

Amazfit Band 7 Benutzerhandbuch (Auslandsversion)

Verbinden und Koppeln

Verwenden Sie Ihr Telefon, um den im Handbuch oder auf dem Gerät befindlichen QR-Code zu scannen und die Zepp-App herunterzuladen und zu installieren. Um das beste Benutzererlebnis mit dem Produkt zu erzielen, aktualisieren Sie die App auf die neueste Version, wenn Sie dazu aufgefordert werden.

Hinweis: Das Betriebssystem Ihres Mobiltelefons muss mindestens Android 7.0 oder iOS 12.0 oder höher sein.

Erstmaliges Koppeln:

Wenn das Gerät zum ersten Mal gestartet wird, wird der für die Kopplung verwendete QR-Code auf dem Bildschirm angezeigt.

Öffnen Sie auf Ihrem Telefon die Zepp-App, melden Sie sich bei ihr an und scannen Sie den auf dem Gerät angezeigten QR-Code, um Ihr Telefon mit dem Gerät zu koppeln.



Kopplung mit einem neuen Telefon:

1. Öffnen Sie auf Ihrem alten Telefon die App und synchronisieren Sie die Daten mit dem Gerät.
2. Gehen Sie auf dem alten Mobiltelefon zur Seite „Profil > Amazfit Band 7“ und tippen Sie unten auf die Schaltfläche „Entkoppeln“, um die Bindung aufzuheben. Wenn es sich um

ein iPhone handelt, müssen Sie nach dem Aufheben der Bindung in der App die Kopplung von Telefon und Gerät aufheben. Gehen Sie zu „Einstellungen > Bluetooth“, suchen Sie den Bluetooth-Namen, der dem Gerät entspricht, und tippen Sie auf die Schaltfläche ganz rechts neben dem Bluetooth-Namen. Tippen Sie nach dem Aufrufen der Seite auf „Dieses Gerät ignorieren“.

3. Stellen Sie die Werkseinstellungen des Geräts wieder her. Nachdem das Gerät neu gestartet wurde, koppeln Sie das Gerät mit Ihrem neuen Telefon, wie im Verfahren für das erstmalige Koppeln beschrieben.

Systemaktualisierung des Geräts

Wenn das Gerät und das Telefon verbunden sind, öffnen Sie die Zepp-App, gehen Sie zu „Profil > Amazfit Band 7 > Systemaktualisierung“, um das System Ihres Geräts anzuzeigen oder zu aktualisieren.

Es wird empfohlen, dass Sie auf „Sofort aktualisieren“ tippen, wenn Ihr Gerät eine Nachricht zur Systemaktualisierung erhält.

Grundlegende Vorgänge

Allgemeine Gestenfunktionen

Betrieb	Ergebnis
Auf das Display tippen	Sie können den Bildschirm aufwecken, wenn er ausgeschaltet ist. Wenn der Bildschirm eingeschaltet ist, können Sie das aktuelle Element auswählen, die Funktion verwenden oder mit dem nächsten Schritt fortfahren.
Etwas länger auf das Zifferblatt der Uhr drücken	Aktiviert die Zifferblattauswahl und die Zifferblatt-Einstellungen
Bildschirm verdecken	Schaltet den Bildschirm aus
Von links nach rechts wischen	Keht auf den meisten untergeordneten Seiten zur übergeordneten Seite zurück
Am Bildschirm nach oben oder unten wischen	Blättert auf den oder wechselt die Seiten

Kontrollzentrum

Wischen Sie auf der Zifferblattseite nach unten, um das Kontrollzentrum aufzurufen, wo Sie auf die Systemfunktionen des Geräts zugreifen können.

Zu den unterstützten Funktionen gehören Akku, DND, Bildschirmsperre, Taschenlampe, Helligkeit, Theatermodus, Telefon suchen, Bildschirm eingeschaltet lassen, Kalender und Einstellungen.

Suchen des Telefons

1. Halten Sie die Verbindung des Geräts mit Ihrem Telefon aufrecht.
2. Wischen Sie auf dem Zifferblatt des Geräts von oben nach unten, um zum Kontrollzentrum zu gelangen und tippen Sie auf „Telefon suchen“.



Ihr Telefon vibriert und klingelt anschließend.

3. Tippen Sie in der App-Liste auf „Mehr“ und dann auf „Telefon suchen“. Ihr Telefon vibriert und klingelt.

Suchen des Armbandes

Wenn das Gerät und das Telefon verbunden sind, öffnen Sie die Zepp-App, gehen Sie zu „Profil > Amazfit Band 7 > Armband suchen“. Dann vibriert das Gerät.

Ziffernblätter

Zifferblatt-Zusammenstellungen

Einige Zifferblätter unterstützen die Bearbeitung. Mit Zusammenstellungen können Sie sich Schritte, Kalorien, Wetter und andere Informationen anzeigen lassen und die Informationen bei Bedarf bearbeiten.

Zifferblatt-Zusammenstellungen bearbeiten:

1. Halten Sie nach dem Aufwecken der Uhr das Zifferblatt gedrückt, um die Auswahlseite für Zifferblätter aufzurufen, auf der Sie andere Zifferblätter auswählen oder das Zifferblatt bearbeiten können.
2. Wischen Sie nach oben oder unten, um eine Vorschau der verfügbaren Zifferblätter

anzuzeigen. Die Schaltfläche  wird unten auf einem Zifferblatt angezeigt, das Zusammenstellungen unterstützt. Sie können auf diese Schaltfläche tippen, um zur Seite für die Bearbeitung der Zusammenstellungen für dieses Zifferblatt zu gelangen.

3. Wählen Sie die zu bearbeitende Zusammenstellung aus. Tippen Sie auf eine Zusammenstellung oder wischen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um zwischen den Zusammenstellungen zu wechseln.
4. Halten Sie nach der Bearbeitung den Bildschirm gedrückt, um die Bearbeitung abzuschließen und das Zifferblatt zu aktivieren.

Always-On-Display

Wenn diese Funktion aktiviert ist, zeigt der Bildschirm im Standby-Modus immer noch die Zeit und einige Informationen des Zifferblatts an. Dadurch wird die Akkulaufzeit erheblich verkürzt.

Always-On-Display einstellen:

1. Wecken Sie das Gerät auf, und wischen Sie auf dem Zifferblatt von unten nach oben, um die App-Liste zu öffnen. Gehen Sie dann zu „Einstellungen > Anzeige und Helligkeit > Always-On“.
2. Wählen Sie den Stil des Bildschirms und aktivieren Sie den Status für Always-On-Display.

Zifferblätter hinzufügen

Das Gerät verfügt standardmäßig über mehrere Zifferblätter. Sie können auch in der Zepp-App zum Store gehen, um Online-Zifferblätter mit dem Gerät zu synchronisieren, oder Sie können mit der Zepp-App ein Bild auf dem Telefon als Zifferblattbild festlegen.

Online-Zifferblätter hinzufügen:

1. Wenn das Gerät und das Telefon verbunden sind, öffnen Sie die Zepp-App, gehen Sie zu „Profil > Amazfit Band 7 > Zifferblätter“.
2. Wählen Sie ein oder mehrere Zifferblätter aus, die Sie verwenden möchten, und synchronisieren Sie sie dann mit dem Gerät, damit Sie mehrere Optionen haben.

Benutzerdefinierte Zifferblätter hinzufügen:

Wenn das Gerät und das Telefon verbunden sind, öffnen Sie die Zepp-App, gehen Sie zu „Profil > Amazfit Band 7 > Zifferblätter“ und dann zu den benutzerdefinierten Zifferblättern.

Zifferblätter wechseln

1. Aktivieren Sie die Uhr und drücken Sie lange auf das Zifferblatt, um die Auswahlseite für Zifferblätter anzuzeigen.
2. Wischen Sie nach links oder rechts, um eine Vorschau der auf dem aktuellen Gerät verfügbaren Zifferblätter anzuzeigen, einschließlich der integrierten Zifferblätter und der synchronisierten Online-Zifferblätter.
3. Tippen Sie auf das gewünschte Zifferblatt, um das aktuelle Zifferblatt zu ersetzen.

Zifferblätter löschen

Wenn der Speicherplatz auf dem Gerät knapp wird, müssen Sie einige der Zifferblätter löschen, um Platz für neue Zifferblätter zu schaffen (behalten Sie mindestens ein Zifferblatt bei).

1. Aktivieren Sie die Uhr und drücken Sie lange auf das Zifferblatt, um die Auswahlseite für Zifferblätter anzuzeigen.
2. Wischen Sie nach oben oder unten, um eine Vorschau der auf dem aktuellen Gerät verfügbaren Zifferblätter anzuzeigen, einschließlich der integrierten Zifferblätter, der synchronisierten Online-Zifferblätter und der benutzerdefinierten Zifferblätter.
3. Drücken Sie etwas länger auf das Zifferblatt, das Sie löschen möchten. Die Schaltfläche



„Löschen“ wird angezeigt, wenn das Zifferblatt gelöscht werden kann.

Statuspunkte

Der Statuspunkt wird oben auf dem Zifferblatt angezeigt, um die derzeit auf dem Gerät aktivierten Funktionen anzuzeigen, z. B., ob der Kinomodus des Geräts aktiviert ist oder die Countdown-App im Hintergrund läuft.

Folgende Statusanzeigen werden unterstützt:

- Akku schwach
- DND-Modus
- Kinomodus
- Stoppuhr (tippen Sie auf den Statuspunkt, um die App zu öffnen)
- Countdown (tippen Sie auf den Statuspunkt, um die App zu öffnen)
- Ladevorgang

Benachrichtigungen und Erinnerungen

App-Warnungen

Lassen Sie das Gerät mit Ihrem Telefon verbunden, um auf Ihrem Gerät die telefonischen App-Warnungen zu erhalten. Wischen Sie auf der Zifferblattseite von links nach rechts, um das Benachrichtigungscenter aufzurufen und die letzten 20 Benachrichtigungen anzuzeigen. Am unteren Rand befindet sich eine Schaltfläche „Benachrichtigungen löschen“.

Einstellungsmethode:

Wenn das Gerät und das Telefon verbunden sind, öffnen Sie die Zepp-App, gehen Sie zu „Profil > Amazfit Band 7 > App-Warnungen“ und aktivieren Sie nach Bedarf Warnungen für Apps.

Hinweis:

- Um diese Funktion auf einem Android-Telefon zu aktivieren, fügen Sie die Zepp-App zur Hintergrund-Zulassungsliste oder Autostart-Liste des Telefons hinzu, damit die App immer im Hintergrund ausgeführt wird. Wenn die Zepp-App durch den Hintergrundprozess des Telefons beendet wird, wird das Gerät von Ihrem Telefon getrennt, und Sie können keine App-Benachrichtigungen auf dem Gerät empfangen.
- Für iOS gibt es eine begrenzte Anzahl von Apps, die in den „Benachrichtigungen und Erinnerungen“ eingestellt werden können, sobald das Gerät aktiviert ist. Wenn das Telefon mit der Zeit Benachrichtigungen von weiteren Apps erhält, werden in der Zepp-App weitere Apps unter „Benachrichtigungen und Erinnerungen“ angezeigt.

Benachrichtigungen zu eingehenden Anrufen

Um diese Funktion zu aktivieren, öffnen Sie die Zepp-App, gehen Sie zu „Profil > Amazfit Band 7 > App-Einstellungen > Benachrichtigungen und Erinnerungen > Eingehender Anruf“. Sobald die Funktion aktiviert ist und das Gerät und das Telefon verbunden sind, zeigt das Gerät eine Benachrichtigung an, wenn das Telefon einen Anruf erhält. Sie können dann vom Gerät aus den Anruf ignorieren oder auflegen.

Schnellzugriffs-Apps

Wischen Sie von rechts nach links, um die Schnellzugriffs-Apps zu öffnen. Die Schnellzugriffs-Apps ermöglichen Ihnen einen komfortablen Zugriff auf die Gerätefunktionen. Sie können auch häufig verwendete Apps und Funktionen zu den Schnellzugriffs-Apps hinzufügen.

Schnellzugriffs-Apps ändern:

1. Wecken Sie das Gerät auf, und wischen Sie auf dem Zifferblatt von unten nach oben, um die App-Liste zu öffnen.

Gehen Sie zu „Einstellungen > Voreinstellungen > Widget“ und wischen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um die Apps anzuzeigen, die als Schnellzugriffs-Apps festgelegt werden können.

2. Wenn die Anzahl der aktuellen Apps die Obergrenze erreicht, Sie aber neue Apps hinzufügen möchten, entfernen Sie zuerst die redundanten Apps und fügen Sie dann die von Ihnen benötigten hinzu.

Trainings

Trainingsmodi

Das Gerät unterstützt mehr als 120 Trainingsmodi, darunter Laufen und Gehen, Radfahren, Schwimmen, Outdoor-Training, Indoor-Training, Tanzen, Kampfsport, Ballsport, Wassersport, Eis- & Schneesportarten, Freizeitsport, Brett- und Kartenspiele und andere.

Trainingsliste

1. Tippen Sie in der App auf Trainings, um die Trainingsliste aufzurufen.
2. Tippen Sie auf das zu startende Training in der Trainingsliste.
3. Wählen Sie „Weitere Trainings“, um alle Trainingsmodi anzuzeigen und ein Training zu starten.

Training auswählen

Wischen Sie in der Trainingsliste auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um das gewünschte Training auszuwählen, und tippen Sie dann auf das Training, um die entsprechende Seite zur Trainingsvorbereitung aufzurufen.

Training starten

Nach dem Aufrufen der Trainingsvorbereitungsseite sucht das Gerät für Trainings, die eine GPS-Ortung erfordern, automatisch nach einem GPS-Signal, indem es sich mit dem Telefon verbindet. Wir empfehlen Ihnen, nach erfolgreicher GPS-Ortung auf die Schaltfläche GO zu tippen, um das Training zu starten. Dadurch kann die Genauigkeit der Trainingsdatenberechnung verbessert werden.

Bei Trainings, die keine Ortung erfordern, können Sie direkt auf das Trainingssymbol auf der Seite zur Trainingsvorbereitung tippen, um das Training zu starten.

Hinweis: Sie müssen das Gerät mit dem Telefon verbunden lassen und der Zepp-App die Erlaubnis erteilen, nach dem GPS-Signal zu suchen.

Trainingsbetrieb

Während des Trainings umblättern

Während des Trainings können Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten wischen, um umzublättern. Wischen Sie nach links oder rechts, um die Seite nach links oder rechts umzublättern. Auf der linken Seite der Trainingsdatenseite befindet sich die Seite mit den Trainingsabläufen, auf der Sie das Training unterbrechen oder beenden können.

Trainingsbetriebsseite

1. Pause/Fortsetzen
Tippen Sie, um die Seite zum Unterbrechen/Fortsetzen des Trainings aufzurufen.
2. Ende
Halten Sie die Taste Ende gedrückt, um das aktuelle Training zu beenden und die Daten zu speichern.

3. Autom. Bildschirmsperre

Wenn die automatische Bildschirmsperre während des Trainings aktiviert wurde, wird der Bildschirm des Geräts nach Ablauf der eingestellten Einschaltdauer automatisch gesperrt. Die Touchscreen-Interaktion ist deaktiviert, aber Sie können den Bildschirm nach Aufforderung entsperren (während eines Schwimmtrainings ist die automatische Bildschirmsperre standardmäßig aktiviert).

Trainingseinstellungen



Tippen Sie auf der Seite zur Trainingsvorbereitung auf , um den aktuellen Trainingsmodus einzustellen, einschließlich Trainingsziele, Trainingserinnerungen, Autom. Pause, Trittfrequenz-Assistent und Virtueller Tempomacher. Die vom Trainingsassistenten angebotenen Zusatzfunktionen variieren je nach Training.

Trainingsziele

Sie können Trainingsziele festlegen, z. B. die Dauer, die Entfernung und das Kalorienziel. Das Gerät zeigt während des Trainings den aktuellen Zielfortschritt in Echtzeit an. Eine Meldung wird angezeigt, sobald Sie das voreingestellte Trainingsziel erreicht haben. Trainingsziele variieren je nach Training.

Trainingsalarme

Mit diesen Einstellungen können Sie verschiedene Erinnerungen nach Bedarf einstellen, z. B. für Distanz und Herzfrequenz. Welche Trainingsalarme eingestellt werden können, ist vom jeweiligen Training abhängig.

1. Distanz-Erinnerung

Das Gerät vibriert und zeigt die Dauer an, die Sie beim Training für jeden vollen Kilometer (jede volle Meile) benötigen.

Gehen Sie zu „Trainingsmodus > Trainingseinstellungen > Trainingsalarme > Distanz“, legen Sie eine Zieldistanz fest und aktivieren oder deaktivieren Sie die Funktion.

2. Erinnerung für sichere Herzfrequenz

Wenn das Gerät 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. Gehen Sie zu „Trainingsmodus > Trainingsassistent > Trainingsalarme > Sichere Herzfrequenz“, legen Sie einen Wert für die sichere Herzfrequenz fest und aktivieren oder deaktivieren Sie diese Funktion.

3. Erinnerung für den Herzfrequenzbereich

Wenn das Gerät während eines Trainings erkennt, dass sich Ihre Herzfrequenz nicht im konfigurierten Herzfrequenzbereich befindet, vibriert es 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.

Gehen Sie zu „Trainingsmodus > Trainingsassistent > Trainingsalarme > Herzfrequenzbereich“, wählen Sie einen Herzfrequenzbereich aus, und aktivieren oder deaktivieren Sie diese Funktion.

4. Tempoerinnerung

Sie können einen Minimumwert für das Tempo festlegen. Wenn Ihr Tempo den voreingestellten Wert überschreitet, vibriert das Gerät und zeigt eine Meldung an.

Gehen Sie zu „Trainingsmodus > Trainingseinstellungen > Trainingsalarne > Tempo“, legen Sie ein Tempo fest und aktivieren bzw. deaktivieren Sie diese Funktion.

Das Gerät unterstützt auch Warnungen für Folgendes: Fahrten, Geschwindigkeit, Trittfrequenz, Kadenz, usw.

Virtueller Tempomacher

Nachdem Sie einen Tempowert für den virtuellen Tempomacher eingestellt haben, können während des Trainings das aktuelle Tempo, die Distanz, die Sie vor/hinter dem virtuellen Tempomacher liegen, und Ihre Position im Verhältnis zum virtuellen Tempomacher angezeigt werden.

Gehen Sie zu „Outdoor-Laufen/Laufband > Trainingsassistent > Virtueller Tempomacher“, legen Sie das Tempo des virtuellen Tempomachers fest und aktivieren oder deaktivieren Sie diese Funktion.

Autom. Pause

Aktivieren oder deaktivieren Sie die automatische Pause. Nachdem diese Funktion aktiviert wurde, pausiert das Training automatisch, wenn die Trainingsgeschwindigkeit 0 beträgt.

Wenn die Geschwindigkeit über einen bestimmten Grenzwert steigt, wird das Training fortgesetzt. Sie können das Training während einer Pause auch von Hand fortsetzen.

Handgelenkseite

Bei einigen Trainingsarten, z. B. bei Rudergeräten, müssen Sie das Gerät an der Hand tragen, und die Trainingsdaten sind genauer, wenn Sie das Gerät auf der voreingestellten Seite tragen.

Bahnlänge

Bezieht sich auf die Länge der Bahnen im Schwimmbad. Das Gerät berechnet Ihre Schwimmdaten auf der Grundlage der von Ihnen eingestellten Bahnlänge.

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

Neu kalibrieren

Im Trainingsmodus „Laufband“ müssen Sie die Kalibrierung nach jedem Training entsprechend der tatsächlichen Distanz vornehmen. Die Kalibrierung bei einer Distanz von mehr als 0,5 km ermöglicht es der Uhr, Ihre Laufgewohnheiten zu erlernen. Nach mehreren Kalibrierungen wird die Uhr die Distanz immer genauer aufzeichnen. Wenn nach mehreren Kalibrierungen immer noch eine erhebliche Abweichung von der tatsächlichen Entfernung besteht, können Sie das Gerät neu kalibrieren, indem Sie „App-Liste > Training > Laufband > Einstellungen > Neu kalibrieren“ aufrufen.

Spezielle Trainingsmodi – Schwimmen

Trainingsbegriffe

Bahn: Bezieht sich auf die Bahnlänge im Modus „Beckenschwimmen“.

Zug: Bezieht sich auf einen vollständigen Armzug, während Sie das Gerät tragen.

Zugfrequenz: Die Anzahl der Armzüge pro Minute.

Zuglänge: Bezieht sich auf die bei einem Armzug zurückgelegte Strecke.

SWOLF: Dies ist ein wichtiger Indikator für die Schwimmleistung, der Ihre Schwimmgeschwindigkeit umfassend bewertet. 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 das Gerät Ihre Schwimmbewegungen und zeigt den von Ihnen hauptsächlich verwendeten Schwimmstil an.

Schwimmstil	Definition
Freistil	Freistil-Armzug
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 unbeabsichtigte Berührungen und die Beeinträchtigung des Touchscreens durch Wasser zu verhindern, wird die Bildschirmsperrfunktion standardmäßig automatisch aktiviert. Wenn Sie den Bildschirm während des Trainings entsperren müssen, folgen Sie den Anweisungen in der Animation.

Training mit GPS-Ortung

Wenn Sie „Außentraining“ 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. Dies ermöglicht es dem Gerät, vollständige Trainingsdaten aufzuzeichnen, und verhindert, dass die Daten aufgrund eines Ausfalls der Trainingsaufzeichnung ungenau sind. Anleitung zur Ortung: Lassen Sie das Gerät mit der Zepp-App verbunden, und erteilen Sie der App die Standortberechtigung.

Automatische Trainingserkennung

Insgesamt lassen sich 4 Trainingstypen unterscheiden, nämlich schnelles Gehen, Outdoor-Laufen, Crosstrainer und Rudergerät.

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

Sie können dies unter „Einstellungen > Trainingserkennung“ festlegen.

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

* 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 einige Daten nicht mit der App synchronisiert werden.

Aktivitätsverlauf

Wenn ein Training beendet ist, wird die Trainingsaufzeichnung automatisch in der App „Trainingsaufzeichnung“ gespeichert. Wenn Sie das Training beenden und die Trainingszeit zu kurz ist, fragt die Uhr Sie, ob Sie es speichern möchten. Aufgrund des begrenzten Speicherplatzes wird empfohlen, die Trainingsdaten kurz nach Beendigung eines Trainings mit der App zu synchronisieren. Andernfalls werden die Trainingsdaten möglicherweise überschrieben.

Trainingsverlauf auf dem Gerät

Der Trainingsverlauf enthält die Trainingsdaten (für Trainings, die GPS unterstützen), die Erreichung des Trainingsziels und andere Informationen.

Wenn ein Training endet, springt der Bildschirm sofort zur Seite mit den Details des Trainingsverlaufs. Alternativ können Sie die Details des jüngsten Trainingsverlaufs in der App Trainingsverlauf einsehen. Das Gerät kann bis zu 20 aktuelle Trainingsaufzeichnungen speichern.

Trainingsverlauf auf der APP

Der Trainingsverlauf auf der App umfasst eine breitere Palette von Trainingsdaten. Funktionen für dynamische Routen und Freigaben werden ebenfalls unterstützt.

Öffnen Sie die Zepp-App, tippen Sie auf  in der oberen rechten Ecke der Startseite und gehen Sie zu Trainingsverlauf.

Physische Indikatoren für Trainings

Das Gerät bietet eine Vielzahl von physischen Indikatoren für Trainings. Sie können die Bewertungsergebnisse als Referenz für Ihre Trainings verwenden. Diese Indikatoren können in Trainingsaufzeichnungen oder in der Trainingsstatus-App eingesehen werden, einschließlich der aktuellen Trainingsbelastung, der Gesamterholungszeit, VO₂ Max und des Trainingseffekts.

In der Trainingsstatus-App finden Sie eine ausführliche Erläuterung der aktuellen Trainingsbelastung, der Gesamterholungszeit und von VO₂ Max.

TE

Der Trainingseffekt (TE) ist ein Indikator zur Messung der Wirkung eines Trainings auf die Verbesserung der aeroben Kapazität. Wenn Sie mit dem Gerät am Handgelenk trainieren, erhöht sich der TE-Wert. Er beginnt bei 0,0 und steigt bei fortschreitendem Training an. Der TE-Wert reicht von 0,0 bis 5,0, wobei unterschiedliche Wertebereiche unterschiedliche Auswirkungen anzeigen. Ein höherer TE-Wert bedeutet eine gesteigerte Trainingsintensität. Er bedeutet eine höhere Körperbelastung, aber einen besseren TE. Sie sollten jedoch überlegen, ob Ihre Körperbelastung nicht zu hoch ist, wenn der TE-Wert 5,0 erreicht.

Aerober TE-Wert	Wirkung auf die Verbesserung der aeroben Kapazität
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.

Anaerober TE-Wert	Wirkung auf die Verbesserung der anaeroben Kapazität
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-Wert wird auf der Grundlage Ihres Profils sowie Ihrer Herzfrequenz und Geschwindigkeit während des Trainings ermittelt. Ein niedriger TE-Wert weist nicht auf ein Problem während des Trainings hin, sondern bedeutet, dass das Training zu leicht ist und keinen signifikanten Effekt auf die Verbesserung der aeroben Kapazität hat (z. B. ein niedriger TE-Wert bei einer Stunde Joggen).

Wie erhält man die Daten?

Sobald ein Training, für das Herzfrequenzdaten erfasst werden, beendet ist, zeigt die Uhr den TE-Wert des Trainings an und liefert entsprechende Kommentare oder Vorschläge dazu. Sie können den TE-Wert jedes Trainingsdatensatzes auch in Zukunft abrufen.

Trainingsstatus

Der Trainingsstatus umfasst die aktuelle Trainingsbelastung, die Gesamterholungszeit und VO₂ Max. Diese Angaben werden auf der Grundlage Ihres Profils und anderer Daten wie der Herzfrequenz ermittelt. 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.

Maximale Sauerstoffaufnahme (VO₂ Max)

VO₂ 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 VO₂ Max die Voraussetzung für eine hochgradige aerobe Kapazität.

VO₂ Max ist ein relativ persönlicher Indikator, der unterschiedliche Referenzstandards für Benutzer mit unterschiedlichem Geschlecht und in unterschiedlichen Altersgruppen hat. Das Gerät wertet Ihre sportliche Leistungsfähigkeit anhand des Profils und der Herzfrequenz sowie der Geschwindigkeit während Ihrer Trainingseinheiten aus. Außerdem ändert sich VO₂ Max mit Ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit. Jeder Mensch hat jedoch einen VO₂ Max-Wert, der je nach den individuellen Körperbedingungen variiert.

Die VO₂-Max-Werte entsprechen sieben sportlichen Leistungsstufen: Anfänger, Elementar, Gewöhnlich, Mittel, Gut, Ausgezeichnet und Übertrendend.

Wie erhält man die Daten?

1. Geben Sie in der App Ihr Profil korrekt ein.
2. Laufen Sie mindestens 10 Minuten bei angelegtem Gerät im Freien und stellen Sie sicher, dass Ihre Herzfrequenz bei 75 % der maximalen Herzfrequenz liegt.

So werden die Daten angezeigt:

Sie können den aktuellen VO₂-Max-Wert in der Trainingsstatus-App des Geräts einsehen. Sie können auch den VO₂-Max-Verlauf und die Entwicklungstendenzen in der App einsehen.

Trainingsbelastung

Der Wert der Trainingsbelastung wird anhand der EPOC-Werte (Excess Post-Exercise Oxygen Consumption) berechnet. Ein höherer Wert bedeutet eine längere Trainingszeit und eine höhere Trainingsintensität. Der Wert für die Trainingsbelastung wird als Ihre Gesamttrainingsbelastung der letzten 7 Tage berechnet, die die Belastung Ihres Körpers durch die jüngsten Trainingseinheiten darstellt.

Es gibt drei Trainingsbelastungsbereiche: niedrig, moderat und hoch.

Wenn die Trainingsbelastung zu niedrig ist, wird dies nicht viel zur Verbesserung Ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit beitragen. Wenn die Trainingsbelastung jedoch relativ hoch oder zu hoch ist, werden Sie sich möglicherweise müde fühlen, was einer effektiven Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit nicht zuträglich ist und zu mehr Verletzungsrisiken führen kann. Wenn Sie Ihre sportliche Leistungsfähigkeit innerhalb eines Toleranzbereichs kontinuierlich verbessern möchten, empfiehlt es sich, die Trainingsbelastungswerte im moderaten Bereich zu halten.

Der moderate Bereich der Trainingsbelastung hängt von Ihren aktuellen und langfristigen Trainingsdaten ab und wird mit zunehmender Nutzung immer genauer.

Wie erhält man die Daten?

Nachdem der Trainingsmodus auf dem Gerät aktiviert wurde, können Sie die Trainingsbelastung des aktuellen Trainings abrufen, sobald Sie die minimale Trainingsbelastung erreicht haben. Die Trainingsbelastung der letzten 7 Tage kann in der Trainingsstatus-App des Geräts eingesehen werden.

So werden die Daten angezeigt:

Die Trainingsbelastung kann in der Trainingsstatus-App des Geräts eingesehen werden. In der App können Sie die Entwicklung Ihrer Trainingsbelastung verfolgen.

Gesamterholungszeit

Die Gesamterholungszeit ist die empfohlene Zeit für die vollständige Regeneration des Körpers. Nach jedem Training werden Erholungsvorschläge auf der Grundlage der Herzfrequenz des letzten Trainings angeboten, damit Sie besser regenerieren und Ihr Training

sinnvoll gestalten können, um Verletzungen zu vermeiden.

Zeitraum zur vollständigen Erholung	Trainingsvorschläge
0-18 Stunden	Sie haben sich vollständig oder fast vollständig erholt und können ein Training mit einer etwas höheren Intensität durchführen.
19-35 Stunden	Sie können wie gewohnt trainieren und sich darauf vorbereiten, Ihr Trainingsprogramm wieder zu intensivieren.
36-53 Stunden	Wenn Sie die Intensität Ihres Trainings angemessen herunterfahren, können Sie von Ihrem letzten Training profitieren. Sie sollten zudem ein Regenerationstraining machen, um die körperliche Ermüdung abzubauen.
54-96 Stunden	Wenn Sie sich richtig ausruhen, können Sie von den Vorteilen des letzten hochintensiven Trainings profitieren.

Zweiter Bildschirm beim Training

Wenn das Telefon und das Gerät verbunden sind und ein Training auf der Trainingsseite der App aktiviert ist, werden die relevanten Daten des Trainings automatisch auf dem Gerät angezeigt.

Aktivitäten und Gesundheit

One-Tap-Messung

Dieses Gerät unterstützt Herzfrequenz, Sauerstoffsättigung und Stress-Überwachung. Mit der One-Tap-Messung können Sie schnell den Status verschiedener Gesundheitsindikatoren überprüfen. Die Messdaten werden unter den Datenaufzeichnungen der Funktion gespeichert. Reaktivieren Sie das Gerät, wischen Sie auf dem Zifferblatt von unten nach oben, um die App-Liste zu öffnen, wischen Sie dann auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um die One-Tap-Messungs-App auszuwählen und zu öffnen, und tippen Sie dann auf die Schaltfläche „Messen“, um die Messung zu starten. Das Einstellen der One-Tap-Messungs-App als Schnellzugriffs-App ermöglicht Ihnen, One-Tap-Messungen auf einfache Weise durchzuführen.

Schlaf

Die Schlafqualität hat einen wichtigen Einfluss auf die menschliche Gesundheit. Wenn Sie das Gerät beim Schlafen tragen, zeichnet es automatisch Schlafdaten auf. Das Gerät kann Nachtschlaf und Nickerchen aufzeichnen. Schlafzeiten, die in die Zeit von 0 Uhr bis 8 Uhr gehen, werden als Nachtschlaf aufgezeichnet. Schlafzeiten, die mehr als 60 Minuten vor oder nach dem Nachtschlaf liegen, werden als Nickerchen aufgezeichnet. Schlaf von weniger als 20 Minuten wird nicht aufgezeichnet. Reaktivieren Sie das Gerät, wischen Sie auf dem Zifferblatt von unten nach oben, um die

App-Liste zu öffnen, und wischen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um die Schlaf-App auszuwählen und zu öffnen. In der Schlaf-App auf dem Gerät werden die Dauer des Nachtschlafs, die Schlafphasen, die Schlafbewertung und weitere Informationen angezeigt. Nickerchen und weitere Informationen stehen nach der Synchronisierung mit der App zur Verfügung. Das Einstellen der Schlaf-App als Schnellzugriffs-App ermöglicht Ihnen, den Schlafstatus der letzten Nacht auf einfache Weise einzusehen.

Wenn das Telefon und das Gerät verbunden sind, können die folgenden Schlafeinstellungen auch in der Zepp-App unter „Profil > Amazfit Band 7 > Gesundheitsüberwachung“ abgerufen werden.

Unterstützte Schlafüberwachung

Öffnen Sie die Schlaf-App, wischen Sie nach oben zur letzten Seite und gehen Sie zu den Schlafeinstellungen, um die unterstützte Schlafüberwachung zu aktivieren. Wenn das System erkennt, dass Sie das Gerät beim Schlafen tragen, zeichnet es automatisch mehr Schlafdaten auf, z. B. die REM-Schlafphasen.

Überwachung der Atmungsqualität im Schlaf

Öffnen Sie die Schlaf-App, wischen Sie nach oben zur letzten Seite und gehen Sie zu den Schlafeinstellungen, um die Überwachung der Schlafatmungsqualität zu aktivieren. Wenn das System erkennt, dass Sie das Gerät beim Schlafen tragen, überwacht es automatisch Ihre Atmungsqualität, damit Sie Ihren Schlafstatus besser verstehen können.

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. Reaktivieren Sie das Gerät, wischen Sie auf dem Zifferblatt von unten nach oben, um die App-Liste zu öffnen, und wischen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um die PAI-App auszuwählen und zu öffnen. In der PAI-App auf dem Gerät können Sie Informationen wie Ihren PAI-Wert der letzten sieben Tage und den heutigen PAI-Wert einsehen. Synchronisieren Sie die Daten mit der App, um weitere Informationen anzuzeigen. Das Einstellen der PAI-App als Schnellzugriffs-App ermöglicht Ihnen, den PAI-Wert auf einfache Weise einzusehen.

Wenn Sie eine bestimmte Intensität der täglichen Aktivitäten oder Trainings beibehalten, können Sie einen PAI-Wert erhalten. Den Ergebnissen der HUNT-Fitnessstudie* 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 Zepp-App und gehen Sie zu  > PAI > PAI Q&A.

*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.

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 das Gerät korrekt entsprechend den Anweisungen tragen. Halten Sie außerdem die Stelle, die mit dem Gerät in Berührung kommt, sauber und tragen Sie an dieser Stelle kein Sonnenschutzmittel auf.

Reaktivieren Sie das Gerät, wischen Sie auf dem Zifferblatt von unten nach oben, um die App-Liste zu öffnen, und wischen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um die Herzfrequenz-App auszuwählen und zu öffnen. In der Herzfrequenz-App auf dem Gerät können Sie Ihre zuletzt gemessene Herzfrequenz, die ganztägige Herzfrequenzkurve, die Ruheherzfrequenz, die Verteilung der Herzfrequenzintervalle und weitere Informationen anzeigen. Synchronisieren Sie die Daten mit der App, um weitere Informationen anzuzeigen. Das Einstellen der Herzfrequenz-App als Schnellzugriffs-App ermöglicht Ihnen, Ihre Herzfrequenz auf einfache Weise zu messen.

Wenn das Telefon und das Gerät verbunden sind, können die folgenden Herzfrequenz-Einstellungen auch in der Zepp-App unter „Profil > Amazfit Band 7 > Gesundheitsüberwachung“ abgerufen werden.

Manuelle Herzfrequenzmessung

Reaktivieren Sie das Gerät, wischen Sie auf dem Zifferblatt von unten nach oben, um die App-Liste zu öffnen, und wischen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um die Herzfrequenz-App auszuwählen und zu öffnen. Tippen Sie dann auf die Schaltfläche „Messen“, um Ihre Herzfrequenz manuell zu messen.

Automatische Überwachung der Herzfrequenz

1. Öffnen Sie die Herzfrequenz-App, wischen Sie nach oben zur letzten Seite und gehen Sie zu „Einstellungen > Autom. Überwachung der Herzfrequenz“, um die Überwachungshäufigkeit einzustellen. Das Gerät misst automatisch mehrmals am Tag im festgelegten Intervall Ihre Herzfrequenz und zeichnet Änderungen auf.

2. Die Herzfrequenzänderungen sind intensiver, wenn Sie ein Training durchführen. Aktivieren Sie die Aktivitätserkennungsfunktion, damit das Gerät die Häufigkeit der Messungen automatisch erhöht, wenn sie eine Aktivität erkennt, sodass mehr Herzfrequenzänderungen aufgezeichnet werden können.

Herzfrequenzalarm

Im Ruhezustand (außer im Schlaf) warnt Sie das Gerät, wenn Ihre Herzfrequenz 10 Minuten lang über oder unter dem Grenzwert liegt.

1. Wenn die Häufigkeit der automatischen Überwachung der Herzfrequenz auf 1 Minute eingestellt wurde, kann die Warnung bei einer zu hohen Herzfrequenz aktiviert werden.

2. In den Einstellungen für hohe und niedrige Herzfrequenzalarme kann der Alarmwert angepasst oder Alarme können deaktiviert werden.

Sauerstoffsättigung

Die Sauerstoffsättigung ist ein wichtiger physiologischer Indikator für Atmung und Kreislauf. Reaktivieren Sie das Gerät, wischen Sie auf dem Zifferblatt von unten nach oben, um die App-Liste zu öffnen, und wischen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um die App „Sauerstoffsättigung“ auszuwählen und zu öffnen. In der Sauerstoffsättigungs-App auf dem Gerät können Sie Ihren zuletzt gemessenen Blutsauerstoffwert einsehen. Synchronisieren Sie die Daten mit der App, um weitere Informationen anzuzeigen. Wenn Sie die Sauerstoffsättigungs-App als Schnellzugriffs-App einstellen, können Sie ganz einfach Ihren

Blutsauerstoff messen.

Wenn das Telefon und das Gerät verbunden sind, können die folgenden Sauerstoffsättigungs-Einstellungen auch in der Zepp-App unter „Profil > Amazfit Band 7 > Gesundheitsüberwachung“ abgerufen werden.

Manuelle Messung des Blutsauerstoffs

Tippen Sie auf „Messen“, um Ihren Blutsauerstoffgehalt manuell zu messen.

Automatische Überwachung des Blutsauerstoffs

Gehen Sie zur Blutsauerstoff-App, wischen Sie nach oben und gehen Sie zur Einstellungsseite, um die automatische Überwachung des Blutsauerstoffs zu aktivieren. Im Ruhezustand misst die Uhr automatisch Ihren Blutsauerstoff und zeichnet die Veränderungen des Blutsauerstoffgehalts im Laufe des Tages auf.

Alarm bei niedrigem Blutsauerstoffgehalt

Im Ruhezustand (außer im Schlaf) warnt Sie das Gerät, wenn Ihr Blutsauerstoffgehalt 10 Minuten lang unter den Grenzwert fällt.

1. Nachdem die automatische Überwachung des Blutsauerstoffs aktiviert wurde, aktivieren Sie den Alarm bei niedrigem Blutsauerstoffgehalt.
2. In den Einstellungen für den Alarm bei niedrigem Blutsauerstoffgehalt kann der Alarmwert angepasst oder der Alarm kann deaktiviert werden.

Vorkehrungen für die Messung des Blutsauerstoffgehalts

1. Tragen Sie das Gerät etwa eine Fingerbreite vom Handwurzelknochen entfernt
2. Tragen Sie das Gerät eng anliegend mit einem angemessen festen Sitz.
3. Legen Sie Ihren Arm auf einen Tisch oder eine stabile Oberfläche, wobei der Bildschirm des Geräts 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 dieser Uhr liegt zwischen 78 % 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.

Reaktivieren Sie das Gerät, wischen Sie auf dem Zifferblatt von unten nach oben, um die App-Liste zu öffnen, und wischen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um die Stress-App auszuwählen und zu öffnen. In der Stress-App auf dem Gerät können Sie den zuletzt gemessenen Stresswert, den ganztägigen Stresstatus, die Verteilung der Stressintervalle und den Druckstatus der letzten sieben Tage einsehen. Synchronisieren Sie die Daten mit der App, um weitere Informationen anzuzeigen. Das Einstellen der Stress-App als Schnellzugriffs-App ermöglicht Ihnen, Ihr Stressniveau auf einfache Weise zu messen. Wenn das Telefon und das Gerät verbunden sind, können die folgenden Stress-Einstellungen auch in der Zepp-App unter „Profil > Amazfit Band 7 > Gesundheitsüberwachung“ abgerufen werden.

Manuelle Stressmessung

Tippen Sie in der Stress-App auf „Messen“, um Ihren Stress manuell zu messen.

Automatischer Stressmonitor

Öffnen Sie die Stress-App, wischen Sie nach oben zur letzten Seite und gehen Sie zu den Stresseinstellungen, um die automatische Stressüberwachung zu aktivieren. Damit wird der Stress automatisch alle fünf Minuten gemessen, um Ihnen Stressänderungen im Verlauf des Tages zu zeigen.

Erinnerung an Stressabbau

Im Ruhezustand (außer im Schlaf) warnt Sie das Gerät, wenn Ihr Stressniveau 10 Minuten lang über dem Grenzwert liegt.

1. Nachdem die automatische Stressüberwachung aktiviert wurde, aktivieren Sie die Funktion des Stressabbaualarms
2. Aktivieren Sie in den Stresseinstellungen die Option des Stressabbaualarms, damit Sie benachrichtigt werden können.

Aktivität

Ein gewisses Maß an täglicher Aktivität ist für Ihre körperliche Gesundheit sehr wichtig. Reaktivieren Sie das Gerät, wischen Sie auf dem Zifferblatt von unten nach oben, um die App-Liste zu öffnen, und wischen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um die Aktivitäts-App auszuwählen und zu öffnen. Ihre täglichen Aktivitäten setzen sich aus drei Hauptindikatoren zusammen, nämlich Aktivität (eingestellt in Form von Schritten oder Kalorien), Fettverbrennung und Stehen. Auf dem Gerät können Sie unter „Aktivität“ das Verteilungsdiagramm der Ganztagsaktivitäten einsehen. Das Einstellen der Aktivitäts-App als Schnellzugriffs-App ermöglicht Ihnen, den Fortschritt der Hauptindikatoren auf einfache Weise zu überprüfen.

Das Gerät zeichnet zudem automatisch weitere Aktivitätsdaten auf, einschließlich Ruheverbrauch, Sitzdauer, Gehdauer, Laufdauer und Distanz, die in der Aktivitäts-App eingesehen werden können.

Zielbenachrichtigungen

Das Gerät zeigt eine Benachrichtigung an, wenn ein Hauptindikator der täglichen Aktivität den festgelegten Zielwert erreicht.

1. Öffnen Sie die Aktivitäts-App, wischen Sie nach oben zur letzten Seite und gehen Sie zu den Aktivitätseinstellungen, um die Benachrichtigungen über erreichte Ziele zu aktivieren. Wenn das Telefon und das Gerät verbunden sind, können diese Einstellungen auch in der Zepp-App unter „Profil > Amazfit Band 7 > Benachrichtigungen und Erinnerungen > Zielbenachrichtigungen“ abgerufen werden.
2. In den Aktivitätseinstellungen können Sie zudem die täglichen Ziele für Schritte und Kalorienverbrauch festlegen. Wenn das Telefon und das Gerät verbunden sind, können diese Einstellungen auch in der Zepp-App unter „Profil > Meine Ziele“ abgerufen werden.

Erinnerung zum Aufstehen

Um die durch Bewegungsmangel verursachten Schäden zu verringern, fordert Sie das Gerät auf, sich jede Stunde zu bewegen und aktiv zu sein, solange Sie wach sind. Das tägliche Ziel ist, dass Sie 12 Stunden am Tag aktiv sind.

Wenn Sie wach sind und in den ersten 50 Minuten einer Stunde mehr als eine Minute lang keine Aktivität festgestellt wird, erinnert Sie das Gerät daran, sich zu bewegen. Wenn Sie eine Benachrichtigung zum Aufstehen erhalten, können Sie das Stehziel der aktuellen Stunde noch erreichen, wenn Sie sich vor Beginn der nächsten Stunde bewegen.

Öffnen Sie die Aktivitäts-App, wischen Sie nach oben zur letzten Seite und gehen Sie zu den Aktivitätseinstellungen, um die Erinnerung zum Aufstehen zu aktivieren. Wenn das Telefon und das Gerät verbunden sind, können diese Einstellungen auch in der Zepp-App unter „Profil > Amazfit Band 7 > Benachrichtigungen und Erinnerungen > Erinnerung zum Aufstehen“ abgerufen werden.

Zyklusverfolgung

Die Verfolgung des Menstruationszyklus hilft Ihnen, Ihren physiologischen Rhythmus zu verstehen.

Reaktivieren Sie das Gerät, wischen Sie auf dem Zifferblatt von unten nach oben, um die App-Liste zu öffnen, und wischen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um die Zyklusverfolgungs-App auszuwählen und zu öffnen. In der Zyklusverfolgungs-App auf dem Gerät können Sie Informationen wie Aufzeichnungen und Vorhersagen zum Menstruationszyklus einsehen. Synchronisieren Sie die Daten mit der App, um weitere Informationen anzuzeigen. Das Einstellen der Zyklusverfolgungs-App als Widget ermöglicht Ihnen, den Status und die Daten zu Ihrem Menstruationszyklus auf einfache Weise einzusehen.

Vor der Verwendung der Zyklusverfolgungs-App müssen Sie den Beginn Ihrer letzten Periode, die Dauer der Periode und die Dauer Ihres Menstruationszyklus eingeben. Sie können diese Daten auch in der Zepp-App eingeben und mit dem Gerät synchronisieren. Sie können diese Einstellungen und Daten bei Bedarf auch in der Zepp-App ändern.

Wenn das Telefon und das Gerät verbunden sind, können die folgenden Einstellungen auch in

der Zepp-App unter „ > Zyklus > Einstellungen“ abgerufen werden.

Menstruationszyklus manuell aufzeichnen

Tippen Sie  in der Zyklusverfolgungs-App an, um die Menstruationszyklus-Verfolgungsdaten manuell aufzuzeichnen.

1. Wenn Sie diesen Menstruationszyklus nicht aufgezeichnet haben, tippen Sie, um das Startdatum der aktuellen Periode aufzuzeichnen.
2. Wenn Sie diesen Menstruationszyklus aufgezeichnet haben, tippen Sie, um das Startdatum der nächsten Periode aufzuzeichnen.
3. Wenn Sie Ihre Periode über die eingestellten Endzeit hinaus verlängern möchten, können Sie innerhalb von 30 Tagen erneut auf die Aufzeichnung tippen, da die letzte Periode noch nicht beendet ist, oder die Daten mit der App synchronisieren und dann Änderungen vornehmen.

Vorhersage des Menstruationszyklus

Die Zyklusverfolgungs-App sagt anhand Ihrer Daten auf intelligente Weise Ihre Periode, Ihre Fruchtbarkeitsphase und den Tag des Eisprungs voraus. Diese Funktion ist kein Ersatz für Verhütung oder medizinische Beratung.

Öffnen Sie die Zyklusverfolgungs-App, wischen Sie nach unten und geben Sie die Einstellungen für den Menstruationszyklus ein, um die Vorhersage des Menstruationszyklus zu starten.

Erinnerung an den Menstruationszyklus

Vor dem Beginn Ihrer Periode sendet Ihnen das Gerät um 21:00 Uhr des festgelegten Datums eine Benachrichtigung.

1. Wenn die Vorhersage des Menstruationszyklus aktiviert ist, aktivieren Sie die Erinnerung an den Menstruationszyklus.
2. In Bezug auf die Erinnerung an die Menstruation und die Ovulation, die Sie in der Zyklusverfolgungs-App einstellen, können Sie das Erinnerungsdatum anpassen oder die Erinnerungsfunktion deaktivieren.

Atmung

Diese Funktion hilft Ihnen, Stress abzubauen, indem sie Sie anleitet, langsam und tief zu atmen.

Reaktivieren Sie das Gerät, wischen Sie auf dem Zifferblatt von unten nach oben, um die App-Liste zu öffnen, und wischen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um die

Atmungs-App auszuwählen und zu öffnen. Tippen Sie auf , um die Atmungsentspannung zu starten. Das Einstellen der Atmungs-App als Schnellzugriffs-App ermöglicht Ihnen, die Atmungsentspannung auf einfache Weise zu starten.

Alexa (OTA upgrade support)

Wenn das Gerät und das Telefon verbunden sind, öffnen Sie die Zepp-App, gehen Sie zu „Profil > Konten hinzufügen > Amazon Alexa“ und melden Sie sich bei Ihrem Amazon-Konto an, um Alexa zu autorisieren. Nach erfolgreicher Autorisierung können Sie auf „Gerät“ tippen, zur App-Liste gehen und auf Alexa tippen, um Alexa zu starten, oder Sie gehen zu Schnellzugriffs-Apps und tippen auf Alexa, um sie zu starten.

2. Zepp-Konten, die in den folgenden Ländern und Regionen registriert sind, können Alexa nutzen:

USA, Vereinigtes Königreich, Irland, Neuseeland, Kanada, Deutschland, Österreich, Indien, Japan, Australien, Frankreich, Italien, Spanien, Mexiko, Brasilien.

3. Alexa unterstützt 14 Sprachen: Kanadisches Französisch, Kanadisches Englisch, Indisches Englisch, Mexikanisches Spanisch, Brasilianisches Portugiesisch, Deutsch, Italienisch, Japanisch, Französisch, Australisches Englisch, Amerikanisches Spanisch, Amerikanisches Englisch, Britisches Englisch, Spanisches Spanisch. Gehen Sie zu „Einstellungen > Voreinstellungen > Alexa-Sprache“, um die Sprache zu wechseln.

4. Alexa-Support-Fähigkeiten umfassen **Smart-Home-Befehle, Wetter, Alarm, Timer, Erinnerung, Witze, Listen, Suche, Übersetzung** und mehr. Wenn "Mithören" angezeigt wird



versuchen Sie Folgendes zu sagen:

Nach der Uhrzeit fragen: „Wie spät ist es?“

Datumsabfragen: „Alexa, wann ist dieses Jahr [Feiertag]?“ oder „Welches Datum haben wir?“

Wetterabfrage: „Alexa, wie ist das Wetter?“ oder "Alexa, wird es heute regnen?“ oder „Alexa, brauche ich heute einen Regenschirm?“ oder „Wie wird das Wetter in Frankfurt heute?“

Alarm einstellen: „Alexa, stell den Wecker auf 7:00 Uhr“ oder „Alexa, weck mich morgen um 7:00 Uhr auf.“

Alarm löschen: „Alexa, lösche meinen Alarm für 14 Uhr“

Timer einstellen: „Alexa, Timer“ oder „Alexa, stelle einen Timer für 15 Minuten.“ oder „Alexa, stelle einen Pizza-Timer für 20 Minuten.“

Erinnerung erstellen: „Alexa, Erinnerung“ oder „Alexa, erinnere mich daran, in 5 Minuten den Backofen zu überprüfen.“

Nach einem Witz fragen: „Alexa, erzähl mir einen Witz.“

Einkaufsliste erstellen: „Alexa, füge Eier zu meiner Einkaufsliste hinzu“ oder „Alexa, ich muss Waschmittel kaufen.“

Einkaufsliste überprüfen: „Was steht auf meiner Einkaufsliste?“

Aufgabenliste erstellen: „Setze 'Schwimmen gehen' auf meine Aufgabenliste.“

Aufgabenliste überprüfen: „Was steht auf meiner Aufgabenliste?“

Kalendereinträge überprüfen: „Alexa, was steht für morgen in meinem Kalender?“

Allgemeine Frage stellen: „Alexa, wie groß ist Dirk Nowitzki?“ oder „Alexa, wer ist Steve Jobs?“

Übersetzung: „Alexa, wie sagt man Hallo auf Französisch?“

Zwischen weiblich und männlich klingenden Stimmen wählen: „Alexa, ändere deine Stimme.“

Musiksteuerung

Halten Sie die Verbindung des Geräts mit Ihrem Telefon aufrecht. Wenn Sie Musik auf Ihrem Telefon wiedergeben möchten, können Sie mit der Musik-App Ihres Geräts die Musik starten oder pausieren, zum vorherigen oder nächsten Song wechseln und andere Vorgänge ausführen.

Einstellungen auf einem Android-Telefon ändern:

Wenn das Gerät und das Telefon verbunden sind, öffnen Sie die Zepp-App, gehen Sie zu „Profil > Amazfit Band 7 > Benachrichtigung und Erinnerung“. Tippen Sie oben auf der angezeigten Seite auf

die Schaltfläche „Zugriff auf Lesebenachrichtigung nicht aktiviert“, um zur Seite

„Benachrichtigungseinstellungen“ zu gelangen und Benachrichtigungsberechtigungen für die Zepp-App zu erteilen. Wenn diese Meldung nicht angezeigt wird, wurde die Genehmigung bereits erteilt.

Hinweis:

Um diese Funktion auf einem Android-Telefon zu aktivieren, fügen Sie die Zepp-App zur Hintergrund-Zulassungsliste oder Autostart-Liste des Telefons hinzu, damit die App immer im Hintergrund ausgeführt wird. Wenn die Zepp-App durch den Hintergrundprozess des Telefons beendet wird, wird das Gerät von Ihrem Telefon getrennt und Sie können die Musikwiedergabe nicht mehr steuern.

Geräte-Apps

„Apps“ bezieht sich auf die separat nutzbaren Gerätefunktionen, wie z. B. Training, Herzfrequenz und Wetter.

Reaktivieren Sie das Gerät, wischen Sie auf dem Zifferblatt von unten nach oben, um die App-Liste zu öffnen, wischen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um die App-Liste zu durchsuchen, und tippen Sie auf eine App, um sie zu starten.

Alarm

Sie können Alarime in der Zepp-App und auf dem Gerät hinzufügen. Es können bis zu 10 Weckzeiten hinzugefügt werden. Der Wecker unterstützt wiederholtes Wecken und intelligentes Wecken. Wenn Alarm aktiviert ist, berechnet das Gerät die beste Zeit, um Sie innerhalb von 30 Minuten vor der eingestellten Zeit aus dem leichten Schlaf zu wecken. Das Gerät erinnert Sie zur eingestellten Alarmzeit und Sie können wählen, ob Sie den Alarm ausschalten oder sich später erinnern lassen möchten. Wenn Sie „Später erinnern“ wählen, erinnert Sie das Gerät 10 Minuten später. Sie können diese Funktion nur 5 Mal pro Alarm verwenden. Wenn Sie keinen Vorgang ausgeführt haben, erinnert Sie die Uhr später standardmäßig daran.

Stoppuhr

Die Stoppuhr kann bis zu 23 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden mit einer Genauigkeit von 0,01 Sekunden messen. Die Uhr kann während der Zeitmessung bis zu 99 Zwischenzeiten erfassen. Während der Zeitmessung wird auch die Zeitdifferenz zwischen der aktuellen und der letzten Messung aufgezeichnet.

Countdown

Die Countdown-App bietet 8 Voreinstellungen für eine schnelle Einrichtung. Sie können einen Timer zudem manuell mit einer maximalen Zeit von 23 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden einstellen. Die Uhr erinnert Sie daran, wenn der Timer endet.

Kamera-Fernauslösung

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

Wenn es sich bei dem Telefon um ein iOS-Gerät handelt, müssen Sie das Gerät vor der Verwendung mit dem Bluetooth des Telefons koppeln. Wenn es sich bei dem Telefon um ein Android-Gerät handelt, gehen Sie in der Zepp-App zu „Profil > Amazfit Band 7 > Labor > Kameraeinstellungen“ und nehmen Sie die Einstellungen wie angegeben vor.

Wetter

Gehen Sie zu Wetter, um die Temperatur- und Wetterbedingungen, Wind, Luftfeuchtigkeit, Sonnenaufgangs- und Sonnenuntergangszeit des Tages sowie das Wetter für die nächsten 5 Tage anzuzeigen.

- Die Wetterdaten müssen über das Mobilfunknetz synchronisiert werden. Daher müssen Sie die Uhr mit Ihrem Telefon verbunden lassen, um die Wetterinformationen auf dem neuesten Stand zu halten.
- Sie können in der Zepp-App bis zu 5 Orte und Temperatureinheiten (Celsius/Fahrenheit) hinzufügen.
- Sie können die auf dem Gerät hinzugefügten Orte anzeigen.

Sonne und Mond

In der App „Sonne und Mond“ erhalten Sie folgende Informationen:

- Zeit des Sonnenauf- und untergangs

Tippen Sie auf der Seite auf „Erinnerung“, um die Sonnenaufgangs-/Sonnenuntergangserinnerung zu aktivieren/deaktivieren.

- Zeit des Mondauf- und -untergangs, Mondphase.

Installieren und Deinstallieren von Apps

Sie können weitere Apps aus dem App Store herunterladen und installieren.

1. Installieren einer App: Wenn das Gerät und das Telefon verbunden sind, gehen Sie in der Zepp-App zu „Profil > Amazfit Band 7 > App-Einstellungen > Mehr > Zum Store gehen > App Store“, wählen Sie eine Ziel-App zum Herunterladen und Installieren aus, oder aktualisieren Sie eine installierte App auf die neueste Version.

2. Deinstallieren einer App: Wenn das Gerät und das Telefon verbunden sind, gehen Sie in der Zepp-App zu „Profil > Amazfit Band 7 > App-Einstellungen > Mehr > Zum Store gehen > App Store“, tippen Sie auf die installierte App, um die App-Detailseite aufzurufen, und tippen Sie dann auf die Schaltfläche „Löschen“, um die App zu deinstallieren.

Geräteeinstellungen

Einheiten

Wenn das Gerät und das Telefon verbunden sind, öffnen Sie die Zepp-App und gehen Sie zu „Profil > Mehr > Einstellungen > Einheiten“, wo Sie die Einheiten für Distanz, Gewicht und Temperatur einstellen können. Während der Datensynchronisation folgt das Gerät automatisch den Einstellungen in der App.

Einstellung zum Herzfrequenzbereich

Wenn das Gerät und das Telefon verbunden sind, öffnen Sie die Zepp-App, und wählen Sie „Profil > Avatar > Herzfrequenzbereich“, um den Herzfrequenzbereich anhand der maximalen oder der reservierten Herzfrequenz zu berechnen. Während der Datensynchronisation folgt das Gerät automatisch den Einstellungen in der App.

Zeitformat

Halten Sie die Verbindung des Geräts mit Ihrem Telefon aufrecht. Während der Datensynchronisation stellt sich das Gerät automatisch auf die Systemzeit des Mobiltelefons ein und zeigt die Uhrzeit im 12- oder 24-Stunden-Format an.

Wenn Sie auf dem Gerät unter „Einstellungen > Zifferblatt und Uhrzeit“ das 12-Stunden- oder 24-Stunden-Format wählen, ändert sich das Zeitformat der Uhr nicht mehr synchron mit dem Mobiltelefon, wenn es einmal eingestellt ist.

Datumsformat

Das auf dem Gerät angezeigte Standard-Datumsformat ist „Jahr/Monat/Tag“. Sie können das Datumsformat unter „Einstellungen > Zifferblatt und Uhrzeit“ in „Monat/Tag/Jahr“ oder „Tag/Monat/Jahr“ ändern.

Kennwort festlegen

Sie können das Kennwort des Geräts unter „Einstellungen > Voreinstellungen > Sperrbildschirm > Passwort bei Abnahme vom Handgelenk“ festlegen. Wenn das System erkennt, dass Sie das Gerät nicht tragen, sperrt es das Gerät automatisch mit einem Kennwort. Sie müssen das Passwort eingeben, bevor Sie das Gerät weiter verwenden können.