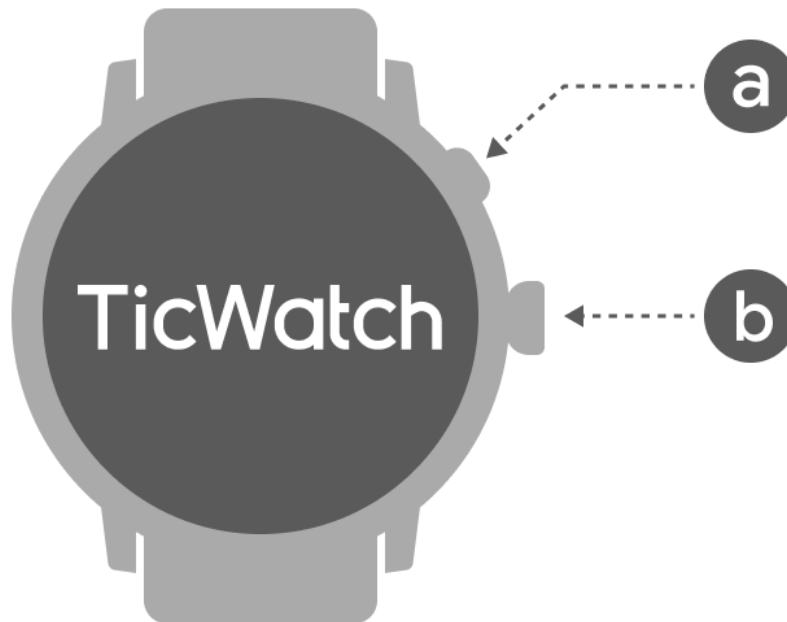


TicWatch Atlas-Benutzerhilfe

1. Fangen Sie an

1.1 Tasten und Funktionen



Taste	Funktion
A. Seitlicher Knopf	<ul style="list-style-type: none">* Halten Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um Ihre Uhr einzuschalten* Kurz drücken, um die Liste der zuletzt verwendeten Apps zu öffnen* Drücken Sie zweimal, um Google Wallet zu öffnen* Halten Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um auf das Startmenü zuzugreifen* Halten Sie die Taste 15 Sekunden lang gedrückt, um einen Neustart der Uhr zu erzwingen
B. Rotierende	<ul style="list-style-type: none">* Kurz drücken, um die App-Liste zu öffnen oder zum Zifferblatt

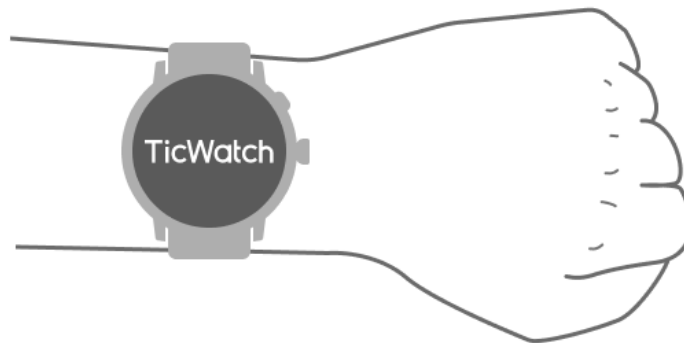
Krone	zurückzukehren
	* Drehen Sie, um mehr anzuzeigen und Werte anzupassen
	* Drücken Sie zweimal, um die zuletzt verwendete App zu öffnen
	* Drücken Sie fünfmal schnell, um einen SOS-Notruf auszulösen
Drehbare Krone + Seitenknopf	* Drücken Sie sie gleichzeitig, um einen Screenshot der Uhr zu machen

1.2 Drehbare Krone

Drehen Sie die Krone im oder gegen den Uhrzeigersinn, um verschiedene Funktionen der Uhr einfach zu steuern.

1. Drehen, um Kacheln anzuzeigen:
 - a. Drehen Sie den Startbildschirm, um die Kacheln anzuzeigen.
 - b. Die Funktion kann unter Einstellungen -> Allgemein -> Drehen für Kacheln aktiviert werden
2. Drehen, um Zifferblätter anzuzeigen
 - a. Drücken Sie lange auf den Startbildschirm und drehen Sie ihn, um die Zifferblätter anzuzeigen
3. Drehen, um Seiten zu scrollen
4. Drehen, um Werte anzupassen, einschließlich Lautstärke, Zahlen, Helligkeit usw

1.3 Tragen Sie die Uhr



A. Durch die richtige Verwendung der Uhr können genaue Daten zur Herzfrequenz während des Trainings erhalten werden. Wenn es zu eng oder zu locker getragen wird, werden ungenaue Daten zur Herzfrequenz erhalten.

B. Die Uhr sollte 1-2 horizontale Finger über dem Handgelenkknochen getragen werden. Die getragene Uhr sollte zum Arm passen. Schütteln Sie die Hand einige Male, um ein angenehmes Tragegefühl zu gewährleisten.

C. Halten Sie das Handgelenk sauber. Bei längerem Tragen der Uhr an derselben Stelle kann es zu einer Verengung der Blutgefäße kommen. Es wird empfohlen, die Position anzupassen.

1.4 Schalten Sie die Uhr ein und aus

1.4.1 Schalten Sie die Uhr ein

Halten Sie die Seitentaste einige Sekunden lang gedrückt, um die Uhr einzuschalten.

1.4.2 Schalten Sie die Uhr aus

- Halten Sie die Seitentaste einige Sekunden lang gedrückt
- Tippen Sie auf „Ausschalten“.

1.4.3 Neustart erzwingen

Wenn Ihre Uhr eingefroren ist und nicht reagiert, halten Sie die Seitentaste 15 Sekunden lang gedrückt, um sie neu zu starten.

1.5 Koppeln Sie Ihre Uhr mit Ihrem Telefon

1.5.1 Installieren Sie die Mobvoi Health-App auf Ihrem Telefon



Um Ihre Uhr mit einem Smartphone zu verbinden, installieren Sie bitte zuerst die Mobvoi Health-App auf Ihrem Telefon.

- Suchen und laden Sie „Mobvoi Health“ im Google Play Store herunter
- Die Mobvoi Health-App ist nur mit TicWatch kompatibel, das auf der Wear OS 3-Plattform läuft. Wenn Sie über andere TicWatch-Typen verfügen, müssen Sie möglicherweise die Mobvoi-App installieren und den Anweisungen folgen.
- Wenn Sie bereits die Wear OS by Google-App oder die Mobvoi-App installiert haben, deinstallieren Sie diese bitte vor dem Koppeln.

1.5.2 Verbinden Sie Ihre Uhr mit einem Smartphone

- Schalten Sie die Uhr ein
- Tippen Sie auf und wählen Sie eine Sprache aus
- Auf dem Bildschirm werden Anweisungen zum Starten der Mobvoi Health-App angezeigt.
- Starten Sie die Mobvoi Health-App auf Ihrem Smartphone
- Klopfen **[Gerät]** Tab und tippen Sie darauf **[Neues Gerät hinzufügen]**
- Wählen Sie Ihre Uhr auf dem Bildschirm aus
- Befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm, um den Kopplungsvorgang abzuschließen

1.5.3 Kombinierbar mit mehreren Uhren

Bei Android-Geräten ist die gleichzeitige Kopplung mit mehreren TicWatches möglich.

- Starten Sie die Mobvoi Health-App auf Ihrem Smartphone
- Klopfen **[Gerät]** Tab
- Tippen Sie auf **[+]** Symbol in der oberen rechten Ecke, um den Kopplungsvorgang zu starten.

1.5.4 Entfernen Sie die gekoppelte Uhr

- Öffnen Sie die Mobvoi Health-App und tippen Sie auf **Einstellungen**
- Tippen Sie auf **entkoppeln und zurücksetzen** Klicken Sie unten auf die Schaltfläche, um die Uhr von der App zu entkoppeln

1.5.5 Wie kann die Verbindungsstabilität aufrechterhalten werden?

Bitte stellen Sie nach dem Koppeln der Uhr sicher, dass die Verbindung zwischen der Uhr und dem Mobiltelefon stabil bleibt, um normale Funktionen wie die Nachrichtenbenachrichtigung sicherzustellen.

Für Android:

- Die Verbindung kann über Bluetooth oder WLAN erfolgen. Bitte stellen Sie sicher, dass Ihr Bluetooth eingeschaltet ist.
- Oder lassen Sie die Uhr und das Telefon mit derselben WLAN-Adresse verbunden

1.6 Screen navigations

	Eingeben	Ausfahrt
QSS-Tablett	Wischen Sie von oben nach unten, um das QSS-Fach zu öffnen	Wischen Sie von unten nach oben oder drücken Sie die rotierende Krone, um zum Zifferblatt zurückzukehren
Benachrichtigungsfach	Wischen Sie von unten nach oben, um die Benachrichtigungsleiste zu öffnen	Wischen Sie von oben nach unten oder drücken Sie die rotierende Krone, um zum Zifferblatt zurückzukehren
Fliesen	Rechts oder links vom Zifferblatt	Drücken Sie die rotierende Krone, um zum Zifferblatt zurückzukehren

1.7 Zifferblatt

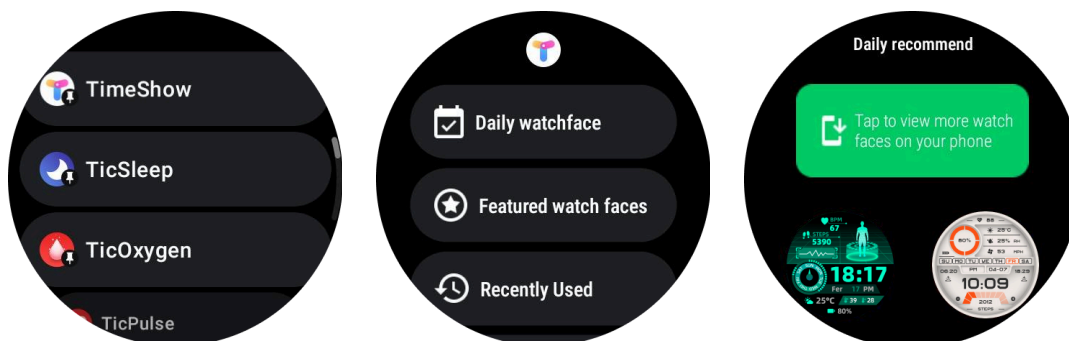
1.7.1 TimeShow – Durchsuchen Sie weitere Zifferblätter

- Drücken Sie lange auf das Zifferblatt, um die Bearbeitungsliste für das Zifferblatt aufzurufen
- Tippen Sie zum Anwenden auf das TimeShow-Zifferblatt.
- Sie können in der TimeShow-App sowohl auf Ihrer Uhr als auch auf Ihrem Telefon verschiedene Zifferblätter auswählen. Stellen Sie sicher, dass Sie TimeShow als Ihr aktuelles Zifferblatt festlegen.



1.7.1.1 Durchsuchen Sie die Zifferblätter Ihrer Uhr

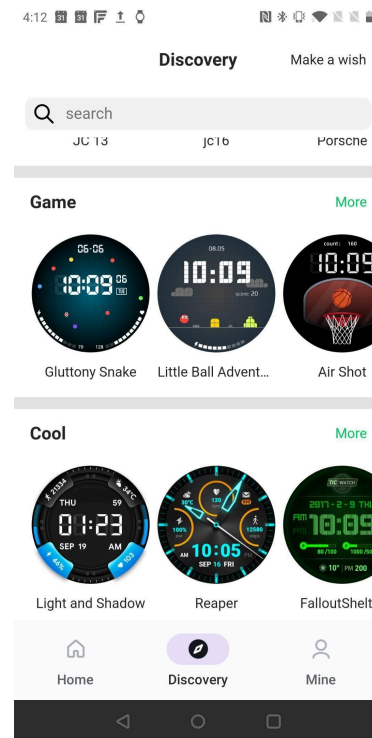
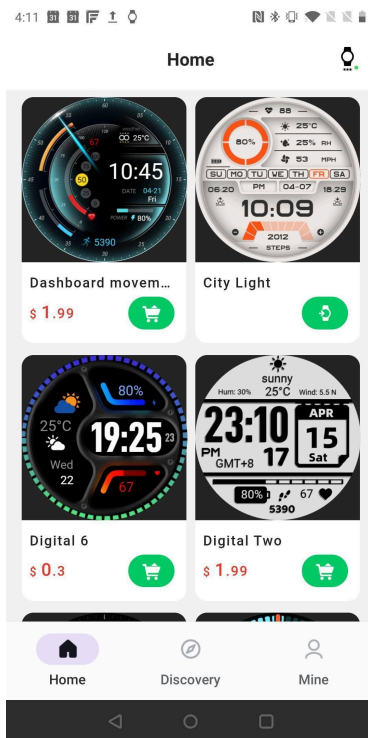
- Drücken Sie die rotierende Krone, um das Anwendungslistenmenü aufzurufen
- Tippen Sie auf die TimeShow-App
- Sie können Zifferblätter über die tägliche Empfehlung oder die vorgestellte Liste durchsuchen
- Tippen Sie auf das Zifferblatt, um eine Vorschau anzuzeigen
- Sie können das kostenlose Zifferblatt herunterladen und direkt anwenden
- Oder Sie können die kostenpflichtigen Zifferblätter kaufen.



1.7.1.2 Sehen Sie sich TimeShow auf Ihrem Telefon an

Mit den folgenden Methoden können Sie weitere Zifferblätter finden:

- Laden Sie die TimeShow-App herunter und installieren Sie sie auf Ihrem Telefon
- Sie können Ihre bei Mobvoi registrierte E-Mail-Adresse und Ihr Passwort verwenden, um sich direkt bei TimeShow anzumelden, oder sich mit einem Google-Konto anmelden
- Wenn Sie Zifferblätter synchronisieren möchten, tippen Sie bitte auf die Schaltfläche „Synchronisieren“ und stellen Sie sicher, dass Ihr Telefon und Ihre Uhr über Bluetooth verbunden sind.
- Wenn Sie sich anmelden möchten, tippen Sie bitte auf den Warenkorb-Button und folgen Sie den Anweisungen.



1.7.1.3 Entwerfen Sie Ihr eigenes Zifferblatt

Bitte besuchen Sie die offizielle TimeShow-Website, um Ihre Arbeit zu entwerfen und zu veröffentlichen:

<https://timeshowcool.com/>

1.7.2 Zifferblätter ändern

- Drücken Sie lange auf das Zifferblatt, um die Bearbeitungsliste für das Zifferblatt

aufzurufen

- Tippen Sie zum Anwenden auf das Zifferblatt

Wenn Sie Ihrem Favoriten ein Zifferblatt hinzufügen möchten:

- Tippen Sie auf „Weitere Zifferblätter anzeigen“, um alle Ihre Zifferblätter anzuzeigen
- Tippen Sie auf das Zifferblatt, um es zu Ihrem Favoriten hinzuzufügen



1.7.3 Bearbeiten Sie Zifferblätter

Einige anpassbare Zifferblätter verfügen über eine Schaltfläche „Bearbeiten“. Sie können sie nach Ihren Wünschen bearbeiten.

- Tippen Sie auf das Einstellungssymbol
- Wischen Sie auf dem Bildschirm nach links oder rechts, um die gewünschte Anpassungsoption auszuwählen
- Verwenden Sie die rotierende Krone oder wischen Sie nach oben oder unten, um die Farbe oder andere Einstellungen zu ändern.
- Um die Komplikationen zu ändern, tippen Sie auf den gewünschten hervorgehobenen Bereich und stellen Sie sie dann ein.



1.7.3.1 Bearbeiten Sie das Zifferblatt auf Ihrem Telefon

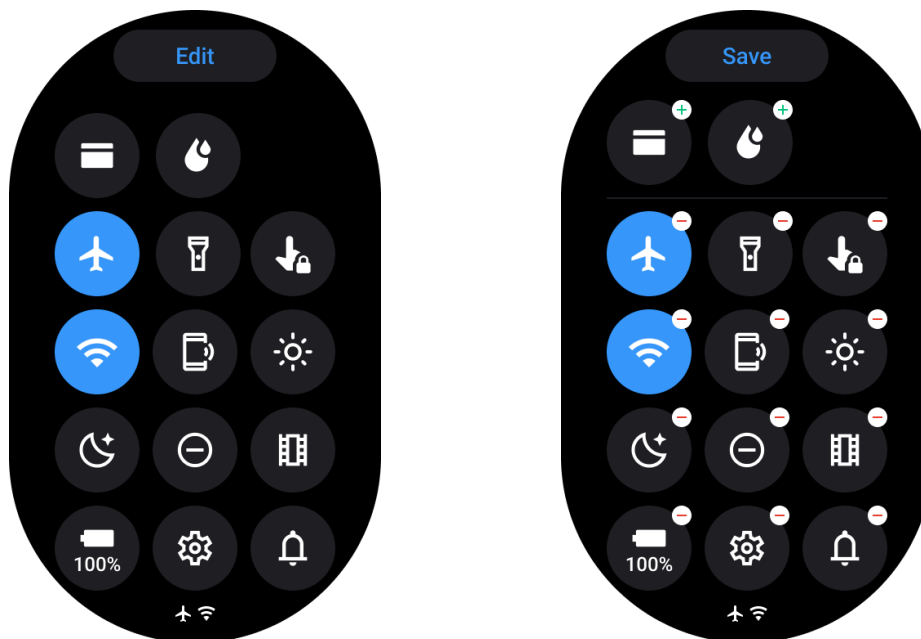
1. Sie können das Zifferblatt auf Ihrem Telefon anwenden und anpassen. Starten Sie die Mobvoi Health-App auf Ihrem Telefon
2. Klopfen **Gerät** Tab.

Bitte stellen Sie sicher, dass Ihr Telefon und Ihre Uhr über Bluetooth verbunden sind.

1.8 Schnelleinstellungsfeld

Hier können Sie die Schnelleinstellungen anzeigen und bearbeiten. Um das Schnelleinstellungsfeld zu öffnen, wischen Sie auf dem Startbildschirm nach oben. Verwenden Sie die rotierende Krone oder wischen Sie nach oben und unten, um weitere Einstellungssymbole anzuzeigen.

1.8.1 Schnelleinstellungen bearbeiten















- Tippen Sie auf **Bearbeiten** Klicken Sie auf die Schaltfläche, um die Schnelleinstellungssymbole zu bearbeiten.
- Klopfen **[+]** um die Symbole hinzuzufügen, die in der QSS-Taskleiste angezeigt werden sollen
- Klopfen **[-]** zum Entfernen aus dem QSS-Fach
- Klopfen **[Speichern]** um Änderungen zu speichern









1.8.2 Einstellungssymbole neu anordnen

- Halten und ziehen Sie, um die Symbole neu anzuordnen

1.8.3 Verschiedene Anzeigesymbole

Symbol	Bedeutung
	Aufladen
	Flugmodus an
	Akku fast leer
	
	Nicht stören-Modus aktiviert
	Schlafenszeitmodus aktiviert
	Bildschirmsperre aktiviert
	Tippen Sie auf Sperre ein
	Telefon getrennt
	LTE-Verbindung getrennt
	Kinomodus an
	Uhr ist warm

1.8.4 Verschiedene Schnelleinstellungssymbole

Symbol	Bedeutung
	Greifen Sie auf die wesentlichen Moduseinstellungen zu
	Starten Sie die Einstellungen-App
	Aktivieren Sie den Ton- oder Lautlosmodus
	Aktivieren Sie den „Bitte nicht stören“-Modus
	Aktivieren Sie den Theatermodus
	Aktivieren Sie den Schlafenszeitmodus
	Aktivieren Sie den Flugmodus
	Starten Sie die App „Mein Telefon suchen“.



Passen Sie die Helligkeit an



Schalten Sie die Touch-Sperre ein



Aktivieren Sie die Taschenlampe



Starten Sie Google Wallet



Verbinden Sie das Wi-Fi-Netzwerk



Beginnen Sie, Wasser auszustoßen

1.9 Fliesen

Sie können Kacheln anzeigen, indem Sie auf dem Bildschirm nach links oder rechts wischen oder die Krone im oder gegen den Uhrzeigersinn drehen. Sie können es unter „Einstellungen“ -> „Allgemein“ -> „Horizontaler Bildlauf zu Kacheln“ aktivieren.

1.9.1 Kacheln hinzufügen und löschen

- Tippen und halten Sie, um auf den Bearbeitungsmodus zuzugreifen
- Klopfen **[+]** um Kacheln hinzuzufügen oder
- Klopfen **[-]** oder nach oben wischen um die Fliesen zu entfernen
- Die Höchstgrenze beträgt 10 Kacheln

1.9.2 Ordnen Sie die Kachel neu an

- Klopfen



oder



, um die Position der Kachel zu ändern

1.9.3 Verwalten Sie Kacheln auf Ihrem Telefon

- Starten Sie die Mobvoi Health-App
- Tippen Sie auf die Registerkarte Gerät
- Tippen Sie auf Kacheln

Bitte stellen Sie sicher, dass Ihr Telefon und Ihre Uhr verbunden sind.

1.10 Laufende Aktivität

Wenn im Hintergrund Apps ausgeführt werden, werden deren Symbole auf dem Zifferblatt angezeigt.

- Tippen Sie auf den unteren Bereich. Die App wird geöffnet
- Die Zahl gibt an, wie viele Apps derzeit im Hintergrund laufen.



1.11 Benachrichtigungen

1.11.1 Benachrichtigungen anzeigen

- Wenn ungeprüfte Benachrichtigungen vorliegen, z. B. eine Benachrichtigung über ein neues Telefon oder einen verpassten Anruf, wird unten auf dem Bildschirm eine Benachrichtigungsanzeige angezeigt.
- Sie können nach oben wischen, um das Benachrichtigungsfeld zu öffnen, und drehen, um Benachrichtigungen anzuzeigen.
- Wenn die Benachrichtigungsanzeige nicht angezeigt wird, öffnen Sie bitte Einstellungen -> Allgemein -> Punkt für ungelesene Benachrichtigungen anzeigen, um sie zu aktivieren.



1.11.2 Benachrichtigungen löschen

Wischen Sie nach links oder rechts, um eine Benachrichtigung zu löschen.

1.11.3 Benachrichtigungseinstellungen verwalten

1.11.3.1 Auf Ihrer Uhr

Gehen Sie zu Einstellungen -> Apps & Benachrichtigungen -> Benachrichtigungen

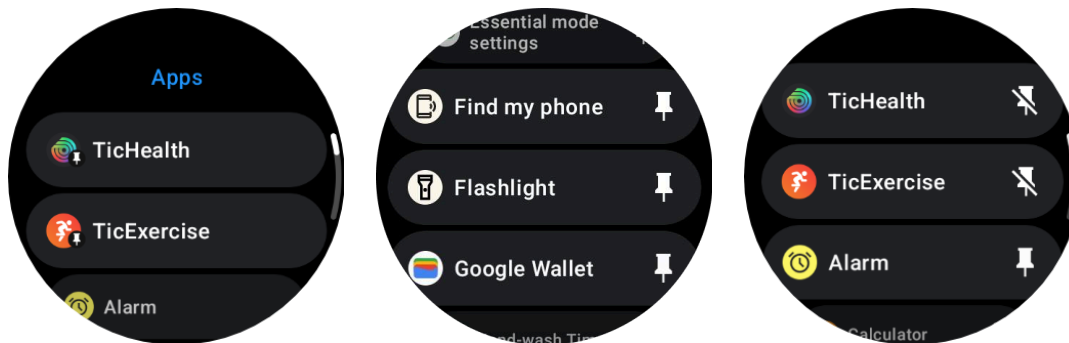
1.11.3.2 Auf Ihrem Telefon

- Starten Sie die Mobvoi Health-App auf Ihrem Smartphone
- Gehen Sie zu Gerät -> Einstellungen -> Apps & Benachrichtigungen

1.12 App-Liste verwalten

- Drücken Sie die rotierende Krone, um das Anwendungslistenmenü aufzurufen
- Drücken Sie lange auf eine Anwendung, um in den Bearbeitungsmodus zu gelangen

- Tippen Sie auf das „Pin“-Symbol, damit die aktuelle Anwendung oben in der Liste bleibt.
- Tippen Sie erneut darauf, um die Anwendung zu lösen.



2. Ultra-Low-Power-Display (ULP).

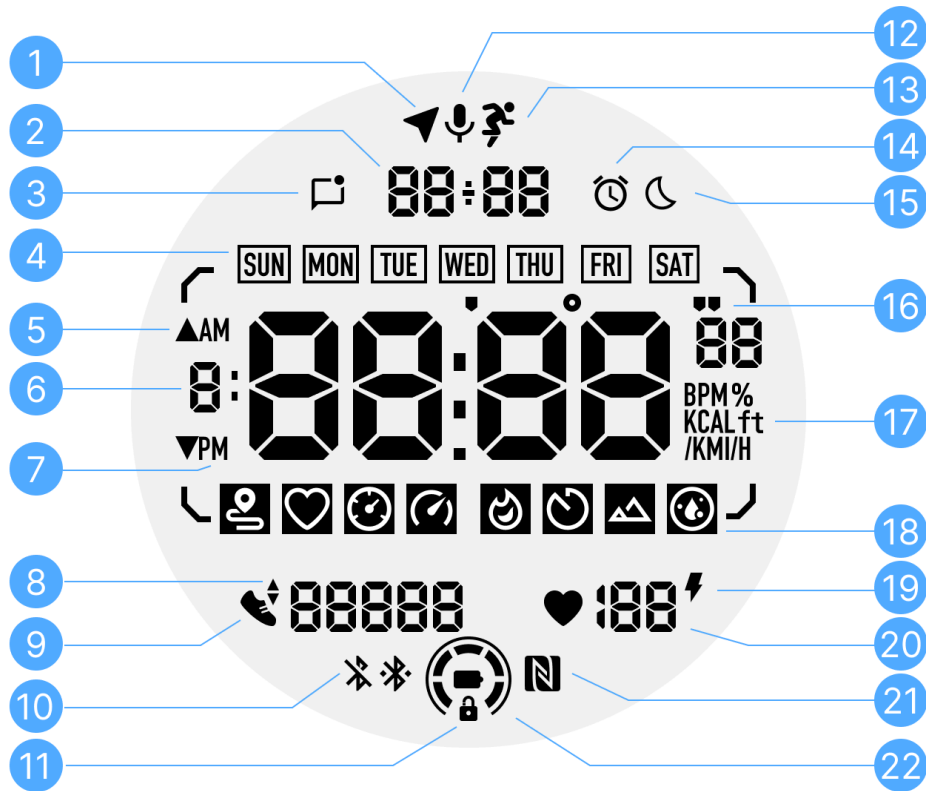
2.1 Was ist die ULP-Anzeige?

Das ULP-Display ist ein Ultra-Low-Power-Always-On-Display, das zur Anzeige von Zeit-, Gesundheits- und Fitnessdaten verwendet werden kann.

Das neu gestaltete ULP-Display kann mehr Informationen anzeigen und ermöglicht mit dem eingeführten Konzept der ULP-Kacheln eine schnelle Messung oder Anzeige von Gesundheits- und Fitnessdaten, ohne das System zu betreten.

Hinweis: Die ULP-Anzeige repräsentiert nicht den Essential-Modus. Es wird sowohl im Smart-Modus als auch im Essential-Modus angezeigt.

2.2 Die Benutzeroberfläche der ULP-Anzeige



N Symbol Bedeutungen
 EI
 N.

- | | | |
|----------|-------------------------------|--|
| 1 | GPS-Status | <p>Wird nur für TicExercise verwendet.</p> <p>Dieses Symbol zeigt an, dass GPS erfasst/korrigiert wurde.</p> <p>Das blinkende Symbol zeigt an, dass GPS derzeit GPS-Signale erfasst/sucht.</p> |
| 2 | Datum/Uhrzeit | <p>Im Standby-Modus zeigt es das heutige Datum an und unterstützt sowohl die Formate TT-MM als auch MM-TT.</p> <p>Während eines Trainings zeigt es die aktuelle Uhrzeit an.</p> |
| 3 | Ungelesene Benachrichtigungen | <p>Dieses Symbol zeigt das Vorhandensein ungelesener Benachrichtigungen an.</p> <p>Wenn eine neue Nachricht empfangen wird, blinkt das Symbol einige Sekunden lang.</p> |

- | | | |
|-----------|-----------------------------|--|
| 4 | Wochentag | Dieses Symbol zeigt den aktuellen Wochentag an. |
| 5 | Höhengewinn/-verlust | Wird nur für TicExercise verwendet.
Die beiden Dreieckssymbole zeigen den Höhenunterschied während des Trainings an. |
| 6 | Primäre Datenzone | Dieser Bereich ist die Hauptanzeige für alle Arten von Daten.
Es stellt verschiedene Informationen in verschiedenen ULP-Kacheln dar, wie z. B. aktuelle Zeit, Herzfrequenz, Tempo usw. |
| 7 | Vormittags/Nachmittags | AM und PM, nur für 12-Stunden-Format. |
| 8 | Kadenz | Wird nur für TicExercise verwendet.

Es zeigt die aktuelle Trittfrequenz an, die nur von bestimmten Trainingsarten, wie z. B. Laufen im Freien, unterstützt wird. |
| 9 | Schrittzahl | Im Standby-Modus zeigt es die täglichen Schritte an.

Während eines Trainings zeigt es die Übungsschritte des aktuellen Trainings an, das nur von bestimmten Trainingsarten, wie z. B. Outdoor-Spaziergang, unterstützt wird. |
| 10 | Bluetooth-Status | Diese beiden Symbole zeigen den Status der Bluetooth-Verbindung an.

Das linke Symbol stellt einen getrennten Zustand dar, während das rechte einen verbundenen Zustand anzeigt. Wenn sie nicht angezeigt werden, bedeutet dies, dass Bluetooth ausgeschaltet ist. |
| 11 | Sperrstatus der ULP-Anzeige | Dieses Symbol zeigt an, dass sich die ULP-Anzeige in einem gesperrten Zustand befindet.

Um versehentliche Bedienvorgänge zu vermeiden, muss das ULP-Display entsperrt werden, bevor mit dem nächsten Schritt fortgefahren wird, z. B. dem Wechseln der Kachel.

Hinweis: Es stellt nicht den Bildschirmsperrstatus des Smart-Modus dar. |

- | | | |
|-----------|--------------------------------|---|
| 12 | Mikrofon | Dieses Symbol wird derzeit noch nicht verwendet. |
| 13 | Trainingsanzeige | Wird nur für TicExercise verwendet.
Dieses Symbol zeigt an, dass ein Training läuft. |
| 14 | Schlafwecker | Es stammt vom Schlafwecker von TicSleep und wenn der Schlafwecker eingeschaltet ist, wird das Symbol angezeigt.
Hinweis: Es stellt nicht den Alarmstatus der Alarm-App dar. |
| 15 | Schlafenszeitmodus | Dieses Symbol zeigt an, dass sich die Uhr im Schlafenszeitmodus befindet. |
| 16 | Tempo-/Winkeleinheit | Diese Symbole (' und ") zeigen die Tempoeinheit, Minuten und Sekunden an.
Das Symbol (°) gibt den Winkel (Grad) an und wird für die Kompass-ULP-Kachel verwendet. |
| 17 | Einheiten | Diese Symbole zeigen die Einheiten verschiedener Metriken an. |
| 18 | ULP-Kachelindikatoren | Diese Symbole kennzeichnen unterschiedliche ULP-Kacheln.
Von links nach rechts stellen sie Trainingsdistanz, Herzfrequenz, Tempo, Geschwindigkeit, Kalorien, Anzahl/Runden, Höhe und Blutsauerstoff dar. |
| 19 | Gesundheitszustand des Herzens | Dieses Symbol zeigt an, ob die Funktion zur 24-Stunden-Überwachung der Herzgesundheit aktiviert ist.
Hinweis: Die Herzgesundheitsfunktion wird in einigen Ländern oder Regionen nicht unterstützt. |
| 20 | Herzfrequenz | Dieser Bereich zeigt die aktuelle Herzfrequenz von heute an.
Die Herzfrequenz wird jede Sekunde aktualisiert, wenn die kontinuierliche 24-Stunden-Herzfrequenzüberwachung aktiviert ist. |
| 21 | NFC-Status | Dieses Symbol zeigt an, ob NFC aktiviert ist. |
| 22 | Batteriestand | Diese Symbole zeigen den Batteriestand an. |

- d Wenn die Batterie schwach ist, blinkt das Batteriesymbol, um Sie daran zu erinnern, Ihre Uhr aufzuladen.

2.3 Was sind die ULP-Fliesen?

Für TicWatch Pro 5 Enduro kann das neu gestaltete ULP-Display mehr Informationen anzeigen.

Und zum ersten Mal wurde das Konzept der ULP-Kacheln eingeführt, das eine schnelle Messung oder Anzeige von Gesundheits- und Fitnessdaten ermöglicht, ohne das System betreten zu müssen.

2.3.1 Standby-ULP-Kacheln

Im Standby-Modus werden derzeit die folgenden Kacheln unterstützt.

1. ULP-Kachel des Zifferblatts: Entwickelt, um Uhrzeit/Datum, Informationen zum Uhrenstatus und wichtige Gesundheitsdaten wie Schritte, aktuelle Herzfrequenz usw. anzuzeigen.



2. Herzfrequenz-ULP-Kachel: Entwickelt für die aktive Herzfrequenzerkennung.



3. Blutsauerstoff-ULP-Kachel: Entwickelt für die aktive Blutsauerstofferkennung.



Um eine genaue Messung zu gewährleisten, vermeiden Sie bitte lockeres Tragen, übermäßiges Kippen oder Schütteln während der Blutsauerstoffmessung. Wenn eine dieser Bedingungen auftritt, meldet das Gerät „FAIL“.

Bitte stellen Sie die richtige Position ein und halten Sie die Uhr stabil, bevor Sie erneut messen.

Weitere Informationen finden Sie in der Beschreibung in der TicOxygen-App.



4. ULP-Kachel für tägliche Kalorien: Entwickelt für die schnelle Überprüfung der täglichen Kalorien.



5. Kompass-ULP-Kachel: Entwickelt für schnelle Richtungsanzeigen.



Wenn Ihre Uhr durch Magnetfeldinterferenzen beeinträchtigt wird, zeigt sie „CAL“ an. Zu diesem Zeitpunkt müssen Sie den Kompass neu kalibrieren, bevor Sie ihn wieder verwenden können.



2.3.2 Übungs-ULP-Kacheln für TicExercise und WHS-basierte

Trainings-Apps von Drittanbietern

Während eines Trainings wechselt Ihre Uhr automatisch von den Standby-ULP-Kacheln zu den Trainings-ULP-Kacheln, wenn Sie TicExercise oder bestimmte Trainings-Apps von Drittanbietern verwenden, die auf WHS (Wear Health Service) basieren. Wenn Sie beispielsweise Apps wie Strava oder Adidas Running verwenden, werden Sie feststellen, dass ULP-Kacheln zugänglich sind, sobald Sie mit Ihrer Trainingseinheit beginnen.

Hinweis: ULP-Kacheln sind nur mit Trainings-Apps kompatibel, die auf WHS basieren. Wenn Sie nach dem Start Ihres Trainings in Ihrer bevorzugten Trainings-App feststellen, dass Trainingsdaten nicht auf den ULP-Kacheln angezeigt werden, weist dies darauf hin, dass die App nicht auf WHS basiert. Beispiele hierfür sind die Google Fit-App, die derzeit nicht unterstützt wird.

Für jede Übungsart werden nur bestimmte Kacheln aus der folgenden Teilmenge unterstützt, nicht alle. Die unterstützten Kacheln werden zu Beginn jeder Übung angezeigt.



Hinweis: Nicht alle ULP-Kacheln verfügen über Indikatorsymbole.

1. ULP-Kachel „Übungsdauer“: Diese Kachel soll die Dauer Ihrer Übung anzeigen und dient als Standardkachel für jede Übung.



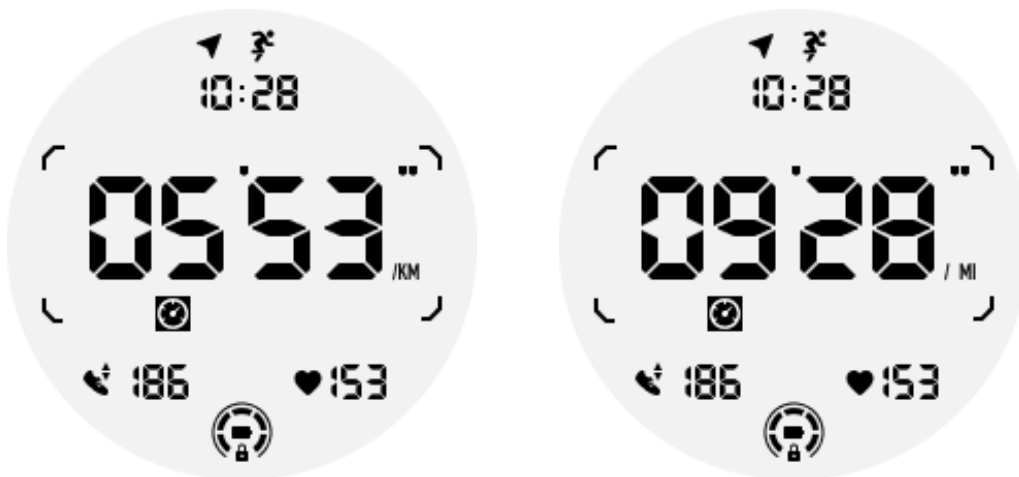
2. Übungsdistanz-ULP-Kachel: Diese Kachel unterstützt sowohl imperiale (MI) als auch metrische (KM) Einheiten.



3. Trainings-Herzfrequenz-ULP-Kachel: Diese Kachel dient zur Anzeige der Herzfrequenz während des Trainings in Echtzeit.



4. Tempo-ULP-Kachel: Unterstützt sowohl imperiale (MI/) als auch metrische (KM/) Einheiten.



5. Geschwindigkeits-ULP-Kachel: Unterstützt sowohl imperiale (MI/h) als auch metrische (KM/h) Einheiten.



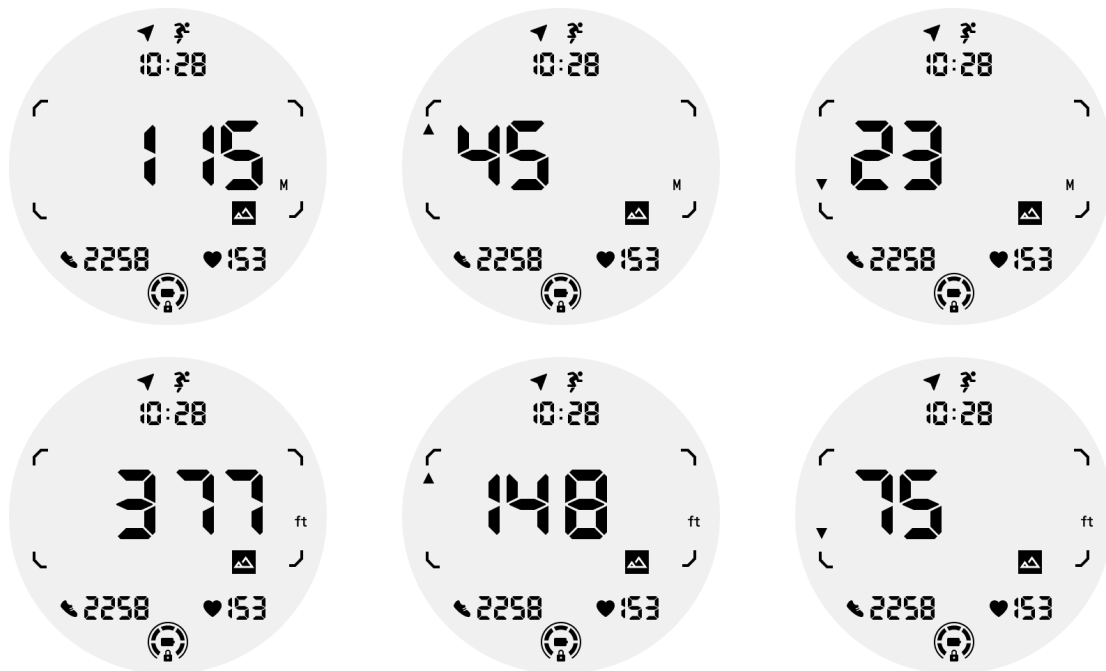
6. Trainingskalorien-ULP-Kachel: Entwickelt, um die während der aktuellen Übung verbrannten Kalorien anzuzeigen.



7. ULP-Kachel „Runden/Wiederholungen“: Entwickelt, um Runden oder Wiederholungen anzuzeigen.



8. **Bewertungs-ULP-Kachel:** Zeigt nacheinander die aktuelle Höhe, den Höhenunterschied beim Training und den Höhenverlust beim Training an. Unterstützt sowohl imperiale (ft) als auch metrische (m) Einheiten.



9. **Kompass-ULP-Kachel:** Entwickelt für die schnelle Anzeige von Richtungen.

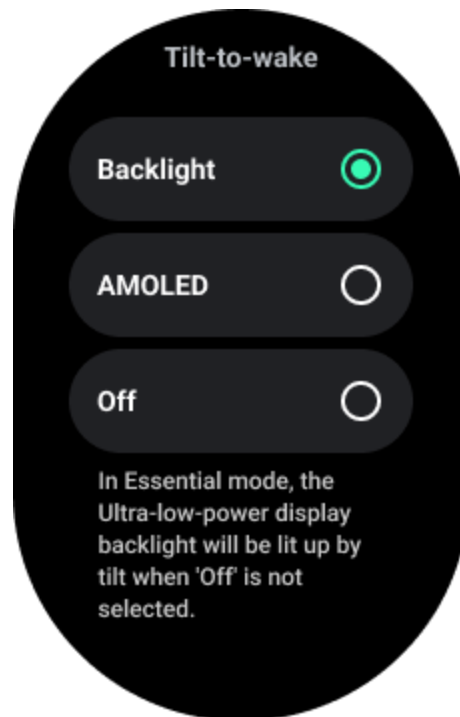


2.4 Die Operationen des ULP-Displays

2.4.1 Wie schalte ich die Hintergrundbeleuchtung ein und aus?

Die Option „Tilt-to-Wake-Hintergrundbeleuchtung“ ist standardmäßig aktiviert.

Weitere Informationen finden Sie unter „Einstellungen -> Anzeige -> Tilt-to-Wake“.



Im Allgemeinen gibt es zwei Methoden, um die Hintergrundbeleuchtung zu aktivieren: Heben Sie Ihr Handgelenk oder drehen Sie die Krone um mehr als 180 Grad. Die Hintergrundbeleuchtung schaltet sich nach einer Zeitüberschreitung oder wenn Sie Ihr Handgelenk senken, automatisch aus. Darüber hinaus wird die ULP-Anzeige gesperrt, um versehentliche Bedienvorgänge zu verhindern.

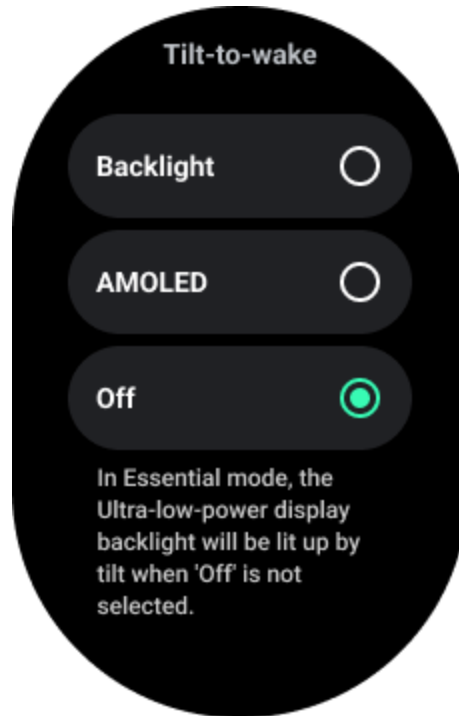
Im Essential-Modus können Sie die Hintergrundbeleuchtung auch durch Klicken auf die Seitentaste ein- oder ausschalten.

Hinweis: Wenn der Schlafenszeitmodus oder der Theatermodus aktiviert ist, wird die Hintergrundbeleuchtung durch Anheben Ihres Handgelenks nicht aktiviert.

2.4.2 Wie deaktiviere ich die Tilt-to-Wake-Hintergrundbeleuchtung?

Wenn Sie die Tilt-to-Wake-Hintergrundbeleuchtung nur vorübergehend deaktivieren möchten, können Sie den Schlafenszeitmodus oder den Theatermodus aktivieren.

Wenn Sie diese Funktion dauerhaft deaktivieren möchten, wählen Sie in den Tilt-to-Wake-Einstellungen die Option „Aus“.



2.4.3 Wie entsperre/sperre ich das ULP-Display?

Um die ULP-Anzeige zu entsperren, sollten Sie die drehbare Krone kontinuierlich um mehr als 180 Grad im oder gegen den Uhrzeigersinn drehen.

Durch Absenken Ihres Handgelenks oder Timeout wird das ULP-Display automatisch gesperrt, um versehentliche Bedienvorgänge zu verhindern.

Hinweis: Die Kompass-ULP-Kachel wird erst nach 1 Minute automatisch gesperrt. Wenn Sie diese Kachel aktiv lassen, beachten Sie bitte, dass das direkte Absenken Ihres Handgelenks zu versehentlichen Bedienvorgängen führen kann.

2.4.4 Wie wechselt man ULP-Kacheln?

Nach dem Entsperren der ULP-Anzeige können Sie durch Drehen der Krone im oder gegen den Uhrzeigersinn die ULP-Kacheln nacheinander in aufsteigender und absteigender Reihenfolge wechseln.



2.5 Die Einstellungen der ULP-Anzeige

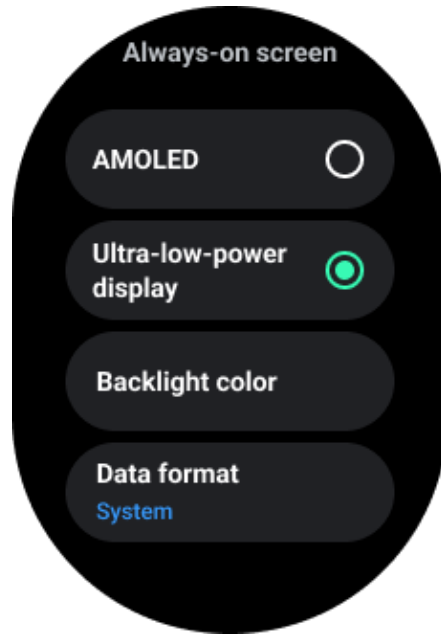
Die Einstellungsmöglichkeit für die ULP-Anzeige befindet sich im Systemmenü. Weitere Informationen finden Sie unter „Einstellungen -> Anzeige -> Always-on-Bildschirm“.

2.5.1 Wie richte ich den Always-on-Bildschirm ein?

In den Always-on-Bildschirmeinstellungen stehen zwei Anzeigeoptionen zur Verfügung: ein farbenfrohes AMOLED-Display und ein ULP-Display mit geringem Stromverbrauch.

Als Standardoption ist die ULP-Anzeige voreingestellt. Sie können zu Ihrer bevorzugten Option wechseln.

Hinweis: Für den Always-On-Bildschirm im Essential-Modus wird nur die ULP-Anzeige unterstützt. Das heißt, wenn Sie AMOLED als Always-on-Bildschirm auswählen, gilt dies nur für den Smart-Modus. Wenn die Uhr in den Essential-Modus wechselt, wechselt der ständig eingeschaltete Bildschirm automatisch zur ULP-Anzeige.

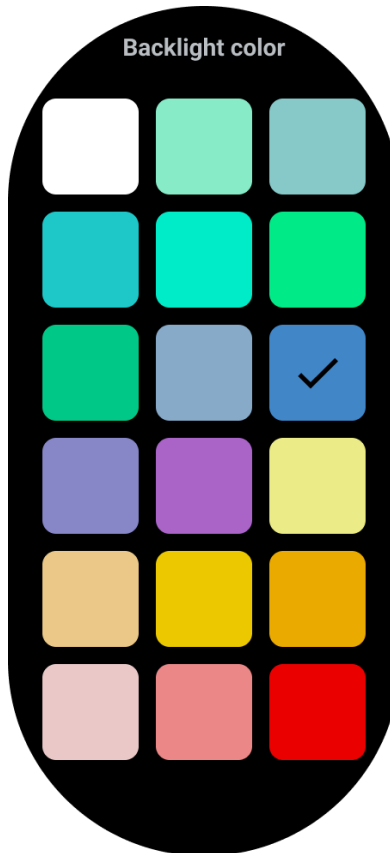


2.5.2 Welche Optionen gibt es für die ULP-Anzeige?

Wenn das ULP-Display als Dauerbildschirm verwendet wird, können Sie die Farbe der Hintergrundbeleuchtung und das Datumsformat anpassen.

2.5.2.1 Hintergrundbeleuchtungseinstellungen

Sie können Ihre bevorzugte Hintergrundbeleuchtungsfarbe aus den vordefinierten Farboptionen auswählen.



2.5.2.2 Dynamische HR-Zonen-Hintergrundbeleuchtung

Während des Trainings wird die Farbe der Hintergrundbeleuchtung des ULP-Displays verwendet, um Ihre aktuelle Trainings-HF-Zone anzuzeigen.

Sie können Ihren Herzfrequenzbereich ganz einfach finden, indem Sie Ihr Handgelenk neigen, um die Hintergrundbeleuchtung zu aktivieren.

Die Dynamic HR-Zonen-Hintergrundbeleuchtung ist für TicExercise- und WHS-basierte Trainings-Apps verfügbar.



Herzfrequenzonen werden als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (max. Herzfrequenz) bestimmt, die durch die Formel „220 minus Ihr Alter“ angenähert werden kann.

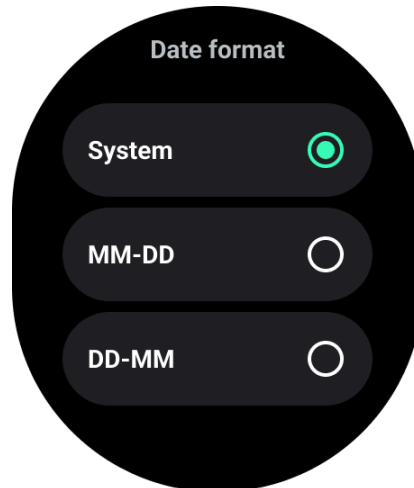
- Ruhe: Unter 50 % des Maximalwerts. Personalwesen
- Aufwärmen: 50 % bis 60 % der max. Personalwesen
- Fettverbrennung: 60 % bis 70 % des Maximums. Personalwesen
- Cardio: 70 % bis 90 % des Maximums. Personalwesen
- Anaerob: 90 % bis 99 % des Maximums. Personalwesen
- Gefährlich: Erreichen oder Überschreiten der max. Personalwesen

Hinweis: Die von verschiedenen Trainings-Apps definierten Herzfrequenzonen können variieren und von den oben genannten Definitionen abweichen.

2.5.2.3 Datumsformat

Es unterstützt die Formate DD-MM und MM-DD.

Standardmäßig folgt es den Systemeinstellungen, Sie können Ihre bevorzugte Anzeigemethode jedoch auch selbst auswählen.

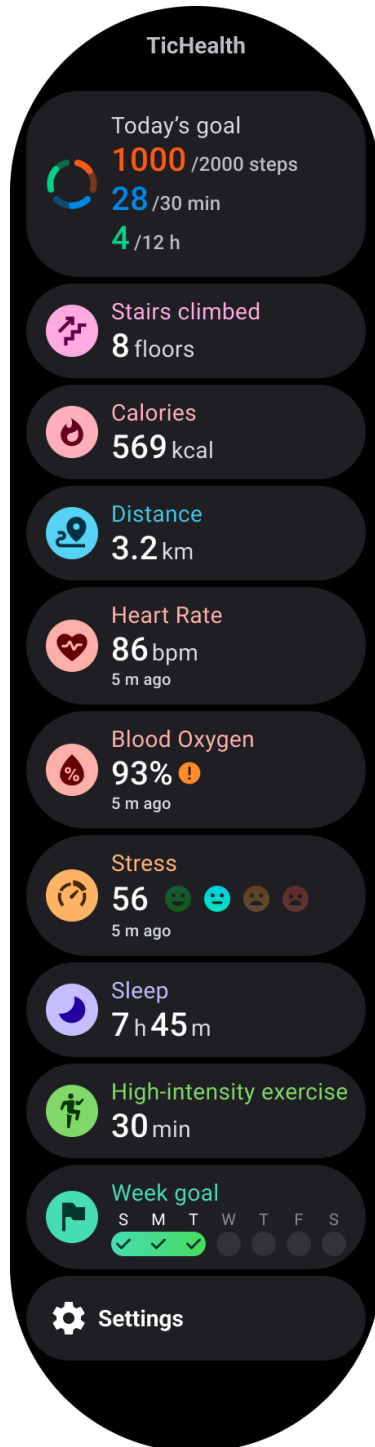


3. Gesundheitsmerkmale

3.1 TicHealth All-in-One

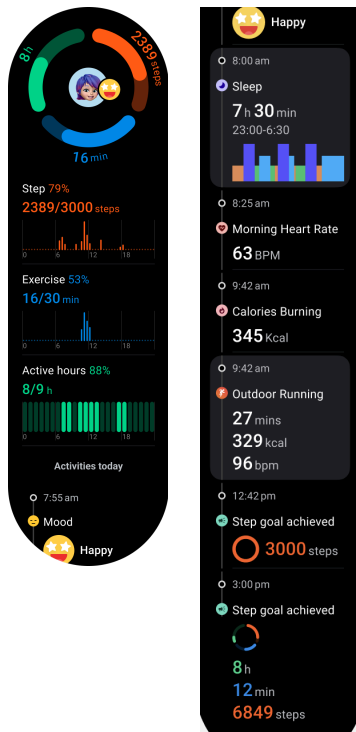
TicHealth kann Ihren Trainingsverlauf und alle Ihre Gesundheitsdaten für den Tag aufzeichnen und anzeigen – mit allen Informationen auf einen Blick.

Gesundheitsbezogene Daten umfassen: tägliche Aktivität, Herzfrequenz, Blutsauerstoff, Stress, Schlaf.



3.1.1 Tägliche Aktivität

Sie können Ihren aktuellen Tagesstatus überprüfen, einschließlich Schritten, Aktivitätsstunden und Trainingszeit.



Zusammenfassung

- Der rote Ring stellt die täglichen Schritte dar
- Der grüne Ring stellt die täglichen Aktivitätsstunden dar (150 Schritte pro Stunde werden als einstündige Aktivität gezählt).
- Der blaue Ring stellt die tägliche Trainingszeit dar.



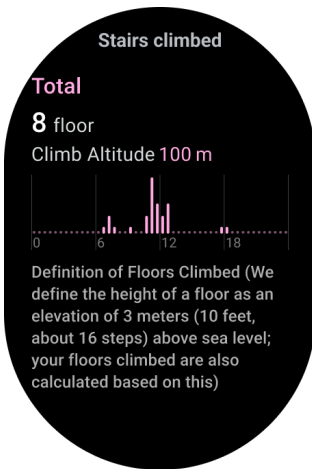
Kalorien

- Die gesamten Kalorien, die Sie heute verbrannt haben



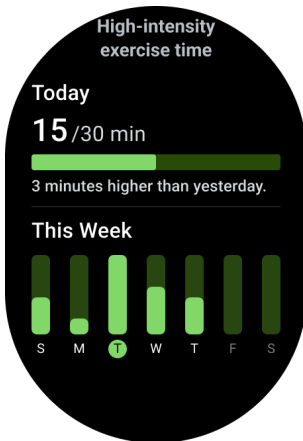
Distanz

- Die Gesamtstrecke, die Sie heute zurückgelegt haben



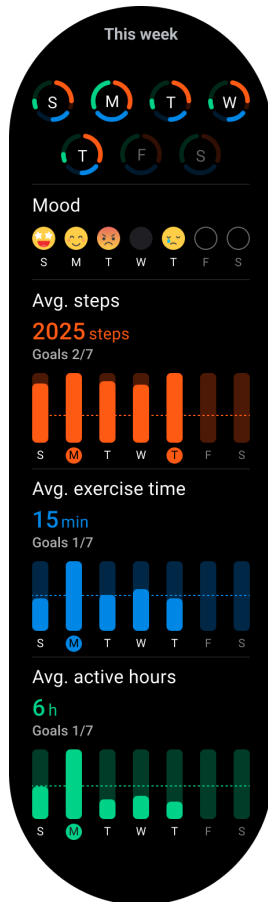
Treppen stiegen

- Die Gesamtzahl der Stockwerke, die Sie heute bestiegen haben, und die Gesamthöhe



Hochintensives Training

- Die Gesamtminuten, die Sie heute mit hoher Intensität trainiert haben
- Der Fortschrittsbalken zeigt an, wie weit Sie Ihr Tagesziel erreicht haben



3.1.1.1 Tägliche Aktivitätseinstellungen

Sie können die tägliche Schrittzahl, die Trainingszeit und die Aktivitätsstundenziele unter „Einstellungen“ -> „Tagesziele“ festlegen.

3.1.2 Herzgesundheit

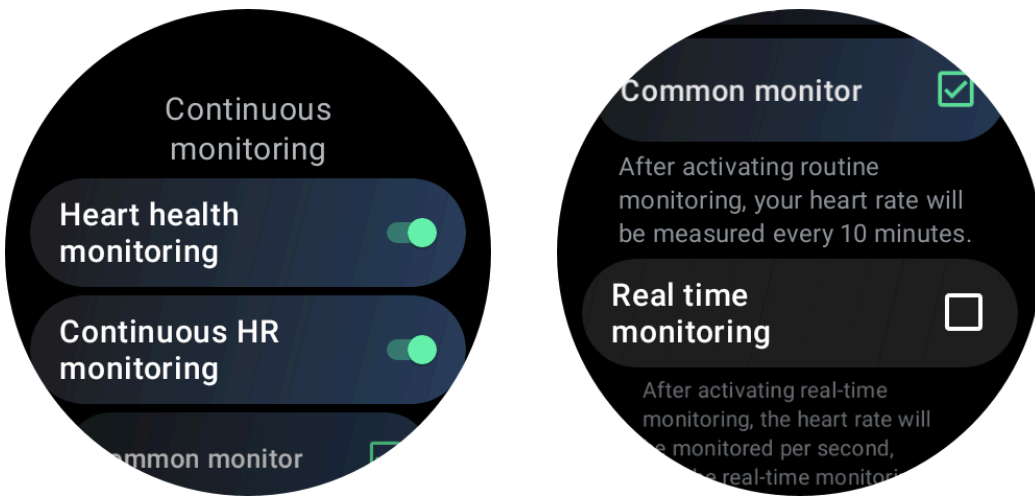
3.1.2.1 Überwachung der Herzgesundheit

Die Funktion zur Überwachung der Herzgesundheit ermöglicht die Erkennung und Überwachung von Problemen mit unregelmäßigem Herzschlag, einschließlich der Überwachung von Tachykardie, Bradykardie und Vorhofflimmern (AFib). Dies wird Ihnen helfen, Ihre Herzgesundheit im Auge zu behalten. Diese Funktion ist je nach Modell möglicherweise nicht verfügbar.

3.1.2.2 Starten Sie den Herzgesundheitstest manuell

Benutzer können wählen, ob sie manuell prüfen oder die automatische 24-Stunden-Überwachung aktivieren möchten. Wenn Sie eine manuelle Überprüfung

durchführen müssen, tippen Sie auf die Schaltfläche „Messen“, um die Messseite aufzurufen. Nach Abschluss der Messung wird das Ergebnis angezeigt.



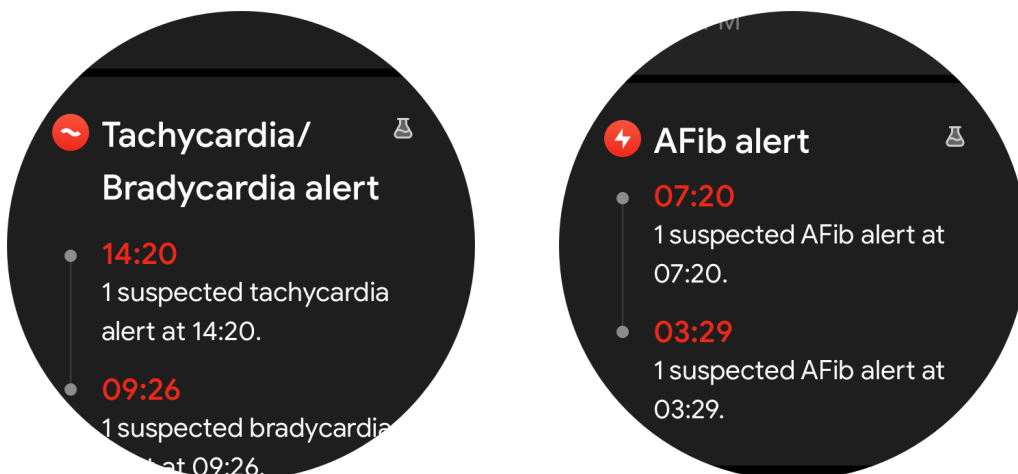
3.1.2.3 Richten Sie eine automatische 24-Stunden-Überwachung ein

Um die 24-Stunden-Überwachung zu aktivieren, gehen Sie zu TicHealth -> Einstellungen -> Herzgesundheitsüberwachung -> Herzgesundheitsüberwachung aktivieren.

3.1.2.4 Ungewöhnliche Warnung anzeigen

Wenn abnormale Daten vorliegen, wird auf der Uhrseite eine Warnmeldung angezeigt.

Die Überwachungsergebnisse der Uhr zeigen nur die Ergebnisse der Herzgesundheitsüberwachung für den aktuellen Tag an. Historische Daten können in der Mobvoi Health-App eingesehen werden.



Hinweis: Das Messergebnis kann von Faktoren wie der Trageweise und der Hautkontaktfläche abhängen. Es dient nur als Referenz und wird nicht als Grundlage für die Diagnose empfohlen.

3.1.3 Herzfrequenz

3.1.3.1 Ändern Sie die Einstellungen für die Herzfrequenzmessung

- Scrollen Sie in der Tichealth-App zum Ende der Seite
- Tippen Sie auf Einstellungen
- Scrollen Sie zur Einstellung der Gesundheitsrate
- Aktivieren Sie die 24-Stunden-Überwachung.



Nach der Aktivierung können sie die Überwachungshäufigkeit auswählen, die allgemeine Überwachung und Echtzeitüberwachung umfasst.



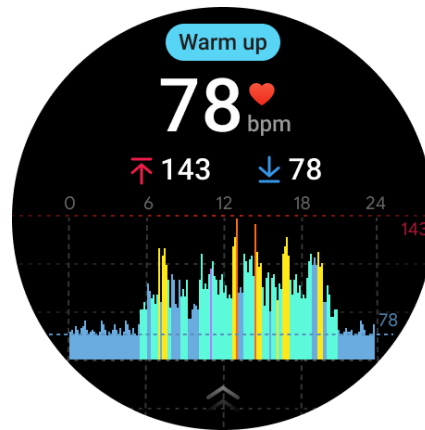
1. Gemeinsame Überwachung: Die Daten werden alle 10 Minuten mit einer Häufigkeit von

einem Datenpunkt angezeigt.

2. Echtzeitüberwachung: Die Daten werden basierend auf der Echtzeit-Datenerfassung angezeigt.

3.1.3.2 Messen Sie die Herzfrequenz manuell

Tippen Sie in der TicHealth-App auf das Symbol „Aktualisieren“, um die Messung zu starten.



Hinweis: Die Mindestanzeigezeit beträgt 1 Minute. Ein Zeitraum von weniger als einer Minute wird als 1 Minute gezählt.

3.1.3.3 Ruheherzfrequenzalarm

Um den Alarm für die Ruheherzfrequenz zu aktivieren, gehen Sie zu TicHealth -> Benachrichtigungen -> Alarm für die Ruheherzfrequenz und aktivieren Sie den Alarm für die Ruheherzfrequenz.

Wenn die Herzfrequenz im Ruhezustand zehn aufeinanderfolgende Minuten lang den eingestellten Wert überschreitet, wird eine Warnmeldung angezeigt.



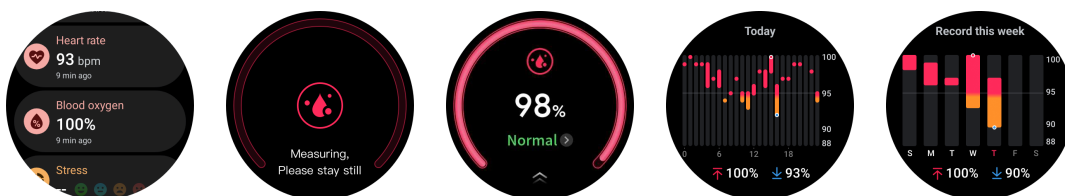
Hinweis: Das Messergebnis kann von Faktoren wie der Trageweise und der Hautkontaktfläche abhängen. Es dient nur als Referenz und wird nicht als Grundlage für die Diagnose empfohlen.

3.1.4 Blutsauerstoff

3.1.4.1 Messen Sie den Blutsauerstoff manuell

Drücken Sie die rotierende Krone, um die App-Liste anzuzeigen, wählen Sie TicHealth aus, geben Sie dann den Blutsauerstoff ein und Sie können mit der Messung Ihres Blutsauerstoffs beginnen.

Bleiben Sie während der Messung ruhig. Wenn während der Messung eine Bewegung festgestellt wird, kann dies zu einer erheblichen Abweichung des Messwerts oder zu einem Messfehler führen.



3.1.4.2 Richten Sie eine automatische 24-Stunden-Überwachung ein

Wischen Sie nach unten und tippen Sie auf das Symbol „Einstellungen“, um die automatische

24-Stunden-Hintergrundüberwachung zu aktivieren.

3.1.5 Schlafen

3.1.5.1 Überwachen Sie Ihren Schlaf

Die Uhr kann den Schlafstatus automatisch erkennen und Schlafdaten aufzeichnen, wenn sie im Schlaf getragen wird. Sie können die Schlafdaten der letzten Nacht auf der Uhr einsehen.



Sobald die Uhr mit einem gekoppelten Smartphone oder einem Wi-Fi-Netzwerk verbunden ist, synchronisiert sie mühelos Schlaf-Tracking-Daten mit der Cloud, sodass Sie über die Mobvoi Health-App auf Ihrem Telefon auf Ihre umfassenden historischen Schlafaufzeichnungen zugreifen und diese überprüfen können.

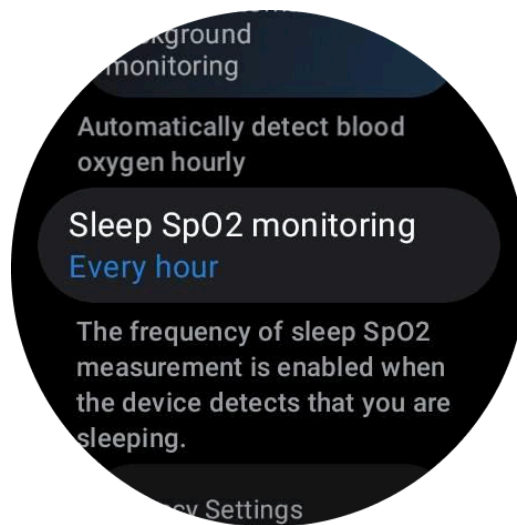
3.1.5.2 Überwachung der Schlafatemfrequenz

Benutzer können den Schlaf-Atemfrequenz-Schalter in den Einstellungen aktivieren. Sobald es aktiviert ist, überwacht es die Schlafatmungsfrequenz des Benutzers und zeigt in den Schlafdetails ein Datendiagramm, die durchschnittliche Atemfrequenz, die maximale Atemfrequenz und die minimale Atemfrequenz an.



3.1.5.3 Überwachung des Blutsauerstoffs im Schlaf

1. Benutzer können den Schlaf-Blutsauerstoff-Schalter in den Einstellungen aktivieren und die Überwachungshäufigkeit für den Schlaf-Blutsauerstoff auswählen.



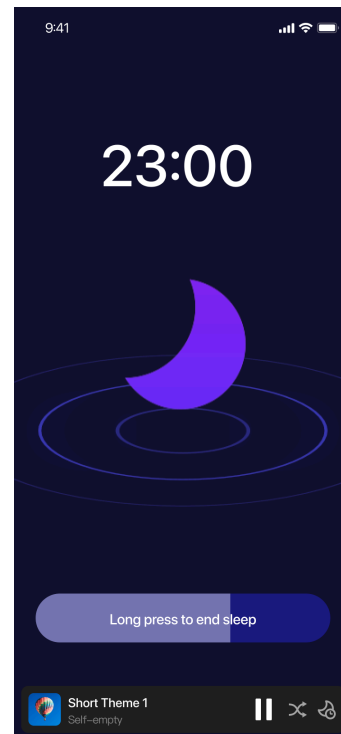
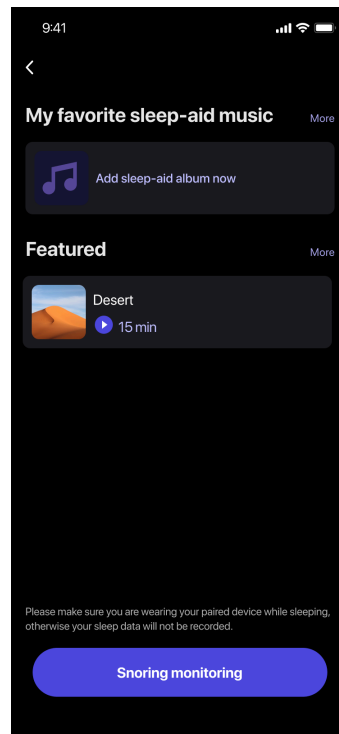
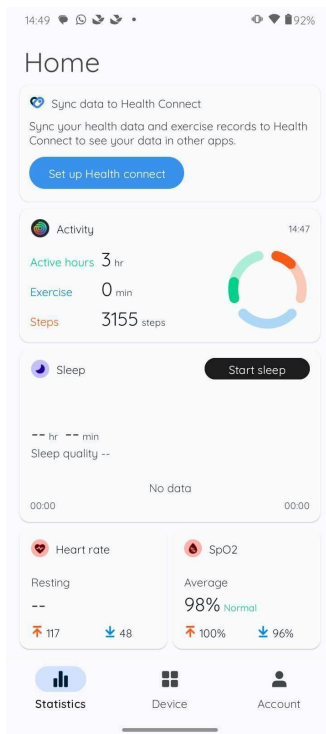
2. Die Häufigkeit der Überwachung des Blutsauerstoffs im Schlaf kann auf einen von drei Modi eingestellt werden: einmal pro Stunde, einmal alle 30 Minuten oder Echtzeitüberwachung. Die Blutsauerstoffdaten im Schlaf werden entsprechend der gewählten Überwachungsfrequenz angezeigt.



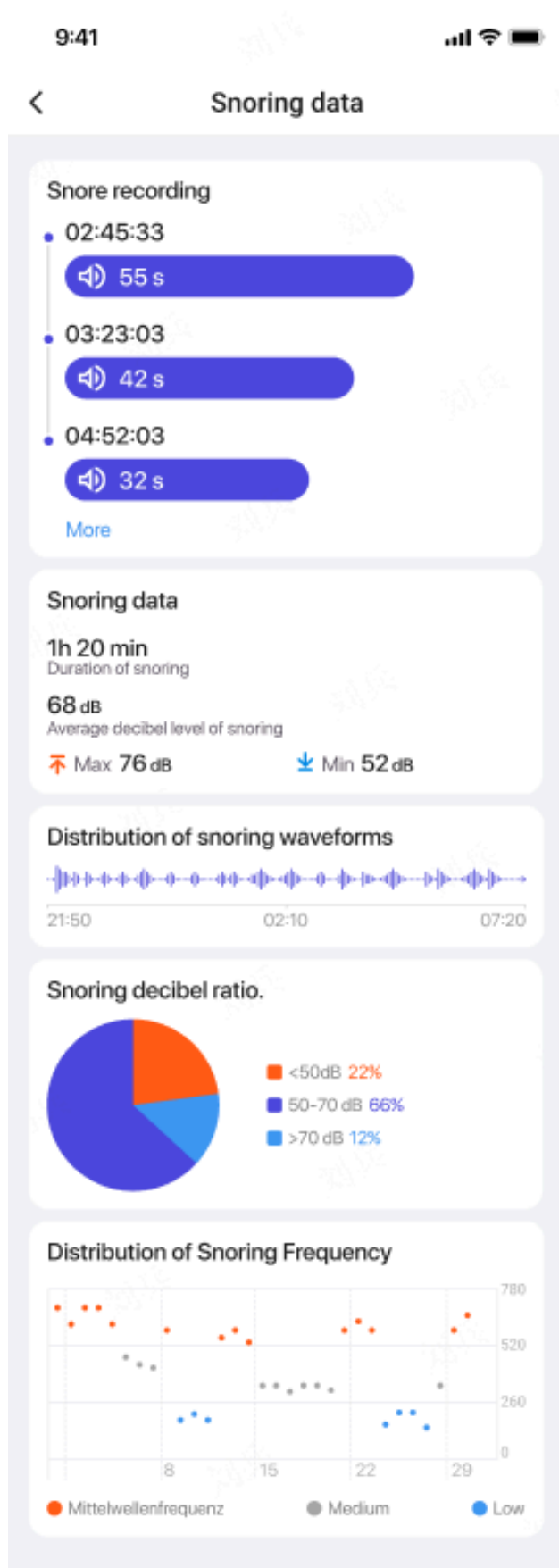
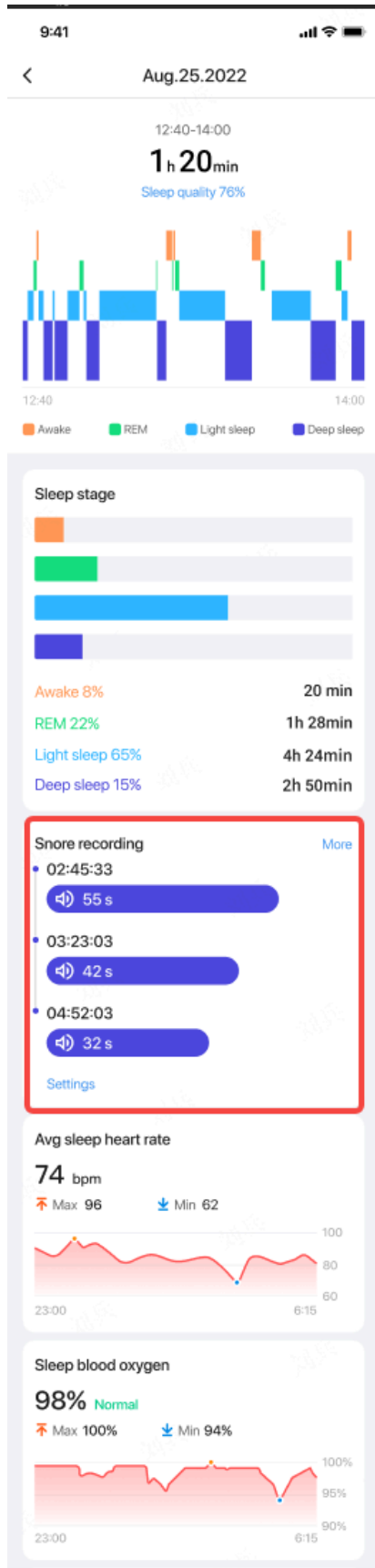
3.1.5.4 Schnarchüberwachung

In der App „Mobvoi Health“ wird der Schnarchmonitor bereitgestellt. Öffnen Sie die Mobvoi Health-App, suchen Sie die Schlafkarte und tippen Sie auf die Schaltfläche „Jetzt schlafen“. Klicken Sie auf die Schaltfläche zur Schnarchüberwachung, wenn Sie zum Schlafen bereit sind.

Die Schnarchüberwachung nutzt KI-Algorithmen, um Schnarchen automatisch zu erkennen und das Schnarchen während der Nacht zu analysieren, sodass Sie Ihr Schlafschnarchniveau besser einschätzen können.



- Tippen Sie auf den täglichen Schlafbericht
- Es können drei Schnarchaufzeichnungen angezeigt werden. Wenn Sie darauf tippen, können Sie Ihre eigenen Schnarchaufzeichnungen abspielen
- Klicken Sie auf „Mehr“ und sehen Sie sich Schnarchdaten an
- Sehen Sie sich Schnarchdaten, die Verteilung der Schnarchwellenformen und die Verteilung der Schnarchhäufigkeit an.



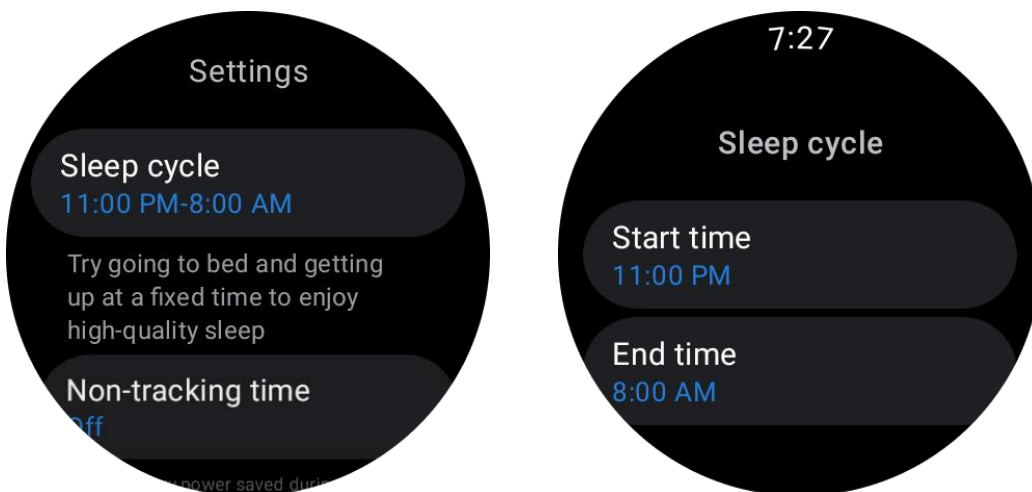
Hinweis: Warum wird Schlaf falsch erkannt?

1. Die Schlafüberwachung hängt von der Körperaktivität ab. Beispielsweise kann ein länger andauernder bewegungsloser Zustand fälschlicherweise als Schlaf erkannt werden.
2. Da der Schlafalgorithmus einige Zeit benötigt, um Urteile zu fällen, wird eine Schlafdauer von weniger als einer Stunde möglicherweise nicht aufgezeichnet.

3.1.5.5 Schlafzyklus einstellen

Sie können Ihren eigenen Schlafzyklus (Einschlafzeit, Aufstehzeit) einstellen, um zu sehen, ob Sie die erwartete Dauer erreichen. Wenn Sie zur voreingestellten Zeit noch schlafen, ertönt der Schlafalarm; Es ertönt kein Ton, wenn Sie vor dieser Zeit aufwachen.

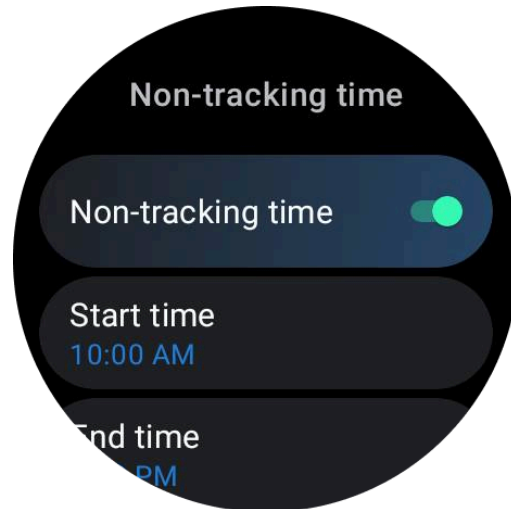
Tippen Sie auf das Einstellungssymbol -> Schlafzyklus.



3.1.5.6 Legen Sie die Nicht-Tracking-Zeit fest

Sie können die „Nicht-Tracking-Zeit“ festlegen, während der keine Schlafdaten aufgezeichnet werden, um unnötige Zeiträume zu vermeiden.

Tippen Sie auf das Einstellungssymbol -> Nicht-Tracking-Zeit.



3.1.6 Stress

Die Stressmessung ist das Ergebnis einer Berechnung, die auf Daten der Herzfrequenzvariabilität (HRV) basiert, die von fotoelektrischen Sensoren gemessen werden. Unter HRV versteht man die Veränderungen im Unterschied aufeinanderfolgender Herzschlagzyklen.

- Um stabile Daten zu erhalten, sollte die Messung in einem ruhigen Zustand erfolgen.
- Die Genauigkeit der Daten wird auch beeinträchtigt, wenn die Uhr zu locker oder zu eng getragen wird. Es sollte vorzugsweise bequem am Arm getragen werden.
- Auch Rauchen, Trinken, langes Aufbleiben oder Medikamente wirken sich auf die Daten aus.
- Dies ist kein medizinisches Gerät und die Werte dienen nur als Referenz.
- Wenn die Messung jedes Mal zu einem festgelegten Zeitpunkt und Tragezustand erfolgt, hilft dies bei der Erkennung von Ermüdung.
- Die Testergebnisse zeigen die qualitative Bewertung, z. B. hohe Belastung oder keine Belastung.
- Wenn Sie sich psychisch belastet fühlen, bauen Sie Stress ab, indem Sie Sport treiben oder tief durchatmen.

3.1.6.1 Messen Sie Ihr Stresslevel

- Starten Sie TicHealth
- Scrollen Sie zum Stress und klicken Sie
- Tippen Sie auf die linke Schaltfläche, um die Stressdaten zu messen und anzuzeigen

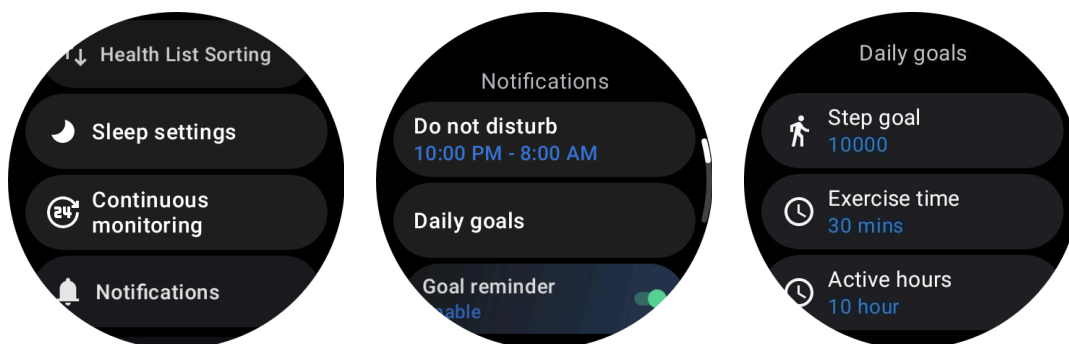
- Tippen Sie auf die rechte Schaltfläche, um mit der Atemübung zu beginnen.



3.1.7 Weitere Funktionen und Einstellungen

3.1.7.1 Legen Sie Ihre täglichen Ziele fest

- Starten Sie die TicHealth-App und tippen Sie auf das Einstellungssymbol
- Tippen Sie auf Benachrichtigungen
- Klopfen **Tägliche Ziele**



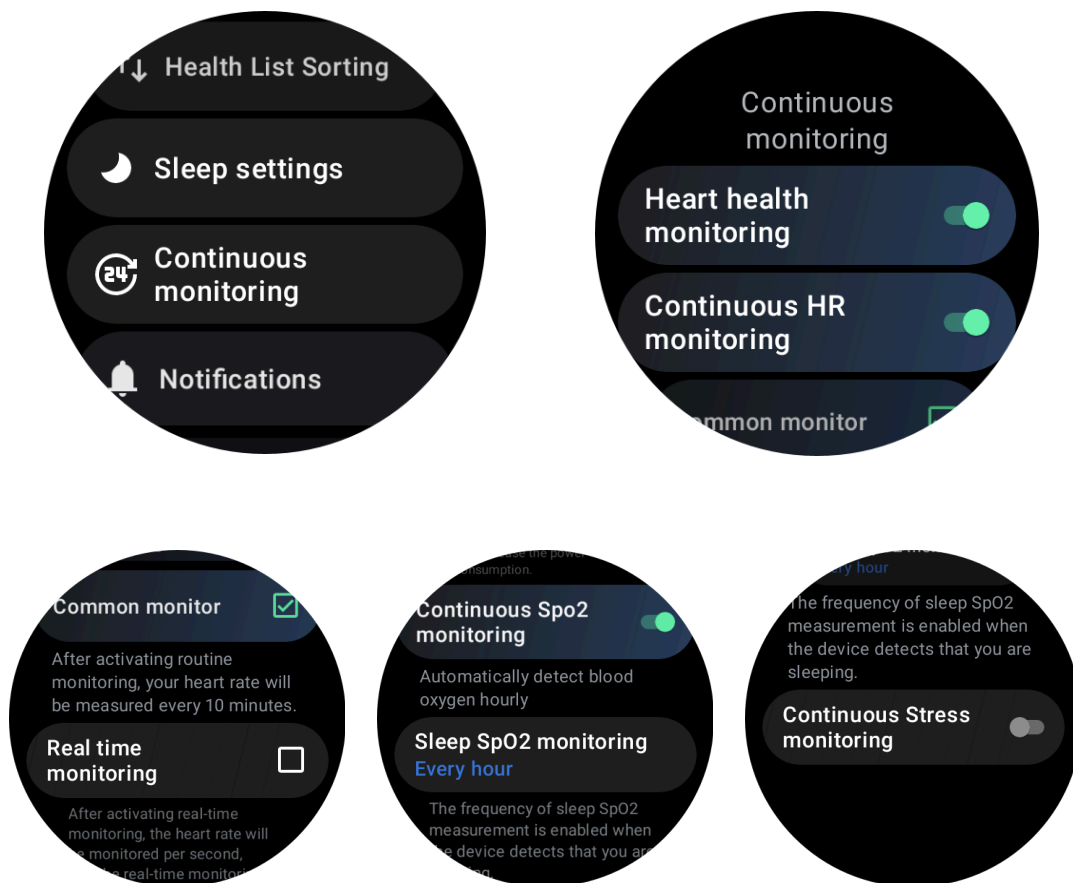
3.1.7.2 Kontinuierliche Überwachung

Sie können auf die kontinuierliche Überwachung tippen, um Ihre 24-Stunden-Überwachung zu verwalten, einschließlich:

- Überwachung der Herzgesundheit: Zum Einstellen der Überwachungshäufigkeit
- Kontinuierliche Herzfrequenzüberwachung: Zur Aktivierung der

24-Stunden-Herzfrequenzüberwachung

- Kontinuierliche Überwachung des Blutsauerstoffs: Zur Ermöglichung einer 24-Stunden-Überwachung des Blutsauerstoffs
- Überwachung des Blutsauerstoffs im Schlaf: Um die Überwachung des Blutsauerstoffs während des Schlafs zu ermöglichen
- Kontinuierliche Stressüberwachung: Um eine 24-Stunden-Stressüberwachung zu ermöglichen

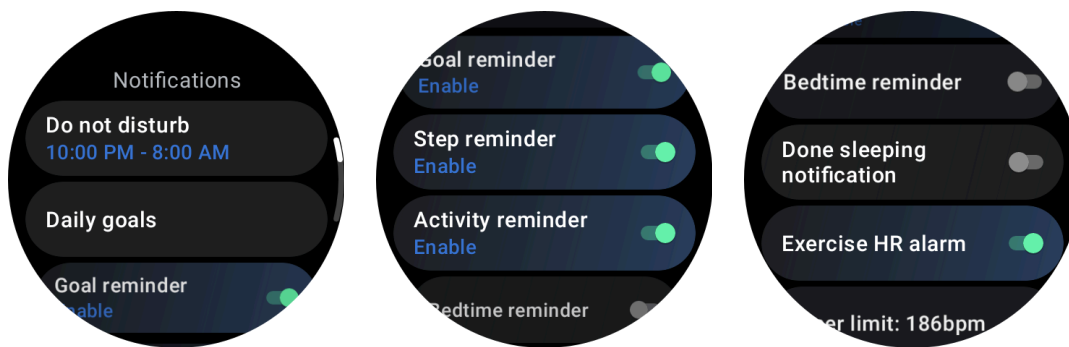


3.1.7.3 Benachrichtigungen festlegen

Sie können auf tippen **Benachrichtigungen** um Ihre TicHealth-Benachrichtigungen zu verwalten, einschließlich:

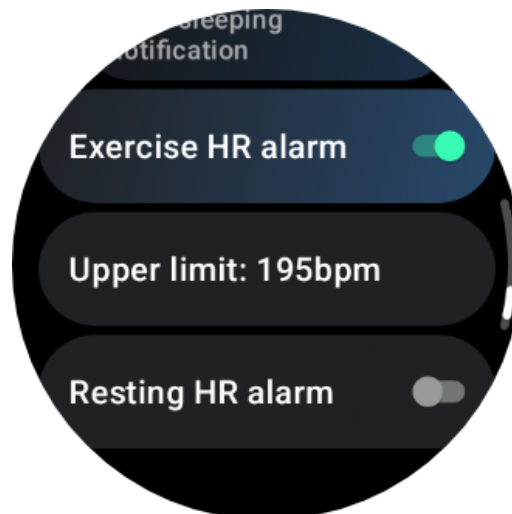
- Nicht stören: Stellen Sie „Bitte nicht stören“ ein, um TicHealth-Benachrichtigungen stummzuschalten
- Zielerinnerung: Um eine Benachrichtigung zu erhalten, wenn das von Ihnen festgelegte Ziel erreicht wird

- Schritterinnerung: Um eine Benachrichtigung zu erhalten, wenn Sie 80 % Ihres Schrittziels erreichen
- Aktivitätserinnerung: Um Sie daran zu erinnern, stündlich aufzustehen und sich zu bewegen.
- Schlafenszeit-Erinnerung: Um Sie daran zu erinnern, ins Bett zu gehen.
- Benachrichtigung über Schlafende: Um eine Benachrichtigung zu erhalten, wenn der Schlaf beendet ist.
- Trainings-HF-Alarm: Um eine Benachrichtigung zu erhalten, wenn Ihre Herzfrequenz während des Trainings zu hoch ist.



3.1.7.4 Herzfrequenzalarm beim Training

Um den Trainings-Herzfrequenzalarm zu aktivieren, gehen Sie zu TicHealth -> Benachrichtigungen -> Trainings-HF-Alarm -> Trainings-Herzfrequenzalarm aktivieren.



3.2 TicBreathe

3.2.1 Entspannen Sie sich durch Atmen

Tippen Sie auf die Breathe-App und dann auf die Startschaltfläche, um mit der Atemübung zu beginnen.

Die App zeigt die Veränderungen der Belastungs- und Herzfrequenzwerte nach Beendigung der Übung an.



3.2.2 Stellen Sie die Atemdauer ein

In der „TicBreathe“-App beträgt die Standarddauer 1 Minute. Durch Klicken auf die Dauer erhöht sich die Atemdauer um 1 bis 5 Minuten.

Die Dauer der Atemübung kann durch Drehen des Kronenknopfes oder durch Berühren des Bereichs „Dauer“ angepasst werden.

3.3 Messung mit nur einem Fingertipp

1. Nach dem Öffnen der Ein-Klick-Mess-App müssen Benutzer etwa 90 Sekunden warten, um Gesundheitsindikatoren wie Herzfrequenz, Blutsauerstoff und Stresslevel zu erhalten.
2. Auf der Ergebnisseite können Benutzer auf die Daten in der Liste tippen, um zur entsprechenden App zu navigieren. Wenn der Benutzer beispielsweise auf der Ergebnisseite auf die Herzfrequenz tippt, wird er zur TicPulse-App weitergeleitet.



4. TicÜbung

4.1 Beginnen Sie mit der TicExercise-App auf Ihrer Uhr

4.1.1 Wählen Sie eine Übung

- Öffnen Sie die TicExercise-App auf Ihrer Uhr und wischen Sie dann nach unten zu der Übung, die Sie machen möchten.
- Wenn Sie in der Standardübungsliste nicht finden, wonach Sie suchen, tippen Sie auf die Schaltfläche „Hinzufügen“.
- Die TicExercise-App bietet Ihnen über 110 verschiedene Arten von Übungen zur Auswahl, die eine Vielzahl von Kategorien abdecken, darunter: Outdoor, Fitnessstudio, Aerobic-Training, Krafttraining, Rumpftaining, Wassersport, Wintersport, Ballsport, Extremsport und andere .



4.1.2 Vorbereitung vor Beginn

Nachdem Sie Ihr Training ausgewählt haben, gelangen Sie in die Vorbereitungsphase.

Während dieser Zeit beginnt Ihre Uhr mit der Herzfrequenzüberwachung und der GPS-Lokalisierung. Sobald eine stabile Herzfrequenz und ein stabiles GPS-Signal bestätigt sind, wechselt die Farbe der Starttaste von Orange zu Grün und zeigt damit an, dass es losgehen kann.



4.1.2.1 GPS-Positionierung

Bei der ersten Verwendung oder nach längerer Inaktivität kann die GPS-Ortungszeit länger sein. Es wird empfohlen, das Gerät in einem offenen Bereich ohne Hindernisse aufzustellen. Legen Sie die Uhr flach auf Ihre Brust, wobei der Bildschirm der Uhr nach oben zum Himmel zeigt.

Es wird empfohlen, mit dem Beginn Ihrer Aktivität zu warten, bis die GPS-Ortung erfolgreich ist. Wenn Sie ohne GPS-Fix beginnen, werden Teile Ihrer Route nicht aufgezeichnet und die

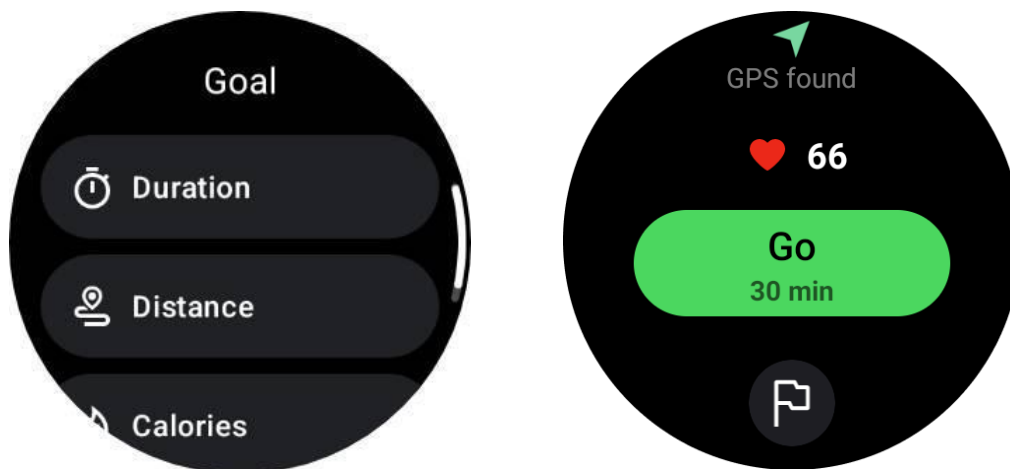
Trainingsdaten sind möglicherweise ungenau. Insbesondere kann das GPS-Signal während der Bewegung instabil werden, was sich auf die GPS-Positionierungszeit auswirkt.



4.1.2.2 Setze dir ein Ziel

In dieser Phase können Sie auch ein konkretes Ziel für Ihr Training festlegen.

Durch Tippen auf das Flaggensymbol können Sie je nach Trainingstyp ein Ziel in Bezug auf Dauer, Distanz, Kalorien, Schritte oder Runden auswählen. Nachdem Sie Ihr Ziel festgelegt haben, wird es auf der Schaltfläche „Start“ angezeigt.

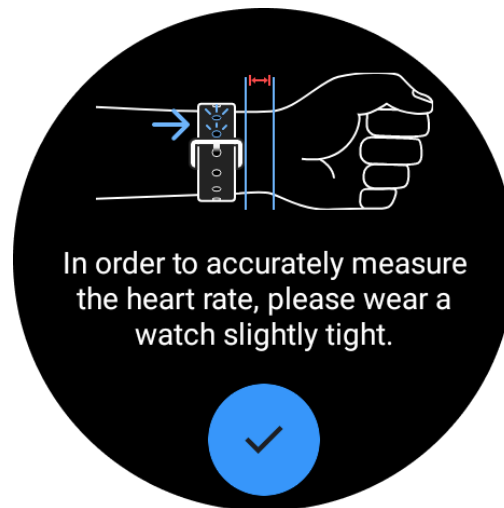


4.1.2.3 Trageempfehlung

Tragen Sie die Uhr vor dem Training enger als üblich, um zu vermeiden, dass der Herzfrequenzsensor durch Schweiß nicht an der Haut haftet, was die Genauigkeit der Herzfrequenzwerte beeinträchtigen kann.

Die Uhr MUSS mindestens einen Finger breit vom Handgelenkknöchel entfernt positioniert sein, damit eine Beugung des Handgelenks die Uhr nicht physisch berührt.

Bitte beachten Sie das Bild unten:



Hinweis: Übermäßige Behaarung am Handgelenk und Tätowierungen können die Genauigkeit der Herzfrequenzwerte beeinträchtigen.

4.1.3 Zeigen Sie Messwerte während einer Übung an

Während einer Übung zeigt TicExercise Messwerte wie Dauer, Herzfrequenzzone, Kalorien, Tempo und Geschwindigkeit sowie Distanz an, um Ihnen bei der Überwachung Ihres Fortschritts zu helfen.

Die Seitenindikatoren auf der rechten Seite des Bildschirms zeigen an, wie viele Datenseiten für die ausgewählte Übung unterstützt werden. Sie können zwischen verschiedenen Seiten wechseln, indem Sie die Krone drehen oder auf dem Bildschirm nach oben und unten wischen, um weitere Messwerte anzuzeigen.

Darüber hinaus können Sie die ULP-Kacheln auch verwenden, um Ihre Trainingsdaten anzuzeigen.

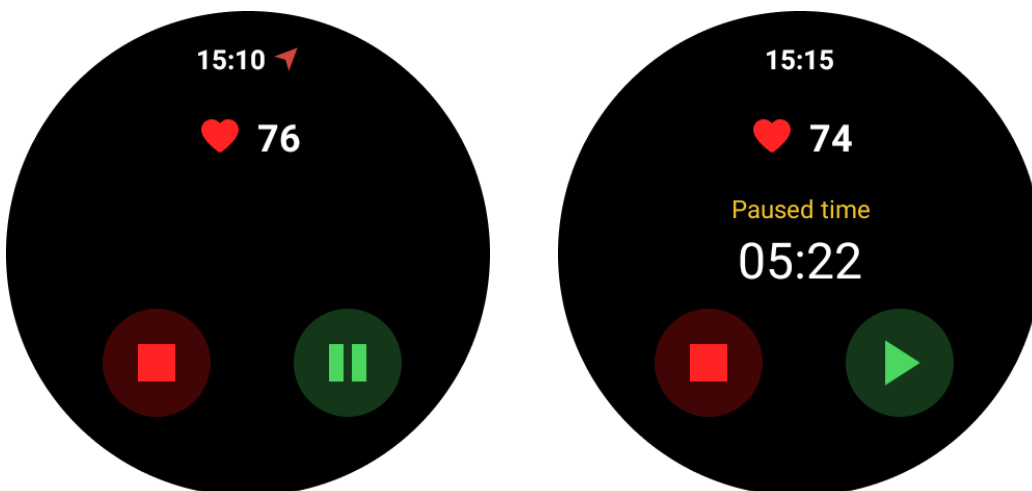


4.1.4 Unterbrechen Sie die Übung und setzen Sie sie fort

4.1.4.1 Manuelle Steuerung

Um Ihr Training zu unterbrechen, wischen Sie einfach in der Messwertansicht nach rechts. Drücken Sie die „Pause“-Taste, um die Übung vorübergehend zu unterbrechen. Wenn Sie bereit sind fortzufahren, tippen Sie einfach auf „Fortsetzen“.

Der Bildschirm zeigt die verstrichene Zeit der aktuellen Pause an.



4.1.4.2 Automatische Pause und Fortsetzung

Die Auto-Pause-Funktion ist standardmäßig deaktiviert. Um es zu aktivieren, navigieren Sie zu Einstellungen -> Automatische Pause.

Sobald die Uhr aktiviert ist, pausiert die Uhr Ihre Trainingseinheit intelligent und setzt sie als

Reaktion auf Änderungen Ihrer Bewegung fort. Wenn erkannt wird, dass die Bewegung pausiert hat, wird unten in der Metrikansicht „Auto Pause“ angezeigt.

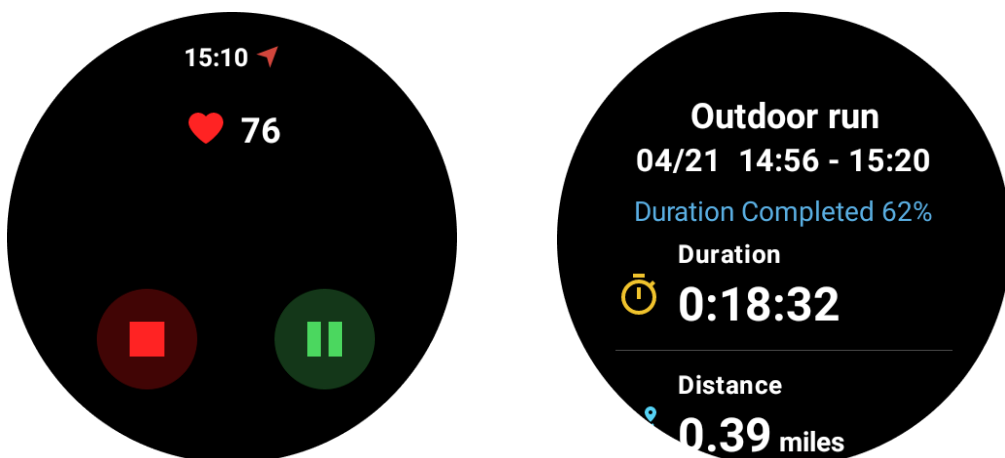
Wenn Sie während des Trainings die Funktion „Automatische Pause“ deaktivieren möchten, können Sie unten auf den Bereich „Automatische Pause“ tippen und dann in der Popup-Eingabeaufforderung auf „Automatische Pause deaktivieren“ klicken. Um es wieder zu aktivieren, gehen Sie bitte zum Menü „Einstellungen“.



4.1.5 Beenden Sie Ihre Übung

Um Ihr Training abzuschließen, wischen Sie nach rechts, tippen Sie auf die Schaltfläche „Beenden“ und bestätigen Sie dann durch Tippen auf die Schaltfläche „ ✓ “.

Als nächstes wird Ihnen eine Zusammenfassung Ihrer Übung angezeigt.



4.2 Überprüfen Sie historische Übungsaufzeichnungen

4.2.1 Ansicht über die TicExercise-App auf Ihrer Uhr

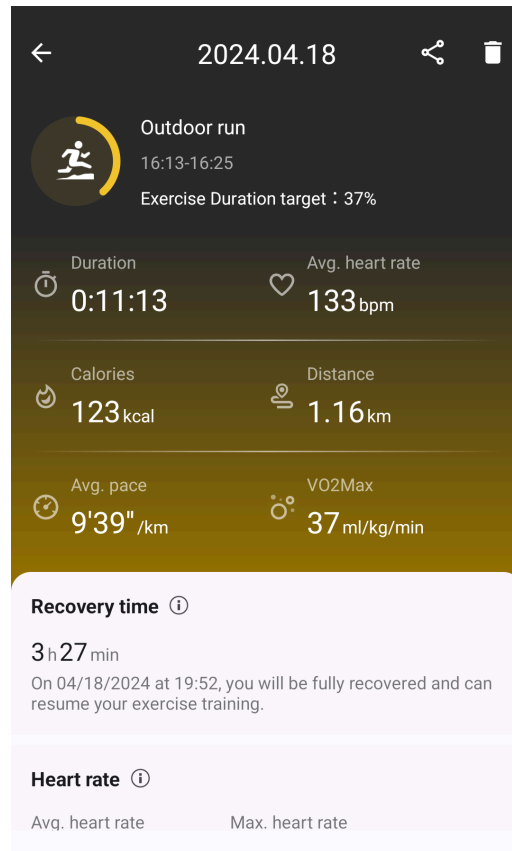
Auf der TicExercise-Startseite (Übungslistenseite) können Sie nach links wischen, um weitere historische Übungsaufzeichnungen anzuzeigen.

Durch Herunterziehen können Sie mehr historische Aufzeichnungen aus der Cloud abrufen.



4.2.2 Ansicht über die Mobvoi Health-App auf Ihrem Telefon

Wenn die Uhr mit dem Telefon oder WLAN verbunden ist, werden die Trainingsaufzeichnungen automatisch in die Cloud hochgeladen. Detailliertere Daten und Diagramme können Sie über die Mobvoi Health-App auf Ihrem Telefon anzeigen.

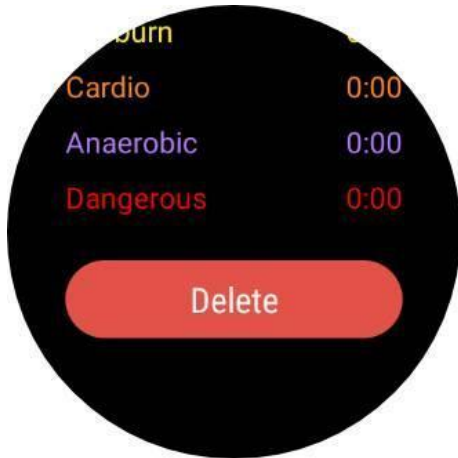


4.2.3 Übungsaufzeichnung löschen

Sie können Ihre Trainingsaufzeichnungen sowohl auf Ihrer Uhr als auch auf Ihrem Telefon löschen.

Hinweis: Sobald ein Trainingsdatensatz gelöscht wurde, kann er nicht wiederhergestellt werden.

- So löschen Sie es auf Ihrer Uhr: Gehen Sie zur Trainingsverlaufseite, geben Sie die Trainingsdetails ein, scrollen Sie nach unten und tippen Sie auf die Schaltfläche „Löschen“.
- Zum Löschen auf Ihrem Telefon: Gehen Sie zur Übungsdetailseite und tippen Sie auf die Schaltfläche „Papierkorb“ in der oberen rechten Ecke.



4.3 VO2 max und Erholungszeit

Maximieren Sie Ihr Training mit Einblicken in VO2max und Erholungszeit, die Ihr Fitnesserlebnis verbessern sollen.

Diese Funktion unterstützt eine Vielzahl von Übungstypen, einschließlich

- Lauf im Freien
- Indoor-Lauf
- Spaziergang im Freien
- Radfahren



4.3.1 Wie aktiviere ich die Funktion „VO2 max“ und „Erholungszeit“?

Diese Funktion und der zugehörige Algorithmus sollten zunächst über die Cloud aktiviert werden.

Bitte bestätigen Sie, dass Ihre Uhr mit Ihrem Telefon oder WLAN verbunden ist, bevor Sie die TicExercise-App starten. Anschließend wird der Algorithmus automatisch online aktiviert.

Hinweis: Nachdem die Uhr zurückgesetzt und erneut gekoppelt wurde, müssen Sie die Funktion erneut aktivieren.

4.3.2 Warum habe ich nach Abschluss der Übung kein VO2max erreicht?

Erstens wurden die Funktion und der Algorithmus möglicherweise nicht aktiviert. Bitte beachten Sie die obige Beschreibung, um es zu aktivieren.

Zweitens sollte die Trainingsintensität auf einem ausreichenden Niveau durchgeführt werden. Folgende Bedingungen müssen erfüllt sein:

- Laufen und Gehen: Erreichen Sie eine Durchschnittsgeschwindigkeit von mindestens 4 km/h über eine Mindestdauer von 10 Minuten.
- Radfahren: Die durchschnittliche Herzfrequenz sollte 60 % Ihrer Herzfrequenzreserve (HRR) überschreiten und mindestens 5 Minuten lang eine konstante Geschwindigkeit aufrechterhalten. Die Durchschnittsgeschwindigkeit zur Aufrechterhaltung dieses Leistungsniveaus variiert je nach Gelände; Beispielsweise ist beim Fahren in flachem Gelände eine konstante Durchschnittsgeschwindigkeit von 15 km/h erforderlich.

Die oben genannten Kriterien stellen die Mindeststandards für die Schätzung des VO2max dar.

Das anfängliche Ergebnis ist möglicherweise nicht präzise, aber mit zunehmender Trainingsfrequenz und Beibehaltung einer höheren Trainingsintensität (z. B. längere Dauer, höhere durchschnittliche Herzfrequenz, höhere Geschwindigkeit) führt es zu genaueren Schätzergebnissen.

Drittens, weil die für jede Aktivität beanspruchten Muskeln einen unterschiedlichen Sauerstoffbedarf haben, was zu Schwankungen des VO2max führen kann. Die Uhr verfügt über separate Berechnungen für den VO2max-Wert beim Laufen und Radfahren. Selbst wenn beispielsweise beim Laufen ein VO2max erreicht wird, wird beim Radfahren kein VO2max-Wert ermittelt, es sei denn, die Bedingungen für das Radfahren sind ebenfalls erfüllt.

4.3.3 Warum habe ich nach Abschluss der Übung keine Erholungszeit erhalten?

Wenn keine Daten zur Wiederherstellungszeit vorliegen, kann dies auf folgende Möglichkeiten hinweisen:

- Funktion und Algorithmus sind nicht aktiviert. Bitte beachten Sie die obige Beschreibung, um es zunächst zu aktivieren.
- Die Trainingsintensität ist relativ gering, was sich charakterisieren lässt durch:
 - Kurze Trainingsdauer
 - Niedrigere Trainingsherzfrequenz oder keine Herzfrequenzdaten erfasst
 - Langsameres Tempo oder Geschwindigkeit

4.4 Wärmekarte

Bei Trainingseinheiten, die auf einem Feld stattfinden, wie z. B. Fußball, Rugby, Tennis usw., sind die Bewegungsbahnen nicht unregelmäßig, sodass es nicht geeignet ist, Route zur Darstellung des Bewegungspfads zu verwenden. Für diese Sportarten wurde eine Heatmap hinzugefügt, die Bewegungsbereiche und Aktivitätsniveaus anzeigt.

Die Heatmap unterstützt derzeit die folgenden Trainingsarten:

- American Football
- Australischer Fußball
- Basketball
- Frisbee
- Rugby
- Fußball (Fußball)
- Tennis

Achtung: Bei Mannschaftssportarten und Kontaktaktivitäten achten Sie bitte darauf, die Uhr sicher einzupacken und Schutzmaßnahmen zu ergreifen, um versehentliche Verletzungen anderer zu verhindern.

4.4.1 Auswahl des Veranstaltungsorttyps

Bei diesen unterstützten Trainingseinheiten haben Sie die Möglichkeit, vor Beginn der Aktivität auszuwählen, ob das Spielfeld „Outdoor“ oder „Indoor“ ist.



Wenn Sie außerdem nicht jedes Mal den Veranstaltungsorttyp auswählen möchten, können Sie unter „Einstellungen -> Veranstaltungsorttyp-Präferenzen“ einen Standard-Veranstaltungsorttyp für bestimmte Aktivitäten festlegen.



Notiz:

1. Heatmaps werden auf Basis von GPS-Daten erstellt und sind nur für Outdoor-Aktivitäten wirksam.

2. Outdoor-Aktivitäten führen aufgrund der GPS-Nutzung zu einem erhöhten Batterieverbrauch. Treffen Sie daher eine Auswahl basierend auf Ihren realen Bedingungen.

4.4.2 Wie kann ich die Heatmap anzeigen?

Nach dem Training können Sie die Trainingsaufzeichnung in der Mobvoi Health-App auf Ihrem Telefon ansehen. Handelt es sich bei der Aufzeichnung um eine Outdoor-Aktivität und enthält sie GPS-Daten, wird eine Heatmap angezeigt.



4.4.3 Teilen Sie den Heatmap-Datensatz

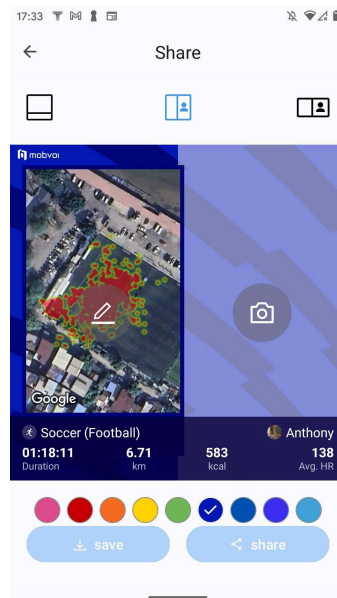
Klicken Sie auf der Detailseite der Aufzeichnung auf das Teilen-Symbol in der oberen rechten Ecke, um Ihre Trainingsaufzeichnung zu teilen. Für Aktivitäten mit Heatmap stehen drei verschiedene Stile zur Auswahl:

- Stil 1: Quadratisches Format (1:1) mit Heatmap und Trainingsdaten.

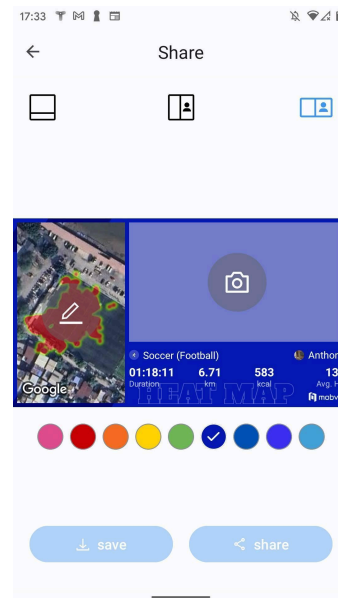
- Stil 2: Quadratisches Format (1:1) mit Heatmap, Trainingsdaten und einem vertikalen Porträtfoto (z. B. persönlicher Schnappschuss).
- Stil 3: Breitbildformat (16:9) mit Anzeige der Heatmap, Trainingsdaten und eines horizontalen Gruppenfotos (z. B. Teambild).



Stil 1



Stil 2

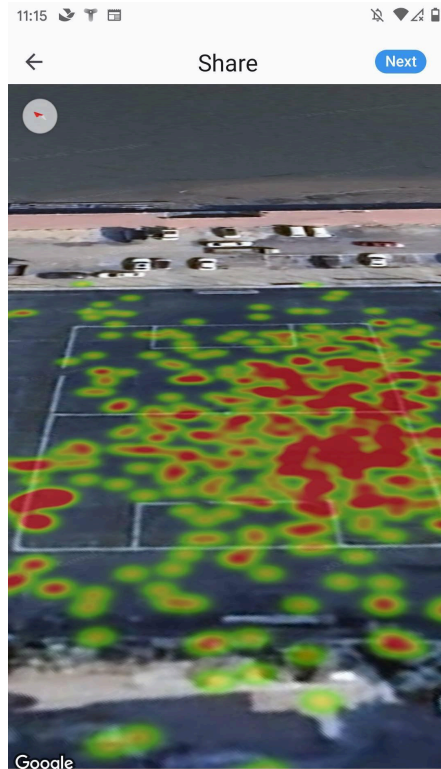


Stil 3

Hinweis: Für die Stile 2 und 3 müssen Sie ein Foto auswählen, bevor Sie es speichern oder teilen können.

Für jeden Stil können Sie

1. Ändern Sie die Designfarbe. Sie können aus Farben wählen, die Ihnen gefallen oder die der Uniformpalette des Teams am nächsten kommen.
2. Passen Sie die Heatmap an Ihre bevorzugte Größe und Ihren bevorzugten Winkel an. Verwenden Sie einen Finger, um die Position der Karte zu verschieben, und zwei Finger, um zu zoomen, zu drehen und die Betrachtungsperspektive zu ändern.



4.5 Übungstypen und Standardübungsliste

Die TicExercise-App bietet über 110 verschiedene Arten von Übungen, die eine Vielzahl von Kategorien abdecken, darunter: Outdoor, Fitnessstudio, Aerobic-Training, Krafttraining, Rumpftaining, Wassersport, Wintersport, Ballsport, Extremsport und andere.

Sehen Sie sich alle unterstützten Übungstypen über die Standardliste an oder indem Sie weitere hinzufügen.

4.5.1 Standardübungsliste

Die Standardliste der Übungen finden Sie unten. Sie können die Liste nach Ihren Wünschen anpassen, indem Sie Übungen hinzufügen, löschen oder neu anordnen.

- Lauf im Freien
- Radfahren
- Spaziergang im Freien
- Krafttraining
- Freier Stil
- Indoor-Lauf
- Indoor-Cycling

- Elliptisch
- Rudergerät
- Wanderung
- Schwimmen im Pool
- Hochintensives Intervalltraining
- Yoga
- Pilates

4.5.2 Übung hinzufügen

Scrollen Sie zum Ende der Übungsliste und klicken Sie auf die Option „Hinzufügen“, um Ihre Lieblingsübungen hinzuzufügen.

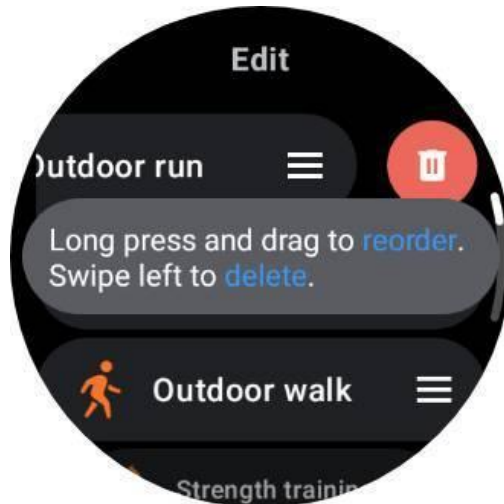
Mithilfe der Kategorien oder der alphabetischen Sortierung können Sie die jeweilige Übung schnell finden.



4.5.3 Übungen neu anordnen und löschen

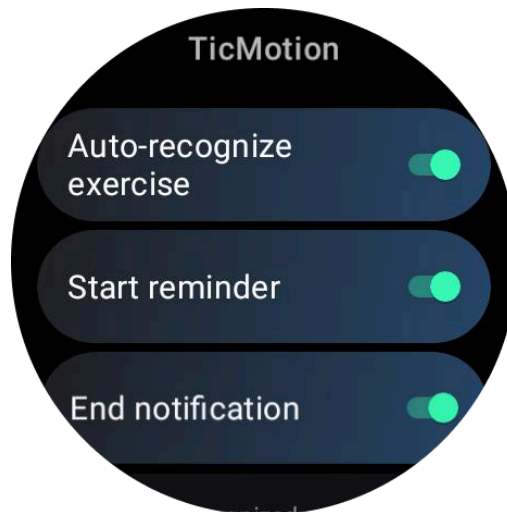
Gehen Sie zu Einstellungen -> Übungslisteneinstellungen und folgen Sie dann den Anweisungen:

- Zum Neuordnen lange drücken und ziehen.
- Zum Löschen nach links wischen.



4.6 TicMotion: Automatische Trainingserkennung

TicMotion ist eine Funktion, die fortschrittliche KI-Algorithmen verwendet, um automatisch zu erkennen, wenn Sie verschiedenen Aktivitäten wie Gehen, Laufen und Radfahren nachgehen. Sie müssen keine Tasten drücken oder über den Bildschirm wischen, um mit der Verfolgung zu beginnen. TicMotion erledigt alles automatisch.



4.6.1 Automatische Erkennung von Übungen und unterstützten Übungstypen

Um TicMotion zu aktivieren, gehen Sie zu Einstellungen -> TicMotion und schalten Sie die Option „Übung automatisch erkennen“ ein. Wählen Sie dann im Menü „Erkannte Aktivität“ die Übungen aus, die Sie verfolgen möchten.

- Gehen: Standardmäßig aktiviert. Bitte beachten Sie, dass nur zügiges Gehen unterstützt wird und gemächliches Gehen nicht erfasst wird.

- Läuft: Standardmäßig aktiviert.
- Radfahren: Standardmäßig deaktiviert. Indoor Cycling wird nicht erkannt.

Hinweis: TicMotion erkennt und verfolgt automatisch Ihre Aktivitätsdaten, einschließlich GPS-Status, was zu einem erhöheten Stromverbrauch führt. Um den Akku zu schonen, können Sie diese Funktion ganz oder für bestimmte Trainingsarten deaktivieren.

4.6.2 Voridentifizierungsphase

Wenn die Uhr erkennt, dass Sie ständig eine bestimmte Art von Bewegung beibehalten, tritt sie in eine Vorerkennungsphase zur automatischen Erkennung ein.

In der Vorerkennungsphase beginnt die Uhr mit der Aufzeichnung Ihrer Trainingsdaten. Gleichzeitig wechselt die ULP-Anzeige von der „Standby-ULP-Kachel“ zur „Trainings-ULP-Kachel“ und bietet Ihnen sofortigen Zugriff auf Ihre aktuelle Herzfrequenzzone und Trainingsdaten.



Wenn die Bewegung über einen bestimmten Zeitraum aufrechterhalten wird, wird ein bungsprotokoll erstellt. Wenn nicht, wird der Datensatz gelöscht.

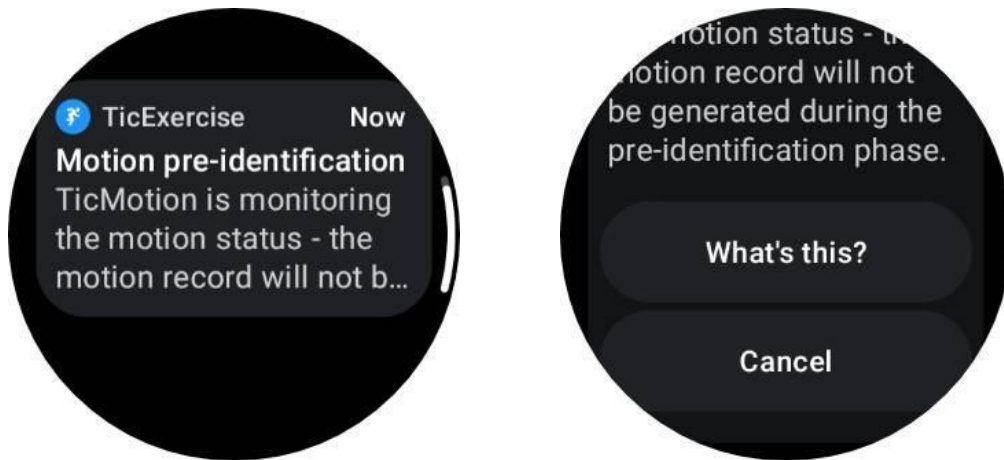
Die Aufnahmekriterien variieren je nach Art der Bewegung:

- Laufen: Ein kontinuierlicher Lauf von mehr als einer Minute.
- Gehen: Kontinuierliches Gehen für fünf Minuten mit einer Trittfrequenz von mehr als 120 SPM.
- Radfahren: Kontinuierliches Radfahren im Freien dauert länger als fünf Minuten.

Wenn Sie dieses Training lieber nicht protokollieren möchten, können Sie auf die Voridentifizierungsbenachrichtigung tippen und „Abbrechen“ auswählen, um die aktuelle automatische Erkennung zu verwerfen.

Bitte beachten Sie, dass die Stornierung nur für diesen Fall gilt. Wenn Sie die automatische

Aufzeichnung einer bestimmten Trainingsart für immer stoppen möchten, können Sie in den TicMotion-Einstellungen die Aufzeichnung für bestimmte Trainingseinheiten deaktivieren, z. B. schnelles Gehen, Laufen oder Radfahren.



4.6.3 Erinnerung starten

Die Uhr beginnt automatisch mit der Protokollierung Ihres Trainings, sobald die Voridentifizierungskriterien erfüllt sind.

Wenn die Starterinnerung aktiviert ist, erscheint eine Erinnerung mit Vibration. In diesem Fenster können Sie wählen, ob Sie mit Ihrer aktiven Übung fortfahren möchten, um weitere Messwerte anzuzeigen, oder ob Sie die Aufzeichnung unterbrechen und verwerfen möchten.

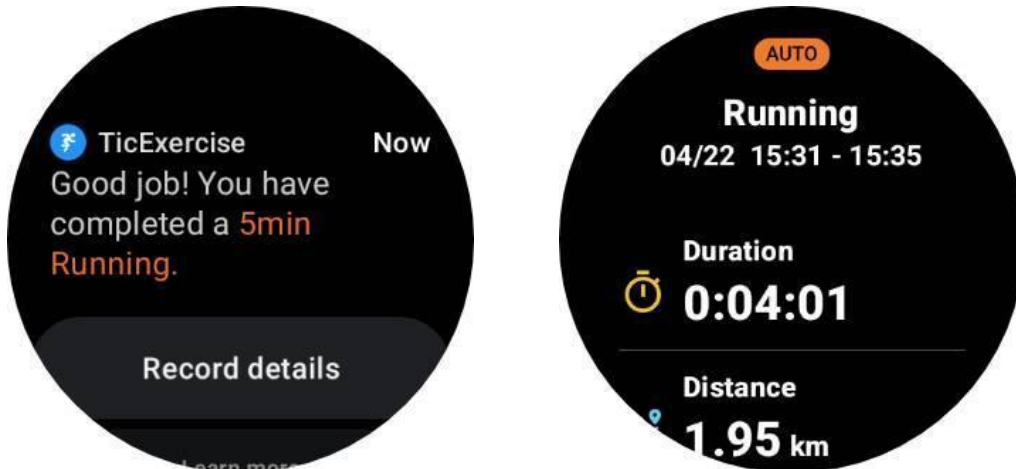


Durch Deaktivieren der Starterinnerung werden diese Benachrichtigungen gestoppt, Ihre Aktivitätsaufzeichnungen werden jedoch weiterhin stillschweigend von der Uhr verfolgt.

4.6.4 Benachrichtigung beenden

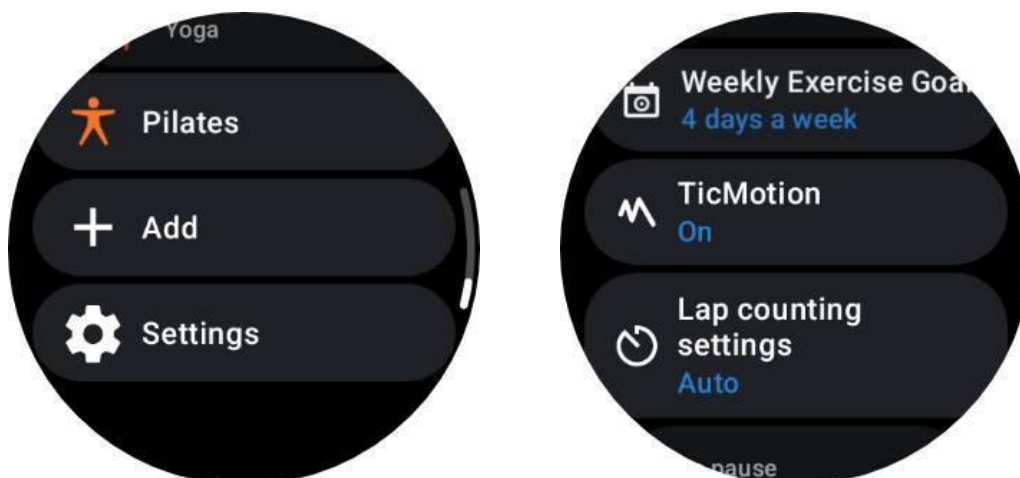
Wenn die Uhr erkennt, dass Ihre kontinuierliche Bewegung eine Zeit lang unterbrochen ist, beendet sie die Übung automatisch und erstellt eine Aufzeichnung.

Wenn „Benachrichtigung beenden“ aktiviert ist, erhalten Sie eine Benachrichtigung und können den Übungsverlauf direkt einsehen.



Wenn es ausgeschaltet ist, können Sie weiterhin auf Ihre Trainingsaufzeichnung zugreifen, entweder über die TicExercise-App auf der Uhr oder über die Mobvoi-Gesundheits-App auf Ihrem Smartphone.

4.7 Weitere Funktionen und Einstellungen



4.7.1 Wöchentliches Trainingsziel

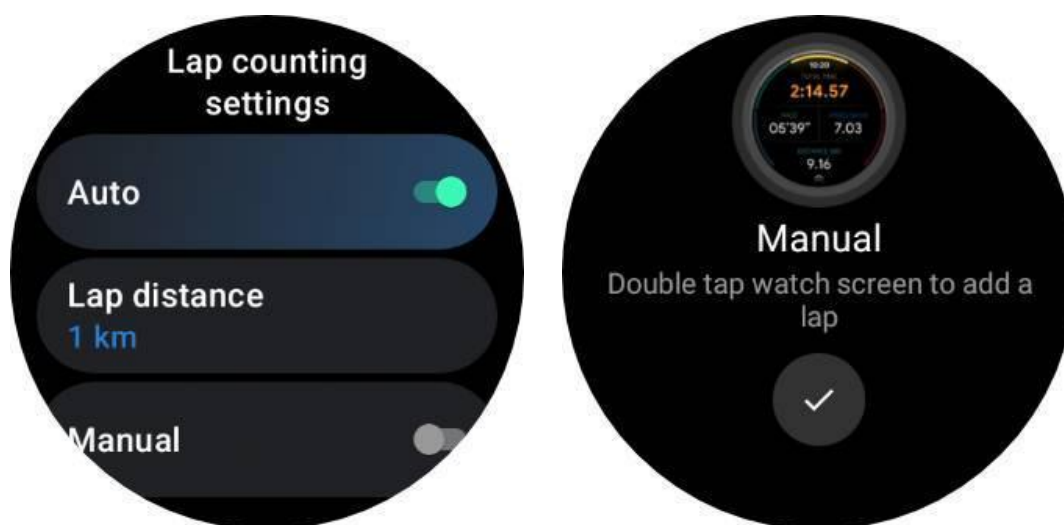
Indem Sie Ihr wöchentliches Trainingsziel festlegen, fällt es Ihnen leichter, motiviert zu bleiben und einen regelmäßigen Trainingsplan einzuhalten.

Sie können Ihren Fortschritt in Richtung dieser Ziele bequem überwachen, indem Sie die Kachel „Wochenziel“ hinzufügen oder die Seite mit den Trainingsverlaufsaufzeichnungen der TicExercise-App verwenden.



4.7.2 Rundenzählung

Bei bestimmten Übungen wie Laufen oder Radfahren haben Sie die Möglichkeit, die automatische Rundenzählung basierend auf der Distanz zu wählen oder die Runden manuell zu zählen, indem Sie in der Benutzeroberfläche der TicExercise-App zweimal auf den Bildschirm tippen.



Sobald eine Runde erreicht ist, werden in einem Popup die Statistiken der aktuellen Runde angezeigt.



4.7.3 Auto pause

Die Auto-Pause-Funktion ist standardmäßig deaktiviert. Um es zu aktivieren, navigieren Sie zu Einstellungen -> Automatische Pause.



Diese Funktion ist derzeit ausschließlich für die folgenden Übungsarten verfügbar:

- Spaziergang im Freien
- Lauf im Freien
- Indoor-Lauf
- Radfahren (nur im Freien)
- Wanderung
- Durcheinander

4.7.4 Präferenzen für den Veranstaltungsorttyp

Sie können einen Standard-Veranstaltungsorttyp für bestimmte Aktivitäten unter „Einstellungen

-> Veranstaltungsorttyp-Präferenzen“ festlegen.



4.7.5 Audioguide

Nachdem Sie die TTS-Option aktiviert haben, sendet TicExercise Ihren Trainingsstatus und Ihre Trainingsdaten zu Beginn, während und nach dem Training.

4.7.6 Trainings-Herzfrequenzalarm

Sie können einen Trainings-HF-Alarm einstellen, der Sie warnt, wenn Ihre Herzfrequenz während des Trainings einen voreingestellten Grenzwert überschreitet.

Gehen Sie dazu wie folgt vor:

- Öffnen Sie die TicHealth-App auf Ihrem Gerät. (Hinweis: nicht die TicExercise-App)
- Gehen Sie zu „Einstellungen“ -> „Benachrichtigung“.
- Aktivieren Sie „Trainings-HF-Alarm“ und stellen Sie dann die gewünschte Herzfrequenz-Obergrenze für den Alarm ein.

Nach der Konfiguration vibriert die Uhr einige Sekunden lang weiter und warnt Sie mit einem Popup-Alarm, wenn Ihre Trainingsherzfrequenz den von Ihnen eingestellten Wert überschreitet.



4.7.7 Halten Sie Ihr Gesundheitsprofil korrekt und aktuell

Um die Genauigkeit verschiedener Trainingsmetriken wie Kalorienverbrauch, Distanz, Herzfrequenzzonen, schrittbasierte Geschwindigkeit und Tempo und mehr zu verbessern, ist es ratsam, Ihr Gesundheitsprofil zu erstellen und regelmäßig zu aktualisieren.

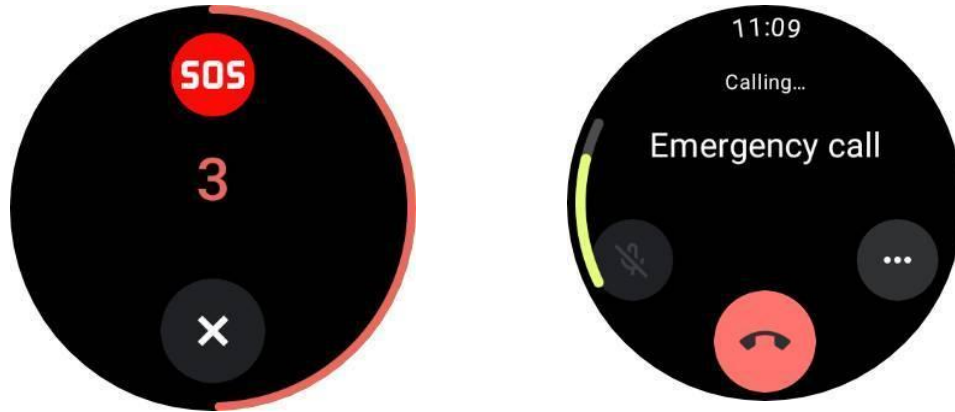
Gehen Sie zu Systemeinstellungen -> Gesundheitsprofil oder zur TicHealth-App -> Einstellungen -> Konto für Wartung.

4.8 SOS-Notfall

4.8.1 Lösen Sie die SOS-Funktion aus

4.8.1.1 Manuelle Aktivierung:

- Halten Sie die Seitentaste gedrückt. Wählen Sie im Power-Menü aus **Notfall-SOS**.
- Alternativ können Sie auch schnell auf die drehbare Krone drücken **5 Mal** um die SOS-Funktion auszulösen. Diese Geste kann in deaktiviert werden **Einstellungen -> Sicherheit und Notfall -> Zum Auslösen fünfmal drücken**.
 - Nach Auslösen der SOS-Funktion a **5-Sekunden-Countdown** beginnt, begleitet von einem lauten Alarm.
 - Sie können den Countdown abbrechen, indem Sie auf die Schaltfläche „X“ tippen. Wenn der Vorgang nicht abgebrochen wird, ruft die Uhr automatisch die voreingestellte Notrufnummer an und sendet eine Nachricht an Ihre Notfallkontakte.



* Um einen Anruf erfolgreich zu tätigen, stellen Sie bitte sicher, dass Ihr Telefon und Ihre Uhr verbunden sind und die richtige Notrufnummer richtig eingestellt ist.

4.8.1.2 Sturzerkennung

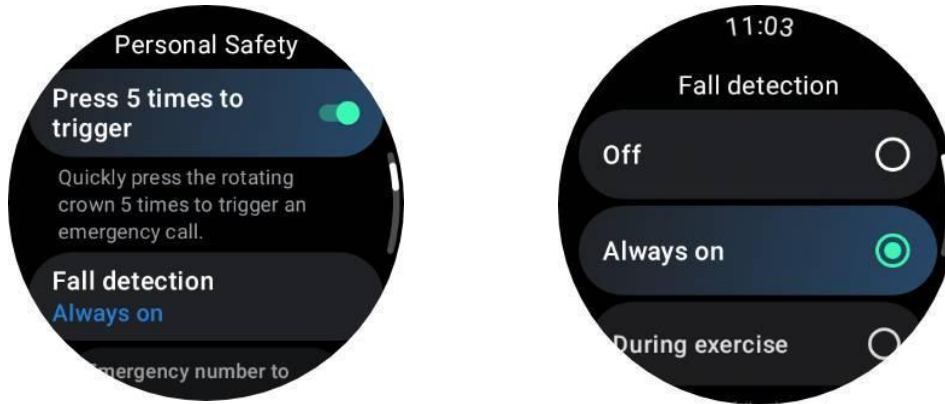
Steuert, wann die Sturzerkennungsfunktion aktiv ist.

Wenn ein Sturz erkannt wird, erscheint automatisch der SOS-Bildschirm, begleitet von einem 60-Sekunden-Countdown.

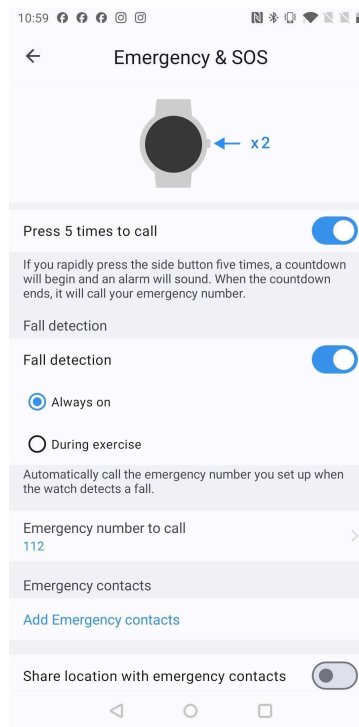
- Sobald der Countdown abgelaufen ist, wird die Notrufnummer automatisch gewählt. Sie können auch die SOS-Taste drücken, um die Notrufnummer direkt anzurufen.
- Wenn Sie keinen Notruf tätigen müssen, können Sie den SOS-Bildschirm verlassen, indem Sie auf die Schaltfläche „Mir geht es gut“ tippen.



Standardmäßig ist es nur während des Trainings aktiviert. Um es zu ändern, gehen Sie bitte zur App-Liste -> Einstellungen -> **Sicherheit und Notfall** -> Sturzerkennung.



Oder öffnen Sie bitte Mobvoi Health und gehen Sie zu Gerät -> Einstellungen -> Notfall & SOS

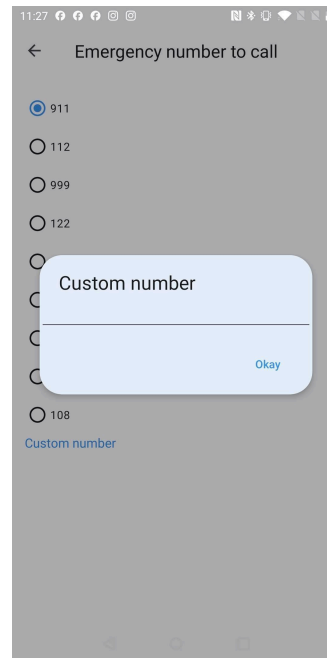
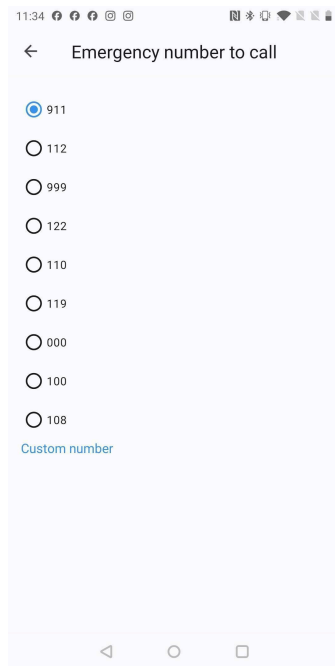


4.8.2 Legen Sie die Notrufnummer fest

Die Smartwatch weist automatisch die gängigste Notrufnummer zu. Wenn Sie die Standard-Notrufnummer ändern möchten:

- a. Öffnen Sie Mobvoi Health und gehen Sie zu Gerät -> Einstellungen -> Notfall-SOS.
- b. Klopfen **Notrufnummer zum Anrufen**
- c. Wählen Sie aus einer voreingestellten Liste von Notrufnummern (911, 112, 999 usw.)

- d. Oder Sie tippen **Benutzerdefinierte Nummer** um eine benutzerdefinierte Nummer einzugeben. Und tippen Sie zum Speichern auf „OK“.
- e. Nach dem Speichern wird die ausgewählte Nummer für zukünftige SOS-Anrufe verwendet.



4.8.3 Legen Sie die Notfallkontakte fest

Kontakte hinzufügen:

- Öffnen Sie Mobvoi Health und gehen Sie zu Gerät -> Einstellungen -> Notfall-SOS.
- Klopfen **Fügen Sie Notfallkontakte hinzu**
- Wählen Sie einen Kontakt aus der Kontaktliste Ihres Telefons
- Sie können bis zu addieren **4 Kontakte**.

Nach dem Hinzufügen werden die Kontakte mit der Smartwatch synchronisiert und im Falle eines SOS-Auslösers erhalten diese Kontakte Notfallnachrichten.

Um einen Kontakt zu entfernen, wählen Sie den Kontakt aus und klicken Sie auf **Löschen** Taste. Es erscheint ein Bestätigungs-Popup, in dem Sie gefragt werden, ob Sie sie aus der Liste entfernen möchten.

4.8.4 Senden Sie eine Notfall-SMS

Wenn der Notruf ausgelöst wird und Ihr Telefon und Ihre Uhr verbunden sind, sendet die Smartwatch automatisch eine SOS-Textnachricht an Ihre Notfallkontakte.

Nachrichteninhalt:

- A **vordefinierte Nachricht** Informieren Sie sie über den Notfall, z. B.:
 - „Der Absender ist in einen Notfall geraten und benötigt Ihre Hilfe.“
 - Wenn die GPS-Freigabe aktiviert ist, enthält die Nachricht auch Ihren aktuellen Standort.
 - Wenn der Akku der Smartwatch schwach ist, werden die Kontakte auch über die Meldung darüber informiert, dass der Akku schwach ist (z. B. „Aktueller Akku der Uhr: 20 %“).
 - Wenn sich Ihr Standort ändert, werden zusätzliche SMS-Nachrichten gesendet.

4.8.5 Standort teilen

Wenn die GPS-Standortfreigabe aktiviert ist, enthält die SOS-Nachricht Ihren aktuellen Standort.

1. GPS-Freigabe aktivieren:

- a. Öffnen Sie Mobvoi Health und gehen Sie zu Gerät -> Einstellungen -> Notfall-SOS.
- b. Einschalten **Teilen Sie den Standort mit Notfallkontakten**

Oder Sie können die Funktion auf Ihrer Uhr aktivieren.

- a. Gehen Sie zu Einstellungen -> **Notfall-SOS** -> einschalten **Teilen Sie den Standort mit Notfallkontakten**

* Sie müssen mindestens haben **ein Notfallkontakt** einrichten, bevor Sie diese Option aktivieren.

* Wenn Standortdienste für die App nicht zulässig sind, werden Sie aufgefordert, Standort-, SMS- und Telefonanrufberechtigungen zu erteilen.

2. Standortaktualisierungen senden:

- Nach Aktivierung der SOS-Funktion wird Ihr Standort kontinuierlich überwacht. Zur Erinnerung wird in der Benachrichtigungsleiste Ihres Telefons eine dauerhafte Benachrichtigung angezeigt.
- Die Uhr sendet automatisch alle 15 Minuten Standortaktualisierungen, wenn sich Ihr Standort ändert.

- Wenn keine Bewegung erkannt wird, werden alle 4 Stunden Standortaktualisierungen gesendet.
3. **Standortfreigabe beenden:**
- a. Die SMS-Versandfunktion wird nach 24 Stunden automatisch ausgeschaltet.
 - Sie können in der Benachrichtigung auf die Schaltfläche „Stopp“ tippen, um die Standortfreigabe manuell zu beenden. Nach dem Stoppen wird eine SMS an Ihre Notfallkontakte gesendet, um sie über das Ende der Standortfreigabe zu informieren.

5. Essential-Modus

Der Essential-Modus ist ein Energiesparmodus mit Funktionen und Tools zur Gesundheitsüberwachung.

Wenn die Uhr in den Essential-Modus wechselt, wird durch Drücken der rotierenden Krone eine Benachrichtigung angezeigt, die darüber informiert, dass sich die Uhr im Essential-Modus befindet.



Hinweis: Um nachts Batteriestrom zu sparen, wechselt Ihre Uhr standardmäßig automatisch in den Essential-Modus und verlässt ihn. Sie können die Start- und Endzeit in der App „Essential-Modus-Einstellungen“ entsprechend Ihren eigenen Gewohnheiten einstellen. Gehen Sie zu den Einstellungen „Grundlegende Moduseinstellungen APP -> Automatische Umschaltung nach Zeitplan“ und sehen Sie sich weitere Details an.

5.1 Gesundheitsüberwachung

Der Essential-Modus unterstützt verschiedene Funktionen zur Gesundheitsüberwachung,

darunter Herzfrequenz, Blutsauerstoff, Stress, Schlaf und tägliche Aktivität.

Bitte beachten Sie, dass im Essential-Modus nicht alle Gesundheitsdaten angezeigt werden können. Um alle verfügbaren Daten anzuzeigen, müssen Sie durch langes Drücken der Seitentaste zurück in den Smart-Modus wechseln und über die TicApps (auf Ihrer Uhr) oder die Mobvoi Health-App (auf Ihrem Telefon) aktuelle oder historische Gesundheitsdaten finden.

5.1.1 Herzfrequenz

Unterstützt aktive Erkennung und passive 24-Stunden-Überwachung.

Eine aktive Erkennung kann durch Wechsel zur Herzfrequenz-ULP-Kachel durchgeführt werden.



Für die passive 24-Stunden-Überwachung muss die 24-Stunden-Überwachungseinstellung der TicPulse-App im Smart-Modus aktiviert werden. Die Überwachungsfrequenz bleibt im Smart-Modus konsistent.

5.1.2 Blutsauerstoff

Unterstützt aktive Erkennung und passive 24-Stunden-Überwachung.

Eine aktive Erkennung kann durch Wechsel zur Blutsauerstoff-ULP-Kachel durchgeführt werden.



Für die passive 24-Stunden-Überwachung muss die 24-Stunden-Überwachungseinstellung der TicOxygen-App im Smart-Modus aktiviert werden.

5.1.3 Stress

Unterstützt 24-Stunden-Passivüberwachung.

Um die passive Überwachung zu ermöglichen, muss die 24-Stunden-Überwachungseinstellung der TicZen-App im Smart-Modus aktiviert werden.

5.1.4 Schlafen

Unterstützen Sie die Schlafverfolgung, einschließlich Schlafstadium, Echtzeit-Blutsauerstoff-, Atemfrequenz- und Hauttemperaturverfolgung während des Schlafs.

Weitere Details finden Sie in der TicSleep-App.

5.1.5 Tägliche Aktivität

Unterstützt die Verfolgung Ihrer täglichen Aktivitäten, einschließlich Schritte, verbrannter Kalorien, aktiver Stunden, erklimmter Stockwerke usw.

Bitte wechseln Sie zur Kachel „Kalorien-ULP“, um Ihren heutigen Kalorienverbrauch anzuzeigen.



5.2 Funktion und Werkzeuge

Es stehen auch einige praktische Tools zur Verfügung, wie z. B. Schlafenszeitmodus, Schlafalarm, Kompass usw.

5.2.1 Schlafenszeitmodus

Nach der Aktivierung des Schlafenszeitmodus wird die Tilt-to-Wake-Hintergrundbeleuchtung deaktiviert und auf dem ULP-Display wird ein Mondschild angezeigt. Durch Drehen der drehbaren Krone kann die Hintergrundbeleuchtung jedoch weiterhin aktiviert werden.

So aktivieren Sie den Schlafmodus:

1. Automatisch: Wenn der Schlafenszeitmodus bereits im Smart-Modus aktiviert ist, wird er automatisch im Essential-Modus fortgesetzt.
2. Manueller Schalter: Halten Sie die rotierende Krone länger als 1 Sekunde gedrückt, um den Schlafenszeitmodus ein-/auszuschalten.

5.2.2 Schlafalarm

Der Schlafwecker des Essential-Modus stammt von TicSleep. Bitte überprüfen Sie die Details in der TicSleep-App.

Wenn der Wecker klingelt, können Sie auf die rotierende Krone klicken, um in den Schlummermodus zu wechseln, oder auf die Seitentaste klicken, um den Wecker zu beenden.

5.2.3 Kompass-ULP-Fliese

Nach dem Wechsel zur Kompass-ULP-Kachel können Sie Richtungen erkennen. Nach 1 Minute tritt eine Zeitüberschreitung ein und die Zeit-ULP-Kachel wird wieder angezeigt.



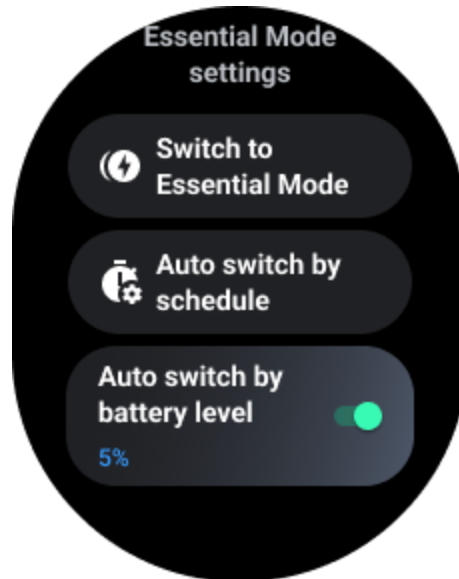
Wenn Ihre Uhr durch Magnetfeldinterferenzen beeinträchtigt wird, zeigt sie „CAL“ an. Zu diesem Zeitpunkt müssen Sie den Kompass neu kalibrieren, bevor Sie ihn wieder verwenden können.



5.3 Wie wechsele ich in den Essential-Modus?

Der Essential-Modus kann durch verschiedene Methoden aktiviert werden, einschließlich manueller, geplanter, intelligenter und stromsparender Schalter.

Sie können auf die App „Essential-Modus-Einstellungen“ zugreifen, indem Sie entweder durch die App-Liste navigieren oder auf das Batteriesymbol in der QSS-Leiste klicken.

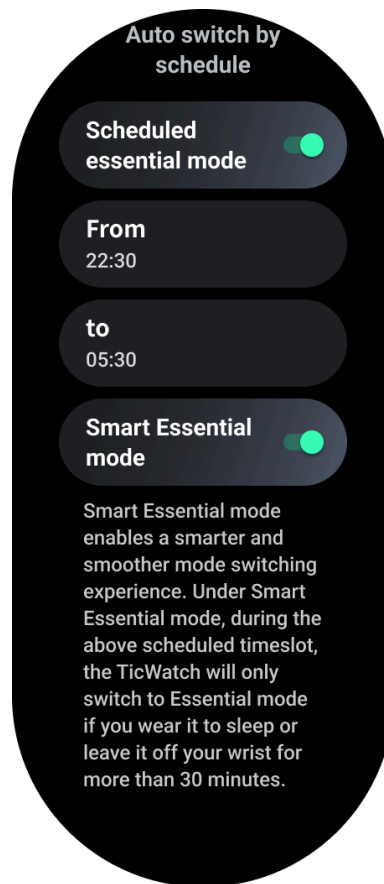


5.3.1 Manueller Schalter

Durch Klicken auf „In den Essential-Modus wechseln“ kann die Uhr manuell in den Essential-Modus wechseln.

5.3.2 Automatische Umschaltung nach Zeitplan

Diese Einstellung ist standardmäßig aktiviert.



5.3.2.1 Zeitplan Essential-Modus

Sie können die Ein- und Ausstiegszeit entsprechend Ihren Gewohnheiten anpassen.

Die Uhr wechselt während des eingestellten Zeitraums automatisch in den Essential-Modus und verlässt diesen.

5.3.2.2 Smart Essential-Modus

Der Smart Essential-Modus ermöglicht einen intelligenteren und reibungsloseren Moduswechsel.

Im Smart Essential-Modus wechselt die TicWatch während des oben geplanten Zeitfensters nur dann in den Essential-Modus, wenn Sie sie zum Schlafen tragen oder sie länger als 30 Minuten nicht am Handgelenk tragen.

Hinweis: Es besteht ein Konflikt zwischen dem Zeitplan/Smart Essential-Modus und der Bildschirmsperre.

Nachdem die Bildschirmsperre eingerichtet wurde und die Uhr aus dem Essential-Modus zurückkehrt, kann die Bildschirmsperre nicht übersprungen

werden. Sie müssen den Bildschirm manuell entsperren.

Vor dem Entsperren des Bildschirms sind einige Funktionen eingeschränkt, da das System nicht vollständig startet. Wir empfehlen daher, immer nur eine dieser Optionen gleichzeitig zu aktivieren.

5.3.3 Automatische Umschaltung basierend auf dem Batteriestand

Wenn diese Option aktiviert ist, wechselt die Uhr automatisch in den Essential-Modus, wenn der Batteriestand unter 5 % fällt.

5.4 Wie verlasse ich den Essential-Modus?

Halten Sie die Seitentaste gedrückt, bis der Startbildschirm angezeigt wird, um den Essential-Modus zu verlassen und in den Wear OS Smart-Modus zu wechseln.

6. Andere Apps und Funktionen

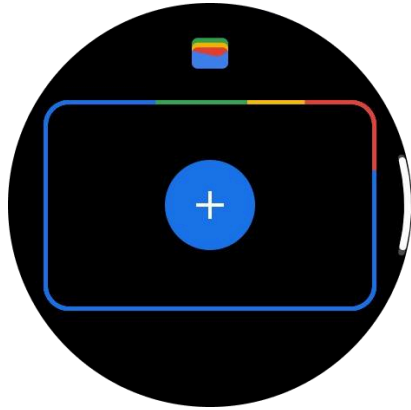
6.1 Neue Apps installieren

- Starten Sie die Play Store-App und melden Sie sich auf Ihrer Uhr bei Ihrem Google-Konto an.
- Durchsuchen Sie Apps nach Kategorie oder suchen Sie nach Apps nach Schlüsselwörtern
- Tippen Sie auf „Herunterladen“, um die App herunterzuladen und auf Ihrer Uhr zu installieren.

6.2 Google Wallet

6.2.1 Fügen Sie eine Kreditkarte oder Debitkarte hinzu

1. Tippen Sie zweimal auf die Seitentaste, um Google Wallet zu öffnen.
2. Tippen Sie nach Abschluss des Tutorials auf das Symbol „Karte hinzufügen“.
3. Befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm Ihres Telefons, um eine Kredit- oder Debitkarte hinzuzufügen.



6.3 Google Maps

Wenn Sie die Google Maps-App aus dem Play Store herunterladen, können Sie die Navigation nutzen, lokale Ziele oder Ihren Standort finden und andere nützliche Informationen auf Ihrer Uhr abrufen.

Wichtig:

- Um die Navigation nutzen zu können, müssen Sie die Standortverfolgung auf Ihrem Telefon und Ihrer Smartwatch zulassen.
- Karten auf Ihrem Wear-Gerät verwenden die Entfernungseinheit Ihres gekoppelten Telefons.

6.3.1 Erhalten Sie Wegbeschreibungen auf Ihrer Uhr

Um Wegbeschreibungen auf Ihrer Uhr zu erhalten, können Sie die Navigation auf Ihrer Uhr oder auf Ihrem gekoppelten Telefon starten. Die Route wird auf Ihrem Telefon angezeigt und während Sie unterwegs sind, erhalten Sie für jede Abbiegung eine Wegbeschreibung auf Ihrer Uhr. Maps unterstützt derzeit die Navigation zum Radfahren, Autofahren und Gehen.

Tipp: Wenn Sie die Standortbestimmung auf Ihrem Telefon zulassen, funktioniert die Navigation auf Ihrer Uhr auch dann, wenn Ihr Telefon gesperrt ist. [Erfahren Sie, wie Sie den Standort auf Ihrem Telefon zulassen.](#)

6.3.2 Suchen Sie nach Standorten

1. Wenn Sie den Bildschirm Ihrer Uhr nicht sehen können, aktivieren Sie die Uhr.
2. Wischen Sie nach oben, um Ihre Apps zu finden und die Karten-App zu öffnen.
3. Um zwischen Ihrem Zuhause, Ihrem Arbeitsplatz oder Ihren letzten Standorten auszuwählen, tippen Sie auf **Suchen**.

6.3.3 Verwenden Sie Ihre Uhr, ohne dass Ihr Telefon in der Nähe ist

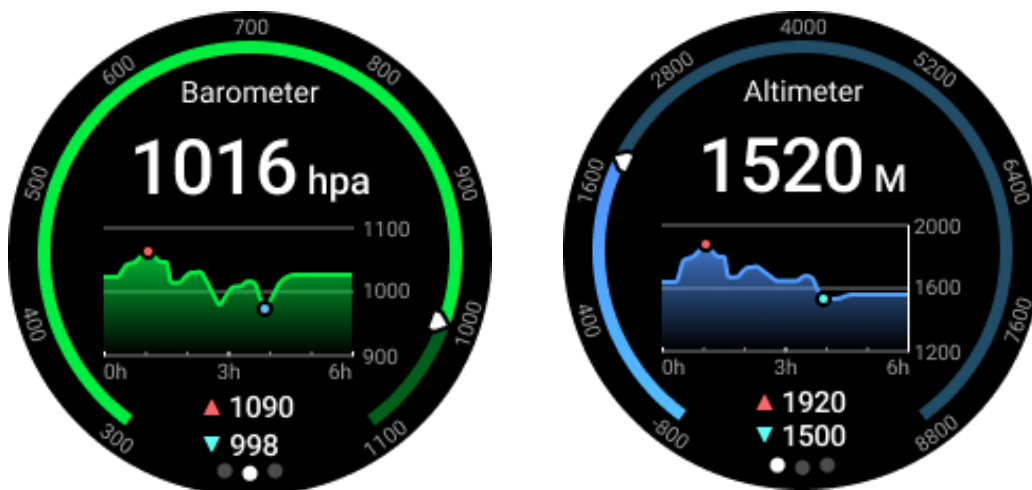
Sie können die Navigation auf Ihrer Uhr starten, ohne dass Ihr Telefon in der Nähe ist. Sie können auch die Spiegelung aktivieren und die Navigation auf Ihrem Telefon starten und Ihr Telefon dann zurücklassen. Wenn Sie die Spiegelung aktivieren, übernimmt Ihre Uhr die Navigation von Ihrem Telefon. Dies funktioniert nur auf Uhren, die mit Android-Geräten gekoppelt sind.

So starten Sie die Navigation von Ihrer Uhr aus:

1. Öffnen Sie Karten auf Ihrer Uhr.
2. Geben Sie Ihr Ziel mithilfe der Sprach- oder Tastaturfunktion ein. Sie können auch auf die Karte tippen, um Ihren Standort anzuzeigen.
3. Wählen Sie Ihr Transportmittel. Von hier aus können Sie Ihre voraussichtliche Ankunftszeit einsehen.
4. Beginnen Sie Ihre Wanderung, Fahrrad- oder Autofahrt.

Erfahren Sie mehr unter [Google Maps-Hilfe](#)

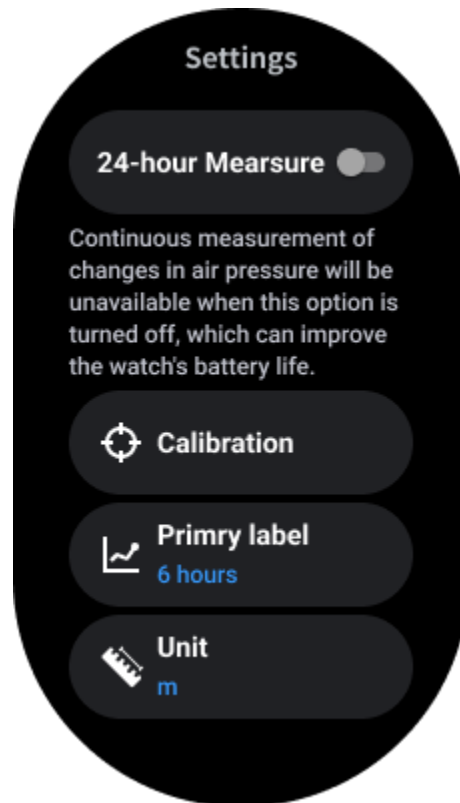
6.4 TicBarometer



- Nach dem Einschalten der barometrischen Höhenmesserfunktion können Sie den Luftdruck und die Höhendaten überprüfen.
- Um Höhenmesserdaten anzuzeigen, müssen Sie den Google-Standortgenauigkeitsschalter aktivieren, um genauere Höhendaten zu erhalten. Gehen Sie bitte zu Einstellungen -> Standort -> Google-Standortgenauigkeit.

6.4.1 24-Stunden-Messung

Nachdem Sie die 24-Stunden-Überwachung aktiviert haben, können Sie den ganzen Tag über Daten überwachen, ohne die TicBarometer-App öffnen zu müssen.



6.4.2 Kalibrierung

Zu den Kalibrierungsmethoden gehören die Eingabe der aktuellen Höhe und die Verwendung der GPS-Kalibrierung

Geben Sie die aktuelle Höhe ein

- Sie müssen die spezifischen Höhendaten manuell eingeben. Die TicBarometer-App verwendet diese Daten als Grundlage für die Berechnung und Anzeige nachfolgender Daten, bis die Kalibrierungsdaten zurückgesetzt werden.

Verwenden Sie die GPS-Kalibrierung

- Wenn Sie die GPS-Kalibrierung verwenden, müssen Sie die Kalibrierung in einem offenen Bereich durchführen. Nach erfolgreicher Kalibrierung verwendet die TicBarometer-App diese Daten als Grundlage für die Berechnung und Anzeige nachfolgender Daten, bis die Kalibrierungsdaten zurückgesetzt werden.



6.4.3 Zeitbereich ändern

- Der Bereich des Trenddiagramms kann 2, 6, 12, 24 Stunden dieser vier verschiedenen Stile anzeigen, und die Diagrammanzeige ändert sich je nach Wahl des Benutzers.

6.5 Uhreinstellungen

Passen Sie die Einstellungen für Ihre Uhr an. Drücken Sie die rotierende Krone und rufen Sie den App-Launcher auf. Tippen Sie auf die App „Einstellungen“.

6.5.1 Konnektivität

6.5.1.1 Bluetooth

Stellen Sie über Bluetooth eine Verbindung zu Ihrem Telefon her.

- Es zeigt Ihr aktuell verbundenes Gerät.
- Tippen Sie auf Bluetooth -> Neues Gerät koppeln, wenn Sie ein neues Gerät koppeln möchten.
- Ein- oder ausschalten

6.5.1.2 W-lan

Aktivieren Sie die Wi-Fi-Funktion, um eine Verbindung zu einem Wi-Fi-Netzwerk herzustellen.

- Tippen Sie in der App „Einstellungen“ auf Konnektivität -> WLAN und dann auf den Schalter, um ihn zu aktivieren.
- Tippen Sie auf Netzwerk hinzufügen, um eines aus der Wi-Fi-Netzwerkliste auszuwählen
- Das Schlosssymbol bedeutet, dass die Netzwerke ein Passwort erfordern. Sie können das Passwort auf Ihrem Telefon oder Ihrer Uhr eingeben

6.5.1.3 NFC

Mit dieser Funktion können Sie nach dem Herunterladen der erforderlichen Apps Zahlungen tätigen und Fahrkarten für Verkehrsmittel oder Veranstaltungen kaufen.

6.5.1.4 Flugmodus

Dadurch werden alle drahtlosen Funktionen Ihrer Uhr deaktiviert. Sie können nur Nicht-Netzwerkdienste nutzen.

Über Einstellungen -> Konnektivität -> Flugmodus aktivieren Sie ihn.

6.5.2 Anzeige

Sie können die Bildeinstellungen ändern. Gehen Sie zu Einstellungen -> Anzeige.

6.5.2.1 Immer auf dem Bildschirm

Stellen Sie den Bildschirm so ein, dass er beim Tragen Ihrer Uhr immer eingeschaltet bleibt. Sie können zwischen dem AMOLED- und dem Ultra-Low-Power-Display wählen.

Farbe der Hintergrundbeleuchtung:

Ändern Sie die Farbe des Ultra-Low-Power-Displays.

6.5.2.2 Helligkeit anpassen

Passen Sie die Helligkeit des Bildschirms an. Mit der Drehkrone können Sie den Wert einstellen.

Adaptive Helligkeit: Stellen Sie die Uhr so ein, dass sie die Helligkeit automatisch an die Umgebungslichtbedingungen anpasst.

6.5.2.3 Durch Neigen zum Aufwachen

Stellen Sie ein, dass der Bildschirm eingeschaltet wird, indem Sie Ihr Handgelenk anheben, während Sie die Uhr tragen.

AMOLED: Neigen, um den AMOLED-Bildschirm zu aktivieren.

Hintergrundbeleuchtung: Zum Aktivieren des Ultra-Low-Power-Displays neigen.

Aus: Schaltet die Farbe der Hintergrundbeleuchtung im Essential-Modus aus.

6.5.2.4 Schriftgröße

Legen Sie die Schriftgröße des Texts auf dem Bildschirm fest. Sie können es mit der drehbaren Krone verstellen.

6.5.2.5 Bildschirm-Timeout

Legen Sie fest, wie lange die Uhr wartet, bevor sie die Hintergrundbeleuchtung des Bildschirms ausschaltet.

6.5.3 Kalibrierung außerhalb des Handgelenks

Aktivieren Sie die Off-Wrist-Kalibrierung unter Systemeinstellungen->System->Off-Wrist-Kalibrierung. Die Funktion kann erforderlich sein, wenn der Tragestatus nicht erkannt werden kann.

6.6 Watch-Screenshot synchronisieren

1. Drücken Sie gleichzeitig die rotierende Krone und die Seitentaste, um einen Screenshot zu erstellen. Die Screenshots werden automatisch in der Telefogalerie gespeichert. Und zur Erinnerung erscheint eine Benachrichtigung.
2. Oder Sie können Mobvoi Health öffnen und zu Gerät -> Einstellungen -> System -> Screenshot denerieren gehen. Ihr Screenshot wird automatisch in der Telefogalerie gespeichert. Und zur Erinnerung erscheint eine Benachrichtigung.