App verbunden ist.

Gehen Sie auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der Health-App zu , tippen Sie auf **Gerät finden** und Uhr kann über den Benachrichtigungston gefunden werden.

Personalisierte Einstellungen

Uhrzeit und Sprache festlegen

Nachdem Sie die Daten zwischen Ihrem Gerät und dem Telefon/Tablet synchronisiert haben, wird auch die Systemsprache mit Ihrem Gerät synchronisiert.

Wenn Sie die Sprache und die Region ändern oder die Uhrzeit auf Ihrem Telefon/Tablet ändern, werden die Änderungen automatisch mit dem Gerät synchronisiert, solange es über Bluetooth mit Ihrem Telefon/Tablet verbunden ist.

Gerät mit Bluetooth-Ohrhörern verbinden

- 1 Vergewissern Sie sich, dass die Bluetooth-Ohrhörer zum Koppeln bereit sind.
- 2 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen** > **Kopfhörer**.
- 3 Wählen Sie aus der Liste der Suchergebnisse die Bluetooth-Ohrhörer aus, die Sie mit Ihrem Wearable koppeln möchten, und folgen Sie dann den Anweisungen auf dem Bildschirm, um den Koppelungsvorgang abzuschließen.

Mehr Watchfaces

Uhr unterstützt die Auswahl mehrerer Watchfaces.

-  Bevor Sie diese Funktion nutzen, aktualisieren Sie das Uhr und die HONORHealth-App auf die neueste Version.

Watchface auf dem Uhr ersetzen

Auf der Watchface-Seite des Uhr können Sie den Bildschirm gedrückt halten, um die Auswahlseite für Watchface aufzurufen. Streichen Sie auf dem Bildschirm, um Ihr Favoriten-Watchface auszuwählen.

Watchface per App installieren und ersetzen

- 1 Gehen Sie auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der Health-App zu **Zifferblatt-Markt**.
- 2 Tippen Sie auf **Mehr** und zeigen Sie die vom Uhr für die Installation unterstützten Watchfaces an.
- 3 Wählen Sie zum Einstellen Ihr Favoriten-Watchface aus.
 - a Wenn kein Watchface installiert ist, tippen Sie auf **Herunterladen**. Nachdem das Watchface heruntergeladen und installiert wurde, wechselt das Watchface von Uhr automatisch zum installierten Watchface.
 - b Wenn das Watchface installiert wurde, wählen Sie dieses Watchface aus und tippen Sie auf **Als Watchface festlegen**. Das Watchface von Uhr wechselt dann automatisch zum installierten Watchface.

4 Sie können alternativ **Konto** > **Galerie** wählen, um Bilder auf Ihrem Telefon zum Watchface hinzuzufügen.

-  • Einige Watchfaces unterstützen die Anpassung des Inhalts des Watchface. Sie können den Bildschirm des Watchface gedrückt halten und auf  tippen, um den Inhalt des Watchface anzupassen. Wenn der Inhalt des benutzerdefinierten Watchface als - - angezeigt wird, stellen Sie sicher, dass das Uhr die Erkennungsanforderungen für relevante Funktionen erfüllt, und prüfen Sie, ob die HONOR Health-App mit den relevanten Funktionen aktiviert wurde.
- Der kostenpflichtige Download und die Installation von Watchface sind für iOS-Benutzer derzeit nicht verfügbar.
- Die auf der Detail-Seite von Watchface angezeigte Größe gibt die Größe des Datenverkehrs an, der zum Herunterladen und Installieren der Watchface-Datei erforderlich ist, und nicht die Größe des Arbeitsspeichers, den dieses Watchface belegt.
- Die Anzahl der Watchfaces, die heruntergeladen und installiert werden können, hängt vom verbleibenden Arbeitsspeicher Ihrer Uhr und der Größe des Watchface ab.

Watchface löschen

- 1 Tippen Sie auf Gehen Sie auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der Health-App zu **Mehr**, um den Watchface-Markt aufzurufen.
- 2 Wählen Sie **Konto** > **Bearbeiten** und tippen Sie in der oberen rechten Ecke des Watchface auf , um das Watchface zu löschen.

-  Nachdem ein gekauftes Watchface von **Watchface-Markt** > **Konto** gelöscht wurde und Sie es erneut nutzen möchten, brauchen Sie es nur erneut zu installieren, anstatt einen zweiten Kauf tätigen zu müssen.

Magische Wählfunktion einstellen

Sie können die Elemente Ihres Watchface individuell anpassen und auch Watchfaces mit Erinnerungen einstellen. Nachdem das Watchface auf Erinnerungen eingestellt wurde, wird das jeden Tag neu generierte Watchface mit Erinnerungen aus der Galerie Ihres Telefons automatisch mit dem Uhr synchronisiert.

Vorbereitung vor der Verwendung

- Diese Funktion ist nur auf Honor-Mobiltelefonen verfügbar, auf denen MagicOS 8.0 oder eine höhere Version installiert ist.
- Stellen Sie sicher, dass ein Upgrade Ihres Uhr auf die neueste Version vorgenommen wurde.
- Öffnen Sie die Honor Health-App, gehen Sie zur Seite mit den Gerätedetails und stellen Sie sicher, dass das Uhr verbunden ist.

Watchface mit Erinnerungen einstellen

-  Zum Einrichten von Watchfaces mit Erinnerungen muss in der Galerie Ihres Telefons ein Album mit Erinnerungen vorhanden sein.
- 1** Gehen Sie auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der Health-App zu **Watchface-Store > Ich > Magische Wählfunktion** und wählen Sie **Erinnerungen** aus.
- 2** Halten Sie die Watchface-Oberfläche auf dem Uhr gedrückt, um die Oberfläche zur Auswahl des Watchface aufzurufen, und streichen Sie auf dem Bildschirm nach links und rechts, um es als Magische Wählfunktion einzustellen.

KI-Watchface einstellen

- 1** Gehen Sie auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der Health-App zu **Watchface-Store > Konto > Magische Wählfunktion** und wählen Sie **KI** aus.
- 2** Tippen Sie auf , um aus der Galerie Ihres Telefons auszuwählen oder ein Foto aufzunehmen.
- 3** Stellen Sie die Schriftart der Uhr auf dem Watchface, ihre Position, die auf dem Watchface angezeigten Daten, die Schriftfarbe usw. ein und tippen Sie auf **Speichern**.
- 4** Halten Sie die Watchface-Oberfläche auf dem Uhr gedrückt, um die Oberfläche zur Auswahl des Watchface aufzurufen, und streichen Sie auf dem Bildschirm nach links und rechts, um es als Magische Wählfunktion einzustellen.

Einrichten eines AOD (Always On Display)

Wenn sich Ihre Uhr im Standby-Modus befindet, wird ein AOD angezeigt. Die Funktion ist standardmäßig deaktiviert.

- 1** Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen > Watchface & Startseite > AOD**.
 - 2** Aktivieren Sie **AOD**.
 - 3** Tippen Sie auf **AOD-Stil**, um den AOD-Stil festzulegen.
 - 4** Aktivieren Sie **Geplant**, um die Start- und Endzeit für das AOD festzulegen.
-  • Sie können nur vorinstallierte AODs, jedoch keine benutzerdefinierten auf der Uhr einrichten.
 - Wenn das AOD aktiviert ist, ist die Funktion Zum Aktivieren anheben nicht verfügbar.
 - Durch Aktivieren des AOD kann sich die Akkulaufzeit verringern.

OneHop Watchface

Sie können OneHop verwenden, um Bilder auf Ihrem Telefon auf Watchfaces auf Ihrem Uhr zu übertragen.

Bilder, die Sie auf diese Weise als Watchface einrichten, werden synchronisiert und können im Galerie Watchface bearbeitet werden.

Verwenden von OneHop

- 1** Schalten Sie NFC auf Ihrem Telefon ein und wählen Sie das Zielbild in der Galerie Ihres Telefons aus.
- 2** Platzieren Sie den NFC-Bereich auf der Rückseite Ihres Telefons in der Nähe Ihrer Uhr. Das Bild wird nach der Übertragung auf dem Watchface angezeigt.
- 3** Gehen Sie auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der Health-App zu **Mehr**, um die Seite zur Watchface-Verwaltung aufzurufen.
- 4** Tippen Sie auf **Konto** und suchen Sie unter „Lokale Watchfaces“ das Watchface **Magisch**, auf dem die erfolgreich übertragenen Bilder angezeigt werden. Sie können den Stil und die Position des Watchface nach Bedarf einstellen.
 -  Um diese Funktion zu nutzen, aktualisieren Sie bitte HONOR Gesundheit auf die neueste Version und melden Sie sich mit Ihrer HONOR ID bei der App an. Prüfen Sie auf der Seite mit den Gerätedetails der App, ob die Uhr verbunden ist.
 - Diese Funktion gilt nur für Geräte mit NFC-Funktionen. Sie müssen sie mit HONOR Telefonen mit MagicOS 7.0 und höher sowie mit NFC-Funktionen koppeln.

Bildschirmanzeige und Helligkeit anpassen

Bildschirmhelligkeit anpassen

- 1** Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen > Anzeige und Helligkeit > Helligkeit**.
- 2** Wählen Sie die Helligkeitsstufe, die Ihren Anforderungen entspricht, und tippen Sie auf **OK**, um Ihre Auswahl zu bestätigen. Die Bildschirmhelligkeit wird an die von Ihnen ausgewählte Stufe angepasst, wobei Stufe 5 die hellste Einstellung und Stufe 1 die dunkelste ist.

Steuern, wann der Bildschirm ausgeschaltet wird

- 1** Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen > Anzeige und Helligkeit > Ruhezustand**.
- 2** Wählen Sie die gewünschte Bildschirm-Ausschaltzeit aus und tippen Sie auf **OK**, um Ihre Auswahl zu bestätigen. Ihr Bildschirm wird nun zur ausgewählten Zeit automatisch ausgeschaltet.

Bildschirm so einstellen, dass er immer eingeschaltet ist

- 1** Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen > Anzeige und Helligkeit > Bildschirm ein**.
- 2** Wählen Sie die gewünschte Uhrzeit und tippen Sie auf **OK**.

Streichen Sie auf dem Watchface-Bildschirm nach unten und tippen Sie auf , um die Funktion „Bildschirm ein“ zu aktivieren. Ihr Bildschirm bleibt nun für den gewählten

Zeitraum eingeschaltet. Tippen Sie erneut auf , um die Funktion „Bildschirm ein“ zu deaktivieren.

Einstellungen für Gesten

Wenn Sie nicht auf das Display tippen können, können Sie den Wecker verzögern oder Anrufe annehmen, indem Sie Ihr Handgelenk umdrehen.

Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen** > **Gesteneinstellungen**, und aktivieren Sie die Gestensteuerung nach Ihren Wünschen. Wählen Sie zum Beispiel „Wecker“ aus, tippen Sie auf **Hinzufügen** und folgen Sie den Anweisungen, um das Umdrehen zu simulieren. Sobald der Wecker erfolgreich hinzugefügt wurde, wird der Wecker durch das Umdrehen Ihres Handgelenks verzögert.

Lautstärke einstellen

Klingeltonlautstärke einstellen

- 1 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen** > **Töne** > **Lautstärke**.
- 2 Tippen Sie auf , um die Lautstärke zu verringern. Tippen Sie auf , um die Lautstärke zu erhöhen.

Stummschaltung ein- oder ausschalten

- 1 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen** > **Töne**.
- 2 Schalten Sie **Lautlos- Modus** ein- oder aus.

Einstellung der Haptikstärke

- 1 Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen** > **Haptik** > **Vibration**.
- 2 Wählen Sie die Haptikstärke aus (Ihr Uhr wird entsprechend vibrieren) und tippen Sie auf **OK**.

„Nicht stören“ aktivieren

Streichen Sie auf dem Watchface-Bildschirm nach unten, um das Kontextmenü aufzurufen, und tippen Sie auf  oder Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen** > **Nicht stören**, zu den Modus Nicht stören zu aktivieren.

-  Wenn diese Option eingeschaltet ist, vibriert oder klingelt Ihr Wearable bei Benachrichtigungen oder eingehenden Anrufen (außer bei Weckern und Timern) nicht und die Funktion Zum Aktivieren anheben wird deaktiviert.

Bildschirm sperren und entsperren

Sie können eine PIN festlegen, mit der Sie Ihr Uhr nach dem automatischen Sperren ohne Handgelenkkontakt entsperren können.

PIN festlegen

Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen** > **PIN** > **PIN aktivieren** und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Einstellungen vorzunehmen. Ihr Uhr wird automatisch gesperrt, wenn sie nicht am Handgelenk getragen wird.

-  Bewahren Sie Ihre PIN sicher auf. Wenn Sie sie vergessen haben, müssen Sie Ihr Uhr auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

PIN deaktivieren

Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen** > **PIN** > **PIN deaktivieren** und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um die aktuelle PIN einzugeben.

PIN ändern

Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen** > **PIN** > **PIN ändern** und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um die aktuelle und die neue PIN einzugeben.

-  Wenn Sie fünfmal hintereinander die falsche PIN eingeben, wird das Ändern der PIN automatisch für 10 Minuten gesperrt. Versuchen Sie es danach erneut.

PIN vergessen

Bewahren Sie Ihre PIN sicher auf. Wenn Sie die PIN vergessen haben, müssen Sie Ihr Uhr auf die Werkseinstellungen zurücksetzen. Beim Zurücksetzen verliert Ihr Uhr alle Einstellungen.

Geräteinformationen prüfen

Geräteiname

- Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen** > **Info**, um den Namen Ihres Uhr zu prüfen.
- Auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der Health-App ist der Name des aktuell gekoppelten Uhr sind die Gerätenamen von Uhr.

MAC-Adresse

Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen** > **Info**, um die MAC-Adresse Ihres Uhr zu prüfen.

Seriennummer (SN)

Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen > Info**, um die SN Ihres Uhr zu prüfen.

Gerätemodell

- Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen > Info**, um das Modell Ihres Uhr zu prüfen.
- Prüfen Sie das Modell von Uhr anhand der Laserschrift „MODELL/型号“ auf der Rückseite von Uhr.

Versionsnummer

- Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen > Info**, um die Versionsnummer Ihres Uhr anzuzeigen.
- Auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der Health-App Tippen Sie auf **Firmware-Aktualisierung**, um die Firmwareversion Ihres Uhr zu prüfen.

Zurücksetzen

-  Durch diesen Vorgang werden alle Ihre persönlichen Daten auf Ihrem Wearable gelöscht. Seien Sie also vorsichtig.
- Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen > System > Zurücksetzen**.
- Auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der Health-App, wählen Sie **Zurücksetzen** aus.

Versionsaktualisierung

Aktualisierung per App

Gehen Sie zu Gehen Sie auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails in der Health-App zu **Firmware-Aktualisierung > Nach Aktualisierungen suchen**. Das Telefon prüft, ob es Versionsaktualisierungen für Uhr gibt. Führen Sie die Aktualisierung gemäß den Anweisungen durch.

-  Gehen Sie zu **Automatisches Herunterladen von App-Aktualisierungen über WLAN** und schalten Sie den Schalter ein. Wenn eine neue Version verfügbar ist, wird auf dem Uhr eine Aktualisierungserinnerung angezeigt. Aktualisieren Sie die Version gemäß den Anweisungen.
- Um eine erfolgreiche Aktualisierung sicherzustellen, wird empfohlen, vor der Aktualisierung zu bestätigen, dass der Akkustand von Uhr über 20 % liegt.

Upgrade auf Uhr

Gehen Sie zu Navigieren Sie in der App-Liste auf Ihrem/r Uhr zu **Einstellungen** > **System** > **Aktualisieren** > **Prüfen**, um die neueste Version von Uhr zu prüfen. Aktualisieren Sie die Version gemäß den Anweisungen.