

HONOR Band 6

Benutzerhandbuch

HONOR

Inhaltsverzeichnis

Erste Schritte

Einschalten, Ausschalten und Neustart	1
Koppeln und Verbinden	1
Aufladen des Bands	2
Tasten und Gesten	3
Ändern von Watchfaces	5
Benachrichtigungen	5
Einstellen von Weckern	6
Empfang von Wetterberichten	7
Eingehende Anrufe	8

Workout-Modi

Starten eines individuellen Trainings	9
Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen	10
Anzeigen der täglichen Aktivitätsdaten	10
Automatische Trainingserkennung	11

Gesundheitsmanagement

Schlafüberwachung	12
Messen des Sauerstoffniveaus im Blut (SpO2)	12
Überwachen Ihrer Herzfrequenz	13
Herzfrequenz-Warnungen	15
Alarm für hohe Herzfrequenz	16
Alarm für niedrige Herzfrequenz	16
Durchführen eines Stresstests	16
Verwenden von Atemübungen	17
Aktivitätsalarme	17

Praktische Funktionen

Anzeigen und Löschen von Benachrichtigungen	18
Anzeigen eines unbekannten Anrufers	18
Stoppuhr	18
Timer	19
Taschenlampe	19
Telefon suchen	19
Steuerung der Musikwiedergabe	20

Weitere Anweisungen

Modus „Nicht stören“	21
Vibrationsstärke	21
Hinzufügen von Favoriten	21
Ein- oder Ausschalten des Bildschirms	21

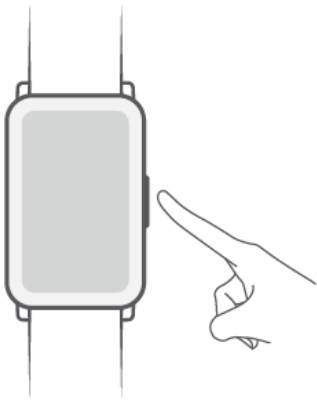
Wiederherstellen der Band-Werkseinstellungen	22
Aktualisieren des Bands	22
Anzeigen des Bluetooth-Namens, der MAC-Adresse, der Seriennummer, des Modells und der Versionsnummer	23
Wasserdichtigkeit	23

Erste Schritte

Einschalten, Ausschalten und Neustart

Einschalten des Bands

- Drücken und halten Sie die Taste, um das Band einzuschalten.
- Das Band schaltet sich automatisch ein, wenn Sie es an ein Ladegerät anschließen.



- i** Sie werden mit einer Meldung aufgefordert, das Band aufzuladen, wenn der Akkuladestand kritisch niedrig ist. Das Band schaltet sich nach 2 Sekunden automatisch aus und Sie können es ohne Ladegerät nicht wieder einschalten.

Ausschalten des Bands

- Navigieren Sie auf Ihrem Band zu **Einstellungen** > **System** > **Ausschalten**.
- Halten Sie die Ein-/Aus-Taste 3 Sekunden lang gedrückt und tippen Sie dann auf **Ausschalten**.

- i** Ihr Band schaltet sich automatisch aus, wenn der Akku zu weit entladen ist.

Neustarten Ihres Bands

- Gehen Sie auf Ihrem Band zu **Einstellungen** > **System** > **Neustart**.
- Halten Sie die Ein-/Aus-Taste 3 Sekunden lang gedrückt und tippen Sie dann auf **Neustart**.

Koppeln und Verbinden

Das Band ist standardmäßig für die Bluetooth-Kopplung bereit, wenn es eingeschaltet wird.

- Ihr Band kann nur mit Telefonen gekoppelt werden, auf denen Android 5.0 oder höher oder iOS 9.0 oder höher ausgeführt wird. Stellen Sie sicher, dass Sie Bluetooth auf Ihrem Telefon aktiviert haben, bevor Sie die Kopplung starten. Stellen Sie sicher, dass Sie die Standortdienste aktivieren, wenn Sie das Band mit einem Telefon verbinden, auf dem Android 6.0 oder höher läuft.
- Wenn Sie Ihr Band nach dem Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen zum ersten Mal einschalten oder mit Ihrem Telefon koppeln, werden Sie dazu aufgefordert, vor dem Fortfahren eine Sprache auszuwählen. Nachdem die Geräte gekoppelt sind, wird die Sprache auf dem Band mit der Sprache des Telefons synchronisiert.

- 1 Stellen Sie sicher, dass Sie die neueste Version von Health haben, bevor Sie beginnen. Sie können den QR-Code scannen, um die Health-App herunterzuladen und zu installieren.



- 2 Öffnen Sie die Health-App, gehen Sie zu **Geräte > HINZUFÜGEN > Smart Bands** und wählen Sie den Namen Ihres Geräts.

- 3 Tippen Sie auf **KOPPELN**. Die App sucht anschließend automatisch nach verfügbaren Bluetooth-Geräten in der Nähe. Sobald Ihr Band gefunden wurde, tippen Sie auf den Namen, um den Kopplungsvorgang zu starten.

- 4 Das Band vibriert, wenn es eine Kopplungsanforderung erhält. Tippen Sie auf , um die Kopplung zu starten.

- Auf dem Bildschirm Ihres Bands wird ein Symbol angezeigt, das Sie über das Ergebnis der Kopplung informiert, und die Daten Ihres Telefons (wie Datum und Uhrzeit) werden nach 2 Sekunden mit Ihrem Band synchronisiert.
- Anderenfalls wird auf dem Bildschirm Ihres Bandes ein Symbol angezeigt, um Sie darüber zu informieren, dass die Kopplung fehlgeschlagen ist. Nach 2 Sekunden wird wieder der Startbildschirm angezeigt.

Aufladen des Bands

Aufladen

Verbinden Sie die Metallkontakte an der Ladeschale mit denen auf der Rückseite des Geräts und stellen Sie dann beides auf eine flache Oberfläche, ohne die Verbindung zu trennen. Schließen Sie dann das Ladegerät an eine Stromversorgung an. Der Bildschirm des Bandes leuchtet daraufhin auf und zeigt den Akkustand an.



- Das Ladegerät ist nicht wasserdicht. Stellen Sie sicher, dass der Anschluss, die Metallkontakte und das Gerät vor dem Aufladen trocken sind.
- Verwenden Sie das dedizierte Ladekabel, die Ladeschale, eine Nennausgangsspannung von 5 V und einen Nennausgangsstrom von 1 A oder einen USB-Ausgang, um Ihr Band aufzuladen. Das Aufladen des Bandes mit Ladegeräten anderer Hersteller als Honor oder einer Power-Bank kann dazu führen, dass der Ladevorgang länger dauert, dass das Band nicht vollständig aufgeladen werden kann, überhitzt oder dass ähnliche Probleme auftreten.

Ladezeit

Es dauert etwa 65 Minuten, um das Band vollständig aufzuladen.

Anzeigen des Akkuladestands

Um den Akkustand anzuzeigen, streichen Sie auf dem Startbildschirm des Bands nach unten oder öffnen Sie Health, navigieren Sie dann zu **Geräte** und prüfen Sie unter dem Namen des verbundenen Geräts.

Alarm für niedrigen Akkustand

Wenn der Akkuladestand weniger als 10 % beträgt, vibriert Ihr Band zur Erinnerung.

Tasten und Gesten

Ihr Band ist mit einem Touchscreen ausgestattet. Sie können nach oben, unten oder rechts streichen sowie den Bildschirm berühren und halten, um es zu bedienen.

Vorgang	Funktion	Hinweis
Die Seitentaste drücken.	Zum Zurückkehren zum Startbildschirm.	Diese Funktion ist in einigen Szenarien nicht verfügbar, z. B. bei Anrufen und während des Workouts.

Vorgang	Funktion	Hinweis
Die Seitentaste drücken, wenn Sie sich auf dem Startbildschirm befinden.	Zum Aufrufen der App-Liste.	--
Drücken und halten Sie die Seitentaste gedrückt.	Einschalten, Ausschalten und Neustart.	--
Auf dem Startbildschirm nach rechts streichen.	Zum Wechseln zwischen Bildschirmen.	--
Auf anderen Bildschirmen als dem Startbildschirm nach rechts streichen.	Zum Zurückkehren zum vorherigen Bildschirm.	--
Auf dem Startbildschirm nach oben streichen.	Zum Prüfen der Nachrichten auf Ihrem Band.	--
Streichen Sie auf dem Startbildschirm nach unten.	Zum Zugriff auf das Einstellungsmenü oder zum Aktivieren einiger Funktionen wie Nicht stören, Bildschirm ein, Telefon suchen und Alarmer einstellen.	--
Berühren Sie den Bildschirm.	Elemente auswählen und Auswahl bestätigen	--

Vorgang	Funktion	Hinweis
Einen Bereich auf dem Startbildschirm gedrückt halten.	Zum Wechseln der Ziffernblätter.	--

Ändern von Watchfaces

- Methode 1: Halten Sie einen beliebigen Bereich auf dem Startbildschirm gedrückt, bis das Band vibriert. Wenn der Startbildschirm vergrößert wird und einen Rahmen anzeigt, streichen Sie auf dem Bildschirm nach links oder rechts, um Ihr bevorzugtes Startbildschirmdesign auszuwählen.
- Methode 2: Navigieren Sie auf Ihrem Band zu **Einstellungen** > **Anzeige** > **Watchface** und streichen Sie nach links oder rechts, um Ihr bevorzugtes Startbildschirmdesign auszuwählen.
- Methode 3: Öffnen Sie die Health-App, navigieren Sie zu **Watchfaces** > **Mehr** und tippen Sie unter Ihrem bevorzugten Ziffernblatt auf **INSTALLIEREN**. Ihr Band wechselt automatisch zu dem gewählten Design, sobald es installiert ist. Alternativ können Sie ein installiertes Zifferblatt berühren und auf **ALS STANDARD FESTLEGEN** tippen, um zu diesem zu wechseln.

 • Diese Funktion ist nur in einigen Ländern und Regionen verfügbar. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die offizielle Honor-Service-Hotline.

Benachrichtigungen

Nach der Aktivierung der Benachrichtigungsfunktion kann das Band die im Benachrichtigungsfeld des Telefons angezeigten Benachrichtigungen mit Ihrem Band synchronisieren.

Die Benachrichtigungen der folgenden Telefonfunktionen können mit dem Band synchronisiert werden: SMS-Nachrichten, E-Mail, Kalender und bestimmte Social Media-Apps von Drittanbietern wie WeChat und QQ.

- **Benachrichtigungen aktivieren:** Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und anschließend auf den Namen Ihres Geräts. Tippen Sie auf **Benachrichtigungen** und aktivieren Sie **Benachrichtigungen**. Aktivieren Sie den Schalter für Apps, von denen Sie Benachrichtigungen empfangen möchten.
Stellen Sie außerdem sicher, dass für die Apps, von denen Sie Benachrichtigungen erhalten möchten, die Anzeige von Benachrichtigungen im Benachrichtigungsfeld Ihres Telefons zugelassen wurde.
- **Benachrichtigungen deaktivieren:** Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und anschließend auf den Namen Ihres Geräts, tippen Sie auf **Benachrichtigungen** und deaktivieren Sie dann **Benachrichtigungen**.

-  • Ihr Band empfängt Benachrichtigungen, benachrichtigt Sie aber nicht während des Trainings, im „Nicht stören“-Modus, bei niedrigem Akkustand, im Ruhemodus oder wenn Sie das Band nicht tragen. Streichen Sie auf dem Startbildschirm nach oben, um neue Nachrichten anzuzeigen.
- Sie empfangen keine App-Benachrichtigungen auf Ihrem tragbaren Gerät, wenn der Chat auch auf Ihrem Telefon geöffnet ist. Wenn Sie beispielsweise einem Freund eine Nachricht per WeChat auf Ihrem Telefon senden, werden keine Benachrichtigungen auf Ihrem tragbaren Gerät angezeigt.
- Nachdem die Erinnerungsfunktion für die Bluetooth-Trennung aktiviert wurde, vibriert Ihr Band, wenn die Bluetooth-Verbindung unterbrochen wird. Stellen Sie sicher, dass Ihr Band ordnungsgemäß mit Ihrem Telefon verbunden ist.

Einstellen von Weckern

Methode 1: Einstellen eines intelligenten oder Terminweckers über Ihr Band.

- 1 Öffnen Sie auf Ihrem Band die Geräte-App-Liste, wählen Sie **Wecker** und tippen Sie auf , um einen Terminwecker hinzuzufügen.
- 2 Legen Sie die Weckzeit sowie den Wiederholungszyklus fest und tippen Sie dann auf **OK**. Wenn Sie keinen Wiederholungszyklus für Ihren Wecker einstellen, wird er nur einmal klingeln.
- 3 Tippen Sie auf „Wecker festlegen“, um Weckzeit oder Wiederholungszyklus zu ändern oder den Wecker zu löschen. Sie können nur Terminwecker löschen.

Methode 2: Einstellen eines intelligenten oder Terminweckers über Health.

Intelligenter Wecker:

- 1 Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und dann auf den Gerätenamen, und navigieren Sie dann zu **Wecker > INTELLIGENTER WECKER**.
- 2 Legen Sie die Weckzeit, die Weckzeit für den intelligenten Wecker und den Wiederholungszyklus fest.
- 3 Tippen Sie auf  (Android-Nutzer) oder **Sichern** (iOS-Nutzer) in der oberen rechten Ecke.
- 4 Streichen Sie auf dem Startbildschirm nach unten, um sicherzustellen, dass die Weckeinstellungen mit Ihrem Band synchronisiert wurden.
- 5 Tippen Sie auf eine eingestellte Weckzeit, um die Weckzeit, die Weckzeit für den intelligenten Wecker und den Wiederholungszyklus zu ändern.

Terminwecker:

- 1 Öffnen Sie die Health App, tippen Sie auf **Geräte** und dann auf Ihren Gerätenamen und navigieren Sie dann zu **Wecker > TERMINWECKER**.
- 2 Tippen Sie auf **Hinzufügen**, um die Weckzeit, den Tag und den Wiederholungszyklus für den Terminwecker einzustellen.
- 3 Tippen Sie auf  (Android-Nutzer) oder **Sichern** (iOS-Nutzer) in der oberen rechten Ecke.

- 4 Streichen Sie auf dem Startbildschirm nach unten, um sicherzustellen, dass die Weckeinstellungen mit Ihrem Band synchronisiert wurden.
 - 5 Tippen Sie auf „Wecker festlegen“, um Weckzeit oder Wiederholungszyklus zu ändern oder den Wecker zu löschen.
-  • Terminwecker werden nicht zwischen dem Band und der Health-App synchronisiert.
 - Standardmäßig gibt es nur einen intelligenten Wecker. Sie können keine weiteren hinzufügen oder den intelligenten Wecker löschen. Es können maximal fünf Terminalarme eingestellt werden.
 - Der intelligente Wecker kann im Voraus vibrieren, wenn er mit **TruSleep™** erkennt, dass Sie vor der geplanten Weckzeit aufgewacht sind. Wenn **TruSleep™** nicht aktiviert ist, vibriert der intelligente Wecker im Voraus, wenn er feststellt, dass Sie sich nicht mehr im Tiefschlaf befinden oder bereits wach sind.
 - Wenn der Wecker vibriert, tippen Sie auf , streichen Sie nach rechts oder drücken Sie die Seitentaste des Bandes, um die Schlummerfunktion (für 10 Minuten) zu aktivieren. Tippen Sie auf , um den Wecker anzuhalten. Tippen Sie auf , um den Wecker zu schließen. Der Wecker stoppt von selbst, wenn fünf Minuten lang kein anderer Bedienvorgang ausgeführt wurde.
 - Derzeit können Wecker, die auf Telefonen mit Magic UI 2.0 oder später eingestellt wurden, mit der Uhr synchronisiert werden.

Empfang von Wetterberichten

Empfang von Wetterberichten

Sie können Informationen zum Wetter in Ihrer Region auf Ihrem Band prüfen.

Anzeigen von gepushten Wetterberichten



- **Methode 1:** Anzeigen der Wetterinformationen auf dem Wetter-Bildschirm
 - Streichen Sie auf dem Band-Bildschirm nach rechts, bis Sie den Wetter-Bildschirm finden. Anschließend können Sie Ihren Standort, das aktuelle Wetter, die Temperatur, die Luftqualität und weitere Informationen prüfen.
- **Methode 2:** Anzeigen der Wetterinformationen auf dem Wetter-Ziffernblatt
 - Stellen Sie sicher, dass Sie ein Banddesign verwenden, das das Wetter auf dem Startbildschirm anzeigt. Sobald dies eingerichtet ist, können Sie die aktuellen Wetterberichte auf dem Hauptbildschirm Ihres Bandes einsehen.
- **Methode 3:** Anzeigen der Wetterinformationen in der Wetter-App
 - Drücken Sie auf dem Startbildschirm des Bands die Taste, um die App-Liste aufzurufen und streichen Sie auf dem Bildschirm, bis **Wetter** angezeigt wird. Wählen Sie die App aus, um Ihren Standort, das aktuelle Wetter, die Temperatur, die Luftqualität und mehr anzuzeigen. Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um einen 6-Stunden-Wetterbericht sowie das Wetter von gestern und den nächsten sechs Tagen anzuzeigen.
 - Stellen Sie sicher, dass GPS und Standort im Benachrichtigungsfeld auf dem Telefon aktiviert sind und dass Health die Standortberechtigung erhalten hat. Offene Flächen sind für den Empfang von GPS-Signalen besser geeignet.
 - Die auf Ihrem Band angezeigten Wetterinformationen können leicht von den auf Ihrem Telefon angezeigten Informationen abweichen, da die Informationen über unterschiedliche Wetter-Serviceanbieter erfasst werden.

Eingehende Anrufe

Wenn das Band mit dem Telefon verbunden ist und richtig getragen wird, schaltet sich der Bildschirm des Bands ein und das Band vibriert, um Sie über eingehende Anrufe zu informieren.

- Sie können Anrufe direkt am Band ablehnen.
- Wenn Sie das Band nicht tragen, leuchtet der Bildschirm nicht auf, um Sie über einen eingehenden Anruf zu informieren.
- Wenn Sie einen Anruf verpasst haben, vibriert das Band und der Bildschirm schaltet sich ein, um Sie über den verpassten Anruf zu informieren.

Workout-Modi

Starten eines individuellen Trainings

Starten eines Trainings über Ihr Band

- 1 Rufen Sie auf Ihrem Band die App-Liste auf und tippen Sie auf **Training**.
- 2 Streichen Sie nach oben oder unten und wählen Sie das gewünschte Training.
- 3 Tippen Sie zum Starten eines Trainings auf das Symbol.



- Tippen Sie auf , um ein Trainingsziel wie Distanz, Zeit und Kalorien festzulegen, oder setzen Sie das Ziel auf **Keines**. Sie können auch Erinnerungen für Intervalle oder Ihre Herzfrequenz einstellen.
- Wenn der Bandbildschirm eingeschaltet ist, halten Sie die Taste gedrückt, um das Training zu beenden. Alternativ können Sie die Taste drücken, um das Training zu unterbrechen, auf  tippen, um das Training fortzusetzen, oder auf  tippen, um das Training zu beenden.
- Nach Beendigung des Trainings können Sie die Trainingsergebnisse anzeigen. Dies umfasst Trainingszeit, Kalorien, Herzfrequenz-Diagramm, Herzfrequenzbereich, durchschnittliche Herzfrequenz und Herzfrequenzzone.
- Ihr Band hat kein eingebautes GPS. Wenn Sie Ihre Trainingsroute aufzeichnen möchten, stellen Sie sicher, dass Ihr Band mit der Health-App verbunden ist, GPS auf Ihrem Telefon aktiviert ist, das GPS-Signal stabil ist und auf Ihrem Telefon Magic UI 2.0 oder höher oder iOS 9.0 oder höher läuft. Wenn alle diese Bedingungen erfüllt sind, kann Ihr Band das Training aufzeichnen, sobald es beginnt.
- Radfahren (Outdoor) wird auf Honor-Telefonen mit Magic UI 2.0 oder höher und iPhones mit iOS 9.0 oder höher unterstützt.

Starten eines Workouts über die Health-App

- 1 Wählen Sie das Training, das Sie aufzeichnen möchten, auf dem Bildschirm „Sport“ in der Health-App aus.
- 2 Tippen Sie zum Starten eines Trainings auf das Startsymbol.

- i • Ihr Band startet das Training gleichzeitig mit der Health-App, wenn ein Lauf (Outdoor oder Indoor), Gehen oder ein Radtraining gestartet wird.
- Während eines Trainings werden Daten wie die Trainingsdauer und -distanz sowohl in der Health-App als auch auf dem Band angezeigt.
- Wenn die Workout-Distanz zu kurz ist, wird es nicht aufgezeichnet.
- Nachdem Sie ein Training beendet haben, tippen Sie auf „Pause“ und halten Sie dann „Ende“ gedrückt, um das Training zu beenden. Der Akku entleert sich während der Aufzeichnung von Trainingseinheiten schneller, daher ist es wichtig, das Training zu beenden, wenn Sie fertig sind.

Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen

Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen auf dem Band

- 1** Rufen Sie auf Ihrem Band die App-Liste auf und tippen Sie auf **Trainingsaufzeichnungen**. Wählen Sie dann einen Datensatz aus, um die Details anzuzeigen.

- i • Ihr Band zeigt für verschiedene Trainings unterschiedliche Datentypen an.
 - Trainingsaufzeichnungen enthalten umfangreiche Daten wie Geschwindigkeit, Kadenz, Herzfrequenzdiagramm, Herzfrequenzzone, Kadenzdiagramm und Tempodiagramm.
 - Sie können bis zu 10 Aufzeichnungen in der „Trainingsaufzeichnung“ des Bandes anzeigen. Bei mehr als 10 Aufzeichnungen werden die älteren Aufzeichnungen durch neue überschrieben. Sie können nicht manuell gelöscht werden. (Sie lassen sich durch Wiederherstellen der Werkseinstellungen löschen. Dabei werden jedoch auch andere Daten auf dem Band gelöscht, gehen Sie also vorsichtig mit dieser Funktion um).

Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen in Health

Sie können auch detaillierte Trainingsdaten unter **Trainingsaufzeichnungen** auf dem Bildschirm **Gesundheit** in der Health-App anzeigen.

- i • Sie können bis zu 10 Aufzeichnungen in der **Trainingsaufzeichnung** des Bandes anzeigen. Bei mehr als 10 Aufzeichnungen werden die älteren Aufzeichnungen durch neue überschrieben. Die Aufzeichnungen können nicht manuell gelöscht werden. (Sie lassen sich durch Wiederherstellen der Werkseinstellungen löschen. Dabei werden jedoch auch andere Daten auf dem Band gelöscht, gehen Sie also vorsichtig mit dieser Funktion um).

Anzeigen der täglichen Aktivitätsdaten

Wenn Sie das Band richtig tragen, zeichnet das Band Ihre Aktivität automatisch auf, einschließlich Schrittzahl, aktive Distanz, Aktivitätszeit, aktive Stunden und Kalorienverbrauch.

Methode 1: Anzeigen Ihrer Aktivitätsdaten auf Ihrem Band

Rufen Sie auf Ihrem Band die App-Liste auf und tippen Sie auf **Aktivitätsdaten**. Sie können dann Ihre Daten anzeigen, einschließlich Schrittzahl, Kalorienverbrauch, aktive Distanz, Aktivitätszeit und aktive Stunden.

Methode 2: Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen in Health

Sie können Ihre Aktivitätsdaten auf dem Startbildschirm der Health-App oder auf dem Geräteeinstellungs-Bildschirm anzeigen.

-  • Stellen Sie zum Anzeigen Ihrer Fitnessdaten in der Health-App sicher, dass Ihr Band über die Health-App mit Ihrem Telefon verbunden ist.
- Ihre Aktivitätsdaten werden jede Nacht um Mitternacht zurückgesetzt.

Automatische Trainingserkennung

Ihr Band kann Ihren Workout-Status selbständig erkennen. Diese Funktion ist standardmäßig deaktiviert. Zur Verwendung ist eine manuelle Aktivierung erforderlich.

Nachdem Sie die **Automatische Trainingserkennung** unter **Einstellungen > Trainings-Einstellungen** aktiviert haben, erinnert Sie das tragbare Gerät an Workouts, wenn es eine Veränderung in der Intensität Ihrer Aktivitäten feststellt, und schlägt Ihnen einen Workout-Modus vor. Sie können zwischen dem Ignorieren oder dem Starten der Aufzeichnung Ihres Trainings auswählen. Derzeit kann diese Funktion Gehen, Laufen, Crosstrainer- und Rudertraining erkennen.

- Verschiedene Produkte unterstützen unterschiedliche Sportarten, wie Sie den Anweisungen auf der Geräte-Bedienoberfläche entnehmen können.
- Diese Funktion erfordert für die Sportart spezifische Auslöseanforderungen für Haltung und Intensität sowie das Verbleiben in dieser Sportart für eine bestimmte Zeit (Gehen ca. 10 Minuten, andere Sporttypen ca. 3 Minuten). Danach beurteilt das Gerät automatisch den Sporttyp und erinnert den Benutzer daran, eine einzelne Übung zu beginnen.
- Nach dem Auslösen der Erinnerung hält das Vibrieren ca. 30 Sekunden lang an. Ohne weitere Aktionen des Nutzers verlischt die Erinnerung wieder. Wenn der Nutzer weiter trainiert, vibriert sie nach 3 Minuten erneut. Wenn der Benutzer nach drei Erinnerungen nicht tätig wird, wird die Trainings-Selbsterkennung beendet.
- Wenn die tatsächliche Trainingsintensität über einen längeren Zeitraum (mehr als drei Minuten) geringer ist als die Intensitätsanforderung des Trainingstyps, zeigt das Gerät eine Erinnerung an das Ende des Trainings an, und Sie können das Training ignorieren oder beenden.

Gesundheitsmanagement

Schlafüberwachung

Ihr Band erfasst Schlafdaten und erkennt Ihren Schlafzustand, wenn Sie es während des Schlafens tragen. Es kann automatisch erkennen, wenn Sie einschlafen, aufwachen und ob Sie sich im Leicht- oder Tiefschlaf befinden.

Ihre Schlafdaten für einen einzelnen Tag werden von 20:00 Uhr des Vorabends bis 20:00 Uhr des betreffenden Tages für insgesamt 24 Stunden gemessen. Wenn Sie zum Beispiel 11 Stunden von 19:00 bis 06:00 Uhr durchschlafen, misst das Band Ihre Schlafdauer vor 20:00 Uhr während des ersten Tags sowie die restliche Zeit, die Sie am zweiten Tag geschlafen haben.

Wenn **TruSleep™** nicht aktiviert wurde, verfolgt Ihr Band Ihren Schlaf mit der herkömmlichen Methode. Wenn Sie Ihr Band während des Schlafs tragen, erkennt es die verschiedenen Schlafstadien. Dies umfasst die Zeit, zu der Sie einschlafen, aufwachen und in den Tiefschlaf und den Leichtschlaf eintreten oder diesen verlassen. Diese Daten werden mit der Health-App synchronisiert.

Öffnen Sie Health, tippen Sie auf **Geräte** und dann den Namen Ihres Bands, und navigieren Sie zu **Gesundheit > TruSleep™**. Wenn aktiviert, kann das Band genau erkennen, wann Sie einschlafen, wann Sie aufwachen, wann Sie wach sind und ob Sie sich im Tiefschlaf oder im REM-Schlaf befinden. Damit kann es Ihre Schlafqualität analysieren sowie Vorschläge zum Verständnis und zur Verbesserung Ihrer Schlafqualität liefern.

Anzeigen Ihrer Schlafdaten: Öffnen Sie die Health-App und tippen Sie auf Schlaf, um Ihre täglichen, wöchentlichen, monatlichen und jährlichen Schlafdaten anzuzeigen.

NOTE

- Durch Aktivieren von **TruSleep™** kann sich die Akkulaufzeit reduzieren.
- Die Gerätedaten werden jeden Morgen aktualisiert.
- Wenn Sie **Nicht stören (bei Nichttragen)** oder das Telefon ausschalten, hat dies keinen Einfluss auf die Erkennung.

Messen des Sauerstoffniveaus im Blut (SpO2)

Wenn der Bandbildschirm eingeschaltet ist, drücken Sie die Taste, um die App-Liste aufzurufen, streichen Sie auf dem Bildschirm und tippen Sie auf **SpO2**, um eine SpO2-Messung zu starten. Die Messung ist abgeschlossen, wenn unten auf dem Bildschirm **Erneut testen** angezeigt wird.

- Diese Funktion ist nur in einigen Ländern und Regionen verfügbar. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die offizielle Honor-Service-Hotline.
- Die Messung wird unterbrochen, wenn Sie auf dem Bildschirm des Bands nach rechts streichen, einen eingehenden Anruf empfangen oder wenn ein Alarm ausgelöst wird.
- Für ein genaueres Ergebnis wird empfohlen, nach dem Anlegen des Bandes drei bis fünf Minuten zu warten, bevor Sie Ihren SpO2 messen.
- Halten Sie still und achten Sie darauf, dass das Band während der Messung eng anliegt, aber nicht direkt über dem Handgelenk. Stellen Sie sicher, dass der Herzfrequenzsensor Kontakt mit der Haut hat und sich keine Fremdkörper zwischen Ihrer Haut und dem Band befinden. Der Bandbildschirm muss ebenfalls nach oben zeigen.
- Diese Messung kann auch durch einige externe Faktoren beeinflusst werden, wie z. B. niedrige Umgebungstemperaturen, Bewegungen des Arms oder Tätowierungen auf dem Arm.
- Die Messergebnisse dienen nur als Referenz und sind nicht für medizinische Zwecke bestimmt.

Überwachen Ihrer Herzfrequenz

Individuelle Herzfrequenzmessung

- 1 Öffnen Sie Health, tippen Sie auf **Geräte** und auf den Namen Ihres Geräts, navigieren Sie zu **Gesundheit > Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** und deaktivieren Sie **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**.
- 2 Rufen Sie dann auf Ihrem Band die App-Liste auf und wählen Sie **Herzfrequenz**, um Ihre Herzfrequenz zu messen.

Kontinuierliche Herzfrequenzmessung

- 1 Öffnen Sie Health, tippen Sie auf **Geräte** und dann auf den Namen Ihres Geräts, navigieren Sie zu **Gesundheit > Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** und aktivieren Sie **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**.
- 2 Anzeigen Ihrer Herzfrequenz:
 - Rufen Sie auf Ihrem Band die App-Liste auf und wählen Sie **Herzfrequenz**, um Ihre Herzfrequenz anzuzeigen.
 - Öffnen Sie die Health-App, gehen Sie zu **Konto > Meine Daten > GESUNDHEITSMESSUNGEN > Herzfrequenz**, um Ihre Herzfrequenz anzuzeigen.

- Das Band kann die aktuelle Herzfrequenz, das Herzfrequenz-Diagramm des aktuellen Tages, den Herzfrequenzbereich des aktuellen Tages, den Ruhepuls und die Herzfrequenzzone anzeigen.
- Fügen Sie **Herzfrequenz** zum Startbildschirm des Bandes oder zum Bildschirm **Gesundheit** von Health hinzu, um Ihre Herzfrequenzdaten anzuzeigen.
- Wenn **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** in der Health-App aktiviert ist, kann das Band die Häufigkeit der Messungen automatisch basierend auf dem Trainingsstatus anpassen und die Herzfrequenz kontinuierlich rund um die Uhr messen.

Messung der Ruhepulsfrequenz

Die Ruheherzfrequenz bezieht sich auf Ihre gemessene Herzfrequenz, wenn Sie wach sind und ruhen. Die optimale Zeit zur Messung Ihres Ruhepulses ist direkt nach dem Aufwachen am Morgen.

Öffnen Sie Health, tippen Sie auf **Geräte** und dann auf den Namen Ihres Geräts, navigieren Sie zu **Gesundheit > Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** und aktivieren Sie **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**. Dann misst Ihr Armband Ihre Ruheherzfrequenz selbstständig.

- Wenn Sie die **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** nach der Messung Ihrer Ruheherzfrequenz deaktivieren, ändern sich die Daten der Ruheherzfrequenz in Health nicht.
- Die Ruheherzfrequenzdaten auf dem Band werden um 12 Uhr morgens von selbst gelöscht.
- Wenn „--“ als Ruheherzfrequenz angezeigt wird, weist dies darauf hin, dass Ihr Band Ihren Ruhepuls nicht messen konnte.
- Ihre tatsächliche Ruheherzfrequenz wird möglicherweise nicht angezeigt oder falsch gemessen, wenn Ihre Herzfrequenz zum falschen Zeitpunkt gemessen wurde.

Herzfrequenzmessung während des Workouts

Während eines Trainings kann das Band Ihre Herzfrequenz und die Herzfrequenzzone in Echtzeit anzeigen und Sie benachrichtigen, wenn Ihre Herzfrequenz die Obergrenze übersteigt. Um bessere Trainingsergebnisse zu erzielen, wird empfohlen, auf der Grundlage Ihrer Herzfrequenzzone zu trainieren.

- Die Herzfrequenzzonen können auf Basis des Prozentsatzes der maximalen Herzfrequenz oder der HRR berechnet werden. Um die Berechnungsmethode zu wählen, öffnen Sie die Health-App, gehen Sie zu **Konto > Einstellungen > Herzfrequenz-Limit und Zonen** und stellen Sie **Berechnungsmethode** entweder auf **Prozent der max. Herzfrequenz** oder **HRR-Prozent**.

- Wenn Sie **Prozent der max. Herzfrequenz** als Berechnungsmethode auswählen, werden die Herzfrequenzzonen (Extrem, Anaerob, Aerob, Fettverbrennung und Aufwärmen) auf Basis Ihrer maximalen Herzfrequenz berechnet (standardmäßig „220 - Ihr Alter“).
- Wenn Sie **HRR-Prozent** als Berechnungsmethode auswählen, werden die Herzfrequenzzonen (Fortgeschritten anaerob, Grundlegend anaerob, Milchsäure, Fortgeschritten aerob und Grundlegend aerob) auf Basis Ihrer Herzfrequenzreserve berechnet (HFmax - HFRuhe).
- Herzfrequenzmessung während eines Trainings: Sie können Ihre Herzfrequenz in Echtzeit auf Ihrem Band anzeigen, wenn Sie ein Training beginnen.
- Nach Abschluss Ihres Trainings können Sie Ihre durchschnittliche Herzfrequenz, maximale Herzfrequenz und Ihre Herzfrequenzzone auf dem Bildschirm mit den Trainingsergebnissen überprüfen.
- Ihre Herzfrequenz wird nicht angezeigt, wenn Sie das Band während des Trainings ausziehen. Das Band wird jedoch für einen bestimmten Zeitraum weiterhin nach einem Herzfrequenzsignal suchen. Die Messung wird fortgesetzt, sobald Sie das Band wieder anlegen.
- Ihr Band kann Ihre Herzfrequenz messen, wenn Sie es mit Ihrem Telefon verbunden und ein Training über die Health-App gestartet haben.
- Sie können Diagramme anzeigen, die die Veränderungen der Herzfrequenz, der maximalen Herzfrequenz und der durchschnittlichen Herzfrequenz für jedes Workout unter **Trainingsaufzeichnungen** in der Health-App abbilden.

Herzfrequenz-Warnungen

Wenn Sie einen oberen Grenzwert für Ihre Herzfrequenz während des Trainings festgelegt haben, vibriert Ihr Armband einmal, wenn Ihre Herzfrequenz diesen Wert während eines Trainings für mehr als 10 Sekunden überschreitet. Gleichzeitig vibriert es und zeigt eine Warnmeldung auf Ihrem Bildschirm an. Die Nachricht wird angezeigt, bis Ihre Herzfrequenz wieder in den normalen Bereich zurückkehrt oder Sie nach rechts streichen, um die Nachricht zu löschen.

Führen Sie die folgenden Schritte aus, um ein Herzfrequenz-Limit festzulegen:

- iOS-Benutzer: Öffnen Sie die Health-App und tippen Sie auf **Gerät**. Tippen Sie auf das Bandsymbol, navigieren Sie zu **Intervall und Warnung zum Herzfrequenz-Limit > Warnung bei hoher Herzfrequenz** und stellen Sie einen für Sie geeigneten oberen Grenzwert ein.
- Android-Benutzer: Öffnen Sie die Health-App, navigieren Sie zu **Konto > Einstellungen > Intervall und Warnung zum Herzfrequenz-Limit**, tippen Sie auf **Warnung bei hoher Herzfrequenz** und stellen Sie einen für Sie geeigneten oberen Grenzwert ein.
- Die Herzfrequenz-Obergrenze für das Training muss zwischen 100 und 220 bpm liegen.
- Herzfrequenz-Warnungen sind nur während aktiver Workouts verfügbar und werden nicht während der täglichen Überwachung generiert.

Alarm für hohe Herzfrequenz

Wenn Sie sich nicht ausruhen oder nicht gerade innerhalb der letzten 30 Minuten aufgewacht sind und Ihre Herzfrequenz länger als 10 Minuten am Stück über dem eingestellten Grenzwert liegt, vibriert Ihr Armband einmal und zeigt eine Meldung an, die Sie darüber informiert, dass Ihre Herzfrequenz zu hoch ist. Sie können auf dem Bildschirm nach rechts streichen oder die Seitentaste drücken, um die Meldung zu löschen.

Führen Sie die folgenden Schritte aus, um einen Alarm für den hohen Ruhepuls festzulegen:

- 1** Öffnen Sie Health, tippen Sie auf **Geräte** und dann auf den Namen Ihres Geräts, navigieren Sie zu **Gesundheit > Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** und aktivieren Sie **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**.
- 2** Tippen Sie auf **Alarm für hohe Herzfrequenz** und stellen Sie dann Ihre bevorzugte hohe Herzfrequenz ein.

Sie können den Wert für die hohe Herzfrequenz auf die folgenden Werte einstellen: 100 bpm, 110 bpm, 120 bpm, 130 bpm, 140 bpm oder 150 bpm.

Alarm für niedrige Herzfrequenz

Wenn Sie sich in den letzten 10 Minuten nicht ausgeruht oder geschlafen haben und Ihre Herzfrequenz den Grenzwert für einen Zeitraum von 10 aufeinander folgenden Minuten unterschritten hat, vibriert Ihre Band einmal und zeigt eine Meldung an, dass Ihre Herzfrequenz zu niedrig ist. Sie können auf dem Bildschirm nach rechts streichen oder die Seitentaste drücken, um die Meldung zu löschen.

Führen Sie die folgenden Schritte aus, um einen Alarm für den niedrigen Ruhepuls festzulegen:

- 1** Öffnen Sie Health, tippen Sie auf **Geräte** und dann auf den Namen Ihres Geräts, navigieren Sie zu **Gesundheit > Kontinuierliche Herzfrequenzmessung** und aktivieren Sie **Kontinuierliche Herzfrequenzmessung**.
- 2** Tippen Sie auf **Alarm für niedrige Herzfrequenz** und legen Sie dann einen Grenzwert fest.

-  • Sie können den Wert für die niedrige Herzfrequenz auf folgende Werte einstellen: 40 bpm, 45 bpm oder 50 bpm.

Durchführen eines Stresstests

Um einen Stresstest durchzuführen, öffnen Sie Health, tippen Sie auf **Geräte** und dann auf den Namen Ihres Geräts, navigieren Sie zu **Gesundheit > Automatischer Stresstest** und aktivieren Sie **Automatischer Stresstest**.

Um Stressdaten anzuzeigen, gehen Sie auf Ihrem Band in die App-Liste und tippen Sie auf **Stress**, um Ihren Stresslevel und den prozentualen Anteil der Zeit, die Sie in verschiedenen Stressleveln verbracht haben, anzuzeigen.

Der automatische Stress-Test ist während des Trainings deaktiviert.

Verwenden von Atemübungen

- 1 Rufen Sie auf Ihrem Band die App-Liste auf und wählen Sie **Atemübungen**. Sie können die Dauer und den Rhythmus für Ihre Übungen festlegen.
 - 2 Tippen Sie auf das Atmungssymbol und folgen Sie den Bildschirmanweisungen, um das Training zu starten.
-  • Sie können die Dauer auf **1 Minuten**, **2 Minuten** oder **3 Minuten** und den Rhythmus auf **Schnell**, **Moderat** oder **Langsam** einstellen.
 - Nachdem die Übung beendet ist, zeigt der Bandbildschirm die Trainingseffekte, die Herzfrequenz vor der Übung, die Trainingsdauer und die Auswertung an.

Aktivitätsalarme

Wenn **Aktivitätserinnerung** aktiviert ist, überwacht Ihr Band Ihre Aktivität schrittweise den ganzen Tag lang (standardmäßig auf 1 Stunde eingestellt). Ihr Armband vibriert und der Bildschirm schaltet sich ein, um Sie daran zu erinnern, dass Sie sich einen Moment Zeit nehmen sollten, um aufzustehen und sich zu bewegen.

Um die **Aktivitätserinnerung** zu deaktivieren, öffnen Sie Health, tippen Sie auf **Geräte** und dann den Namen Ihres Geräts, tippen Sie auf **Gesundheit** und deaktivieren Sie **Aktivitätserinnerung**.

-  • Ihr Band wird nicht vibrieren, um Sie daran zu erinnern, sich zu bewegen, wenn Sie „Nicht stören“ auf Ihrem Band aktiviert haben.
- Ihr Band wird nicht vibrieren, wenn es erkennt, dass Sie schlafen.
- Ihr Band wird Erinnerungen nur zwischen 8:00 und 12:00 Uhr und zwischen 14:00 und 22:00 Uhr senden.

Praktische Funktionen

Anzeigen und Löschen von Benachrichtigungen

Anzeigen ungelesener Benachrichtigungen: Ungelesene Benachrichtigungen können auf Ihrem Band angezeigt werden. Um sie anzuzeigen, streichen Sie auf dem Startbildschirm nach oben oder tippen Sie auf **Benachrichtigungen** in der App-Liste.

Löschen von Benachrichtigungen: Streichen Sie auf einer Benachrichtigung nach rechts, um eine einzelne Benachrichtigung zu löschen, oder tippen Sie auf **Löschen** unten in der Liste, um alle ungelesenen Benachrichtigungen zu löschen.

-  • Es können maximal 10 ungelesene Benachrichtigungen auf Ihrem Band gespeichert werden. Wenn mehr als 10 ungelesene Benachrichtigungen vorhanden sind, werden die älteren Benachrichtigungen überschrieben.
- Einige Benachrichtigungen können nicht vollständig auf dem Band angezeigt werden. Prüfen Sie auf dem Telefon, ob die Nachricht vollständig ist.
- Benachrichtigungen werden nach dem Lesen oder Löschen auf Ihrem Telefon automatisch von Ihrem Band gelöscht.

Anzeigen eines unbekannten Anrufers

Wenn Sie einen Anruf von einer unbekannten Nummer erhalten, können Sie die Nummer in der Anrufliste Ihres Telefons markieren (z. B. als Expresslieferung, Take-out oder Belästigung). Wenn die Nummer erneut anruft, wird die neue Markierung zusammen mit ihrer Rufnummer auf Ihrem Telefon und dem Band angezeigt.

Erfordert ein Honor-Telefon mit Magic UI 2.0 oder höher.

Stoppuhr

Rufen Sie auf Ihrem Band die App-Liste auf, streichen Sie über den Bildschirm und tippen Sie

auf **Stoppuhr**. Tippen Sie auf , um mit dem Zählen der Zeit zu beginnen. Tippen Sie auf das Uhrensymbol, um das Training zu teilen und eine Runde aufzuzeichnen, tippen Sie auf

, um den Zählvorgang zu stoppen, und tippen Sie auf , um die Stoppuhr zu löschen.

-  • Streichen Sie nach rechts oder drücken Sie die Taste des Bandes, um die Stoppuhr in den Hintergrund zu verschieben.
- Die Stoppuhr kann nur bis zu „99:59:59“ zählen. Sobald diese maximale Zeit erreicht ist, hält die Stoppuhr automatisch an.

Timer

Rufen Sie auf Ihrem Band die App-Liste auf und tippen Sie auf **Timer**. Wählen Sie Ihre bevorzugte Zeit oder stellen Sie sie ein.

Es stehen acht Voreinstellungen zur Auswahl, darunter 1 Minute, 3 Minuten, 5 Minuten, 10 Minuten, 15 Minuten, 30 Minuten, 1 Stunde und 2 Stunden.

Alternativ können Sie auf **Benutzerdefiniert** tippen, um eine benutzerdefinierte Zeitspanne einzustellen.

Tippen Sie auf , um den Timer zu starten, tippen Sie auf , um den Timer zu pausieren, oder tippen Sie auf , um den Timer zu verlassen.

-  Streichen Sie auf dem Bildschirm nach rechts oder drücken Sie die Taste des Bandes, um den Timer in den Hintergrund zu verschieben.
- Das Band vibriert, um Sie zu informieren, wenn die Zeit abgelaufen ist.

Taschenlampe

Rufen Sie auf Ihrem Band die App-Liste auf und tippen Sie auf **Taschenlampe**. Daraufhin leuchtet der Bildschirm des Bandes auf. Tippen Sie auf den Bildschirm, um die Taschenlampe auszuschalten, und tippen Sie erneut auf den Bildschirm, um sie wieder einzuschalten. Zum Verlassen streichen Sie nach rechts oder drücken Sie die Seitentaste.

Telefon suchen

Streichen Sie auf dem Bildschirm des Bands nach unten und tippen Sie auf  oder rufen Sie die App-Liste auf und tippen Sie auf **Gerät finden**. Wenn sich Ihr Telefon innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet, gibt es einen Klingelton wieder (selbst im Lautlos- oder Vibrationsmodus), um Sie darüber zu informieren, wo es sich befindet.

Tippen Sie erneut auf den Bildschirm „Gerät finden“ auf Ihrem Band, um das Klingeln zu beenden.

-  Stellen Sie sicher, dass das Band mit dem Telefon verbunden ist, Ihr Telefon eingeschaltet ist und die Health-App im Hintergrund ausgeführt wird.
- Die Funktion „Gerät finden“ lässt das Telefon ca. 10 Sekunden lang klingeln, und das Band meldet **Klingeln beendet**, wenn kein anderer Bedienvorgang durchgeführt wird. Der Bildschirm des Bands schaltet sich dann nach weiteren 30 Sekunden aus.

Steuerung der Musikwiedergabe

-  • Die Steuerung der Musikwiedergabe ist nur mit Android 5.0 oder später verfügbar.
 - Sie können Ihr Band verwenden, um die Musikwiedergabe in Musik-Drittanbieter-Apps auf Ihrem Telefon zu steuern, unter anderem Net Ease Music.
- 1** Öffnen Sie Health, tippen Sie auf **Geräte** und dann auf den Namen Ihres Geräts, tippen Sie auf **Musik** und aktivieren Sie dann **Telefonmusik steuern**.
- 2** Nach der Wiedergabe eines Titels auf dem Telefon und dem Streichen auf dem Ziffernblatt-Bildschirm erhalten Sie den Bildschirm zur Steuerung der Musikwiedergabe. Sie können das Band verwenden, um die Lautstärke zu regeln, die Wiedergabe zu unterbrechen oder fortzusetzen und Titel auf dem Telefon zu wechseln.

Weitere Anweisungen

Modus „Nicht stören“

Streichen Sie auf dem Bandbildschirm, um das Menü anzuzeigen und tippen Sie auf , um **Nicht stören** zu aktivieren. Alternativ können Sie die App-Liste aufrufen, zu **Einstellungen** > **Nicht stören** navigieren und einen Zeitraum für diesen Modus festlegen.

Nachdem „Nicht stören“ aktiviert ist:

- Das Band wird nicht vibrieren, um Sie über eingehende Anrufe oder Benachrichtigungen zu informieren, und die Funktion „Zum Aktivieren aufrichten“ wird deaktiviert.
- Der Wecker vibriert und klingelt wie gewohnt.

Vibrationsstärke

Gehen Sie auf dem Band zu **Einstellungen** > **Stärke**, wählen Sie dann Ihre bevorzugte Vibrationsstärke, z. B. **Stark**, **Schwach** oder **Keine**, und tippen Sie dann auf **OK**. Ihr Band kehrt dann automatisch zum vorherigen Bildschirm zurück und die neue Vibrationsstärke wird angewendet.

Hinzufügen von Favoriten

- 1 Drücken Sie auf Ihrem Band die Taste, um die App-Liste aufzurufen, navigieren Sie zu **Einstellungen** > **Anzeige** > **Favoriten** und wählen Sie Ihre Lieblings-Apps wie **Schlaf**, **Stress**, **Herzfrequenz**, **Musik**, **Wetter** und **Aktivitätsdaten**.
- 2 Tippen Sie auf dem Favoriten-Bildschirm auf , um die App in der Liste ganz nach oben zu verschieben.
- 3 Tippen Sie auf dem Favoriten-Bildschirm auf , um die App aus der Liste zu entfernen.
- 4 Streichen Sie dann auf dem Startbildschirm des Bandes nach links oder rechts, um Ihre Favoriten anzuzeigen.

Es können maximal fünf Karten angezeigt werden.

Ein- oder Ausschalten des Bildschirms

Um „Zum Aktivieren aufrichten“ zu verwenden, öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und dann Ihren Gerätenamen. Tippen Sie auf **Geräteeinstellungen** und aktivieren Sie **Zum Aktivieren aufrichten**.

Um die Bildschirmhelligkeit des Bandes einzustellen, gehen Sie auf Ihrem Band zu **Einstellungen** > **Anzeige** > **Helligkeit** und passen Sie die Helligkeitsstufe an.

Um die Funktion „Bildschirm ein“ zu verwenden, gehen Sie auf Ihrem Band zu **Einstellungen > Anzeige > Erweitert** und stellen Sie die Bildschirm-Einschaltdauer auf **5 Minuten, 10 Minuten, 15 Minuten** oder **20 Minuten** ein. Nachdem die Einstellung vorgenommen wurde, streichen

Sie auf dem Startbildschirm des Bandes nach unten und tippen Sie auf . Der Bildschirm bleibt dann für die von Ihnen eingestellte Zeitspanne eingeschaltet.

Um die Bildschirmlaufzeit einzustellen, navigieren Sie auf Ihrem Band zu **Einstellungen > Anzeige > Erweitert** und stellen Sie die Schlafzeit auf **10 Sekunden, 15 Sekunden, 20 Sekunden** oder **Auto** ein. Wenn **Ruhemodus** auf **Auto** eingestellt ist, schaltet sich der Bildschirm des Bands aus, wenn Sie Ihr Handgelenk neigen oder senken.

Wenn Sie den Bildschirm innerhalb von 10 Sekunden nach dem Ausschalten wieder einschalten, wird der vorherige Bildschirm angezeigt. Andernfalls wird der Startbildschirm angezeigt.

Wiederherstellen der Band-Werkseinstellungen

Methode 1: Drücken Sie die Taste und gehen Sie zu **Einstellungen > System > Zurücksetzen**. Durch das Zurücksetzen des Geräts werden alle persönlichen Daten gelöscht.

Methode 2: Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und dann auf den Namen Ihres Geräts und tippen Sie auf **Werkseinstellungen wiederherstellen**.

Aktualisieren des Bands

Methode 1: Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und den Namen Ihres Geräts. Tippen Sie auf **Firmwareaktualisierung**. Das Telefon sucht nach verfügbaren Aktualisierungen. Befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um die Firmware Ihres Bandes zu aktualisieren.

Methode 2:

- Android-Benutzer: Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und anschließend auf den Namen Ihres Geräts, und tippen Sie auf **Firmware-Aktualisierung**. Tippen Sie auf  in der oberen rechten Ecke und aktivieren Sie **Aktualisierungspakete automatisch über WLAN herunterladen**.
- iOS-Benutzer: Öffnen Sie die Health-App, navigieren Sie zu **Konto > Einstellungen** und aktivieren Sie **Aktualisierungspakete automatisch über WLAN herunterladen**.
-  Sobald **Aktualisierungspakete automatisch über WLAN herunterladen** aktiviert ist, empfängt Ihr Band Aktualisierungspakete vom Telefon und sendet Ihnen eine Benachrichtigung über die Aktualisierung. Befolgen Sie die Bildschirmanweisungen, um die Firmware zu aktualisieren.
- Während einer Aktualisierung trennt Ihr Band automatisch die Bluetooth-Verbindung, stellt diese jedoch nach Abschluss der Aktualisierung wieder her.
- Laden Sie das Band während des Aktualisierungsvorgangs nicht auf.

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

Anzeigen des Bluetooth-Namens:

- Drücken Sie die Taste und gehen Sie zu **Einstellungen > Info**. Der unter **Gerätename** angezeigte Name ist der Bluetooth-Name des Geräts.
- Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und dann auf den Namen Ihres Geräts. Der Name des verbundenen Geräts ist der Bluetooth-Name.

Anzeigen der MAC-Adresse:

Drücken Sie die Taste und gehen Sie zu **Einstellungen > Info**, um die MAC-Adresse des Geräts anzuzeigen.

Anzeigen der SN:

Drücken Sie die Taste und gehen Sie zu **Einstellungen > Info**. Der unter **SN** angezeigte Text ist die Seriennummer des Geräts.

Anzeigen des Modells:

- Drücken Sie die Taste und gehen Sie zu **Einstellungen > Info**. Der unter **Modell** angezeigte Name ist das Modell des Geräts.
- Der Modellname ist auch auf der Rückseite des Bandes lasergraviert, nach den Worten "MODEL/型号:".

Anzeigen der Versionsnummer:

- Drücken Sie die Taste und gehen Sie zu **Einstellungen > Info**. Der unter **Version** angezeigte Text ist die Version des Geräts.
- Öffnen Sie die Health-App, tippen Sie auf **Geräte** und dann auf den Gerätenamen, und tippen Sie dann auf **Firmware-Aktualisierung**, um die Version Ihres Bandes zu prüfen.

Wasserdichtigkeit

Das tragbare Gerät ist bis 5ATM wasserdicht, dieser Schutz ist jedoch nicht dauerhaft und kann mit der Zeit abnehmen.

Sie können Ihr tragbares Gerät beim Händewaschen, im Regen oder beim Schwimmen im flachen Wasser tragen. Tragen Sie Ihr tragbares Gerät nicht beim Duschen, Tauchen, Gerätetauchen oder Surfen.

Die Wasserdichtigkeit Ihres tragbaren Geräts kann durch Folgendes beeinträchtigt werden:

- Das tragbare Gerät wird fallen gelassen, angestoßen oder erfährt andere Stöße.
- Das tragbare Gerät kommt mit Flüssigkeiten wie Seife, Duschgel, Reinigungsmittel, Parfüm, Lotion und Öl in Kontakt.

- Das tragbare Gerät wird in Umgebungen mit hohen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit verwendet, unter anderem in warmen Bädern und Saunen.