

# Amazfit T-Rex Pro – Benutzerhandbuch

## Inhalt

<b>Bedienungsanleitung und Navigation zu den Funktionen .....</b>	<b>3</b>
<b>Grundlegende Vorgänge .....</b>	<b>3</b>
<b>Touchscreen .....</b>	<b>3</b>
<b>Physische Tasten .....</b>	<b>5</b>
Tägliche Vorgänge: .....	5
Aktivitäten auf der Uhr während des Trainings .....	7
<b>Navigation durch die Funktionen.....</b>	<b>8</b>
<b>Tragen und Laden der Uhr .....</b>	<b>9</b>
<b>Vor der Nutzung.....</b>	<b>11</b>
<b>Gerätekopplung und -entkopplung.....</b>	<b>11</b>
<b>Verknüpfungen verwalten.....</b>	<b>12</b>
Taschenlampe.....	12
Einstellung der Helligkeit .....	13
DND-Modus .....	14
Akkusparmodus .....	14
Kinomodus.....	15
<b>Aktivitäten und Gesundheit .....</b>	<b>16</b>
<b>PAI.....</b>	<b>16</b>
Aktivitätsziel .....	16
Inaktivitätsalarm .....	17
<b>Herzfrequenz.....</b>	<b>18</b>
Herzfrequenzalarme .....	18
Ganztägige Herzfrequenzüberwachung .....	18
Manuelle Messung .....	18
<b>Schlaf .....</b>	<b>19</b>
Unterstützte Schlafüberwachung .....	19
Überwachung der Atmungsqualität im Schlaf .....	19
SpO2 .....	20
Vorkehrungen für die SpO2-Messung .....	20
<b>Stress .....</b>	<b>20</b>
<b>Trainingsfunktionen .....</b>	<b>21</b>
<b>Bearbeiten der Trainingsliste.....</b>	<b>22</b>
<b>Training auswählen .....</b>	<b>23</b>
<b>Starten des Trainings.....</b>	<b>23</b>
<b>Informationen zur GPS-Suche .....</b>	<b>24</b>
<b>Trainingspause oder -ende .....</b>	<b>25</b>
Trainingspause .....	25

Beenden des Trainings .....	25
<b>Mehr .....</b>	<b>25</b>
Trainingsassistent.....	25
Trainingsziel .....	27
Trainingseinstellungen.....	27
Trainingsalarne .....	28
<b>Beckenschwimmen.....</b>	<b>29</b>
Begriffe .....	29
<b>Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen .....</b>	<b>31</b>
<b>Kalibrierung für Indoor-Laufen .....</b>	<b>31</b>
<b>Trainingsstatus.....</b>	<b>32</b>
<b>Sortierung der Echtzeitdaten.....</b>	<b>32</b>
<b>Automatische Trainingserkennung .....</b>	<b>32</b>
<b>Physische Indikatoren für Trainings.....</b>	<b>33</b>
<b>Tägliche Wartung.....</b>	<b>37</b>
<b>Vorsichtsmaßnahmen .....</b>	<b>37</b>

# Bedienungsanleitung und Navigation zu den Funktionen

Die Amazfit T-Rex Pro verfügt über einen AMOLED-Touchscreen und vier physische Tasten.



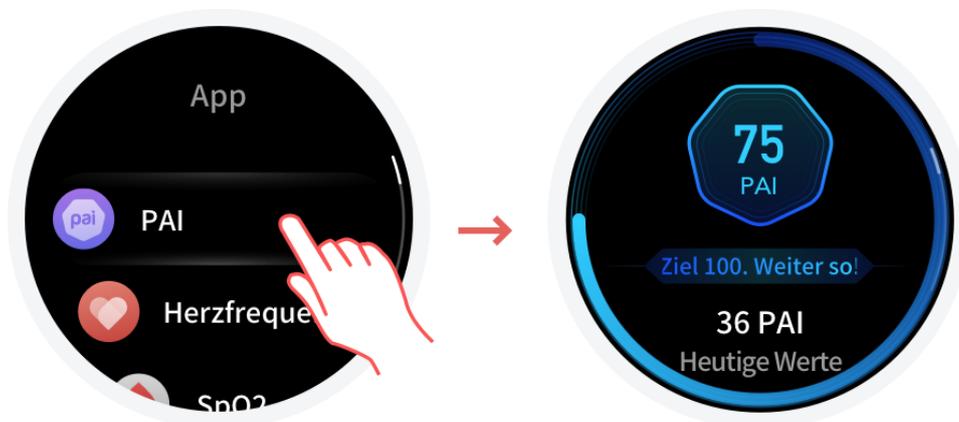
## Grundlegende Vorgänge

### Touchscreen

Sie können auf dem Zifferblatt nach links/rechts oder oben/unten wischen, um zwischen verschiedenen Funktionsseiten zu wechseln.



**Tippen und Beenden:** Durch Tippen können Sie zu einer bestimmten Funktionsseite navigieren. Nachdem Sie eine bestimmte Funktionsseite durch Tippen aufgerufen haben, wischen Sie nach rechts, um schnell zur vorherigen Menüebene zurückzukehren. Wenn Sie von der Seite „Benachrichtigungsliste“ nach links wischen, gelangen Sie zum Zifferblatt zurück.





## Physische Tasten

Tägliche Vorgänge:



## Tastenbeschreibung

SELECT-Taste	<ol style="list-style-type: none"><li>1、 Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um die Uhr einzuschalten.</li><li>2、 Drücken Sie die Taste, um den Bildschirm einzuschalten.</li><li>3、 Drücken Sie bei geöffnetem Zifferblatt auf die Taste, um zur Trainingsliste zu gelangen. (Mit der Schnellstartfunktion in den Systemeinstellungen können Sie diesen Vorgang auch so konfigurieren, dass andere Funktionen schnell aktiviert werden.)</li><li>4、 Drücken Sie auf anderen Bildschirmen als dem Zifferblatt auf die Taste, um die nächste Menüebene aufzurufen, oder auf einem beliebigen Listenbildschirm, um eine Unterseite aufzurufen.</li><li>5、 Halten Sie die Taste 12 Sekunden lang gedrückt, um die Uhr auszuschalten.</li></ol>
BACK-Taste	<ol style="list-style-type: none"><li>1、 Drücken Sie die Taste, um den Bildschirm einzuschalten.</li><li>2、 Drücken Sie bei geöffnetem Zifferblatt auf die Taste, um zur App-Liste zu gelangen.</li><li>3、 Drücken Sie auf anderen Bildschirmen als dem Zifferblatt auf die Taste, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.</li><li>4、 Drücken Sie auf anderen Bildschirmen als dem Zifferblatt auf die Taste, um schnell zum Zifferblatt zurückzukehren.</li></ol>
UP-/DOWN-Tasten	<ol style="list-style-type: none"><li>1、 Drücken Sie auf dem Zifferblatt die Taste, um zwischen verschiedenen Widgets zu wechseln oder um Verknüpfungen zu verwalten.</li><li>2、 Drücken Sie die Taste auf einem beliebigen Listenbildschirm, um das aktuell ausgewählte Element zu ändern.</li><li>3、 Drücken Sie die Taste auf einer langen Seite, um nach oben und unten zu scrollen.</li></ol>

## Aktivitäten auf der Uhr während des Trainings



Bildschirm nicht gesperrt



Bildschirm gesperrt

## Tastenbeschreibung

	Bildschirm nicht gesperrt	Bildschirm gesperrt
SELECT-Taste	Trainingspause	Trainingspause
BACK-Taste	Manuelle Runde	Manuelle Runde
UP-/DOWN-Tasten	Seitenwechsel	Bildschirm wird entsperrt

## Navigation durch die Funktionen

Wischen Sie auf dem Zifferblatt nach oben oder drücken Sie die DOWN-Taste, um die Widgets zu wechseln. Wischen Sie auf dem Zifferblatt nach unten oder drücken Sie die UP-Taste, um den Bildschirm mit den Verknüpfungen aufzurufen. Auf diesem können Sie schnell die Taschenlampe einschalten, die Displayhelligkeit und den DND-Modus („Bitte nicht stören“-Modus) einstellen oder den Akkusparmodus und den Kinomodus aktivieren.



Wischen Sie auf dem Zifferblatt nach links, um zur App-Liste zu gelangen.



Wischen Sie auf dem Zifferblatt nach rechts, um zur Benachrichtigungsliste zu gelangen.



## Tragen und Laden der Uhr

**Tägliches Tragen:** Wir empfehlen, die Uhr mit mäßigem Druck zwei Finger breit unterhalb des Handgelenks zu tragen, um sicherzustellen, dass der optische Herzfrequenzmonitor ordnungsgemäß funktioniert.



Tragen während des Trainings: Wir empfehlen, die Uhr während des Trainings in einer bequemen Position zu tragen und sich zu vergewissern, dass sie dabei fest sitzt und nicht verrutscht. Wenn die Uhr zu fest oder zu locker getragen wird, kann das dazu führen, dass die ermittelten Trainingsdaten ungenau werden. Daher sollte dies vermieden werden.

#### Ladevorgang

- 1、 Stecken Sie den USB-Anschluss des Uhrenladegeräts in ein Gerät, das die Stromversorgung über USB unterstützt, wie z. B. eine Steckernetzteil, einen PC oder eine Powerbank.
- 2、 Setzen Sie die Uhr in die magnetische Ladestation. Achten Sie auf die Richtung und Position der Uhr und stellen Sie sicher, dass die Metallkontakte auf der Rückseite der Uhr guten Kontakt mit der Ladestation haben.
- 3、 Auf dem Bildschirm wird eine Ladebenachrichtigung angezeigt, wenn die Uhr richtig platziert ist.



## Vor der Nutzung

Laden Sie die App über das Mobiltelefon herunter, bevor Sie die Amazfit T-Rex Pro verwenden. Sie müssen die Uhr mit der App koppeln, um alle Funktionen nutzen zu können. Außerdem ermöglicht eine gekoppelte Uhr die Speicherung der auf der Uhr generierten Daten in Ihrem persönlichen Konto in der Cloud. Dadurch wird ein Datenverlust vermieden.

## Gerätekopplung und -entkopplung

- 1、Laden Sie die App in einem App-Store oder durch Scannen des QR-Codes auf der Uhr herunter und registrieren Sie ein Konto oder melden Sie sich bei Ihrem Konto an.



- 2、Öffnen Sie die App und tippen Sie auf „+“ in der oberen linken Ecke oder gehen Sie zu „Zepp-App > Profil > +Hinzufügen > Uhr > Uhr mit einem QR-Code“ und scannen Sie den QR-Code auf der Uhr wie aufgefördert.
- 3、Schließen Sie den Kopplungsvorgang nach Aufforderung auf der Uhr und Ihrem Mobiltelefon ab.



- 4、Aktualisieren Sie das System auf der Uhr nach der Kopplung. Lassen Sie Ihr Telefon während des Upgrades über Bluetooth sowohl mit dem Netzwerk als auch mit der Uhr verbunden, um ein erfolgreiches Upgrade sicherzustellen.



- 5、 Nach dem Koppeln und Aktualisieren können Sie die von der Uhr angebotenen Funktionen nutzen. Sie können die App auch zum Konfigurieren der Uhr verwenden.
- 6、 Um die Kopplung Ihrer Uhr aufzuheben, öffnen Sie die App, gehen Sie zu „Profil >Amazfit T-Rex Pro“ und tippen Sie auf „Entkoppeln“.

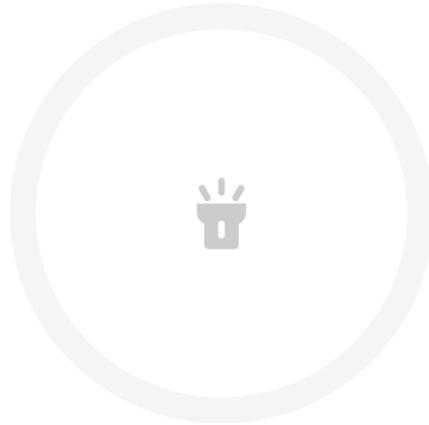
## Verknüpfungen verwalten

Wischen Sie auf der Seite mit dem Zifferblatt nach unten, um schnell die Seite zur Verwaltung der Verknüpfungen aufzurufen.



## Taschenlampe

Tippen Sie auf das Taschenlampensymbol, um die Taschenlampe zu aktivieren. Das Display der Uhr zeigt einen weißen Hintergrund, der nachts einen kleinen Bereich ausleuchten kann. Sie können die Taschenlampen-Funktion deaktivieren, indem Sie nach rechts wischen oder die BACK-Taste drücken.



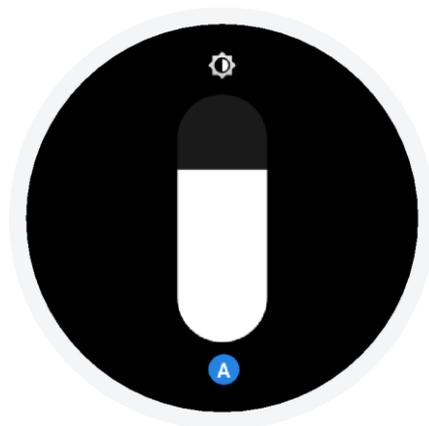
## **Einstellung der Helligkeit**

Tippen Sie auf das Symbol für die Helligkeitseinstellung, um den Bildschirm für die Helligkeitseinstellung aufzurufen.

Automatische Helligkeit: Wenn diese Funktion aktiviert ist, passt die Uhr die Bildschirmhelligkeit automatisch an das Umgebungslicht an und Sie können den Schieberegler für die Bildschirmhelligkeit nicht mehr bewegen.

Manuelle Helligkeit: Passen Sie die Helligkeit an, indem Sie den Helligkeitsregler nach oben bzw. unten ziehen oder die UP-/DOWN-Taste drücken.

Die Helligkeitseinstellung wird sofort wirksam. Wischen Sie auf dem Display nach rechts oder drücken Sie die BACK-Taste, um zum vorherigen Display zurückzukehren.



## DND-Modus

DND: Sobald diese Funktion aktiviert ist, empfängt die Uhr keine Erinnerungen an eingehende Anrufe von Ihrem Telefon mehr. Deaktivieren Sie die Option, um DND zu deaktivieren.

Geplantes DND: Sie können den Zeitraum anpassen, in dem der DND-Modus automatisch aktiviert oder deaktiviert wird.



## Akkusparmodus

Der Akkusparmodus kann die Akkulaufzeit Ihrer Uhr maximieren. Nachdem der Akkusparmodus aktiviert ist, zeigt die Uhr nur noch die Uhrzeit an und zeichnet Ihre Schrittzahl sowie Schlafdaten auf. Andere Funktionen sind deaktiviert.



Zum Verlassen dieses Modus halten Sie eine beliebige Taste gedrückt.



## **Kinomodus**

Wenn der Kinomodus aktiviert ist, wird die Bildschirmhelligkeit automatisch reduziert, und das Einschalten des Bildschirms beim Anheben des Handgelenks wird vorübergehend deaktiviert, damit das Zifferblatt dunkel bleibt. Dies ist der einfachste Weg, um sicherzustellen, dass Ihre Uhr nicht mitten in der Nacht aufleuchtet.

## **Ersetzen des Zifferblattes**

Tippen Sie auf das Zifferblatt und halten Sie es 2 Sekunden lang gedrückt, oder gehen Sie zu „Einstellungen > Zifferblatt“ und wischen Sie nach links und rechts, um ein Zifferblatt auszuwählen. Um das Zifferblatt in der App zu ersetzen, gehen Sie zu „Profil > Amazfit T-REX Pro > Store“ und laden Sie weitere Zifferblätter aus dem Watch Face Store herunter.



# Aktivitäten und Gesundheit

## PAI

PAI wird verwendet, um die physiologische Aktivität einer Person zu messen und den allgemeinen körperlichen Zustand widerzuspiegeln. Er 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. Den Ergebnissen der HUNT-Fitness-Studie\* zufolge trägt die Aufrechterhaltung eines PAI über 100 dazu bei, das Risiko eines Todes durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern und die Lebenserwartung zu erhöhen.

Wenn Sie weitere Informationen benötigen, öffnen Sie die 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, Kalorien, Stehereignisse und Distanz. Sie zeichnet auch die Dauer auf, während der der Herzfrequenzwert innerhalb oder oberhalb des Fettverbrennungsbereichs gehalten wird, als Index der Fettverbrennungszeit.

Ihr tägliches Aktivitätsziel besteht aus drei Teilen, dem Bewegungsring (mit Zielschritten oder Kalorien), dem Fettverbrennungsring und dem Stillstandsring.

Die Uhr vibriert, wenn Sie ein Tagesziel erreicht haben.



## Inaktivitätsalarm

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 eine Minute lang keine Aktivitäten erkannt werden und Sie die Uhr korrekt tragen, vibriert sie, um Sie an das Training zu erinnern. Wenn Sie einen Alarm zum Stehen erhalten, führen Sie vor der nächsten Stunde eine Aktivität durch, um das Ziel in Bezug auf Stehen der aktuellen Stunde zu erreichen.

Zum Aktivieren:

Lassen Sie die Uhr mit Ihrem Mobiltelefon verbunden, öffnen Sie die App, gehen Sie zu „Profil > Mein Gerät > Amazfit T-Rex Pro > Benachrichtigung & Erinnerungen > Inaktivitätsalarm“ und aktivieren Sie die Funktion.



## 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 Tipps tragen und sicherstellen, dass der Bereich direkt neben Ihrer Haut sauber und frei von Sonnenschutzmittelresten ist.

## Herzfrequenzalarme

Sie können die Herzfrequenz-Alarmfunktion aktivieren, wenn Sie den ganztägigen 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.

## Ganztägige Herzfrequenzüberwachung

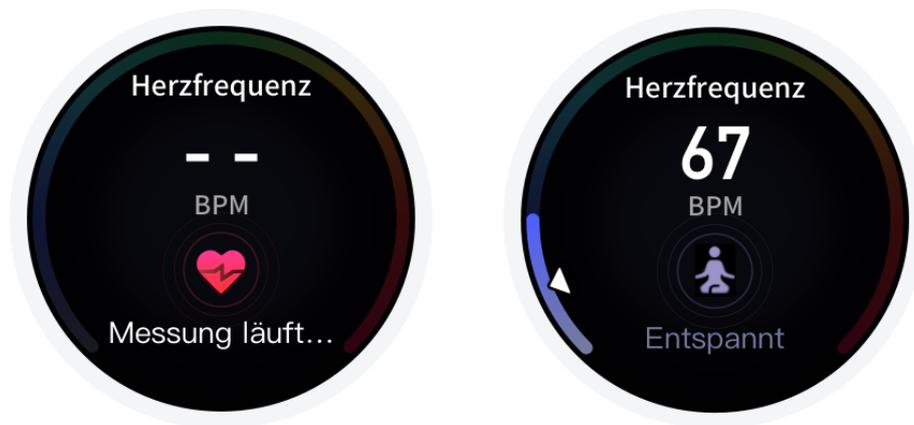
- 1、 Lassen Sie die Uhr mit Ihrem Telefon verbunden, öffnen Sie die App, gehen Sie zu „Profil > Amazfit T-Rex Pro > Gesundheitsüberwachung“, aktivieren Sie die ganztägige Herzfrequenzüberwachung und legen Sie die Häufigkeit der Messungen fest. Dann führt die Uhr automatisch eine regelmäßige Messung der Herzfrequenz bei der geplanten Frequenz durch und zeichnet den ganzen Tag über Ihre Herzfrequenzveränderungen auf.
- 2、 Die Herzfrequenzänderungen sind intensiver, wenn Sie ein Training durchführen. Aktivieren Sie „Aktive Herzfrequenzüberwachung“, 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

Wenn die ganztägige Herzfrequenzmessung deaktiviert ist, können Sie die obere Taste 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.

Sie können die Herzfrequenz-App als Shortcut-Widget festlegen, damit die Herzfrequenzmessung bequemer gestartet werden kann.

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 App synchronisieren.



## Schlaf

Die Schlafqualität hat einen wichtigen Einfluss auf die menschliche Gesundheit.

Wenn Sie die Uhr beim Schlafen tragen, zeichnet sie automatisch Schlafdaten auf. Sie können Schlafdaten mit der App synchronisieren, um Schlafdauer, Schlafstadien, Schlafbewertung und Vorschläge zum Schlafen anzuzeigen.

## Unterstützte Schlafüberwachung

Lassen Sie die Uhr mit Ihrem Telefon verbunden, öffnen Sie die App, gehen Sie zu „Profil > Amazfit T-Rex Pro > Gesundheitsüberwachung“ und aktivieren Sie die unterstützte Schlafüberwachung für genauere Schlafinformationen (REM-Schlafstadium).

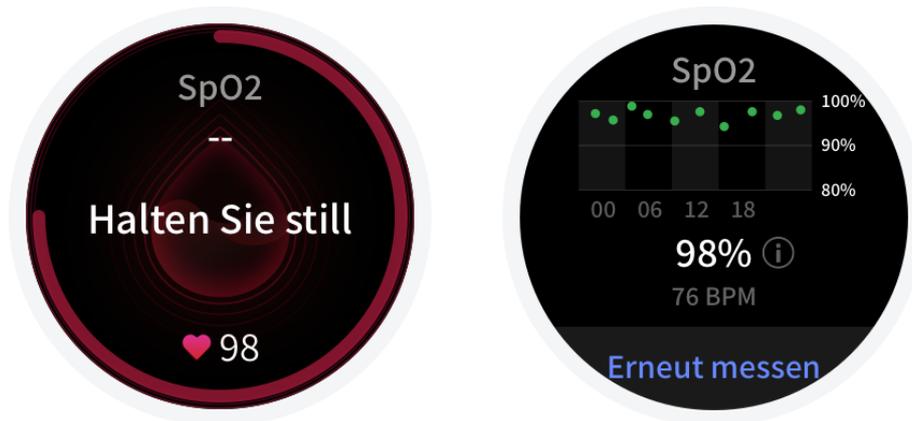
## Überwachung der Atmungsqualität im Schlaf

Lassen Sie die Uhr mit Ihrem Telefon verbunden, öffnen Sie die App und gehen Sie zu „Profil > Amazfit T-Rex Pro > Gesundheitsüberwachung“ und aktivieren Sie die Überwachung der Schlafatmungsqualität. Die Uhr überwacht automatisch die Schlafatmungsqualität, wenn sie feststellt, dass Sie die Uhr während des Schlafens tragen.

## SpO2

SpO2 ein wichtiger physiologischer Parameter von Atmung und Kreislauf.

- 1、 Wecken Sie die Uhr auf, gehen Sie zur App-Liste und wählen Sie die SpO2-App, um mit der SpO2-Messung zu beginnen.
- 2、 Wenn Sie einen Berg besteigen oder im Freien wandern, können Sie zu „Trainingseinstellungen > Trainingsassistent“ gehen und SpO2 starten, um SpO2 zu messen.
- 3、 Wenn die Messung abgeschlossen ist, zeigt die Uhr das Messergebnis an. Sie können auch die Messergebnisse des gesamten Tages anzeigen.



## 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 angemessenen 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.
- 6、 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.

## Stress

Der Stressindex wird auf der Grundlage von Veränderungen der Herzfrequenzvariabilität berechnet. Es handelt sich um einen Referenzwert für die Auswertung des Gesundheitszustands. Sie sollten sich mehr Ruhe gönnen, wenn der Index hoch ist.

- 1、 Wecken Sie die Uhr auf, drücken Sie die obere Taste, um zur App-Liste zu gelangen, und wählen Sie die Stress-App durch Wischen nach oben und unten aus, um entsprechende Informationen anzuzeigen.
- 2、 Wenn die ganztägige Stresserkennung in der Stress-App aktiviert ist, wird alle 5 Minuten eine Stressmessung durchgeführt, um die Veränderungen in Ihrem Stresszustand während des Tages aufzuzeichnen. Lassen Sie die Uhr mit Ihrem Telefon verbunden, öffnen Sie die App, gehen Sie zu „Profil > Amazfit T-Rex Pro > Gesundheitsüberwachung“ und stellen Sie die Funktion ein.
- 3、 Wenn die ganztägige Stressmessung deaktiviert ist, können Sie jederzeit auf die Stress-App zur Messung zugreifen und die Ergebnisse anzeigen und aufzeichnen.



## Trainingsfunktionen

Die Uhr unterstützt mehr als 100 Trainings. Die voreingestellten 24 Trainings in der Trainingsliste sind Outdoor-Laufen, Gehen, Laufband, Traillauf, Indoor-Gehen, Outdoor-Radfahren, Indoor-Radfahren, Beckenschwimmen, Freiwasserschwimmen, Klettern, Outdoor-Wandern, Ellipsentrainer, Rudergewicht, Fußball, Outdoor-Rudern, Surfen, Krafttraining, Indoor-Fitness, freies Training, Skifahren, Snowboarden, Skilanglauf, Seilspringen und Treppensteigen. Um die Trainingsliste anzupassen, wählen Sie „Liste bearbeiten“ am unteren Rand der Trainingsliste.

## Bearbeiten der Trainingsliste

- 1、 Wählen Sie „Trainings“ in der App oder drücken Sie die SELECT-Taste auf dem Zifferblatt (wenn ein Schnellstart für Trainings eingestellt ist), um zur Trainingsliste zu gelangen.
- 2、 Wählen Sie das zu startende Training in der Trainingsliste aus.



- 3、 Wählen Sie „Weitere Trainings“, um alle Trainingsmodi anzuzeigen und ein Training zu starten.



- 4、 Wählen Sie „Liste bearbeiten“, um die Trainingsliste zu bearbeiten. Sie können Trainings hinzufügen, löschen und sortieren.



## Training auswählen

Nach dem Öffnen der Trainingsliste können Sie das gewünschte Training auswählen, indem Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten wischen bzw. die UP- oder DOWN-Taste drücken. Rufen Sie die entsprechende Seite zur Trainingsvorbereitung auf, indem Sie auf das Training tippen oder die SELECT-Taste drücken.



## Starten des Trainings

Nach dem Aufrufen der Trainingsvorbereitungsseite sucht die Uhr automatisch nach einem GPS-Signal. Sobald das Signal gefunden wurde, tippen Sie auf GO oder drücken Sie die SELECT-Taste.



## Informationen zur GPS-Suche

Wenn Sie eine Trainingsvorbereitungsseite für eine Outdoor-Sportart wie Outdoor-Laufen aufrufen, startet die Uhr automatisch die GPS-Ortung und benachrichtigt Sie bei erfolgreicher Ortung. Die Uhr deaktiviert die GPS-Ortung automatisch, wenn Sie die Seite zur Trainingsvorbereitung verlassen oder das Training beenden.

Die GPS-Suche kann bis zu 5 Minuten dauern. Wenn der Ortungsversuch zu lange dauert und fehlschlägt, wird eine Meldung angezeigt, die Sie auffordert, den Ortungsvorgang zu wiederholen. Wenn Sie nach erfolgreicher Ortung längere Zeit kein Training beginnen, deaktiviert die Uhr die Ortung automatisch, um Energie zu sparen. In solchen Fällen müssen Sie den Ortungsvorgang wiederholen, bevor Sie mit dem Training fortfahren können.

### Vorschläge zur Ortung:

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:

Assisted GPS (A-GPS) nutzt Daten zu den Umlaufbahnen der GPS-Satelliten, um die GPS-Ortung für die Uhr zu beschleunigen.

Wenn die Uhr über Bluetooth mit Ihrem Telefon verbunden ist, synchronisiert und aktualisiert die Uhr automatisch und planmäßig jeden Tag die A-GPS-Daten aus der App. Wenn die Uhr sieben aufeinanderfolgende Tage lang keine Daten von der App synchronisiert hat, sind die A-GPS-Daten nicht mehr gültig und die Ortungsgeschwindigkeit kann beeinträchtigt werden.

## Trainingspause oder -ende

### Trainingspause

Sie können ein Training unterbrechen, indem Sie die SELECT-Taste drücken oder auf dem Trainingsbildschirm auf „Pause“ tippen, und das Training fortsetzen, indem Sie die SELECT-Taste erneut drücken oder auf „Fortsetzen“ tippen.



### Beenden des Trainings

Nachdem die Pausenseite geöffnet wurde, können Sie auf „Speichern“ tippen, um das Training zu beenden, auf „Fortsetzen“, um das Training fortzusetzen, oder auf Verwerfen, um die aktuelle Trainingsaufzeichnung löschen. Sobald Sie das Training beenden, werden die Details zu dieser Trainingseinheit auf Ihrer Uhr angezeigt und gespeichert. Sie können sie auch später wieder auf Ihrer Uhr oder in der App anzeigen.

Pfad in der Uhr: Uhr > Trainingsaufzeichnungen

Pfad in der App: App >  in der oberen rechten Ecke der Startseite > Trainingsrekord

## Mehr

### Trainingsassistent

Der Trainingsassistent bietet Ihnen Tools, die Sie beim Training nutzen können, darunter den Trittfrequenz-Assistenten, Virtual Rabbit, Kompass und SpO2. Die Tools variieren je nach Training.

### 1、 Trittfrequenz-Assistent

Gehen Sie zu „Trainingsassistent > Trittfrequenz-Assistent“ um den Trittfrequenz-Assistenten einzustellen und zu aktivieren. Sie können die Schrittfrequenz pro Minute und die Hinweis-häufigkeit festlegen. Während eines Trainings vibriert die Uhr entsprechend den Einstellungen. Sie können der Vibrationsfrequenz folgen, um die Schrittfrequenz zu steuern.



### 2、 Virtual Rabbit

Gehen Sie zu „Trainingsassistent > Virtual Rabbit“, um das Virtual Rabbit (Virtuelles Kaninchen) einzustellen und zu aktivieren. Sie können das Tempo des Kaninchens bestimmen. Nachdem Sie ein Training gestartet haben, werden das aktuelle Tempo und die Vorlauf-/Nachlaufstrecke des Kaninchens in Echtzeit angezeigt.



### 3、 Kompass

Gehen Sie zu „Trainingsassistent > Kompass“, um den Kompass zu aktivieren. Sie können die Funktion während eines Trainings anzeigen und verwenden.

### 4、 SpO2

Wenn Sie einen Berg besteigen oder im Freien wandern, können Sie zu „Trainingsassistent > SpO2“ gehen, um SpO2 für die SpO2-Messung während des Trainings zu aktivieren. Das Messergebnis wird in den Trainingsaufzeichnungen gespeichert.

## **Trainingsziel**

In den Einstellungen für Trainingsziele können Sie Trainingsziele wie Dauer, Distanz, Verbrauch und Trainingseffekt festlegen. Wenn ein festgelegtes Ziel erreicht ist, wird eine Meldung angezeigt. Die Trainingsziele variieren je nach Training.

## **Trainingseinstellungen**

Sie können Folgendes einstellen: Autom. Runde, Autom. Pause, Einschaltdauer des Bildschirms, 3D-Datenmodus, Echtzeit-Diagramm, Datenanzeige, Bildschirm beim Anheben des Handgelenks einschalten. Die Trainingseinstellungen variieren je nach Training.

### 1、 Autom. Runde

Sie können die Rundenfunktion während eines Trainings verwenden. Drücken Sie während des Trainings die DOWN-Taste auf der Uhr, um eine manuelle Runde zu kennzeichnen. In den Trainingseinstellungen können Sie die Distanz für eine automatische Runde einstellen. In den Trainingsalarm-Einstellungen können Sie Benachrichtigungen für automatische Runden aktivieren.

Die Uhr zeichnet auch die Trainingsdetails jeder absolvierten Runde auf, sowohl für die manuelle Runde als auch für automatische Runden. Nachdem das Training beendet ist, können Sie Details der verschiedenen Runden einsehen.

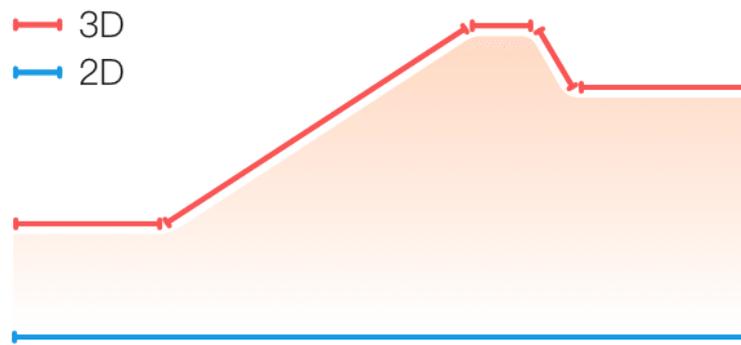
### 2、 Autom. Pause

Nachdem diese Funktion aktiviert wurde, pausiert das Training automatisch, wenn die Trainingsgeschwindigkeit zu langsam ist. Wenn die Geschwindigkeit über einen bestimmten Grenzwert steigt, wird das Training fortgesetzt. Sie können das Training während einer Pause auch von Hand fortsetzen. Der Grenzwert für die automatische Pause kann für einige Trainings angepasst werden.

### 3、 Bildschirm ein

Nachdem diese Funktion aktiviert wurde, bleibt der Bildschirm während eines Trainings mit geringer Helligkeit eingeschaltet. Nach der Aktivierung werden die Systemeinstellungen für das automatische Ausschalten des Bildschirms nicht beeinflusst. Allerdings steigt der Energieverbrauch während des Trainings.

#### 4、 3D-Datenmodus



In den Trainingseinstellungen können Sie diese Funktion für einige Trainings aktivieren oder deaktivieren. Wenn die Funktion aktiviert ist, berechnet die Uhr die Distanz anhand von 3D-Daten, wie in der vorhergehenden Abbildung gezeigt.

#### 5、 Echtzeit-Diagramm

Sie können festlegen, ob während eines Trainings eine Datenkurve in Echtzeit angezeigt werden soll. Die Datenkurven variieren je nach Training.

#### 6、 Datenanzeige

Sie können die während des Trainings angezeigte Datenmenge pro Bildschirm einstellen. Dazu können Sie drei bis sechs Datentypen auswählen.

#### 7、 Bildschirm beim Anheben des Handgelenks aktivieren

Sie können die Einstellungen zum Aktivieren des Bildschirms durch Anheben des Handgelenks, die während eines Trainings gelten, ändern. Diese Einstellung ist nur während Trainings wirksam. Die Systemeinstellung zum Anheben des Handgelenks ist davon nicht betroffen.

## Trainingsalarme

Mit dieser Funktion können Sie verschiedene Alarmer steuern, z. B. Distanz- und Herzfrequenzalarmer. Sie können die Alarmer in den Trainingseinstellungen nach Bedarf einstellen. Die Trainingsalarmer variieren je nach Training.

#### 1、 Distanzalarm

Die Uhr vibriert und zeigt während des Trainings nach jedem Kilometer die Dauer des letzten Kilometers an.

Um diese Funktion einzustellen, gehen Sie zu „Trainingsmodus > Trainingsalarm > Distanz“, wählen Sie die Anzahl der vollen Kilometer und aktivieren oder deaktivieren Sie die Funktion.

## 2、 Alarm für die sichere Herzfrequenz

Wenn die Uhr während eines Trainings feststellt, dass Ihre Herzfrequenz den zuvor eingestellten Wert für die sichere Herzfrequenz überschreitet, vibriert sie und zeigt eine Meldung auf dem Bildschirm an. In diesem Fall müssen Sie verlangsamen oder abbrechen.

Um diese Funktion einzustellen, gehen Sie zu „Trainingsmodus > Trainingsalarm > Sichere Herzfrequenz“, wählen Sie einen Wert für die sichere Herzfrequenz und aktivieren oder deaktivieren Sie die Funktion.

## 3、 Herzfrequenzbereich

Wenn die Uhr während eines Trainings erkennt, dass sich Ihre Herzfrequenz nicht im konfigurierten Herzfrequenzbereich befindet, vibriert sie und zeigt eine Meldung auf dem Bildschirm an. In diesem Fall müssen Sie schneller oder langsamer werden, um Ihre Herzfrequenz innerhalb des konfigurierten Bereichs zu halten.

Um diese Funktion einzustellen, gehen Sie zu „Trainingsmodus > Trainingsalarm > Herzfrequenzbereich“, wählen Sie einen Herzfrequenzbereich und aktivieren oder deaktivieren Sie die Funktion.

## 4、 Tempo-Alarm

Wenn die Uhr während eines Trainings erkennt, dass Sie langsamer laufen als das konfigurierte Tempo, vibriert sie und zeigt eine Meldung auf dem Bildschirm an.

Um diese Funktion einzustellen, gehen Sie zu „Trainingsmodus > Trainingsalarm > Tempo“, wählen Sie ein Tempo und aktivieren oder deaktivieren Sie die Funktion.

Außerdem unterstützt die Uhr auch Alarme für Folgendes: hohe Geschwindigkeit, Rundenanzahl, Geschwindigkeit, Trittfrequenz, Tempo, Zeit, Kalorien, Trinken von Wasser, Energieaufnahme und Rückkehr.

# Beckenschwimmen

## Begriffe

**Bahnlänge:** Die Länge der Bahnen im Schwimmbad. Die Uhr berechnet Ihre Schwimmdaten auf der Grundlage der von Ihnen eingestellten Bahnlänge.

Stellen Sie die Bahnlänge für jedes Schwimmbecken ein, damit die Uhr Ihre Schwimmdaten genau auswerten kann.

**Runde:** Die Bahnlänge im Modus „Beckenschwimmen“.

**Armzug:** Ein vollständiger Armzug, während Sie die Uhr tragen.

**Zugfrequenz:** Die Anzahl der Armzüge pro Minute.

**DPS:** Zuglänge (Distance per Stroke), die bei einem Armzug zurückgelegte Strecke.

**SWOLF:** Der SWOLF-Wert ist ein wichtiger Indikator für einen Schwimmer, der anhand von Bewertungen eine umfassende Beurteilung Ihrer Schwimmgeschwindigkeit vornimmt.

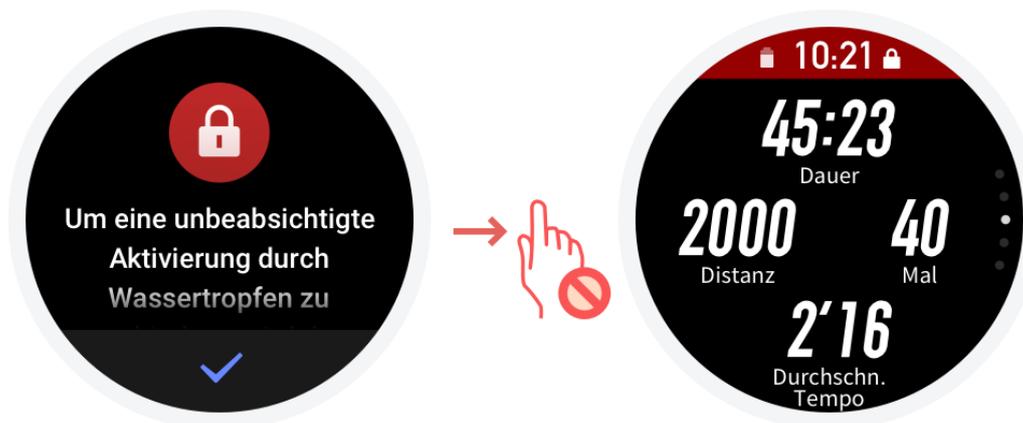
SWOLF-Wert für den Beckenschwimmen-Modus = Dauer einer Runde (in Sekunden) + Anzahl der Armzüge während einer Runde. Im Freiwasserschwimmen-Modus wird der SWOLF-Wert unter Verwendung einer Rundendistanz von 100 Metern berechnet. Ein niedriger SWOLF-Wert weist auf eine höhere Schwimmeffizienz hin.

## Erkennung von Zügen

In den Schwimm-Modi erkennt die Uhr Ihre Schwimmbewegungen und zeigt den von Ihnen hauptsächlich verwendeten Schwimmstil an.

Freistil	Freistilschwimmen
Brustschwimmen	Brustschwimmen
Rückenschwimmen	Rückenschwimmen
Schmetterling	Schmetterling
Lagen	Bei einem Schwimmtraining wird mehr als ein Schwimmstil verwendet, wobei jeder Schwimmstil einen ähnlichen Anteil hat.

## Touchscreen während des Schwimmens



Um den Touchscreen vor unbeabsichtigten Berührungen und Störungen durch Wasser zu schützen, deaktiviert die Uhr die Touchscreen-Funktion automatisch, sobald Sie mit dem Schwimmtraining beginnen. Nach Beendigung des Trainings reaktiviert die Uhr die Touchscreen-Funktion.

## Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen

Tippen Sie beim Bildschirm für die Trainingsaufzeichnung auf diesen oder drücken Sie die SELECT-Taste, um zur Liste der Trainingsaufzeichnungen zu gelangen. Wenn Sie auf eine Trainingsaufzeichnung tippen, werden die Details angezeigt.

Trainingsaufzeichnungen, die noch nicht in die App hochgeladen wurden, werden vorne durch einen kleinen roten Punkt gekennzeichnet. Wir empfehlen Ihnen, die App zum Synchronisieren der Daten zeitnah zu öffnen, um den Verlust von Trainingsaufzeichnungen zu vermeiden.



In der App „Trainingsaufzeichnung“ der Uhr können Sie die Details der letzten 20 Trainings einsehen.

Auf der Trainingsseite der Zepp-App können Sie alle Trainingsdetails anzeigen, die erfolgreich mit der Uhr synchronisiert wurden.

## Kalibrierung für Indoor-Laufen

Wenn die Uhr eine Distanz von mehr als 0,5 km aufzeichnet, kann das Training gespeichert werden. Nach Beendigung des Indoor-Lauftrainings können Sie beim Speichern der Aufzeichnungen die Distanz kalibrieren. Mit zunehmender Anzahl von Kalibrierungen lernt die Uhr Ihren Laufstil kennen und kann genauere Distanzschätzungen für Ihren nächsten Indoor-Lauf abgeben.

Wenn die Distanzaufzeichnungen nach mehrmaligen Kalibrierungen immer noch ungenau sind, können Sie „Neu kalibrieren“ wählen.

## Trainingsstatus

In der Trainingsstatus-App können Sie die aktuelle Trainingsbelastung, die Zeit zur vollständigen Regeneration sowie VO<sub>2</sub>max einsehen.



## Sortierung der Echtzeitdaten

Öffnen Sie die App und gehen Sie zu „Profil > Amazfit T-Rex Pro > Trainings“. Dort können Sie die angezeigten Echtzeitdaten während des Trainings sortieren. Alle Trainingsdaten können sortiert werden.

## Automatische Trainingserkennung

Die Trainingsarten, die erkannt werden können, umfassen: Gehen, Indoor-Gehen, Outdoor-Laufen, Laufband, Outdoor-Radfahren, Beckenschwimmen, Crosstrainer und Rudergewässer.

Die automatische Trainingserkennung ist ein Vorgang, bei dem die Uhr automatisch die Trainingsart ermittelt und ein einzelnes Training aufzeichnet, nachdem die entsprechenden Trainingseigenschaften erkannt wurden und das Training für eine Mindestdauer durchgeführt wird.

Art: Nachdem Sie eine Trainingsart ausgewählt haben, wird die automatische Erkennungsfunktion für diese Trainingsart aktiviert.

Erinnerung: Wenn diese Funktion aktiviert ist, wird nach der Trainingserkennung ein Popup-Dialogfeld angezeigt. Wenn die Funktion deaktiviert ist, werden die Daten nach der Trainingserkennung automatisch aufgezeichnet und ein dynamisches Symbol wird auf dem Zifferblatt angezeigt.

Empfindlichkeit: Eine höhere Empfindlichkeit führt zu einer schnelleren Erkennung. Die Erkennungsdauer verlängert sich, wenn die Empfindlichkeit niedrig ist. Nehmen Sie die Einstellung nach Bedarf vor.

\* Eine kontinuierliche Überwachung des Trainingsstatus reduziert die Akkulaufzeit erheblich. Wenn kein Training ausgewählt ist, ist die Trainingserkennung nicht aktiviert. Wenn die Uhr ein laufendes Training erkennt, können die Daten nicht mit der App synchronisiert werden.



## Physische Indikatoren für Trainings

Die Uhr bietet eine Vielzahl von physischen Indikatoren für Trainings. Sie können die Bewertungsergebnisse als Referenz für Ihre Trainings verwenden. Diese Indikatoren werden auf der Grundlage Ihres Profils und anderer Daten wie die Herzfrequenz ausgewertet. In dem Maße, wie die Uhr Ihre physischen Daten und Ihre Trainingsdaten kontinuierlich analysiert und versteht, verbessert sich nach und nach die Genauigkeit der Bewertungsergebnisse.

### VO<sub>2</sub>max

VO<sub>2</sub>max gibt die Menge an Sauerstoff an, die der Körper während eines Trainings mit maximaler Intensität verbraucht. Sie ist ein wichtiger Indikator für die aerobe Kapazität des Körpers. Als einer der wichtigsten Referenzindikatoren für Ausdauerathleten ist der hochgradige VO<sub>2</sub>max die Voraussetzung für eine hochgradige aerobe Kapazität.

Die maximale Sauerstoffaufnahme ist ein relativ individueller Indikator, mit unterschiedlichen geschlechts- und altersspezifischen Referenzstandards. Die Uhr wertet Ihre sportliche Leistungsfähigkeit anhand des Profils und der Herzfrequenz sowie der Geschwindigkeit während Ihrer Trainingseinheiten aus. Ebenso schwankt VO<sub>2</sub>max mit Ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit. Jedoch hat jeder einen VO<sub>2</sub>max-Wert, der bei individuellen Körperzuständen variiert.

### Wie wird er ermittelt?

- 1、 Geben Sie in der App Ihr Profil korrekt ein.
- 2、 Laufen Sie mindestens 10 Minuten mit der angelegten Uhr im Freien und stellen Sie sicher, dass Ihre Herzfrequenz bei 75 % der maximale Herzfrequenz liegt
- 3、 Nach Beendigung des Laufs können Sie Ihren aktuellen VO2max-Wert in der Trainingsaufzeichnungs-App der Uhr oder in der App unter „Trainings > Mehr“ einsehen.
- 4、 VO2max-Werte bilden sieben sportliche Leistungsstufen ab.

Anfänger	Grundstufe	Moderat	Mittel	Gut	Ausgezeichnet	Überragend

### Wo kann ich es sehen?

Sie können den aktuelle VO2max-Wert in der Trainingsstatus-App der Uhr einsehen.



Sie können den VO2max-Verlauf und die Entwicklungstendenzen auch in der App einsehen.

### TE

Der Trainingseffekt (TE) ist ein Indikator zur Messung der Auswirkung eines Trainings auf die Verbesserung der aeroben Kapazität. Wenn Sie während des Tragens der Uhr trainieren, beginnt der TE-Score bei 0,0 und steigt mit fortschreitendem Training an. Der TE-Score reicht von 0,0 bis 5,0. Unterschiedliche Score-Bereiche weisen auf unterschiedliche Effekte hin. Ein höherer TE-Wert weist auf eine höhere Trainingsintensität hin. Dies bedeutet eine höhere Belastung für den Körper, jedoch ist der Trainingseffekt besser. Sie sollten jedoch in Betracht ziehen, dass Ihre Körperbelastung zu hoch sein kann, wenn der TE-Score 5,0 erreicht.



<b>Aerobier TE-Score</b>	<b>Wirkung auf die Verbesserung der aeroben Kapazität</b>
0,0 – 0,9	Dieses Training hat keinen Einfluss auf die Verbesserung der aeroben Kapazität.
1,0 - 1,9	Dieses Training trägt zur Verbesserung der Ausdauer bei und ist ideal für regenerierende Übungen im Anschluss an das Training.
2,0 - 2,9	Dieses Training trägt dazu bei, die aerobe Kapazität zu erhalten.
3,0 - 3,9	Dieses Training trägt wesentlich zur Verbesserung der aeroben Kapazität bei.
4,0 - 4,9	Dieses Training verbessert die Herz-Lungen-Leistungsfähigkeit und die aerobe Kapazität außergewöhnlich.
5,0	Für nicht-sportliche Personen ist nach dem Training eine Regeneration erforderlich.

<b>Anaerobier TE-Score</b>	<b>Wirkung auf die Verbesserung der anaeroben Kapazität</b>
0,0 – 0,9	Dieses Training hat keinen Einfluss auf die Verbesserung der anaeroben Kapazität.
1,0 - 1,9	Dieses Training hat einen leichten Einfluss auf die Verbesserung der anaeroben Kapazität.
2,0 - 2,9	Dieses Training trägt dazu bei, die anaerobe Kapazität zu erhalten.
3,0 - 3,9	Dieses Training trägt wesentlich zur Verbesserung der anaeroben Kapazität bei.
4,0 - 4,9	Dieses Training hat einen signifikanten Einfluss auf die Verbesserung der anaeroben Kapazität.
5,0	Für nicht-sportliche Personen ist nach dem Training eine Regeneration erforderlich.

Der TE-Score wird auf der Grundlage Ihres Profils sowie Ihrer Herzfrequenz und Geschwindigkeit während Ihres Trainings ermittelt. Ein niedriger TE-Score weist nicht auf ein Problem während Ihres Trainings hin, sondern bedeutet lediglich, dass das Training zu leicht ist und keinen signifikanten Einfluss auf die Verbesserung der aeroben Kapazität hat (z. B. ein niedriger TE-Score für eine Stunde Joggen).

### Wie wird er ermittelt?

Sobald ein Training, für das die Herzfrequenzdaten überwacht werden, beendet ist, zeigt die Uhr den TE-Score des Trainings an und liefert entsprechende Kommentare oder Empfehlungen.

Außerdem können Sie zu einem späteren Zeitpunkt den TE-Score jeder Trainingsaufzeichnung überprüfen.

### Trainingsbelastung

Die Uhr berechnet die Trainingsbelastung auf der Grundlage der EPOC-Werte (Excess Post-Exercise Oxygen Consumption, Sauerstoffmehraufnahme nach Trainingsende) der letzten sieben Tage, um Ihren Trainingsumfang zu bewerten. Sie können Ihren Trainingsplan auf der Grundlage des Score-Bereichs Ihrer Trainingsbelastung anpassen.



	Training nicht ausreichend
	Guter Trainingsstatus
	Zu viel Training. Bitte vermeiden Sie ein übermäßiges Training.

## **Tägliche Wartung**

- 1、 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.
- 2、 Verwenden Sie keine Reinigungsmitteln wie Seife, Handdesinfektionsmittel oder Shampoo zur Reinigung, um zu verhindern, dass chemische Rückstände die Haut reizen oder die Uhr angreifen.

## **Vorsichtsmaßnahmen**

- 1、 Die Uhr hat eine Wasserbeständigkeit von 10 ATM. Sie kann beim Schwimmen, Schnorcheln und bei Arbeiten im Wasser verwendet werden, aber nicht beim Tauchen, Springen, Duschen oder in der Sauna.
- 2、 Bedienen Sie die Uhr unter Wasser nicht durch Berühren des Bildschirms oder Betätigen von Drucktasten. Wenn die Uhr nass wird, muss sie mit einem weichen Tuch getrocknet werden, bevor der Touchscreen bedient oder die Uhr aufgeladen werden darf.
- 3、 Diese Uhr ist nicht beständig gegen korrosive Flüssigkeiten wie saure und alkalische Lösungen und chemische Reagenzien. Schäden oder Mängel, die durch Missbrauch oder unsachgemäßem Gebrauch verursacht wurden, fallen nicht unter die Garantie.