Amazfit GTS 2 Mini – Benutzerhandbuch

Inhalt

Amazfit GTS 2 Mini – Benutzerhandbuch 1

Vor der Nutzung 3

Gerätekopplung und -entkopplung 4

Navigation durch die Funktionen auf dem Zifferblatt und Verwendung der Tasten 5

Navigation durch die Funktionen 5

Funktionen der Drucktaste 7

So laden Sie die Uhr auf und tragen sie 8

Tragen und Ersetzen des Uhrarmbands 8

Ladevorgang 9

Zifferblatt 11

Kontrollzentrum 12

Benachrichtigungen 13

Shortcut-Apps 16

App-Einstellungen auf der Uhr 16

Aktivitäten und Gesundheit 17

PAI 17

Aktivitätsziel 18

Alarme in Bezug auf Stehen 19
Herzfrequenz 20
Schlaf 24
Unterstützte Schlafüberwachung 25
SpO2 25
Vorkehrungen für die SpO2-Messung 26
Stressüberwachung 27
Atemübungen 28
Regel-Tracking 29
Uhren-Apps 31
Aufgabenliste 32
Alarm 32
Weltzeituhr 33
Pomodoro-Tracker 34
Countdown 35
Stoppuhr 36
Kompass 36
Musik 37
Kamera-Fernauslösung 38
Telefon suchen 39
Alexa 40
Training 40

So aktivieren Sie die Trainingsfunktion 41
Aktivitätswarnungen 42
Aktivitäten auf der Uhr während des Trainings 47
Pausieren, Fortsetzen und Beenden des Trainings 48
Anzeigen der Trainingsergebnisse 48
Trainingseinstellungen 49
Trainingsziel 50
GPS und A-GPS 51
Herzfrequenzbereich für das Training 52
Statusmeldungen der Uhr 53
Benachrichtigung bei eingehendem Anruf 53
Stupser-Alarm 54
Alarm „Aktivitätsziel erreicht " 54
Roter-Umschlag-Benachrichtigung 55
Einstellungen 56
Tägliche Wartung 58
Vorsichtsmaßnahmen 59

Vor der Nutzung

Bevor Sie die Amazfit GTS 2 Mini verwenden, laden Sie die Zepp-App auf Ihr Mobiltelefon herunter. Koppeln Sie dann die Uhr, damit Sie alle ihre

Funktionen nutzen und die auf der Uhr generierten Daten in Ihrem Cloud-Konto speichern können.

Gerätekopplung und -entkopplung

Laden Sie die Zepp-App aus dem App Store oder durch Scannen des QR-Codes in der Bedienungsanleitung herunter. Registrieren Sie dann ein Konto oder melden Sie sich bei Ihrem Konto an.

Öffnen Sie die Zepp-App und gehen Sie zu „Profil > Gerät hinzufügen > Uhr > Uhr mit einem QR-Code “.

Scannen Sie den QR-Code auf der Uhr, indem Sie den Scanner des Telefons verwenden, um das Telefon mit der Uhr zu koppeln.

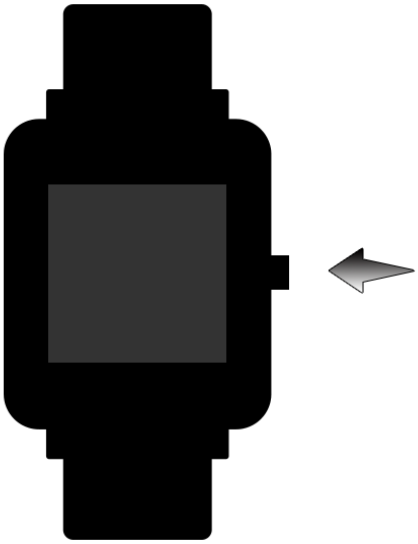
Aktualisieren Sie die Uhr, nachdem das Koppeln abgeschlossen ist. Dazu muss das Telefon eine Internetverbindung haben und Bluetooth muss eingeschaltet sein. Halten Sie die Uhr in der Nähe des Telefons.

Nach dem Koppeln und Aktualisieren können Sie die von der Uhr angebotenen Funktionen nutzen. Sie können die Uhrfunktionen mit Hilfe der Zepp-App verwenden und konfigurieren.

Tippen Sie zum Entkoppeln der Uhr auf der Geräteseite der Zepp-App auf „Entkoppeln “.

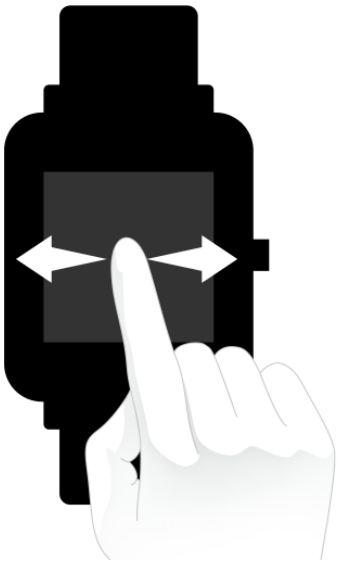
Navigation durch die Funktionen auf dem Zifferblatt und Verwendung der Tasten

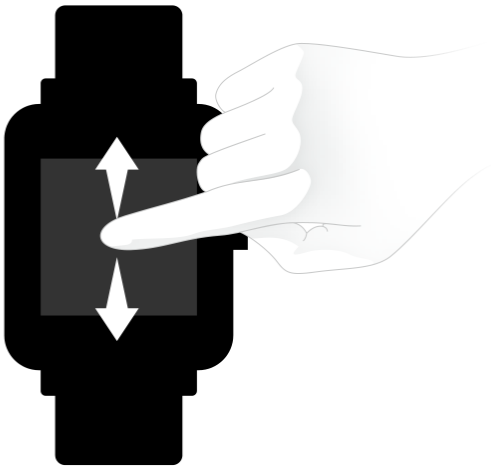
Die Amazfit GTS 2 Mini ist mit einem TFT-Touchscreen und einer Drucktaste ausgestattet.



Navigation durch die Funktionen

Wischen Sie nach oben, unten, links und rechts, um durch die Funktionen auf dem Bildschirm der Uhr zu navigieren.





Standardmäßig wird das Zifferblatt angezeigt.

1. Wischen Sie auf dem Zifferblatt nach oben, um ältere Benachrichtigungen anzuzeigen. Sie können bis zu 10 der jüngsten Benachrichtigungen anzeigen.
2. Wischen Sie auf dem Zifferblatt nach unten, um zum Kontrollzentrum zu wechseln, wo Sie den Bitte-nicht-stören-Modus, die Helligkeit und Alarme festlegen, den Akku-Ladezustand überprüfen und den

Verbindungsstatus des Telefons einsehen können.

3. Wischen Sie nach links und rechts über das Zifferblatt, um Shortcut-Apps zu öffnen, z. B. Aktivitätsziel, Herzfrequenz, PAI, Wetter, Karten, Musik und Alexa. Zum Ändern der Shortcut-Apps-Einstellungen wechseln Sie zu „Einstellungen > Voreinstellungen > Shortcut-Apps “. Sie können bis zu 10 Shortcut-Apps einrichten.
4. Drücken Sie bei geöffnetem Zifferblatt auf die Drucktaste auf der rechten Seite, um zur App-Liste zu gelangen.

Funktionen der Drucktaste

- Drucktaste einmal drücken:

① Wenn der Bildschirm gesperrt ist, drücken Sie die Drucktaste, um den Bildschirm zu entsperren.

② Drücken Sie bei geöffnetem Zifferblatt auf die Drucktaste, um zur App-Liste zu gelangen.

③ Drücken Sie auf anderen Bildschirmen als dem Zifferblatt auf die Drucktaste, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.

④ Drücken Sie bei geöffnetem Traninigsbildschirm auf die Drucktaste, um zwischen den Bildschirmen nach oben und unten zu wischen.

- Drucktaste drücken und gedrückt halten:

① Wenn die Uhr heruntergefahren wurde, halten Sie die Drucktaste 2 Sekunden lang gedrückt, um die Uhr einzuschalten.

② Halten Sie bei geöffnetem Zifferblatt die Drucktaste gedrückt, um schnell die Trainings-App zu starten.

Um Schnellstartelemente festzulegen, wechseln Sie zu „Einstellungen > Benutzereinstellungen > Taste drücken und halten ".

③ Halten Sie bei geöffnetem Traninigsbildschirm die Drucktaste gedrückt, um das Training zu beenden.

④ Halten Sie die Drucktaste 8 Sekunden lang gedrückt, um die Uhr neu zu starten.

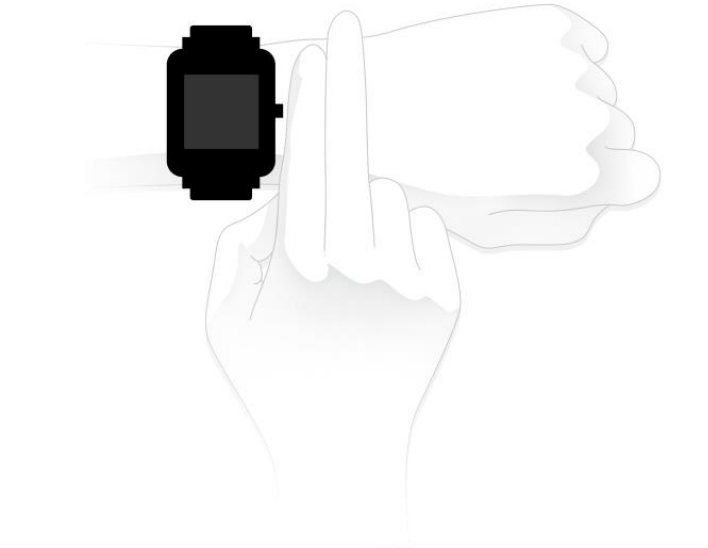
So laden Sie die Uhr auf und tragen sie

Tragen und Ersetzen des Uhrarmbands

Legen Sie das Armband so an, dass es angenehm locker sitzt, die Haut atmen kann und der Sensor funktioniert.

Vermeiden Sie beim Messen von SpO_2 das Tragen der Uhr am Handgelenk, achten Sie auf einen bequemen (angemessen straffen) Sitz zwischen der Uhr und der Haut Ihres Handgelenks und halten Sie Ihren Arm während des gesamten Messvorgangs still. Externe Faktoren (z. B. Absenken und Hin- und Herbewegen des Arms, Körperbehaarung und Tattoos) können die Messung beeinflussen, sodass sie ungenaue Ergebnisse liefert oder fehlschlägt und kein Ergebnis angezeigt wird.

Sie können das Uhrenarmband während des Trainings straffen und es danach wieder lockern. Straffen Sie das Armband entsprechend, wenn die Uhr am Handgelenk wackelt oder keine Ergebnisse generiert.



Ladevorgang

1. Verbinden Sie den USB-Anschluss der Ladestation der Uhr mit dem Ladegerät eines Telefons oder einem USB-Anschluss am PC.

2. Legen Sie die Uhr auf die magnetische Ladestation und richten Sie den Metallkontakt auf der Rückseite der Uhr an den goldfarbenen Stiften der Ladestation aus. Stellen Sie sicher, dass die Uhr fest mit der Ladestation verbunden ist.
3. Wenn sich die Uhr ordnungsgemäß in der Ladestation befindet, wird auf dem Bildschirm das Lade-Symbol angezeigt, was bedeutet, dass die Uhr aufgeladen wird.

Während des Ladevorgangs der Uhr können Sie die aktuelle Uhrzeit sehen und Benachrichtigungen über eingehende Anrufe und App-Benachrichtigungen erhalten.

Wir empfehlen Ihnen, die Uhr über den USB-Anschluss eines PCs oder ein Ladegerät eines Markentelefons mit einer Nennausgangsspannung von 5 V und einem Ausgangsstrom von über 1 A aufzuladen.

Zifferblatt

Um das Zifferblatt zu wechseln, tippen Sie auf das Zifferblatt und halten Sie es gedrückt, oder gehen Sie zu „Einstellungen > Zifferblatt “ und wischen Sie nach links und rechts, um das gewünschte Zifferblatt auszuwählen.

Gehen Sie zum Bildschirm „Einstellungen “ für das Zifferblatt. Die Zifferblätter, deren Miniaturen mit dem Bearbeitungssymbol markiert sind, können bearbeitet werden. Das ausgewählte Zifferblatt ist hervorgehoben. Sie können auf den Bildschirm tippen oder wischen, um verschiedene Zifferblätter auszuwählen. Die Zifferblätter in Grau stehen zur Auswahl zur Verfügung. Tippen Sie, um ein Zifferblatt auszuwählen.

Die Uhr bietet standardmäßig mehrere Zifferblätter an. Sie können auch in der Zepp-App zum Store gehen, um Online-Zifferblätter mit der Uhr zu synchronisieren, oder Sie können mit der Zepp-App ein Bild auf dem Telefon als Zifferblattbild festlegen.

Um Online-Zifferblätter hinzuzufügen, halten Sie die Verbindung der Uhr mit dem Telefon aufrecht, öffnen Sie die Zepp-App, wechseln Sie zu „Profil > Mein Gerät > Amazfit GTS 2 Mini > Store “ und wählen Sie die gewünschten Online-Zifferblätter aus, um sie mit der Uhr zu synchronisieren.

Kontrollzentrum

Wischen Sie auf dem Zifferblatt nach unten, um zum Kontrollzentrum zu gelangen.

- BNS

Tippen Sie auf das BNS-Symbol, um die Einstellungen für den Bitte-nicht-stören-Modus zu konfigurieren.

Wenn der Bitte-nicht-stören-Modus aktiviert ist, vibriert die Uhr nicht, wenn sie Benachrichtigungen über eingehende Anrufe, SMS-, App-, E-Mail- und Stupser-Benachrichtigungen erhält.

Wenn Sie „Smart-Modus aktivieren " ausgewählt haben, wird der Bitte-nicht-stören-Modus automatisch aktiviert, wenn Sie beim Tragen der Uhr einschlafen.

Wenn Sie „Im benutzerdefinierten Modus aktivieren " ausgewählt haben, wird der Bitte-nicht-stören-Modus während des vordefinierten Zeitraums automatisch aktiviert.

- Alarm

Tippen Sie auf das Alarmsymbol, um die Wecker-App zu öffnen.

- Einstellung der Helligkeit

Tippen Sie auf das Symbol für die Helligkeitseinstellung, um die Helligkeit des Bildschirms der Uhr anzupassen.

Tippen Sie auf das Symbol für die automatische Helligkeit, um die automatische Helligkeit zu aktivieren bzw. zu deaktivieren.

- Einstellungen

Tippen Sie auf das Einstellungssymbol, um die Uhreinstellungen zu konfigurieren.

Benachrichtigungen

- Benachrichtigungsfunktion aktivieren

Bevor Sie die Benachrichtigungsfunktion verwenden können, aktivieren Sie die Funktion „App-Benachrichtigungen " in der Zepp-App und halten Sie die Verbindung der Uhr mit dem Telefon aufrecht.

1. Wenn Sie ein iPhone verwenden, koppeln Sie die Uhr mit dem Bluetooth des Telefons, bevor Sie die Benachrichtigungsfunktion verwenden. Andernfalls erscheint bei Aktivierung dieser Funktion eine

Nachricht, die zur Bluetooth-Kopplung auffordert. Tippen Sie auf „Zustimmen ".

2. Wenn Sie ein Android-Telefon verwenden, fügen Sie die Zepp-App der Whitelist oder der Autostart-Liste des Telefons für die Hintergrundausführung hinzu, damit die App im Hintergrund weiterläuft, ohne von einem anderen Hintergrundprozess des Telefons beendet zu werden. Anderenfalls wird die Uhr von der App getrennt und kann keine App-Benachrichtigungen erhalten. Zur Einstellung auf dem Telefon gehen Sie zu „Profil > Amazfit GTS 2 Mini > Im Hintergrund ausführen ".

- Benachrichtigungen anzeigen

Wenn die Uhr Benachrichtigungen erhält, vibriert sie und zeigt die Benachrichtigungen an. Wenn Sie die Benachrichtigungen beim Empfang nicht lesen, können Sie auf dem Zifferblatt nach oben wischen, um sie später zu lesen.

- Benachrichtigungen löschen

Die Uhr kann bis zu 10 Benachrichtigungen speichern. Wenn dieses Limit überschritten wird, wird die älteste Benachrichtigung bei jeder neuen Benachrichtigung automatisch gelöscht.

- Benachrichtigung bei eingehendem Anruf

Halten Sie die Verbindung der Uhr mit dem Telefon aufrecht, um auf der Uhr Benachrichtigungen bei eingehenden Anrufen zu empfangen. Sie können auf der Uhr wählen, ob Sie auflegen oder die Anrufe ignorieren

bzw. stumm schalten möchten. Sie können auch die Drucktaste drücken, um die Vibration zu stoppen. Bevor Sie die Benachrichtigung bei eingehendem Anruf verwenden können, müssen Sie sie in der Zepp-App aktivieren.

- Einstellungen auf einem Android-Telefon ändern:

Halten Sie die Verbindung der Uhr mit dem Telefon aufrecht, öffnen Sie die Zepp-App und gehen Sie zu „Profil > Mein Gerät > Amazfit GTS 2 Mini > Benachrichtigung bei eingehendem Anruf ". Tippen Sie auf die Meldung „Gewähren Sie die Telefonberechtigung " oben auf dem Bildschirm. Gewähren Sie der Zepp-App die Anrufberechtigung im Dialogfeld zum Gewähren von Anrufberechtigungen. Wenn diese Meldung nicht angezeigt wird, wurde der Zepp-App die Anrufberechtigung bereits gewährt.

Hinweis:

Um diese Funktion auf einem Android-Telefon zu aktivieren, fügen Sie die Zepp-App zur Hintergrund-Whitelist oder Autostart-Liste des Telefons hinzu, damit die App immer im Hintergrund ausgeführt wird. Wenn die Zepp-App durch einen Hintergrundprozess des Telefons beendet wird, verliert die Uhr die Verbindung zum Telefon und kann keine Benachrichtigungen über eingehende Anrufe empfangen.

Shortcut-Apps

Shortcut-Apps werden links und rechts auf dem Zifferblatt angezeigt, wodurch Sie diese Apps bequem öffnen können. In den Einstellungen können Sie eine häufig verwendete App oder Funktion, wie z. B. Training, als Shortcut-App festlegen.

Ändern von Shortcut-Apps:

Nachdem Sie die Uhr aufgeweckt haben, wischen Sie auf dem Zifferblatt nach unten, um zum Kontrollzentrum zu gelangen. Tippen Sie auf „Einstellungen“ und gehen Sie zu „Einstellungen > Benutzereinstellungen > Shortcut-Apps“. Wischen Sie dann auf dem Bildschirm nach oben und unten, um eine Liste von Apps anzuzeigen, die als Shortcut-Apps festgelegt werden können.

Sie können bis zu 10 Shortcut-Apps hinzufügen. Wenn die Anzahl der Apps auf dem Bildschirm „Aktuelle Apps“ dieses Limit erreicht, können Sie keine weiteren Shortcut-Apps hinzufügen. Um weitere Shortcut-Apps hinzuzufügen, entfernen Sie einige Shortcut-Apps aus den aktuellen Apps.

App-Einstellungen auf der Uhr

Die Uhr bietet Apps, die unabhängig voneinander verwendet werden

können, z. B. Aktivitätsziel, Training und den Sensor für Herzfrequenz und Sauerstoffsättigung.

Standardmäßig werden die Apps in folgender Reihenfolge angezeigt: Aktivitätsziel > PAI > Herzfrequenz > Schlaf > Training > Aktivitäten > SpO2 > Stressüberwachung > Atemübungen > Zyklus-Tracking > Alarm > Einstellungen > Mehr.

Um Apps auf dem Bildschirm hinzuzufügen, öffnen Sie die Zepp-App und gehen Sie zu „Profil > Amazfit GTS 2 Mini > App-Einstellungen “, um die gewünschten Apps auszuwählen.

Aktivitäten und Gesundheit

PAI

PAI wird verwendet, um die physiologische Aktivität einer Person zu messen und den allgemeinen körperlichen Zustand widerzuspiegeln.

Der PAI-Wert wird auf Basis der Herzfrequenz einer Person, der Intensität der täglichen Aktivitäten und der physiologischen Daten berechnet.

Wenn Sie eine bestimmte Intensität der täglichen Aktivitäten oder des Trainings beibehalten, können Sie Ihren PAI-Wert erhalten. Gemäß den Forschungsergebnissen aus der HUNT Fitness-Studie* sind Menschen mit einem PAI-Wert von mehr als 100 weniger anfällig für Herz-

Kreislauf-Erkrankungen und haben eine höhere Lebenserwartung.

Wenn Sie weitere Informationen benötigen, öffnen Sie die Zepp-App und gehen Sie zu „PAI > Häufig gestellte Fragen zu PAI ".

*Die HUNT Fitness-Studie, ein Unterprojekt der HUNT-Studie, wurde von Professor Ulrik Wisløff von der medizinischen Fakultät der Technisch-Naturwissenschaftlichen Universität Norwegens geleitet. Sie dauerte über 35 Jahre und wurde mit über 230.000 Teilnehmern durchgeführt.

Aktivitätsziel

Die Uhr zeichnet automatisch Ihre Aktivitätsdaten auf, einschließlich Schritte, Kalorienverbrauch, Stehereignisse und Distanz. Sie zeichnet auch die Dauer auf, während der die Herzfrequenz innerhalb oder oberhalb des Fettverbrennungsbereichs gehalten wird, als Index der

Fettverbrennungszeit.

1. Die Aktivitätsziel-App enthält zwei Tagesziele: Schritte und Stehen.

2. Die Uhr vibriert, wenn Sie ein Tagesziel erreicht haben.

Alarme in Bezug auf Stehen

Um Sie zu ermutigen, jede Stunde während des Wachseins ein gewisses Maß an Aktivität auszuüben, und um die durch zu langes Sitzen verursachten Schäden zu verringern, überwacht die Uhr Ihre Aktivität, während Sie sie tragen.

Wenn zur 50. Minute der aktuellen Stunde mehr als 1 Minute lang keine Aktivitäten erkannt werden und Sie die Uhr korrekt tragen, vibriert sie, um Sie daran zu erinnern, ein Training zu machen. Wenn Sie einen Alarm zum Stehen erhalten, können Sie einige Aktivitäten vor der

nächsten Stunde durchführen, um das Ziel in Bezug auf Stehen der aktuellen Stunde zu erreichen.

Aktivieren von Alarmen in Bezug auf Stehen:

Halten Sie die Verbindung der Uhr mit dem Telefon aufrecht, öffnen Sie die Zepp-App und wechseln Sie zu „Profil > Mein Gerät > Amazfit GTS 2 Mini > Alarme in Bezug auf Stehen “, um die Alarmfunktion in Bezug auf das Stehen zu aktivieren .

Herzfrequenz

Die Herzfrequenz ist ein wichtiger Indikator für den körperlichen Zustand. Häufige Herzfrequenzmessungen ermöglichen Ihnen, Herzfrequenzänderungen besser zu erfassen, und bieten eine Referenz für einen gesunden Lebensstil.

Um die Messgenauigkeit zu gewährleisten, müssen Sie die Uhr korrekt entsprechend den Anweisungen tragen und sicherstellen, dass der Bereich direkt neben Ihrer Haut sauber und frei von Sonnenschutzmittelresten ist.

- Alarme bei abnormalem Herzschlag

1. Halten Sie die Verbindung der Uhr mit dem Telefon aufrecht, öffnen Sie die Zepp-App und wechseln Sie zu „Profil > Mein Gerät > Amazfit GTS 2 Mini > Gesundheitsüberwachung “, um die Erkennung der Herzgesundheit zu aktivieren. Danach überwacht die Uhr Ihre Herzgesundheit und zeichnet den ganzen Tag über Herzfrequenzveränderungen auf.
2. Die Uhr vibriert, wenn sie abnormale Herzschläge feststellt.
3. Sie können die Herzfrequenz-App auf der Uhr öffnen, um die Aufzeichnung des abnormalen Herzschlags des Tages, die

Herzfrequenzkurve und den Herzfrequenzbereich anzuzeigen.

4. Diese Herzfrequenz-App dient nur als Referenz und sollte nicht als Grundlage für eine medizinische Diagnose verwendet werden. Bei der Herzfrequenzmessung werden möglicherweise keine Herzerkrankungen festgestellt. Wenn Sie sich unwohl fühlen, suchen Sie einen Arzt auf.

- Herzfrequenzalarme

Sie können die Herzfrequenz-Alarmfunktion aktivieren, wenn Sie den automatischen Herzfrequenz-Messmodus mit einer Messfrequenz von weniger als 10 Minuten einstellen.

Die Uhr vibriert, wenn die gemessene Herzfrequenz höher als der voreingestellte Wert ist und Sie in den letzten 10 Minuten keine erkennbare Aktivität ausgeübt haben.

- Automatische Herzfrequenzmessung

1. Halten Sie die Verbindung der Uhr mit dem Telefon aufrecht, öffnen Sie die Zepp-App und wechseln Sie zu „Profil > Mein Gerät > Amazfit GTS 2 Mini > Gesundheitsüberwachung “, um die automatische Herzfrequenzmessung zu ermöglichen und die Häufigkeit der Messungen festzulegen. Danach misst die Uhr automatisch Ihre Herzfrequenz im vordefinierten Intervall und zeichnet den ganzen Tag über Herzfrequenzänderungen auf.
2. Die Herzfrequenzänderungen sind intensiver, wenn Sie ein Training durchführen. Aktivieren Sie die Aktivitätserkennungsfunktion, damit die Uhr die Häufigkeit der Messungen automatisch erhöht, wenn sie eine Aktivität erkennt, sodass mehr Herzfrequenzänderungen aufgezeichnet werden können.
3. Mit der Herzfrequenz-App der Uhr können Sie die Herzfrequenzkurve und die Herzfrequenzverteilung über den Tag hinweg anzeigen.

- Manuelle Messung

1. Wenn die automatische Herzfrequenzmessung deaktiviert ist, können Sie die Drucktaste auf dem Zifferblatt drücken, um zur App-Liste zu gelangen und dann auf dem Bildschirm nach oben und unten zu wischen, um die Herzfrequenz-App für die manuelle

Herzfrequenzmessung auszuwählen.

2. Sie können die Herzfrequenz-App als Shortcut-App festlegen, damit die Herzfrequenzmessung bequemer gestartet werden kann.
3. Mit der Uhr können Sie nur die Herzfrequenz sehen, die zum gegenwärtigen Zeitpunkt gemessen wird. Um den Verlauf der Herzfrequenzdaten zu sehen, müssen Sie die Daten mit der Zepp-App synchronisieren.

Schlaf

Die Schlafqualität hat einen wichtigen Einfluss auf die menschliche Gesundheit.

Wenn Sie beim Tragen der Uhr schlafen, zeichnet sie automatisch Ihre Schlafdaten auf. Öffnen Sie die Schlaf-App, um Ihre Gesamtschlafdauer der letzten Nacht und die Schlafdaten der letzten sieben Tage anzuzeigen. Sie können auch Schlafdaten mit der Zepp-App synchronisieren, um Ihre Schlafdauer, die Schlafstadien, den Schlaf-Score und Schlafvorschläge anzuzeigen.

Unterstützte Schlafüberwachung

Lassen Sie die Uhr mit dem Telefon verbunden, öffnen Sie die Zepp-App und gehen Sie zu „Profil > Meine Geräte > Amazfit GTS 2 Mini > Gesundheitsüberwachung “, um den Schlafassistent für genauere Schlafinformationen (REM -Schlafstadium) zu aktivieren.

SpO2

Die Sauerstoffsättigung im Blut (SpO2) ist die Konzentration des Blutsauerstoffgehalts und ein wichtiger physiologischer Parameter von Atmung und Kreislauf.

1. Wecken Sie die Uhr auf, drücken Sie die seitliche Taste, um zur App-Liste zu gelangen, und wählen Sie die SpO_2-App, um mit der SpO_2-

Messung zu beginnen.

2. Wenn die Messung abgeschlossen ist, zeigt die Uhr das Messergebnis an. Sie können auch die Messergebnisse der letzten 3 Stunden einsehen.

Vorkehrungen für die SpO2-Messung

1. Tragen Sie die Uhr in einem Abstand von einem Finger vom Handwurzelknochen und bewegen Sie sich nicht.
2. Tragen Sie das Armband eng anliegend mit einem angemessen festen Sitz.
3. Legen Sie Ihren Arm auf einen Tisch oder eine stabile Oberfläche, wobei der Bildschirm der Uhr nach oben weist.
4. Bewegen Sie sich während der Messung nicht und konzentrieren Sie

sich auf die Messung.

5. Faktoren wie Behaarung, Tätowierungen, Zittern, niedrige Temperatur und falsches Tragen der Uhr können die Messergebnisse beeinflussen und sogar zu Messfehlern führen.

Der Messbereich der Uhr liegt zwischen 80 % und 100 %. Diese Funktion dient nur zu Referenzzwecken und sollte nicht als Basis für medizinische Diagnosen herangezogen werden. Wenn Sie sich unwohl fühlen, suchen Sie einen Arzt auf.

Stressüberwachung

- Einzelmessung

Die Uhr bietet die Stress-App zur Messung Ihres Stresswerts. Wenn die Messung erfolgreich ist, zeigt die Uhr den gemessenen Stresswert und den Stressstatus an. Wenn die Messung fehlschlägt, wird die Meldung

„Messung fehlgeschlagen “ angezeigt. Um eine erfolgreiche Messung zu gewährleisten, tragen Sie die Uhr ordnungsgemäß und halten Sie während der Messung still.

- Ganztägige Stressüberwachung

Die Amazfit GTS 2 Mini unterstützt die ganztägige Stressüberwachung. Um diese Funktion zu nutzen, öffnen Sie die Stress-App der Uhr und aktivieren Sie die ganztägige Stressüberwachung. Wenn diese Funktion aktiviert ist, tragen Sie die Uhr, damit sie automatisch alle 5 Minuten Ihren Stress misst und Ihre ganztägige Stresskurve anzeigt.

Atemübungen

Wechseln Sie zur App-Liste der Uhr und öffnen Sie die App „Atemübungen “, um ein Atementspannungstraining auf Basis von Anweisungen von Animationen der Atmung durchzuführen. Im unteren

Teil des Trainingsbildschirms erscheint ein Fortschrittsbalken, der die gesamte Trainingsdauer anzeigt, die auf dem Startbildschirm für die Atmung festgelegt werden kann. Die Standarddauer ist 1 Minute. Siehe die folgende Abbildung.

Regel-Tracking

- Vorhersage der nächsten Regel

Die Regel-Tracking-App kann die Menstruation von Frauen verfolgen, um Muster zu erkennen und die nächste Regel vorherzusagen.

Diese Funktion ist kein Ersatz für Verhütung oder medizinische Beratung.

Wenn Sie die Regel-Tracking-App zum ersten Mal verwenden, müssen Sie einen Anfangswert festlegen und die erforderlichen Einstellungen vornehmen. Danach zeigt die Uhr Ihren aktuellen Menstruationsstatus an.

- Aufzeichnen von Regeldaten und Beenden des Regel-Tracking

Die Menstruation kann von der Uhr schnell aufgezeichnet und die Aufzeichnung kann schnell beendet werden. Eine genaue Aufzeichnung der Daten jeder Regel macht die Vorhersage genauer.

- Ändern von Regeldaten

Wenn Sie den falschen Menstruationstermin eingeben, können Sie ihn in der Regel-Tracking-App ändern.

- Alarm

Öffnen Sie die Regel-Tracking-App und aktivieren Sie die Regelerinnerung und die Erinnerung an das Eisprungdatum, sodass die Uhr zur angegebenen Zeit vibriert, um Sie daran zu erinnern.

Uhren-Apps

Wetter

Auf dem Wetterbildschirm können Sie das Wetter des aktuellen Tages und die Wettervorhersage für die nächsten Tage einsehen.

Die Uhr ruft Wetterdaten per Push-Benachrichtigung zur Aktualisierung vom Telefon ab. Um die neuesten Wetterinformationen zu erhalten, lassen Sie Bluetooth auf dem Telefon eingeschaltet und verbinden Sie das Telefon mit der Uhr.

Die Uhr erhält eine Push-Benachrichtigung zusammen mit einem Wetteralarm. Um die Push-Benachrichtigung zum Wetter zu aktivieren, gehen Sie zu „Profil > Amazfit GTS 2 Mini > Wetter “.

Aufgabenliste

Sie können Termine für Aufgabenalarme festlegen. Wenn die Uhrzeit erreicht ist, erinnert Sie die Uhr an die zu erledigende Aufgabe, die Sie erledigen oder ignorieren können. Wählen Sie auf der Uhr „App-Liste > Aufgabenliste “, um die Aufgabenliste anzuzeigen oder auszuschalten. Sie können Aufgaben auch in der Zepp-App hinzufügen und bearbeiten. Sie können bis zu 60 Aufgaben hinzufügen.

Alarm

Auf der Uhr können Sie die Weckerfunktion direkt ein- und ausschalten. Sie können Alarme auch in der Zepp-App und direkt auf der Uhr hinzufügen und bearbeiten. Sie können bis zu 10 Weckzeiten auf der Uhr einrichten.

Zudem können Sie den Schlummermodus aktivieren. Wenn die Weckzeit erreicht ist, vibriert die Uhr, um Sie daran zu erinnern. Um den aktuellen Alarm auszuschalten, tippen Sie auf dem Weckbildschirm auf das „X “, um die Vibration zu deaktivieren. Wenn Sie möchten, dass Sie die Uhr 10 Minuten später noch einmal daran erinnert, tippen Sie irgendwo auf den leeren Bereich der Uhr oder drücken Sie die Drucktaste. Wenn Sie keine Aktivität auf der Uhr durchführen, nachdem die Uhr das sechste Mal hintereinander vibriert hat, wird der Wecker deaktiviert.

Weltzeituhr

Sie können mehrere lokale Uhrzeiten in der Zepp-App hinzufügen und sie mit der Weltzeituhr-App der Uhr synchronisieren. Anschließend können Sie Informationen wie Ortszeit, Datum und Woche anzeigen. Sie können bis zu 20 verschiedene Orte hinzufügen.

Pomodoro-Tracker

Die Pomodoro-Tracker-App ermöglicht es Ihnen, Zeit auf wissenschaftliche Art zu verwalten und Zeiten der Konzentration in einem Zyklus festzulegen. Auf diese Weise können Sie mit minimalen Unterbrechungen ein Gleichgewicht zwischen Arbeits- und Pausenzeiten herstellen und das Zeitmanagement intuitiver und effektiver gestalten. Standardmäßig dauert jede Arbeitsphase 25 Minuten, die von einer 5-minütigen Pause gefolgt wird. Sie können benutzerdefinierte Arbeits- und Pausenzeiten festlegen.

Countdown

Die Countdown-App bietet Ihnen die Möglichkeit, einen Zeitraum festzulegen, der maximal 23 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden betragen kann. Nach Ablauf des Countdowns vibriert die Uhr.

Stoppuhr

Die Stoppuhr-App ist bis auf 0,01 Sekunden genau und bietet Ihnen die Möglichkeit, einen Zeitraum zu messen, der maximal 23 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden betragen kann. Die Uhr kann während der Zeitmessung bis zu 99 Zwischenzeiten erfassen.

Kompass

Wenn Sie die Kompass-App zum ersten Mal verwenden, müssen Sie die Uhr tragen und die Kalibrierung abschließen. Die Daten zur geografischen Länge und Breite müssen über GPS-Signale im freien Gelände gewonnen werden. Es dauert eine gewisse Zeit, bis das GPS aktiviert ist. Um Signalstörungen zu vermeiden, sollten Sie sich bei der Verwendung des GPS nicht in der Nähe eines Magnetfeldes aufhalten.

Wischen Sie im Kompass nach oben und unten, um Kompass-, Druck-

und Höheninformationen für Ihre aktuelle Position anzuzeigen.

Musik

Wenn das Telefon Musik abspielt, gehen Sie zum Musikbildschirm der Uhr, um Informationen über die gespielte Musik anzuzeigen. Tippen Sie auf der Uhr auf „Pause ", um die Musikwiedergabe zu stoppen, und tippen Sie auf „Zurück/Vor ", um den vorherigen oder nächsten Song abzuspielen. Tippen Sie auf die Lautstärkesymbole + und -, um die Musiklautstärke anzupassen.

Wenn Sie ein iPhone verwenden, müssen Sie die Uhr mit dem Bluetooth des Telefons koppeln, bevor Sie die Musik-App verwenden können.

Wenn Sie ein Android-Telefon verwenden, müssen Sie in der Zepp-App eine Leseberechtigung für Benachrichtigungen erteilen, bevor Sie die Musik-App verwenden können. Wechseln Sie in der Zepp-App zu „Amazfit GTS 2 Mini > App-Einstellungen " und tippen Sie in der

Statusleiste auf „Ein “.

Hinweis: Die Möglichkeiten der Uhr zur Musiksteuerung können durch die Systemkompatibilität von Android und den unterschiedlichen Graden der Offenheit und Unterstützung der verschiedenen Musik-Player beeinträchtigt werden.

Kamera-Fernauslösung

Wenn die Kamera des Telefons aktiviert ist, können Sie mithilfe der Uhr die Aufnahme von Fotos auslösen.

Wenn Sie ein iPhone verwenden, müssen Sie die Uhr mit dem Bluetooth des Telefons koppeln, bevor Sie die Kamera verwenden können.

Wenn Sie ein Android-Telefon verwenden, müssen Sie vor der Nutzung der Funktion die Zepp-App öffnen und zu „Amazfit GTS 2 Mini > Labor > Kameraeinstellungen “ wechseln, um die Einstellungen wie angewiesen

vorzunehmen.

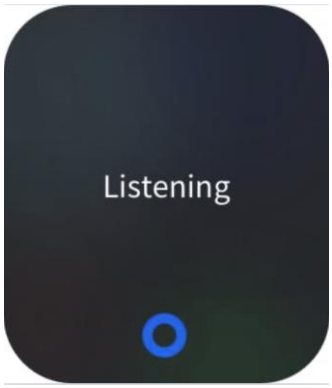
Telefon suchen

Halten Sie die Verbindung zwischen Uhr und Telefon aufrecht, wechseln Sie zur App-Liste und tippen Sie auf „Telefon suchen “. Anschließend vibriert und klingelt das Telefon.

Alexa

Sie können Alexa verwenden, wenn Ihre Uhr Alexa unterstützt und Sie ein Zepp-App-Konto in einem Land oder einer Region registriert haben, in dem bzw. der Alexa unterstützt wird.

Halten Sie die Verbindung zwischen Uhr und Mobiltelefon aufrecht, öffnen Sie die Zepp-App, gehen Sie zu „Profil > Konten hinzufügen > Alexa " und melden Sie sich bei Ihrem Amazon-Konto an, um Alexa zu autorisieren. Nachdem die Autorisierung erfolgreich war, wischen Sie auf dem Bildschirm der Uhr nach rechts, um zum Alexa-Bildschirm zu gelangen. Dort können Sie mit Alexa sprechen, nach dem Wetter fragen und intelligente Haushaltsgeräte steuern.



Training

Die Amazfit GTS 2 Mini unterstützt 70 Trainingsarten, darunter Laufen im Freien, Laufband, Radfahren im Freien, Gehen, Freiwasserschwimmen und

Beckenschwimmen.

So aktivieren Sie die Trainingsfunktion

Sie können die Trainingsfunktion auf eine der folgenden Arten aktivieren:

1. Wählen Sie einen Trainingstyp auf dem Trainingsbildschirm, um die Trainingsfunktion zu aktivieren.
2. Drücken und halten Sie die Drucktaste der Uhr gedrückt, um zum Trainingsbildschirm zu gelangen.

Bevor Sie mit dem Training beginnen, prüft das System, ob die Uhr genügend freien Speicherplatz hat. Ist dies nicht der Fall, kann es vorkommen, dass das System zuvor nicht synchronisierte Trainingsdaten überschreibt, wenn Sie mit dem Training beginnen. Um zu verhindern, dass Daten überschrieben werden, empfehlen wir Ihnen, kurz nach Beendigung des Trainings eine Verbindung zur Zepp-App herzustellen, um die Trainingsdaten zu synchronisieren.

Wenn Sie „Outdoor-Sportarten " wählen, warten Sie auf dem Bildschirm zur Trainingsvorbereitung, bis die GPS-Ortung erfolgreich ist. Tippen Sie dann auf „GO ", um mit dem Training zu beginnen. Dadurch kann die Uhr vollständige Trainingsdaten aufzeichnen.

Leitfaden für die Ortung:

1. Wenn Sie nach der Auswahl eines Trainingstyps zur Aktualisierung von

A-GPS (Assisted GPS) aufgefordert werden, öffnen Sie die Zepp-App und verbinden Sie sich mit der Uhr, um die automatische A-GPS-Aktualisierung zu aktivieren.

2. Wir empfehlen Ihnen, die GPS-Ortung in einem offenen Bereich im Freien durchzuführen, um den Ortungsprozess zu beschleunigen.

Aktivitätswarnungen

- Alarm „Herzfrequenz zu hoch “

Wenn Ihre Herzfrequenz während des Trainings den vordefinierten Maximalwert überschreitet, vibriert die Uhr, um Sie darüber zu benachrichtigen, und zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz an. Bevor Sie die Alarmfunktion „Herzfrequenz zu hoch “ verwenden können, müssen Sie zum Bildschirm „Trainingseinstellungen “ gehen, um den

Herzfrequenzalarm zu aktivieren.

- Herzfrequenzbereich-Alarm

Wenn Ihre Herzfrequenz während des Trainings außerhalb des vordefinierten Herzfrequenzbereichs liegt, vibriert die Uhr, um Sie darüber zu benachrichtigen, dass ihre Herzfrequenz zu hoch bzw. zu niedrig ist,und zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz an. Bevor Sie den Herzfrequenzbereich-Alarm verwenden können, müssen Sie zum Bildschirm „Trainingseinstellungen “ gehen, um den Herzfrequenzbereich-Alarm zu aktivieren.

- Alarm „Tempo zu langsam “

Wenn während des Trainings das tatsächliche Tempo langsamer als der vordefinierte Wert ist, vibriert die Uhr, um Sie darauf hinzuweisen, dass Ihr Tempo zu langsam ist, und zeigt Ihr aktuelles Tempo an. Bevor Sie die Alarmfunktion „Tempo zu langsam “ verwenden können, müssen Sie zum Bildschirm „Trainingseinstellungen “ gehen, um den Tempo-Alarm zu aktivieren.

- Alarm „Alle x km “

Wenn Sie die vordefinierten Kilometer während des Trainings erreichen, vibriert die Uhr, um Sie über die zurückgelegten Kilometer zu informieren, und zeigt Ihr Tempo oder die Geschwindigkeit auf dem letzten Kilometer an. Bevor Sie die Alarmfunktion „Alle x km “ verwenden können, müssen Sie zum Bildschirm „Trainingseinstellungen “ gehen, um den Distanz-Alarm zu aktivieren.

- Alarm „Nicht genügend freier Speicherplatz “

Falls der freie Speicherplatz des Systems während des Trainings zur Neige geht, vibriert die Uhr, um Sie zu fragen, ob Sie das Training fortsetzen möchten. Wenn Sie auf „Weiter “ tippen, überschreibt das System nicht synchronisierte Trainingsdaten. Wenn Sie auf „Ende “ tippen, beendet das System das aktuelle Training.

- Alarm „Kein freier Speicherplatz “

Falls das System während des Trainings über keinen freien Speicherplatz mehr verfügt, vibriert die Uhr, um Sie darüber zu benachrichtigen. In diesem Fall speichert das System automatisch die aktuellen Trainingsaufzeichnungen.

- Alarm bei GPS-Statusänderung

Wenn die GPS-Ortung auf dem Bildschirm „Outdoor-Sportarten “ zum ersten Mal nach vorherigen Fehlschlägen erfolgreich abgeschlossen wurde, vibriert die Uhr, um Sie darauf hinzuweisen.

Aktivitäten auf der Uhr während des Trainings

Wenn Sie eine andere Trainingsart als Schwimmsport wählen, können Sie verschiedene Daten anzeigen, indem Sie vertikal über den Bildschirm wischen oder die Drucktaste betätigen.

Wenn Sie Schwimmsport auswählen:

Der Bildschirm wird mit Beginn des Trainings automatisch gesperrt und Sie können nicht über den Bildschirm wischen. Drücken und halten Sie die Drucktaste gedrückt, um den Bildschirm zu entsperren.

Pausieren, Fortsetzen und Beenden des Trainings

Drücken und halten Sie die Drucktaste gedrückt, um das Training zu beenden. Der Pausenbildschirm wird angezeigt. Wenn Sie auf „Weiter “ tippen, setzt die Uhr das Aufzeichnen der Trainingsdaten fort. Die Daten werden nicht gespeichert, wenn es nicht genügend Aktivitätsaufzeichnungen gibt. Sie können auf das Häkchen drücken, um die Aktivität zu beenden.

Anzeigen der Trainingsergebnisse

- Anzeigen der früheren Trainingsdaten auf der Uhr

Wechseln Sie zu „App-Liste > Aktivitäten “, um die kürzlich gespeicherten Trainingsaufzeichnungen anzuzeigen. Wenn einige der historischen Trainingsaufzeichnungen nicht synchronisiert sind, wird das „Nicht synchronisiert “-Symbol auf der rechten Seite der Liste angezeigt.

Das „Nicht synchronisiert “-Symbol wird nicht mehr angezeigt, wenn die Daten mit der Zepp-App synchronisiert wurden. Tippen Sie auf eine Trainingsaufzeichnung, um die Trainingsdetails anzuzeigen.

- Anzeigen der Trainingsergebnisse in der Zepp-App

Die Zepp-App enthält das Trainingsmodul, mit dem Sie alle von der Uhr synchronisierten Trainingsaufzeichnungen anzeigen können.

- Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen

Wischen Sie im Bildschirm „Aktivitäten “ auf einer Trainingsaufzeichnung nach links und tippen Sie dann auf „Löschen “. Wenn diese Aufzeichnung synchronisiert wurde, wird sie direkt gelöscht. Wenn sie nicht synchronisiert wurde, fordert Sie das System auf, zu bestätigen, ob sie gelöscht werden soll.

Hinweis: Wenn eine Trainingsaufzeichnung von der Uhr gelöscht wird, wird diese Aufzeichnung nicht synchron aus der Zepp-App gelöscht. Sie können sie immer noch in der App ansehen. Sie müssen sie manuell aus der Zepp-App löschen.

Trainingseinstellungen

Wechseln Sie zum Bildschirm zur Trainingsvorbereitung und tippen Sie im unteren Teil des Bildschirms auf „Trainingseinstellungen “. Sie können wählen, während des Trainings die folgenden Funktionen nach Bedarf zu

aktivieren: Autom. Pause, Herzfrequenz-Alarm, Tempo-Alarm, Distanz-Alarm und Bahnlänge. Wenn die Trainingsalarme aktiviert wurden, vibriert die Uhr, um Sie zu benachrichtigen, wenn die vordefinierten Werte erreicht werden. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt „Trainingsalarme ".

Trainingsziel

Wischen Sie auf dem Bildschirm zur Trainingsvorbereitung nach links, um zum Bildschirm mit den Aktivitätszieleinstellungen zu gelangen. Sie können eine Vielzahl von Zielen für verschiedene Trainingsarten festlegen, z. B. Tempo, Dauer, Distanz und Ziel für Kalorienverbrauch. Wenn Sie beim Training 50 %, 80 % und 100 % des gesteckten Ziels erreicht haben, benachrichtigt Sie die Uhr über den Fortschritt bei der Zielerreichung.

GPS und A-GPS

Wenn Sie während eines Outdoor-Trainings wie z. B. beim Outdoor-Laufen zum Bildschirm für die Trainingsvorbereitung gehen, startet die Uhr automatisch die GPS-Ortung und benachrichtigt Sie sofort nach erfolgreicher Ortung. Die GPS-Ortung wird automatisch deaktiviert, nachdem Sie Ihr Training beendet haben.

Verwenden Sie die GPS-Ortung in offenen Bereichen im Freien und warten Sie, bis die Ortung erfolgreich ist, bevor Sie mit dem Training beginnen. Wenn Sie sich in einer Menschenmenge befinden, heben Sie den Arm zur Brust, um die Ortung zu beschleunigen.

A-GPS stellt Daten zur Umlaufbahn der GPS-Satelliten bereit, die der Uhr helfen, die GPS-Ortung zu beschleunigen. Halten Sie die Bluetooth-Verbindung zwischen Uhr und Mobiltelefon aufrecht. Jedes Mal, wenn Sie die Uhr mit der Zepp-App verbinden, sucht das System automatisch nach Aktualisierungen und führt diese durch. Die Uhr synchronisiert die Daten regelmäßig mit der Zepp-App. Andernfalls verfallen die A-GPS-Daten, was sich auf die Geschwindigkeit und Genauigkeit der Ortung auswirkt. In diesem Fall werden Sie vor dem Beginn eines Trainings von der Uhr aufgefordert, eine Verbindung mit der Zepp-App herzustellen, um A-GPS für eine beschleunigte Ortung zu aktualisieren.

Herzfrequenzbereich für das Training

Wenn Sie trainieren, berechnet die Uhr Ihren Herzfrequenzbereich anhand Ihrer persönlichen Daten. Sie können den Effekt und die Intensität das Trainings auf Basis des Herzfrequenzbereichs bestimmen. Auf der Uhr können Sie Ihren aktuellen Herzfrequenzbereich in der Datenspalte „Herzfrequenz " anzeigen. Wenn Sie das Training beendet haben, können Sie die Zepp-App öffnen und die aktuelle Trainingsaufzeichnung suchen, um die Trainingsdauer in den einzelnen Herzfrequenzbereichen auf dem Bildschirm „Details " einzusehen.

Standardmäßig stehen sechs Herzfrequenzbereiche zur Verfügung.

Die Standard-Herzfrequenzbereiche werden durch Schätzung der maximalen Herzfrequenz berechnet. Die Uhr berechnet die maximale Herzfrequenz nach der üblichen Formel, bei der das Alter von 220 abgezogen wird.

Herzfrequenzbereich	Berechnung
Aufwärmen	50 - 60 % der maximalen Herzfrequenz
Fettverbrennung	60 - 70 % der maximalen Herzfrequenz
Aerob	70 - 80 % der maximalen Herzfrequenz
Ausdauertraining	80 - 90 % der maximalen Herzfrequenz
Anaerobes	Mehr als 90 % der maximalen Herzfrequenz

Maximum	

Statusmeldungen der Uhr

Benachrichtigung bei eingehendem Anruf

Die Uhr vibriert, wenn sie eine Benachrichtigung zu einem eingehenden Anruf erhält. Auf dem Alarmbildschirm können Sie auf „Auflegen “ oder „Ignorieren “ tippen oder die Drucktaste betätigen, um das Vibrieren der Uhr zu stoppen. Bevor Sie die Benachrichtigung bei eingehendem Anruf verwenden können, müssen Sie sie in der Zepp-App aktivieren.

Bei der Verbindung eines Android-Telefons mit der Uhr werden SMS-Antworten auf eingehende Anrufe unterstützt. Sie können den SMS-Inhalt über die Zepp-App bearbeiten.

Stupser-Alarm

Nachdem Sie mithilfe der Zepp-App einen Freund bzw. eine Freundin hinzugefügt haben, können Sie beim Anzeigen der Kontaktinformationen auf „Stupsen “ tippen. Dann vibriert die Uhr des Freundes bzw. der Freundin, um ihn/sie darüber zu benachrichtigen, dass eine Stupser-Meldung empfangen wurde. Ihre Uhr vibriert, wenn sie eine Stupser-Meldung von Ihrem Freund bzw. Ihrer Freundin erhält.

Alarm „Aktivitätsziel erreicht “

Wenn Sie das tägliche Schrittziel erreichen, vibriert die Uhr, um Sie darüber zu benachrichtigen. Bevor Sie die Alarmfunktion „Aktivitätsziel erreicht “ verwenden können, müssen Sie sie in der Zepp-App aktivieren.

Roter-Umschlag-Benachrichtigung

Wenn Ihr WeChat-Konto eine Roter-Umschlag-Benachrichtigung empfängt, vibriert die Uhr, um Sie aufzufordern, den roten Umschlag abzuholen. Bevor Sie die Alarmfunktion „Roter Umschlag “ verwenden können, müssen Sie sie in der Zepp-App aktivieren.

Einstellungen

Der Bildschirm „Einstellungen“ ermöglicht folgende Einstellungen: Wechsel des Zifferblatts, Ausschalten des Zifferblatts, Schnellstarteinstellungen durch Drücken und Halten der Drucktaste, autom. Bildschirmausschaltung, Bildschirmsperre, Einschalten beim Anheben des Handgelenks, Einschalten bei Benachrichtigungen, Voreinstellungen, Info, Regulatorisches, Herunterfahren und Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen.

Wechsel des Zifferblatts: Die Uhr verfügt standardmäßig über vier Zifferblätter. Sie können das Zifferblatt nach Bedarf wechseln.

Einstellungen zu „Taste drücken und halten“: Sie können ein Training als Schnellstartaktion festlegen, sodass Sie die Übung durch Drücken und Halten der Drucktaste beginnen können.

- Ausgeschaltetes Zifferblatt: Sie können das Zifferblatt und den Status „Aktivieren“ einstellen, der angezeigt wird, wenn der Bildschirm ausgeschaltet ist. Sie können ein digitales, ein analoges oder das aktuelle Zifferblatt als ausgeschaltetes Zifferblatt verwenden. Die Aktivierungsoptionen sind „Intelligent“, „Nach Zeit“ und „Ausschalten“.
- Autom. Bildschirmausschaltung: Sie können eine Einschaltdauer festlegen, nach der der Bildschirm der Uhr automatisch

ausgeschaltet wird, wenn während des Zeitraums kein Vorgang durchgeführt wird.

- Einstellungen zur Bildschirmsperre: Wenn diese Funktion aktiviert ist, müssen Sie die Drucktaste drücken, um die Uhr bedienen zu können, wenn der Bildschirm beim Empfang einer Benachrichtigung oder beim Anheben des Handgelenks eingeschaltet wird. Diese Ausführung verhindert unbeabsichtigte Bedienvorgänge.
- Beim Anheben des Handgelenks einschalten: Wenn diese Funktion aktiviert ist, schaltet sich der Bildschirm automatisch ein, wenn Sie den Arm oder das Handgelenk anheben. Wenn die Bildschirmsperrfunktion deaktiviert ist, können Sie den Bildschirm nach dem Einschalten direkt bedienen.
- Bei Benachrichtigungen einschalten: Wenn diese Funktion aktiviert ist, schaltet sich der Bildschirm automatisch ein, wenn die Uhr eine Benachrichtigung erhält. Wenn die Bildschirmsperrfunktion deaktiviert ist, können Sie den Bildschirm nach dem Einschalten direkt bedienen.
- Shortcut-Apps: Shortcut-Apps sind die Apps, die Sie durch Wischen nach links und rechts auf dem Zifferblatt öffnen können. Sie können Shortcut-Apps hinzufügen, löschen und neu anordnen.

- Taste drücken und halten: Wenn diese Funktion aktiviert ist, können Sie die Drucktaste auf dem Zifferblatt 2 Sekunden lang gedrückt halten, um schnell eine App zu öffnen.
- Vibrationsintensität: Sie können die Intensität der Vibration einstellen, wenn die Uhr Alarme empfängt. Die Optionen sind „Stark “, „Mittel “ und „Schwach “.
- Zeitformat: Die Optionen sind der 12-Stunden-Modus und der 24-Stunden-Modus.
- Datumsformat: Die Optionen sind YYYY/MM/DD, YYYY/DD/MM, MM/DD/YYYY und DD/MM/YYYY.
- Info: Auf dem Infobildschirm wird die Firmware-Version und die Bluetooth-MAC-Adresse der Uhr angezeigt.
- Herunterfahren: Tippen Sie, um die Uhr herunterzufahren.
- Neu starten: Tippen Sie, um die Uhr neu zu starten.
- Zurück auf Werkseinst.: Drücken und halten Sie die Drucktaste gedrückt, um alle Daten auf der Uhr zurückzusetzen. Nach dem Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen muss die Uhr neu gekoppelt werden, bevor sie wieder verwendet werden kann.

Tägliche Wartung

- Die Uhr ist wasserdicht. Wir empfehlen, die Uhr und das Armband

regelmäßig vor dem Tragen mit Wasser zu reinigen und mit einem weichen Tuch abzutrocknen.

- Verwenden Sie keine Reinigungsmitteln wie Seife, Handdesinfektionsmittel oder Shampoo zur Reinigung, um zu verhindern, dass chemische Rückstände die Haut reizen oder das Gerät angreifen.
- Nachdem Sie das Gerät beim Baden (bei Geräten, die zum Baden geeignet sind), Schwimmen (bei Geräten, die zum Schwimmen geeignet sind) oder Schwitzen getragen haben, reinigen und trocknen Sie das Gerät umgehend.

Vorsichtsmaßnahmen

- Die Uhr kann einem Wasserdruck standhalten, der einer Wassertiefe von 50 Metern entspricht. Sie kann beim Schwimmen im Schwimmbad und im flachen Wasser verwendet werden. Tragen Sie die Uhr jedoch nicht beim Benutzen einer Sauna oder beim Tauchen.
- Die Uhr darf nicht unter Wasser benutzt werden. Wenn die Uhr nass wird, muss sie mit einem weichen Tuch getrocknet werden, bevor der Touchscreen bedient oder die Uhr aufgeladen werden darf.
- Diese Uhr ist nicht beständig gegen korrosive Flüssigkeiten wie saure und alkalische Lösungen und chemische Reagenzien. Schäden oder Mängel, die durch Missbrauch oder unsachgemäßen Gebrauch

verursacht wurden, fallen nicht unter die Garantie.