

Zepp E - Bedienungsanleitung

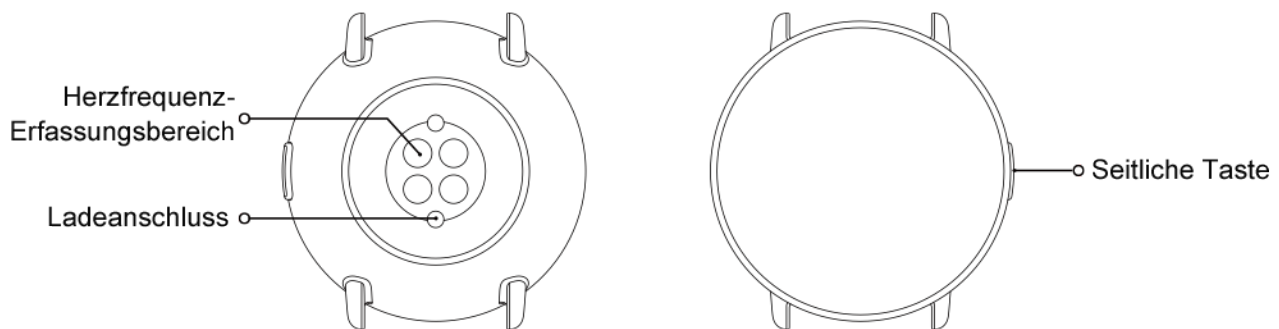
Inhalt

Zepp E - Bedienungsanleitung	1
Erste Schritte	3
Erscheinungsbild.....	3
Ein- und Ausschalten.....	3
Ladevorgang.....	4
Tragen und Ersetzen des Armbands.....	5
Verbinden und Koppeln.....	6
Systemaktualisierung der Uhr	7
Kontrollzentrum	7
Zeitformat	7
Einheitenumrechnung.....	7
Allgemeine Funktionen	8
Verfügbare Funktionen, wenn die Uhr mit einem Mobiltelefon verbunden ist.....	9
Empfang von Benachrichtigungen vom Mobiltelefon.....	9
Empfangen von Benachrichtigungen über auf dem Mobiltelefon eingehende Anrufe	10
Steuern des Musik-Players des Mobiltelefons.....	11
Telefonsuchfunktion.....	11
Uhrsuchfunktion.....	11
Zifferblatt	12
Zifferblatt-Widgets.....	12
Display immer an	12
Hinzufügen eines Zifferblatts	13
Ändern des Zifferblatts	13
Löschen eines Zifferblatts	14
Verknüpfungen zu Funktionen.....	15
Schnellzugriff auf die App.....	15
Seitlichen Knopf lange drücken.....	15
Training	16
Seitlichen Knopf lange drücken.....	16
Training im Freien mit der GPS-Funktion des Telefons	17
Trainingserinnerungen und -einstellungen	17
Trainingskontrolle.....	18

Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen	19
Aktivität und Gesundheit.....	20
PAI.....	20
Aktivitätsziel.....	21
Untätigkeitsalarm.....	21
Herzfrequenz	22
Herzfrequenzalarm.....	22
Automatische Pulserkennung	22
Manuelle Messung	23
Vorsichtsmaßnahmen bei der Herzfrequenzmessung	23
Schlaf.....	23
Schlafassistent.....	23
SpO ₂	24
Vorsichtsmaßnahmen bei der SpO ₂ -Messung	24
Uhren-Apps	24
App-Liste	25
Zeitplan	26
Wetter	26
Kompass	27
Alarm.....	27
Timer	28
Countdown.....	28

Erste Schritte

Erscheinungsbild



Ein- und Ausschalten

Einschalten:

Drücken Sie die seitliche Taste der Uhr und halten Sie sie so lange gedrückt, bis das Display aufleuchtet und der Startbildschirm angezeigt wird. Wenn das Einschalten der Uhr durch langes Drücken der seitlichen Taste nicht funktioniert, laden Sie die Uhr auf und versuchen Sie es erneut.

Ausschalten:

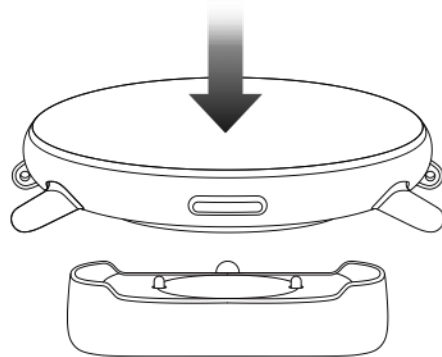
Halten Sie die seitliche Taste der Uhr 5 Sekunden lang gedrückt, um das Menü mit den Ausschaltoptionen anzuzeigen, und wählen Sie dann, ob die Uhr ausgeschaltet oder neu gestartet werden soll.

Erzwungenes Ausschalten:

Halten Sie die seitliche Taste der Uhr 10 Sekunden lang gedrückt, um die Uhr auszuschalten.

Ladevorgang

Dieses Produkt wird mit einer magnetischen Ladestation aufgeladen. Verwenden Sie zum Aufladen die Standard-Ladestation. Richten Sie den Ladeanschluss an den Metallkontakten der Ladestation aus, bis die Ladestandsanzeige auf dem Display der Uhr angezeigt wird.



Hinweis:

Verwenden Sie die Original-Ladestation und stellen Sie sicher, dass der Ladeanschluss trocken ist.

Schließen Sie den USB-Anschluss an den USB-Anschluss eines Computers oder an ein Mobiltelefon-Ladegerät mit einem Ausgangsstrom von über 1 A an.

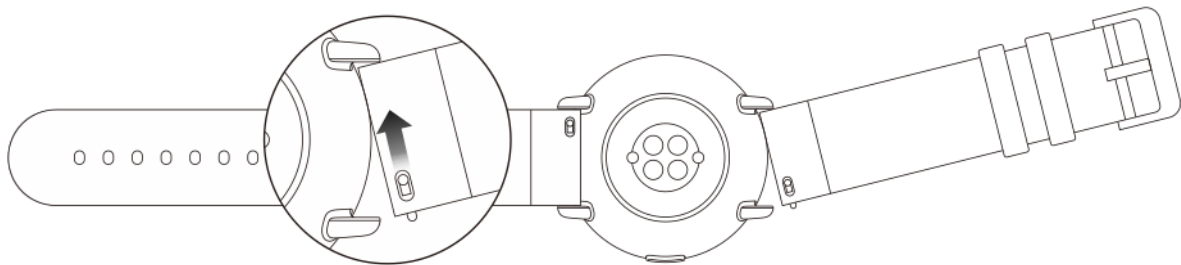
Tragen und Ersetzen des Armbands

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

Vermeiden Sie bei der Messung der Sauerstoffsättigung im Blut (SpO₂), die Uhr direkt zwischen Arm und Handgelenk zu tragen. Halten Sie den Arm flach, stellen Sie sicher, dass die Uhr bequem mit einem Abstand (d. h. locker) an der Haut anliegt, und halten Sie den Arm während der Messung still. Externe Faktoren (z. B. Absenken und Hin- und Herbewegen des Arms, Körperbehaarung und Tattoos) können die Messung beeinflussen, sodass sie ungenaue Ergebnisse liefert oder fehlschlägt und kein Ergebnis angezeigt wird.

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

Beachten Sie zum Befestigen oder Lösen des Armbands die Abbildung unten.



Hinweis:

Nachdem das Armband befestigt wurde, ziehen Sie mit entsprechender Kraft daran, um einen sicheren Sitz zu gewährleisten.

Vermeiden Sie den Kontakt des Lederarmbands mit Flüssigkeiten, da es nicht wasserfest ist. Tauschen Sie es gegen ein Fluoro-Gummiband oder ein Silikagelarmband aus, wenn ein solcher Kontakt, zum Beispiel beim Schwimmen, nicht vermieden werden kann.

Verbinden und Koppeln

Scannen Sie mit einem Mobiltelefon den folgenden QR-Code, um die Zepp-App herunterzuladen und zu installieren. Um die beste Leistung mit dem Produkt zu erzielen, aktualisieren Sie die App auf die neueste Version, wenn Sie dazu aufgefordert werden.

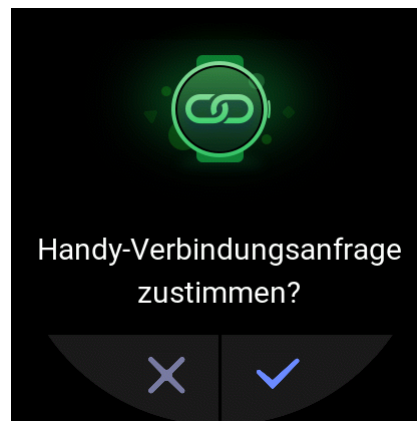
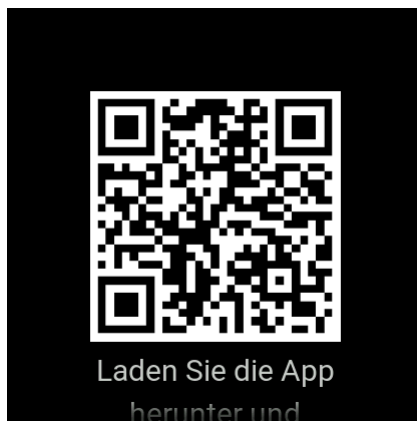
Hinweis: Das Betriebssystem des Mobiltelefons muss Android 5.0 (oder höher) oder iOS 10.0 (oder höher) sein.



Erstes Koppeln:

Wenn Sie die Uhr zum ersten Mal einschalten, wird auf dem Display der zum Verbinden verwendete QR-Code angezeigt.

Melden Sie sich auf Ihrem Mobiltelefon bei der Zepp-App an und scannen Sie den auf dem Display der Uhr angezeigten QR-Code, wenn Sie dazu aufgefordert werden.



Koppeln der Uhr mit einem neuen Telefon:

1. Öffnen Sie die Zepp-App auf dem alten Telefon und synchronisieren Sie die Daten mit der Uhr.
2. Wählen Sie auf dem alten Telefon Profil > Mein Gerät > Zepp E, wischen Sie nach unten und tippen Sie dann auf Entkoppeln, um die Uhr zu entkoppeln.
3. Setzen Sie die Uhr zurück und starten Sie sie neu. Koppeln Sie dann die Uhr mit dem neuen Mobiltelefon. Führen Sie hierzu die gleichen Schritte aus, wie beim ersten Kopplungsvorgang.

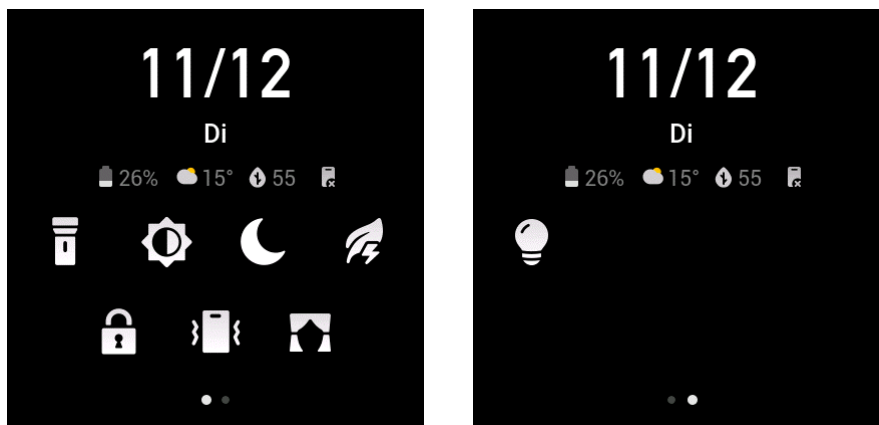
Systemaktualisierung der Uhr

Halten Sie die Verbindung zwischen Uhr und Mobiltelefon aufrecht, öffnen Sie die Zepp-App und wählen Sie Profil > Mein Gerät > Zepp E > Nach Updates suchen, um das System der Uhr zu prüfen oder zu aktualisieren.

Wir empfehlen Ihnen, auf Jetzt aktualisieren zu tippen, wenn Sie auf Ihrer Uhr eine Push-Benachrichtigung zur Systemaktualisierung erhalten.

Kontrollzentrum

Wischen Sie auf dem Zifferblatt nach unten, um zum Kontrollzentrum zu gelangen und die Systemfunktionen zu nutzen, z. B. Taschenlampe, Bildschirmhelligkeit einstellen, Nicht-stören-Modus, Stromsparmmodus, Bildschirmsperre, Telefonsuchfunktion, Theatermodus und Bildschirm immer an.



Zeitformat

Halten Sie die Verbindung zwischen Uhr und Mobiltelefon aufrecht. Während der Datensynchronisation verwendet die Uhr automatisch die Systemzeit und das Zeitformat des Mobiltelefons, d. h. das 12- oder 24-Stunden-Format.

Einheitenumrechnung

Halten Sie die Verbindung zwischen Uhr und Mobiltelefon aufrecht. Öffnen Sie die Zepp-App und wählen Sie Profil > Mehr > Einstellungen, um die Längen- und Gewichtseinheiten festzulegen. Die Uhr verwendet während des Datensynchronisationsprozesses automatisch die Einheit des Telefons.

Allgemeine Funktionen

Auf das Display tippen	Aktuelle Funktion verwenden, aktuelles Element auswählen oder mit dem nächsten Schritt fortfahren.
Etwas länger auf das Zifferblatt der Uhr tippen	Optionen und Einstellungen für das Zifferblatt aktivieren.
Display verdecken	Das Display wird ausgeschaltet.
Auf dem Display nach oben/unten oder nach links/rechts wischen	Auf dem aktuellen Bildschirm nach oben/unten scrollen oder zum nächsten Bildschirm wechseln. Sie können auf bestimmten Bildschirmen nach rechts wischen, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.
Seitliche Taste drücken	Uhr aufwecken, zur App-Liste wechseln oder zum Zifferblatt zurückkehren.
Seitliche Taste eine Sekunde lang gedrückt halten	Schnellstart einer angegebenen App.
Seitliche Taste länger als 5 Sekunden gedrückt halten	Uhr einschalten, zum Neustart-Bildschirm wechseln oder Uhr ausschalten.

Verfügbare Funktionen, wenn die Uhr mit einem Mobiltelefon verbunden ist

Empfang von Benachrichtigungen vom Mobiltelefon

Wenn die Uhr mit dem Mobiltelefon verbunden ist, kann sie Benachrichtigungen vom Mobiltelefon empfangen. Wischen Sie auf dem Zifferblatt nach oben, um zum Benachrichtigungscenter zu gelangen. Dort werden die letzten 20 Benachrichtigungen aufgeführt.



So führen Sie die Konfiguration durch:

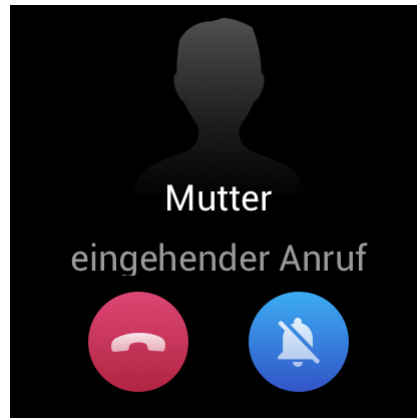
Halten Sie die Verbindung zwischen Uhr und Mobiltelefon aufrecht. Öffnen Sie die Zepp-App, wählen Sie Profil > Mein Gerät > Zepp E > App-Benachrichtigungen und wählen Sie anschließend die Apps aus, für die Sie Benachrichtigungen erhalten möchten.

Hinweis:

Wenn Sie diese Funktion auf einem Android-Gerät verwenden möchten, fügen Sie die Zepp-App zur Hintergrund-Whitelist oder Autostart-Liste des Telefons hinzu, damit die Zepp-App stets im Hintergrund läuft. Wenn der Hintergrundprozess vom Mobiltelefon beendet wird, ist die Uhr nicht mehr mit der Zepp-App verbunden und kann keine App-Benachrichtigungen mehr empfangen.

Empfangen von Benachrichtigungen über auf dem Mobiltelefon eingehende Anrufe

Wenn die Uhr mit dem Telefon verbunden ist, können Sie sich auf der Uhr über Anrufe benachrichtigen lassen, die auf dem Mobiltelefon eingehen, und die eingehenden Anrufe am Telefon entgegennehmen oder über die Uhr zu ignorieren.



So konfigurieren Sie das Android-Gerät:

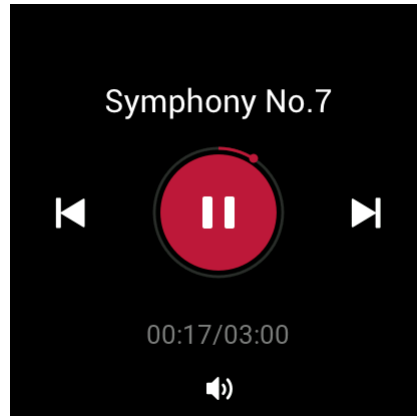
Halten Sie die Verbindung zwischen Uhr und Mobiltelefon aufrecht. Öffnen Sie die Zepp-App und wählen Sie Profil > Mein Gerät > Zepp E > eingehender Anruf > Benachrichtigung bei eingehendem Anruf. Tippen Sie anschließend oben auf die Aufforderung „Zu Einstellungen wechseln“. Wenn das Dialogfeld für das Gewähren von Anrufberechtigungen angezeigt wird, gewähren Sie der Zepp-App Anrufberechtigungen. Wenn die Aufforderung nicht erscheint, wurden der Zepp-App bereits Anrufberechtigungen erteilt.

Hinweis:

Wenn Sie diese Funktion auf einem Android-Gerät verwenden möchten, fügen Sie die Zepp-App zur Hintergrund-Whitelist oder Autostart-Liste des Telefons hinzu, damit die Zepp-App stets im Hintergrund läuft. Wenn der Hintergrundprozess vom Mobiltelefon beendet wird, ist die Uhr nicht mehr mit der Zepp-App verbunden und kann keine Benachrichtigungen über eingehende Anrufe mehr empfangen.

Steuern des Musik-Players des Mobiltelefons

Halten Sie die Verbindung zwischen Uhr und Mobiltelefon aufrecht. Wenn auf dem Mobiltelefon Musik abgespielt wird, können Sie mit der Musik-App der Uhr den Musik-Player des Telefons steuern. Sie können z. B. die Musikwiedergabe pausieren, die Lautstärke einstellen oder zum vorherigen bzw. nächsten Titel wechseln.



So konfigurieren Sie das Android-Gerät:

Halten Sie die Verbindung zwischen Uhr und Mobiltelefon aufrecht. Öffnen Sie die Zepp-App und wählen Sie Profil > Mein Gerät > Zepp E > App-Alarme. Tippen Sie anschließend oben auf die Aufforderung „Zugriff auf Benachrichtigungen nicht möglich“. Wenn der Bildschirm zum Einstellen der Benachrichtigungsberechtigungen geöffnet wird, gewähren Sie der Zepp-App die Berechtigung zum Lesen der Benachrichtigungen. Wenn die Aufforderung nicht angezeigt wird, wurde der Zepp-App die Berechtigung zum Lesen der Benachrichtigungen bereits gewährt.

Hinweis:

Wenn Sie diese Funktion auf einem Android-Gerät verwenden möchten, fügen Sie die Zepp-App zur Hintergrund-Whitelist oder Autostart-Liste des Telefons hinzu, damit die Zepp-App stets im Hintergrund läuft. Wenn der Hintergrundprozess vom Mobiltelefon beendet wird, ist die Uhr nicht mehr mit der Zepp-App verbunden und kann den Musik-Player des Telefons nicht steuern.

Telefonsuchfunktion

1. Halten Sie die Verbindung zwischen Uhr und Mobiltelefon aufrecht.
2. Wischen Sie auf dem Zifferblatt nach unten zum Kontrollzentrum und tippen Sie auf das Telefonvibrationssymbol. Anschließend vibriert und klingelt das Telefon.
3. Wählen Sie in der App-Liste Widgets und tippen Sie auf Smartphone suchen. Anschließend vibriert und klingelt das Telefon.

Uhrsuchfunktion

Halten Sie die Verbindung zwischen Uhr und Mobiltelefon aufrecht. Öffnen Sie die Zepp-App und wählen Sie Profil > Mein Gerät > Zepp E > Uhrsuchfunktion. Anschließend vibriert die Uhr.

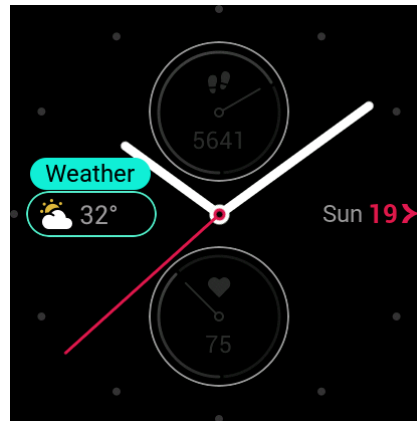
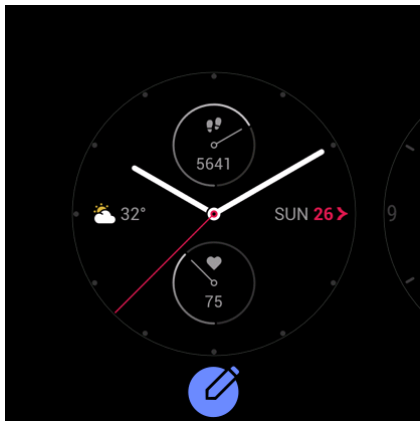
Zifferblatt

Zifferblatt-Widgets

Einige Zifferblätter unterstützen Widgets, über die Sie Informationen wie Schritte, Kalorienverbrauch und Wetter anzeigen können. Wenn Sie auf ein Widget tippen, wird die entsprechende App geöffnet. Sie können ein Zifferblatt-Widget auch nach Bedarf ändern.

So ändern Sie ein Zifferblatt-Widget:

1. Wecken Sie die Uhr, tippen Sie auf das Zifferblatt und halten Sie es gedrückt, um den Bildschirm für die Zifferblattauswahl aufzurufen.
2. Wischen Sie nach links und nach rechts, um durch die verfügbaren Zifferblätter der Uhr zu blättern. Wenn das Zifferblatt Widgets unterstützt, wird die Schaltfläche Bearbeiten im unteren Bereich des Zifferblatts angezeigt. Tippen Sie auf Bearbeiten, um den Bildschirm zum Bearbeiten von Widgets zu öffnen.
3. Wählen Sie das gewünschte Widget aus und tippen Sie darauf oder wischen Sie auf dem Bildschirm nach oben und unten, um das Widget zu ersetzen.
4. Wenn Sie die Bearbeitung abgeschlossen haben, drücken Sie die seitliche Taste, um das neue Zifferblatt der Uhr zu übernehmen.



Display immer an

Wenn diese Funktion aktiviert ist, werden auch im Standby-Modus noch einige Informationen auf dem Zifferblatt der Uhr angezeigt, d. h., das Display wird nicht vollständig ausgeschaltet. Dies führt zu einer deutlich geringeren Akkulaufzeit.

So aktivieren Sie die Funktion „Display immer an“:

1. Wecken Sie die Uhr auf und drücken Sie die seitliche Taste am Zifferblatt, um die App-Liste aufzurufen. Wählen Sie anschließend Einstellungen > Display immer an.
2. Wählen Sie einen Zifferblattstil und aktivieren oder deaktivieren Sie „Display immer an“.

Hinzufügen eines Zifferblatts

Die Uhr verfügt über einige integrierte Zifferblätter. Sie können auch Online-Zifferblätter aus dem Watch Face Mall der Zepp-App mit der Uhr synchronisieren oder mit der Zepp-App ein Bild auf Ihrem Telefon als benutzerdefiniertes Zifferblatt festlegen.

So fügen Sie ein Online-Zifferblatt hinzu:

1. Halten Sie die Verbindung zwischen Uhr und Mobiltelefon aufrecht. Öffnen Sie die Zepp-App und wählen Sie Profil > Mein Gerät > Zepp E > Watch Face Mall.
2. Wählen Sie ein oder mehrere Zifferblätter aus und synchronisieren Sie diese mit der Uhr. Anschließend können Sie zwischen verschiedenen Zifferblättern auf der Uhr wechseln.

So fügen Sie ein benutzerdefiniertes Hintergrund-Zifferblatt hinzu:

Halten Sie die Verbindung zwischen Uhr und Mobiltelefon aufrecht. Öffnen Sie die Zepp-App, wählen Sie Profil > Mein Gerät > Zepp E > Watch Face Mall und wechseln Sie zu einem benutzerdefinierten Hintergrund-Zifferblatt.

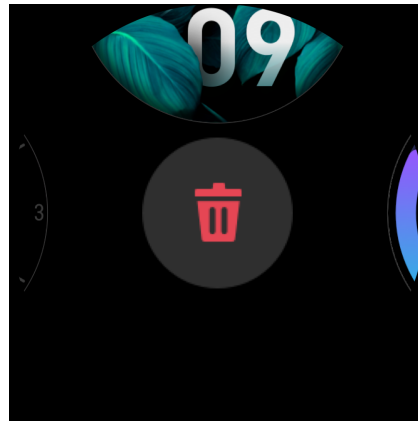
Ändern des Zifferblatts

1. Wecken Sie die Uhr, tippen Sie dann auf das Zifferblatt und halten Sie es gedrückt, um den Bildschirm für die Zifferblattauswahl aufzurufen.
2. Wischen Sie nach links und nach rechts, um durch die verfügbaren Zifferblätter der Uhr zu blättern, einschließlich der integrierten Zifferblätter, der synchronisierten Online-Zifferblätter und der benutzerdefinierten Zifferblätter.
3. Tippen Sie auf das gewünschte Zifferblatt, um es zu übernehmen.

Löschen eines Zifferblatts

Wenn die Anzahl der mit der Uhr synchronisierten Zifferblätter das Speicherlimit erreicht, müssen Sie einige Zifferblätter löschen, bevor Sie weitere hinzufügen können. Die integrierten Zifferblätter können nicht gelöscht werden.

1. Wecken Sie die Uhr, tippen Sie dann auf das Zifferblatt und halten Sie es gedrückt, um den Bildschirm für die Zifferblattauswahl aufzurufen.
2. Wischen Sie nach links und nach rechts, um durch die verfügbaren Zifferblätter der Uhr zu blättern, einschließlich der integrierten Zifferblätter, der synchronisierten Online-Zifferblätter und der benutzerdefinierten Zifferblätter.
3. Wählen Sie das Zifferblatt aus, das Sie löschen möchten, und wischen Sie auf dem Bildschirm nach oben. Wenn das Zifferblatt gelöscht werden kann, wird die Schaltfläche Löschen angezeigt. Tippen Sie dann auf Löschen, um das Zifferblatt zu löschen.



Verknüpfungen zu Funktionen

Schnellzugriff auf die App

Auf der linken und rechten Seite des Zifferblatts werden Schnellzugriff auf die Apps angezeigt. Sie können auch häufig verwendete Apps und Funktionen, z. B. Trainings, zu den Schnellzugriff auf die Apps hinzufügen .

So ändern Sie die Schnellzugriff auf die Apps :

1. Wecken Sie die Uhr auf und drücken Sie die seitliche Taste am Zifferblatt, um die App-Liste aufzurufen. Wählen Sie anschließend Einstellungen > Schnellzugriff auf die App. Wischen Sie auf dem Bildschirm nach oben und unten, um die Apps anzuzeigen, die in die Schnellzugriff auf die Apps aufgenommen werden können.
2. Wenn im Abschnitt Aktuelle Apps die zulässige Höchstzahl der Apps erreicht wird, können Sie keine weiteren Apps zu den Schnellzugriff auf die Apps hinzufügen. Wenn dies geschieht, löschen Sie einige der Apps unter Aktuelle Apps.

Seitlichen Knopf lange drücken

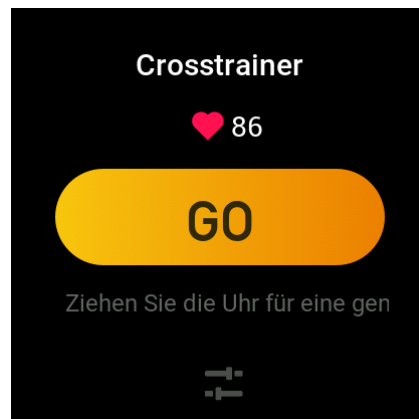
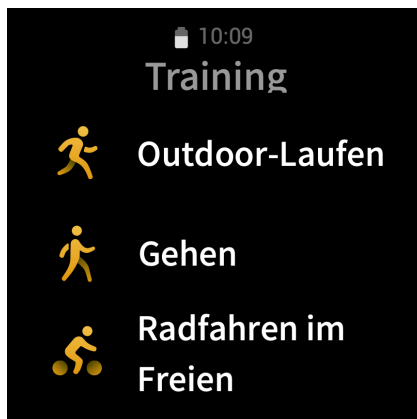
Drücken Sie eine Sekunde lang den seitlichen Knopf am Zifferblatt, um schnell eine App zu öffnen. Standardmäßig wird die Trainings-App geöffnet. Auf dem Bildschirm Einstellungen können Sie eine häufig verwendete App auswählen, die standardmäßig geöffnet werden soll.

Training

Seitlichen Knopf lange drücken

Die Uhr bietet 11 Trainingsarten: Outdoor-Laufen, Gehen, Radfahren im Freien, Laufband, Indoor-Radfahren, Poolschwimmen, Crosstrainer, Klettern, Traillauf, Skilaufen und Freistil.

Wecken Sie die Uhr auf und drücken Sie die seitliche Taste am Zifferblatt, um die App-Liste aufzurufen. Tippen Sie anschließend auf Training. Tippen Sie auf die gewünschte Trainingsart und anschließend auf LOS im Bildschirm zur Trainingsvorbereitung, um die Aufzeichnung Ihrer Trainingsdaten zu starten.



Training im Freien mit der GPS-Funktion des Telefons

Wir empfehlen Ihnen, das GPS Ihres Telefons während des Trainings im Freien zu verwenden, um genauere Daten aufzeichnen zu können. Hierzu muss die Uhr während des gesamten Trainings mit dem Telefon verbunden sein.



So wenden Sie das GPS des Mobiltelefons auf die Uhr an:

1. Wählen Sie auf Ihrem Mobiltelefon den Bildschirm mit den Systemberechtigungen aus und gewähren Sie der Zepp-App die Berechtigung zum Lesen der GPS-Daten.
2. Stellen Sie sicher, dass GPS und Bluetooth des Telefons während des gesamten Trainings aktiviert sind. Lassen Sie auf Android-Geräten die Zepp-App im Hintergrund laufen.
3. Wenn die Uhr während des Trainings mit dem GPS des Telefons verbunden ist, beginnt sie automatisch mit der Ortung und Suche. Anderenfalls verbinden Sie die Uhr mit dem GPS des Telefons, wenn Sie dazu aufgefordert werden.
4. Verwenden Sie die GPS-Ortung in offenen Bereichen im Freien und warten Sie, bis die Ortung erfolgreich ist, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Trainingserinnerungen und -einstellungen

Tippen Sie im Bildschirm zur Trainingsvorbereitung auf das Symbol zur Trainingseinstellung, um die aktuelle Trainingsart festzulegen. Die Einstellungen variieren je nach Trainingsart.

Trainingsziele:

Sie können für die beabsichtigte Distanz und Dauer sowie den geplanten Kalorienverbrauch eine Erinnerung bei Zielerreichung festlegen.

Trainingserinnerungen:

Sie können Erinnerungen für Distanz, sichere Herzfrequenz, Herzfrequenzbereich und Tempo einstellen.

Autom. Pause:

Die Uhr erkennt automatisch Ihren Trainingsstatus. Wenn Sie Ihr Training unterbrechen, wird die Aufzeichnung der Trainingsdaten automatisch gestoppt. Wenn Sie Ihr Training wieder aufnehmen, wird auch die Aufzeichnung der Trainingsdaten fortgesetzt.

Echtzeit-Diagramm:

Sie können das Echtzeit-Diagramm so einstellen, dass Ihre Herzfrequenz und Ihr Tempo sowie ihre Geschwindigkeit und Zugeschwindigkeit während des Trainings angezeigt werden.

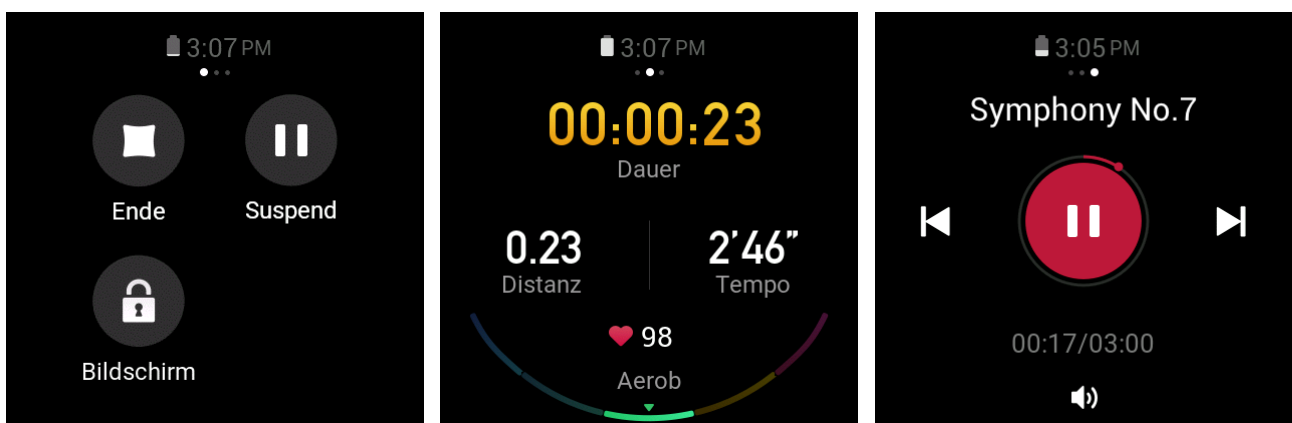
Bahnlänge:

Geben Sie beim Poolschwimmen die Bahnlänge an, um Ihre Schwimmstrecke aufzuzeichnen.

Trainingskontrolle

So lassen Sie die Trainings-App im Hintergrund laufen:

1. Wenn Sie während des Trainings andere Funktionen verwenden möchten, drücken Sie die seitliche Taste, um zum Zifferblatt zurückzukehren, und wählen Sie die gewünschte Funktion. Dadurch wird die Trainings-App im Hintergrund ausgeführt.
2. Auch wenn die Trainings-App im Hintergrund ausgeführt wird, zeichnet sie Ihre Trainingsdaten auf und zeigt Erinnerungen entsprechend den Trainingseinstellungen an.
3. Wenn Sie die Trainings-App wieder öffnen, wechselt sie automatisch zur aktuellen Trainingsart.



So steuern Sie den Musik-Player Ihres Mobiltelefons während des Trainings:

Wischen Sie während des Trainings auf dem Datenbildschirm nach links, um schnell auf den Musik-Player des Mobiltelefons zuzugreifen. Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt „Steuern des Musik-Players des Mobiltelefons“ im Handbuch für häufig gestellte Fragen.

So prüfen Sie die Daten während des Trainings:

Wischen Sie während des Trainings auf dem Datenbildschirm nach oben und unten, um sich die verschiedenen Datenaufzeichnungen anzusehen.

So steuern Sie ein laufendes Training:

Wischen Sie während des Trainings auf dem Datenbildschirm nach rechts, um das Training zu unterbrechen, fortzusetzen oder zu beenden oder den Bildschirm zu sperren.

So speichern Sie die Trainingsdaten:

Wenn sie das Training beenden und die tatsächliche Distanz oder Dauer niedriger ist als der eingestellte Wert, wird das Training nicht aufgezeichnet. Aufgrund der begrenzten Speicherkapazität empfehlen wir Ihnen, die Trainingsdaten nach dem Training umgehend mit der App zu synchronisieren, um zu verhindern, dass die Daten überschrieben werden.

Anzeigen von Trainingsaufzeichnungen

So zeigen Sie Trainingsaufzeichnungen auf der Uhr an:

Wecken Sie die Uhr auf und drücken Sie die seitliche Taste am Zifferblatt, um die App-Liste aufzurufen. Tippen Sie anschließend auf Aktivitäten, um die letzten 30 Trainingsaufzeichnungen anzuzeigen. Wählen Sie die gewünschte Trainingsaufzeichnung aus, um die Details anzusehen.



So zeigen Sie Trainingsaufzeichnungen auf dem Mobiltelefon an:

Nach dem Synchronisieren der Daten mit der App können Sie diese auf dem Mobiltelefon auf dem Bildschirm Trainingsaufzeichnung ansehen.

Aktivität und Gesundheit

PAI

PAI ist ein persönlicher Indikator für die physiologische Aktivität. Basierend auf den Herzfrequenzdaten, der täglichen Aktivitätsintensität und der multidimensionalen, dynamischen Vollauswertung der persönlichen physiologischen Daten wird ein intuitiver PAI-Wert mithilfe eines Algorithmus erstellt, mit dem Sie Ihre körperliche Fitness besser beurteilen können.

Wenn Sie eine bestimmte Intensität Ihrer täglichen Aktivitäten oder Ihres Trainings aufrecht erhalten, können Sie Ihren PAI-Wert erlangen. Gemäß den Forschungsergebnissen aus der HUNT Fitness Study* trägt ein anhaltender PAI-Wert über 100 zur Verringerung des Risikos bei, an Herz-Kreislaufkrankungen zu sterben und die Lebenserwartung zu erhöhen.

Um mehr über den PAI zu erfahren, öffnen Sie die Zepp-App und wählen Sie PAI > Häufig gestellte Fragen zu PAI.

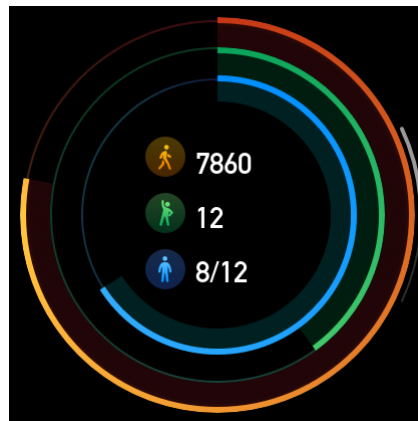


* HUNT Fitness Study: Diese Studie war ein Unterprojekt der HUNT-Studie und wurde von Professor Ulrik Wisloff von der norwegischen Universität für Wissenschaft und Technologie geleitet. Die HUNT-Studie dauerte über 35 Jahre und wurde mit über 230.000 Teilnehmern durchgeführt.

Aktivitätsziel

Die Uhr zeichnet automatisch Ihre Aktivitätsdaten auf, einschließlich Schritte, Kalorienverbrauch, Aufstehzeiten und Lauf- oder Gehdistanz. Sie berechnet anhand der Herzfrequenzdaten Ihre Fettverbrennungs-Minuten.

1. Das tägliche Aktivitätsziel besteht aus drei Bändern: Aktivitätsband (Sie können als Ziel Schritte oder Kalorien wählen), Fettverbrennungsband und Aufstehband.
2. Die Uhr vibriert, wenn Sie ein Band abgeschlossen haben.



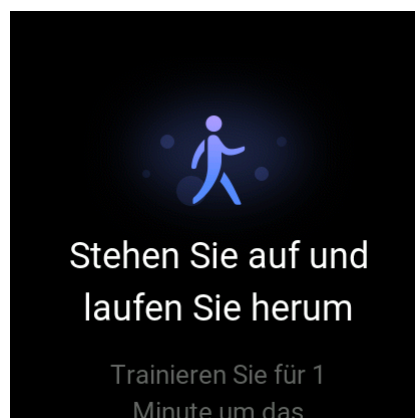
Untätigkeitsalarm

Wenn Sie die Uhr im Wachzustand tragen, überwacht sie Ihren Aktivitätsstatus und fordert Sie stündlich zum Training bzw. zur Bewegung auf.

Wenn Sie innerhalb der letzten 50 Minuten weniger als 1 Minute lang aktiv waren, vibriert die Uhr, um Sie zum Training aufzufordern. Wenn Sie einen Untätigkeitsalarm erhalten, können Sie Ihr Training vor Beginn der nächsten Stunde aufnehmen und die Stehband der aktuellen Stunde erfüllen.

So aktivieren Sie die Funktion „Untätigkeitsalarm“:

Halten Sie die Verbindung zwischen Uhr und Mobiltelefon aufrecht. Öffnen Sie die Zepp-App und wählen Sie Profil > Mein Gerät > Zepp E > Untätigkeitsalarm und aktivieren Sie diese Funktion.



Herzfrequenz

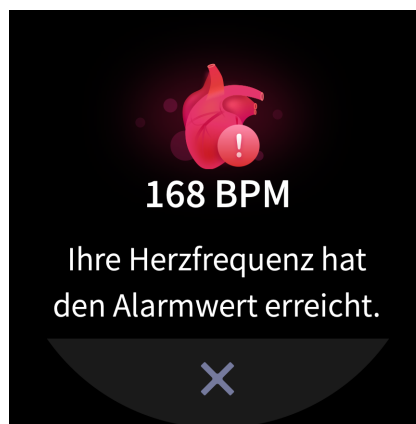
Die Herzfrequenz ist ein wichtiger Gesundheitsindikator.

Häufigere Herzfrequenzmessungen ermöglichen Ihnen, Herzfrequenzänderungen besser zu erkennen und unterstützen Sie dabei, einen gesunden Lebensstil zu erreichen .

Herzfrequenzalarm

Wenn Sie das Erkennungsintervall auf 10 Minuten einstellen, können Sie die Herzfrequenz-Alarmfunktion aktivieren.

Die Uhr vibriert, wenn die gemessene Herzfrequenz höher ist als der eingestellte Wert und in den letzten 10 Minuten keine Aktivitäten ermittelt wurden.

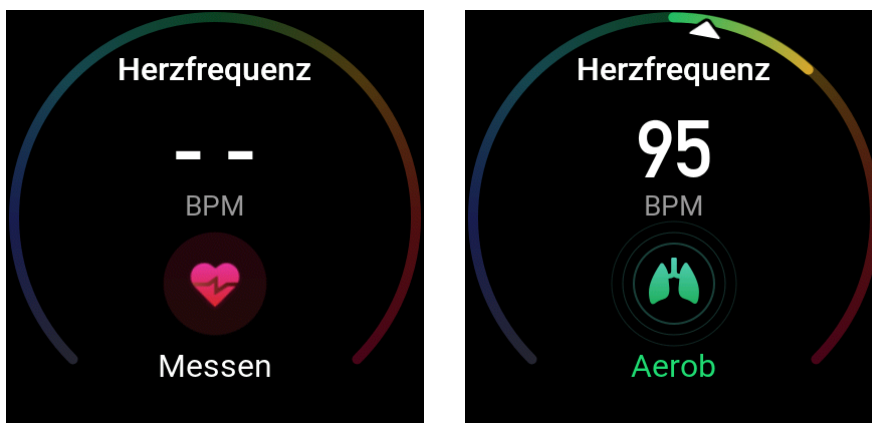


Automatische Pulserkennung

1. Halten Sie die Verbindung zwischen Uhr und Mobiltelefon aufrecht. Öffnen Sie die Zepp-App und wählen Sie Profil > Mein Gerät > Zepp E > Gesundheitsüberwachung, um die automatische Pulserkennung zu aktivieren und die Erkennungsfrequenz festzulegen. Die Uhr misst mehrmals am Tag im festgelegten Intervall Ihre Herzfrequenz und zeichnet Änderungen auf.
2. Sie können die Aktivitätserkennung aktivieren, da sich Ihre Herzfrequenz während des Trainings häufiger ändert. Dadurch kann die Uhr die Erkennungsfrequenz automatisch erhöhen, wenn sie erkennt, dass Sie trainieren, um mehr Herzfrequenzänderungen aufzuzeichnen.
3. Öffnen Sie die Herzfrequenz-App der Uhr, um Ihre Herzfrequenzkurve und den Herzfrequenzbereich für den aktuellen Tag anzuzeigen.

Manuelle Messung

1. Wenn nach dem Aufwecken der Uhr die automatische Herzfrequenzmessung deaktiviert ist, drücken Sie die seitliche Taste am Zifferblatt, um die App-Liste aufzurufen. Wischen Sie auf dem Bildschirm nach oben und unten, um die Herzfrequenz-App auszuwählen und die manuelle Herzfrequenzmessung zu aktivieren.
2. Fügen Sie die Herzfrequenz-App zu den Schnellzugriff-Apps hinzu, um die Herzfrequenzmessung leichter durchführen zu können.
3. Die Uhr liefert nur die Herzfrequenz, die zum gegenwärtigen Zeitpunkt gemessen wird. Um den Verlauf der Herzfrequenzdaten anzuzeigen, synchronisieren Sie die Daten mit der App.



Vorsichtsmaßnahmen bei der Herzfrequenzmessung

Um die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung sicherzustellen, tragen Sie die Uhr korrekt und stellen Sie sicher, dass der Bereich der Uhr mit Hautkontakt sauber und frei von Sonnenschutzmittelresten ist.

Schlaf

Die Schlafqualität steht im engen Zusammenhang mit der Gesundheit.

Wenn Sie die Uhr während des Schlafs tragen, zeichnet sie automatisch Ihre Schlafqualität auf. Sie können die Aufzeichnungen mit der App synchronisieren, um die Schlafdauer, die Schlafphasen und den Schlaf-Score anzuzeigen sowie Vorschläge zur Verbesserung der Schlafqualität zu erhalten.

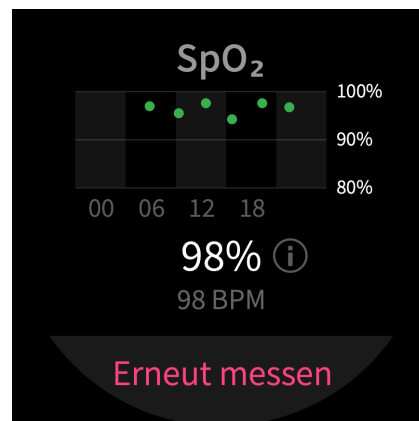
Schlafassistent

Halten Sie die Verbindung zwischen Uhr und Mobiltelefon aufrecht. Öffnen Sie die Zepp-App, wählen Sie Profil > Mein Gerät > Zepp E > Gesundheitsüberwachung und aktivieren Sie die Option Schlafassistent. Dadurch können Sie genauere Informationen über Ihre Schlafqualität (während der REM-Schlafphase) erhalten.

SpO₂

SpO₂ ein wichtiger physiologischer Parameter des Atemzyklus.

1. Wecken Sie die Uhr auf und drücken Sie die seitliche Taste am Zifferblatt, um die App-Liste aufzurufen. Wählen Sie die SpO₂-App aus, um die manuelle SpO₂-Messung zu starten.
2. Beim Klettern können Sie einstellen, dass die Trainings-App im Hintergrund ausgeführt wird, und zur Messung die SpO₂-App starten.
3. Wenn die Messung abgeschlossen ist, zeigt die Uhr das Messergebnis an. Sie können auch die Messergebnisse des gesamten Tages ansehen.



Vorsichtsmaßnahmen bei der SpO₂-Messung

1. Tragen Sie die Uhr in einem Abstand von einem Finger vom Handwurzelknochen.
2. Tragen Sie die Uhr mit einem angemessenen festen Sitz.
3. Legen Sie Ihren Arm zur Messung auf eine stabile Oberfläche, z. B. eine Tischplatte, wobei der Bildschirm der Uhr nach oben weist.
4. Bewegen Sie sich während der Messung nicht und konzentrieren Sie sich auf die Messung.
5. Externe Faktoren (Körperbehaarung, Tattoos, Hin- und Herbewegen des Arms, niedrige Temperatur und falsches Tragen der Uhr) können die Messung beeinflussen, sodass sie ungenaue Ergebnisse liefert oder fehlschlägt und kein Ergebnis angezeigt wird.
6. Der Messbereich beträgt 80 bis 100 %. Diese Funktion dient nur als Referenz und sollte nicht als Grundlage für die medizinische Diagnose herangezogen werden. Wenn Sie sich unwohl fühlen, wenden Sie sich bitte an eine medizinische Einrichtung.

Uhren-Apps

Die Uhr bietet eine Reihe von Apps, die unabhängig voneinander verwendet werden können, z. B. für Training, Herzfrequenz und Wetter.

Sie können die Apps mit einer der folgenden zwei Methoden öffnen:

1. Wecken Sie die Uhr auf und drücken Sie die seitliche Taste am Zifferblatt, um die App-Liste aufzurufen. Wischen Sie auf dem Bildschirm nach oben und unten, um durch die App-Liste zu blättern und dann die gewünschte App auszuwählen.
2. Fügen Sie häufig verwendete Apps zu den Schnellzugriff-Apps hinzu, um einfacher darauf zugreifen zu können. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Abschnitt „Schnellzugriff-Apps“.

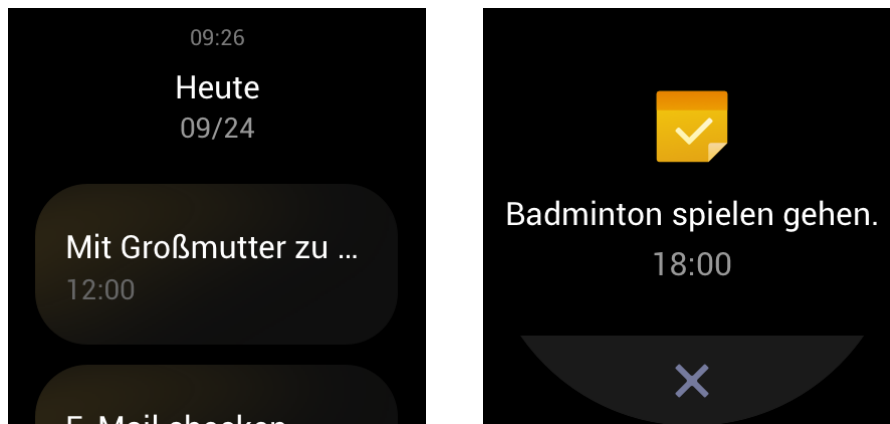
App-Liste

Halten Sie die Verbindung zwischen Uhr und Mobiltelefon aufrecht. Öffnen Sie die Zepp-App und wählen Sie Profil > Mein Gerät > Zepp E > Uhrendisplay-Einstellungen, um die Apps festzulegen, die auf der Uhr angezeigt werden können.



Zeitplan

Wenn Sie einen Zeitplan erstellt haben, vibriert die Uhr, um Sie an Ihren Termin am festgelegten Tag zu erinnern.



Halten Sie die Verbindung zwischen Uhr und Mobiltelefon aufrecht. Öffnen Sie die Zepp-App und wählen Sie Profil > Mein Gerät > Zepp E > Zeitplan, um einen Termin zu erstellen oder zu ändern.

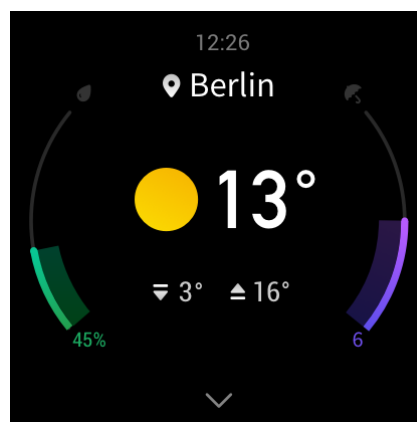
Wecken Sie die Uhr auf und drücken Sie die seitliche Taste am Zifferblatt, um die App-Liste aufzurufen. Tippen Sie anschließend auf Zeitplan, um die festgelegten Termine anzuzeigen. Wählen Sie einen Termin aus, um Datum und Uhrzeit der Terminerinnerung zu ändern.

Wetter

Sie können jederzeit die Wettervorhersage für den aktuellen Tag mit Informationen zu Wind, Luftfeuchtigkeit, UV-Intensität usw. und die Wetterdaten der nächsten 7 Tage für den aktuellen Standort abrufen.

Da Wetterinformationen nur über das Mobilfunknetz synchronisiert werden können, müssen Sie die Uhr mit dem Telefon verbinden, um aktualisierte Wetterinformationen in Echtzeit zu erhalten.

In der Zepp-App können Sie einen Ort und eine Temperatureinheit (Celsius oder Fahrenheit) festlegen.



Kompass

Bevor Sie diese App verwenden, müssen Sie den Kompass gegen Störungen kalibrieren, indem Sie mit der Uhr in der Luft eine Bewegung in Form einer 8 machen. Die App zeigt den Kalibrierungsalarm an. Nach Abschluss der Kalibrierung werden die Ausrichtung und der Winkel direkt über der Uhr angezeigt.

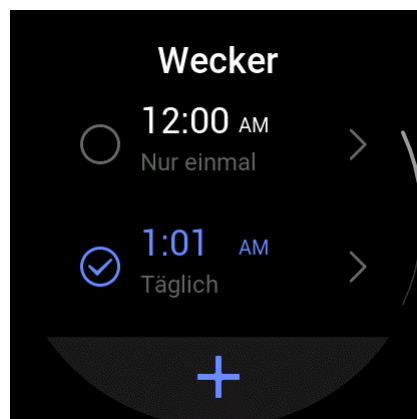
Um Störungen zu vermeiden und eine höhere Genauigkeit zu erzielen, halten Sie die Uhr von



Magnetfeldern fern und halten Sie sie waagrecht, wenn Sie den Kompass verwenden.

Alarm

Sie können Alarmer in der Zepp-App und auf der Uhr hinzufügen, wiederholte Alarmer einstellen und Alarmer ein- und ausschalten. Um einen Alarm zu löschen, tippen Sie darauf und halten Sie ihn gedrückt.



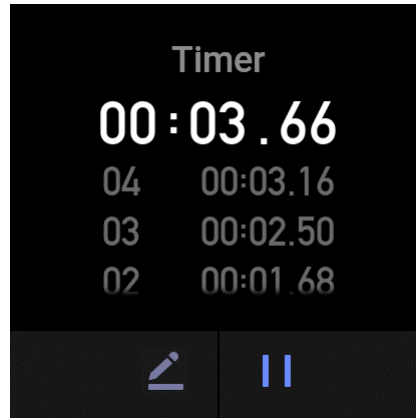
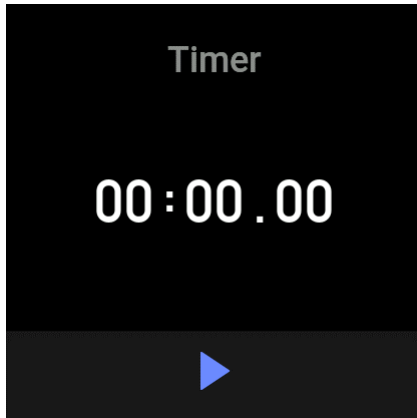
Die Uhr vibriert zur eingestellten Zeit. Sie können entweder den Alarm ausschalten oder den Schlummermodus zu aktivieren. Wenn Sie Schlummern wählen, vibriert die Uhr nach 10 Minuten erneut. Sie können bis zu 5 Mal hintereinander Schlummern auswählen.

Wenn die Uhr vibriert und nach 30 Sekunden keine Reaktion erfolgt ist, wird sie automatisch in den Schlummermodus versetzt.

Timer

Ein Timer mit einer Genauigkeit von 0,01 Sekunden kann maximal 24 Stunden aufzeichnen.

Sie können während der Zeitmessung die Wiederholungen zählen. Es können bis zu 99 Wiederholungen gezählt werden.



Countdown

Wenn Sie einen Countdown einstellen, vibriert die Uhr nach Ablauf des Countdowns.

