

Inhaltsverzeichnis

Erste Schritte

Erscheinungsbild	1
Tasten- und Tippfunktionen	1
Mit einem EMUI-Telefon koppeln	4
Mit einem iPhone koppeln	4
Mit einem Android-Telefon koppeln	5
Mit einem neuen Telefon koppeln	6
Benutzerdefinierte Funktionskarten	6

Assistent

Einstellen von Modi	8
Verwalten von Nachrichten	9
Watchfaces verwalten	10
Sticker-Watchface	12
Galerie-Watchface	12
Bluetooth-Sprachanrufe	13
Remote-Auslöser	14
Steuern der Musikwiedergabe	15
AI Voice	16
Assistant·TODAY	17

Gesundheitsmanagement

Emotionales Wohlbefinden	18
Gesundheitseinblicke	19
Schlafüberwachung	20
Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen	21
EKG-Messung	23
Herzfrequenzmessung	24
Zykluskalender	25
SpO2-Messung	26
Beobachtung der Schlafatmung	27
Erkennung von arterieller Steifigkeit	28

Trainieren

Trainingseinstellungen	30
Datenanzeige auf dem Trainingsbildschirm	31
Verwenden einer Offline-Karte	31
Starten eines Trainings	32
Rückweg	33
Radfahren	34
Traillauf	36

RouteDraw	37
Golfmodus	38
Stay Fit-App	40
Tauchmodus	42

Mehr

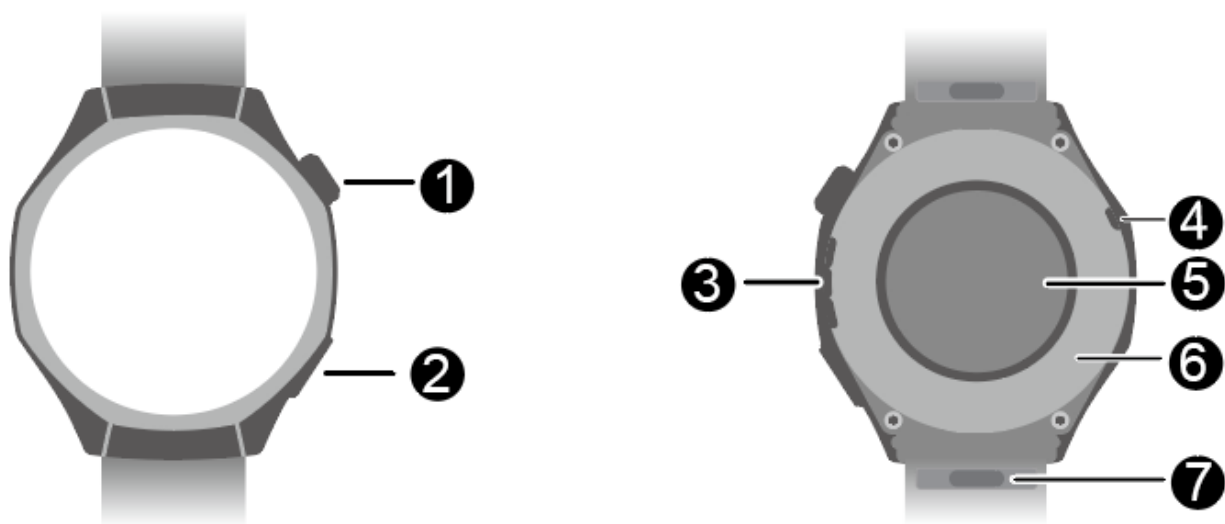
Apps verwalten	44
Multi-Tasking	45
Aufladen	45
Bluetooth-Ohrhöreerverbindung	46
Aktualisierungen	47

Erste Schritte

Erscheinungsbild

i Die folgenden Abbildungen dienen nur zu Referenzzwecken. Maßgeblich ist das tatsächliche Erscheinungsbild des Produkts.

Das Produkt in den folgenden Abbildungen ist das HUAWEI WATCH GT 6 Pro (46 mm).



Über das Gerät:

Nr.	Beschreibung
1	Obere Taste
2	Untere Taste
3	Lautsprecher
4	Mikrofon
5	Herzfrequenzsensor
6	Ladebereich
7	Schnellverschlussstaste

Tasten- und Tippfunktionen

Der Farb-Touchscreen der Uhr unterstützt eine Reihe von Tippfunktionen wie Streichen nach oben, unten, links und rechts, Tippen und Gedrückthalten.

Obere Taste

i Die Bedienung kann während Anrufen und Trainingseinheiten variieren.

Vorgang	Funktion
Drehen	• Im Listen- und Hex-Rastermodus: Scrollt in der App-Liste nach oben und unten. - Drehe auf dem ersten App-Listenbildschirm im Hex-Rastermodus die Krone gegen den Uhrzeigersinn oder streiche auf dem Bildschirm nach unten, um die Namen von Apps anzuzeigen oder auszublenden. • In einer App: Scrollt auf dem Bildschirm nach oben und unten.  So wechselst du zwischen dem Hex-Raster- und dem Listenmodus: • Streiche in beiden Modi auf dem Bildschirm nach oben, bis du den Bildschirm mit der letzten App-Liste erreichst, und tippe auf Hex-Raster oder Liste, um den Wechsel vorzunehmen. • Gehe zu Einstellungen > Watchface und Startbildschirm > Startbildschirm und wähle Hex-Raster oder Liste aus.
Drücken	• Bei ausgeschaltetem Bildschirm: Schaltet den Bildschirm ein. • Auf dem Startbildschirm: Führt dich zum Bildschirm mit der App-Liste. • Auf jedem anderen Bildschirm: Kehrt zum Startbildschirm zurück. • Schaltet eingehende Bluetooth-Anrufe stumm.
Zweimal drücken	Bei eingeschaltetem Bildschirm: Ruft den Bildschirm „Zuletzt genutzte Aufgaben“ auf, um alle laufenden Apps anzuzeigen. Drücke beispielsweise während einer Trainingseinheit zweimal auf die obere Taste, um Laufaufgaben im Hintergrund anzuzeigen, und tippe dann auf die Watchface-Karte, um zum Startbildschirm der Uhr zurückzukehren.
Gedrückt halten	• Bei ausgeschalteter Uhr: Schaltet die Uhr ein. • Bei eingeschalteter Uhr: Ruft den Bildschirm zum Neustarten/ Ausschalten auf. • Startet die Uhr zwangsweise neu, wenn die Taste gedrückt und mindestens 12 Sekunden lang gehalten wird.

Untere Taste

Vorgang	Funktion
Drücken	Greift schnell auf ausgewählte Funktionen zu. So legst du fest, auf welche Funktionen zugegriffen werden soll: 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und navigiere zu Einstellungen > Untere Taste > Einmal drücken. 2 Wähle Ziel-Apps für deine benutzerdefinierte Einstellung aus. Sobald du fertig bist, kehre zum Startbildschirm zurück und drücke die Taste Nach unten, um die ausgewählten Funktionen aufzurufen.
Gedrückt halten	Aktiviere AI Voice.  • Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn deine Uhr mit einem HUAWEI-Telefon mit EMUI 10.1 oder höher gekoppelt ist. • Diese Funktion ist nur in bestimmten Ländern/Regionen verfügbar. In diesen Märkten müssen die Sprach- und Regionseinstellungen konsistent sein.

Verknüpfungen

Vorgang	Funktion
Drücke gleichzeitig die obere und untere Taste	Nimmt einen Screenshot auf und lädt ihn in deine Telefongalerie hoch.

Bildschirmsteuerungen

Vorgang	Funktion
Anhalten	Wählt und bestätigt.
Gedrückt halten	• Auf dem Startbildschirm: Öffnet den Watchface-Bearbeitungsbildschirm. • Auf einer Funktionskarte: Öffnet den Bildschirm zur Kartenverwaltung.
Nach oben streichen	Auf dem Startbildschirm: Zeigt Benachrichtigungen an.
Nach unten streichen	Auf dem Startbildschirm: Öffnet das Steuerfeld. • Du kannst Gerät finden aktivieren oder Fokus einstellen. • Du kannst den verbleibenden Akkustand und den Bluetooth-Verbindungsstatus anzeigen.
Nach links streichen	Auf dem Startbildschirm: Greift auf die benutzerdefinierten Funktionskarten zu.

Vorgang	Funktion
Nach rechts streichen	Auf dem Startbildschirm: Ruft den Assistant-TODAY-Bildschirm auf. In einer App (außer dem Startbildschirm der App): Kehrt zum vorherigen Bildschirm zurück.

Mit einem EMUI-Telefon koppeln

- 1 Installiere zuerst die App **Huawei Health** ()
Wenn du **Huawei Health** bereits installiert hast, öffne die App, navigiere zu **Konto > Nach Aktualisierungen suchen** und aktualisiere die App auf die neueste Version.
- 2 Gehe zu **Huawei Health > Konto > Mit HUAWEI ID anmelden**. Wenn du keine HUAWEI ID besitzt, registriere eine und melde dich anschließend an.
 Es wird empfohlen, ein Erwachsenenkonto für die Anmeldung zu nutzen, um eine erfolgreiche Kopplung und Verbindung zwischen deinem tragbaren Gerät und deinem Telefon sicherzustellen.
- 3 Schalte dein Wearable ein, wähle eine Sprache aus und starte die Kopplung.
- 4 Platziere dein Wearable in der Nähe des Telefons. Tippe in der **Huawei Health**-App in der oberen rechten Ecke auf  und dann auf **Gerät hinzufügen**. Finde dein tragbares Gerät im Suchergebnis und tippe auf **Verbinden**. Tippe alternativ auf **Scannen** und initiiere die Kopplung, indem du den auf deinem tragbaren Gerät angezeigten QR-Code scannst.
- 5 Wenn die Meldung **Synchronisierung von Bluetooth-Nachrichten** auf dem **Huawei Health**-Bildschirm angezeigt wird, tippe auf **Zulassen**.
- 6 Wenn auf deinem tragbaren Gerät eine Kopplungsanfrage angezeigt wird, tippe auf  und befolge die Bildschirmanweisungen auf deinem Telefon, um die Kopplung abzuschließen.
 Um ein optimales Erlebnis mit Push-Benachrichtigungen zu gewährleisten, prüfe, ob die Benachrichtigungseinstellungen auf deinem Telefon korrekt sind.

Mit einem iPhone koppeln

-  Nur für iOS 13.0 und höher verfügbar.

- 1 Installiere zuerst die App **HUAWEI Health** ()
Wenn du die App bereits installiert hast, aktualisiere sie auf die neueste Version.
Wenn du die App noch nicht installiert hast, gehe zum **App Store** deines Telefons und suche nach **HUAWEI Health**, um die App herunterzuladen und zu installieren.
- 2 Gehe zu **HUAWEI Health > Konto > Mit HUAWEI ID anmelden**. Wenn du keine HUAWEI ID besitzt, registriere eine und melde dich anschließend an.
 Es wird empfohlen, ein Erwachsenenkonto für die Anmeldung zu nutzen, um eine erfolgreiche Kopplung und Verbindung zwischen deinem tragbaren Gerät und deinem Telefon sicherzustellen.

- 3 Schalte dein tragbares Gerät ein, wähle eine Sprache aus und lege das Gerät in die Nähe deines Telefons. Tippe auf dem Startbildschirm der **HUAWEI Health**-App in der oberen rechten Ecke auf  und dann auf **Gerät hinzufügen**. Finde dein tragbares Gerät im Suchergebnis und tippe auf **Verbinden**. Du kannst auch auf **Scannen** tippen und die Kopplung initiieren, indem du den auf deinem tragbaren Gerät angezeigten QR-Code scannst.
 - 4 Wenn eine Kopplungsanfrage auf deinem tragbaren Gerät angezeigt wird, tippe auf . Wenn ein Popup-Fenster in **HUAWEI Health** angezeigt wird, das eine Bluetooth-Kopplung anfordert, tippe auf **Koppeln**. Es wird ein weiteres Popup-Fenster angezeigt, in dem du gefragt wirst, ob das tragbare Gerät Benachrichtigungen von deinem Telefon anzeigen darf. Tippe auf **Zulassen** und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm.
 - 5 Warte einige Sekunden, bis **HUAWEI Health** eine Meldung über eine erfolgreiche Kopplung anzeigt.
-  • Lass **HUAWEI Health** im Hintergrund laufen (und streiche nicht nach oben, um die App zu schließen), um eine stabilere Verbindung zwischen deinem Gerät und **HUAWEI Health** sicherzustellen. Dadurch wird eine bessere Erfahrung mit Push-Benachrichtigungen über neue Nachrichten und eingehende Anrufe von deinem Telefon ermöglicht.
 - Um ein optimales Erlebnis mit Push-Benachrichtigungen zu gewährleisten, prüfe, ob die Benachrichtigungseinstellungen auf deinem Telefon korrekt sind.

Mit einem Android-Telefon koppeln

- 1 Installiere zuerst die App **Huawei Health** (). Wenn du **Huawei Health** bereits installiert hast, öffne die App, navigiere zu **Konto > Nach Aktualisierungen suchen** und aktualisiere die App auf die neueste Version. Wenn du die App noch nicht installiert hast, gehe zum **App Store** deines Telefons und suche nach **Huawei Health**, um die App herunterzuladen und zu installieren.
- 2 Gehe zu **Huawei Health > Konto > Mit HUAWEI ID anmelden**. Wenn du keine HUAWEI ID besitzt, registriere eine und melde dich anschließend an.
 -  Es wird empfohlen, ein Erwachsenenkonto für die Anmeldung zu nutzen, um eine erfolgreiche Kopplung und Verbindung zwischen deinem tragbaren Gerät und deinem Telefon sicherzustellen.
- 3 Schalte dein Wearable ein, wähle eine Sprache aus und starte die Kopplung.
- 4 Platziere dein Wearable in der Nähe des Telefons. Tippe in der **Huawei Health**-App in der oberen rechten Ecke auf  und dann auf **Gerät hinzufügen**. Finde dein tragbares Gerät im Suchergebnis und tippe auf **Verbinden**. Tippe alternativ auf **Scannen** und initiiere die Kopplung, indem du den auf deinem tragbaren Gerät angezeigten QR-Code scannst.
- 5 Wenn auf deinem tragbaren Gerät eine Kopplungsanfrage angezeigt wird, tippe auf  und befolge die Bildschirmanweisungen auf deinem Telefon, um die Kopplung abzuschließen.

- 6** Tippe auf **Einstellungen** und vervollständige die Einstellungen für den Verbindungsschutz der Uhr/des Bands, um eine stabilere Verbindung zwischen deinem Gerät und **Huawei Health** sicherzustellen. Dadurch wird eine bessere Erfahrung mit Push-Benachrichtigungen über neue Nachrichten und eingehende Anrufe von deinem Telefon ermöglicht.
-  Um ein optimales Erlebnis mit Push-Benachrichtigungen zu gewährleisten, prüfe, ob die Benachrichtigungseinstellungen auf deinem Telefon korrekt sind.

Mit einem neuen Telefon koppeln

Dein tragbares Gerät kann nur mit jeweils einem Telefon verbunden werden. Wenn du es also mit einem neuen Telefon koppeln möchtest, musst du zuerst die Verbindung zum aktuellen Telefon trennen.

- 1** Rufe die App-Liste auf und gehe zu **Einstellungen > System & Aktualisierungen > Trennen**.
 -  Wenn das aktuell verbundene Telefon ein iPhone ist, navigiere zu den **Einstellungen** auf deinem Telefon und wähle **Bluetooth**, um dein tragbares Gerät zu finden. Tippe auf das **i**-Symbol und stelle ein, dass das Gerät vergessen werden soll.
- 2** Tippe auf **Trennen**, um die Verbindung zum verbundenen Telefon zu trennen.
- 3** Wenn dein Wearable den Kopplungsbildschirm anzeigt, befolge die Bildschirmanweisungen, um es mit einem neuen Telefon zu koppeln.

Benutzerdefinierte Funktionskarten

Nachdem du häufig genutzte Apps als Funktionskarten hinzugefügt hast, kannst du auf dem Startbildschirm der Uhr mit geringem Aufwand nach links streichen, um diese Apps anzuzeigen und darauf zuzugreifen. Eine Funktionskarte kann je nach Bedarf eine oder mehrere Apps enthalten.

Eine Karte hinzufügen

- 1** Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach links, um auf Funktionskarten zuzugreifen. Halte eine beliebige Karte gedrückt, um den Kartenbearbeitungsbildschirm aufzurufen.
- 2** Tippe auf  und wähle eine gewünschte Karte aus.
- 3** Wenn du fertig bist, kannst du auf dem Startbildschirm der Uhr nach links oder rechts streichen, um die hinzugefügten Karten anzuzeigen.

Eine Kombikarte bearbeiten

- 1** Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach links, um auf Funktionskarten zuzugreifen. Halte eine beliebige Karte gedrückt, um den Kartenbearbeitungsbildschirm aufzurufen.
- 2** Du kannst die Komponente ersetzen, indem du auf der Karte nach links oder rechts streichst und unten auf der Karte auf **Benutzerdefiniert** tippst.

-  Komponenten von Kombinationskarten können nur ersetzt und nicht gelöscht werden.
- Um einen benutzerdefinierten Trainingsmodus als Funktionskarte hinzuzufügen, musst du diesen Modus zuerst der Trainingsmodusliste in der Trainingsapp hinzufügen.

Eine Karte verschieben/entfernen

Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach links, um auf Funktionskarten zuzugreifen. Halte eine beliebige Karte gedrückt, um den Kartenbearbeitungsbildschirm aufzurufen.

- Um eine Karte zu verschieben, halte die Karte gedrückt und ziehe sie an die gewünschte Stelle.
- Tippe zum Entfernen einer Karte entweder unten auf der Karte auf  oder streiche auf der Karte nach oben und tippe dann auf **Entfernen**.

Assistent

Einstellen von Modi

Du kannst den Modus „Nicht stören/Ruhezustand“ im Steuerfeld deiner Uhr schnell aktivieren oder deaktivieren.

Aktivieren von „Nicht stören“

Aktivieren:

Wenn „Nicht stören“ aktiviert ist, klingelt oder vibriert deine Uhr nicht, wenn eingehende Anrufe und Benachrichtigungen empfangen werden (außer bei **Wecker**).

- 1 Streiche vom oberen Rand des Watchfaces nach unten, um auf **Steuerfeld** zuzugreifen, tippe auf **Fokus** und wähle **Nicht stören** aus.
- 2 Nach der Einstellung wird das **Steuerfeld** als **Nicht stören** angezeigt.

Um den Modus „Nicht stören“ zu deaktivieren, gehe zu **Steuerfeld** und tippe auf . Du kannst den Modus gedrückt halten, um den ihn zu ändern oder andere Einstellungen vorzunehmen.

Geplanter Start:

- 1 Du kannst den Bildschirm für die Einstellung **Nicht stören** auf eine der folgenden Arten aufrufen:
 - Streiche vom oberen Rand des Watchfaces nach unten, um auf das **Steuerfeld**, zuzugreifen, tippe auf **Fokus**, und tippe auf  neben **Nicht stören**.
 - Gehe zur App-Liste und tippe auf **Einstellungen** > **Fokus** > **Nicht stören**.
- 2 Tippe auf **Zeit hinzufügen** und stelle **Start**, **Ende** und **Wiederholung** ein.

Um die geplante Aktivierung zu deaktivieren, schalte den Schalter neben dem entsprechenden Zeitraum aus. (Wenn sich das Gerät im Modus „Nicht stören“ befindet, schalte zuerst den Schalter **Nicht stören** aus.)

Aktivieren des Ruhezustands

Aktivieren:

Wenn der Ruhezustand aktiviert ist, klingelt oder vibriert die Uhr nicht bei eingehenden Anrufen und Benachrichtigungen (außer **Wecker**). „Zum Aktivieren anheben“ wird ebenfalls deaktiviert und die Uhr wechselt in den einfachen Modus.

- 1 Streiche vom oberen Rand des Watchfaces nach unten, um auf **Steuerfeld** zuzugreifen, tippe auf **Fokus** und wähle **Schlaf** aus.
- 2 Nach der Einstellung wird **Schlaf**, im Steuerfeld angezeigt.

Um den Ruhezustand zu deaktivieren, gehe zu **Steuerfeld** und tippe auf . Du kannst den Modus gedrückt halten, um den ihn zu ändern oder andere Einstellungen vorzunehmen.

Geplanter Start:

- 1 Du kannst den Bildschirm für die Einstellung **Schlaf** auf eine der folgenden Arten aufrufen:
 - Streiche vom oberen Rand des Watchfaces nach unten, um auf das **Steuerfeld**, zuzugreifen, tippe auf **Fokus**, und tippe auf  neben **Schlaf**.
 - Gehe zur App-Liste und tippe auf **Einstellungen** > **Fokus** > **Schlaf**.
- 2 Tippe auf **Zeit hinzufügen** und stelle **Schlafenszeit**, **Aufwachzeit** und **Wiederholung** ein. Um den geplanten Start zu deaktivieren, schalte den Schalter neben dem entsprechenden Zeitraum aus. (Wenn sich das Gerät im Ruhezustand befindet, schalte zuerst den Schalter **Ruhezustand** aus.)

Verwalten von Nachrichten

Wenn dein tragbares Gerät mit **Huawei Health** verknüpft und die Benachrichtigungsfunktion aktiviert ist, werden neue Nachrichten, die an die Statusleiste deines Telefons gesendet werden, mit deinem Wearable synchronisiert.

Benachrichtigungsfunktion aktivieren

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Benachrichtigungen** und schalte **Benachrichtigungen** ein.
 - 2 Aktiviere in der App-Liste unten die Schalter für die Apps, von denen du Benachrichtigungen erhalten möchtest.
-  Auf dem Bildschirm **Benachrichtigungen** zeigt der Abschnitt **APPS** die Liste der Apps an, von denen du Benachrichtigungen erhalten kannst.

Einstellungen für Push-Benachrichtigungen

Um Benachrichtigungen auf dem Wearable basierend auf dem Telefonnutzungsstatus zu erhalten, öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Benachrichtigungen** und aktiviere **Intelligente Benachrichtigungen** oder **Benachrichtigungen bei der Telefonnutzung stummschalten** (dieser Schalter ist standardmäßig deaktiviert).

- **HUAWEI-Telefone:** Aktiviere **Intelligente Benachrichtigungen**.
Während der Telefonnutzung werden Benachrichtigungen auf dem Wearable stummgeschaltet. Das Wearable erhält die Benachrichtigungen weiterhin, klingelt und vibriert jedoch nicht.
Wenn du dein Telefon nicht nutzt und dein Wearable nicht trägst, wirst du per Wearable über Nachrichten informiert, das Telefon klingelt und vibriert jedoch nicht.

- **Andere Android-Telefone:** Sobald **Benachrichtigungen bei der Telefonnutzung stummschalten** aktiviert ist, werden Benachrichtigungen auf deinem Wearable stummgeschaltet, während du dein Telefon nutzt. Das Wearable erhält die Benachrichtigungen weiterhin, klingelt und vibriert jedoch nicht.
- Die Funktionen **Intelligente Benachrichtigungen** oder **Benachrichtigungen bei der Telefonnutzung stummschalten** sind nicht verfügbar, wenn das Wearable mit einem iPhone gekoppelt ist.

Anzeigen und Löschen von ungelesenen Nachrichten

- 1 Beim Tragen vibriert Ihr tragbares Gerät, um dich über neue Nachrichten zu informieren, die über die Statusleiste deines Telefons gesendet werden.
- 2 Ungelesene Nachrichten werden auf deinem Wearable gespeichert. Streiche zum Anzeigen auf dem Startbildschirm nach oben, um das Nachrichtencenter aufzurufen.
- 3 Gehe wie folgt vor, um eine Nachricht zu löschen:
 - Streiche auf einer Nachricht, die du löschen möchtest, nach links und tippe auf , um sie zu löschen.
 - Tippe auf  am unteren Rand der Nachrichtenliste, um alle Nachrichten zu löschen.

Auf SMS-Nachrichten antworten

- 1 Um auf eine neue SMS-Nachricht oder eine Nachricht von WhatsApp, Messenger oder Telegram auf deinem Wearable zu antworten, kannst du Schnellantworten oder Emoticons verwenden. Unterstützte Nachrichtentypen sind von der tatsächlichen Nutzung abhängig.
 - 2 Um schnelle Antworten anzupassen, öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Schnelle Antworten**.
 - 3 Du kannst auf **Antwort hinzufügen** tippen, um eine Antwort hinzuzufügen, auf eine vorhandene Antwort tippen, um sie zu bearbeiten, oder neben einer Antwort auf  tippen, um sie zu löschen.
- Diese Funktion ist nicht verfügbar, wenn dein Wearable mit einem iPhone gekoppelt ist.
 - Schnelle SMS-Antworten funktionieren nur mit der SIM-Karte, die die SMS-Nachricht empfangen hat.

Watchfaces verwalten

Watchfaces anpassen

Du kannst den Stil und die Funktionskomponenten eines Watchfaces nach deinen Wünschen anpassen.

- 1 Halte eine beliebige Stelle auf dem Watchface (Startbildschirm des Geräts) gedrückt, um den Watchface-Auswahlbildschirm aufzurufen, und streiche nach links oder rechts, um dein gewünschtes Watchface auszuwählen.
 - 2 Tippe unter dem Watchface auf **Benutzerdefiniert** und streiche nach links oder rechts, um einen Stil und Funktionen auszuwählen, die dir gefallen.
 - Streiche auf dem Bildschirm **Stil** oder **Farbe** nach oben oder unten, um deinen Lieblingsstil oder deine Lieblingsfarbe auszuwählen.
 - Tippe auf dem Bildschirm **Funktion** auf eine Komponente, um sie zu ersetzen.
-  Die Anpassung ist nur für die Watchfaces mit der Taste **Benutzerdefiniert** darunter verfügbar. Die benutzerdefinierten Funktionen variieren je nach Watchface.

Zu einem anderen Watchface wechseln

Auf dem tragbaren Gerät

Halte eine beliebige Stelle auf dem Watchface gedrückt, um den Watchface-Auswahlbildschirm aufzurufen, und streiche nach links oder rechts, um die verfügbaren Watchfaces zu durchsuchen. Tippe auf das Watchface, das du nutzen möchtest, um es auszuwählen.

In der Huawei Health-App

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Meine Watchfaces**.
- 2 Wähle dein gewünschtes Watchface aus und tippe auf **Als Standard festlegen**. Wenn das Watchface nicht installiert wurde, installiere es zuerst. Dein Gerät wechselt nach der Installation automatisch zum neuen Watchface.

Watchface löschen

Auf dem tragbaren Gerät

- 1 Tippe auf das Watchface und halte es gedrückt, um den Watchface-Auswahlbildschirm aufzurufen.
 - 2 Streiche vom unteren Rand des Bildschirms nach oben und tippe auf **Entfernen**, um ein Watchface zu löschen.
-  Wenn du das Watchface nach dem Löschen erneut nutzen möchtest, kannst du dies auf eine der folgenden Arten tun:
- Halte eine beliebige Stelle auf dem Watchface gedrückt, um den Watchface-Auswahlbildschirm aufzurufen, streiche nach links zum letzten Bildschirm, tippe auf  und tippe auf das Watchface, um es erneut zu nutzen.
 - Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Meine Watchfaces** und wähle das Watchface aus und stelle es ein.

In der Huawei Health-App

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und gehe zu **Meine Watchfaces > Lokale Watchfaces verwalten**.

- 2 Tippe auf  in der oberen rechten Ecke eines Ziel-Watchfaces, um es zu löschen.
- Wenn du  nicht in der oberen rechten Ecke eines Watchface siehst, bedeutet dies, dass dieses Watchface nicht gelöscht werden kann. Beispielsweise kann **Galerie** nicht gelöscht werden.
 - Wenn du ein Watchface gekauft und über **Meine Watchfaces > Lokale Watchfaces verwalten** gelöscht hast, musst du es nur neu installieren, wenn du es wieder nutzen möchtest. Es muss nicht erneut gekauft werden.

Sticker-Watchface

Du kannst mehrere Sticker auswählen oder hochladen, um ein einzigartiges Watchface mit personalisierten Stilen und Widgets zu erstellen und es durch Antippen des Bildschirms zu verändern.

- 1 Öffne **Huawei Health**, rufe den Bildschirm mit den Gerätedetails auf und gehe zu **Meine Watchfaces > Sticker-Spaß**.



- 2 Wähle die gewünschten Sticker auf den Bildschirmen **Geometrisch**, **Emoji**, und **Haustier** aus oder lade Sticker hoch, indem du auf **Benutzerdefiniert** und dann auf  tippst.
- 3 Passe die Einstellungen von **Layout**, **Hintergrundfarbe** und **Schriftart** an. Du kannst auch die auf dem Watchface angezeigten Daten durch Tippen auf **Funktionen** ändern.
- 4 Tippe auf **Als Standard festlegen** und dein Wearable wechselt zum neu eingestellten Sticker-Watchface. Durch Antippen des Bildschirms kannst du sie mischen.

Galerie-Watchface

Galerie-Watchface einstellen

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm für Gerätedetails und gehe zu **Meine Watchfaces > Galerie**, um auf den Bildschirm für Einstellungen von Galerie-Watchfaces zuzugreifen.
- 2 Tippe auf , wähle entweder **Foto aufnehmen** oder **Bild auswählen** aus, wähle ein Bild aus, ziehe es, um den Teil des Bildes anzupassen, der angezeigt werden soll, und tippe auf  in der oberen rechten Ecke, um den Upload abzuschließen.

3 Stelle auf dem Bildschirm **GalerieFarbe, Stil und Funktionen** nach Belieben ein.

4 Aktiviere oder deaktiviere **Zum Anzeigen von neuem Bild anheben** in **Weitere Einstellungen** nach Belieben.

Wenn diese Funktion aktiviert ist und mehr als ein Bild als Galerie-Watchfaces hochgeladen wurde, wechselt das angezeigte Watchface jedes Mal zu einem anderen Bild, wenn du den Bildschirm durch Anheben des Handgelenks aktivierst. Bei Deaktivierung dieser Funktion erscheint beim Anheben des Handgelenks nur das zuletzt angezeigte Bild. Um es zu ändern, müssen Sie auf den Bildschirm tippen.

5 Tippe auf **Anwenden** und dein Wearable wechselt zu Galerie-Watchface.

-  Die Galerie-Watchface-Funktion unterstützt die folgenden Bildformate: .gif,.jpg,.jpeg,.png,.bmp,.psd,.tif,.tiff,.webp und .pcx. Bilder im GIF-Format werden als statische Bilder und nicht als Animationen angezeigt.

OneHop-Galerie-Watchface

Mit OneHop kannst du Galeriebilder auf deinem Telefon ganz einfach in Watchfaces auf deiner Uhr verwandeln. Du kannst mehr als ein Bild übertragen, wenn du willst, und auf den Watchface-Bildschirm tippen, um zwischen den Bildern zu wechseln und mehrere angepasste Watchfaces zu genießen.

-  • Zur Nutzung dieser Funktion vergewissere dich, dass dein Wearable mit **Huawei Health** verbunden ist.
- Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn dein NFC-fähiges Wearable mit einem HUAWEI-Telefon gekoppelt ist, das NFC unterstützt.

Vor der Nutzung dieser Funktion stelle sicher, dass **Galerie** auf deinem Wearable angewendet wurde.

1 Aktiviere NFC auf deinem Telefon.

2 Öffne Galerie, wähle ein Bild zur Übertragung aus und tippe den NFC-Bereich auf der Rückseite deines Telefons gegen den Bildschirm des Wearable. Das ausgewählte Bild wird dann als Watchface angezeigt, was auf eine erfolgreiche Übertragung hinweist. Um den Watchface-Stil zu ändern, öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm für Gerätedetails, gehe zu **Meine Watchfaces > Galerie** und schließe die Einstellung ab.

Bild aus Galerie-Watchface löschen

Tippe auf dem Bildschirm für die Einstellungen der **Galerie** auf , um zum

Bildübersichtsbildschirm zu gelangen, tippe auf  in dem Bild, das du löschen willst, kehre dann zur Seite der Einstellungen der **Galerie** zurück und tippe auf **Speichern**.

Bluetooth-Sprachanrufe

-  Zur Nutzung dieser Funktion vergewissere dich, dass dein Wearable mit **Huawei Health** verbunden ist.

Anrufe tätigen und annehmen

Zum Tätigen eines Anrufs: Rufe die App-Liste auf deinem tragbaren Gerät auf, tippe auf **Anrufliste** und wähle den Kontakt aus, den du anrufen möchtest.

-  • Wenn du Dual-SIM-Karten nutzt und einen Anruf an einen Uhrenkontakt tätigst, kannst du nicht auswählen, welche SIM-Karte für den Anruf genutzt werden soll, da dies durch die Protokolle des Telefons bestimmt wird. Weitere Details erhältst du vom Kundenservice deines Telefonherstellers.
- Wenn du einen Anruf von deiner Uhr aus tätigst, wird das Audio von deiner Uhr abgespielt und dein Telefon zeigt die Meldung an, dass ein Bluetooth-Anruf ausgeführt wird. Um den Audiokanal auf dein Telefon umzuschalten, musst du dein Telefon in den Empfängermodus stellen.

Zum Annehmen eines Anrufs: Tippe einfach auf das Annehmen-Symbol, um einen eingehenden Anruf auf deinem tragbaren Gerät zu empfangen, wenn es dich an den eingehenden Anruf deines Telefons erinnert. Sobald der Anruf angenommen wurde, wird das Audio über den Lautsprecher des tragbaren Geräts abgespielt.

Remote-Auslöser

Mit dem Remote-Auslöser kannst du die Kamera deines Telefons starten und Fotos vom Handgelenk aus aufnehmen.

-  • Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn dein Gerät mit einem HUAWEI-Telefon mit EMUI 10.1 oder höher, oder einem iPhone mit iOS 13.0 oder höher gekoppelt ist. Wenn du ein iPhone nutzt, öffne zuerst die Kamera.

Remote-Auslöser

- 1** Stelle sicher, dass deine Uhr mit **Huawei Health** verbunden ist. Streiche vom oberen Rand des Startbildschirms der Uhr nach unten und vergewissere dich, dass  im Steuerfeld angezeigt wird, was bedeutet, dass deine Uhr mit deinem Telefon verbunden ist.
- 2** Rufe die App-Liste der Uhr auf und wähle **Fernauslöser** aus, wodurch die Kamera deines Telefons automatisch gestartet wird. Tippe auf das Auslösersymbol auf dem Bildschirm der Uhr, um ein Foto aufzunehmen.

Einstellen eines Timers für die Fotoaufnahme

- 1** Rufe die App-Liste der Uhr auf und wähle **Fernauslöser** aus, wodurch die Kamera deines Telefons automatisch gestartet wird. Tippe auf dem Bildschirm „Remote-Auslöser“ auf , um einen Timer für die Fotoaufnahme einzustellen, und tippe erneut auf , um zu einem anderen Timer zu wechseln.
- 2** Tippe auf das Auslösersymbol auf dem Bildschirm der Uhr. Die Kamera des Telefons nimmt ein Foto auf, sobald der Countdown endet.

Steuern der Musikwiedergabe

Du kannst deine Uhr nutzen, um die Musikwiedergabe auf deinem Telefon zu steuern oder deine Uhr für die unabhängige Musikwiedergabe zu nutzen.

-  • Stelle zur Nutzung dieser Funktion sicher, dass deine Uhr ordnungsgemäß mit **Huawei Health** verknüpft ist.

Telefonmusikwiedergabe steuern

- 1 Öffne **Huawei Health** auf deinem Telefon, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Musik** und aktiviere **Telefonmusik steuern**.
 -  • Diese Einstellung ist nicht erforderlich, wenn du ein iPhone nutzt.
- 2 Öffne eine Telefonmusik-App und starte die Wiedergabe.
- 3 Streiche auf deiner Uhr auf dem Startbildschirm nach rechts, um den Assistant-TODAY-Bildschirm aufzurufen, und tippe auf die Musikkarte. Von dort aus kannst du die Wiedergabe anhalten, zwischen den Titeln wechseln und die Lautstärke einstellen.

Musik mit deiner Uhr synchronisieren

-  Stelle vor dem Synchronisieren von Musik mit deiner Uhr sicher, dass die Titel bereits von einer Musik-App auf dein Telefon heruntergeladen wurden und in einem von deiner Uhr unterstützten Format vorliegen.
- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und gehe zu **Musik > Musik verwalten > Titel hinzufügen**.
 - 2 Wähle die hinzuzufügenden Titel aus und tippe in der oberen rechten Ecke des Bildschirms auf .
 - 3 Greife auf den Bildschirm Musikverwaltung zu, tippe auf **Neue Wiedergabeliste**, erstelle einen Namen für die Wiedergabeliste und füge Titel nach deinen Wünschen hinzu. Du kannst auch Titel kategorisieren, die auf deine Uhr hochgeladen wurden, um die Verwaltung zu erleichtern. Du kannst eine vorhandene Wiedergabeliste jederzeit aktualisieren, indem du in der oberen rechten Ecke des Wiedergabelistenbildschirms auf  und dann auf **Titel hinzufügen** tippst.
 - 4 Mit deiner Uhr synchronisierte Musikdateien können auch ohne Internetverbindung wiedergegeben werden.
 - 5 Öffne zum Löschen eines hinzugefügten Titels **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und navigiere zu **Musik > Musik verwalten**. Tippe in der Musikliste auf das Symbol  neben dem Titel und wähle **Löschen** aus.

Uhrenmusikwiedergabe steuern

- 1 Drücke die obere Taste auf deiner Uhr, um die App-Liste aufzurufen, wähle **Musik** () aus oder öffne eine andere Musik-App und tippe auf **Musikwiedergabe**.
- 2 Tippe auf die Wiedergabetaste, um die Wiedergabe zu starten.

- 3 Auf dem Bildschirm für die Musikwiedergabe kannst du die Lautstärke einstellen und die Wiedergabesequenz festlegen (z. B. In Reihenfolge wiedergeben und Zufallswiedergabe).
- 4 Du kannst auf dem Bildschirm nach oben streichen, um die Wiedergabeliste anzuzeigen und zwischen Titeln zu wechseln.

AI Voice

AI Voice auf deiner Uhr macht es einfach, das Wetter zu überprüfen und einen Wecker einzustellen, sobald deine Uhr über **Huawei Health** mit deinem Telefon verbunden wurde.

-  Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn deine Uhr mit einem HUAWEI-Telefon mit EMUI 10.1 oder höher gekoppelt ist.
 - Stelle die Übereinstimmung zwischen den folgenden drei Einstellungen sicher: **Sprache** und **Region** in deinem Telefonsystem und **das Land/die Region, das/die bei der Registrierung deiner HUAWEI ID ausgewählt wurde** (d. h. die HUAWEI ID, mit der du dich bei der **Huawei Health**-App anmeldest).
 - Diese Funktion ist nur in bestimmten Ländern/Regionen verfügbar. In diesen Märkten müssen die Sprach- und Regionseinstellungen konsistent sein.

AI Voice nutzen

- 1 Rufe die App-Liste auf, gehe zu **Einstellungen > Intelligente Unterstützung > AI Voice** und aktiviere **Aktivierungstaste**.
- 2 Du kannst AI Voice auf eine der folgenden Arten aktivieren:
 - **Tastenaktivierung:** Halte die untere Taste gedrückt, um den Spracheingabebildschirm aufzurufen.
 - **Assistant-TODAY nutzen:** Streiche auf dem Watchface-Bildschirm nach rechts, um den Assistant-TODAY-Bildschirm aufzurufen, und tippe auf das AI Voice-Symbol, um den Spracheingabebildschirm aufzurufen.
- 3 Gebe auf dem angezeigten Bildschirm einen Sprachbefehl, z. B. „Wie ist das Wetter heute?“ oder „Stelle einen Wecker für morgen 8:00 Uhr ein“.

Sprachansage

Die Sprachansage ist standardmäßig aktiviert. Nach der Deaktivierung spielt die Uhr keine Sprachnachrichten mehr ab.

Zur Aktivierung dieser Funktion rufe die App-Liste auf, gehe zu **Einstellungen > Intelligente Unterstützung > AI Voice** und aktiviere **Broadcast**.

Die Lautstärke der Ansage kann nur während einer Ansage durch Drücken der Lautstärketasten am gekoppelten Telefon angepasst werden.

Assistant·TODAY

Assistant·TODAY bietet einen schnelleren, einfacheren Zugriff auf Services wie die Anzeige von Wetterinformationen und die Musikwiedergabesteuerung.

Assistant·TODAY betreten/beenden

Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach rechts, um Assistant·TODAY zu betreten. Streiche dann auf dem Bildschirm nach links, um Assistant·TODAY zu beenden.

Schnellzugriff auf Apps

- 1 Streiche auf dem Startbildschirm der Uhr nach rechts, um Assistant·TODAY zu betreten.
- 2 Tippe auf dem Bildschirm Assistant·TODAY auf eine beliebige Karte, um den Bildschirm mit den entsprechenden App-Details aufzurufen.

Audio-/Videosteuerung

-  Die Audio-/Videosteuerung des Telefons über Assistant·TODAY auf der Uhr ist nur für laufende Audio-/Video-Apps verfügbar, die in der Mediensteuerung auf dem Telefon angezeigt werden. Bestimmte Apps sind nicht mit der Mediensteuerung deines Telefons kompatibel. Wenn die Mediensteuerung auf deinem Telefon eine Meldung anzeigt, dass die Wiedergabesteuerung nicht unterstützt wird, wobei dasselbe auch für die uhrenbasierte Steuerung gilt.

Auf dem Assistant·TODAY-Bildschirm kannst du die Audio-/Video-Steuerkarte zur Steuerung der Audio-/Videowiedergabe auf deinem Telefon und deiner Uhr nutzen. Beachte, dass die Audio-/Videosteuerung des Telefons nur funktioniert, wenn deine Uhr normal mit deinem Telefon verbunden ist und dein Telefon Audio/Video abspielt.

Gesundheitsmanagement

Emotionales Wohlbefinden

-  • Messdaten und -ergebnisse dienen nur als Referenz und sollten nicht als Grundlage für medizinische Diagnosen oder Behandlungen verwendet werden. Suche bei Beschwerden medizinische Hilfe auf.
- Diese Funktion ist nur in bestimmten Märkten verfügbar. Beispielsweise ist es in bestimmten europäischen Ländern nicht verfügbar.

Zusätzliche Emotionen/Stressaufzeichnungen aktivieren

- 1 Rufe die Geräte-App-Liste auf und tippe auf **Emotionales Wohlbefinden**. Wenn du die App zum ersten Mal nutzt, erteile die Berechtigungen und sieh dir die Einführung und die Bedienungsanleitung der App an. Dann wirst du zum Bildschirm der App **Emotionales Wohlbefinden** weitergeleitet.
- 2 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, tippe auf **Gesundheitsüberwachung** und schalte **Zusätzliche Emotions-/Stressaufzeichnungen** ein.
 -  • Wenn du die App zum ersten Mal nutzt, musst du dein Wearable eine Weile eingeschaltet lassen, bevor emotionale Daten verfügbar werden.
 - Emotionale Daten sind nicht verfügbar, während du schläfst.

Deine emotionalen Daten anzeigen/ändern

Auf deinem Wearable:

Rufe die App-Liste des Geräts auf und tippe auf **Emotionales Wohlbefinden**, um den Startbildschirm der App aufzurufen, auf dem dein aktueller emotionaler Zustand über eine Animation angezeigt wird. Streiche nach oben, um weitere Daten anzuzeigen.

Auf deinem Telefon:

Gehe zu **Huawei Health > Emotionales Wohlbefinden**, um deine Emotionen/Stressdaten anzuzeigen und die Analyse und Tipps nach verschiedenen Zeiträumen zu lesen.

Um alle historischen Daten anzuzeigen, gehe zu **Huawei Health > Emotionales**

Wohlbefinden, tippe in der oberen rechten Ecke auf  und tippe auf **Alle Daten**.

-  • Wenn du der Meinung bist, dass das Testergebnis ungenau ist, tippe oben auf das Bearbeitungssymbol neben den emotionalen Daten, um deine emotionalen Daten zu ändern.

Stimmungserinnerungen

- 1 Rufe die Geräte-App-Liste auf und tippe auf **Emotionales Wohlbefinden**.

- 2** Streiche nach oben, um den Bildschirm **Einstellungen** aufzurufen, tippe auf **Erinnerungseinstellungen** und schalte **Stimmung** ein, damit dein Wearable Benachrichtigungen basierend auf deiner aktuellen Stimmung sendet.
- Wenn dein Gerät erkennt, dass du in letzter Zeit für längere Zeit gestresst warst, enthalten die Stimmungserinnerungen Tipps, wie du dich anpassen und einen besseren emotionalen Zustand wiederherstellen kannst.

Gesundheitseinblicke

Einführung

Diese App verfolgt Veränderungen deines Gesundheitszustands. Sie bietet Gesundheitstrendanalysen und Warnmeldungen basierend auf einer Reihe persönlicher Gesundheitsdaten wie SpO2, Herzfrequenz, Schlaf, Trainingsdauer, Aktivitätsringe und emotionales Wohlbefinden.

-  • Einblicke sind nicht täglich verfügbar und werden möglicherweise nicht generiert, wenn das Wearable nicht lange genug oder während des Schlafs getragen wird.
- Bevor du die Daten auf deinem Gerät anzeigen kannst, musst du es an zwei aufeinanderfolgenden Tagen tragen. Trage dein Gerät häufig und über einen langen Zeitraum, um genauere Ergebnisse zu erhalten.
- Veränderungen des Gesundheitszustands können durch verschiedene Faktoren verursacht werden. Die Erkenntnisse basieren auf einer umfassenden Analyse dieser Faktoren und können Zusammenhänge zwischen ihnen identifizieren. Kurzfristige Änderungen in diesen Daten könnten eine Anomalie oder ein Symptom für etwas Ernsteres sein.
- Dies ist keine medizinische Software und kann nicht als Grundlage für eine medizinische Diagnose genutzt werden. Die Gesundheitsberatung dient nur als Referenz, gehe alle Gesundheitsverbesserungen basierend auf deinem tatsächlichen Gesundheitszustand an.

Gesundheitseinblicke-Benachrichtigungen aktivieren

Nach der Aktivierung erinnert dich dein Gerät daran, die Gesundheitseinblicke-Analyseergebnisse anzuzeigen, wenn sie aktualisiert werden und du sie nicht rechtzeitig anzeigst.

Zur Aktivierung dieser Funktion öffne die **Huawei Health**-App, streiche auf dem Bildschirm nach unten, tippe auf die Karte unter **Gesundheitseinblicke**, gehe zu  > **Einstellungen** und aktiviere dann **Benachrichtigungen zu Gesundheitseinblicke**.

Gesundheitseinblicke-Daten anzeigen

Auf deinem Wearable:

Rufe die Geräte-App-Liste auf und tippe auf **Gesundheitseinblicke**, um deine Gesundheitseinblicke-Berichtsübersicht anzuzeigen. Streiche auf dem Bildschirm nach oben,

um die Ergebnisse für jedes Element anzuzeigen. Wenn du die App zum ersten Mal nutzt, befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Autorisierung abzuschließen.

Auf deinem Telefon:

Öffne die **Huawei Health**-App, streiche auf dem Bildschirm nach oben und tippe auf die Karte unter **Gesundheitseinblicke**. Du kannst die folgenden Informationen anzeigen:

- Tippe auf **Empfohlene Einblicke**, um den Zusammenfassungsbericht der Gesundheitsdatenanalyse anzuzeigen.
- Tippe auf **Tendenzen**, um die Tendenz für jedes Element anzuzeigen. Tendenzen können Veränderungen in deiner Gesundheit widerspiegeln. Trage dein tragbares Gerät weiter oder zeichne deine Gesundheits- und Fitnessdaten in der Huawei Health-App auf, um Tendenzen zu erkennen.

Schlafüberwachung

Lass dein tragbares Gerät während des Schlafens ordnungsgemäß eingeschaltet, und es zeichnet automatisch deine Schlafdauer auf und erkennt, ob du im Tiefschlaf, im Leichtschlaf, im REM-Schlaf oder im Wachzustand bist.

Schlafeinstellungen

- 1 Ruf die Liste der Uhren-Apps auf, tippe auf **Schlaf**, streiche nach oben, um auf den Bildschirm **Mehr** zuzugreifen, und tippe auf **Ruhezustand**.
- 2 Du kannst entweder **Ruhezustand** oder **Geplant** wählen.
 - **Ruhezustand** ist standardmäßig deaktiviert. Bei Aktivierung dieser Option klingelt oder vibriert das Wearable nicht bei eingehenden Anrufen und Benachrichtigungen (außer wenn ein Wecker ausgelöst wird). Zum Aktivieren anheben wird ebenfalls deaktiviert, wodurch das Gerät effektiv in einen vereinfachten Modus versetzt wird.
 - Wenn **Geplant** aktiviert ist, wechselt dein Wearable wie geplant in den Ruhezustand bzw. beendet diesen.

Um einen geplanten Zeitraum hinzuzufügen, tippe auf **Zeit hinzufügen** und lege **Schlafenszeit**, **Aufwachzeit** und **Wiederholung** fest. Tippe dann auf **OK**.

Um einen geplanten Zeitraum zu löschen, tippe auf das Ziel und dann auf **Löschen**. Du kannst die auf deiner Uhr voreingestellten geplanten Zeiträume nur bearbeiten, aber nicht löschen.

aktivieren/deaktivieren HUAWEI TruSleep™

Öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zu dem Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung** > **HUAWEI TruSleep™** und schalte den Schalter für **HUAWEI TruSleep™** ein oder aus.

HUAWEI TruSleep™ ist standardmäßig aktiviert. Bei manueller Deaktivierung können keine Schlafdaten abgerufen werden und die Schlafanalyse ist nicht mehr verfügbar.

Deine Schlafdaten anzeigen/löschen

Deine Schlafdaten anzeigen

- Ruf die Liste der Uhren-Apps auf und wähle **Schlaf** aus, um deine Schlaf- und Nickerchendaten sowie Informationen zur Schlafgesundheit zu überprüfen. Tippe auf ⓘ, um weitere Details zur Ergebnisbeschreibung zu erhalten.
- Ruf den Startbildschirm von **Huawei Health** auf und tippe auf die **Schlaf**-Karte, um detaillierte Daten anzuzeigen. Tippe auf dem Bildschirm **Schlaf** in der oberen rechten Ecke auf ⋮ und dann auf **Alle Daten**, um auf historische Datensätze zuzugreifen.

Deine Schlafdaten löschen

- 1 Ruf den Startbildschirm von **Huawei Health** auf und tippe auf die **Schlaf**-Karte.
- 2 Gehe zu ⋮ > **Alle Daten** und tippe auf das Löschesymbol in der oberen rechten Ecke, um historische Datensätze auszuwählen und nach Bedarf zu löschen.

Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen

Die Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen setzt den hochpräzisen PPG-Sensor des Wearables zur Erkennung abnormaler Herzschlagrhythmen ein.

- ⓘ Alle Daten und Ergebnisse dienen nur als Referenz und sollten nicht als Grundlage für medizinische Diagnosen genutzt werden. Wenn du Unwohlsein verspürst, suche bitte rechtzeitig medizinische Hilfe auf.
- Diese Funktion ist nur in bestimmten Märkten verfügbar. Weitere Informationen findest du auf der offiziellen Website von Huawei.

Die App aktivieren

- 1 Zur Nutzung dieser Funktion aktualisiere zuerst die **Huawei Health**-App auf die neueste Version.
- 2 Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf, navigiere zu **Herz > Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen** und aktiviere die Funktion **Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen**.

Messungen auf deinem tragbaren Gerät durchführen

- 1 Überprüfe noch einmal, ob dein tragbares Gerät richtig getragen wird und lege deinen Unterarm flach auf einen Tisch oder auf deinen Schoß, und entspanne deine Arme und Finger.
- 2 Rufe die Geräte-App-Liste auf und navigiere zu **Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen > Messen**.
- 3 Halte still und warte, bis die Messung abgeschlossen ist, und sieh dir dann dein Ergebnis auf dem Bildschirm des Wearables an. Du kannst auf ⓘ tippen, um die Ergebnisbeschreibung zu überprüfen. Weitere Details findest du, indem du auf den

Startbildschirm von **Huawei Health** auf deinem Telefon zugreift und zu **Herz > Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen** navigierst.

Automatische Messungen und Erinnerungen aktivieren

- 1** Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf, gehe zu **Herz > Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen** und tippe in der oberen rechten Ecke auf  und dann auf **Automatische Messung**.
- 2** Aktiviere den Schalter für **Automatische Erkennung von Herzrhythmusstörungen**. Nach der Aktivierung führt dein Wearable automatisch Messungen durch, während du es im Ruhezustand trägst.
Aktiviere den Schalter für **Hinweise zu Herzrhythmusstörungen**. Nach der Aktivierung erhältst du Benachrichtigungen über dein Wearable, wenn anormale Herzschlagrhythmen erkannt werden.
 -  • Wenn während der Messungen ein abnormaler Herzschlagrhythmus erkannt wird, erscheint auf deinem Wearable ein Hinweis. Wenn du ein Gerät trägst, das EKG unterstützt, wirst du daran erinnert, das EKG zu messen.
 - Warnungen werden nur gesendet, wenn der Anteil der anormalen Ergebnisse aus mehreren Messungen hoch ist, um unnötige Bedenken zu vermeiden. Das Wearable vibriert, schaltet seinen Bildschirm ein und zeigt einen Popup-Alarm an, während du wach bist. Wenn es erkennt, dass du schläfst, wird nur eine Popup-Warnung angezeigt.

Den Service deaktivieren

Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf, gehe zu **Herz > Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen**, tippe in der oberen rechten Ecke auf  und dann auf **Info > Service deaktivieren** und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm.

Ergebnisinterpretation

Die Ergebnisse können von den Ergebnissen der EKG-Analyse abweichen. Bitte wende dich wegen der Ergebnisse an medizinisches Fachpersonal. Interpretiere die Ergebnisse nicht selbstständig und führe keine Selbstbehandlung durch.

Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf und navigiere zu **Herz > Pulswellenanalyse von Herzrhythmusstörungen**, um deine Daten in Balkendiagrammen anzuzeigen. Du kannst auch in der oberen rechten Ecke auf  und dann auf **Hilfe** tippen, um weitere Informationen zu den Messergebnissen zu erhalten.

-  Die Messergebnisse können je nach Marketingstrategie in verschiedenen Ländern/Regionen variieren.

Messergebnisse: Keine Anomalien oder Verdacht auf Vorhofflimmern

EKG-Messung

Ein Elektrokardiogramm (EKG) ist eine grafische Aufzeichnung der elektrischen Aktivitäten des Herzens. EKGs geben Aufschluss über deinen Herzrhythmus und können helfen, unregelmäßige Herzschläge zu erkennen und mögliche Gesundheitsrisiken zu erkennen. Es werden nur einmalige Messungen unterstützt.

-  • Diese Funktion ist derzeit nur auf HUAWEI WATCH GT 6 Pro verfügbar.
- Diese Funktion ist nur auf bestimmten Märkten verfügbar. Einzelheiten findest du auf der offiziellen Website von Huawei. Die tatsächliche Situation ist ausschlaggebend.

Bevor du anfängst

- Diese Funktion muss in Übereinstimmung mit den Gesetzen und Vorschriften für medizinische Geräte in deiner lokalen Gerichtsbarkeit genutzt werden.
- Diese Funktion ist nicht für Nutzer unter 18 Jahren gedacht.
- Diese Funktion ist nicht für Personen mit Herzschrittmachern oder anderen implantierten Geräten vorgesehen.
- Starke elektromagnetische Felder führen zu einer starken EKG-Signalverzerrung. Nutze diese Funktion nicht in Umgebungen mit einem starken elektromagnetischen Feld.
- Alle Daten, die während der Nutzung dieser App erfasst werden, dienen nur zu Referenzzwecken und sollten nicht als Grundlage für medizinische Forschung, Diagnose oder Behandlung genutzt werden.

Vor der Nutzung

-  Zur Nutzung dieser Funktion aktualisiere zuerst die **Huawei Health**-App auf die neueste Version.

Wenn du **EKG** zum ersten Mal nutzt, navigiere zu **Huawei Health > Health > Herz > EKG** und befolge die Bildschirmanweisungen, um die EKG-App zu aktivieren.

Dein EKG messen

- 1** Überprüfe noch einmal, ob das Gerät ordnungsgemäß getragen wird. Rufe die App-Liste auf und wähle **EKG** (). Wenn du die Funktion zum ersten Mal nutzt, lege fest, an welchem Handgelenk du das Gerät trägst. Du kannst diese Einstellung dann jederzeit auf dem Startbildschirm der EKG-App ändern, indem du unten auf das Einstellungssymbol tippst.
- 2** Lege deine Arme flach auf den Tisch oder deinen Schoß und entspanne deine Arme und Finger.
- 3** Lege einen Finger deiner freien Hand vorsichtig auf die Elektrode (untere Taste) und halte still, dann wird automatisch eine Messung ausgelöst.

-  Bewege dich während der Messung nicht, atme gleichmäßig und sprich nicht. Halte deinen Finger in ordnungsgemäßem Kontakt mit der Elektrode, aber drücke nicht zu stark darauf.
- Trockene Haut kann die Messung beeinträchtigen. Wenn du merkst, dass dein Finger trocken ist, befeuchte ihn mit etwas Wasser, um die Leitfähigkeit zu verbessern.
- Die Dauer einer einzelnen Messung beträgt 30 Sekunden.

4 Halte still und warte, bis die Messung abgeschlossen ist, und sieh dir dann dein Ergebnis auf dem Bildschirm der Uhr an. Du kannst auf  tippen, um die Ergebnisbeschreibung zu überprüfen. Weitere Details findest du, indem du auf den Bildschirm **Health** in **Huawei Health** zugreifst und dann zu **Herz > EKG** navigierst. Tippe zum Herunterladen eines EKG-Berichts auf das Symbol zum Herunterladen in der oberen rechten Ecke des Bildschirms mit den EKG-Details.

Ergebnisinterpretation

- Bitte wende dich an medizinisches Fachpersonal, um deine Messergebnisse zu verstehen. Interpretiere die Ergebnisse nicht selbstständig und führe keine Selbstbehandlung durch.
- Diese Funktion kann keine Blutgerinnsel, Schlaganfälle, Herzinsuffizienz oder andere Arten von Herzrhythmusstörungen oder Herzproblemen erkennen.
- Diese Funktion kann keine Herzinfarkte oder damit verbundene Komplikationen erkennen. Wenn du Schmerzen, ein Engegefühl oder Druck in der Brust oder andere Symptome verspürst, suche unverzüglich medizinische Hilfe auf.
- Passe dein Rezept nicht aufgrund der von dieser Funktion bereitgestellten Daten an, ohne dich vorher mit medizinischem Fachpersonal zu beraten.

Herzfrequenzmessung

-  Messdaten und -ergebnisse dienen nur zu Referenzzwecken und sind nicht für medizinische Zwecke bestimmt.
- Für eine optimale Genauigkeit der Herzfrequenzdaten befestige das Gerät für den bestmöglichen Sitz eng über deinem Handgelenksknochen. Entscheide dich für eine engere Passform während des Trainings.
- Die Herzfrequenzmessung kann durch externe Faktoren beeinflusst werden, wie z. B. niedrige Umgebungstemperaturen, Armbewegungen oder Tätowierungen auf dem Arm.

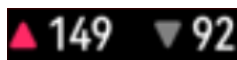
Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung

- 1** Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung > Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und stelle sicher, dass **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** aktiviert ist.
- 2** Stelle **Überwachungsmodus** auf **Intelligent** oder **In Echtzeit**.

- **Intelligent:** Passt die Häufigkeit der Messungen in Abhängigkeit von deinem Aktivitätszustand automatisch an.
- **In Echtzeit:** Überwacht deine Herzfrequenz in Echtzeit, unabhängig deines Aktivitätszustands.

3 Greife auf den Startbildschirm von **Huawei Health** zu, tippe auf die **Herz**-Karte, tippe in der oberen rechten Ecke auf  und dann auf **Alle Daten** und zeige deine Herzfrequenzdaten an. Du kannst jeden Datensatz löschen.

-  Die Echtzeitüberwachung erhöht den Stromverbrauch des Geräts, während die intelligente Überwachung energiesparender ist.
- Der Überwachungsbildschirm des Geräts zeigt die höchste und niedrigste Herzfrequenz an, die am aktuellen Tag gemessen wurde, wie die hier abgebildeten Daten



zeigen.

Herzfrequenzwarnungen

- 1** Öffne **Huawei Health**, navigiere zu dem Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung** > **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung**, aktiviere **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und stelle **Warnung bei hoher Herzfrequenz** und **Warnung bei niedriger Herzfrequenz** nach deinen Wünschen ein.
- 2** Dein Gerät vibriert und zeigt eine Warnung an, wenn deine Herzfrequenz länger als 10 Minuten über oder unter deinem eingestellten Wert bleibt, während du dich ausruhst.

Individuelle Herzfrequenzmessung

-  Herzfrequenzdaten aus individuellen Messungen werden nicht mit der **Huawei Health**-App synchronisiert.
- 1** Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung** > **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und schalte **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** ein.
 - 2** Rufe die App-Liste auf deinem tragbaren Gerät auf, wähle **Herzfrequenz**, starte eine Messung und warte, bis das Ergebnis angezeigt wird.

Zykluskalender

Die App aktivieren

Wenn du diese Funktion zum ersten Mal nutzt, stelle sicher, dass deine Uhr und dein Telefon verbunden sind, und schließe die Aktivierung der Funktion ab.

- 1** Greife auf den Startbildschirm der **Huawei Health**-App zu, tippe auf die **Zykluskalender**-Karte, lade das Funktionspaket herunter, lege deine Periodendaten fest und tippe auf **Starten**.
Wenn die **Zykluskalender**-Karte nicht auf dem Startbildschirm von Huawei Health angezeigt wird, tippe auf **Bearbeiten** und füge die Karte hinzu.

- 2** Wenn du das Armband trägst, wird eine Aktivierungsbenachrichtigung auf deiner Uhr angezeigt. Wenn die Benachrichtigung im Nachrichtencenter gespeichert wird, wird die Benachrichtigung im Nachrichtencenter gespeichert.
- Tippe auf **App öffnen**, um den Bildschirm mit den Datenschutzbestimmungen aufzurufen. Stimme der Datenschutzerklärung zu, und du wirst zum **Zykluskalender**-Startbildschirm weitergeleitet.
- Tippe auf **OK**, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.

Deine Periode auf deiner Uhr aufzeichnen und anzeigen

- 1** Drücke die obere Taste auf deiner Uhr, um die App-Liste zu öffnen, finde und wähle **Zykluskalender** aus, um den Startbildschirm der App aufzurufen, auf dem dein Zykluskalender angezeigt wird. Tippe auf  rechts neben dem App-Namen, um zwischen der Monatsansicht und der Ringdiagrammansicht zu wechseln. Streiche auf dem Bildschirm Monatsansicht nach links und rechts, um die Daten der vorherigen und nächsten drei Zyklen anzuzeigen.
- 2** Tippe auf **Bearbeiten** oder , um die Daten einzugeben, wann deine Periode **Begonnen** und **Beendet** hat. Streiche auf dem Bildschirm nach oben, um weitere Details anzuzeigen.

Deine Perioden in der Huawei Health-App aufzeichnen

- 1** Greife auf den Startbildschirm von **Huawei Health** zu, tippe auf die **Zykluskalender**-Karte, wähle ein bestimmtes Datum aus und aktiviere **Start der Periode** oder **Ende der Periode**, um die Dauer einer Periode aufzuzeichnen. Du kannst auch deine **Körperliche Symptome** aufzeichnen.
- 2** Tippe auf dem Bildschirm **Zykluskalender** in der oberen rechten Ecke auf , um die folgenden Einstellungen vorzunehmen:
- Tippe auf **Einstellungen**, um **Vorhersagen zur Ovulation und zu fruchtbaren Tagen** und andere Schalter nach Bedarf ein- oder auszuschalten, und stelle **Dauer der Periode** und **Zyklusdauer** ein.
 - Aktiviere den Schalter für **Vorhersagen**. Nach der Aktivierung wird deine Uhr (vorausgesetzt, dass sie die ganze Zeit getragen wird, besonders nachts) die erfassten Gesundheitsdaten wie Körpertemperatur, Herzfrequenz und Atemfrequenz kombinieren, um bessere Zyklusvorhersagen zu generieren.
 -  Diese Funktion ist nur bei bestimmten Gerätemodellen verfügbar. Wenn die Option **Vorhersagen** auf deinem Gerät nicht gefunden werden kann, ist die Funktion nicht verfügbar. Maßgeblich ist die tatsächliche Benutzeroberfläche.
 - Tippe auf **Periodenaufzeichnungen**, um **Periode – Ø** und **Zyklus Ø** anzuzeigen.
 - Tippe auf **Alle Daten**, um die Verlaufsdaten anzuzeigen.

SpO2-Messung

-  Um die Genauigkeit der SpO2-Messung zu gewährleisten, trage das Wearable-Gerät bequem und korrekt. Stelle sicher, dass das Überwachungsmodul in direktem Kontakt mit deiner Haut steht und nicht blockiert wird.

Individuelle SpO₂-Messung

- 1 Vergewissere dich noch einmal, dass du dein Wearable richtig trägst und still hältst.
- 2 Öffne die App-Liste und streiche nach oben oder unten, bis du **SpO₂** findest, und tippe auf diese Option.
- 3 Tippe auf **Messen**. (Maßgeblich ist das tatsächliche Produkt-Interface.)
- 4 Sobald eine SpO₂-Messung beginnt, halte still und richte den Bildschirm des Geräts nach oben.

Automatische SpO₂-Messung

Bei Aktivierung misst das Gerät automatisch den SpO₂-Wert und zeichnet ihn auf, wenn es erkennt, dass du dich ausruhst. Dieser Indikator ist besonders wichtig, wenn du schläfst oder in hochgelegenen Gebieten bist.

- 1 Zur Aktivierung dieser Funktion öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, gehe zu **Gesundheitsüberwachung > Automatische SpO₂-Messung** und schalte **Automatische SpO₂-Messung** ein.
- 2 Tippe auf **Warnung bei niedrigem SpO₂-Wert** und lege die untere Grenze fest, um einen Alarm zu erhalten, während du wach bist.

Deine SpO₂-Daten anzeigen

Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf, tippe auf **SpO₂** und wähle ein Datum aus, um deine SpO₂-Daten für diesen Tag anzuzeigen.

Beobachtung der Schlafatmung

Die Funktion der Beobachtung der Schlafatmung hilft bei der Erkennung deiner Atmungsunterbrechungen im Schlaf.

Aktivieren der App

-  • Diese Funktion ist nur auf bestimmten Märkten verfügbar.
 - Bevor du diese Funktion verwendest, verbinde dein Wearable-Gerät mit der Huawei Health-App.
- 1 Öffne **Huawei Health**, rufe den Bildschirm **Health** auf, tippe auf die Karte **Schlaf** streiche nach oben, bis du den unteren Bildschirmrand erreichst, und tippe auf **Beobachtung der Schlafatmung**.
 - 2 Wenn du diese Funktion zum ersten Mal verwendest, folge den Bildschirmanweisungen, um sie zu aktivieren. **Beobachtung der Schlafatmung** ist dann standardmäßig aktiviert.
 - 3 Die Einstellungen sind nun abgeschlossen. Trage dein Gerät im Bett, und es erkennt und analysiert Atemunterbrechungen, während du schläfst.

Anzeigen von Daten

Gehe zu **Huawei Health > Health > Schlaf**, tippe auf **Beobachtung der Schlafatmung** am unteren Bildschirmrand und du gelangst zum Funktionsbildschirm, auf dem du das neueste Erkennungsergebnis und eine Zusammenfassung deiner Datenaufzeichnungen sehen kannst.

Aktivieren/Deaktivieren Beobachtung der Schlafatmung

Gehe zu **Huawei Health > Health > Schlaf > Beobachtung der Schlafatmung**, tippe auf  in der oberen rechten Ecke und dann auf **Beobachtung der Schlafatmung** und schalte den Schalter für **Beobachtung der Schlafatmung** ein oder aus.

Deaktivieren des Services

Gehe zu **Huawei Health > Health > Schlaf > Beobachtung der Schlafatmung**, tippe auf  in der oberen rechten Ecke, gehe zu **Info > Service deaktivieren** und folge den Bildschirmanweisungen, um die Einstellungen abzuschließen.

Erkennung von arterieller Steifigkeit

Die arterielle Steifigkeit wird auch als die arterielle Elastizität bezeichnet. Eine Erhöhung der Steifigkeit ist ein frühes Anzeichen für Arteriosklerose und weist möglicherweise auf ein erhöhtes Risiko für Herzkrankheiten hin.

Die Pulswellengeschwindigkeit (PWV) bezieht sich auf die Geschwindigkeit, mit der sich Druckwellen durch die großen Arterien bewegen, wenn das Herz schlägt und Blut in diese injiziert. Es ist ein effektives Maß für die Arteriensteifigkeit. Im Allgemeinen weist eine schnellere PWV auf steifere Arterien hin.

-  • Diese Funktion ist derzeit nur auf HUAWEI WATCH GT 6 Pro verfügbar.
- Diese Funktion ist aktuell nur in bestimmten Ländern/Regionen verfügbar.

Bevor du anfängst

- 1** Diese App ist nicht für Nutzer unter 18 Jahren bestimmt.
- 2** Diese App ist nicht für Personen mit Herzschrittmachern oder anderen implantierten elektronischen Geräten vorgesehen.
- 3** Diese App ist nicht für Personen geeignet, bei denen schwere Herzrhythmusstörungen diagnostiziert wurden.
- 4** Diese App sollte nicht in Umgebungen mit starken elektromagnetischen Feldern genutzt werden.
- 5** Diese App ist nicht für den medizinischen Gebrauch bestimmt. Alle Daten, die während der Nutzung dieser App erfasst werden, dienen nur zu Referenzzwecken und sollten nicht als Grundlage für medizinische Forschung, Diagnose oder Behandlung genutzt werden.

App zur Erkennung der arteriellen Steifigkeit autorisieren und aktivieren

- 1** Wenn du diese Funktion zum ersten Mal nutzt, befolge die Bildschirmanweisungen in **Huawei Health**, um die Registrierung abzuschließen, und gib dann dein Konto und Passwort ein, um dich anzumelden.
- 2** Scanne den QR-Code auf dem tragbaren Gerät mit **Huawei Health** und befolge die Bildschirmanweisungen zum Abschließen des Kopplungsvorgangs.
- 3** Gehe auf deinem Telefon zu **Huawei Health > Health > Herz > Erkennung von arterieller Steifigkeit** und befolge die Bildschirmanweisungen, um die Funktion zu aktivieren. Dieser Quick-App-Eintrag unter der **Herz**-Karte wird standardmäßig bereitgestellt. Für deine erstmalige Nutzung musst du die Datenfreigabe autorisieren und der Benutzervereinbarung und der Datenschutzvereinbarung zustimmen.

Eine Messung auf der Uhr starten

Für deine erste Messung: Nach der App-Aktivierung auf dem Telefon musst du auf deiner Uhr zu **Erkennung von arterieller Steifigkeit** navigieren und angeben, an welchem Handgelenk du das Gerät trägst.

-  Um eine optimale Genauigkeit zu gewährleisten, stelle sicher, dass das richtige Handgelenk ausgewählt und die Uhr bequem getragen wird.

Messmethode:

- 1** Die Messung dauert etwa 30 Sekunden. Halte währenddessen bitte still, atme gleichmäßig und sprich nicht. Trockene Haut kann die Messung beeinträchtigen. Wenn du merkst, dass dein Finger trocken ist, befeuchte ihn mit etwas Wasser.
- 2** Wenn die Messung abgeschlossen ist, kehre zum Startbildschirm der App zurück, um das Ergebnis anzuzeigen.

Deine Daten anzeigen

Wenn deine Uhr und dein Telefon über Bluetooth verbunden sind, werden die Daten nach einer Messung mit deinem Telefon synchronisiert.

- 1** Gehe auf deinem Telefon zu **Huawei Health > Health > Herz > Erkennung von arterieller Steifigkeit** und sieh dir das neueste Messergebnis auf dem Startbildschirm der App **Erkennung von arterieller Steifigkeit** an.
- 2** Tippe auf **Mehr anzeigen**, um weitere Daten anzuzeigen.
- 3** Du kannst auch auf das Vier-Punkte-Symbol in der oberen rechten Ecke des Startbildschirms der App und dann auf **Alle Daten** tippen, um historische Daten anzuzeigen.

Trainieren

Trainingseinstellungen

Du kannst den Trainingstyp nach Bedarf festlegen, darunter **Ziel**, **Erinnerungen**, **Auto-Pause**, **Datenanzeige** und **Oben fixieren**.

1 Öffne die App-Liste des Geräts und tippe auf **Training**.

2 Tippe auf  neben dem Trainingstyp, um auf den Bildschirm mit den Trainingseinstellungen zuzugreifen.

• **Erinnerungen**

Tippe auf **Erinnerungen** und **Intervall**, um Intervallerinnerungen nach Entfernung oder Zeit einzustellen/**Herzfrequenz** zu aktivieren oder zu deaktivieren.

-  • Audio-Erinnerungen in anderen Sprachen als Chinesisch und Englisch, z. B. Deutsch, sind derzeit nur in bestimmten Märkten verfügbar. Um diese Funktion zu nutzen, melde dich mit einem in Europa registrierten Konto in der Huawei Health-App an, verknüpfe dein Wearable-Gerät mit der Huawei Health-App und lade das erforderliche Sprachpaket nach Aufforderung herunter. Bitte beachte, dass die Übertragung auf einem iPhone einige Zeit in Anspruch nehmen kann.
- Die tatsächlichen Einstellungen können je nach Gerätemodell und Trainingstyp variieren. Wenn eine Einstellung nicht gefunden werden kann, bedeutet dies, dass die Einstellung nicht verfügbar ist.

• **Touchschutz**

Tippe auf **Touchschutz**, um die Schalter für **Krone automatisch sperren** und **Bildschirm automatisch sperren** an oder aus zu schalten.

• **Auto-Pause**

Schalte den Schalter für **Auto-Pause** ein bzw. aus, um diese Funktion zu aktivieren bzw. deaktivieren. Das Wearable-Gerät wird das Training automatisch pausieren, wenn es erkennt, dass du angehalten hast, und das Training fortsetzen, wenn du erneut startest.

• **Intervalltraining**

Intervalltraining ist eine Trainingsform, bei der sich Training mit hoher Intensität und Ruhepausen abwechseln. Es stellt eine äußerst effektive Methode zum Aufbau deiner kardiopulmonalen Fitness und Muskelkraft sowie zur Verbesserung deiner Trainingsleistung dar.

Einige Trainingsmodi (z. B. Laufen, Radfahren und Freies Training) auf deinem Wearable-

Gerät unterstützen das Intervalltraining. Tippe zum Starten einer solchen Einheit auf  neben einem Trainingsmodus, tippe auf **Intervalltraining** und stelle die für deine Bedürfnisse geeigneten Parameter ein.

• **Entfernen**

Diese Option entfernt den Trainingsmodus aus der Liste **Training**.

- **Oben fixieren**

Diese Option fixiert den Trainingsmodus oben auf der Liste **Training**.

Du kannst auch einen Modus aus der Liste **Training** oben anheften, indem du einen Trainingsmodus gedrückt hältst und auf das Anheftsymbol tippst.

Datenanzeige auf dem Trainingsbildschirm

Du kannst die Art der Gesundheits- und Fitnessdaten, die während des Trainings angezeigt werden sollen, an deine Bedürfnisse anpassen.

 Solche benutzerdefinierten Einstellungen sind nur für bestimmte Trainingsmodi verfügbar.

- 1 Drücke die obere Taste auf deiner Uhr, um die App-Liste aufzurufen, tippe auf **Training**, suche nach dem gewünschten Trainingsmodus (z. B. **Laufen (Outdoor)**) und tippe auf rechts daneben, um den Einstellungsbildschirm aufzurufen.
- 2 Tippe auf **Datenanzeige**, wähle die gewünschten Karten aus und schalte **Karten anzeigen** ein.
- 3 Tippe auf **Benutzerdefinierte Karten**, wähle einen Anzeigestil (z. B. **4 Funkzellen**) und wähle die entsprechenden Daten (z. B. **Herzfrequenz** und **Entfernung**).
- 4 Nachdem du die Einstellungen vorgenommen hast, kannst du auf dem Trainingsbildschirm nach oben oder unten streichen, um die ausgewählten Datenkarten zu durchsuchen und die entsprechenden Daten während eines Trainings anzuzeigen. Du kannst auch die auf dem Bildschirm angezeigten Daten gedrückt halten, um anzupassen, welche Art von Daten angezeigt werden sollen.

Um die Standardeinstellungen wiederherzustellen, navigiere zu dem Bildschirm **Datenanzeige** und tippe auf **Zurücksetzen**.

Verwenden einer Offline-Karte

Nach dem Herunterladen einer Offline-Karte von der **Huawei Health**-App kannst du die Navigation starten, indem du auf **Routen** tippst oder nachdem du ein Outdoor-Training auf deiner Uhr auswählst. Die Offline-Karte kann zur Navigation oder zur Rückkehr zum Ausgangspunkt beim Training im Freien verwendet werden. Du kannst auch Routen zu und von deiner Uhr importieren oder exportieren, wobei die Routen über der Karte angezeigt werden. Wenn du mit dem Training im Freien beginnst, vergewissere dich, dass die Ortungsfunktion ordnungsgemäß funktioniert, bevor du die Offline-Karte verwendest.

Herunterladen einer Offline-Karte

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Offline-Karten**.
- 2 Tippe auf **Regionen**, suche deine Zielregion und die Karte und tippe auf **Herunterladen**.

Achte darauf, den Bildschirm während des Downloads nicht zu verlassen. Nachdem der Download abgeschlossen ist, kannst du die Karte über die Registerkarte **Downloads verwalten** anzeigen.

-  Die Höhenlinienfunktion ist nur auf der HUAWEI WATCH GT 6 Pro und nicht auf Karten von Regionen in Hongkong (China), Macau (China) oder Taiwan (China) verfügbar.

Löschen einer Offline-Karte

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **Offline-Karten**.
- 2 Tippe auf **Downloads verwalten**, wähle die zu löschende Karte aus, tippe dann auf  auf der rechten Seite und dann auf **Daten löschen**.

Karteneinstellungen

- 1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und gehe zu **Einstellungen > Offline-Karten**.
- 2 Nimm die folgenden Einstellungen für die Kartenanzeige entsprechend deinen Anforderungen vor.
 - **Anzeigemodus:** Wähle **Auto**, **Hell** oder **Dunkel**.
 - **Kartenansicht:** Wähle **Automatische Drehung** oder **Norden oben**.

Mehr Informationen

Mit einer Offline-Karte zeigt die Uhr deine aktuelle Route, importierte Routen, markierte Punkte und die Richtung auf der Karte an und ermöglicht so eine intuitivere Navigation. Du kannst eine Vorschau der importierten Routen auf einer Offline-Karte anzeigen.

Routen: Drücke die obere Taste auf deiner Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und tippe auf **Training**. Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um ein Training zu finden und auszuwählen, z. B. **Traillauf**, tippe dann auf , um auf den Einstellungsbildschirm zuzugreifen, und wähle **Routen** aus.

Starten eines Trainings

Deine Uhr unterstützt mehrere Trainingsmodi, darunter Übungen wie Laufen und Radfahren, Fitnesskurse, Gerätetraining und andere Aktivitäten wie Freizeitsport. Du kannst einen Trainingsmodus basierend auf deinen Bedürfnissen auswählen.

Starten eines Trainings auf deiner Uhr

- 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen und tippe dann auf **Training**.
- 2 Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder nach unten und wähle den gewünschten Trainingsmodus aus. Du kannst auch nach oben streichen, bis du das Ende des Bildschirms erreichst, und auf **Hinzufügen** tippen, um einen weiteren Trainingsmodus hinzuzufügen.
- 3 Tippe auf das Trainingssymbol, um eine Trainingseinheit zu starten.

- 4** Halte während eines Trainings die obere Taste gedrückt, um das Training zu beenden.

Alternativ kannst du die obere Taste drücken, um das Training zu unterbrechen, auf 

tippen, um das Training fortzusetzen, oder auf  tippen, um das Training zu beenden.

Während des Trainings kannst du auf dem Bildschirm nach oben oder unten streichen, um deine Fitnessdaten anzuzeigen.

Starten eines Trainings in der Huawei Health-App

- 1** Vergewissere dich, dass deine Uhr mit **Huawei Health** verbunden ist, und trage dein Gerät eng am Handgelenk. Gehe dann in **Huawei Health** beispielsweise zu **Training > Laufen (Outdoor)** und tippe auf das Laufsymboll, um mit dem Laufen zu beginnen.
- 2** Während eines Trainings werden die Fitnessdaten sowohl in der **Huawei Health**-App als auch auf deiner Uhr angezeigt. Wenn die Trainingsstrecke oder -dauer zu kurz ist, wird der Datensatz nicht gespeichert.
- 3** Während des Trainings kannst du  auf dem **Huawei Health**-Bildschirm antippen, um das Training zu unterbrechen, tippe auf , um es fortzusetzen, oder tippe auf und halte  gedrückt, um das Training zu beenden. Dein Wearable-Gerät wird das Training entsprechend unterbrechen, fortsetzen oder beenden.

Anzeigen von Trainingsdaten und Trainingsstatus

Nach einem Training kannst du deine Trainingsdaten und deinen Trainingsstatus wie folgt anzeigen:

Trainingsdaten anzeigen

- 1** Öffne die App-Liste des Geräts und tippe auf **Trainingsdaten**.
- 2** Wähle einen Datensatz aus und zeige die entsprechenden Details an. Es werden verschiedene Arten von Daten für verschiedene Trainingsmodi angezeigt.

Trainingsstatus anzeigen

- 1** Öffne die App-Liste des Geräts und tippe auf **Trainingsstatus**.
- 2** Streiche auf dem Bildschirm nach oben, um Daten wie **Running Ability Index**, **Trainingsbelastung**, **Trainingsindex**, **Erholung**, **VO2max** und **Vorhergesagte Zeiten** anzuzeigen. Es werden verschiedene Arten von Daten für verschiedene Trainingsmodi angezeigt. Die tatsächliche Anzeige ist ausschlaggebend.

Rückweg

Wenn du ein Training im Freien beginnst und die Funktion Rückweg aktivierst, zeichnet die Uhr die von dir zurückgelegte Route auf und hilft dir bei der Navigation. Du kannst jederzeit während des Trainings oder nach dem Erreichen deines Ziels die Funktion Rückweg nutzen, um in den Bereich zurückzukehren, aus dem du gekommen bist, oder an den Ort, den du passiert hast.

Rufe auf deiner Uhr die App-Liste auf, tippe auf **Training** und starte eine Outdoor-Session. Streiche während des Trainings jederzeit auf dem Bildschirm nach oben, um auf den Routenbildschirm zuzugreifen, und wähle **Rückweg** oder **Direkter Weg** als Anleitung aus, um in den Bereich zurückzukehren, aus dem du gekommen bist, oder an den Ort, den du passiert hast.

Wenn **Rückweg** und **Direkter Weg** nicht auf dem Bildschirm angezeigt werden, tippe auf den Bildschirm, um sie anzuzeigen.

-  • Der Routenbildschirm ist für das Laufen auf dem Sportplatz nicht verfügbar.
- Diese Funktion ist nur während des Trainings im Freien verfügbar und wird nach Beendigung des Trainings deaktiviert.

Radfahren

Während des Radfahrens kannst du die virtuelle Leistung basierend auf der Radfahrgeschwindigkeit und der Steigung berechnen und jeden flachen Sprint oder Steigungsanstieg mit der virtuellen Leistung, der Steigungsverknüpfung und den Statistikfunktionen aufzeichnen.

-  Achte darauf, dass du die Huawei Health-App und deine Uhr auf die neuesten Versionen aktualisiert hast.

Koppeln mit Fahrradzubehör

Erstmaliges Koppeln

- 1** Aktiviere das Zubehör, damit es gefunden werden kann. Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und gehe zu **Einstellungen > Weitere Verbindungen > Gesundheits- und Fitnessgeräte** und tippe auf +.
- 2** Wenn verfügbare Geräte in der Nähe angezeigt werden, suche das Zielgerät in der Liste und folge den Anweisungen, um die Kopplung abzuschließen. Tippe alternativ auf **Manuell hinzufügen**, wähle Leistungsmesser, Schrittzähler, Tachometer oder Herzfrequenz-Armband und suche das Zielgerät. Folge dann den Anweisungen, um die Kopplung abzuschließen.

Trennen/Erneut verbinden eines gekoppelten Zubehörs

- 1** Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und gehe zu **Einstellungen > Weitere Verbindungen > Gesundheits- und Fitnessgeräte**.
- 2** Tippe auf den Namen eines verbundenen Zubehörs, um auf den Bildschirm zur Geräteverwaltung zuzugreifen, und tippe auf **Trennen**. Tippe auf den Namen eines gekoppelten, aber derzeit nicht verbundenen Zubehörs, um den Bildschirm für die Geräteverwaltung aufzurufen, und tippe auf **Erneut verbinden**.

Einstellungen für virtuelle Leistung

Die virtuelle Leistung wird anhand der tatsächlichen Radfahrgeschwindigkeit, der Steigung, deines Gewichts und weiterer Faktoren geschätzt. Nach dem Radfahren kannst du die

durchschnittliche virtuelle Leistung dieser Einheit in deinen Trainingsdaten anzeigen, um deine Radfahrleistung zu analysieren.

Die Maße basieren auf deinem Gewicht und Alter. Achte daher vor der Verwendung dieser Funktion darauf, dass deine Informationen in **Huawei Health** in **Konto > Profil** korrekt sind.

- 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen und tippe dann auf **Training**.
- 2 Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um ein  neben **Radfahren (Outdoor)** zu finden und tippe darauf, um auf den Einstellungsbildschirm zuzugreifen.
- 3 Gehe zu **Radfahrmanagement > Fahrräder verwalten**, um die Fahrzeuginformationen (z. B. Fahrzeugmodell und Gewicht) einzugeben.

Starten einer Radfahreinheit

Wenn du eine Radfahreinheit auf deiner Uhr startest, wird automatisch eine Verbindung mit deinem Telefon hergestellt, sodass auf beiden Geräten umfangreiche Echtzeitdaten angezeigt werden.

-  Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn sie mit HUAWEI-Telefonen gekoppelt wird. Bevor du diese Funktion verwendest, überprüfe, ob **Auf dem Telefon anzeigen** aktiviert wurde, indem du die App-Liste auf deiner Uhr aufrufst und zu **Einstellungen > Training > Auf dem Telefon anzeigen** gehst.
 - Um die Datenanzeige für das Radfahren in Echtzeit auf deinem Telefon zu gewährleisten, müssen beide Geräte während des gesamten Trainings über Bluetooth verbunden bleiben.
 - Kadenzdaten werden nur auf deinem Telefon angezeigt, wenn deine Uhr mit einem Kadenzsensor eines Drittanbieters gekoppelt ist.
- 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen und tippe dann auf **Training**. Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um **Radfahren (Outdoor)** oder **Radfahren (Indoor)** zu suchen und auszuwählen.
Wenn du **Radfahren (Outdoor)** auswählst, tippe auf , um auf den Einstellungsbildschirm zuzugreifen, wähle **Routen**, suche eine Route und starte das Training.
 - 2 Tippe auf das Symbol, um das Training zu starten, und deine Radfahrdaten werden in Echtzeit auf deinem Telefon angezeigt. Du kannst den angezeigten Datentyp auf dem Telefon an deine Bedürfnisse anpassen.

Radfahrdaten anzeigen

- Herzfrequenz-Armbänder: Befestige ein Armband an deiner Uhr, starte dein Training und sieh dir die vom Herzfrequenz-Armband erfassten Daten auf deiner Uhr an. Solche Daten sind nur verfügbar, wenn du trainierst, und werden nicht beim Schwimmen (Indoor) oder Schwimmen (Outdoor) unterstützt. Wenn du nicht trainierst, werden die von der Uhr erfassten Daten angezeigt.

- Geschwindigkeitsmesser, Schrittzähler, Leistungsmesser: Rufe die App-Liste auf, wähle **Training** aus, tippe auf **Radfahren (Outdoor)** oder **Radfahren (Indoor)** und streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um die Radfahrdaten anzuzeigen.
- Wenn kein Leistungsmesser angeschlossen ist, gehe nach dem Radfahren zu **Huawei Health > Trainingsdaten**, um die virtuelle Leistung, die Steigungsverknüpfung und mehr anzuzeigen.

Traillauf

Der professionelle Traillauf-Modus deiner Uhr unterstützt segmentbasierte Navigation und Routen in Echtzeit auf Karten für eine erweiterte Datenanzeige.

-  Um diese Funktionen nutzen zu können, vergewissere dich, dass du die Huawei Health-App und deine Uhr auf die neueste Version aktualisiert hast. Die segmentbasierte Navigation ist eine Traillauf-Funktion, die nur auf bestimmten Uhrenmodellen verfügbar ist. Wenn diese Option auf deiner Uhr nicht gefunden werden kann, bedeutet dies, dass die Funktion nicht verfügbar ist. Die tatsächliche Anzeige ist ausschlaggebend.

Trainingseinstellungen

- 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen und tippe dann auf **Training**.
- 2 Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um **Traillauf** zu suchen oder auszuwählen. Tippe auf , um den Einstellungsbildschirm aufzurufen.
 - Tippe auf **Ziel** und lege Ziele für Entfernung, Zeit und gesamte verbrannte Kalorien fest.
 - Tippe auf **Erinnerungen**, um Intervalle und Erinnerungen für Herzfrequenz und Trainingsbelastung festzulegen. Audioerinnerungen werden abgespielt, wenn während des Trainings ein voreingestellter Schwellenwert erreicht wird.
 - Tippe auf **Datenanzeige** und lege die Daten fest, die auf dem Trainingsbildschirm angezeigt werden sollen.

 Du kannst die auf dem Bildschirm anzuzeigenden Daten festlegen, beispielsweise Herzfrequenz, Tempo, Steigung und Höhentrend. Die tatsächliche Anzeige kann je nach Gerät variieren.
 - Nimm weitere Einstellungen vor, wie z. B. Touchschutz, Metronom und Segmentierung, um das Gerät an deine Bedürfnisse anzupassen.

Importieren einer Route für einen Traillauf

Bevor du eine Traillauf-Einheit startest, importiere die von der offiziellen Website heruntergeladene Route nach **Huawei Health** und synchronisiere sie mit deiner Uhr. Wenn diese Route in einer neuen Stadt verläuft, musst du auch den Offline-Stadtplan herunterladen.

Wenn die importierte Route Kontrollpunkte und Höhendaten enthält, werden während des Trainings ein Höhenkurvendiagramm und segmentbasierte Navigationsdaten angezeigt.

 Die Funktion des Höhenkurvendiagramms ist nur auf HUAWEI WATCH GT 6 Pro verfügbar.

- 1 Gehe zu **Huawei Health > Konto > Meine Route > Route importieren**, wähle eine heruntergeladene Route aus und speichere sie unter **Meine Route**.
- 2 Wähle eine Zielroute aus. Tippe auf  in der oberen rechten Ecke und dann auf **An Wearable senden**, um die Route mit deiner Uhr zu synchronisieren.

Starten einer Traillauf-Einheit

- 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen und tippe dann auf **Training**.
- 2 Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um **Traillauf** zu suchen oder auszuwählen. Tippe auf  um den Einstellungsbildschirm aufzurufen und tippe dann auf **Routen**.
- 3 Wähle deine Route aus. Tippe auf **Training** und dann auf **GO**, um den Lauf zu starten.
- 4 Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um deine Fitnessdaten anzuzeigen.

RouteDraw

RouteDraw bringt künstlerische Kreation in dein Training. Bewege dich von Kontrollpunkt zu Kontrollpunkt, um Bilder auf der Karte zu zeichnen und deinen Läufen eine unterhaltsame Note zu verleihen.

Auswählen einer Route

- 1 Gehe zu **Huawei Health > Training > Laufen (Outdoor)**. Tippe auf das Routensymbol , um die verfügbaren Routen in deiner aktuellen Stadt anzuzeigen.
- 2 Vergewissere dich, dass deine Uhr per Bluetooth mit deinem Telefon verbunden ist. Wähle eine Route aus, um den Bildschirm mit den Routendetails aufzurufen, und tippe auf **Auf Wearable übertragen**, um die Route mit deiner Uhr zu synchronisieren.

Starten eines Laufs mit RouteDraw

- 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und gehe zu **Training > RouteDraw**.
- 2 Wähle deine Zielroute aus. Tippe auf **Trainieren** und dann auf **GO**, um deinen Lauf zu starten.
- 3 Folge der Navigation, um alle Kontrollpunkte zu passieren. Du kannst den Fortschritt der Kontrollpunkte jederzeit während des Laufs auf deinem Gerät anzeigen und dann nach dem Ende des Laufs deine Fitnessdaten abrufen.

Teilen deiner RouteDraw-Datensätze

- 1 Gehe zu **Huawei Health > Health > Trainingsdaten**, wähle einen Datensatz aus und zeige die entsprechenden Details an.
- 2 Tippe auf das Freigabesymbol in der oberen rechten Ecke, um es in den sozialen Medien zu teilen.

Löschen einer Route

- 1 Drücke die obere Taste, um die App-Liste aufzurufen, und gehe zu **Training > RouteDraw**.
- 2 Halte eine RouteDraw-Route gedrückt und lösche sie, indem du unten auf **Löschen** tippst. Du kannst auch eine Route gedrückt halten, auf **Alle auswählen** darüber tippen und auf **Löschen** tippen, um alle Routen zu entfernen.

Golfmodus

 Diese Funktion ist derzeit nur für HUAWEI WATCH GT 6 Pro verfügbar.

Der Driving Range-Modus bietet detaillierte Schwungdaten wie Rückschwung-/Abschwungzeit, Schwungtempo und Schwunggeschwindigkeit sowie animierte Schwung- und Griff-Demos und Tipps.

Der Golfplatzmodus erkennt die Position des Grüns und der Hindernisse genau und bietet punktgenaue Entfernungsmessungen, damit du dein Golfspiel verbessern kannst.

 • Die Verfolgung der Ballflugbahn ist nur für Schwünge verfügbar, nicht für Putts.

Driving Range-Modus

- 1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und gehe zu **Training > Golf**.
- 2 Wähle **Driving Range** und tippe auf das Startsymbol (oder drücke die untere Taste), um eine Golfübung zu starten.
- 3 Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um die Schwung- und Griffdemos sowie deine Trainingsdaten anzuzeigen.

Golfplatzmodus

 Golfplatz-Karten sind nur für bestimmte Regionen oder Golfplätze verfügbar. Wenn kein Golfplatz in der Nähe gefunden wird, nachdem du auf deiner Uhr zu **Golf > Golfplatzmodus > In der Nähe** gegangen bist, oder wenn der Golfplatz in **Huawei Health > Training > Golf > Golfplatz-Karte** nicht angezeigt wird, ist die Funktion nicht verfügbar.

- 1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und gehe zu **Training > Golf**.
- 2 Gehe zu **Golfplatzmodus > In der Nähe**, warte, bis die Ortung ordnungsgemäß funktioniert, und wähle den Zielgolfplatz aus.
Wenn der Golfplatz bereits heruntergeladen wurde, findest du ihn unter **Heruntergeladen**. Du kannst einen Golfplatz auch herunterladen oder löschen. Weitere Informationen findest du im Abschnitt **Golfplatz herunterladen oder löschen**.
- 3 Folge den Bildschirmanweisungen, um den Ort und den Abschlagbereich festzulegen, warte, bis die Ortung ordnungsgemäß funktioniert, und tippe auf das Startsymbol (oder drücke die untere Taste), um eine Golfeinheit zu starten.
- 4 Streiche nach links, um den Bildschirm der Scorekarte aufzurufen und deine Punktzahlen für jedes Loch aufzuzeichnen. Streiche nach oben oder unten, um eine Panoramaansicht

des Fairways und eine Ansicht des Grüns zu erhalten, und überprüfe die Richtung des Grüns (in **Datenanzeige**) und die Informationen auf dem Datenbildschirm. Die Panoramaansicht des Fairways unterstützt Vektorkarten. Du hast auch folgende Möglichkeiten:

- Tippe auf die Fairway-Karte, um den Bildschirm für die Entfernungsmessung aufzurufen. Drehe die Uhrenkrone, um die Karte zu vergrößern oder zu verkleinern. Oder ziehe den Kartenhintergrund, um den Kartenumriss anzuzeigen.
- Tippe auf ein Hindernis auf der Fairway-Karte, um den Bildschirm zur Messung der Hindernisentfernung aufzurufen. Anschließend kannst du zwischen der Umrissdarstellung des Hindernisses und den Entfernungen zur Vorder- und Rückseite des Hindernisses wechseln.
- Tippe unten auf **Zurück**, um zum Startbildschirm zurückzukehren.

5 Tippe während der Golfeinheit auf **Scorekarte anzeigen**, um deine Punktzahlen anzuzeigen, auf **Pause**, um das Spiel vorübergehend zu speichern, oder auf **Beenden**, um die Einheit zu beenden und die Trainingsdaten zu speichern. Du kannst auch die obere Taste gedrückt halten, um das Training jederzeit zu beenden.

Mehr Einstellungen für den Golfplatzmodus

 Die Einstellungen für den Golfplatzmodus unterscheiden sich je nach Gerätemodell. Wenn eine bestimmte Funktionseinstellung auf deinem Gerät nicht gefunden werden kann, bedeutet dies, dass die Einstellung nicht verfügbar ist.

- 1** Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und gehe zu **Training > Golf**.
- 2** Wähle **Golfplatzmodus** und tippe auf , um auf den Einstellungsbildschirm zuzugreifen, auf dem du Folgendes tun kannst:
 - Tippe auf **Golfplätze verwalten**, um eine Golfplatz-Karte zu löschen oder nach Aktualisierungen zu suchen. Du kannst eine Karte gedrückt halten, um sie zu löschen, oder auf eine Karte tippen, um den Kartenbildschirm aufzurufen und die Karte zu löschen. Du kannst auch auf **Nach Aktualisierungen suchen** tippen, um nach einer neuen Version einer Karte zu suchen.
 - Aktiviere oder deaktiviere **Touchschutz** entsprechend deinen Anforderungen.
 - Tippe auf **Einheit**, um die Einheit zu ändern.
 - Stelle **Tee-Referenzlinie** ein.
 - Schalte die Schalter (z. B. den Schalter für die Richtung des Grüns) auf dem Bildschirm **Datenanzeige** in einer Golfeinheit ein oder aus.

Mehr Info zum Golfplatzmodus

- 1** Wie wechsle ich auf das andere Grün, wenn zwei davon auf dem Golfplatz vorhanden sind?
Aktualisiere deine Uhr auf die neueste Version und du kannst du auf dem Bildschirm auf **L/R** tippen, um zwischen den Grüns zu wechseln.

- 2 Wie wechsele ich während eines Spiels zwischen den Löchern?
Sobald du den Abschlagbereich betrittst, sollte die Uhr automatisch zum entsprechenden Loch wechseln. Falls nicht, tippe oben auf dem Startbildschirm auf die Registerkarte mit der Lochnummer und wähle das gewünschte Zielloch aus.
- 3 Wie ändere ich Daten in einer Scorekarte?
Streiche während eines Trainings auf dem Bildschirm nach links, um auf die Scorekarte zuzugreifen und die Änderung vorzunehmen. Scorekarten-Daten können nach dem Ende der Einheit nicht mehr bearbeitet werden.

Herunterladen oder Löschen eines Golfplatzes

-  Zur Verwendung dieser Funktion aktualisiere zunächst die Huawei Health-App auf ihre neueste Version. Die heruntergeladenen Golfplätze werden automatisch mit deiner Uhr synchronisiert, wenn diese ordnungsgemäß mit deinem Telefon verbunden ist.
- 1 Gehe zu **Huawei Health > Training > Golf** und tippe auf **Golfplatz-Karte**.
 - 2 Wähle auf der Registerkarte **Entdecken** deinen Ziel-Golfplatz aus und tippe auf **Herunterladen**.
 - 3 Sobald der Download abgeschlossen ist, tippe auf den Golfplatz, um den Bildschirm mit den Details des Golfplatzes aufzurufen. Tippe auf  in der oberen rechten Ecke und dann auf **Mit Uhr synchronisieren**. Du kannst dich auch entscheiden, den heruntergeladenen Golfplatz zu löschen.

Stay Fit-App

Die App hilft dir, einen wissenschaftlich fundierten, personalisierten Trainingsplan aufzustellen, um dein Idealgewicht zu erreichen oder zu halten, basierend auf Gewichtsänderungen, Kaloriendefizit, Ernährungsaufzeichnungen, Trainingsdaten und vielem mehr.

Dein anfängliches Ziel festlegen

- 1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste zu öffnen, und tippe auf **Stay Fit**. Tippe auf dem Bildschirm für die Benutzerautorisierung auf **Zustimmen**, wenn du die App zum ersten Mal nutzt.
 - 2 Befolge die Bildschirmanweisungen, um die App einzurichten. Dann kannst du den Startbildschirm der **Stay Fit**-App aufrufen.
-  • Wenn keine Gewichtsdaten eingegeben wurden, befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die relevanten Informationen für deine Bedürfnisse einzugeben. Deine Uhr erstellt einen Plan zur Gewichtsabnahme oder Gewichtserhaltung für dich.
 - Wenn du dein aktuelles Gewicht und dein Zielgewicht über die **Huawei Health**-App eingestellt hast, werden diese Daten automatisch mit deiner Uhr synchronisiert.

Dein Ziel zurücksetzen

- 1 Ruf die App-Liste der Uhr auf und tippe auf **Stay Fit**. Streiche auf dem Startbildschirm der App nach rechts und tippe auf **Ziel**.

- 2 Tippe auf **Ziel zurücksetzen**, um **Gewicht, Zieltyp, Abnahmerate** und **Zielgewicht** anzupassen, damit ein neuer Gewichtsabnahme- oder Gewichtserhaltungsplan für dich erstellt wird.

Dein Gewicht aufzeichnen

- 1 Ruf die App-Liste der Uhr auf und tippe auf **Stay Fit**.
- 2 Streiche auf dem Startbildschirm der App nach rechts, tippe auf **Gewicht aufzeichnen** und notiere dein aktuelles Gewicht.

Deine Ernährung aufzeichnen

- 1 Ruf die App-Liste der Uhr auf und tippe auf **Stay Fit**. Streiche auf dem Startbildschirm der App nach rechts und tippe auf **Heutige Aufnahme**, um die heutige Gesamtaufnahme zu überprüfen.
- 2 Tippe auf **Schnell hinzufügen** oder **Telefon nutzen**. Wenn der Bildschirm deines Telefons eingeschaltet und entsperrt ist, wirst du automatisch zum Bildschirm **Ernährungsprotokoll** von **Huawei Health** weitergeleitet, wo du deine Ernährung aufzeichnen kannst.
 -  Du wirst nur weitergeleitet, wenn deine Uhr mit einem HUAWEI-Telefon gekoppelt ist. Wenn du ein Telefon einer anderen Marke nutzt, befolge die Anweisungen auf deiner Uhr und zeichne deine Ernährung in der **Huawei Health**-App auf deinem Telefon auf.
- 3 Denke daran, jede Mahlzeit auf dem Bildschirm **Kalorienaufzeichnungen** deines Telefons zu protokollieren. Du kannst deine Ernährungsdaten dann auf dem Bildschirm **Kalorienaufzeichnungen** deines Telefons oder dem Bildschirm **Heutige Aufnahme** deiner Uhr anzeigen.

Training

- 1 Ruf die App-Liste der Uhr auf und tippe auf **Stay Fit**.
- 2 Streiche auf dem Bildschirm nach rechts und tippe auf **Heutiger Kalorienverbrauch**, wo du deine heutigen **Verbrannt (kcal)**, **Ruhezustand** und **Aktiv** sehen kannst.
- 3 Streiche auf dem Bildschirm nach oben, tippe auf **Training** und du wirst zur App **Training** auf deiner Uhr weitergeleitet. Wähle eine Option, um eine Trainingseinheit zu starten. Tippe auf **Fitnesskurs**. Wenn der Bildschirm deines Telefons eingeschaltet und entsperrt ist, wirst du automatisch zum Bildschirm **Alle Fitnesskurse** der **Huawei Health**-App weitergeleitet. Tippe auf einen Fitnesskurs, um ein Training zu starten.
 -  Du wirst nur weitergeleitet, wenn deine Uhr mit einem HUAWEI-Telefon gekoppelt ist.

Weitere Einstellungen

- 1 Ruf die App-Liste der Uhr auf und tippe auf **Stay Fit**. Streiche bis zum letzten Bildschirm und tippe auf **Weitere Einstellungen**.
- 2 Schalte den Schalter **Ziele synchronisieren** nach Bedarf ein oder aus. Bei Deaktivierung dieser Option wird das von der Stay Fit-App empfohlene tägliche Aktivitätsziel nicht mit deinem Bewegungsziel in den Aktivitätsringen synchronisiert.

Erinnerungen

- 1 Ruf die App-Liste der Uhr auf und tippe auf **Stay Fit**. Streiche bis zum letzten Bildschirm und tippe auf **Erinnerungen**.
- 2 Schalte die Schalter nach Bedarf ein oder aus. Wenn alle Schalter ausgeschaltet sind, erhältst du keine Benachrichtigungen von der Stay Fit-App.

Tauchmodus

-  Diese Funktion ist derzeit nur auf HUAWEI WATCH GT 6 Pro verfügbar.
-  Tauchen kann gefährlich sein und sollte nur von zertifizierten Tauchern in Anwesenheit eines anderen erfahrenen Tauchers oder Tauchlehrers durchgeführt werden.

Apnoe-Training

Sobald das Apnoe-Training aktiviert ist, erinnert die Uhr dich daran, gemäß einer benutzerdefinierten Trainingstabelle zu atmen und den Atem anzuhalten, und zeichnet während jeder Trainingseinheit deine Herzfrequenz und SpO2-Daten auf.

Zur Aktivierung dieser Funktion rufe die App-Liste auf, gehe zu **Training > Tauchen > Apnoe-Training** und befolge die Bildschirmanweisungen, um das Training zu starten.

Apnoe-Test

Passe vor einem Apnoe-Test deine Atmung an, und die Uhr erinnert dich daran, den Apnoe-Test zu starten. Während des Tests stehen deine Daten wie Atemanholdauer, Echtzeit-Herzfrequenz und SpO2-Daten zur Verfügung.

Zur Aktivierung dieser Funktion drücke die obere Taste, rufe die App-Liste auf, gehe zu **Training > Tauchen > Apnoe-Test** und befolge die Bildschirmanweisungen, um einen Test zu starten. Drücke während des Apnoetests die untere Taste, um die Zwerchfellkontraktionen aufzuzeichnen.

Freitauchen

- 1 Drücke die obere Taste auf der Uhr, um die App-Liste aufzurufen, und gehe zu **Training > Tauchen > Freitauchen**.
- 2 Tippe auf das Einstellungssymbol auf der rechten Seite, um Erinnerungen, Alarmer, den Wassertyp, Benachrichtigungsmethoden und Touchschutz einzustellen.
- 3 Tippe auf das Startsymbol oder drücke die untere Taste, um das Training zu starten.
- 4 Halte die obere Taste gedrückt, um das Training zu beenden.

Tauchaufzeichnungen

Rufe den Startbildschirm von **Huawei Health** auf, tippe auf **Trainingsdaten** und wähle die Zieltauchaufzeichnung aus, um **Tauchgänge**, **Diagramme** und **Details** anzuzeigen.

Auf der Registerkartenseite **Diagramme** kannst du die Tauchtiefe zum entsprechenden Zeitpunkt anzeigen. Tippe in der oberen rechten Ecke des Diagramms auf , um die Tauchtiefe im Querformat anzuzeigen.

Mehr

Apps verwalten

-  • Die Funktion wird nicht unterstützt, wenn deine Uhr mit einem iPhone gekoppelt ist.

Apps installieren

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf **App Gallery**.
- 2 Wähle eine gewünschte App aus der **Apps**-Liste aus und tippe auf **Installieren**. Öffne nach erfolgreicher Installation die App-Liste auf deiner Uhr, um die neu installierte App zu finden und darauf zuzugreifen.

Apps aktualisieren

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm für Gerätedetails und tippe auf **App Gallery**.
- 2 Gehe zu **Verwaltung > Aktualisierungen > AKTUALISIEREN**, um Apps auf die neuesten Versionen zu aktualisieren.

Apps deinstallieren

Auf deinem Telefon

- 1 Öffne **Huawei Health**, navigiere zum Bildschirm für Gerätedetails und tippe auf **App Gallery**.
- 2 Gehe zu **Verwaltung > Installationsverwaltung > DEINSTALLIEREN**, um Apps zu deinstallieren. Nach Abschluss der Deinstallation findest du die entfernten Apps nicht mehr auf deiner Uhr.

-  • Es können nur Drittanbieter-Apps deinstalliert werden. Die vorinstallierten Apps auf deinem tragbaren Gerät können nicht deinstalliert werden.
- Wenn du in **Huawei Health AppGallery-Service deaktivieren** festgelegt hast, musst du auf **AppGallery** tippen und den Bildschirmanweisungen folgen, um die erforderlichen Berechtigungen zu erteilen und **AppGallery** wieder zu aktivieren.

Auf deiner Uhr

Rufe die App-Liste auf, halte die App gedrückt, die du deinstallieren möchtest, bis das Deinstallationssymbol angezeigt wird, tippe auf das Deinstallationssymbol und dann auf .

App-Liste neu ordnen

Rufe die App-Liste auf, halte eine beliebige App gedrückt, ziehe sie an die gewünschte Position und lasse los, sobald andere Apps wegbewegt wurden.

Multi-Tasking

Mit Multi-Tasking kannst du ganz einfach zwischen den zuletzt verwendeten Apps wechseln und alle Hintergrund-Apps schnell löschen.

- 1 Drücke zweimal die obere Taste, wenn deine Uhr entsperrt und der Bildschirm eingeschaltet ist, um den Multi-Tasking-Bildschirm aufzurufen. Von dort aus kannst du alle laufenden Apps anzeigen.
 - 2 Streiche auf dem Bildschirm nach links oder rechts und führe einen der folgenden Schritte aus:
 - Tippe auf eine App-Karte, um den Bildschirm mit den App-Details aufzurufen.
 - Halte eine App-Karte gedrückt und streiche nach oben, um die App zu löschen.
 - Tippe auf , um alle laufenden Apps zu löschen.
-  • Wenn du dich mitten in einer Trainingseinheit befindest, kann die Trainings-App durch Gedrückt halten und nach oben Streichen nicht gelöscht werden.
- Musik und/oder Training können durch Tippen auf  nicht gelöscht werden, wenn Musik abgespielt wird und/oder du dich mitten in einer Trainingseinheit befindest.

Aufladen

Vorsichtsmaßnahmen für das Aufladen

- Es wird empfohlen, zum Aufladen deines Geräts eine HUAWEI-Ladeschale und ein Netzteil zu nutzen, die in einer offiziellen Huawei-Verkaufsstelle erworben wurden, oder eine Ladeschale und ein Netzteil, die den einschlägigen Sicherheitsvorschriften und -standards entsprechen. Andere Netzteile und Powerbanks, die nicht den jeweiligen Sicherheitsstandards entsprechen, können Probleme wie langsames Aufladen und Überhitzung verursachen. Sei bei der Nutzung solcher Geräte vorsichtig. Wenn die Ladeschale mit dem USB-Anschluss anderer Geräte (z. B. eines PCs, einer Dockingstation oder eines Ladegeräts mit mehreren Anschlüssen) verbunden ist, kann deine Uhr möglicherweise nicht oder nur langsam aufgeladen werden. Die Ladeschale ist magnetisch und zieht Metallgegenstände an. Bitte überprüfe und reinige die Ladeschale vor der Nutzung. Setze die Ladeschale nicht über einen längeren Zeitraum hohen Temperaturen aus, da dies zur Beschädigung der Ladeschale führen kann.
- Halte die Ladekontakte aus Metall und alle Ladeanschlüsse trocken und sauber, um Kurzschlüsse oder andere Risiken zu vermeiden. Stelle sicher, dass das Gerät richtig auf die Ladeschale gelegt wird und der Ladestatus auf dem Bildschirm angezeigt wird. Wenn das Ladesymbol 100 % anzeigt, ist dein Gerät vollständig aufgeladen und der Ladevorgang wird automatisch beendet. Es wird jedoch keine Warnung gesendet. Entferne das Gerät aus der

Ladeschale und ziehe das Netzteil ab. Andernfalls kann der Akkustand eine Weile später abnehmen, bevor er wieder aufgeladen wird.

- Die Uhr nutzt einen Lithium-Ionen-Akku. Es ist nicht erforderlich, den Akku mehrfach zu laden und zu entladen, um ihn zu aktivieren, wenn du die Uhr zum ersten Mal nutzt.
- Wenn das Gerät über längere Zeit nicht genutzt wird, denke daran, den Akku einmal im Monat aufzuladen, um die Akkulaufzeit zu verlängern.

Akkustand prüfen

Methode 1: Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, um das Steuerfeld anzuzeigen, in dem der Akkustand angezeigt wird.

Methode 2: Schließe dein Gerät an eine Stromversorgung an und prüfe den Akkustand auf dem Ladebildschirm.

Methode 3: Sobald dein Gerät mit **Huawei Health** verknüpft ist, öffne die App und navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails, auf dem der Akkustand angezeigt wird.

-  • Der Akkustand kann nur auf bestimmten Watchfaces angezeigt werden.
 - Wenn der Akkustand zu niedrig ist, vibriert dein Gerät, um dich zu warnen und einen sofortigen Ladevorgang vorzuschlagen.

Deine Uhr aufladen

- 1 Schließe die Ladeschale an und schließe dann das Netzteil an eine Stromquelle an.
- 2 Lege dein Gerät auf die Ladeschale und richte die Metallkontakte auf dem Gerät an denen der Ladeschale aus, bis ein Ladesymbol auf dem Bildschirm des Geräts erscheint.

Bluetooth-Ohrhöerverbindung

Du kannst deine Bluetooth-Ohrhörer zum Anhören von Musik und Audio nutzen, nachdem du das Gerät mit deiner Uhr verbunden hast.

Über die Uhrensysteemeinstellungen

- 1 Verbinde deine Uhr mit der **Huawei Health**-App und versetze deine Bluetooth-Ohrhörer in den Kopplungsmodus.
- 2 Rufe die App-Liste auf deiner Uhr auf und navigiere zu **Einstellungen > Bluetooth**.
- 3 Wähle die Ziel-Bluetooth-Ohrhörer aus und initiiere die Verbindung, wenn du dazu aufgefordert wirst.

Über die Musik-App auf der Uhr

- 1 Verbinde deine Uhr mit der **Huawei Health**-App und versetze deine Bluetooth-Ohrhörer in den Kopplungsmodus.
- 2 Rufe die App-Liste auf deiner Uhr auf, suche nach und wähle **Musik** aus, tippe in der unteren rechten Ecke des Musikwiedergabebildschirms auf  und navigiere zu **Audiokanal > Koppeln**.

- 3 Wähle die Ziel-Bluetooth-Ohrhörer aus und initiiere die Verbindung, wenn du dazu aufgefordert wirst.

Aktualisierungen

Auf deinem tragbaren Gerät:

-  • Aktualisierungen können nicht auf dem Wearable durchgeführt werden, wenn das Gerät mit einem iPhone gekoppelt ist.
 - Benachrichtigungen für Aktualisierungen des Wearable-Systems können nicht deaktiviert werden. Das Versions-Rollback wird nach einer Aktualisierung nicht unterstützt.
- 1 Rufe die Geräte-App-Liste auf und navigiere zu **Einstellungen > System & Aktualisierungen > Aktualisierung**.
 - 2 Tippe auf das Aktualisierungssymbol und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um das Paket herunterzuladen und dein Gerät zu aktualisieren.

Auf deinem Telefon

- 1 Öffne die **Huawei Health**-App, navigiere zum Bildschirm mit den Gerätedetails und tippe auf das Symbol  in der oberen rechten Ecke.
- 2 Aktiviere **Automatisches Herunterladen über WLAN** und **Bei Nichtnutzung des Geräts Aktualisierungen automatisch installieren und Gerät neu starten**, und dann werden neue Versionen automatisch auf dein tragbares Gerät übertragen.
- 3 Dein Telefon beginnt mit der Suche nach Aktualisierungen. Befolge dann die Anweisungen auf dem Bildschirm, um dein tragbares Gerät zu aktualisieren.