

Copyright © Huawei Technologies Co., Ltd. 2019. All rights reserved.

No part of this document may be reproduced or transmitted in any form or by any means without prior written consent of Huawei Technologies Co., Ltd.

Trademarks and Permissions



HUAWEI and other Huawei trademarks are trademarks of Huawei Technologies Co., Ltd.

All other trademarks and trade names mentioned in this document are the property of their respective holders.

Notice

The purchased products, services and features are stipulated by the contract made between Huawei and the customer. All or part of the products, services and features described in this document may not be within the purchase scope or the usage scope. Unless otherwise specified in the contract, all statements, information, and recommendations in this document are provided "AS IS" without warranties, guarantees or representations of any kind, either express or implied.

The information in this document is subject to change without notice. Every effort has been made in the preparation of this document to ensure accuracy of the contents, but all statements, information, and recommendations in this document do not constitute a warranty of any kind, express or implied.

Huawei Technologies Co., Ltd.

Address: Huawei Industrial Base
Bantian, Longgang
Shenzhen 518129
People's Republic of China

Website: <http://www.huawei.com>

Email: support@huawei.com

Contents

1 Erste Schritte	1
1.1 Verwenden Ihres HUAWEI Band 3/3 Pro	1
1.2 Symbole	2
1.3 Tragen Ihres HUAWEI Band 3/3 Pro.....	5
1.4 Bildschirmsteuerung	6
1.5 Koppeln Ihres Bands mit dem Telefon	9
1.6 Einstellen von Zeitzone und Sprache	11
1.7 Aufladen Ihres Bands	11
1.8 Ein- und Ausschalten/Neustarten Ihres Bands	13
1.9 Änderung von Startbildschirmstilen	14
2 Grundlegende Aktionen	16
2.1 Einstellen der Bildschirmhelligkeit	16
2.2 Suchen eines Telefons mithilfe des Bands.....	17
2.3 Fernauslösung der Fotoaufnahme	17
2.4 Wetterbericht	18
3 Fitness und Gesundheit.....	19
3.1 Erfassen Ihrer Fitnessdaten	19
3.2 Starten eines Workouts	20
3.3 Schwimmen im Pool	22
3.4 Schwimmen im offenen Gewässer	23
3.5 Überwachung der Herzfrequenz.....	24
3.6 Schlafüberwachung	25
3.7 Synchronisieren und Teilen Ihrer Fitness- und Gesundheitsdaten	26
4 Nachrichten-Erinnerungen.....	27
4.1 Nachrichtenanzeige und Erinnerungen	27
4.2 Löschen einer Nachricht	28
5 Einstellen von Weckern	29
5.1 Festlegen eines intelligenten Weckers	29
5.2 Einstellung eines Terminweckers	30
5.3 Synchronisieren eines Alarms Ihres Telefons	31
5.4 Einstellen eines Timers	32

5.5 Stoppuhr	33
6 Aktualisssieren und auf Werkseinstellungen zurücksetzen	35
6.1 Anzeigen von Versionsinformationen	35
6.2 Aktualisieren Ihres Bands und der Huawei Health-App	36
6.3 Zurücksetzen Ihres Bandes auf die Werkseinstellungen	36
6.4 Anzeigen von Bluetooth-Gerätenamen und MAC-Adresse	37
7 Wartung	38
7.1 Wasser- und staubdicht	38
7.2 Reinigung und Pflege	38
7.3 Anpassen oder Austauschen des Armbands	39

1 Erste Schritte

1.1 Verwenden Ihres HUAWEI Band 3/3 Pro

- Das HUAWEI Band 3 Pro ist ein bis 50 m wasserdichtes Smart Band mit einem vollständigen Touch-Farbbildschirm und einer Start-Taste. Es bietet unter anderem die Überwachung der Herzfrequenz, GPS, einen Aktivitätsassistenten, eine Schlafüberwachung und eine Nachrichtenerinnerung.



- Das HUAWEI Band 3 ist ein bis 50 m wasserdichtes Smart Band mit einem vollständigen Touch-Farbbildschirm und einer Start-Taste. Es bietet unter anderem die Überwachung der Herzfrequenz, einen Aktivitätsassistenten, eine Schlafüberwachung und eine Nachrichtenerinnerung.



1.2 Symbole

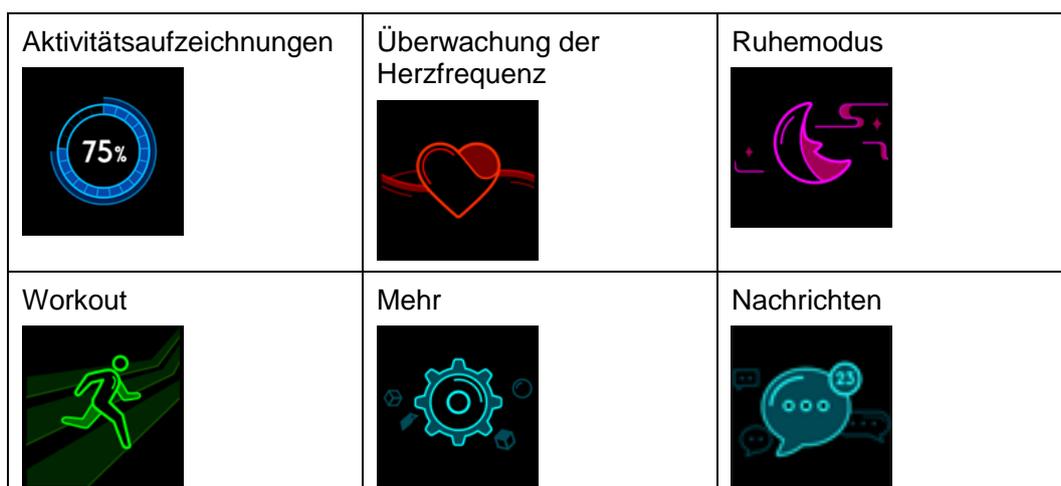
Ziffernblatt:



NOTE

Die tatsächlichen Symbole können je nach Band-Version variieren. Die folgenden Ziffernblatt-Symbole dienen lediglich Ihrer Information.

Ebene-1-Menü:



NOTE

Der in den Aktivitätsaufzeichnungen angezeigte Prozentsatz zeigt den aktuellen Vollendungsstatus an.

Aktivitätsaufzeichnungen



Mittlere bis sehr intensive Aktivitätsdauer 	Standzeit 	
--	--	--

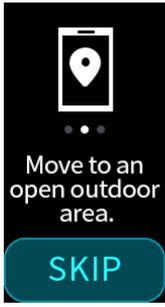
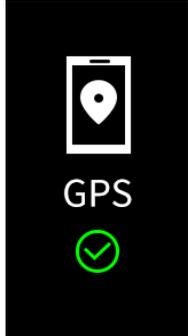
Workout-Typen:

Laufen (Outdoor) 	Laufen (Laufband) 	Gehen (Outdoor) 
Indoor-Cycling 	Outdoor-Cycling 	Schwimmen im Pool 
Offene Gewässer (HUAWEI Band 3 Pro) 	Freies Training 	

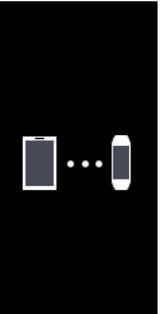
 **NOTE**

Outdoor-Cycling wird auf Telefonen mit GPS-Funktionen unterstützt (Telefone mit EMUI 5.0 oder später und Telefone mit iOS 9.0 oder später). Das Symbol für Outdoor-Cycling wird nicht auf Ihrem Band angezeigt, wenn dieser Workout-Typ auf Ihrem Telefon nicht unterstützt wird.

GPS-Verbindung während des Sports(HUAWEI Band 3 Pro):

GPS aus  GPS 	GPS-Verbindungshinweise  Move to an open outdoor area. SKIP	GPS ein  GPS 
--	---	--

Verbinden und Koppeln

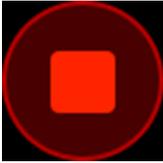
<p>Nicht verbunden</p> 	<p>Bluetooth verbunden</p> 	<p>Stellen Sie eine Bluetooth-Verbindung her.</p> 
<p>Erstmalige Kopplungsanfrage</p> 	<p>Koppeln</p> 	<p>Kopplung erfolgreich</p> 

Akku:

<p>Aufladen</p> 	<p>Alarm für niedrigen Akkustand</p> 	<p>Alarm für extrem niedrigen Akkustand</p> 
---	--	---

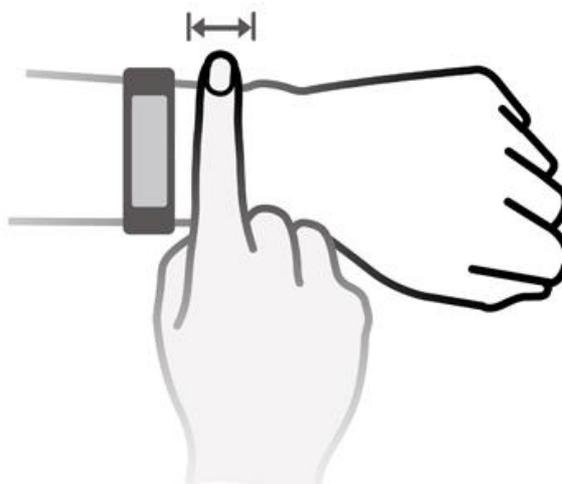
Sonstiges

<p>Aktivitätserinnerungen</p> 	<p>Durchführen eines Upgrades</p> 	<p>Aktualisierungsfehler</p> 
<p>Wecker</p> 	<p>Telefon suchen</p> 	<p>Ungelesene Textnachrichten</p> 

Foto schießen 	Bestätigt 	Abbrechen 
Beenden 	Pause 	Starten 

1.3 Tragen Ihres HUAWEI Band 3/3 Pro

Um sicherzustellen, dass die Nachverfolgung der Aktivitäten und die Überwachung von Schlaf und Herzfrequenz ordnungsgemäß funktionieren, achten Sie darauf, dass Sie Ihr Band, wie in der folgenden Abbildung dargestellt, korrekt tragen.



Das Armband ist mit einer U-förmigen Schnalle ausgestattet, so dass es sich leicht lösen lässt. Um das Band zu tragen, führen Sie ein Ende des Armbands durch die U-förmige Schnalle und fixieren Sie es. Das Ende des Armbands ist absichtlich gebogen, um den Tragekomfort zu verbessern.



 **NOTE**

- Ihr Band besteht aus Materialien, deren Verwendung unbedenklich ist. Wenn Ihre Haut beim Tragen des Bands gereizt wird, verwenden Sie es nicht weiter und suchen Sie einen Arzt auf.
- Achten Sie darauf, Ihr Band ordnungsgemäß zu tragen, um den Komfort zu maximieren.

1.4 Bildschirmsteuerung

Durch Tippen und Streichen sowie Gedrückthalten Ihres Fingers auf den Bildschirm werden verschiedene Befehle eingegeben. Für den Bedienkomfort ist zudem eine Start-Taste vorhanden.

Betrieb	Funktion	Anmerkungen
Die Start-Taste bei eingeschaltetem Bildschirm berühren	Zum Startbildschirm zurückkehren	Während speziellen Szenarien, wie Anrufen oder Workouts, ist diese Funktion nicht verfügbar.
Die Start-Taste bei ausgeschaltetem Bildschirm berühren	Bildschirm einschalten	Tippen Sie in weniger als 10 Sekunden nach Ausschalten des Bildschirms auf den Startbildschirm, um zu dem vorherigen Bildschirm zurückzukehren. Berühren Sie anderenfalls die Start-Taste, um zum Startbildschirm zurückzukehren.

Betrieb	Funktion	Anmerkungen
Auf dem Startbildschirm nach rechts streichen	Greifen Sie auf die Nachrichtenzentrale zu, um Nachrichten im Cache anzuzeigen.	Diese Funktion ist nicht verfügbar, wenn sich keine Nachrichten im Cache befinden. Sie können Nachrichten löschen, indem Sie auf dem Bildschirm mit den Nachrichteninhalten nach rechts streichen.
Auf anderen Bildschirmen als dem Startbildschirm nach rechts streichen	Zum vorherigen Bildschirm zurückkehren	
Auf dem Ebene-1-Bildschirm nach oben oder unten streichen	Zu einem anderen Bildschirm wechseln.	
Bildschirm berühren	Auswählen und bestätigen	
Einen Bereich auf dem Startbildschirm gedrückt halten	Ziffernblatt ändern	

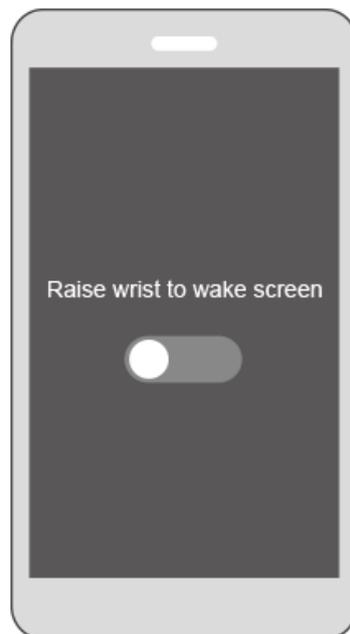
Einschalten des Bildschirms

Heben Sie Ihr Handgelenk oder drehen Sie es nach innen, um den Bildschirm zu aktivieren. Der Bildschirm bleibt für 5 Sekunden eingeschaltet.



NOTE

Sie können die Funktion **Handgelenk zum Aktivieren des Bildschirms heben** in der Huawei Health-App aktivieren.



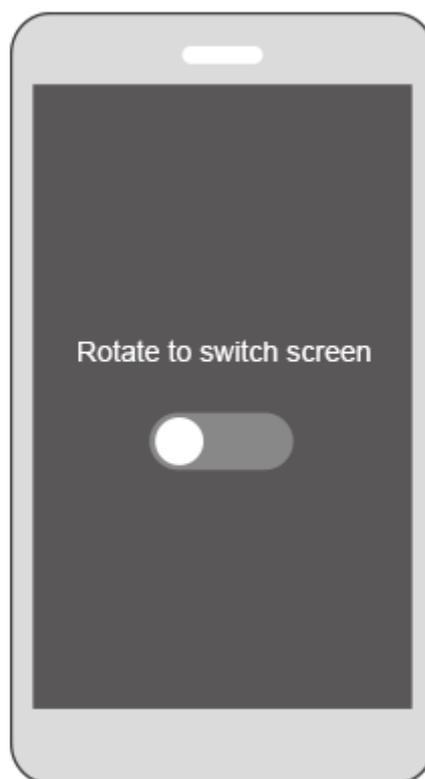
Wechseln zwischen Bildschirmen

Drehen Sie Ihr Handgelenk oder streichen Sie über den Bildschirm, um bei eingeschaltetem Bildschirm zwischen Bildschirmen zu wechseln.



NOTE

Sie können die Bildschirmfunktion **Handgelenk zum Wechseln drehen** in der Huawei Health-App aktivieren.



Ausschalten des Bildschirms

- Senken Sie Ihr Handgelenk oder drehen Sie es nach außen, um den Band-Bildschirm auszuschalten.
- Der Bildschirm wird automatisch ausgeschaltet, wenn das Band 5 Sekunden lang nicht verwendet wird.

1.5 Koppeln Ihres Bands mit dem Telefon

Verbinden Sie Ihr Band mit der Ladeschale, wenn Sie es zum ersten Mal verwenden. Das Band wird automatisch eingeschaltet. Das Band kann standardmäßig per Bluetooth gekoppelt werden.



NOTE

Sie können Ihr Band nur mit Telefonen mit Android 4.4 oder später oder Telefonen mit iOS 9.0 oder später koppeln. Stellen Sie sicher, dass Sie Bluetooth auf Ihrem Telefon aktiviert haben, bevor Sie die Kopplung starten.

- **Android-Benutzer:**
So koppeln Sie Ihr Band mit dem Telefon:

- Suchen Sie im App Store nach der neuesten Version der **Huawei Health-App** und installieren Sie sie. (Benutzer von Huawei-Geräten suchen die **Huawei Health-App** in der AppGallery und installieren sie.)
- Öffnen Sie die Huawei Health-App, tippen Sie auf das **+**-Symbol in der oberen rechten Ecke (oder auf das Gerätesymbol, wenn Sie Ihr Band gekoppelt haben) oder navigieren Sie zu **Ich > Meine Geräte > Hinzufügen**, um den Bildschirm mit den Gerätedetails aufzurufen, tippen Sie anschließend auf **Smart Band** und wählen Sie **HUAWEI Band 3/3 Pro**.
- Tippen Sie auf **Koppeln**. Die Huawei Health-App sucht das Band anschließend automatisch. Wählen Sie den richtigen Band-Namen aus der Liste der verfügbaren Bluetooth-Geräte. Das Band startet die Kopplung mit Ihrem Telefon anschließend automatisch.
- Ihr Band vibriert, wenn es eine Kopplungsanfrage empfängt. Tippen Sie



auf , um die Kopplung zu starten.



NOTE

- Der Bildschirm Ihres Bands zeigt ein Symbol an, um Sie darüber zu informieren, dass die Kopplung erfolgreich war und dass die Informationen auf Ihrem Telefon (wie Daten und Zeit) nach 2 Sekunden synchronisiert werden.
- Der Bildschirm Ihres Bands zeigt ein Symbol an, um Sie darüber zu informieren, dass die Kopplung fehlgeschlagen ist und der Startbildschirm nach 2 Sekunden erneut angezeigt wird.



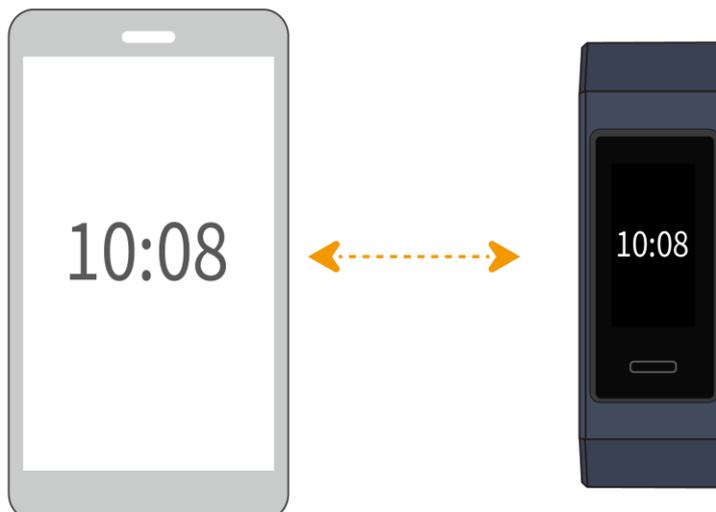
- **iOS-Benutzer:**
 - Suchen Sie im App Store nach der **Huawei Health-App** und installieren Sie sie.
 - Öffnen Sie die Huawei Health-App. Rufen Sie den **Geräte**-Bildschirm auf und tippen Sie auf das **+**-Symbol in der oberen rechten Ecke. Tippen Sie auf **Smart Band** und wählen Sie **HUAWEI Band 3/3 Pro**.

- c. Die Huawei Health-App sucht das Band anschließend automatisch. Wählen Sie den richtigen Band-Namen aus der Liste der verfügbaren Bluetooth-Geräte. Das Band startet die Kopplung mit Ihrem Telefon anschließend automatisch.
- d. Ihr Band vibriert, wenn es eine Kopplungsanfrage empfängt. Tippen Sie auf , um die Kopplung zu starten.
- e. Tippen Sie auf **KOPPELN**, sobald Ihr Telefon die Bluetooth-Kopplungsanfrage anzeigt, um die Kopplung zu starten.

1.6 Einstellen von Zeitzone und Sprache

Nach Abschluss der Synchronisierung des Bands mit Ihrem Telefon, werden die auf Ihrem Telefon eingestellte Zeitzone und Sprache ebenfalls automatisch synchronisiert.

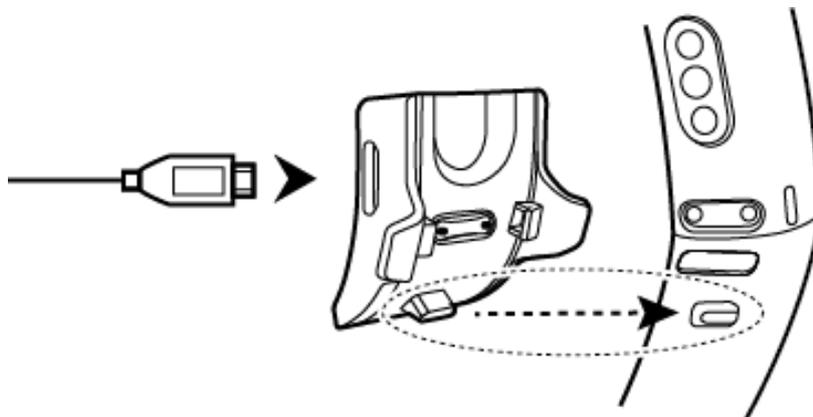
Wenn Sie Sprache, Region, Uhrzeit oder Uhrzeitformat auf Ihrem Telefon ändern, werden die Änderungen automatisch mit dem Band synchronisiert, solange das Band mit dem Telefon verbunden ist.



1.7 Aufladen Ihres Bands

Um Ihr Band aufzuladen, richten Sie die Kunststoff-Gummi-Kontakte auf den Ladeanschluss am Armband aus und fixieren Sie die Kontakte, um sicherzustellen,

dass Sie sicheren Kontakt mit dem Ladeanschluss haben. Das Ladesymbol und der Akkuladestand werden auf dem Band-Bildschirm angezeigt.

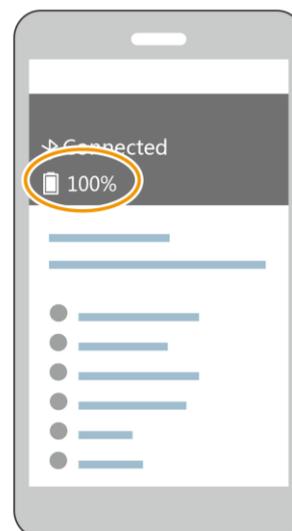


 **NOTE**

- Stellen Sie vor dem Aufladen sicher, dass der Ladeanschluss und das Metallende sauber und trocken sind, um Kurzschlüsse oder andere Probleme zu vermeiden.
- Wenn der Band-Bildschirm schwarz wird oder langsam reagiert, verbinden Sie Ihr mit der Ladeschale, um es neu zu starten.

Ladezeit: Das vollständige Aufladen Ihres Bands bei einer Raumtemperatur von 25°C dauert ca. 100 Minuten. Sobald das Akkusymbol voll ist, ist Ihr Band vollständig aufgeladen.

Akkuladung anzeigen: Überprüfen Sie das Akkusymbol  auf dem Startbildschirm des Bands oder in der Huawei Health-App.



Alarm für niedrigen Akkustand

Wenn die Akkuladung weniger als 10 % beträgt, vibriert Ihr Band und der

Band-Bildschirm zeigt  an, um Sie daran zu erinnern, Ihr Band unverzüglich aufzuladen.

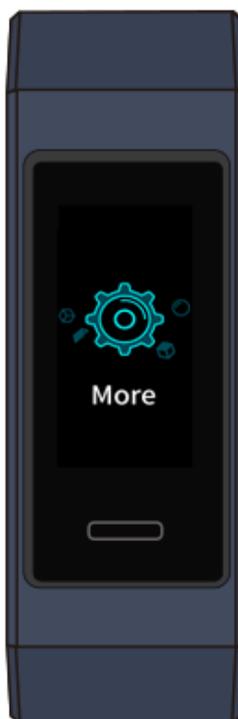
1.8 Ein- und Ausschalten/Neustarten Ihres Bands

Einschalten

Ihr Band wird automatisch eingeschaltet, wenn Sie es aufladen.

Ausschalten

Streichen Sie über den Bildschirm Ihres Bands und tippen Sie auf **Mehr > Ausschalten**.

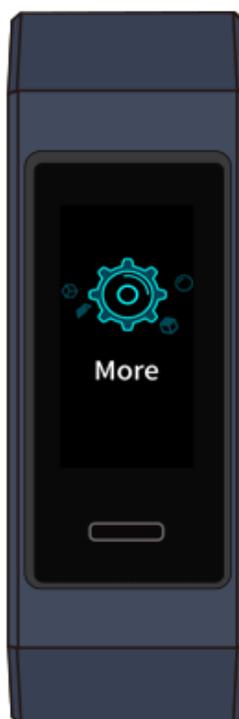


NOTE

Um Ihr Band nach dem Ausschalten wieder einzuschalten, verbinden Sie das Band mit der Ladeschale. Es wird anschließend eingeschaltet, nachdem es vollständig aufgeladen wurde.

Neustart

Streichen Sie über den Bildschirm Ihres Bands und tippen Sie auf **Mehr > Neustarten**.



1.9 Änderung von Startbildschirmstilen

Ihr Band wird mit zahlreichen Startbildschirmstilen geliefert. Anhand der zwei folgenden Methoden erfahren Sie Einzelheiten dazu, wie Sie Ihre Startbildschirmstile ändern können.

- **Methode 1:** Halten Sie einen Bereich auf dem Startbildschirm gedrückt, bis das Band vibriert. Wenn sich der Startbildschirm verkleinert und Bildschirmrahmen angezeigt werden, streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um Ihren gewünschten Startbildschirmstil auszuwählen.



- **Methode 2:** Rufen Sie den Bildschirm **Mehr** auf und tippen Sie auf **Gesichter**. Wenn sich der Startbildschirm verkleinert und Bildschirmrahmen angezeigt werden, streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um Ihren gewünschten Startbildschirmstil auszuwählen.

2 Grundlegende Aktionen

2.1 Einstellen der Bildschirmhelligkeit

Rufen Sie den Bildschirm **Mehr** auf und navigieren Sie zu **Helligkeit > Helligkeit**, um die Bildschirmhelligkeit einzustellen. Die Bildschirmhelligkeit ist standardmäßig auf Stufe 2 eingestellt. Stufe 3 ist die Höchste Bildschirmhelligkeitsstufe, während Stufe 1 die niedrigste Stufe ist.

Sie können **Helligkeit nachts reduzieren** aktivieren, um das Band so zu konfigurieren, dass die Bildschirmhelligkeit von 20:00 bis 06:00 Uhr automatisch reduziert wird.



2.2 Suchen eines Telefons mithilfe des Bands

Haben Sie vergessen, wo Sie Ihr Telefon hingelegt haben? Sie können Ihr HUAWEI Band 3/3 Pro verwenden, um es zu suchen.

Rufen Sie den Bildschirm **Mehr** auf und tippen Sie auf **Telefon suchen**. Auf dem Bildschirm wird eine Animation angezeigt. Wenn sich Ihr Telefon innerhalb der Bluetooth-Reichweite befindet, gibt es einen Klingelton wieder (selbst im Lautlos-Modus), um Sie über darüber zu informieren, wo es sich befindet.



NOTE

- Stellen Sie zum Verwenden dieser Funktion sicher, dass das Band mit Ihrem Telefon verbunden ist und die Huawei Health-App im Hintergrund oder im Vordergrund ausgeführt wird.
- Wenn innerhalb von 2 Minuten kein Telefon gefunden wird, wird ein Fehlschlag-Symbol angezeigt. Sie können auf das Symbol tippen, um es erneut zu versuchen.

2.3 Fernauslösung der Fotoaufnahme

NOTE

Diese Funktion ist nur auf Huawei-Telefonen mit EMUI 8.1 oder später verfügbar.

Wenn Sie auf einer Reise ein Foto von Ihrer Familie aufnehmen möchten, aber Ihre Selfie-Stange vergessen haben, können Sie auch mithilfe Ihres Bands Fotos mit Ihrem Telefon aufnehmen.

- Öffnen Sie die Kamera-App auf dem Telefon. Anschließend zeigt das Band automatisch den Bildschirm des Kamera-Auslösers an. Tippen Sie auf dem Band auf das **Kamera**-Symbol, um die Funktion zur Fernauslösung der Fotoaufnahme zu aktivieren. Das Band kehrt zwei Sekunden nach Aufnahme eines Fotos zum Bildschirm des Kamera-Auslösers zurück.
- Der Band-Bildschirm wird ausgeschaltet, wenn auf seinem Bildschirm des Kamera-Auslösers für 5 Sekunden kein Vorgang ausgeführt wird. Sie können auf

die Seitentaste drücken oder Ihr Handgelenk heben, um den Band-Bildschirm einzuschalten und den Bildschirm des Kamera-Auslösers erneut aufzurufen.

- Drücken Sie auf die Start-Taste, um zum Startbildschirm zurückzukehren, oder streichen Sie auf dem Band-Bildschirm nach rechts, um zum vorherigen Bildschirm zu navigieren.
- Schließen Sie zum Beenden des Fotoaufnahme-Bildschirms auf Ihrem Band die Kamera-App auf Ihrem Telefon oder trennen Sie Ihr Telefon von dem Band.



2.4 Wetterbericht

Wechseln Sie auf dem Band-Bildschirm zum Startbildschirm mit Unterstützung für die Anzeige von Wetterdaten. Sie können die neuesten Wetterdaten auf Ihrem Band abrufen:

1. Aktivieren Sie **Wetterberichte** in der Huawei Health-App.
2. Stellen Sie sicher, dass das GPS Ihres Telefons und die Huawei Health-App beide über die Berechtigung zur Erfassung von Standortinformationen verfügen.
3. Wählen Sie für den Ortungsmodus **GPS, WLAN und mobile Netzwerke verwenden**, statt **Nur GPS verwenden**.

NOTE

- Wenn Sie die Wetterdaten Ihres Telefons mit Ihrem Band synchronisieren, werden das Wetter und die Temperatur auf Ihrem Band angezeigt. Wenn die Synchronisierung fehlschlägt, werden keine derartigen Informationen angezeigt.
- Die auf Ihrem Band angezeigten Wetterdaten stammen aus der Huawei Health-App und können leicht von den auf Ihrem Telefon angezeigten Daten abweichen, da die Huawei Health-App und Ihr Telefon Wetterdaten von unterschiedlichen Serviceanbietern abrufen.

3 Fitness und Gesundheit

3.1 Erfassen Ihrer Fitnessdaten

Ihr Band kann automatisch Ihren Aktivitätentyp, wie Gehen, Laufen, Schlafen oder Sitzen, identifizieren.

Ihr Band zeichnet Ihre Aktivitätsdaten einschließlich Ihrer Schrittzahl, Workout-Distanz und verbrannten Kalorien automatisch auf, nachdem es identifiziert hat, ob Sie gehen oder laufen.

Ihr Band zeichnet die Dauer Ihrer mittleren bis sehr intensiven Aktivität auf Basis Ihrer Workout-Geschwindigkeit und Herzfrequenz automatisch auf.

Verwenden Sie eine der beiden folgenden Methoden, um Ihre Fitnessdaten nach einem Workout anzuzeigen:

Methode 1: Zeigen Sie Ihre Fitnessdaten auf Ihrem Band an.

Streichen Sie über den Band-Bildschirm und wechseln Sie zu dem Bildschirm **Aktivitäten**. Streichen Sie auf dem Bildschirm **Aktivitäten** nach oben und unten, um Ihre Schrittzahl, verbrannten Kalorien, Sportdistanzen, Dauer der mittleren bis sehr intensiven Aktivität und Standzeiten anzuzeigen.



Methode 2: Zeigen Sie Ihre Fitnessdaten über die Huawei Health-App an.

Zeigen Sie Ihre Fitnessdaten unter der Schaltfläche **Trainingsverlauf** in der Huawei Health-App an.



NOTE

- Stellen Sie sicher, dass Ihr Band mit der Huawei Health-App verbunden ist, um Ihre Fitnessdaten in der Huawei Health-App anzuzeigen.
- Ihre Fitnessdaten werden jede Nacht um 24:00 Uhr zurückgesetzt.

3.2 Starten eines Workouts

HUAWEI Band 3 Pro:

Das HUAWEI Band 3 Pro verfügt über ein integriertes GPS. Das bedeutet, es kann Ihre Aktivitäten verfolgen, selbst wenn sich das Telefon nicht in der Nähe befindet. Es bietet zudem einfachen Zugriff für das Teilen Ihrer Echtzeit-Fitnessdaten in Ihrem sozialen Umfeld.

1. Streichen Sie auf dem Startbildschirm des Bands nach oben oder unten und rufen Sie den **Workout**-Bildschirm auf.
2. Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um den Workout-Typ auszuwählen. Auf dem Band werden folgende Workout-Typen unterstützt: Laufen (Outdoor), Laufen (Laufband), Gehen (Outdoor), Indoor-Cycling, Outdoor-Cycling, Schwimmen im Pool, Schwimmen im offenen Gewässer und freies Training. (Auf dem Band werden folgende Workout-Typen unterstützt: Laufen (Outdoor), Laufen (Laufband), Gehen (Outdoor), Indoor-Cycling,

Outdoor-Cycling, Schwimmen im Pool, Schwimmen im offenen Gewässer und freies Training.)

**NOTE**

Outdoor-Cycling wird auf Telefonen mit GPS-Funktionen unterstützt (Telefone mit EMUI 5.0 oder später und Telefone mit iOS 9.0 oder später). Das Symbol für Outdoor-Cycling wird nicht auf Ihrem Band angezeigt, wenn dieser Workout-Typ auf Ihrem Telefon nicht unterstützt wird.

3. Sie können Trainingsziele wie Distanz, Dauer oder verbrannte Kalorien sowie einen Erinnerungsintervall festlegen. Tippen Sie nach Auswahl Ihrer Ziele auf das Symbol unten auf dem Bildschirm. Anschließend startet Ihr Band nach einem Countdown mit der Aufzeichnung Ihrer Fitnessdaten.

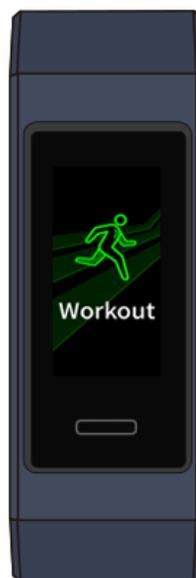
HUAWEI Band 3:

1. Streichen Sie auf dem Startbildschirm des Bands nach oben oder unten und rufen Sie den **Workout**-Bildschirm auf.
2. Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um den Workout-Typ auszuwählen. Auf dem Band werden folgende Workout-Typen unterstützt: Laufen (Outdoor), Laufen (Laufband), Gehen (Outdoor), Indoor-Cycling, Outdoor-Cycling, Schwimmen im Pool, Schwimmen im offenen Gewässer und freies Training. (Auf dem Band werden folgende Workout-Typen unterstützt: Laufen (Outdoor), Laufen (Laufband), Gehen (Outdoor), Indoor-Cycling, Outdoor-Cycling, Schwimmen im Pool, Schwimmen im offenen Gewässer und freies Training.)

**NOTE**

Outdoor-Cycling wird auf Telefonen mit GPS-Funktionen unterstützt (Telefone mit EMUI 5.0 oder später und Telefone mit iOS 9.0 oder später). Das Symbol für Outdoor-Cycling wird nicht auf Ihrem Band angezeigt, wenn dieser Workout-Typ auf Ihrem Telefon nicht unterstützt wird.

3. Sie können Trainingsziele wie Distanz, Dauer oder verbrannte Kalorien sowie einen Erinnerungsintervall festlegen. Tippen Sie nach Auswahl Ihrer Ziele auf das Symbol unten auf dem Bildschirm. Anschließend startet Ihr Band nach einem Countdown mit der Aufzeichnung Ihrer Fitnessdaten.



 **NOTE**

Angesichts der Tatsache, dass Fitnessdaten für das Schwimmen speziell sind, müssen zugehörige Vorgänge anders angegeben werden.

Streichen Sie auf dem Band-Bildschirm nach oben oder unten, um Ihre Fitnessdaten während eines Workouts bei eingeschaltetem Bildschirm auf Ihrem Band anzuzeigen. Halten Sie zum Unterbrechen des Workouts die Start-Taste für 2 Sekunden gedrückt und tippen Sie anschließend auf die entsprechende Schaltfläche auf dem Popup-Bildschirm, um ein Workout fortzusetzen oder zu beenden.

- Tippen Sie auf , um das Workout fortzusetzen.
- Tippen Sie auf , um das Workout zu beenden und Ihre Fitnessdaten anzuzeigen.

 **NOTE**

- Wenn Ihre Workout-Distanz weniger als 100 Meter beträgt, wird das Workout nicht aufgezeichnet.
- Wenn Sie Ihr Band während eines Workout ausziehen, wird Workout das nach 10 Minuten automatisch unterbrochen.
- Das Workout wird nicht aufgezeichnet, wenn das Outdoor-Cycling, Indoor-Cycling oder das freie Training weniger als 1 Minute dauert.
- Tippen Sie nach Ende eines Workouts auf das Symbol zum Beenden, um die Akkulaufzeit zu verlängern.

3.3 Schwimmen im Pool

Das Band ist bis 50 m wasserdicht und kann beim Schwimmen in einem Pool getragen werden. Mit einem 6-Achsen-Bewegungssensor kann das Band Schwimmstile wie Schmetterling, Rücken, Freistil und Brustschwimmen identifizieren sowie Kalorien, Anzahl an Schwimmszügen, Geschwindigkeit, Häufigkeit der Armzüge, Bahnen, Distanzen und den durchschnittlichen SWOLF aufzeichnen.

1. Streichen Sie auf dem Startbildschirm des Bands nach oben oder unten und rufen Sie den **Workout**-Bildschirm auf.
2. Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten und tippen Sie auf **Schwimmen im Pool**. Bei der ersten Verwendung können Sie die **Länge des Beckens** einstellen. Sie können zudem Trainingsziele wie Distanz, Dauer oder verbrannte Kalorien festlegen. Tippen Sie nach Auswahl Ihrer Ziele auf das Symbol unten auf dem Bildschirm. Anschließend startet Ihr Band nach einem Countdown mit der Aufzeichnung Ihrer Fitnessdaten.
3. Wenn Sie schwimmen wird Ihr Band-Bildschirm automatisch gesperrt.
4. Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten und befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm, um das Band zu entsperren. Streichen Sie anschließend auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um die Workout-Daten wie die tatsächliche Workout-Zeit, Distanz, verbrannten Kalorien und Durchschnittsgeschwindigkeit anzuzeigen. Halten Sie zum Unterbrechen eines Workouts die Start-Taste für 2 Sekunden gedrückt und tippen Sie anschließend auf die entsprechende Schaltfläche auf dem Popup-Bildschirm, um ein Workout fortzusetzen oder zu beenden.



5. Nach dem Schwimmen können Sie:
 - auf Ihrem Band-Bildschirm nach oben oder unten streichen, um Ihre Fitnessdaten einschließlich Hauptstil, Anzahl der Schwimmszüge, Distanz, Workout-Zeit, Bahnen und durchschnittlichem SWOLF anzuzeigen.
 - Wenn Ihr Band mit der mit der Huawei Health-App verbunden ist, können Sie die ausführlichen Schwimmdaten unter der Schaltfläche **Trainingsverlauf** in der Huawei Health-App anzeigen.

3.4 Schwimmen im offenen Gewässer

HUAWEI Band 3 Pro ist bis 50 m wasserdicht, so dass Sie es in offenem Gewässer tragen können.

1. Streichen Sie auf dem Startbildschirm des Bands nach oben oder unten, um den **Workout**-Bildschirm aufzurufen.
2. Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten und tippen Sie auf **Offenes Gewässer**. Sie können Trainingsziele wie Distanz, Dauer oder verbrannte Kalorien festlegen sowie Distanzintervalle, zu denen Schwimmdaten auf dem Bildschirm angezeigt werden. Tippen Sie nach Auswahl Ihrer Ziele auf das Symbol unten auf dem Bildschirm. Anschließend startet Ihr Band nach einem Countdown mit der Aufzeichnung Ihrer Fitnessdaten.
3. Wenn Sie schwimmen wird Ihr Band-Bildschirm automatisch gesperrt.
4. Streichen Sie auf dem Bildschirm nach oben oder unten und befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm, um das Band zu entsperren. Streichen Sie anschließend auf dem Bildschirm nach oben oder unten, um Workout-Daten wie die tatsächliche Workout-Zeit, Distanz, verbrannten Kalorien und Durchschnittsgeschwindigkeit anzuzeigen. Halten Sie zum Unterbrechen eines

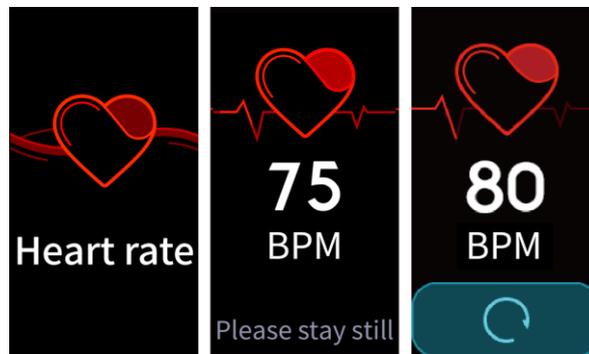
Workouts die Start-Taste für 2 Sekunden gedrückt und tippen Sie anschließend auf den Popup-Bildschirm, um ein Workout fortzusetzen oder zu beenden.

5. Nach dem Schwimmen können Sie:
 - auf Ihrem Band-Bildschirm nach oben oder unten streichen, um Ihre Fitnessdaten einschließlich Ihres Hauptstils, der Anzahl der Schwimmzüge, der Distanz, der Workout-Zeit, der Bahnen und dem durchschnittlichem SWOLF anzuzeigen.
 - Wenn Ihr Band mit der mit der Huawei Health-App verbunden ist, können Sie die ausführlichen Schwimmdaten unter der Schaltfläche **Trainingsverlauf** in der Huawei Health-App anzeigen.

3.5 Überwachung der Herzfrequenz

Einzelne Herzfrequenzmessung

1. Tragen Sie Ihr Band ordnungsgemäß.
2. Streichen Sie auf dem Startbildschirm nach oben oder unten und tippen Sie auf **Herzfrequenz**.
3. Starten Sie eine einzelne Frequenzmessung und überprüfen Sie Ihre aktuelle Herzfrequenz.
4. Eine einzelne Frequenzmessung dauert ca. 45 Sekunden. Die Herzfrequenz wird alle 3 Sekunden aktualisiert.
5. Während der Herzfrequenzmessung können Sie auf die Start-Taste drücken oder auf dem Bildschirm nach rechts streichen, um die Messung zu beenden.



Wenn Sie Ihr Band nicht oder nicht ordnungsgemäß tragen, wird die Meldung „Tragen Sie das Band eng um Ihr Handgelenk und versuchen Sie es erneut“ auf dem Band-Bildschirm angezeigt.

NOTE

- Tragen Sie das Band ordnungsgemäß und stellen Sie sicher, dass das Armband fixiert ist, um die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung zu gewährleisten. Stellen Sie sicher, dass das Band direkten Kontakt mit Ihrer Haut hat.
- Bewegen Sie sich während der Herzfrequenzmessung nicht.

Herzfrequenzmessung für ein Workout

Ihr Band zeigt Ihre Echtzeit-Herzfrequenz während eines Workouts an.

Streichen Sie nach dem Starten eines Workouts (Schwimm-Workouts ausgeschlossen) über den Band-Bildschirm, um Ihre Herzfrequenz und den

Herzfrequenzintervall zu überprüfen. Die Herzfrequenz wird alle 5 Sekunden aktualisiert.

Sie können auf Ihrem Band eine maximale Herzfrequenz und einen maximalen Herzfrequenzintervall für verschiedene Workouts einstellen. Hierzu zählen Extremsportarten, Ausdauertraining, Aerobic-Workouts, Fettverbrennungs-Workouts und Aufwärmtrainings. Wenn Ihre Herzfrequenz den von Ihnen in der Huawei Health-App festgelegten Wert (standardmäßig „220-Ihr Alter“) während eines Workouts übersteigt, vibriert Ihr Band, um Sie darüber zu benachrichtigen. Tippen Sie auf die Start-Taste oder streichen Sie auf dem Bildschirm nach rechts, um den Herzfrequenz-Alarm zu beenden.

Nach Ihrem Workout können Sie Ihre durchschnittliche Herzfrequenz, maximale Herzfrequenz und Ihren Herzfrequenzintervall auf dem Bildschirm mit den Workout-Ergebnissen überprüfen.

Sie können die Änderungen im Herzfrequenz-Diagramm, die maximale Herzfrequenz und die durchschnittliche Herzfrequenz für jedes Workout auf dem Trainingsverlauf-Bildschirm in der Huawei Health-App anzeigen.



NOTE

- Wenn Sie Ihr Band während des Workouts von Ihrem Handgelenk abnehmen, zeigt das Band Ihre Herzfrequenz nicht länger an, obwohl es weiterhin danach sucht. Die Messung wird fortgesetzt, wenn Sie das Band innerhalb von 10 Minuten wieder anlegen.
- Ihr Band kann Ihre Herzfrequenz messen, wenn Sie es mit Ihrem Telefon verbunden und ein Workout über die Huawei Health-App gestartet haben.

3.6 Schlafüberwachung

Ihr Band überwacht Ihre Schlafqualität, wenn Sie es während des Schlafens tragen. Es kann automatisch erkennen, wenn Sie einschlafen, aufwachen und ob Sie sich in einem leichten oder tiefen Schlaf befinden. Sie können Ihre Schlafdaten zudem in der Huawei Health-App anzeigen, nachdem Sie Ihr Band mit Ihrem Telefon synchronisiert haben.

Sie können **TruSleep** in der Huawei Health-App aktivieren.

Die Schlafüberwachungstechnologie von HUAWEI TruSleep™ analysiert präzise tiefen Schlaf, leichten Schlaf, REM-Schlaf und den Wachzustand, um Ihnen Beurteilungen der Schlafqualität sowie Empfehlungen bereitzustellen, die vom Center for Dynamical Biomarkers (DBIOM) am Beth Israel Deaconess Medical Center, einem großen Universitätskrankenhaus der Harvard Medical School, genehmigt wurden.

**NOTE**

Das Aktivieren von TruSleep kann die Standby-Dauer Ihres Bands reduzieren.

3.7 Synchronisieren und Teilen Ihrer Fitness- und Gesundheitsdaten

Nach Ihrem Workout können Sie Ihre Fitnessdaten mit Drittanbieter-Apps teilen und sich mit Ihren Freunden messen.

Öffnen Sie zum Teilen Ihrer Fitnessdaten mit einer Drittanbieter-App die Huawei Health-App, navigieren Sie zu **Ich > Datenfreigabe** und wählen Sie die Plattform aus, auf der Sie die Daten teilen möchten. Befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm. Diese sind für jede Plattform spezifisch.

4 Nachrichten-Erinnerungen

4.1 Nachrichtenanzeige und Erinnerungen

Anzeigen von Nachrichten

Sie können Alarme auf Ihrem Band empfangen, wenn neue App-Benachrichtigungen in der Statusleiste Ihres Telefons angezeigt werden. Schalten Sie den Bildschirm Ihres Bands vor Anzeigen der Nachrichten ein. Wenn der Band-Bildschirm eingeschaltet ist, können Sie eingehende Nachrichten anzeigen.

In der oberen rechten Ecke des Bildschirms wird ein Symbol zur Erinnerung an ungelesene Nachrichten angezeigt, wenn Sie eingehende Nachrichten nicht direkt nach dem Empfang gelesen haben. Streichen Sie auf dem Startbildschirm Ihres Bands nach rechts, um den Bildschirm der Nachrichtenzentrale aufzurufen und diese Nachrichten zu lesen.

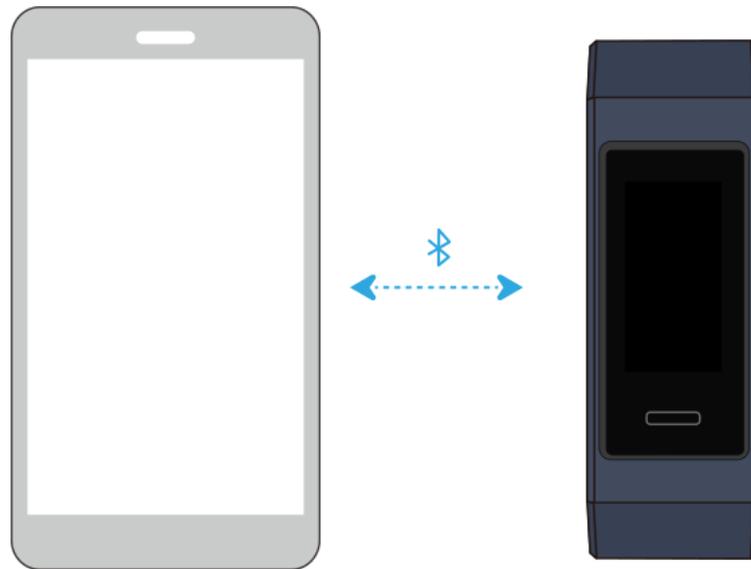


NOTE

- Sie können den Inhalt einer Nachricht direkt anzeigen, wenn nur diese eine Nachricht angezeigt wird. Tippen Sie anderenfalls zum Auswählen auf die Nachricht, die Sie lesen möchten.
- Sie können auf dem Bildschirm mit den Details von ungelesenen Nachrichten auf Ihrem Band nach rechts streichen, um das Anzeigen einer Nachricht zu beenden und sie aus der Nachrichtenzentrale für ungelesene Nachrichten zu löschen.
- Es können maximal 10 ungelesene Nachrichten auf Ihrem Band gespeichert werden. Wenn mehr als 10 ungelesene Nachrichten vorhanden sind, werden frühere Nachrichten überschrieben. Der Inhalt der Nachricht kann auf höchstens zwei Band-Bildschirmen angezeigt werden. Zeigen Sie den Rest des Inhalts auf Ihrem Telefon an.
- Wenn sich keine Nachrichten im Cache befinden, können Sie auf dem Startbildschirm des Bands nicht nach rechts streichen, da die Zentrale für ungelesene Nachrichten automatisch ausgeblendet ist.

Benachrichtigung über einen eingehenden Anruf

Ihr Band will und der Bildschirm schaltet sich ein, um Sie zu benachrichtigen, wenn Ihr Telefon einen eingehenden Anruf empfängt. Zudem werden ein Kontaktnamen und eine Nummer angezeigt. Sie können auf das Symbol „Anruf ablehnen“ auf Ihrem Band-Bildschirm tippen, um einen eingehenden Anruf abzulehnen.



Wenn Sie während eines eingehenden Anrufs keinen Vorgang ausführen, wird Ihr Band eine Nachricht anzeigen, um Sie über den verpassten Anruf zu benachrichtigen. Streichen Sie auf dem Startbildschirm nach rechts, um die Nachricht zu löschen.

**NOTE**

Der Band-Bildschirm während der Benachrichtigung über einen eingehenden Anruf eingeschaltet.

4.2 Löschen einer Nachricht

Streichen Sie auf dem Startbildschirm des Bands nach rechts, oben oder unten, um ungelesene Nachrichten zu lesen, wenn neue Nachrichten eingehen.

Eine Nachricht löschen: Streichen Sie auf dem Bildschirm mit der Anzeige der Nachrichteninhalte nach rechts.

Alle Nachrichten löschen: Tippen Sie unten in der Nachrichtenliste auf **Alle löschen**, um alle ungelesenen Nachrichten zu löschen.

Android-Benutzer: Nachrichten von Social-Media-Apps oder Textnachrichten werden nach dem Lesen oder Anzeigen auf Ihrem Telefon automatisch von Ihrem Band gelöscht.

iOS-Benutzer: Nachrichten werden nach dem Lesen oder Löschen auf Ihrem Telefon automatisch von Ihrem Band gelöscht.

**NOTE**

Wenn sich keine Nachrichten im Cache befinden, können Sie auf dem Startbildschirm des Bands nicht nach rechts streichen, da die Zentrale für ungelesene Nachrichten automatisch ausgeblendet ist.

5 Einstellen von Weckern

5.1 Festlegen eines intelligenten Weckers

Sie können die Huawei Health-App zum Festlegen eines intelligenten Weckers verwenden. Anschließend werden Sie vom Band geweckt, wenn es erkennt, dass Sie sich in einem leichten Schlaf befinden. Dies unterstützt Ihren Körper dabei, langsam aufzuwachen, wodurch Sie sich ausgeruhter fühlen werden.

Android-Benutzer:

1. Öffnen Sie die Huawei Health-App, tippen Sie auf das Band-Symbol in der oberen rechten Ecke unter **Start** und navigieren Sie zu **Wecker > Intelligenter Wecker**.
2. Legen Sie die Weckzeit, das intelligente Aufwecken und den Wiederholungszyklus fest.
3. Tippen Sie zum Speichern Ihrer Einstellungen auf „✓“ in der oberen rechten Ecke.
4. Streichen Sie auf dem Startbildschirm der Huawei Health-App nach unten, um sicherzustellen, dass der Wecker mit dem Band synchronisiert ist.



iOS-Benutzer:

1. Öffnen Sie die Huawei Health-App und tippen Sie auf **Geräte**.
2. Tippen Sie auf den Bluetooth-Namen des Geräts in der Geräteliste.
3. Navigieren Sie zu **Wecker > Intelligenter Wecker**.
4. Legen Sie die Weckzeit, das intelligente Aufwecken und den Wiederholungszyklus fest.
5. Tippen Sie auf **Speichern**.
6. Streichen Sie auf dem Startbildschirm der Huawei Health-App nach unten, um sicherzustellen, dass der Wecker mit dem Band synchronisiert ist.

**NOTE**

- Wenn das Band zum Signalisieren eines Weckalarms vibriert, wird auf dem Band-Bildschirm eine Nachricht mit dem Hinweis angezeigt, dass der Wecker durch Tippen auf die Start-Taste in den Snooze-Modus versetzt wird, während das Gedrückthalten der Start-Taste den Wecker beendet. Der Wecker kann für 10 Minuten in den Snooze-Modus versetzt werden.
- Wenn Sie bei Klingeln des Weckers keinen Vorgang ausführen, wird der Wecker nach dreimaligem Tippen auf die Starttaste automatisch ausgeschaltet.

5.2 Einstellung eines Terminweckers

Sie können die Huawei Health-App zum Festlegen von maximal fünf Terminweckern verwenden, die Sie an Ihre täglichen Aktivitäten und Ihre Arbeitsaktivitäten, wie Versammlungen und Meetings, erinnern.

Android-Benutzer:

1. Öffnen Sie die Huawei Health-App, tippen Sie auf das Band-Symbol in der oberen rechten Ecke unter **Start** und navigieren Sie zu **Wecker > Terminwecker**.
2. Legen Sie die Weckzeit, Bezeichnung und den Wiederholungszyklus fest.
3. Tippen Sie zum Speichern der Einstellungen auf \checkmark in der oberen rechten Ecke.
4. Streichen Sie auf dem Startbildschirm der Huawei Health-App nach unten, um sicherzustellen, dass der Wecker mit dem Band synchronisiert ist.



iOS-Benutzer:

1. Öffnen Sie die Huawei Health-App und tippen Sie auf **Geräte**.
2. Tippen Sie auf den Bluetooth-Namen des Geräts in der Geräteliste.
3. Navigieren Sie zu **Wecker > Terminwecker**.
4. Legen Sie die Weckzeit, Bezeichnung und den Wiederholungszyklus fest.
5. Tippen Sie auf **Speichern**.
6. Streichen Sie auf dem Startbildschirm der Huawei Health-App nach unten, um sicherzustellen, dass der Wecker mit dem Band synchronisiert ist.



NOTE

- Der Terminwecker wird exakt zu der von Ihnen angegebenen Zeit klingeln. Wenn Sie eine Bezeichnung und eine Zeit für den Terminwecker festlegen, wird das Band die Bezeichnung anzeigen. Anderenfalls wird nur die Zeit angezeigt.
- Wenn das Band zum Signalisieren eines Weckalarms vibriert, wird auf dem Band-Bildschirm eine Nachricht mit dem Hinweis angezeigt, dass der Wecker durch Tippen auf die Start-Taste in den Snooze-Modus versetzt wird, während das Gedrückthalten der Start-Taste den Wecker beendet. Der Wecker kann für 10 Minuten in den Snooze-Modus versetzt werden.
- Wenn Sie bei Klingeln des Weckers keinen Vorgang ausführen, wird der Wecker nach dreimaligem Tippen auf die Starttaste automatisch ausgeschaltet.

5.3 Synchronisieren eines Alarms Ihres Telefons

Ihr Band kann Alarmer auf Ihren Telefonen mit EMUI 8.1 oder später synchronisieren. Wenn auf Ihrem Telefon ein Alarm ausgelöst wird, können Sie ihn über Ihr Band beenden oder in den Snooze-Modus versetzen.

5.4 Einstellen eines Timers

Führen Sie folgende Schritte aus, um die Timer-Funktion auf Ihrem Band zu verwenden:

1. Navigieren Sie auf Ihrem Band-Bildschirm zu **Mehr > Timer**.
2. Einstellen des Timers
 - Rufen Sie bei der ersten Verwendung der Timer-Funktion den Bildschirm mit den Timer-Einstellungen auf Ihrem Band auf und stellen Sie die Stunden, Minuten und Sekunden ein. Der Wertebereich für Stunden liegt zwischen 0–12, während der für Minuten und Sekunden zwischen 0–59 liegt.
 - Wenn Sie die Timer-Funktion bereits zuvor verwendet haben, öffnen Sie den zuletzt aufgerufenen Timer-Bildschirm, tippen Sie auf  und stellen Sie die Stunden, Minuten und Sekunden ein.
3. Tippen Sie auf , um den Timer zu starten.



4. Tippen Sie auf , um den Timer anzuhalten und auf , um den Timer zu beenden.
5. Ihr Band vibriert und der Bildschirm wird eingeschaltet, um Sie zu benachrichtigen, wenn die eingestellte Zeit abgelaufen ist. Streichen Sie auf dem Bildschirm nach rechts oder tippen Sie auf , um den Timer

auszuschalten. Wenn Sie keine Vorgänge ausführen, wird der Timer nach einer Minute automatisch geschlossen.

**NOTE**

Wenn der Timer aktiviert ist, wird der Bildschirm mit der ablaufenden Zeit angezeigt, wenn Sie erneut vom Startbildschirm dorthin zurückkehren.

5.5 Stoppuhr

Führen Sie folgende Schritte aus, um die Stoppuhr-Funktion auf Ihrem Band zu verwenden:

1. Navigieren Sie auf Ihrem Band-Bildschirm zu **Mehr > Stoppuhr**.
2. Tippen Sie auf , um die Zeitnahme zu starten. Die maximale Anzeigezeit für die Stoppuhr auf Ihrem Band beträgt „59:59,99 Sek.“. Während die Stoppuhr ausgeführt wird, bleibt der Band-Bildschirm eingeschaltet.
3. Während die Stoppuhr ausgeführt wird, ist Folgendes möglich:
 - Auf  tippen, um die Uhr zu stoppen.
 - Auf  tippen, um die Zeitnahme fortzusetzen.
 - Auf  tippen, um die Zeitnahme zu beenden und die Stoppuhr auf „00:00.00“ zurückzusetzen.
 - Streichen Sie auf dem Bildschirm nach rechts und  wird angezeigt, tippen Sie auf , um die Zeitnahme fortzusetzen und tippen Sie zum Beenden und Zurückkehren zum vorherigen Bildschirm auf .



6 Aktualisssieren und auf Werkseinstellungen zurücksetzen

6.1 Anzeigen von Versionsinformationen

Methode 1: Anzeigen der Version auf Ihrem Band.

Navigieren Sie zum Anzeigen der Versionsinformationen auf Ihrem Band zum Bildschirm **Mehr** auf Ihrem Band und tippen Sie auf **Info**.



Methode 2: Anzeigen der Version über die Huawei Health-App.

Verbinden Sie Ihr Band mit der Huawei Health-App. Öffnen Sie die Huawei Health-App, tippen Sie auf das Band-Symbol in der oberen rechten Ecke unter „Start“ und tippen Sie auf **Firmware-Updates**, um die Band-Version zu überprüfen.

6.2 Aktualisieren Ihres Bands und der Huawei Health-App

Zur Verbesserung des Benutzererlebnisses werden gelegentlich neue Updates veröffentlicht. Wenn ein neues Updates verfügbar ist, führen Sie die folgenden Schritte aus, um Ihr Band und die Huawei Health-App zu aktualisieren.

Aktualisieren Ihres Bands

Verbinden Sie Ihr Band mit der Huawei Health-App. Öffnen Sie die Huawei Health-App und tippen Sie auf das Band-Symbol in der oberen rechten Ecke unter **Start**. Tippen Sie auf **Firmwareaktualisierung** und befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm, um Ihr Band zu aktualisieren.

Aktualisieren der Huawei Health-App

Android-Benutzer: Öffnen Sie die Huawei Health-App und navigieren Sie zu **Ich > Einstellungen > Updates suchen**, um die Huawei Health-App zu aktualisieren.

iOS-Benutzer: Aktualisieren Sie die Huawei Health-App im App Store.



NOTE

Während einer Aktualisierung trennt Ihr Band automatisch die Bluetooth-Verbindung und stellt diese erst nach der Aktualisierung wieder her.

6.3 Zurücksetzen Ihres Bandes auf die Werkseinstellungen

Rufen Sie den Bildschirm **Mehr** auf, tippen Sie auf **Zurücksetzen** und tippen Sie



anschließend auf , um Ihr Band auf seine Werkseinstellungen zurückzusetzen. Nach dem Zurücksetzen Ihres Bands auf seine Werkseinstellungen sind alle Daten gelöscht. Gehen Sie daher vorsichtig vor.



6.4 Anzeigen von Bluetooth-Gerätenamen und MAC-Adresse

Suchen des Bluetooth-Gerätenamens:

Stellen Sie sicher, dass Ihr Band mit der Huawei Health-App verbunden ist. Der Name Ihres Bands in der Huawei Health-App entspricht seinem Bluetooth-Gerätenamen.

Suchen der MAC-Adresse:

Methode 1: Navigieren Sie auf Ihrem Band zu **Mehr > Info**. Die MAC-Adresse Ihres Bands wird in Form von 12 alphanumerischen Zeichen neben **MAC:** angezeigt.

Methode 2: Sehen Sie sich die MAC-Adresse auf der Rückseite Ihres Bands an. Die 12 alphanumerischen Zeichen neben **MAC:** sind die MAC-Adresse Ihres Bands.

Methode 3: Stellen Sie sicher, dass Ihr Band mit der Huawei Health-App verbunden ist. Öffnen Sie die Huawei Health-App und tippen Sie auf das Band-Symbol in der oberen rechten Ecke unter **Start**. Die Information neben **Werkseinstellungen wiederherstellen** ist die MAC-Adresse.

7 **Wartung**

7.1 Wasser- und staubdicht

Das Band ist bis 50 m wasserdicht, aber dieser Schutz ist nicht dauerhaft und kann im Laufe der Zeit abnehmen.

Sie können Ihr Band beim Händewaschen, im Regen oder beim Schwimmen in seichem Wasser tragen. Tragen Sie Ihr Band nicht beim Duschen, Tauchen, Gerätetauchen oder Surfen.

Folgende Vorgänge können die Wasserdichtigkeit Ihres Bands beeinträchtigen:

- Fallenlassen Ihres Bands oder andere physische Auswirkungen.
- Aussetzung gegenüber alkalischen Substanzen, wie Seife, Duschgel, Parfüm, Emulsion oder Öl.
- Verwendung Ihres Band unter Feuchtigkeit oder hohen Temperaturen, zum Beispiel unter einer heißen Dusche oder in einer Sauna.

7.2 Reinigung und Pflege

Um die Lebensdauer Ihres Bands zu verlängern, achten Sie darauf, dass Ihr Band und Ihr Handgelenk sauber und trocken sind.

- Wischen Sie den Schweiß nach einem Workout von Ihrem Band und Ihrem Handgelenk.
- Verwenden Sie ein weiches Tuch zum Abwischen des Bands und befreien Sie die Lücken von Schmutz, um die Lebensdauer Ihres Bands zu verlängern.

Instandhaltung von hellen Armbändern

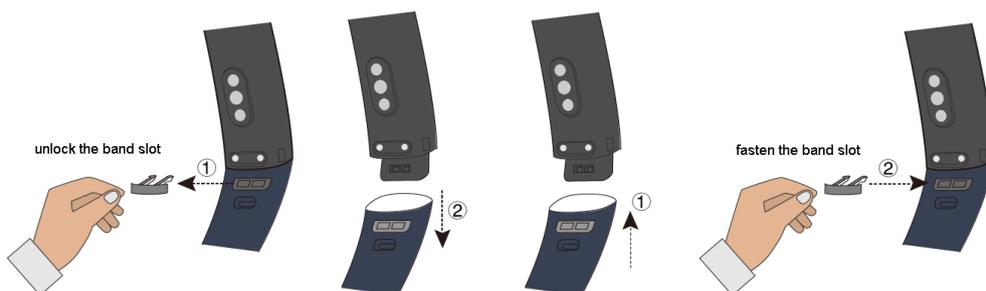
Lassen Sie das helle Armband nicht mit dunkler Kleidung in Kontakt kommen, um Verfärbungen zu vermeiden.

Wenn das helle Armband versehentlich schmutzig wird, tauchen Sie eine weiche Bürste in sauberes Wasser und wischen Sie das Armband vorsichtig trocken.

7.3 Anpassen oder Austauschen des Armbands

Anpassen des Armbands: Die Armbänder sind mit U-förmigen Schnallen ausgestattet. Passen Sie das Armband an den Umfang Ihres Handgelenks an.

Austausch des Armbands: Entsperren Sie vorsichtig die Armband-Befestigung, um das Armband zu entfernen. Führen Sie Vorgang zum Austauschen des Armbands in umgekehrter Reihenfolge aus, um ein neues Armband anzubringen. Stellen Sie zum Anbringen des Armbands sicher, dass Armband und Band-Gehäuse gut passen, bevor Sie die Armband-Befestigung fixieren.



NOTE

Die mit Ihrem Band gelieferte Armband-Befestigung ist klein. Achten Sie deshalb darauf, diese nicht während der Demontage zu verlieren.