

HUAWEI Band 7

Benutzerhandbuch



Inhaltsverzeichnis

Erste Schritte

Einschalten/Ausschalten/Neustart	1
Tasten und Bildschirmsteuerung	1
Aufladen	3
Koppeln und Verbinden mit tragbaren Geräten	4
Ändern von Ziffernblättern	6
Einstellen eines Weckers	6
Empfang von Wetterberichten	7
Benachrichtigung über Nachrichten	8
Anzeigen und Löschen von Nachrichten	8
Benachrichtigungen bei eingehenden Anrufen	9

Training

Starten eines individuellen Trainings	10
Für ein Einzeltraining verknüpfen	10
Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen	10
Anzeigen der täglichen Aktivitätsdaten	11
Automatische Trainingserkennung	11
Trainingsstatus	12

Gesundheitsmanagement

Schlafüberwachung	13
Messen des Sauerstoffgehalts im Blut (SpO2)	14
Manuelles Messen deiner Herzfrequenz	14
Herzfrequenz-Limit und Zonen	16
Prüfen des Belastungsniveaus	16
Atemübungen	16
Aktivitätserinnerung	17
Vorhersagen des Menstruationszyklus	17

Assistent

Einstellen von AODs	19
Konfigurieren von Galerie-Watchfaces	19
Taschenlampe	20
Remote-Auslöser	20
Steuern der Musikwiedergabe	20

Mehr

Nicht stören	21
Hinzufügen von Favoriten	21
Einstellen der Vibrationsstärke	21
Sperrern oder Entsperrern	21

Einstellen der Uhrzeit und der Sprache	22
Anpassen oder Austauschen des Armbands	22

Erste Schritte

Einschalten/Ausschalten/Neustart

Einschalten

- Drücke und halte die Seitentaste, um das Gerät einzuschalten.
- Lade das Gerät auf.

Ausschalten

- Drücke die Seitentaste und navigiere zu **Einstellungen** > **System** oder **System & Aktualisierungen** > **Ausschalten**.
- Halte die Seitentaste gedrückt und wähle dann **Ausschalten**.
 - **i** Das Gerät wird automatisch ausgeschaltet, wenn der Akku leer ist. Lade das Gerät rechtzeitig auf.

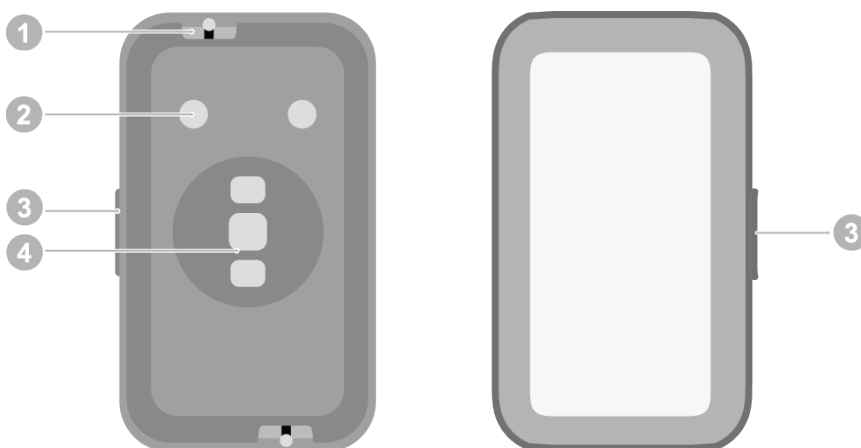
Neustarten

- Drücke die Seitentaste und navigiere zu **Einstellungen** > **System** oder **System & Aktualisierungen** > **Neustart**.
- Halte die Seitentaste gedrückt und tippe dann auf **Neustarten**.

Tasten und Bildschirmsteuerung

- Du kannst zur Bedienung deines Gerätes nach oben, links, unten oder rechts streichen sowie den Bildschirm berühren und halten.

Erscheinungsbild der Geräte der HUAWEI Band 7-Serie:



- 1: Federsteg
- 2: Ladekabel
- 3: Seitentaste
- 4: Bereich der Überwachungseinheit

Vorgang	Funktion	Notiz
Die Seitentaste drücken.	<ul style="list-style-type: none"> • Ist der Bildschirm inaktiv, drücke Seitentaste, um den Bildschirm zu aktivieren. • Wenn der Watchface-Bildschirm angezeigt wird., drücke die Seitentaste, um den Bildschirm mit der App-Liste aufzurufen • Wenn ein anderer Bildschirm als der Watchface-Bildschirm angezeigt wird., drücke die Seitentaste, um zum Watchface-Bildschirm zurückzukehren. 	Diese Funktion ist in einigen Szenarien nicht verfügbar, z. B. bei eingehenden Anrufen und während des Trainings.
Die Seitentaste drücken und gedrückt halten.	Ein- und Ausschalten und Neustart.	-
Auf dem Startbildschirm nach rechts oder links streichen.	Zwischen Bildschirmen wechseln.	-
Auf anderen Bildschirmen als dem Startbildschirm nach rechts streichen.	Zum vorherigen Bildschirm zurückkehren.	-
Auf dem Startbildschirm nach oben streichen.	Nachrichten ansehen.	-
Auf dem Startbildschirm nach unten streichen.	Zu Verknüpfungen wie Einstellungen, Nicht stören, Bildschirm ein, Gerät finden und Wecker gehen.	-
Den Bildschirm berühren.	Elemente auswählen und Auswahl bestätigen.	-

Vorgang	Funktion	Notiz
Einen Bereich auf dem Startbildschirm gedrückt halten.	Zum Ändern des Watchface.	-


Aufladen

Wird geladen

Verbinde die Metallkontakte der Ladeschale mit denen auf der Rückseite deines Geräts, lege sie auf eine ebene Fläche und schließe die Ladeschale an eine Stromversorgung an. Der Bildschirm schaltet sich ein und zeigt den Akkustand an.

Geräte der HUAWEI Band 7-Serie




-  Die Ladeschale ist nicht wasserdicht. Stelle sicher, dass der Anschluss, die Metallkontakte und das Gerät während dem Aufladen trocken sind.
- Unterlasse das Aufladen und die Verwendung deines Geräts in einer explosionsgefährdeten Umgebung und stelle sicher, dass sich in der Nähe keine entzündlichen oder explosiven Gegenstände befinden. Vergewissere dich vor Verwendung der Ladeschale, dass sich keine Flüssigkeitsrückstände oder sonstige Fremdkörper am USB-Anschluss der Ladeschale befinden. Halte die Ladeschale fern von Flüssigkeiten und entzündlichen Materialien. Um mögliche Sicherheitsrisiken zu vermeiden, berühre nicht die Metallkontakte der Ladestation, wenn diese an eine Stromversorgung angeschlossen ist.
- Die Ladeschale hat einen Magneten im Inneren. Wenn der Magnet den Ladeanschluss abstößt, ändere die Richtung des Ladeanschlusses. Durch den Magneten neigt die Ladestation dazu, Metallgegenstände anzuziehen. Es wird empfohlen, die Ladeschale vor der Verwendung zu überprüfen und zu reinigen.
- Setze die Ladeschale nicht über einen längeren Zeitraum hohen Temperaturen oder starken elektromagnetischen Interferenzen aus, da sie sich dadurch entmagnetisieren oder andere Probleme verursachen kann.

Anzeigen des Akkustands

Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, um den Akkuladestand zu prüfen. Alternativ kannst du die Huawei Health-App öffnen, auf **Geräte** tippen und den Akkustand unter dem Gerätenamen prüfen.

Koppeln und Verbinden mit tragbaren Geräten

Vergewissere dich, dass dein Telefon alle der folgenden Anforderungen erfüllt:

- Lade die neueste Huawei Health App-Version herunter und installiere diese.
- Auf deinem Telefon sind Bluetooth und Standortservices aktiviert und die Huawei Health-App ist berechtigt, auf den Standort deines Telefons zuzugreifen.
-  Wenn du dein Gerät nach dem Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen zum ersten Mal einschaltest oder koppelst, wirst du dazu aufgefordert, vor dem Koppeln eine Sprache auszuwählen.

Installieren der Huawei Health-App

Lade vor dem Koppeln die Huawei Health-App auf deinem Telefon herunter und installiere sie. Wenn du die Huawei Health-App bereits installiert hast, aktualisiere sie auf die neueste Version.

• HUAWEI-Telefone

Die Huawei Health-App ist standardmäßig auf deinem Telefon installiert. Wenn du diese App auf deinem Telefon nicht findest, kannst du sie über die AppGallery herunterladen und installieren.

• Android-Telefone anderer Hersteller als HUAWEI

Wenn du ein HUAWEI-fremdes Android-Telefon verwendest, kannst du die Huawei Health-App auf eine der folgenden Arten herunterladen und installieren:

- Besuche Huawei Health-App herunterladen oder scanne den folgenden QR-Code, um die Huawei Health-App herunterzuladen und zu installieren.



- Suche auf deinem Telefon im App Store nach der **Huawei Health**-App und befolge die Bildschirmanweisungen zum Herunterladen und Installieren der App.


• iPhones

Suche im App-Store nach der **HUAWEI Health**-App und befolge die Bildschirmanweisungen zum Herunterladen und Installieren der App.



- Einzelheiten zur Registrierung einer HUAWEI ID auf einem Telefon eines Drittanbieters findest du unter Registrieren einer HUAWEI ID.

Koppeln und Verbinden mit tragbaren Geräten

• Android-Telefone von HUAWEI/anderen Herstellern als HUAWEI

- 1 Wähle nach dem Einschalten des Geräts eine **Sprache**. Bluetooth ist standardmäßig zum Koppeln bereit.
- 2 Lege das Gerät neben dein Telefon, öffne die Huawei Health-App auf deinem Telefon, tippe in der oberen rechten Ecke auf  und tippe anschließend auf **HINZUFÜGEN**. Dein Telefon sucht automatisch nach verfügbaren Geräten. Wähle das Gerät aus, das du koppeln möchtest, und tippe auf **VERKNÜPFEN**.
- 3 Sobald eine Kopplungsanfrage auf dem Gerätebildschirm angezeigt wird, tippe auf **✓** und befolge die Bildschirmanweisungen, um den Kopplungsvorgang abzuschließen.

• iPhones

- 1 Wähle nach dem Einschalten des Geräts eine **Sprache**. Bluetooth ist standardmäßig zum Koppeln bereit.
- 2 Du kannst dein Gerät neben dein Telefon legen, die Huawei Health-App auf deinem Telefon öffnen, in der oberen rechten Ecke auf  tippen, auf **HINZUFÜGEN** tippen und anschließend die Bildschirmanweisungen befolgen, um dein Gerät über das Pop-up-Fenster auszuwählen. Alternativ kannst du wie folgt vorgehen: Öffne die Huawei Health-App auf deinem Telefon, tippe in der oberen rechten Ecke auf  und tippe anschließend auf **SCANNEN**,

um den QR-Code auf deinem Gerät zu scannen. Befolge die Bildschirmanweisungen auf deinem Telefon und tippe auf **Ja > Weiter**.

- 3** Wenn auf dem Bildschirm eine Kopplungsanfrage angezeigt wird, tippe auf **✓**. Wenn in einem Pop-up-Fenster auf deinem Telefon eine Bluetooth-Kopplung über die Huawei Health-App gefordert wird, tippe auf **Koppeln**. Es wird ein weiteres Pop-up-Fenster angezeigt, in dem du aufgefordert wirst, zuzulassen, dass das Gerät Telefon-Benachrichtigungen anzeigt. Tippe auf **Zulassen**.
- 4** Warte einige Sekunden, bis die Huawei Health-App eine Nachricht mit dem Hinweis anzeigt, dass die Kopplung erfolgreich war. Tippe auf **Fertig**, um die Kopplung abzuschließen.

Ändern von Ziffernblättern

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

- Methode 1: Halte einen beliebigen Bereich auf dem Startbildschirm gedrückt, bis das Gerät vibriert. Wenn der Startbildschirm vergrößert wird und einen Rahmen anzeigt, streiche nach links oder rechts, um dein bevorzugtes Startbildschirmdesign auszuwählen.
- Methode 2: Navigiere zu **Einstellungen > Anzeige > Watchface**. Streiche auf dem Bildschirm nach links oder rechts, um dein bevorzugtes Watchface auszuwählen und es zu installieren.
- Methode 3: Stelle sicher, dass dein Gerät mit der Huawei Health-App verbunden ist. Öffne die Huawei Health-App, navigiere zum Watchface-Store, wähle **Mehr** und tippe unter deinem bevorzugten Watchface auf **INSTALLIEREN**. Das Gerät installiert das ausgewählte Watchface automatisch und wechselt zu diesem. Alternativ kannst du auf ein installiertes Watchface und dann auf **ALS STANDARD FESTLEGEN** tippen, um zu diesem Watchface zu wechseln.

Löschen eines Ziffernblatts:

- Methode 1: Öffne die Huawei Health-App, navigiere zum Watch Face-Store und wähle **Mehr > Meine > Bearbeiten**. Tippe auf das Kreuzsymbol in der oberen rechten Ecke eines Watchface, um es zu löschen.
- Methode 2: Halte einen beliebigen Bereich auf dem Startbildschirm gedrückt, bis das Gerät vibriert. Wenn der Startbildschirm vergrößert wird und eine Vorschau anzeigt, streiche nach links oder rechts, um das zu löschende Watchface auszuwählen, streiche anschließend auf dem Bildschirm nach oben und drücke **Entfernen**.

Einstellen eines Weckers

Methode 1: Stelle einen Wecker auf deinem Gerät ein.

- 1** Öffne die App-Liste, wähle **Wecker** und tippe auf , um einen Wecker hinzuzufügen.


- 2 Lege die Alarmzeit sowie den Wiederholungszyklus fest und tippe auf **OK**. Wenn du keinen Wiederholungszyklus festlegst, klingelt der Alarm nur ein Mal.
- 3 Du kannst auf einen Wecker tippen, um ihn zu löschen oder die Weckzeit, den Tag und den Wiederholungszyklus zu ändern. Es können nur Terminalarme gelöscht werden.


Methode 2: Stelle einen Wecker in der Huawei Health-App ein.

Terminalalarm:

- 1 Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und auf den Namen deines Geräts und navigiere zu **Alarm > TERMINALARM**.
- 2 Tippe unten auf **Hinzufügen**, um die Alarmzeit, den Tag und den Wiederholungszyklus festzulegen.
- 3 Tippe auf ✓ in der oberen rechten Ecke (für Android) oder tippe auf **Speichern** (für iOS-Nutzer), um die Konfiguration der Einstellungen abzuschließen.
- 4 Kehre zum Startbildschirm zurück und streiche dann nach unten, um die Alarmeinstellungen mit deinem Gerät zu synchronisieren.
- 5 Du kannst auf einen Wecker tippen, um ihn zu löschen oder die Weckzeit, den Tag und den Wiederholungszyklus zu ändern.

 • Wecker werden nicht zwischen dem Gerät und der Huawei Health-App synchronisiert.

- Wenn der Wecker vibriert, tippe auf , streiche nach rechts oder drücke die Seitentaste deines Geräts, um die Schlummerfunktion (für 10 Minuten) zu aktivieren.

Tippe auf , um den Wecker anzuhalten. Der Wecker stoppt von selbst, wenn eine Minute lang keine anderen Bedienvorgänge durchgeführt werden oder der Alarm dreimal von selbst in den Schlummermodus geschaltet hat.

Empfang von Wetterberichten

Aktivieren von Wetterberichten

Öffne die Huawei Health-App, aktiviere **Wetter** auf dem Bildschirm mit den Gerätedetails und wähle deine bevorzugte Temperatureinheit (°C oder °F).

Anzeigen von Wetterdaten

Methode 1: Auf der Wetterkarte

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

Methode 2: In der Wetter-App

Drücke auf dem Startbildschirm die Seitentaste und wähle **Wetter**. Du kannst Informationen wie deinen Standort, das Wetter, die Temperatur, die Luftqualität und die Außenumgebung

auf dem Bildschirm anzeigen. Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um die Wettervorhersage für verschiedene Tageszeiten und die nächsten sechs Tage anzuzeigen.

Methode 3: Auf einem Watchface, das das Wetter anzeigen kann

Stelle ein Watchface ein, auf dem das Wetter angezeigt werden kann. Sobald dies eingerichtet ist, kannst du den aktuellen Wetterbericht auf dem Startbildschirm einsehen.

Benachrichtigung über Nachrichten


Sobald diese Funktion aktiviert ist, synchronisiert dein Gerät in der Statusleiste des Telefons angezeigte Benachrichtigungen und vibriert, um dich zu benachrichtigen.

Benachrichtigungen von den folgenden Telefon-Apps können mit dem Gerät synchronisiert werden: Nachrichten, E-Mail, Kalender, AI Tips und bestimmte Social Media-Apps von Drittanbietern.

• Benachrichtigungen aktivieren:

- 1 Öffne die Huawei Health-App, tippe anschließend auf **Geräte** und auf den Namen deines Geräts. Tippe auf **Benachrichtigungen** und aktiviere **Benachrichtigungen**. Aktiviere den Schalter für Apps, von denen du Benachrichtigungen empfangen möchtest.
- 2 Stelle außerdem sicher, dass für die Apps, von denen du Benachrichtigungen erhalten möchtest, die Anzeige von Benachrichtigungen in der Telefon-Statusleiste zugelassen wurde.


• Benachrichtigungen deaktivieren: Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und auf den Namen deines Geräts, tippe auf **Benachrichtigungen** und deaktiviere **Benachrichtigungen**.

-  • Das Gerät kann Nachrichten empfangen, benachrichtigt dich aber nicht, wenn du trainierst, den Modus „Nicht stören“ verwendest oder schläfst. Streiche auf dem Startbildschirm nach oben, um neue Nachrichten anzuzeigen.
- Du empfängst keine App-Benachrichtigungen auf deinem tragbaren Gerät, wenn die App auf deinem Telefon geöffnet ist.

Anzeigen und Löschen von Nachrichten


Anzeigen von ungelesenen Nachrichten: Die ungelesenen Nachrichten können auf dem Gerät angezeigt werden. Um sie anzuzeigen, streiche auf dem Startbildschirm nach oben oder tippe auf **Benachrichtigungen** in der App-Liste.

Löschen von Nachrichten: Tippe auf dem Anzeigebildschirm mit dem Nachrichteninhalte auf

Löschen oder  unten in der Nachrichtenliste, um alle ungelesenen Nachrichten zu löschen.

Benachrichtigungen bei eingehenden Anrufen





Vergewissere dich, dass dein Gerät mit deinem Telefon verbunden ist und korrekt am Handgelenk getragen wird. Der Bildschirm schaltet sich ein und das Gerät vibriert, wenn ein Anruf eingeht. Du kannst auf deinem Gerät den Anruf ablehnen oder eine Schnellantwort senden.

-  Die Schnellantwortfunktion wird für iPhone nicht unterstützt.
- Wenn du das Gerät nicht trägst oder „Nicht stören“ aktiviert ist und der Bildschirm ausgeschaltet ist, empfängt das Gerät den eingehenden Anruf, aber der Bildschirm wird nicht eingeschaltet und das Gerät vibriert nicht.
- Wenn du einen eingehenden Anruf verpasst hast, vibriert das Gerät und der Bildschirm schaltet sich ein, um dich über den verpassten Anruf zu informieren.

Training

Starten eines individuellen Trainings

Starten eines Trainings über das Gerät


- 1 Rufe auf dem Gerät die App-Liste auf und tippe auf **Training**.
- 2 Streiche auf dem Bildschirm nach oben oder unten und wähle das gewünschte Training.
- 3 Tippe zum Starten eines Trainings auf das Trainingssymbol.
- 4 Wenn der Bildschirm eingeschaltet ist, halte die Seitentaste gedrückt, um das Training zu beenden. Alternativ kannst du die Taste drücken, um das Training zu unterbrechen, auf  tippen, um das Training fortzusetzen, oder auf  tippen, um das Training zu beenden.
 -   , um Ziele, Erinnerungen und mehr festzulegen.
 - Nach Beendigung des Trainings kannst du die Trainingsdaten anzeigen. Dies umfasst Trainingszeit, Kalorien, Herzfrequenz-Diagramm, Herzfrequenzbereich, durchschnittliche Herzfrequenz, Herzfrequenzzone und Trainingseffekt.

Starten eines Trainings über die Huawei Health-App

- 1 Wähle das Training, das du aufzeichnen möchtest, auf dem Bildschirm „Sport“ in der Huawei Health-App aus.
- 2 Tippe zum Starten eines Trainings auf das Startsymbol.
- 3 Tippe nach dem Ende eines Trainings das Pausensymbol, berühre und halte dann das Endesymbol und wähle **BEENDEN**, um das Training zu beenden.

Für ein Einzeltraining verknüpfen

Nachdem dein Gerät mit der Huawei Health-App gekoppelt wurde, startet, pausiert oder beendet das Gerät automatisch das Training bzw. setzt es fort (z. B. ein einzelnes Training oder einen Trainingskurs), das du in der Huawei Health-App startest, pausierst, fortsetzt oder beendest.

-  Das Gerät und die Huawei Health-App können während eines Trainings synchron reagieren, wenn du das Training pausierst, fortsetzt oder beendest.

Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen

Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen auf dem Gerät

- 1 Rufe auf dem Gerät die App-Liste auf und tippe auf **Trainingsdatensätze**.

2 Wähle einen Datensatz aus und zeige die entsprechenden Details an. Das Gerät zeigt für verschiedene Trainings unterschiedliche Datentypen an.

Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen in der Huawei Health-App

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

Löschen einer Trainingsaufzeichnung

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

Anzeigen der täglichen Aktivitätsdaten


Wenn du das Gerät richtig trägst, zeichnet das Gerät deine Aktivität automatisch auf, einschließlich der Schrittzahl, der aktiven Distanz und des Kalorienverbrauchs.

Methode 1: Anzeigen deiner Aktivitätsdaten auf dem Gerät.

Rufe auf dem Gerät die App-Liste auf und tippe auf **Aktivitätsdaten**. Du kannst dann deine Daten anzeigen, darunter die Schrittzahl, den Kalorienverbrauch, die zurückgelegte Strecke, die aktiven Stunden, und die Dauer von Aktivitäten mit mittlerer bis hoher Intensität.

Methode 2: Aktivitätsdaten in der Huawei Health-App anzeigen.

Du kannst deine Aktivitätsdatensätze auf dem Startbildschirm der Huawei Health-App oder auf dem Gerätedetails-Bildschirm anzeigen.

-  • Stelle zum Anzeigen deiner täglichen Aktivitätsdaten in der Huawei Health-App sicher, dass dein Gerät über die Huawei Health-App verbunden ist.
- Deine Aktivitätsdaten werden um Mitternacht zurückgesetzt.

Automatische Trainingserkennung

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

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

Trainingsstatus

- Diese Funktion ist nur auf der HUAWEI Band 7-Serie verfügbar.


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

- Du kannst deine Trainingsbelastung der letzten sieben Tage anzeigen, um dein Niveau basierend auf deinem Fitnessstatus zu bestimmen. Die Uhr erfasst deine Trainingsbelastung von Trainingsmodi, die deine Herzfrequenz aufzeichnen.
- VO2max-Daten können aus Outdoor-Lauftrainings gewonnen werden.

Gesundheitsmanagement

Schlafüberwachung

Aufzeichnen von Schlafdaten auf deinem tragbaren Gerät

-  Stelle sicher, dass du dein Gerät richtig trägst. Das Gerät zeichnet die Dauer deines Schlafs automatisch auf und erkennt, ob du dich im Tiefschlaf, Leichtschlaf oder Wachzustand befindest.
- Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und dann auf den Namen deines Geräts, navigiere zu **Gesundheitsüberwachung** > **HUAWEI TruSleep™** und aktiviere **HUAWEI TruSleep™**. Wenn diese Funktion aktiviert ist, kann das Gerät genau erkennen, wann du einschläfst, wann du aufwachst und ob du dich in einem Tiefschlaf, einem leichten Schlaf oder im REM-Schlaf befindest. Die App kann dir dann eine Analyse der Schlafqualität zur Verfügung stellen. Sie hilft dir, deine Schlafmuster zu verstehen, und gibt dir Vorschläge zur Verbesserung deiner Schlafqualität.
- Wenn **HUAWEI TruSleep™** nicht aktiviert wurde, wird dein Gerät deinen Schlaf mit der normalen Methode verfolgen. Wenn du dein Gerät beim Schlafen trägst, erkennt es deine Schlafphasen und zeichnet die Zeit auf, zu der du einschläfst, aufwachst und in die einzelnen Schlafphasen eintrittst oder sie verlässt. Die Daten werden dann mit der Huawei Health-App synchronisiert.

Aufzeichnen von Schlafdaten auf deinem Telefon

- Tippe in der Huawei Health-App auf dem Bildschirm **Gesundheit** auf **Schlafüberwachung**, um den Bildschirm zur Schlafüberwachung aufzurufen. Alternativ kannst du auch auf die Karte **Schlaf** auf dem Bildschirm **Gesundheit** tippen und durch Streichen nach **Schlafdaten aufzeichnen** suchen und darauf tippen.
- Tippe auf das Einstellungssymbol in der oberen rechten Ecke, um deinen Zeitplan zu bearbeiten und allgemeine Schlafeinstellungen wie **Schlafgeräusche** zu aktivieren oder zu deaktivieren.
- Tippe auf **Schlafenszeit** und platziere dein Telefon in einem Abstand von 50 cm zu deinem Kopfkissen. Dein Telefon überwacht und speichert dann deine Schlafdaten. Halte **Zum Beenden gedrückt halten** 3 Sekunden lang gedrückt, um die Aufzeichnung der Schlafdaten zu beenden.
- Tippe auf die Symbole am unteren Rand des Bildschirms, um die Schlafmusik auszuwählen, abzuspielen, auszuschalten und eine Zeit einzustellen.

Anzeigen deiner Schlafdaten

Tippe auf die Karte **Schlaf** auf dem Bildschirm **Gesundheit** in der Huawei Health-App, um deine täglichen, wöchentlichen, monatlichen und jährlichen Schlafdaten anzuzeigen.

Messen des Sauerstoffgehalts im Blut (SpO₂)

Einzelne SpO₂-Messung

Trage dein Gerät richtig, drücke die Seitentaste zum Aufrufen der App-Liste, streiche auf dem Bildschirm nach unten und tippe auf **SpO₂**, um die Messung deines SpO₂ zu starten. Nach Abschluss der Messung wird unten auf dem Bildschirm **Erneut testen** angezeigt.

- i • Für genauere Ergebnisse wird empfohlen, nach dem Anlegen des Gerätes drei bis fünf Minuten zu warten, bevor du deinen SpO₂ misst.
 - Halte still und achte darauf, dass das Gerät während der Messung relativ eng anliegt, aber nicht direkt über dem Handgelenk. Stelle sicher, dass der Herzfrequenzsensor Kontakt mit der Haut hat und sich keine Fremdkörper zwischen deiner Haut und dem Gerät befinden. Der Bildschirm muss nach oben gerichtet bleiben.
 - Diese Messung kann auch durch einige externe Faktoren beeinflusst werden, wie z. B. niedrige Umgebungstemperaturen, Bewegungen des Arms oder Tätowierungen auf dem Arm.
 - Die Ergebnisse dienen nur als Referenz und sind nicht für medizinische Zwecke bestimmt.
 - Die Messung wird unterbrochen, wenn du auf dem Bildschirm des Geräts nach rechts streichst, einen eingehenden Anruf empfangst oder wenn ein Wecker ausgelöst wird.

Automatische SpO₂-Messungen

- 1 Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und dann auf deinen Gerätenamen, tippe auf **Gesundheitsüberwachung** und aktiviere **Automatische SpO₂-Messung**. Das Gerät misst deinen SpO₂ dann automatisch und zeichnet ihn auf, wenn es erkennt, dass du dich im Ruhezustand befindest.
- 2 Tippe auf **Warnung über niedrigen SpO₂-Wert**, um die untere Grenze deines SpO₂ einzustellen, damit du einen Alarm erhältst, wenn du nicht schläfst.

Manuelles Messen deiner Herzfrequenz

- i • Diese Messung kann auch durch einige externe Faktoren beeinflusst werden, wie z. B. niedrige Umgebungstemperaturen, Bewegungen des Arms oder Tätowierungen auf dem Arm.
 - Halte still und achte darauf, dass das Gerät während der Messung relativ eng anliegt, aber nicht direkt über dem Handgelenk. Stelle sicher, dass der Herzfrequenzsensor Kontakt mit der Haut hat und sich keine Fremdkörper zwischen deiner Haut und dem Gerät befinden. Der Bildschirm muss nach oben gerichtet bleiben.

Individuelle Herzfrequenzmessung


- 1 Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und auf den Namen deines Geräts, navigiere zu **Gesundheitsüberwachung > Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und deaktiviere **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung**.
- 2 Rufe auf deinem Gerät die App-Liste auf und wähle **Herzfrequenz**, um deine Herzfrequenz zu messen.

Kontinuierliche Herzfrequenzmessung

- 1 Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und auf den Namen deines Geräts, navigiere zu **Gesundheitsüberwachung > Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und aktiviere **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung**.
- 2 Anzeigen deiner Herzfrequenz:
 - Rufe auf dem Gerät die App-Liste auf und wähle **Herzfrequenz**, um deine Herzfrequenz anzuzeigen.
 - Alternativ öffne die Huawei Health-App, navigiere zu **Konto > Meine Daten > Herzgesundheit > Ruheherzfrequenz**, und zeige deine Herzfrequenz an.

Messung der Ruheherzfrequenz


Der Ruhepuls bezieht sich auf die Herzfrequenz, die in einem ruhigen, inaktiven und nicht schlafenden Zustand gemessen wird. Die optimale Zeit zur Messung des Ruhepulses ist direkt nach dem Aufwachen (und vor dem Aufstehen) am Morgen.

- 1 Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und auf den Namen deines Geräts, navigiere zu **Gesundheitsüberwachung > Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** und aktiviere **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung**. Das Gerät misst dann automatisch deine Ruheherzfrequenz.
 - 2 Öffne die Huawei Health-App, navigiere zu **Konto > Meine Daten > Gesundheitswerte > Herz > Ruheherzfrequenz** und zeige deine Ruheherzfrequenz zu einem bestimmten Zeitpunkt oder die durchschnittliche Ruheherzfrequenz an.
-  Die in der Huawei Health-App angezeigten Daten zur Ruheherzfrequenz ändern sich nicht, wenn du die **Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung** deaktivierst.

Herzfrequenzmessung für ein Training

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


- Die Herzfrequenzzonen können auf Basis des Prozentsatzes der maximalen Herzfrequenz oder der HRR berechnet werden. Um die Berechnungsmethode zu wählen, öffne die Huawei Health-App, navigiere zu **Konto > Einstellungen > Trainingseinstellungen > Einstellungen zur Trainingsherzfrequenz** und stelle **HERZFREQUENZZONEN** entweder auf **Prozentsatz der max. Herzfrequenz** oder auf **HRR-Prozent**.

- Herzfrequenzmessung während eines Trainings: Du kannst deine Herzfrequenz in Echtzeit auf dem Gerät anzeigen, wenn du ein Training beginnst.
 -  Nach Abschluss deines Trainings kannst du deine durchschnittliche Herzfrequenz, maximale Herzfrequenz und deine Herzfrequenzzone auf dem Bildschirm mit den Trainingsergebnissen überprüfen.
 - Deine Herzfrequenz wird nicht angezeigt, wenn du das Gerät während des Trainings ausziehst. Es wird jedoch für einen bestimmten Zeitraum weiterhin nach einem Herzfrequenzsignal suchen. Die Messung wird fortgesetzt, sobald du das Gerät wieder anlegst.

Herzfrequenz-Limit und Zonen

Wenn die Herzfrequenz während des Trainings den oberen Grenzwert länger als 10 Sekunden überschreitet, vibriert dein Gerät einmal und zeigt eine Nachricht mit dem Hinweis an, dass die Herzfrequenz zu hoch ist, bis die Herzfrequenz unter den oberen Grenzwert fällt oder du die Nachricht durch Wischen nach rechts auf dem Bildschirm löschst.

Gehe wie folgt vor, um ein oberes Herzfrequenzlimit festzulegen:

- iOS-Nutzer: Öffne die Huawei Health-App, navigiere zu **Konto > Einstellungen > Einstellungen zur Trainingsherzfrequenz**, aktiviere **Warnung zur Herzfrequenz**, tippe auf **Herzfrequenzlimit** und stelle einen für dich geeigneten oberen Grenzwert ein.
- HarmonyOS/Android-Nutzer: Öffne die Huawei Health-App, navigiere zu **Konto > Einstellungen > Trainingseinstellungen > Einstellungen zur Trainingsherzfrequenz**, tippe auf **Herzfrequenzlimit** und stelle einen für dich geeigneten oberen Grenzwert ein.
-  Warnungen zur Herzfrequenz sind nur während Trainings verfügbar und werden nicht während der täglichen Überwachung generiert.

Prüfen des Belastungsniveaus

Um einen Stresstest durchzuführen, öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und dann auf den Namen deines Geräts, navigiere zu **Gesundheitsüberwachung > Automatischer Stresstest** und aktiviere **Automatischer Stresstest**.

Um Stressdaten anzuzeigen, rufe die App-Liste auf dem Gerät auf und tippe auf **Stress**, um deinen Stresslevel und den prozentualen Anteil der verschiedenen Stresslevel anzuzeigen.

-  Der automatische Stresstest ist während eines Trainings deaktiviert.

Atemübungen


Rufe die App-Liste auf deinem Gerät auf und tippe auf **Atemübungen**, stelle die Dauer und den Rhythmus ein, tippe auf das Atemübungssymbol auf dem Bildschirm und befolge die Bildschirmanweisungen, um die Atemübungen durchzuführen. Nachdem die Übung beendet

ist, zeigt der Bildschirm Daten wie die Herzfrequenz vor der Übung, die Trainingsdauer und die Auswertung an.

Aktivitätserinnerung

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

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


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

Vorhersagen des Menstruationszyklus


Das Gerät kann deine zukünftigen Perioden und fruchtbaren Tage auf der Grundlage deiner vorherigen Menstruationszyklen und Kalenderdaten prognostizieren. Dazugehörige Daten und Erinnerungen können auf dem Gerät angezeigt werden. Du kannst die Funktion durch folgende Methoden aktivieren.


Öffne die Huawei Health-App, tippe auf die Karte **Zykluskalender** und erteile die entsprechenden Berechtigungen. Wenn du die Karte **Zykluskalender** nicht auf dem Startbildschirm finden kannst, tippe auf dem Startbildschirm auf **BEARBEITEN**, um diese Karte zum Startbildschirm hinzuzufügen.

Methode 1: Drücke auf dem Startbildschirm des Geräts die Seitentaste, wähle

Zykluskalender und tippe auf , um den Beginn und das Ende deiner Periode festzulegen. Wenn du fertig bist, prognostiziert dein Gerät deine nächste Periode intelligent auf der Grundlage der von dir aufgezeichneten Daten.

Methode 2:

- 1** Öffne die Huawei Health-App, navigiere zum Zykluskalender-Bildschirm, navigiere zu  > **Zykluskalender-Einstellungen** oben rechts und wähle **Dauer der Periode** oder **Dauer des Zyklus**. Du kannst dann Erinnerungen für **Beginn der Periode**, **Ende der Periode**, **Beginn der fruchtbaren Tage** und **Ende der fruchtbaren Tage** in **Erinnerungen** aktivieren. Du kannst auch **Alle** aktivieren.
- 2** Das Gerät sendet dir Erinnerungen für den Beginn und das Ende deiner Periode und der fruchtbaren Tage.


-  Tippe auf Aufzeichnungen, um die Periodendaten anzuzeigen und zu ändern. Die vorhergesagte Periode ist durch die gepunktete Linie gekennzeichnet.
- Das Gerät erinnert dich um 8:00 Uhr morgens am Tag vor dem erwarteten Beginn deiner Periode an deren Beginn. Alle anderen Erinnerungen für den Tag des Termins erhältst du um 8:00 Uhr morgens an diesem Tag.

Assistent


Einstellen von AODs

 Diese Funktion ist nur auf der HUAWEI Band 7-Serie verfügbar.


Sobald du ein AOD-Watchface eingestellt hast, bleibt der Watchface-Bildschirm eingeschaltet, nachdem deine Uhr in den Standby-Modus gewechselt hat. Gehe wie folgt vor, um diese Funktion zu aktivieren:

- 1** Drücke bei angezeigtem Startbildschirm des Geräts auf die Seitentaste, navigiere zu **Einstellungen > Anzeige > Always On Display**, streiche auf dem Bildschirm nach links oder rechts, um die Watchface-Vorschau anzuzeigen, und tippe dann auf  oder auf das ausgewählte Watchface, um die Einstellungen abzuschließen.
- 2** Wenn die Zeit für „Bildschirm aus“ nicht für das Gerät festgelegt wurde: Wenn auf dem Bildschirm keine Vorgänge ausgeführt werden, wird das AOD-Watchface fünf Sekunden nach der Konfiguration von **Always On Display** angezeigt. Wenn du einen Vorgang auf dem Bildschirm ausführst, wird das AOD-Watchface 15 Sekunden nach Abschluss des Vorgangs angezeigt.
Wenn die Zeit für „Bildschirm aus“ für das Gerät festgelegt wurde, wird die Zeit auf dem AOD-Watchface angezeigt, sobald die Zeit für „Bildschirm aus“ wirksam wird.
- 3** Wenn das Gerät in den Standby-Modus wechselt, tippe auf das AOD-Watchface, um den Startbildschirm zu aufrufen.

Konfigurieren von Galerie-Watchfaces

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

Auswählen von Galerie-Watchfaces

- Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und dann auf den Namen deines Geräts und navigiere zu **Watchfaces > Mehr > Eigene > Auf der Uhr > Galerie**, um auf den Bildschirm mit den Galerieeinstellungen zuzugreifen.
- Tippe auf **+** und wähle entweder **Kamera** oder **Galerie** als Methode zum Hochladen eines Bildes.
- Tippe auf  in der oberen rechten Ecke und dann tippe auf **Speichern**. Deine Uhr zeigt das ausgewählte Bild anschließend als Watchface an.

Weitere Einstellungen

Auf dem Bildschirm mit den Galerieeinstellungen:

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

Taschenlampe

Rufe auf dem Gerät die App-Liste auf und tippe auf **Taschenlampe**. Der Bildschirm leuchtet auf. Tippe auf den Bildschirm, um die Taschenlampe auszuschalten, und tippe erneut auf den Bildschirm, um sie wieder einzuschalten. Streiche auf dem Bildschirm nach rechts oder drücke die Seitentaste, um die Taschenlampen-App zu schließen.


 Die Taschenlampe wird standardmäßig für 5 Minuten eingeschaltet.

Remote-Auslöser

 Diese Funktion wird nicht unterstützt, wenn das Gerät mit einem iPhone gekoppelt ist.

- 1 Stelle sicher, dass dein Gerät über Bluetooth mit dem Telefon verbunden ist und die Huawei Health-App ordnungsgemäß ausgeführt wird.
- 2 Rufe auf deinem Gerät die App-Liste auf und wähle **Remote-Auslöser**. Dadurch wird gleichzeitig die Kamera auf deinem Telefon geöffnet.
- 3 Tippe auf das Kamerasymbol auf dem Bildschirm, um ein Foto mit deinem Telefon aufzunehmen. Streiche nach rechts oder drücke die Seitentaste, um den **Remote-Auslöser** zu schließen.


Steuern der Musikwiedergabe


-  • Du kannst dein Gerät verwenden, um die Musikwiedergabe in Musik-Apps von Drittanbietern zu steuern.
- Diese Funktion ist nicht verfügbar, wenn das Gerät mit einem iOS-Telefon verbunden ist.

- 1 Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte**, auf den Namen deines Geräts und anschließend auf **Musik**.
- 2 Nachdem ein Titel auf deinem Telefon abgespielt wurde, tippe in der App-Liste des Geräts auf **Musik**, um den Titel zu pausieren oder wiederzugeben oder um zum vorherigen oder nächsten Titel zu wechseln.

Mehr




Nicht stören

Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten und tippe auf , um **Nicht stören** zu aktivieren. Alternativ kannst du die App-Liste aufrufen, zu **Einstellungen > Nicht stören** navigieren und einen Zeitraum für diesen Modus festlegen.

 Nachdem „Nicht stören“ aktiviert ist:

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

Hinzufügen von Favoriten

- 1 Navigiere auf dem tragbaren Gerät zu **Einstellungen > Anzeige > Favoriten** und wähle deine Lieblings-Apps, wie **Schlaf**, **Stress** und **Herzfrequenz** aus.
- 2 Tippe auf , wähle die Karten aus, die angezeigt werden sollen, und wähle **OK** aus, um die Karten hinzuzufügen. Streiche auf dem Startbildschirm deines Geräts nach links oder rechts, um die hinzugefügten Karten anzuzeigen.
- 3 Tippe auf  neben einer hinzugefügten Karte, um sie zu verschieben, und tippe auf , um die Karte zu löschen.

Einstellen der Vibrationsstärke

Navigiere auf dem Gerät zu **Einstellungen > Vibration** oder **Einstellungen > Töne & Vibration > Vibration**, wähle deine bevorzugte Vibrationsintensität (stark, sanft oder keine) und tippe auf **OK**.

Sperrern oder Entsperren

Zum Schutz deiner Privatsphäre kannst du eine PIN auf dem Gerät festlegen. Nachdem du eine PIN festgelegt und „Automatisch sperren“ aktiviert hast, musst du die PIN eingeben, um das Gerät zu entsperren und den Startbildschirm aufzurufen.

Einstellen einer PIN

- 1 Lege eine PIN fest.

Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, navigiere zu **Einstellungen > PIN > PIN aktivieren** und befolge die Bildschirmanweisungen zum Festlegen einer PIN.

2 Aktiviere „Automatisch sperren“.

Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, navigiere zu **Einstellungen** > **PIN** und aktiviere **Automatisch sperren**.

 Wenn du die PIN vergisst, musst du das Gerät auf die Werkseinstellungen zurücksetzen.

Ändern der PIN

Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, navigiere zu **Einstellungen** > **PIN** > **PIN ändern** und befolge die Bildschirmanweisungen zum Ändern der PIN.


Deaktivieren der PIN

Streiche auf dem Startbildschirm des Geräts nach unten, navigiere zu **Einstellungen** > **PIN** > **PIN deaktivieren** und befolge die Bildschirmanweisungen zum Deaktivieren der PIN.

PIN vergessen

Wenn du die PIN vergessen hast, setze das Gerät auf seine Werkseinstellungen zurück und versuche es erneut.

- Methode 1: Öffne die Huawei Health-App, tippe auf **Geräte** und tippe auf den Namen deines Geräts. Wähle dann **Zurücksetzen**.
- Methode 2: Wenn du fünfmal ein falsches Passwort eingibst, tippe unten auf dem Gerätebildschirm auf **Zurücksetzen**.

 Beim Zurücksetzen deines Geräts auf die Werkseinstellungen werden alle Daten gelöscht. Gehe also bitte mit Vorsicht vor, wenn du diesen Vorgang ausführst.

Einstellen der Uhrzeit und der Sprache

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

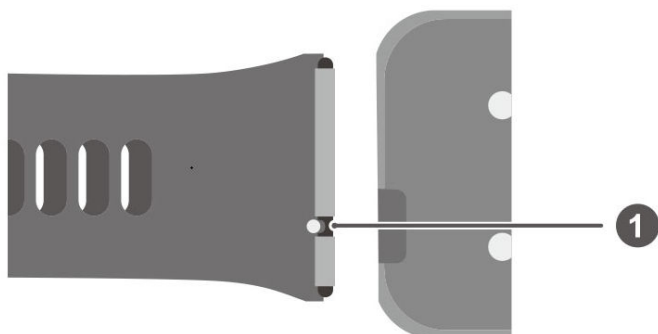
Wenn du Sprache, Region oder Uhrzeit auf deinem Telefon änderst, werden die Änderungen automatisch mit dem Gerät synchronisiert, solange das Gerät über Bluetooth mit deinem Telefon verbunden ist.

Anpassen oder Austauschen des Armbands

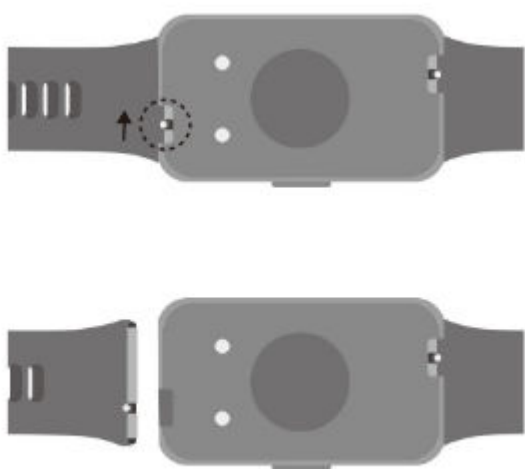
Anpassen der Armbandlänge

Die Armbänder sind mit U-förmigen Schnallen ausgestattet. Passe das Armband an den Umfang deines Handgelenks an.

Entfernen und Anbringen des Armbands bei einem Gerät der Band 7-Serie



1: Federsteg



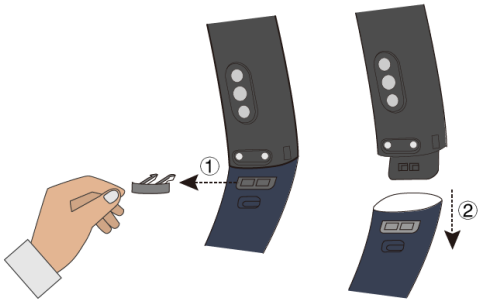
Armband entfernen: Drücke auf den Federhebel am Band, neige das Band nach außen und entferne es aus dem Gliederschlitze.

Armband anbringen: Richte den Stift des Federhebels mit dem Gliederschlitze aus, drücke auf den Federhebel, damit der Stift in das Gehäuse des Geräts einrastet, und bringe das Armband an.

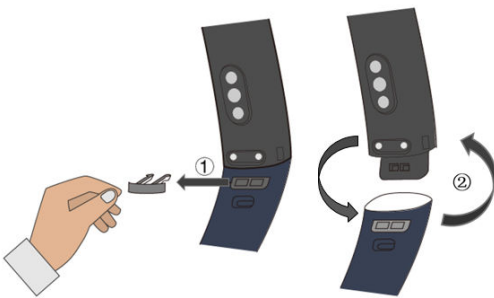
Entfernen und Anbringen des Armbands bei einem Gerät der Band 6-Serie

Armband austauschen: Entferne vorsichtig den Verschluss, um das Armband abzunehmen. Führe die Schritte in umgekehrter Reihenfolge aus, um ein Band am Gehäuse des Geräts anzubringen. Vergewissere dich, dass das Gehäuse des Geräts fest im Armband sitzt, bevor du den Verschluss wieder anbringst.

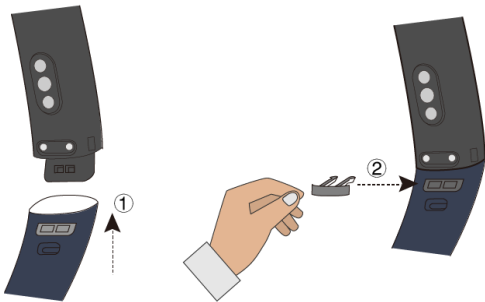
Entfernungsmethode 1: Entferne den Verschluss von deiner Rückseite des Armbands und ziehe das Armband nach unten, um es vom Gehäuse des Geräts zu trennen.



Entfernungsmethode 2: Entferne den Verschluss von der Rückseite des Armbands und drehe und ziehe das Armband aus den Schnallen an beiden Seiten des Armbands, um das Armband vom Gehäuse des Geräts zu trennen.



Anbringen: Führe die Schritte in umgekehrter Reihenfolge aus, um ein Band am Gehäuse des Geräts anzubringen. Vergewissere dich, dass das Gehäuse des Geräts fest im Armband sitzt, bevor du den Verschluss wieder anbringst.



- i • Der Verschluss ist sehr klein, achte also darauf, ihn beim Entfernen nicht zu verlieren.
- Lege das Gerät beim Anbringen des Armbands so hin, dass sich die Taste an der rechten Bildschirmseite und die Schnalle oben am Armband befindet.