# **TicWatch Pro 5 Enduro Benutzerhilfe**

# Los geht's

### Schaltfläche & Funktionen



Schaltfläche	Funktion
a. Seitliche Taste	* Halten Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um Ihre Uhr einzuschalten.
	* Kurz drücken, um die Liste der letzten Anwendungen zu öffnen
	* Doppelt drücken, um Google Wallet zu öffnen
	* Halten Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um das Boot-Menü aufzurufen.
	* Halten Sie die Taste 15 Sekunden lang gedrückt, um den Neustart der Uhr zu erzwingen.
b. Rotierende Krone	* Kurz drücken, um die App-Liste zu öffnen oder zum Zifferblatt zurückzukehren

	* Drehen, um mehr zu sehen und Werte einzustellen	
	* Doppeltes Drücken öffnet die zuletzt verwendete Anwendung	
Drehbare Krone + Seitenknopf	* Drücken Sie diese gleichzeitig, um einen Screenshot der Uhr zu machen.	

### **Drehbare Krone**

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

- 1. Drehen, um Kacheln zu sehen:
  - a. Drehen Sie auf dem Startbildschirm, um die Kacheln anzuzeigen.
  - b. Die Funktion kann unter Einstellungen -> Allgemein -> Drehen für Kacheln aktiviert werden
- 2. Drehen, um Zifferblätter anzuzeigen

a. Langes Drücken auf den Startbildschirm und Drehen, um Zifferblätter anzuzeigen

- 3. Drehen zum Blättern der Seiten
- 4. Drehen, um Werte einzustellen, einschließlich Lautstärke, Zahlen, Helligkeit usw.

### Tragen Sie die Uhr



a. Genaue Daten zur Herzfrequenz während des Trainings können durch die richtige Verwendung der Uhr ermittelt werden. Ungenaue Daten zur Herzfrequenz werden erhalten, wenn die Uhr zu eng oder zu locker getragen wird.

b. Die Uhr sollte 1-2 waagerechte Finger oberhalb des Handgelenksknochens getragen werden. Die getragene Uhr sollte dem Arm angepasst sein. Schütteln Sie die Hand ein paar Mal, um sicherzustellen, dass sie angenehm zu tragen ist.

c. Halten Sie das Handgelenk sauber. Wenn Sie die Uhr über einen längeren Zeitraum an derselben Stelle tragen, kann dies zu einer Verengung der Blutgefäße führen. Es wird empfohlen, die Position anzupassen.

### Ein- und Ausschalten der Uhr

### Schalten Sie die Uhr ein

Halten Sie den seitlichen Knopf ein paar Sekunden lang gedrückt, um die Uhr einzuschalten.

### Schalten Sie die Uhr aus

- Halten Sie die seitliche Taste einige Sekunden lang gedrückt.
- Tippen Sie auf 【Power off】

### Neustart erzwingen

Wenn Ihre Uhr eingefroren ist und nicht mehr reagiert, halten Sie den seitlichen Knopf 15 Sekunden lang gedrückt, um sie neu zu starten.

### Koppeln Sie Ihre Uhr mit dem Telefon

### Installieren Sie die Mobvoi Health App auf Ihrem Handy



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

• Suche und lade "Mobvoi Health" im Google Play Store herunter

• Die Mobvoi Health App ist nur mit TicWatch kompatibel, die auf der Wear OS 3 Plattform läuft. Wenn Sie andere Arten von TicWatch haben, 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 der Kopplung.

### Verbinden Sie Ihre Watch mit einem Smartphone

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

### Kopplung mit mehreren Uhren

Bei Android-Geräten kann sie mit mehreren TicWatches gleichzeitig gekoppelt werden.

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

### Entfernen Sie die gekoppelte Uhr

- Öffnen Sie die Mobvoi Health-App und tippen Sie auf Einstellungen
- Tippen Sie unten auf die Schaltfläche zum **Entkoppeln und Zurücksetzen**, um die Kopplung der Uhr von der App zu lösen.

# Wie kann man die Stabilität der Verbindung aufrechterhalten?

Nachdem die Uhr gekoppelt wurde, stellen Sie bitte sicher, dass die Verbindung zwischen der Uhr und dem Mobiltelefon stabil bleibt, um normale Funktionen wie die Benachrichtigung über Nachrichten zu gewährleisten.

Für Android:

- Es kann über Bluetooth oder WiFi verbunden werden. Bitte vergewissern Sie sich, dass Ihr Bluetooth eingeschaltet ist.
- Oder lassen Sie die Uhr und das Telefon mit der gleichen WiFi-Adresse verbunden

	Eingabe	Ausfahrt
QSS- Tablett	Wischen Sie von oben nach unten, um das QSS-Fach zu öffnen	Streichen Sie von unten nach oben oder drücken Sie die drehbare Krone, um zum Zifferblatt zurückzukehren.
Benachricht igungsfeld	Von unten nach oben wischen, um die Benachrichtigungsleiste zu öffnen	Streichen Sie von oben nach unten oder drücken Sie die drehbare Krone, um zum Zifferblatt zurückzukehren.
Kacheln	Rechts oder links vom Zifferblatt	Drücken Sie die drehbare Krone, um zum Zifferblatt zurückzukehren.

### **Bildschirm-Navigationen**

### Gesicht der Uhr

### Neue Arten von Zifferblättern einführen

### Schlafcoach-Uhrengesicht

Das Ziffernblatt des Sleep Coach zeigt verschiedene Zustände an und liefert Vorschläge, die auf Ihrem Schlafzyklus und Ihren Schlafdaten basieren. Sie können Ihre Schlafinformationen jeden Morgen auf einen Blick auf dem Ziffernblatt überprüfen.

#### Wie zu verwenden

- Drücken Sie lange auf das Zifferblatt, um die Liste der Zifferblattbearbeitungen aufzurufen.
- Wählen Sie das Sleep Coach Zifferblatt aus und wenden Sie es an.
- Legen Sie Ihren Schlafzyklus fest. Bitte gehen Sie zu TicSleep -> Einstellungen -> Schlafzyklus, um Ihre Schlaf- und Aufwachzeit zu ändern.

#### Schlafenszeit-Erinnerung

Das Zifferblatt des Sleep Coach erinnert Sie eine Stunde vor dem Schlafengehen daran, pünktlich ins Bett zu gehen.



#### Schlaf-Tipps

Jeden Tag werden zu verschiedenen Zeitpunkten Schlaftipps angezeigt, die zur Verbesserung der Schlafqualität beitragen. Klicken Sie auf das Dialogfeld, um den vollständigen Inhalt anzuzeigen.



### Schlafdaten-Übersicht

Nach dem Aufwachen können Sie schnell die Schlafdaten der letzten Nacht abrufen und ein subjektives Feedback zu Ihrem Schlafverhalten abgeben. Klicken Sie auf "Mehr anzeigen", um TicSleep zu betreten und Details zu sehen



### **Happy Rotation Zifferblatt**

Ein sehr lustiges Zifferblatt, das mit dem Drehknopf interagieren kann

#### Wie zu verwenden

- Drücken Sie lange auf das Zifferblatt, um die Liste der Zifferblattbearbeitungen aufzurufen.
- Wählen Sie das Zifferblatt "Happy Rotation" und wenden Sie es an.
- Tippen Sie auf "Play", um in den Spielmodus zu gelangen, und drehen Sie den Drehknopf, um zu verschiedenen Bildern zu wechseln.
- Wischen Sie von links nach rechts, um den Spielmodus zu verlassen und das aktuelle Bild zu übernehmen



### TimeShow - Weitere Zifferblätter anzeigen

- Drücken Sie lange auf das Zifferblatt, um die Bearbeitungsliste für das Zifferblatt aufzurufen.
- Tippen Sie auf das TimeShow-Zifferblatt, um es anzuwenden.

• 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 einstellen.



### Durchsuchen von Zifferblättern auf Ihrer Uhr

- Drücken Sie die drehbare Krone, um das Anwendungslistenmenü aufzurufen
- Tippen Sie auf die TimeShow-App
- Sie können Zifferblätter aus der täglichen Empfehlung oder der Vorschlagsliste durchsuchen

- Tippen Sie auf das Zifferblatt, um es in der Vorschau anzuzeigen.
- Sie können das kostenlose Zifferblatt herunterladen und direkt anwenden
- Oder Sie können die kostenpflichtigen Zifferblätter erwerben.



### Kaufen Sie Zifferblätter für Ihre Uhr

 Melden Sie sich bei Ihrem TimeShow-Konto auf Ihrer Uhr an, indem Sie auf Einstellungen -> Konto -> Anmelden tippen. Stellen Sie sicher, dass Ihre Uhr mit Ihrem Telefon verbunden ist.

2. Tippen Sie auf das Zifferblatt, das Sie kaufen möchten, um eine Vorschau anzuzeigen.

- 3. Tippen Sie auf die Schaltfläche Preis, um die Bestellung zu erzeugen.
- 4. Schließen Sie die Zahlung im Play Store auf Ihrem Telefon ab.

Wenn dies Ihr erster Kauf ist, müssen Sie sich möglicherweise bei Ihrem Konto in der TimeShow-App auf Ihrem Telefon anmelden, um sicherzustellen, dass es erfolgreich mit Ihrer Uhr verbunden ist.





### TimeShow auf Ihrem Handy anzeigen

Sie können mit den folgenden Methoden weitere Zifferblätter finden:

- Laden Sie die TimeShow-App herunter und installieren Sie sie auf Ihrem Handy
- Sie können Ihre bei Mobvoi registrierte E-Mail-Adresse und Ihr Passwort verwenden, um sich direkt bei TimeShow anzumelden, oder sich mit Ihrem Google-Konto anmelden.

• Wenn Sie kostenlose Zifferblätter kaufen oder synchronisieren möchten, tippen Sie bitte auf die Schaltfläche "Synchronisieren" und folgen Sie den Anweisungen.



### Gestalten Sie Ihr eigenes Zifferblatt

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

https://timeshowcool.com/

### Zifferblätter ändern

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

aufzurufen.

• Tippen Sie zum Anwenden auf das Zifferblatt

Wenn Sie ein Zifferblatt zu Ihrem Favoriten hinzufügen möchten:

- Tippen Sie auf "Weitere Zifferblätter anzeigen", um alle Ihre Zifferblätter anzuzeigen.
- Tippen Sie auf das Zifferblatt, um es zu Ihren Favoriten hinzuzufügen



### Zifferblätter bearbeiten

Einige anpassbare Zifferblätter haben eine Schaltfläche "Bearbeiten". Sie können sie nach Ihren Wünschen bearbeiten.

- Tippen Sie auf das Symbol Einstellungen
- Wischen Sie auf dem Bildschirm nach links oder rechts, um die gewünschte Anpassungsoption auszuwählen.
- Verwenden Sie die drehbare Krone oder streichen Sie nach oben oder unten, um die Farbe oder andere Einstellungen zu ändern.
- Um die Komplikationen zu ändern, tippen Sie auf den hervorgehobenen Bereich, den Sie wünschen, und legen Sie ihn dann fest.



Sie können die Zifferblätter auch in der Mobvoi Health App auf Ihrem Telefon ändern und anpassen.

### Zifferblatt auf Ihrem Handy bearbeiten

1. Sie können das Zifferblatt auf Ihrem Telefon anwenden und anpassen. Starten Sie die Mobvoi Health App auf Ihrem Telefon

2. Tippen Sie auf die Registerkarte Gerät.

Vergewissern Sie sich, dass Ihr Telefon und Ihre Uhr über Bluetooth verbunden sind.



### Schnelleinstellungsfeld

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

### Schnelleinstellungen bearbeiten



• Tippen Sie auf die Schaltfläche **Bearbeiten**, um die Symbole für die Schnelleinstellungen zu bearbeiten.

• Tippen Sie auf [+], um die Symbole hinzuzufügen, die in der QSS-Ablage erscheinen sollen

- Tippen Sie auf [-], um sie aus dem QSS-Fach zu entfernen.
- Tippen Sie auf **[Speichern]**, um die Änderungen zu speichern.

### Neuordnung der Einstellungssymbole

• Halten und ziehen, um die Symbole neu anzuordnen

### Verschiedene Indikatorsymbole

lcon	Bedeutung
4	Aufladen

¥	Flugzeugmodus ein
0	Batterie schwach
Θ	Bitte nicht stören-Modus ein
C	Schlafenszeitmodus ein
ô	Bildschirmsperre ein
	Berührungssperre ein
Ľ	Telefon unterbrochen
×	LTE unterbrochen
	Theatermodus ein
₽-	Uhr ist warm

# Verschiedene Symbole für Schnelleinstellungen

Symbol	Bedeutung					
--------	-----------	--	--	--	--	--

100%	Zugriff auf die wesentlichen Moduseinstellungen
\$	Starten Sie die App Einstellungen
Û	Aktivieren des Ton- oder Stummschaltungsmodus
Θ	Aktivieren Sie den Modus "Bitte nicht stören
	Aktivieren des Theatermodus
Ċ	Aktivieren Sie den Schlafenszeitmodus
+	Aktivieren des Flugzeugmodus
D	Find My Phone App starten

-;¢;-	Einstellen der Helligkeit
Ja	Berührungssperre einschalten
T	Aktivieren Sie die Taschenlampe
	Google-Geldbörse starten
Ŷ	Verbinden Sie das Wi-Fi-Netzwerk
Ľ	Beginn des Wasserausstoßes

# Kacheln

Sie können Kacheln anzeigen, indem Sie auf dem Bildschirm nach links oder rechts streichen oder die Krone im oder gegen den Uhrzeigersinn drehen. Sie können dies unter Einstellungen -> Allgemein -> Horizontaler Bildlauf zu Kacheln einschalten.

### Kacheln hinzufügen und löschen

- Tippen und halten Sie, um den Bearbeitungsmodus aufzurufen
- Tippen Sie auf [+], um Kacheln hinzuzufügen oder

- Tippen Sie auf [-] oder wischen Sie nach oben, um die Kacheln zu entfernen. •
- Die Höchstgrenze liegt bei 10 Kacheln. •

### Neuordnung der Kacheln

Tippen Sie auf.



oder



um die Position der Kachel zu ändern

### Verwalten von Kacheln auf Ihrem Handy

- Mobvoi Health App starten
- Tippen Sie auf die Registerkarte Gerät •
- Kacheln

Vergewissern Sie sich, dass Ihr Telefon und Ihre Uhr verbunden sind.

### Laufende Tätigkeit

Wenn Anwendungen im Hintergrund ausgeführt werden, erscheinen deren Symbole auf dem Zifferblatt.

- Tippen Sie auf den unteren Bereich, dann wird die App geöffnet. •
- Die Zahl gibt an, wie viele Anwendungen derzeit im Hintergrund ausgeführt werden. •



### Benachrichtigungen

### Benachrichtigungen anzeigen

- Wenn nicht markierte Benachrichtigungen vorliegen, z. B. eine neue
   Telefonbenachrichtigung oder ein verpasster Anruf, wird unten auf dem Bildschirm ein
   Benachrichtigungssymbol angezeigt.
- Sie können nach oben wischen, um das Benachrichtigungsfeld zu öffnen, und es drehen, um Benachrichtigungen anzuzeigen.
- Wenn die Benachrichtigungsanzeige nicht erscheint, öffnen Sie bitte Einstellungen
   -> Allgemein -> Punkt f
  ür ungelesene Benachrichtigungen anzeigen, um sie zu aktivieren.



### Benachrichtigungen löschen

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

### Verwalten von Benachrichtigungseinstellungen

### Auf Ihrer Uhr

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

### **Auf Ihrem Telefon**

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

### **App-Liste**

Bewerbungsliste bearbeiten

- Drücken Sie die drehbare Krone, um das Anwendungslistenmenü aufzurufen
- Drücken Sie lange auf eine Anwendung, um den Bearbeitungsmodus aufzurufen

• Tippen Sie auf das Symbol "Anheften", um die aktuelle Anwendung an den Anfang der Liste zu setzen.

• Tippen Sie erneut auf, um die Bindung der Anwendung aufzuheben.



## **Ultra-Low-Power (ULP) Anzeige**

### Was ist die ULP-Anzeige?

Das ULP-Display ist ein Ultra-Low-Power-Display, das immer eingeschaltet ist und 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 fitnessbezogenen Daten, ohne das System zu betreten.

Hinweis: Die ULP-Anzeige entspricht nicht dem Essential-Modus. Sie wird sowohl im Smart-Modus als auch im Essential-Modus angezeigt.

### Die Benutzeroberfläche des ULP-Displays



Ne in.	lcon	Bedeutungen
1	GPS-Status	Nur für TicExercise verwendet. Dieses Symbol zeigt an, dass das GPS erfasst/fixiert wurde. Das blinkende Symbol zeigt an, dass das GPS gerade GPS- Signale empfängt/sucht.
2	Datum/Uhrze it	Im Standby-Modus zeigt es das heutige Datum an und unterstützt die Formate TT-MM und MM-TT.

		Während eines Trainings wird die aktuelle Uhrzeit angezeigt.
3	Ungelesene Benachrichti gungen	Dieses Symbol zeigt an, dass ungelesene Benachrichtigungen vorhanden sind. Wenn eine neue Nachricht eingegangen ist, blinkt das Symbol mehrere Sekunden lang.
4	Tag der Woche	Dieses Symbol zeigt den aktuellen Wochentag an.
5	Höhengewin	Nur für TicExercise verwendet.
	n/-verlust	Die beiden Dreieckssymbole zeigen den Höhengewinn und - verlust während eines 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. die aktuelle Zeit, die Herzfrequenz, das Tempo usw.
7	AM/PM	AM und PM, nur für das 12-Stunden-Format.
8	Kadenz	Nur für TicExercise verwendet. Sie zeigt die aktuelle Trittfrequenz an, die nur von bestimmten Trainingsarten, wie z. B. dem Outdoor-Lauf, unterstützt wird.
9	Anzahl der Schritte	Im Standby-Modus zeigt es die täglichen Schritte an. Während eines Trainings zeigt es die Trainingsschritte des aktuellen Trainings an, was nur bei bestimmten Trainingsarten, wie z. B. Gehen im Freien, möglich ist.
10	Bluetooth- Status	Diese beiden Symbole zeigen den Status der Bluetooth- Verbindung an. Das linke Symbol zeigt an, dass die Verbindung getrennt ist, während das rechte Symbol den Verbindungsstatus anzeigt. Wenn sie nicht angezeigt werden, bedeutet dies, dass Bluetooth

		ausgeschaltet ist.
11	ULP-Anzeige Sperrstatus	<ul> <li>Dieses Symbol zeigt an, dass sich das ULP-Display in einem gesperrten Zustand befindet.</li> <li>Um versehentliche Eingriffe zu vermeiden, muss das ULP-Display entriegelt werden, bevor mit dem nächsten Schritt, z. B. dem Umschalten der Fliese, fortgefahren wird.</li> <li>Hinweis: Es handelt sich nicht um den Status der Bildschirmsperre im Smart-Modus.</li> </ul>
12	Mikrofon	Dieses Symbol wird derzeit noch nicht verwendet.
13	Workout- Anzeige	Nur für TicExercise verwendet. Dieses Symbol zeigt an, dass ein Training im Gange ist.
14	Schlafwecke r	Es stammt vom Schlafwecker von TicSleep, und wenn der Schlafwecker eingeschaltet ist, wird das Symbol angezeigt. Hinweis: Es handelt sich nicht um den Alarmstatus der Alarm- App.
15	Schlafenszei t-Modus	Dieses Symbol zeigt an, dass sich die Uhr im Schlafenszeitmodus befindet.
16	Schritt- /Winkeleinhe it	Diese Symbole (' und ") geben die Einheit der Schritte, 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 der verschiedenen Metriken an.
18	ULP Kachel- Anzeige	Diese Symbole zeigen verschiedene ULP-Kacheln an. Von links nach rechts stehen sie für Trainingsdistanz, Herzfrequenz, Tempo, Geschwindigkeit, Kalorien, Anzahl der Runden, Höhe und Blutsauerstoff.

19	Gesundheits zustand des Herzens	Dieses Symbol zeigt an, ob die 24-Stunden- Überwachungsfunktion für die Herzgesundheit aktiviert ist. Hinweis: Die Funktion Herzgesundheit wird in einigen Ländern oder Regionen nicht unterstützt.
20	Herzfrequen z	Dieser Bereich zeigt die aktuelle Herzfrequenz des Tages 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. Wenn die Batterie schwach ist, blinkt das Batteriesymbol, um Sie daran zu erinnern, Ihre Uhr aufzuladen.

### Was sind die ULP-Fliesen?

Bei der 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 fitnessbezogenen Daten ermöglicht, ohne dass man das System betreten muss.

### **Standby ULP Fliesen**

Im Standby-Modus werden derzeit die folgenden Kacheln unterstützt.

1. Watchface ULP-Kachel: Zur Anzeige von Uhrzeit/Datum, Statusinformationen der Uhr und wichtigen Gesundheitsdaten, wie Schritte, letzte Herzfrequenz usw.



2. Herzfrequenz-ULP-Kachel: Entwickelt für die aktive Erkennung der Herzfrequenz.



3. Blutsauerstoff ULP-Kachel: Entwickelt für die aktive Erkennung von Blutsauerstoff.



Um eine genaue Messung zu gewährleisten, vermeiden Sie es bitte, das Gerät während der Blutsauerstoffmessung locker zu tragen, übermäßig zu kippen oder zu schütteln. Wenn eine dieser Bedingungen eintritt, meldet das Gerät "FAIL".

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

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der Beschreibung in der TicOxygen-App.



4. Tägliche Kalorien ULP-Kachel: Für die schnelle Überprüfung der täglichen Kalorien.



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



Wenn Ihre Uhr von Magnetfeldstörungen betroffen ist, zeigt sie "CAL" an. Zu diesem Zeitpunkt müssen Sie den Kompass neu kalibrieren, bevor Sie ihn wieder verwenden können.



### ULP-Kacheln für TicExercise und WHS-basierte Workout-

### Apps von Drittanbietern

Während des Trainings wechselt Ihre Uhr automatisch von ULP-Kacheln im Standby-Modus zu ULP-Kacheln für das Training, wenn Sie TicExercise oder bestimmte Trainings-Apps von Drittanbietern verwenden, die auf WHS (Wear Health Service) basieren. Wenn Sie zum Beispiel Apps wie Strava oder Adidas Running verwenden, werden Sie feststellen, dass die ULP-Kacheln zugänglich werden, sobald Sie Ihre Trainingseinheit beginnen.

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

Für jede Art von Übung werden nur bestimmte Kacheln aus der folgenden Teilmenge unterstützt, nicht alle. Die unterstützten Kacheln werden zu Beginn einer jeden Übung angezeigt.



Hinweis: Nicht alle ULP-Kacheln haben Anzeigesymbole.

1. ULP-Kachel "Übungsdauer": Diese Kachel dient zur Anzeige der Dauer Ihrer Übung und ist die Standardkachel für jede Übung.



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



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



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



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



6. Übung Kalorien ULP-Kachel: Zur Anzeige der während der aktuellen Übung verbrannten Kalorien.



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



8. Auswertung ULP-Kachel: Zeigt die aktuelle Höhe, den Höhengewinn und den Höhenverlust der Übung nacheinander an. Unterstützt sowohl imperiale (ft) als auch metrische (m) Einheiten.





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



### **Die Funktionen des ULP-Displays**

### Wie schaltet man die Hintergrundbeleuchtung ein und aus?

Die Option Tilt-to-wake-Hintergrundbeleuchtung ist standardmäßig eingeschaltet.

Weitere Informationen finden Sie unter "Einstellungen -> Anzeige -> Aufwachen mit Neigung".



Im Allgemeinen gibt es zwei Möglichkeiten, die Hintergrundbeleuchtung zu aktivieren: Heben Sie Ihr Handgelenk oder drehen Sie die Krone um mehr als 180 Grad. Die Hintergrundbeleuchtung schaltet sich nach einem Timeout oder beim Senken des Handgelenks automatisch aus. Außerdem wird das ULP-Display gesperrt, um eine versehentliche Bedienung zu verhindern.

Im Essential-Modus können Sie auch die Hintergrundbeleuchtung ein- und ausschalten, indem Sie auf die Seitentaste klicken.

Hinweis: Wenn der Schlafenszeitmodus oder der Theatermodus aktiviert ist, wird die Hintergrundbeleuchtung nicht aktiviert, wenn Sie Ihr Handgelenk heben.

# Wie kann ich die Hintergrundbeleuchtung für die Weckfunktion deaktivieren?

Wenn Sie die Tilt-to-wake-Hintergrundbeleuchtung nur vorübergehend deaktivieren möchten, können Sie den Bedtime-Modus oder den Theater-Modus aktivieren.

Wenn Sie diese Funktion dauerhaft deaktivieren möchten, wählen Sie in den Einstellungen für das Aufwachen mit Kacheln die Option "Aus".



Wie kann man das ULP-Display entsperren/verriegeln?

Um das ULP-Display zu entriegeln, müssen Sie die Drehkrone kontinuierlich um mehr als 180 Grad im oder gegen den Uhrzeigersinn drehen.

Durch Absenken des Handgelenks oder eine Zeitüberschreitung wird das ULP-Display automatisch gesperrt, um eine versehentliche Bedienung zu verhindern.

Hinweis: Die Kompass-ULP-Kachel wird erst nach 1 Minute automatisch gesperrt. Wenn Sie diese Kachel aktiviert lassen, beachten Sie bitte, dass das direkte Absenken des Handgelenks zu versehentlicher Bedienung führen kann.

### Wie kann man ULP-Kacheln wechseln?

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



### Die Einstellungen des ULP-Displays

Die Einstellmöglichkeit für die ULP-Anzeige befindet sich im Menü Systemeinstellungen.

Weitere Informationen finden Sie unter "Einstellungen -> Anzeige -> Immer eingeschalteter Bildschirm".

### Wie richte ich den immer aktiven Bildschirm ein?

In den Einstellungen für den immer eingeschalteten Bildschirm stehen zwei Anzeigeoptionen zur Verfügung: ein farbenfrohes AMOLED-Display und ein stromsparendes ULP-Display. Die ULP-Anzeige ist als Standardoption voreingestellt. Sie können zu Ihrer bevorzugten Option wechseln.

Hinweis: Im Essential-Modus wird nur das ULP-Display für den ständig eingeschalteten Bildschirm unterstützt. Das heißt, wenn Sie AMOLED als Immer-an-Anzeige wählen, gilt dies nur für den Smart-Modus. Wenn die Uhr in den Essential-Modus wechselt, schaltet der Always-on-Bildschirm automatisch auf das ULP-Display um.

Always-on screen		
AMOLED	0	
Ultra-low-power display	٢	
Backlight color		
Data format System		7

### 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.

### Einstellungen der Hintergrundbeleuchtung

Sie können Ihre bevorzugte Farbe für die Hintergrundbeleuchtung aus den vordefinierten Farboptionen auswählen.



### Dynamische HR-Zonen-Hintergrundbeleuchtung

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

Durch Neigen des Handgelenks, um die Hintergrundbeleuchtung zu aktivieren, können Sie Ihren Herzfrequenzbereich leicht finden.

Die Daynamic-HR-Zonen-Hintergrundbeleuchtung ist für TicExercise- und WHS-basierte Workout-Apps verfügbar.



Die Herzfrequenzbereiche werden als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (Max. HR) bestimmt, die durch die Formel "220 minus Ihr Alter" angenähert werden kann.

- Ruhen: Unter 50% der Max. HR
- Aufwärmen: 50% bis 60% der Max. HR
- Fettverbrennung: 60 % bis 70 % der Max. HR
- Kardio: 70% bis 90% der max. HR
- Anaerob: 90% bis 99% der Max. HR
- Gefährlich: Erreichen oder Überschreiten der Max. HR

Hinweis: Die von verschiedenen Trainings-Apps definierten Herzfrequenzbereiche können variieren und sich von den oben genannten Definitionen unterscheiden.

### Datumsformat

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

Sie folgt standardmäßig den Systemeinstellungen, aber Sie können auch selbst Ihre bevorzugte Anzeigemethode wählen.



## Gesundheitliche Merkmale

### TicHealth

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

Die gesundheitsbezogenen Daten umfassen: Laufen, Schlaf, Herzfrequenz, Blutsauerstoff,

Stress und Lärm. Je nach Modell sind einige Daten möglicherweise nicht verfügbar.


## Gesundheit

#### **Tägliche Aktivität**

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

- Der rote Ring steht für die täglichen Schritte
- Der grüne Ring stellt die täglichen Aktivitätsstunden dar (150 Schritte pro Stunde gelten als einstündige Aktivität)
- Der blaue Ring stellt die tägliche Übungszeit dar.
- Kalorien: Die Gesamtkalorien, die Sie heute verbrannt haben
- Entfernung: Die Gesamtstrecke, die Sie heute gelaufen sind
- Stockwerke: Die Anzahl der Stockwerke, die Sie heute erklommen haben
- Hochintensives Training: Die Gesamtanzahl der Minuten, die Sie heute mit hochintensivem Training verbracht haben
- Der Fortschrittsbalken zeigt an, wie weit Sie Ihr Tagesziel bereits erreicht haben



• Stimmung: Sie können Ihre tägliche Stimmung aufzeichnen.



## Gesundheit des Herzens

#### Überwachung der Herzgesundheit

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

#### Herzgesundheitstests manuell starten

Die Benutzer können wählen, ob sie manuell prüfen oder die automatische 24-Stunden-Überwachung aktivieren möchten. Wenn Sie manuell prüfen möchten, tippen Sie auf die Schaltfläche "Messen", um die Messseite aufzurufen. Nachdem die Messung abgeschlossen ist, wird das Ergebnis angezeigt.



#### Automatische 24h-Überwachung einrichten

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

#### Abnormalen Alarm anzeigen

Wenn abnormale Daten vorliegen, wird eine Warnmeldung auf der Uhr 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.



#### Warum ist die Messung manchmal ungenau?

Das Messergebnis kann von Faktoren wie der Art des Tragens und der Hautkontaktfläche abhängen. Es dient nur als Referenz und wird nicht als Grundlage für eine Diagnose empfohlen.

## Überwachung der Herzfrequenz

#### Ändern Sie die Einstellungen für die Herzfrequenzmessung: .

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



Nach der Aktivierung können sie die Überwachungshäufigkeit wählen, die von der allgemeinen Überwachung bis zur Echtzeitüberwachung reicht.



1. Allgemeine Überwachung: Die Daten werden mit einer Frequenz von einem Datenpunkt alle 10 Minuten angezeigt.

2. Überwachung in Echtzeit: Die Daten werden auf der Grundlage der Echtzeit-Datenerfassung angezeigt.

#### Herzfrequenz manuell messen

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



## FAQ

Was ist die Mindestherzfrequenzzone?

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

#### Warum ist die Messung manchmal ungenau?

Das Messergebnis kann von Faktoren wie der Art des Tragens und der Hautkontaktfläche abhängen. Es dient nur als Referenz und wird nicht als Grundlage für eine Diagnose empfohlen.

# Schlaf

## Überwachen Sie Ihren Schlaf

Die Uhr kann den Schlafstatus automatisch erkennen und Schlafdaten aufzeichnen, wenn sie während des Schlafs getragen wird. Sie können die Schlafdaten der letzten Nacht auf der Uhr anzeigen. Diese Funktion ist je nach Uhrenmodell möglicherweise nicht verfügbar.

Wenn die Uhr mit dem Smartphone verbunden ist und das Mobilfunknetz oder WLAN der Uhr verfügbar ist, können die Schlafdaten mit der Mobvoi Health App auf dem Smartphone synchronisiert werden.

Weitere Einzelheiten können Sie auf Mobvoi Health einsehen.



#### Schlafzyklus einstellen

Sie können Ihren eigenen Schlafzyklus einstellen (Zeit zum Einschlafen, Zeit zum Aufstehen), um zu sehen, ob Sie die erwartete Dauer erreichen. Wenn Sie zu der eingestellten Zeit noch schlafen, ertönt der Schlafalarm; er ertönt nicht, wenn Sie vor dieser Zeit aufwachen.

Tippen Sie auf das Symbol Einstellungen -> Schlafzyklus.



#### Nichtverfolgungszeit einstellen

Sie können die "Nichtaufzeichnungszeit" einstellen, in der keine Schlafdaten aufgezeichnet werden, um unnötige Zeiträume zu vermeiden.

Tippen Sie auf das Symbol Einstellungen -> Nicht erfasste Zeit.



## Schlaf-Atemfrequenz

Die Benutzer können den Schalter für die Schlaf-Atmungsrate in den Einstellungen einschalten. Sobald er aktiviert ist, wird die Schlafatmungsrate des Benutzers überwacht

und ein Datendiagramm, die durchschnittliche Atmungsrate, die maximale Atmungsrate und die minimale Atmungsrate in den Schlafdetails angezeigt.



# Schlaf Blutsauerstoff

1. Der Benutzer kann den Schalter für den Blutsauerstoff im Schlaf in den

Einstellungen aktivieren und die Überwachungsfrequenz für den Blutsauerstoff im Schlaf wählen.



 Die Häufigkeit der Blutsauerstoffüberwachung 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.



# FAQ

#### Warum wird der Schlaf falsch erkannt?

a. Die Schlafüberwachung hängt von der Körperaktivität ab. So kann zum Beispiel ein längerer bewegungsloser Zustand fälschlicherweise als Schlaf erkannt werden.

b. Da der Schlafalgorithmus eine gewisse Zeit braucht, um Entscheidungen zu treffen, wird eine Schlafdauer von weniger als 1 Stunde möglicherweise nicht erfasst.

# Blutsauerstoff

#### Blutsauerstoff manuell messen

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

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



## Automatische 24h-Überwachung einrichten

Wischen Sie nach unten und tippen Sie auf das Symbol "Einstellungen", um die automatische 24-Stunden-Hintergrundüberwachung zu aktivieren.

#### Stress

Die Stressmessung ist das Ergebnis einer Berechnung auf der Grundlage der von photoelektrischen Sensoren gemessenen Daten zur Herzfrequenzvariabilität (HRV). HRV bezieht sich auf die Veränderungen in der Differenz aufeinanderfolgender Herzschlagzyklen.

- Die Messung sollte in einem ruhigen Zustand durchgeführt werden, um stabile Daten zu erhalten.
- Die Genauigkeit der Daten wird auch beeinträchtigt, wenn die Uhr zu locker oder zu eng getragen wird. Sie sollte möglichst bequem am Arm getragen werden.
- Rauchen, Alkoholkonsum, langes Aufbleiben oder Medikamente haben ebenfalls einen Einfluss auf die Daten.

• Es handelt sich nicht um ein medizinisches Gerät, und die Werte dienen nur als Referenz.

- Wenn die Messung jedes Mal zu einem bestimmten Zeitpunkt und in einem bestimmten Zustand durchgeführt wird, hilft sie 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.

#### Messen Sie Ihr Stressniveau

- TicHealth starten
- Blättern Sie zu der Betonung und klicken Sie auf
- Tippen Sie auf die linke Taste, um die Stressdaten zu messen und anzuzeigen.
- Tippen Sie auf die rechte Taste, um die Atemübung zu starten.



## Einstellungen

#### Setzen Sie Ihre täglichen Ziele

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



## Kontinuierliche Überwachung

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

- Überwachung der Herzgesundheit: Einstellen der Überwachungsfrequenz
- Kontinuierliche HR-Überwachung: Ermöglicht die 24-Stunden-Überwachung der Herzfrequenz
- Kontinuierliche Blutsauerstoffüberwachung: Zur Ermöglichung einer 24-Stunden-Blutsauerstoffüberwachung
- Überwachung des Blutsauerstoffs im Schlaf: Ermöglicht die Überwachung des Blutsauerstoffs während des Schlafs
- Kontinuierliche Stressüberwachung: Zur Ermöglichung einer 24-Stunden-Stressüberwachung



#### Benachrichtigungen einstellen

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

- Bitte nicht stören: Stellen Sie "Nicht stören" ein, um TicHealth-Benachrichtigungen stumm zu schalten.
- Zielerinnerung: Um eine Benachrichtigung zu erhalten, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben
- Schritt-Erinnerung: Um eine Benachrichtigung zu erhalten, wenn Sie 80 % Ihres Schrittziels erreicht haben
- Aktivitätserinnerung: Erinnert Sie daran, jede Stunde aufzustehen und sich zu bewegen.
- Schlafenszeit-Erinnerung: Um Sie daran zu erinnern, ins Bett zu gehen.
- Benachrichtigung bei Beendigung des Schlafs: Um eine Benachrichtigung zu erhalten, wenn der Ruhezustand beendet wird.
- Herzfrequenz-Alarm beim Training: Sie erhalten eine Benachrichtigung, wenn Ihre Herzfrequenz während des Trainings zu hoch ist.



# **TicBreathe**

## **Durch Atmen entspannen**

Tippen Sie auf die Breathe-App und tippen Sie auf die Schaltfläche "Start", um die Atemübung zu beginnen.

Die App zeigt die Veränderungen der Stress- und Herzfrequenzwerte nach Abschluss der Übung an.



## Einstellen der Atemdauer

In der App "TicBreathe" ist die Standarddauer 1 Minute. Die Atemdauer kann durch Anklicken der Dauer um 1 bis 5 Minuten erhöht werden.

Die Dauer der Atemübung kann durch Drehen des Kronenknopfes oder durch Berühren des Bereichs "Dauer" eingestellt werden.

# **One-Tap-Messung**

1. Nach dem Öffnen der App für die Ein-Klick-Messung müssen die Nutzer etwa 90 Sekunden lang warten, um Gesundheitsindikatoren wie Herzfrequenz, Blutsauerstoff und Stresslevel zu erhalten.

2. Auf der Ergebnisseite können die Nutzer auf die Daten in der Liste tippen, um zur entsprechenden App zu navigieren. Wenn der Nutzer beispielsweise auf der Ergebnisseite auf die Herzfrequenz tippt, wird er zur TicPulse-App weitergeleitet.



# Überwachung des Schnarchens

In der App "Mobvoi Health" wird der Schnarchmonitor bereitgestellt. Öffnen Sie die App "Mobvoi Health", suchen Sie die Schlafkarte und tippen Sie auf die Schaltfläche "Jetzt schlafen", wenn Sie bereit sind zu schlafen.

Die Schnarchüberwachung nutzt KI-Algorithmen, um Schnarchen automatisch zu erkennen und das Schnarchen während der Nacht zu analysieren, damit Sie Ihr Schnarchen im Schlaf besser verstehen.



## **Bericht**

- Tippen Sie auf Schlaf-Tagesbericht
- Drei Schnarchaufzeichnungen können angesehen werden, durch Antippen können Sie Ihre eigenen Schnarchaufzeichnungen abspielen
- Click more und Schnarchdaten anzeigen

• Ansicht der Schnarchdaten, Verteilung der Schnarchwellenformen, Verteilung der Schnarchhäufigkeit.





# **TicExercise**

# Starten Sie mit der TicExercise-App auf Ihrer Uhr

## Wählen Sie eine Übung

- Öffnen Sie die TicExercise-App auf Ihrer Uhr und wischen Sie dann nach unten zu der Übung, die Sie ausführen möchten.
- Wenn Sie in der Standard-Übungsliste nicht finden, wonach Sie suchen, tippen Sie auf die Schaltfläche "Hinzufügen".
- Die TicExercise-App bietet Ihnen über 110 verschiedene Arten von Übungen, aus denen Sie wählen können, und deckt eine Vielzahl von Kategorien ab, darunter: Outdoor, GYM, Aerobic-Training, Krafttraining, Core-Training, Wassersport, Wintersport, Ballsport, Extremsport und andere.



## Vorbereitung vor Beginn

Nachdem Sie Ihr Training ausgewählt haben, gehen Sie in die Vorbereitungsphase über.

Während dieser Zeit beginnt die Uhr mit der Herzfrequenzmessung und der GPS-Lokalisierung. Sobald eine stabile Herzfrequenz und ein stabiles GPS-Signal bestätigt werden, wechselt die Starttaste von orange zu grün und zeigt damit an, dass Sie bereit sind.



#### **GPS-Ortung**

Bei der erstmaligen Verwendung oder nach längerer Inaktivität kann die GPS-Ortungszeit länger sein. Es wird empfohlen, sich bei der Positionsbestimmung in einem offenen Bereich ohne Hindernisse aufzuhalten. Legen Sie die Uhr flach auf die Brust, so dass der Bildschirm nach oben zum Himmel zeigt.

Es wird empfohlen, mit der Aktivität erst zu beginnen, wenn die GPS-Ortung erfolgreich war. Wenn Sie ohne GPS-Ortung beginnen, werden Teile Ihrer Route nicht aufgezeichnet und die Trainingsdaten können ungenau sein. Insbesondere kann das GPS-Signal während der Bewegung instabil werden, was die GPS-Ortungszeit beeinträchtigt.



#### Ein Ziel setzen

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

Wenn Sie auf das Flaggensymbol tippen, können Sie ein Ziel für Dauer, Entfernung, Kalorien, Schritte oder Runden auswählen, je nach Übungstyp. Nachdem Sie Ihr Ziel

festgelegt haben, wird es auf der Schaltfläche Start angezeigt.



#### Empfehlung zum Tragen

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

Die Uhr MUSS mindestens eine Fingerbreite vom Handgelenksknochen entfernt sein, damit eine Beugung des Handgelenks die Uhr nicht physisch berührt.

Bitte beachten Sie das nachstehende Bild:



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

# Anzeigen von Metriken während einer Übung

Während einer Übung zeigt TicExercise Messwerte wie Dauer, Herzfrequenzbereich, Kalorien, Tempo und Geschwindigkeit sowie Entfernung an, damit Sie Ihre Fortschritte überwachen können.

Die Seitenanzeigen auf der rechten Seite des Bildschirms zeigen an, wie viele Seiten an Daten 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 streichen, um weitere Messwerte anzuzeigen.

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



## Pause und Wiederaufnahme der Übung

#### **Manuelle Steuerung**

Um Ihr Training zu unterbrechen, wischen Sie einfach in der Metrik-Ansicht nach rechts. Drücken Sie die Schaltfläche "Pause", um das Training vorübergehend anzuhalten. Wenn Sie weitermachen möchten, tippen Sie einfach auf "Fortsetzen".

Der Bildschirm zeigt die verstrichene Zeit der aktuellen Pause an.



#### Automatisches Anhalten und Fortsetzen

Die automatische Pausenfunktion ist standardmäßig ausgeschaltet. Um sie zu aktivieren, navigieren Sie zu Einstellungen und schalten Sie "Automatische Pause" ein.

Diese Funktion ist derzeit ausschließlich für die folgenden Arten von Übungen verfügbar:

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

Wenn diese Funktion aktiviert ist, unterbricht die Uhr Ihre Trainingseinheit auf intelligente Weise und setzt sie fort, wenn sich Ihre Bewegungen ändern. Wenn erkannt wird, dass die Bewegung unterbrochen wurde, wird "Auto Pause" unten in der Metrikansicht angezeigt.

Wenn Sie während des Trainings die automatische Pausenfunktion deaktivieren möchten, können Sie unten auf den Bereich "Automatische Pause" tippen und dann in der Popup-Meldung auf "Automatische Pause deaktivieren" klicken. Um sie wieder zu aktivieren, gehen Sie bitte in das Menü "Einstellungen".



## Musiksteuerung während einer Übung

Während des Trainings können Sie nach links wischen, um zum Musiksteuerungsbildschirm zu wechseln, wo Sie die Musikwiedergabe steuern, anhalten, zum vorherigen oder nächsten Titel springen und vieles mehr können.

Hinweis: Um die Musikwiedergabe auf Ihrem Telefon zu steuern, muss Ihre Smartwatch über Bluetooth mit Ihrem Telefon verbunden sein.



# Beenden Sie Ihre Übung

Um Ihr Training zu beenden, wischen Sie nach rechts, tippen Sie auf die Schaltfläche "Ende" und bestätigen Sie dann durch Tippen auf die Schaltfläche " $\checkmark$ ".

Als Nächstes wird Ihnen eine Zusammenfassung Ihrer Übung angezeigt.



# Überprüfung historischer Übungsaufzeichnungen

## Ansicht über die TicExercise-App auf Ihrer Uhr

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

Wenn Sie die Daten nach unten ziehen, können Sie mehr historische Datensätze aus der Cloud abrufen.



# Ansicht über die Mobvoi Health App auf Ihrem Handy

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



# Übungsdatensatz löschen

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

Hinweis: Eine einmal gelöschte Trainingsaufzeichnung kann nicht wiederhergestellt werden.

• So löschen Sie auf Ihrer Uhr: Rufen Sie die Seite mit dem Trainingsverlauf auf, geben Sie die Trainingsdetails ein, blättern Sie bis zum Ende und tippen Sie auf die Schaltfläche "Löschen".

• So löschen Sie auf Ihrem Telefon: Rufen Sie die Detailseite der Übung auf und tippen Sie auf die Schaltfläche "Mülleimer" in der oberen rechten Ecke.





# VO2 max und Erholungszeit

Maximieren Sie Ihr Training mit Erkenntnissen zu VO2 max und Erholungszeit, um Ihr Fitnesserlebnis zu verbessern.

Diese Funktion unterstützt eine Vielzahl von Übungstypen, darunter

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



# Wie kann ich die Funktionen VO2 max und Erholungszeit

## aktivieren?

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

Bitte vergewissern Sie sich, dass Ihre Uhr mit Ihrem Telefon oder Wi-Fi 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.

## Warum habe ich nach Beendigung der Übung keinen VO2

#### max-Wert erreicht?

Erstens: Die Funktion und der Algorithmus sind möglicherweise nicht aktiviert worden. Bitte lesen Sie die obige Beschreibung, um sie zu aktivieren.

Zweitens sollte die Trainingsintensität ausreichend hoch sein. Die folgenden Bedingungen müssen erfüllt sein:

• Laufen und Gehen: Erreichen Sie eine Durchschnittsgeschwindigkeit von mindestens 4 km/h über eine Dauer von mindestens 10 Minuten.

Radfahren: Die durchschnittliche Herzfrequenz sollte 60 % Ihrer
Herzfrequenzreserve (HRR) übersteigen und mindestens 5 Minuten lang eine
gleichmäßige Geschwindigkeit beibehalten. Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die

Aufrechterhaltung dieses Anstrengungsniveaus variiert je nach Terrain; beispielsweise ist eine konstante Durchschnittsgeschwindigkeit von 15 km/h erforderlich, wenn Sie auf flachem Terrain fahren.

Die oben genannten Kriterien stellen die Mindeststandards für die Schätzung der VO2 max dar. Das anfängliche Ergebnis ist möglicherweise nicht präzise, aber mit zunehmender Trainingshäufigkeit und höherer Trainingsintensität (z. B. längere Dauer, höhere durchschnittliche Herzfrequenz, höhere Geschwindigkeit) werden die Schätzergebnisse immer genauer.

Drittens haben die Muskeln, die bei jeder Aktivität beansprucht werden, einen unterschiedlichen Sauerstoffbedarf, was zu Abweichungen bei der VO2 max führen kann. Die Uhr verfügt über separate Berechnungen für die VO2 max beim Laufen und Radfahren. Selbst wenn zum Beispiel beim Laufen eine VO2 max erreicht wird, wird beim Radfahren keine VO2 max gemessen, wenn nicht auch die Bedingungen für das Radfahren erfüllt sind.

# Warum habe ich nach Beendigung der Übung keine Erholungszeit erhalten?

Wenn es keine Daten zur Wiederherstellungszeit gibt, kann dies auf die folgenden Möglichkeiten hinweisen:

- Die Funktion und der Algorithmus sind nicht aktiviert. Bitte lesen Sie die obige Beschreibung, um sie zuerst zu aktivieren.
- Die Übungsintensität ist relativ gering, was sich durch folgende Merkmale kennzeichnen lässt:
  - Kurze Trainingsdauer
  - Niedrige Trainingsherzfrequenz oder keine Herzfrequenzdaten erhalten
  - Langsameres Tempo oder Geschwindigkeit

# Übungstypen und Standardübungsliste

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

Zeigen Sie alle unterstützten Übungstypen in der Standardliste an, oder fügen Sie weitere

hinzu.

# Standard-Übungsliste

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

- Lauf im Freien
- Radfahren
- Spaziergang im Freien
- Krafttraining
- Freier Stil
- Indoor-Lauf
- Radfahren in der Halle
- Elliptisch
- Rudermaschine
- Wanderung
- Schwimmen im Pool
- Hochintensives Intervalltraining
- Yoga
- Pilates

# Übung hinzufügen

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

Sie können eine bestimmte Übung schnell finden, indem Sie entweder Kategorien oder eine alphabetische Sortierung verwenden.



## Übungen neu anordnen und löschen

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

- Lange drücken und ziehen, um neu zu sortieren.
- Wischen Sie zum Löschen nach links.



# TicMotion: Automatische Übungserkennung

TicMotion ist eine Funktion, die fortschrittliche KI-Algorithmen verwendet, um automatisch zu erkennen, wenn Sie verschiedene Aktivitäten wie Gehen, Laufen oder Radfahren ausführen. Du musst keine Tasten drücken oder über den Bildschirm wischen, um die Aufzeichnung zu starten. TicMotion macht das alles automatisch.



# Automatische Erkennung von Übungen und unterstützten

# Übungstypen

Um TicMotion zu aktivieren, gehen Sie zu Einstellungen -> TicMotion und aktivieren Sie die Option "Automatische Erkennung von Übungen". 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 gemütliches Gehen nicht aufgezeichnet wird.
- Läuft: Standardmäßig aktiviert.
- Radfahren: Standardmäßig deaktiviert. Indoor Cycling wird nicht erkannt.

## Phase vor der Identifizierung

Wenn die Uhr erkennt, dass Sie eine bestimmte Art von Bewegung konsequent beibehalten, geht sie in eine Vorerkennungsphase zur automatischen Erkennung über.

Während dieser Vorerkennungsphase beginnt die Uhr, Ihre Trainingsdaten zu überwachen. Wenn die Bewegung für eine bestimmte Dauer aufrechterhalten wird, erstellt sie einen Trainingsdatensatz. Wenn nicht, wird die Aufzeichnung gelöscht.

Die Kriterien für die Aufzeichnung sind je nach Art der Bewegung unterschiedlich:

- Laufen: Ein Dauerlauf von mehr als einer Minute.
- Gehen: Fünf Minuten lang ununterbrochenes Gehen mit einer Trittfrequenz von mehr als 120 pro Minute.

• Radfahren: Ununterbrochenes Radfahren im Freien, das länger als fünf Minuten dauert.



## **Start-Erinnerung**

Die Uhr beginnt automatisch mit der Aufzeichnung Ihres Trainings, sobald die vordefinierten Kriterien erfüllt sind.

Wenn die Start-Erinnerung aktiviert ist, wird eine Erinnerung mit Vibration angezeigt. In diesem Fenster können Sie wählen, ob Sie mit der aktiven Übung fortfahren möchten, um weitere Metriken anzuzeigen, oder ob Sie die Aufzeichnung abbrechen und verwerfen möchten.



Wenn Sie die Start-Erinnerung deaktivieren, werden diese Benachrichtigungen nicht mehr angezeigt, aber Ihre Aktivitätsaufzeichnungen werden von der Uhr weiterhin stillschweigend aufgezeichnet.

# Benachrichtigung beenden

Wenn die Uhr erkennt, dass Ihre kontinuierliche Bewegung für eine Weile gestoppt wurde, beendet sie das Training automatisch und erstellt eine Aufzeichnung.

Wenn "Endbenachrichtigung" aktiviert ist, erhalten Sie eine Benachrichtigung und können die Übungsaufzeichnung direkt einsehen.



Wenn sie ausgeschaltet ist, können Sie trotzdem auf Ihre Trainingsdaten zugreifen, entweder über die TicExercise-App auf der Uhr oder über die Mobvoi-Gesundheits-App auf Ihrem Smartphone.

# Andere Funktionen und Einstellungen



# Wöchentliches Trainingsziel

Wenn Sie sich ein wöchentliches Trainingsziel setzen, wird es Ihnen leichter fallen, motiviert zu bleiben und einen regelmäßigen Trainingsplan einzuhalten.

Sie können Ihre Fortschritte bei der Erreichung dieser Ziele bequem überwachen, indem Sie die Kachel "Wöchentliches Ziel" hinzufügen oder die Seite mit den Trainingsaufzeichnungen in der TicExercise-App nutzen.



## Rundenzählung

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



Sobald eine Runde erreicht ist, erscheint ein Pop-up-Fenster mit den Statistiken der aktuellen Runde.



# Audioguide

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

# HR-Alarm ausüben

Sie können einen Exercise HR-Alarm einstellen, der Sie warnt, wenn Ihre Herzfrequenz während des Trainings über einen voreingestellten Grenzwert steigt.

Um dies zu tun:

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

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



## Halten Sie Ihr Gesundheitsprofil genau und aktuell

Um die Genauigkeit der verschiedenen Trainingsdaten wie Kalorienverbrauch, Entfernung, Herzfrequenzbereiche, Schrittgeschwindigkeit und -tempo usw. zu verbessern, ist es ratsam, ein Gesundheitsprofil zu erstellen und dieses regelmäßig zu aktualisieren.

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

# **Wesentlicher 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 Drehkrone eine Benachrichtigung angezeigt, dass sich die Uhr im Essential-Modus befindet.

> You're in Essential Mode Press & hold the side button to enter Smart Mode.

Hinweis: Um nachts Batteriestrom zu sparen, wechselt Ihre Uhr standardmäßig automatisch in den Essential-Modus und wieder zurück. Sie können die Start- und Endzeit in der App für die Essential-Modus-Einstellungen nach Ihren eigenen Gewohnheiten einstellen. Gehen Sie zu "Essential mode settings APP -> Auto switch by schedule" Einstellungen und sehen Sie weitere Details.

# Überwachung der Gesundheit

Der Essential-Modus unterstützt verschiedene Funktionen zur Überwachung der Gesundheit, einschließlich Herzfrequenz, Blutsauerstoff, Stress, Schlaf und tägliche Aktivität.

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

## Herzfrequenz

Unterstützt aktive Erkennung und 24-stündige passive Überwachung.

Die aktive Erkennung kann durch Umschalten auf die Herzfrequenz-ULP-Kachel durchgeführt werden.



Die passive 24-Stunden-Überwachung erfordert die Aktivierung der 24-Stunden-Überwachungseinstellung der TicPulse-App im Smart-Modus. Die Überwachungsfrequenz bleibt mit dem Smart-Modus konsistent.

## Blutsauerstoff

Unterstützt aktive Erkennung und 24-stündige passive Überwachung.

Die aktive Erkennung kann durch Umschalten auf die Blut-Sauerstoff-ULP-Kachel durchgeführt werden.



Die passive 24-Stunden-Überwachung erfordert die Aktivierung der 24-Stunden-Überwachungseinstellung der TicOxygen-App im Smart-Modus.

#### Stress

Unterstützt die passive 24-Stunden-Überwachung.

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

# Schlaf

Unterstützt die Überwachung des Schlafs, einschließlich der Schlafphase, des Blutsauerstoffs in Echtzeit, der Atemfrequenz und der Hauttemperatur während des Schlafs.

Weitere Details finden Sie in der TicSleep-App.

# Tägliche Aktivität

Unterstützt die Aufzeichnung Ihrer täglichen Aktivitäten, einschließlich Schritte, verbrannte Kalorien, aktive Stunden, erklommene Stockwerke, usw.

Bitte wechseln Sie zur Kachel Kalorien ULP, um Ihren heutigen Kalorienverbrauch zu sehen.


# Funktion und Werkzeuge

Außerdem gibt es einige praktische Funktionen wie Schlafenszeitmodus, Schlafalarm, Kompass usw.

# Schlafenszeit-Modus

Nach der Aktivierung des Schlafenszeitmodus wird die Hintergrundbeleuchtung deaktiviert und ein Mondsymbol wird auf dem ULP-Display angezeigt. Die Hintergrundbeleuchtung kann jedoch weiterhin durch Drehen der Krone eingeschaltet werden.

So aktivieren Sie den Ruhemodus:

1. Automatisch: Wenn der Schlafenszeitmodus bereits im Smart-Modus aktiviert ist, wird er automatisch im Essential-Modus fortgesetzt.

2. Manueller Schalter: Halten Sie die drehbare Krone länger als 1 Sekunde gedrückt, um den Schlafenszeitmodus ein- und auszuschalten.

# Schlaf-Alarm

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

Wenn der Alarm ertönt, können Sie auf die drehbare Krone klicken, um in den Schlummermodus zu gelangen, oder auf die Seitentaste, um den Alarm zu beenden.

# Kompass ULP Fliese

Nach dem Umschalten auf die Kompass-ULP-Kachel können Sie Richtungen erkennen.

Nach 1 Minute endet die Zeit und Sie kehren zur Zeit-ULP-Kachel zurück.



Wenn Ihre Uhr von Magnetfeldstörungen betroffen ist, zeigt sie "CAL" an. Zu diesem Zeitpunkt müssen Sie den Kompass neu kalibrieren, bevor Sie ihn wieder verwenden können.



## Wie kann ich in den Essential-Modus wechseln?

Der Essential-Modus kann durch verschiedene Methoden aktiviert werden, darunter manuelle, zeitgesteuerte, intelligente und stromsparende Schalter.

Sie können auf die Einstellungs-App für den Essential-Modus zugreifen, indem Sie entweder durch die App-Liste navigieren oder auf das Batteriesymbol in der QSS-Ablage klicken.



# **Manueller Schalter**

Wenn Sie auf "In den Essential-Modus wechseln" klicken, kann die Uhr manuell in den Essential-Modus wechseln.

# Automatischer Wechsel nach Zeitplan

Diese Einstellung ist standardmäßig aktiviert.



## Zeitplan Wesentlicher Modus

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

Die Uhr wechselt während der eingestellten Zeitspanne automatisch in den Essential-Modus und wieder zurück.

### **Smart Essential-Modus**

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

Im Smart Essential-Modus wechselt die TicWatch während des oben genannten Zeitfensters nur dann in den Essential-Modus, wenn Sie sie zum Schlafen tragen oder 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 eingestellt wurde, kann die Bildschirmsperre nicht übersprungen werden, wenn die Uhr aus dem Essential-Modus zurückkehrt. Sie müssen den Bildschirm manuell entsperren.

Vor der Entsperrung des Bildschirms sind einige Funktionen eingeschränkt, da das System noch nicht vollständig gestartet ist. Daher empfehlen wir Ihnen, nur eine dieser Optionen gleichzeitig zu aktivieren.

# Automatische Umschaltung je nach Batteriestand

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

## Wie kann man den Essential-Modus beenden?

Halten Sie die Seitentaste gedrückt, bis der Startbildschirm erscheint, um den Essential-Modus zu beenden und den Wear OS Smart-Modus zu aktivieren.

# **Andere Apps & Funktionen**

# Neue Anwendungen installieren

• Starten Sie die Play Store-App und melden Sie sich bei Ihrem Google-Konto auf Ihrer Uhr an.

• Apps nach Kategorie durchsuchen oder nach Schlüsselwörtern suchen

• Tippen Sie auf Download, um die App herunterzuladen und auf Ihrer Uhr zu installieren.

# **Google Wallet**

## Hinzufügen einer Kreditkarte oder Debitkarte

- 1. Doppeltippen Sie auf die seitliche Taste, um Google Wallet zu öffnen.
- 2. Tippen Sie nach Abschluss des Tutorials auf das Symbol "Karte hinzufügen".

3. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm Ihres Telefons, um eine Kreditoder Debitkarte hinzuzufügen.



# **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 weitere nützliche Informationen auf Ihrer Uhr abrufen.

#### Das ist wichtig:

• Um die Navigation nutzen zu können, müssen Sie die Standortverfolgung auf Ihrem

Telefon und Ihrer Smartwatch zulassen.

• Karten auf Ihrem Wear-Gerät verwendet die Entfernungseinheit, die sich auf Ihrem gekoppelten Telefon befindet.

## Wegbeschreibung 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 fahren, erhalten Sie auf Ihrer Uhr Anweisungen für jede Abbiegung. Maps unterstützt derzeit die Navigation für Radfahrer, Autofahrer und Fußgänger.

**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.

## Suche nach Standorten

- 1. Wenn Sie den Bildschirm Ihrer Uhr nicht sehen können, wecken Sie die Uhr auf.
- 2. Wischen Sie nach oben, um Ihre Apps zu finden und die Karten-App zu öffnen.

3. Tippen Sie auf **Suchen**, um eine Auswahl aus Ihrem Wohnort, Ihrem Arbeitsplatz oder Ihren letzten Aufenthaltsorten zu treffen.

## Benutzen Sie Ihre Uhr ohne Ihr Handy in der Nähe

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 bei Uhren, die mit Android-Geräten gekoppelt sind.

So starten Sie die Navigation über Ihre Uhr:

1. Öffnen Sie Karten auf Ihrer Uhr.

2. Verwenden Sie die Sprach- oder Tastaturfunktion, um Ihr Ziel einzugeben. Sie können auch auf die Karte tippen, um Ihren Standort anzuzeigen.

3. Wählen Sie Ihr Verkehrsmittel. Von hier aus können Sie Ihre voraussichtliche Ankunftszeit sehen.

4. Beginnen Sie Ihren Spaziergang, Ihre Fahrrad- oder Autofahrt.

Erfahren Sie mehr in der Google Maps-Hilfe

# **TicBarometer**



• Nach dem Einschalten der barometrischen Höhenmesserfunktion können Sie den barometrischen Druck und die Höhendaten überprüfen.

 Um Höhenmessdaten anzuzeigen, müssen Sie die Google-Standortgenauigkeit einschalten, um genauere Höhendaten zu erhalten. Bitte gehen Sie zu Einstellungen -> Standort -> Google-Standortgenauigkeit.

## 24-Stunden-Maßnahme

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



# Kalibrierung

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

#### Eingabe der aktuellen Höhe

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

#### **GPS-Kalibrierung verwenden**

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



## Zeitbereich ändern

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

# Einstellungen der Uhr

Passen Sie die Einstellungen für Ihre Uhr an. Drücken Sie auf die drehbare Krone und öffnen Sie den App Launcher. Tippen Sie auf die App "Einstellungen

## Konnektivität

## Bluetooth

Verbinden Sie sich über Bluetooth mit Ihrem Telefon.

- Es zeigt Ihr aktuell verbundenes Gerät an.
- Tippen Sie auf Bluetooth -> Neues Gerät koppeln, wenn Sie eine Kopplung mit einem neuen Gerät vornehmen möchten.
- Einschalten oder Ausschalten

#### Wi-Fi

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

- Tippen Sie in der App "Einstellungen" auf "Verbindungen" -> "Wi-Fi" und dann auf den Schalter, um ihn zu aktivieren.
- Tippen Sie auf Netzwerk hinzufügen, um ein Netzwerk aus der Liste der Wi-Fi-Netzwerke auszuwählen.
- Das Schloss-Symbol bedeutet, dass die Netzwerke ein Passwort erfordern. Sie können das Passwort auf Ihrem Telefon oder Ihrer Uhr eingeben

#### NFC

Sie können diese Funktion nutzen, um Zahlungen vorzunehmen und Tickets für Verkehrsmittel oder Veranstaltungen zu kaufen, nachdem Sie die erforderlichen Apps heruntergeladen haben.

## Flugzeugmodus

Dadurch werden alle drahtlosen Funktionen auf Ihrer Uhr deaktiviert. Sie können nur netzunabhängige Dienste nutzen.

Unter Einstellungen -> Verbindungen -> Flugmodus können Sie ihn aktivieren.

## Anzeige

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

#### Immer auf dem Bildschirm

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

#### Farbe der Hintergrundbeleuchtung:

Ändern Sie die Farbe der Ultra-Low-Power-Anzeige.

## Helligkeit einstellen

Stellen Sie die Helligkeit des Bildschirms ein. Sie können den Wert mit der Drehkrone einstellen.

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

## Aufwachen durch Kippen

Schalten Sie den Bildschirm ein, indem Sie Ihr Handgelenk anheben, während Sie die Uhr tragen.

AMOLED: Neigen, um den AMOLED-Bildschirm aufzuwecken.

Hintergrundbeleuchtung: Neigen Sie das Ultra-Low-Power-Display, um es aufzuwecken.

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

## Schriftgröße

Stellen Sie die Schriftgröße des Textes auf dem Bildschirm ein. Sie können sie mit der Drehkrone einstellen.

## **Bildschirm-Timeout**

Stellen Sie ein, wie lange die Uhr wartet, bevor sie die Hintergrundbeleuchtung des Bildschirms ausschaltet.

# **Bildschirmfoto Sync Watch**

Drücken Sie die drehbare Krone und die Seitentaste gleichzeitig, um einen Screenshot zu machen.

Öffnen Sie dann die App "Mobvoi Health" auf Ihrem Handy und tippen Sie auf "Screenshot synchronisieren", um die Bilder im Handyalbum zu speichern.