

TicWatch Benutzerhilfe für Pro 5

Loslegen

Taste & Funktionen



Taste	Funktion
a. Seitliche Taste	<ul style="list-style-type: none">* Drücken und halten Sie 3 Sekunden lang, um Ihre Uhr einzuschalten.* Kurzes Drücken, um die Liste der zuletzt verwendeten Apps zu öffnen.* Doppelklicken Sie, um Google Wallet zu öffnen.* Drücken und halten Sie 3 Sekunden lang, um das Boot-Menü aufzurufen.* Drücken und halten Sie 15 Sekunden lang, um die Uhr zwangsweise neu zu starten.
b. Drehkrone	<ul style="list-style-type: none">* Kurzes Drücken, um die App-Liste zu öffnen oder zum Ziffernblatt zurückzukehren.* Drehen Sie, um mehr anzuzeigen und Werte anzupassen.* Doppelklicken Sie, um die zuletzt verwendete App zu öffnen.
Drehkrone + Seitliche Taste	<ul style="list-style-type: none">* Drücken Sie sie gleichzeitig, um einen Screenshot der Uhr zu erstellen.

Drehkrone

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

1. Drehen zum Anzeigen von Kacheln:

- a. Auf dem Startbildschirm drehen, um Kacheln anzuzeigen.
- b. Die Funktion kann unter Einstellungen -> Allgemein -> Drehen für Kacheln aktiviert werden.

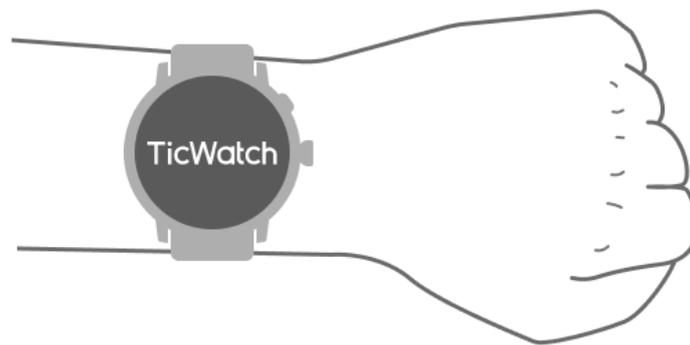
2. Drehen zum Anzeigen von Ziffernblättern:

- a. Langer Druck auf den Startbildschirm und drehen, um Ziffernblätter anzuzeigen.

3. Drehen zum Scrollen von Seiten.

4. Drehen zum Anpassen von Werten, einschließlich Lautstärke, Zahlen, Helligkeit usw.

Tragen der Uhr



a. Genauere Herzfrequenzdaten während des Trainings können durch korrektes Tragen der Uhr erhalten werden. Unrichtige Herzfrequenzdaten werden erfasst, wenn die Uhr zu eng oder zu locker getragen wird.

b. Die Uhr sollte 1-2 waagerechte Finger über dem Handgelenkknochen getragen werden. Die Uhr sollte am Arm anliegen. Schütteln Sie die Hand einige Male, um sicherzustellen, dass sie bequem sitzt.

c. Halten Sie das Handgelenk sauber. Die langfristige Nutzung der Uhr an derselben Stelle kann Blutgefäße einschränken. Es wird empfohlen, die Position anzupassen.

Uhr ein- und ausschalten:

Uhr einschalten:

Drücken und halten Sie die seitliche Taste einige Sekunden lang, um die Uhr einzuschalten.

Uhr ausschalten:

- Drücken und halten Sie die seitliche Taste einige Sekunden lang.
- Tippen Sie auf "Ausschalten".

Erzwungenen Neustart:

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

Verbindung mit Ihrem Smartphone herstellen

Installieren Sie die Mobvoi Health App auf Ihrem Smartphone



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, die auf der Wear OS 3-Plattform laufen. 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 dem Pairing.

Verbindung Ihrer Uhr mit einem Smartphone:

- Schalten Sie die Uhr ein.
- Tippen Sie und wählen Sie eine Sprache aus.
- Bildschirmanweisungen zum Starten der Mobvoi Health App werden angezeigt.
- Starten Sie die Mobvoi Health App auf Ihrem Smartphone.
- Tippen Sie auf den Tab [Gerät] und dann auf [Ein neues Gerät hinzufügen].
- Wählen Sie Ihre Uhr auf dem Bildschirm aus.
- Folgen Sie den Bildschirmanweisungen, um den Pairing-Vorgang abzuschließen.

Mit mehreren Uhren koppeln:

Für Android-Geräte ist es möglich, mehrere TicWatches gleichzeitig zu koppeln.

- Starten Sie die Mobvoi Health App auf Ihrem Smartphone.
- Tippen Sie auf den Tab [Gerät].
- Tippen Sie oben rechts auf das [+] Symbol, um den Kopplungsvorgang zu starten.

Gekoppelte Uhr entfernen:

- Öffnen Sie die Mobvoi Health App und tippen Sie auf Einstellungen.
- Tippen Sie unten auf die Schaltfläche "Entkoppeln und zurücksetzen", um die Uhr von der App zu trennen.

Wie gewährleisten Sie eine stabile Verbindung?

Nachdem die Uhr gekoppelt ist, stellen Sie sicher, dass die Verbindung zwischen der Uhr und dem Mobiltelefon stabil bleibt, um normale Funktionen wie Benachrichtigungen zu gewährleisten.

Für Android:

- Die Verbindung kann über Bluetooth oder WLAN hergestellt werden. Stellen Sie sicher, dass Ihr Bluetooth eingeschaltet ist.
- Oder halten Sie die Uhr und das Telefon mit derselben WLAN-Adresse verbunden.

Bildschirmnavigationen:

	Eingabe	Beenden
QSS-Leiste	Von oben nach unten Wischen, um die QSS-Leiste zu öffnen.	Von unten nach oben Wischen oder die Drehkrone drücken, um zum Ziffernblatt zurückzukehren.
Benachrichtigungsleiste	Von unten nach oben Wischen, um die Benachrichtigungsleiste zu öffnen.	Von oben nach unten Wischen oder die Drehkrone drücken, um zum Ziffernblatt zurückzukehren.
Kacheln	Nach rechts oder links vom Ziffernblatt aus.	Die Drehkrone drücken, um zum Ziffernblatt

zurückzukehren.

Ziffernblatt

Neue Arten von Ziffernblättern vorstellen

Schlafcoach-Ziffernblatt

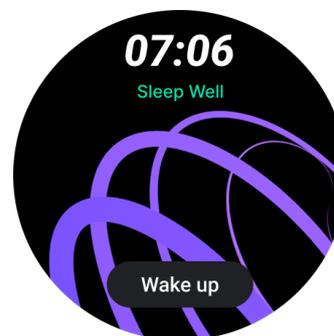
Das Schlafcoach-Ziffernblatt zeigt verschiedene Zustände an und gibt Empfehlungen basierend auf Ihrem Schlafzyklus und Ihren Schlafaufzeichnungen. Sie können morgens auf dem Ziffernblatt einen Blick auf Ihre Schlafinformationen werfen.

Verwendung

- Langes Drücken des Ziffernblatts, um die Liste der Ziffernblätter zu öffnen.
- Wählen Sie das Schlafcoach-Ziffernblatt aus und wenden Sie es an.
- Stellen Sie Ihren Schlafzyklus ein. Gehen Sie zu TicSleep -> Einstellungen -> Schlafzyklus, um Ihre Schlafens- und Aufwachzeiten zu ändern.

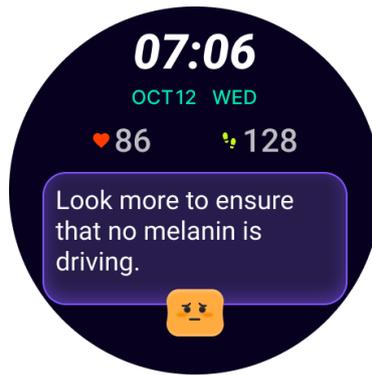
Schlafenszeit-Erinnerung

Ab einer Stunde vor Ihrer Schlafenszeit erinnert Sie das Schlafcoach-Ziffernblatt daran, pünktlich ins Bett zu gehen.



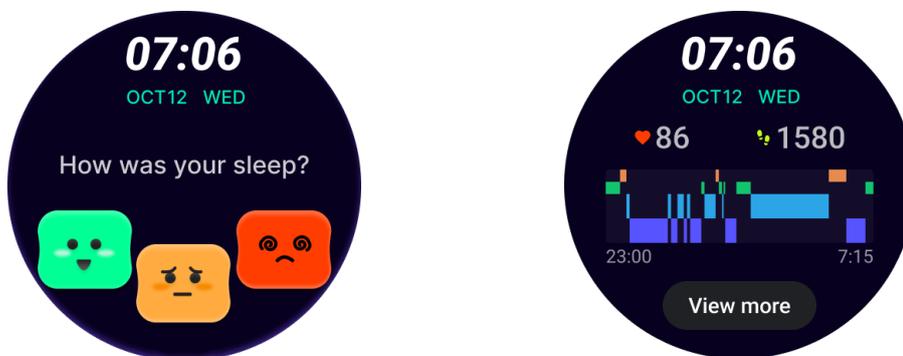
Schlaf-Tipps

Jeden Tag zu unterschiedlichen Zeitpunkten werden Schlaf-Tipps zur Verbesserung der Schlafqualität angezeigt. Klicken Sie auf das Dialogfeld, um den vollständigen Inhalt anzuzeigen.



Übersicht über Schlafdaten

Nach dem Aufwachen können Sie täglich die Schlafdaten der letzten Nacht überprüfen und subjektives Feedback zu Ihrem Schlaferlebnis geben. Klicken Sie auf "Mehr anzeigen", um zu TicSleep zu gelangen und Details anzuzeigen.

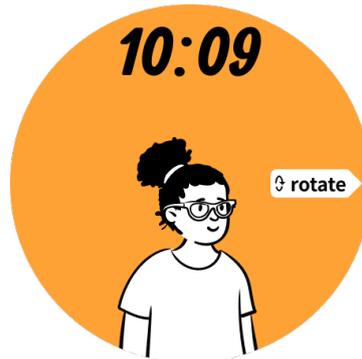


Happy-Rotation-Ziffernblatt

Ein sehr unterhaltsames Ziffernblatt, das mit der Drehkrone interagieren kann.

Verwendung

- Langes Drücken des Ziffernblatts, um die Liste der Ziffernblätter zu öffnen.
- Wählen Sie das Happy Rotation-Ziffernblatt aus und wenden Sie es an.
- Tippen Sie auf "Spielen", um in den Spielmodus zu gelangen, drehen Sie die Drehkrone, um zwischen verschiedenen Bildern zu wechseln.
- Wischen Sie von links nach rechts, um den Spielmodus zu verlassen und das aktuelle Bild anzuwenden.



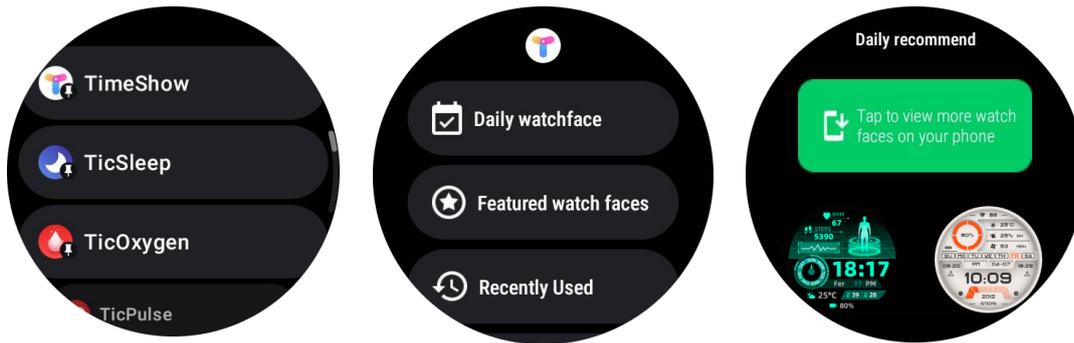
TimeShow - Mehr Ziffernblätter anzeigen

- Langes Drücken des Ziffernblatts, um die Liste der Ziffernblätter zu öffnen.
- Wählen Sie das TimeShow-Ziffernblatt aus, um es anzuwenden.
- Sie können verschiedene Ziffernblätter sowohl auf Ihrer Uhr als auch auf Ihrem Telefon aus der TimeShow-App auswählen. Stellen Sie sicher, dass Sie TimeShow als Ihr aktuelles Ziffernblatt festlegen.



Ziffernblätter auf Ihrer Uhr anzeigen

- Drücken Sie die Drehkrone, um das Anwendungslistenmenü zu öffnen.
- Tippen Sie auf die TimeShow-App.
- Sie können Ziffernblätter aus der täglichen Empfehlung oder der Feature-Liste anzeigen.
- Tippen Sie auf das Ziffernblatt, um es zu sehen.
- Sie können das kostenlose Ziffernblatt herunterladen und direkt anwenden.
- Oder Sie können die kostenpflichtigen Ziffernblätter kaufen.



Ziffernblätter auf Ihrer Uhr kaufen

1. Melden Sie sich auf 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 Ziffernblatt, das Sie kaufen möchten, um es anzusehen.
3. Tippen Sie auf die Preis-Schaltfläche, um die Bestellung zu generieren.
4. Führen Sie die Zahlung im Play Store auf Ihrem Telefon durch.

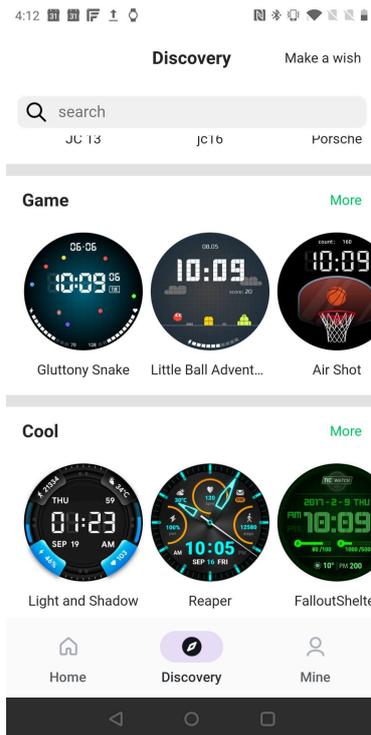
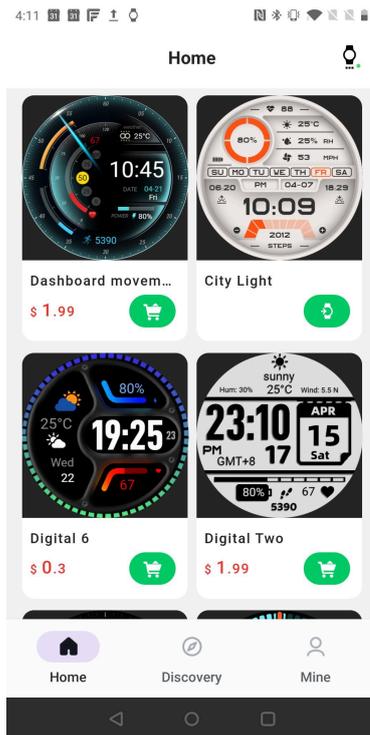
Wenn dies Ihr erster Kauf ist, müssen Sie sich möglicherweise auf der TimeShow-App auf Ihrem Telefon anmelden, um sicherzustellen, dass sie erfolgreich mit Ihrer Uhr verbunden ist.



TimeShow auf Ihrem Telefon anzeigen

Sie können weitere Ziffernblätter auf folgende Weise finden:

- Laden Sie die TimeShow-App auf Ihr Telefon herunter und installieren Sie sie.
- 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 anzumelden.
- Wenn Sie kostenlose oder kostenpflichtige Ziffernblätter kaufen oder synchronisieren möchten, tippen Sie auf die Synchronisieren-Schaltfläche und befolgen Sie die Anweisungen.



Gestalten Sie Ihr eigenes Ziffernblatt

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

<https://timeshowcool.com/>

Ziffernblätter ändern

- Langes Drücken des Ziffernblatts, um die Liste der Ziffernblätter zu öffnen.
- Wählen Sie das Ziffernblatt aus, um es anzuwenden.

Wenn Sie ein Ziffernblatt zu Ihren Favoriten hinzufügen möchten:

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



Ziffernblätter bearbeiten

Einige anpassbare Ziffernblätter haben eine "Bearbeiten"-Schaltfläche. Sie können sie nach Ihren Vorlieben bearbeiten.

- Tippen Sie auf das Einstellungssymbol.
- Wischen Sie auf dem Bildschirm nach links oder rechts, um die gewünschte Anpassungsoption auszuwählen.
- Verwenden Sie die Drehkrone oder wischen Sie nach oben oder unten, um die Farbe oder andere Einstellungen zu ändern.
- Um die Komplikationen zu ändern, tippen Sie auf den markierten Bereich, den Sie möchten, und legen Sie sie fest.

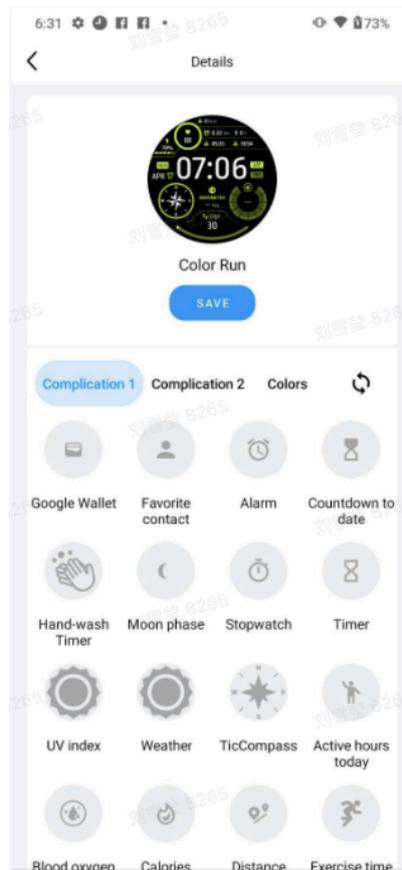


Sie können Ziffernblätter auch in der Mobvoi Health App auf Ihrem Telefon ändern und anpassen.

Ziffernblatt auf Ihrem Telefon bearbeiten

1. Sie können das Ziffernblatt auf Ihrem Telefon anwenden und anpassen. Starten Sie die Mobvoi Health App auf Ihrem Telefon.
2. Tippen Sie auf den Tab "**Gerät**".

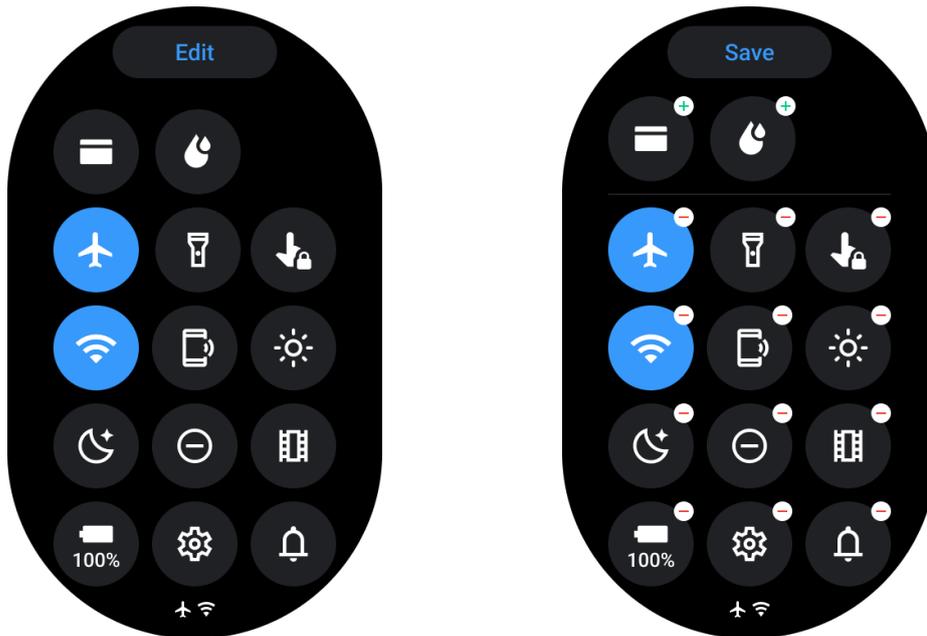
Bitte stellen Sie sicher, dass Ihr Telefon und Ihre Uhr über Bluetooth verbunden sind.



Schnelleinstellungsleiste

Sie ermöglicht Ihnen das Anzeigen und Bearbeiten der Schnelleinstellungen. Um die Schnelleinstellungsleiste zu öffnen, wischen Sie auf dem Startbildschirm nach oben. Verwenden Sie die Drehkronen oder wischen Sie nach oben und unten, um weitere Einstellungssymbole anzuzeigen.

Schnelleinstellungen bearbeiten



- Tippen Sie auf die Schaltfläche "Bearbeiten", um Schnelleinstellungssymbole zu bearbeiten.
- Tippen Sie auf [+], um die Symbole in der QSS-Leiste anzuzeigen.
- Tippen Sie auf [-], um sie aus der QSS-Leiste zu entfernen.
- Tippen Sie auf "Speichern", um die Änderungen zu speichern.

Symbole in der QSS-Leiste neu anordnen

- Halten und ziehen Sie, um die Symbole neu anzuordnen.

Unterschiedliche Anzeigesymbole

Symbol	Bedeutung
	Laden
	Flugzeugmodus aktiviert
	Batterie niedrig
	
	Nicht stören-Modus aktiviert

	Schlafenszeit-Modus aktiviert
	Bildschirm Sperre aktiviert
	Berührungssperre aktiviert
	Telefon getrennt
	LTE getrennt
	Theatermodus aktiviert
	Die Uhr ist warm

Verschiedene Symbole für Schnelleinstellungen

Symbol	Bedeutung
	Zugriff auf die Einstellungen des Essential Modus
	Starten der Einstellungs-App
	Ton- oder Stummmodus aktivieren
	Nicht stören-Modus aktivieren
	Theatermodus aktivieren

	Schlafenszeit-Modus aktivieren
	Flugzeugmodus aktivieren
	Starten der "Mein Handy finden"-App
	Helligkeit anpassen
	Berührungssperre aktivieren
	Taschenlampe aktivieren
	Starten von Google Wallet
	Mit dem Wi-Fi-Netzwerk verbinden
	Beginnen Sie mit dem Wasser ausstoßen

Kacheln

Sie können Kacheln anzeigen, indem Sie den Bildschirm nach links oder rechts wischen oder die Krone im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn drehen. Sie können dies unter Einstellungen -> Allgemein -> Horizontales Scrollen zu Kacheln aktivieren.

Kacheln hinzufügen & löschen

- Tippen und halten, um den Bearbeitungsmodus zu öffnen
- Tippen Sie auf [+], um Kacheln hinzuzufügen oder
- Tippen Sie auf [-] oder wischen Sie nach oben, um die Kacheln zu entfernen
- Das Maximum beträgt 10 Kacheln

Kacheln neu anordnen

- Tippen Sie auf



oder



, um die Position der Kachel zu ändern

Kacheln auf Ihrem Telefon verwalten

- Starten Sie die Mobvoi Health App
- Tippen Sie auf den Tab "Gerät"
- Tippen Sie auf "Kacheln"

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

Laufende Aktivitäten

Wenn Apps im Hintergrund ausgeführt werden, werden ihre Symbole auf dem Ziffernblatt angezeigt.

- Tippen Sie auf den unteren Bereich, um die App zu öffnen
- Die Zahl gibt an, wie viele Apps derzeit im Hintergrund ausgeführt werden.



Benachrichtigungen

Benachrichtigungen anzeigen

- Wenn ungelesene Benachrichtigungen wie eine neue Telefonbenachrichtigung oder ein verpasster Anruf vorhanden sind, wird ein Benachrichtigungsindikator am unteren Bildschirmrand angezeigt.
- Sie können nach oben wischen, um das Benachrichtigungsfeld zu öffnen, und drehen, um Benachrichtigungen anzuzeigen.
- Wenn der Benachrichtigungsindikator nicht angezeigt wird, öffnen Sie bitte Einstellungen -> Allgemein -> Ungelesenen Benachrichtigungspunkt anzeigen, um ihn zu aktivieren.



Benachrichtigungen löschen

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

Benachrichtigungseinstellungen verwalten

Auf Ihrer Uhr

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

Auf Ihrem Telefon

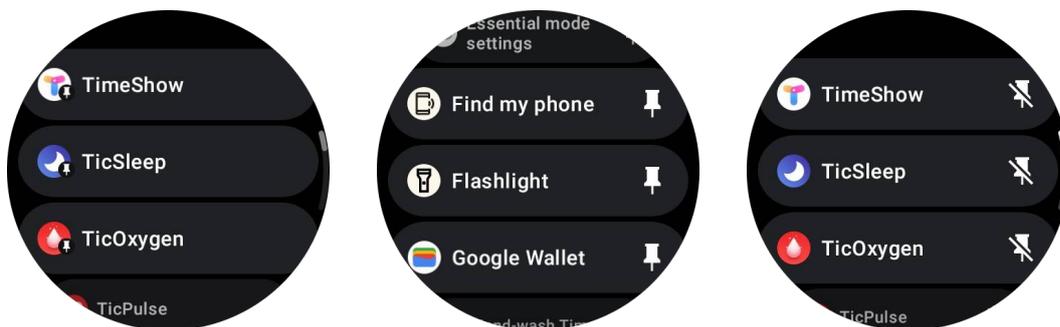
- Starten Sie die Mobvoi Health App auf Ihrem Smartphone

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

App-Liste

Bearbeiten der Anwendungsliste

- Drücken Sie die Drehkrone, um das Anwendungslistenmenü zu öffnen
- Langes Drücken einer Anwendung, um in den Bearbeitungsmodus zu gelangen
- Tippen Sie auf das "Stift"-Symbol, um die aktuelle Anwendung oben in der Liste zu fixieren.
- Tippen Sie erneut, um die Anwendung zu lösen.



Ultra-Niedrig-Energie (ULP) Display

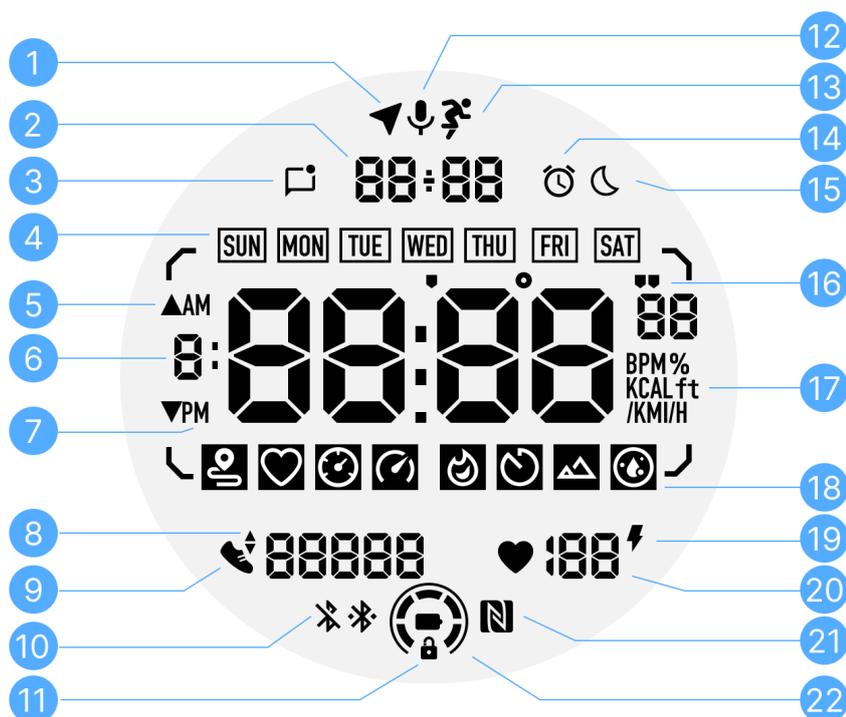
Was ist das ULP-Display?

Das ULP-Display ist ein Ultra-Niedrig-Energie-Always-On-Display, das verwendet werden kann, um die Uhrzeit, Gesundheits- und Fitnessdaten anzuzeigen.

Das neu gestaltete ULP-Display kann mehr Informationen anzeigen, und mit dem Konzept der ULP-Kacheln ermöglicht es eine schnelle Messung oder Anzeige von gesundheits- und fitnessbezogenen Daten, ohne in das System zu gehen.

Anmerkungen: Das ULP-Display repräsentiert nicht den Essential-Modus. Es wird sowohl im Smart-Modus als auch im Essential-Modus angezeigt.

Die Benutzeroberfläche des ULP-Displays



Nein.	Symbol	Bedeutungen
1	GPS-Status	Nur für TicExercise verwendet. Dieses Symbol zeigt an, dass GPS gefunden/wiederhergestellt wurde. Das blinkende Symbol zeigt an, dass GPS derzeit GPS-Signale sucht.
2	Datum/Uhrzeit	Im Standby-Modus zeigt es das heutige Datum in den Formaten DD-MM und MM-DD. Während des Trainings zeigt es die aktuelle Uhrzeit an.
3	Ungelesene Benachrichtigungen	Dieses Symbol zeigt das Vorhandensein von ungelesenen Benachrichtigungen an. Wenn eine neue Nachricht empfangen wird, blinkt das Symbol einige Sekunden lang.
4	Wochentag	Dieses Symbol zeigt den aktuellen Wochentag an.

5	Höhengewinn/Verlust	Nur für TicExercise verwendet. Die beiden Dreieckssymbole zeigen die Höhengewinn und -verlust während eines Trainings an.
6	Hauptdatenezone	Dieser Bereich ist die Hauptanzeige für alle Arten von Daten. Es repräsentiert verschiedene Informationen in verschiedenen ULP-Kacheln, wie die aktuelle Uhrzeit, Herzfrequenz, Pace, etc.
7	AM/PM	AM und PM, nur im 12-Stunden-Format.
8	Kadenz	Nur für TicExercise verwendet. Es zeigt die aktuelle Trittfrequenz an, die nur von bestimmten Trainingsarten wie Laufen im Freien unterstützt wird.
9	Schrittzähler	Im Standby-Modus zeigt es die täglichen Schritte an. Während des Trainings zeigt es die Übungsschritte des aktuellen Trainings an, was nur von bestimmten Trainingsarten wie Gehen im Freien unterstützt wird.
10	Bluetooth-Status	Diese beiden Symbole zeigen den Status der Bluetooth-Verbindung an. Das linke Symbol repräsentiert einen getrennten Zustand, während das rechte einen verbundenen Zustand anzeigt. Wenn sie nicht angezeigt werden, bedeutet dies, dass Bluetooth ausgeschaltet ist.
11	ULP-Display-Sperrstatus	Dieses Symbol zeigt an, dass das ULP-Display gesperrt ist. Um versehentliche Operationen zu vermeiden, muss das ULP-Display vor dem Fortfahren zum nächsten Schritt, wie dem Wechseln der Kachel, entsperrt werden. Hinweis: Es repräsentiert nicht den Bildschirmsperrstatus im Smart-Modus.
12	Mikrofon	Dieses Symbol wird derzeit nicht verwendet.
13	Trainingsanzeige	Nur für TicExercise verwendet. Dieses Symbol zeigt an, dass ein Training im Gange ist.
14	Schlafwecker	Es stammt vom Schlafwecker von TicSleep, und wenn der Schlafwecker eingeschaltet ist, wird das Symbol angezeigt.

		Hinweis: Es repräsentiert nicht den Alarmstatus der Wecker-App.
15	Schlafenszeitmodus	Dieses Symbol zeigt an, dass sich die Uhr im Schlafenszeitmodus befindet.
16	Pace/Winkel Einheit	Diese Symbole (' und ") zeigen die Einheit des Tempos, Minuten und Sekunden an. Das Symbol (°) zeigt den Winkel (Grad) an und wird für die Kompass-ULP-Kachel verwendet.
17	Einheiten	Diese Symbole zeigen die Einheiten verschiedener Metriken an.
18	ULP-Kachelanzeigen	Diese Symbole repräsentieren verschiedene ULP-Kacheln. Von links nach rechts stehen sie für die Trainingsdistanz, die Herzfrequenz, die Pace, die Geschwindigkeit, die Kalorien, die Zählungen/Runden, die Höhe und den Blutsauerstoff.
19	Herzgesundheitsstatus	Dieses Symbol zeigt an, ob die 24-Stunden-Herzgesundheitsüberwachungsfunktion aktiviert ist. Hinweis: Die Herzgesundheitsfunktion wird in einigen Ländern oder Regionen nicht unterstützt.
20	Herzfrequenz	Dieser Bereich zeigt die neueste Herzfrequenz des Tages an. Die Herzfrequenz wird alle Sekunde aktualisiert, wenn die 24-Stunden-kontinuierliche 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 niedrig ist, wird das Batteriesymbol blinken, um Sie daran zu erinnern, Ihre Uhr aufzuladen.

Was sind die ULP-Kacheln?

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

Und zum ersten Mal wurde das Konzept der ULP-Kacheln eingeführt, die eine schnelle Messung oder Anzeige von gesundheits- und fitnessbezogenen Daten ermöglichen, ohne in das System eingreifen zu müssen.

Standby-ULP-Kacheln

Im Standby-Modus unterstützt es derzeit die folgenden Kacheln.

1. Watchface ULP-Kachel: Entworfen zur Anzeige von Uhrzeit/Datum, Uhrstatusinformationen und wichtigen Gesundheitsdaten wie Schritten, aktuellster Herzfrequenz usw.



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



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



Um genaue Messungen sicherzustellen, vermeiden Sie lockeres Tragen, übermäßiges Neigen oder Schütteln während der Blutsauerstoffmessung. Wenn eine dieser Bedingungen auftritt, wird das Gerät "FEHLER" anzeigen.

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

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



4. Tägliche Kalorien-ULP-Kachel: Entworfen, um schnell tägliche Kalorien zu überprüfen.



5. Kompass-ULP-Kachel: Entworfen für die schnelle Anzeige der Richtungen.



Wenn Ihre Uhr von Magnetfeldinterferenzen betroffen ist, wird "KAL" angezeigt. In diesem Fall müssen Sie den Kompass neu kalibrieren, bevor Sie ihn erneut verwenden können.



TicExercise ULP-Kacheln

Während des Trainings wechselt die Uhr von den Standby-ULP-Kacheln zu den TicExercise ULP-Kacheln.

Jede Art von Übung unterstützt nur eine Teilmenge der folgenden Kacheln, nicht alle. Die unterstützten Kacheln werden zu Beginn jeder Übung angezeigt.



Hinweise: Nicht alle ULP-Kacheln haben Indikatorsymbole.

1. Übungsdauer-ULP-Kachel: Entworfen zur Anzeige der Übungsdauer, Standardkachel für jede Übung.



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



3. Übungsherzfrequenz-ULP-Kachel: Entworfen zur Anzeige der Echtzeit-Übungsherzfrequenz.



4. Pace-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.





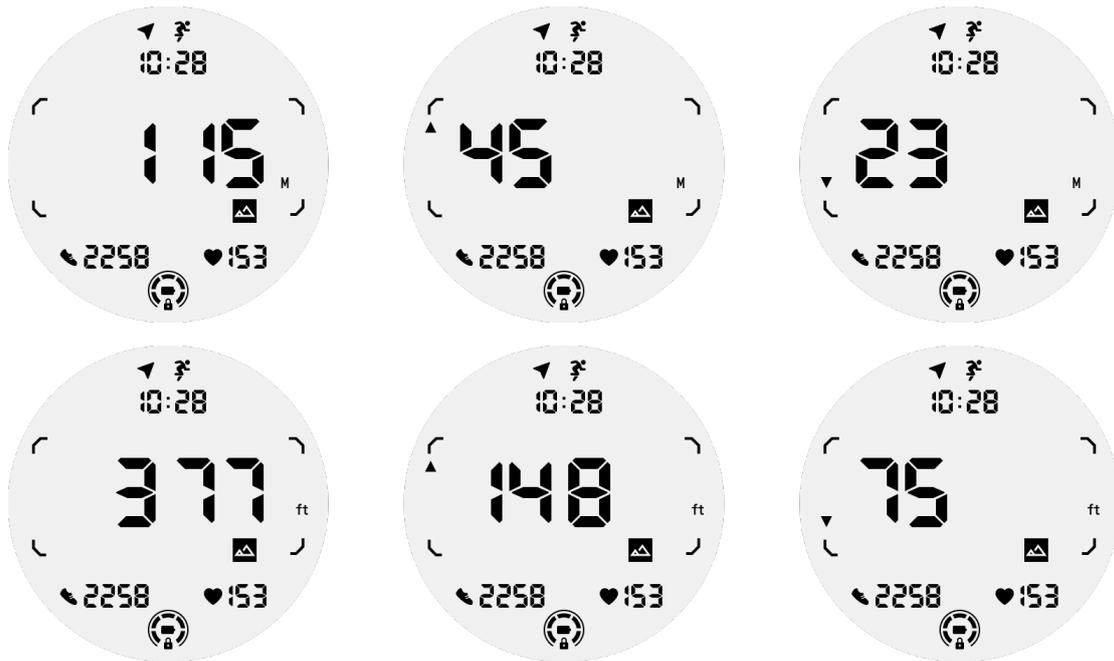
6. Übungskalorien-ULP-Kachel: Entworfen zur Anzeige der während der aktuellen Übung verbrannten Kalorien.



7. Zählungen/Runden-ULP-Kachel: Entworfen zur Anzeige von Runden oder Zählungen



8. Bewertungs-ULP-Kachel: Zeigt aktuelle Höhe, Übungshöhengewinn und Übungshöhenverlust nacheinander an. Unterstützt sowohl imperiale (ft) als auch metrische (M) Einheiten.



9. Kompass-ULP-Kachel: Entworfen für die schnelle Anzeige der Richtungen.

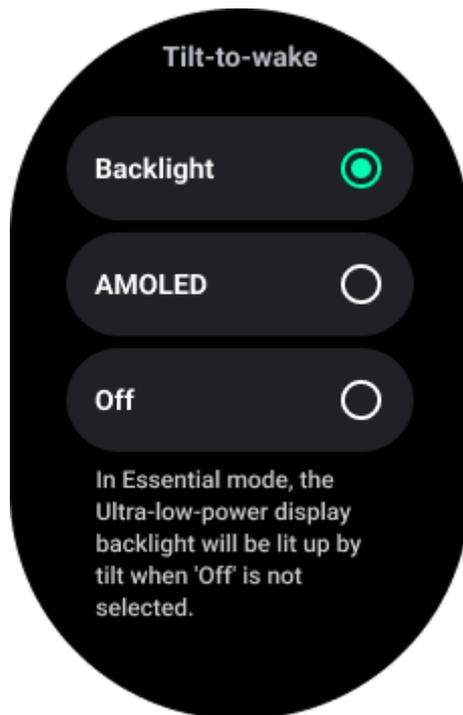


Die Bedienung des ULP-Displays

Wie schaltet man die Hintergrundbeleuchtung ein und aus?

Die Option "Neigen, um die Hintergrundbeleuchtung zu aktivieren" ist standardmäßig EIN.

Bitte gehen Sie zu "Einstellungen -> Anzeige -> Neigen, um aufzuwachen" für Details.



Im Allgemeinen gibt es zwei Möglichkeiten, die Hintergrundbeleuchtung zu aktivieren: das Anheben des Handgelenks oder das Drehen der Drehkrone um mehr als 180 Grad. Und die Hintergrundbeleuchtung schaltet sich automatisch aus, wenn das Timeout abläuft oder wenn Sie Ihr Handgelenk senken, und das ULP-Display wird gesperrt, um versehentliche Operationen zu verhindern.

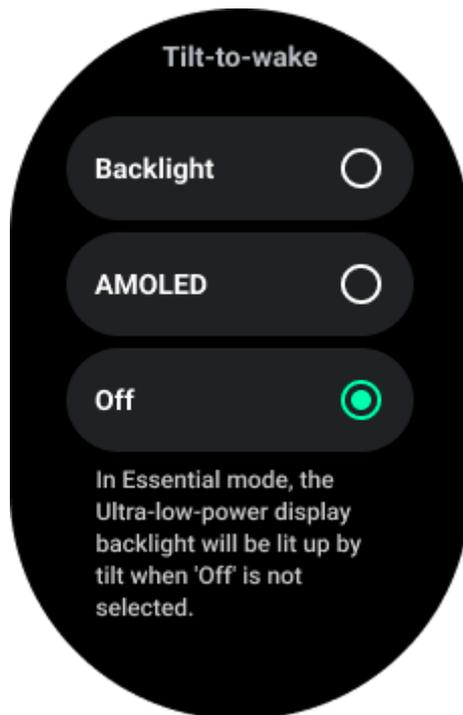
Im Essential-Modus können Sie die Hintergrundbeleuchtung auch durch Drücken der Seitentaste ein- oder ausschalten.

Hinweise: Wenn der Schlafenszeitmodus oder der Theatermodus aktiviert ist, wird das Anheben des Handgelenks die Hintergrundbeleuchtung nicht aktivieren.

Wie deaktiviert man die Hintergrundbeleuchtung durch Neigen zum Aufwecken?

Wenn Sie die Hintergrundbeleuchtung durch Neigen zum Aufwecken nur vorübergehend deaktivieren möchten, können Sie den Schlafenszeitmodus oder den Theatermodus aktivieren.

Wenn Sie diese Funktion dauerhaft deaktivieren möchten, wählen Sie die Option "Aus" in den Einstellungen für "Neigen, um aufzuwachen".



Wie sperrt/entsperrt man das ULP-Display?

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

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

Hinweise: Die Kompass-ULP-Kachel wird erst nach 1 Minute automatisch gesperrt. Wenn Sie diese Kachel aktiviert lassen, sollten Sie beachten, dass ein direktes Absenken des Handgelenks versehentliche Operationen verursachen kann.

Wie wechselt man ULP-Kacheln?

Nach dem Entsperren des ULP-Displays schaltet das Drehen der Drehkrone im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn sequentiell ULP-Kacheln in aufsteigender und absteigender Reihenfolge um.



Die Einstellungen des ULP-Displays

Die Einstellungsoption für das ULP-Display befindet sich im Systemmenü.

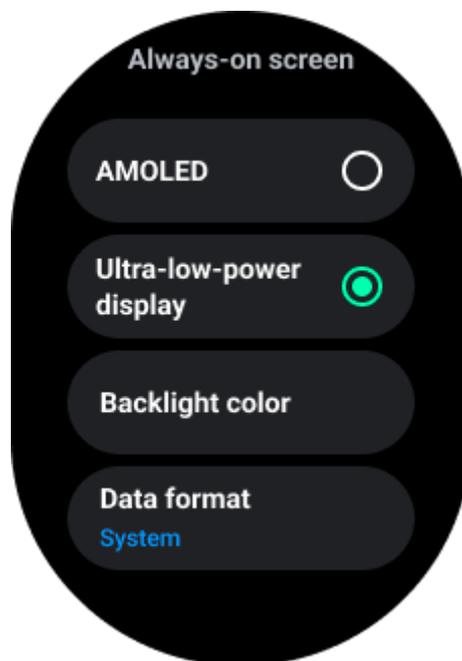
Bitte gehen Sie zu "Einstellungen -> Anzeige -> Immer-an-Display" für Details.

Wie richtet man das Immer-an-Display ein?

In den Einstellungen für das Immer-an-Display stehen zwei Anzeigeeoptionen zur Verfügung: ein farbiges AMOLED-Display und ein stromsparendes ULP-Display.

Das ULP-Display ist als Standardoption voreingestellt. Sie können auf Ihre bevorzugte Option umstellen.

Hinweise: Im Essential-Modus wird nur das ULP-Display für das Immer-an-Display unterstützt. Das bedeutet, dass, wenn Sie AMOLED als Immer-an-Display wählen, es nur im Smart-Modus gilt. Wenn die Uhr in den Essential-Modus wechselt, wird das Immer-an-Display automatisch auf das ULP-Display umgeschaltet.

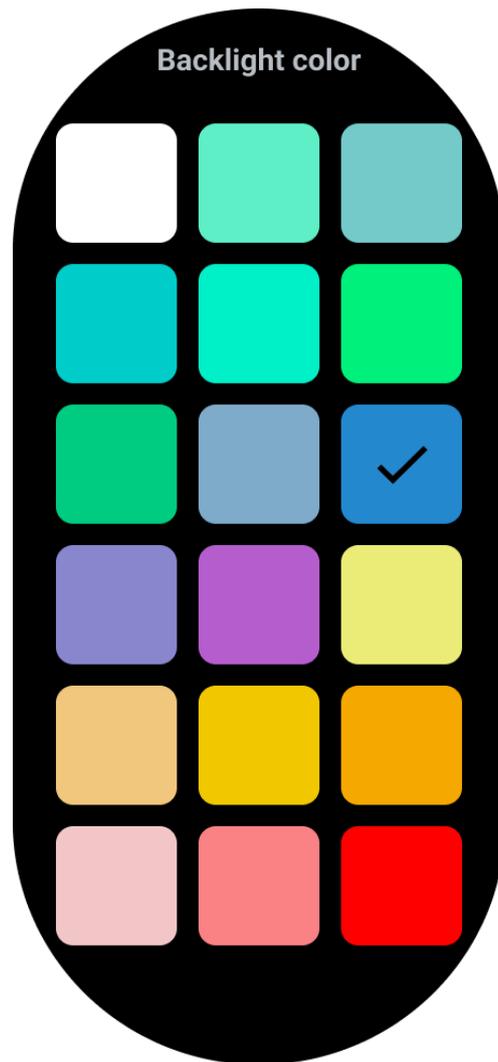


Welche Optionen gibt es für das ULP-Display?

Wenn das ULP-Display als Immer-an-Display verwendet wird, können Sie die Hintergrundbeleuchtungsfarbe und das Datumsformat anpassen.

Hintergrundbeleuchtungseinstellungen

Sie können Ihre bevorzugte Hintergrundbeleuchtungsfarbe aus den vordefinierten Farboptionen auswählen.



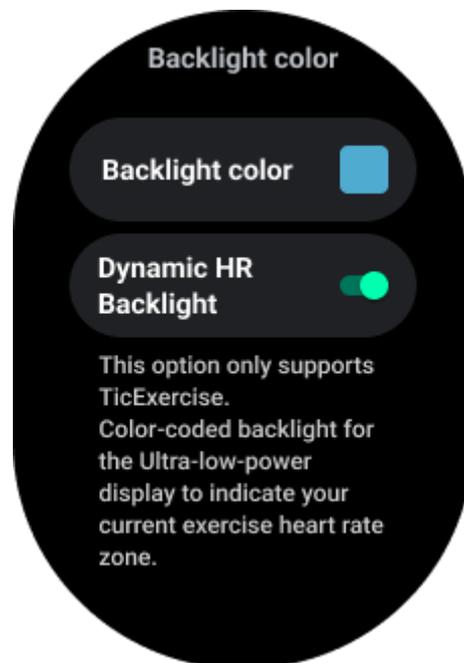
Dynamische HR-Zonen-Hintergrundbeleuchtung

Während des Trainings wird die Hintergrundbeleuchtungsfarbe des ULP-Displays verwendet, um Ihre aktuelle Herzfrequenzzone anzuzeigen.

Sie können Ihre Herzfrequenzzone leicht erkennen, indem Sie Ihr Handgelenk neigen, um die Hintergrundbeleuchtung zu aktivieren.



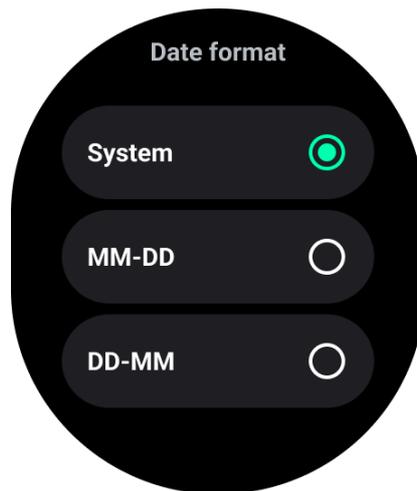
Die Option Dynamische HR-Hintergrundbeleuchtung ist nur für TicExercise verfügbar.



Datumsformat

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

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



Gesundheitsfunktionen

TicHealth

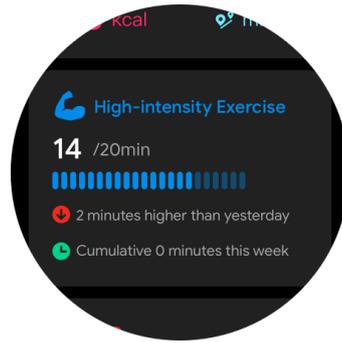
TicHealth kann Ihre Übungshistorie und alle Ihre Gesundheitsdaten für den Tag aufzeichnen und anzeigen, alle Informationen auf einen Blick.

Die gesundheitsbezogenen Daten umfassen: Laufen, Schlaf, Herzfrequenz, Blutsauerstoff, Stress und Lärm, die von den Apps TicExercise, TicSleep, TicPulse, TicOxygen, TicZen bereitgestellt werden. Je nach Modell können einige Daten nicht verfügbar sein.

Tägliche Aktivität

Sie können Ihren aktuellen täglichen Status überprüfen, einschließlich Schritte, Aktivitätsstunden und Übungszeit.

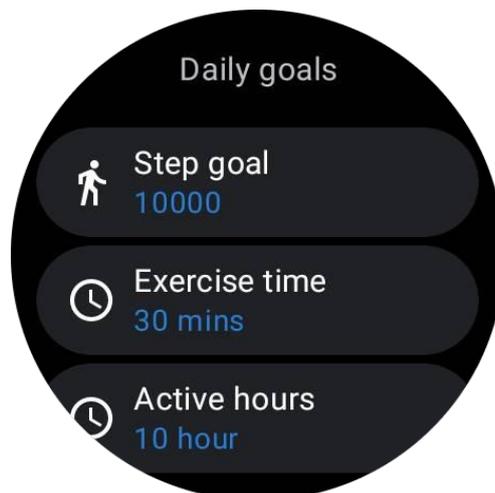
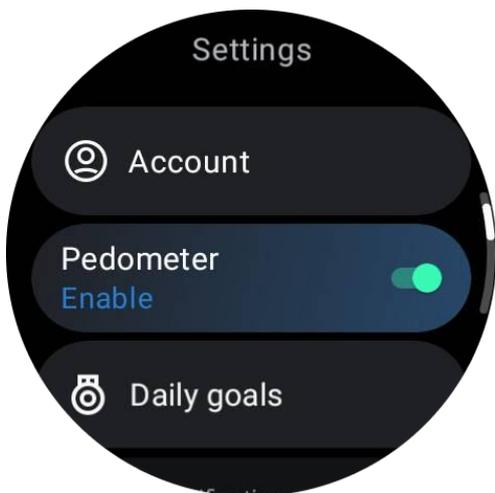
- Der rote Ring repräsentiert die täglichen Schritte
- Der grüne Ring repräsentiert die täglichen Aktivitätsstunden (150 Schritte pro Stunde gelten als eine Stunde Aktivität)
- Der blaue Ring repräsentiert die tägliche Übungszeit.
- Kalorien: Die insgesamt verbrannten Kalorien heute
- Entfernung: Die insgesamt gelaufene Strecke heute
- Stockwerke: Die insgesamt erklommenen Stockwerke heute
- Hochintensive Übung: Die insgesamt durchgeführten Minuten hochintensiver Übungen heute
- Die Fortschrittsleiste zeigt an, wie weit Sie Ihr Tagesziel erreicht haben.



Einstellungen

Setzen Sie Ihre täglichen Ziele

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



Setzen Sie TicHealth-Benachrichtigungen

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

- Nicht stören: Stellen Sie Nicht stören ein, um TicHealth-Benachrichtigungen stummzuschalten
- Ziel-Erinnerung: Um eine Benachrichtigung zu erhalten, wenn Sie das von Ihnen festgelegte Ziel erreichen
- Schritt-Erinnerung: Um eine Benachrichtigung zu erhalten, wenn Sie 80% Ihres Schrittziels erreichen
- Aktivitäts-Erinnerung: Um Sie daran zu erinnern, jede Stunde aufzustehen und sich zu bewegen.

TicPulse

Herzgesundheitsüberwachung

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

Manuelles Starten der Herzgesundheitsprüfung

Benutzer können wählen, ob sie die Prüfung manuell durchführen oder die automatische Überwachung rund um die Uhr aktivieren möchten. Wenn Sie die Prüfung manuell durchführen möchten, tippen Sie auf die Schaltfläche "Messen", um zur Messeite zu gelangen. Nach Abschluss der Messung wird das Ergebnis angezeigt.

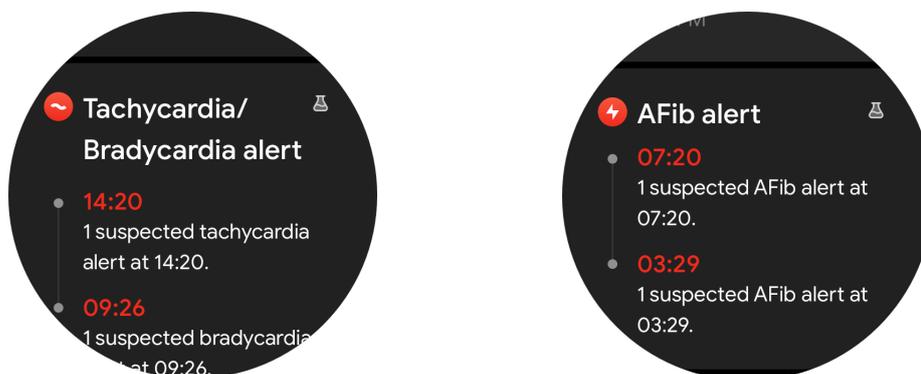
Aktivieren der 24-Stunden-Automatiküberwachung

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

Anzeigen von Warnhinweisen bei Abweichungen

Bei abweichenden Daten auf der Uhr wird eine Benachrichtigung angezeigt.

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



Warum ist die Messung manchmal ungenau?

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

Herzfrequenzüberwachung

Ändern der Einstellungen für die Herzfrequenzmessung:

- In der TicPulse-App scrollen Sie nach unten auf der Seite
- Tippen Sie auf Einstellungen
- Aktivieren Sie die 24-Stunden-Überwachung.



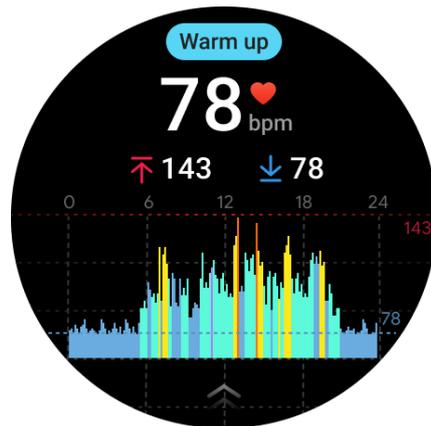
Sobald dies aktiviert ist, können Sie die Überwachungshäufigkeit auswählen, einschließlich Standardüberwachung und Echtzeitüberwachung.



1. Standardüberwachung: Die Daten werden alle 10 Minuten mit einem Datenpunkt angezeigt.
2. Echtzeitüberwachung: Die Daten werden auf Grundlage der Echtzeitdatenerfassung angezeigt.

Manuelles Messen der Herzfrequenz

In der TicPulse-App tippen Sie auf das Symbol "Aktualisieren", um die Messung zu starten.



FAQ

Was ist die minimale Herzfrequenzzone?

Die minimale Anzeigedauer beträgt 1 Minute. Eine Zeitperiode von weniger als einer Minute wird als 1 Minute gezählt.

Warum ist die Messung manchmal ungenau?

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

TicSleep

Überwachen Sie Ihren Schlaf

Die Uhr kann automatisch den Schlafstatus erkennen und Schlafdaten aufzeichnen, wenn sie während des Schlafens getragen wird. Sie können die Schlafdaten der letzten Nacht auf der Uhr anzeigen. Die 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.

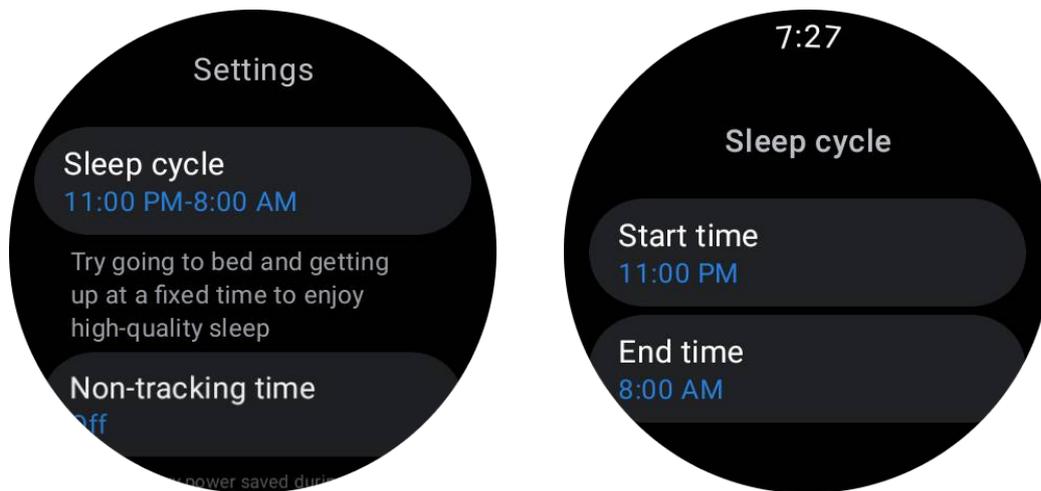
Weitere Details finden Sie in der Mobvoi Health-App.



Einstellen des Schlafzyklus

Sie können Ihren eigenen Schlafzyklus (Zeit zum Schlafengehen, Zeit zum Aufstehen) festlegen, um festzustellen, ob Sie die erwartete Dauer erreichen. Wenn Sie zur festgelegten Zeit immer noch schlafen, ertönt der Weckalarm; er ertönt nicht, wenn Sie vor dieser Zeit aufwachen.

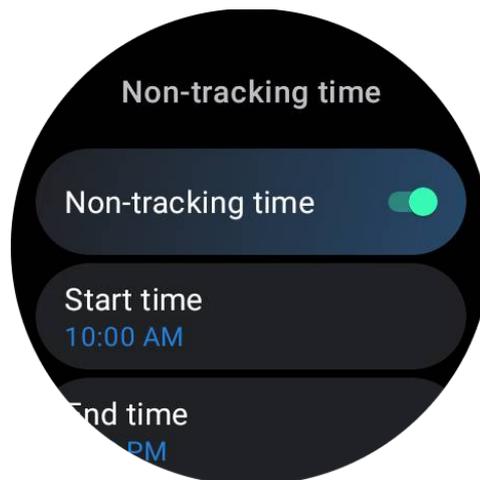
Tippen Sie auf das Einstellungssymbol -> Schlafzyklus.



Festlegen der Nicht-Verfolgungszeit

Sie können die "Nicht-Verfolgungszeit" festlegen, während der keine Schlafdaten erfasst werden, um unnötige Zeiträume zu vermeiden.

Tippen Sie auf das Einstellungssymbol -> Nicht-Verfolgungszeit.



Weitere Einstellungen

Sie können auch den "Schlafalarm", die "Erinnerung ans Schlafengehen", die "Benachrichtigung bei abgeschlossenem Schlaf" usw. einstellen.

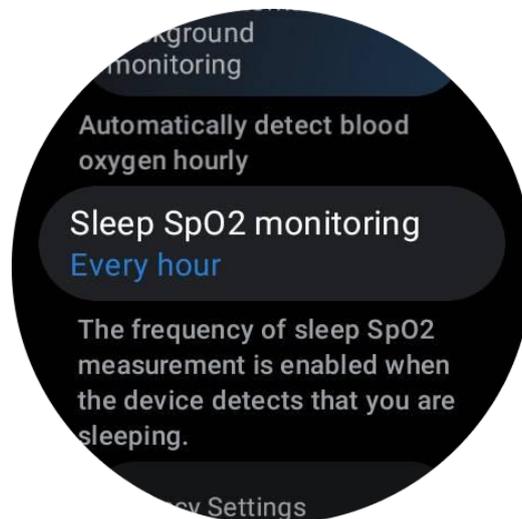
Atemfrequenz im Schlaf

Benutzer können den Schalter für die Atemfrequenz im Schlaf in den Einstellungen aktivieren. Nach der Aktivierung überwacht er die Atemfrequenz des Benutzers im Schlaf und zeigt eine Datentabelle, durchschnittliche Atemfrequenz, maximale Atemfrequenz und minimale Atemfrequenz in den Schlafdetails an.



Blutsauerstoff im Schlaf

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



2. Die Überwachungshäufigkeit für den Blutsauerstoff im Schlaf kann auf eine der drei Modi eingestellt werden: einmal pro Stunde, alle 30 Minuten oder Echtzeitüberwachung. Die Blutsauerstoffdaten im Schlaf werden entsprechend der ausgewählten Überwachungshäufigkeit angezeigt.



FAQ

Warum erfolgt manchmal eine falsche Erkennung des Schlafs?

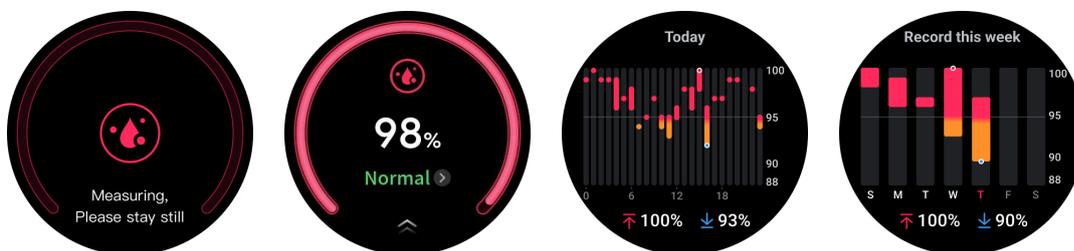
- Die Schlafüberwachung hängt von der Körperaktivität ab. Eine langanhaltende Bewegungslosigkeit kann fälschlicherweise als Schlaf erkannt werden.
- Da der Schlafalgorithmus einige Zeit benötigt, um Urteile zu fällen, werden Schlafdauern von weniger als 1 Stunde möglicherweise nicht erfasst.

TicOxygen

Manuelles Messen des Blutsauerstoffs

Drücken Sie die Drehkrone, um die App-Liste anzuzeigen, wählen Sie TicOxygen und Sie können mit der Messung Ihres Blutsauerstoffgehalts beginnen.

Bitte bleiben Sie während der Messung ruhig. Wenn während der Messung Bewegung erkannt wird, kann dies zu erheblichen Abweichungen im Messwert oder zum Messausfall führen.



Einrichten der 24-Stunden-Automatiküberwachung

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

Ein-Klick-Messung

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



TicZen

Die Stressmessung ist das Ergebnis einer Berechnung auf der Grundlage von Herzfrequenzvariabilitätsdaten (HRV), die von photoelektrischen Sensoren gemessen werden. HRV bezieht sich auf die Unterschiede in aufeinanderfolgenden Herzschlagzyklen.

- Die Messung sollte im ruhigen Zustand erfolgen, um stabile Daten zu erhalten.
- Die Genauigkeit der Daten wird auch beeinträchtigt, wenn die Uhr zu locker oder zu eng getragen wird. Sie sollte am besten bequem am Arm getragen werden.
- Rauchen, Trinken, Spätbleiben oder Medikamente haben ebenfalls einen Einfluss auf die Daten.

- Dies ist kein medizinisches Gerät, und die Werte dienen nur als Referenz.
- Wenn die Messung jedes Mal zur gleichen Zeit und in der gleichen Trageweise erfolgt, erleichtert dies die Erkennung von Müdigkeit.
- Die Testergebnisse zeigen eine qualitative Bewertung wie hoher Stress oder kein Stress.
- Wenn Sie sich geistig belastet fühlen, reduzieren Sie den Stress durch Bewegung oder tiefe Atemzüge.

Messen Sie Ihren Stresslevel

- Starten Sie TicZen
- Tippen Sie auf die linke Taste, um den Stress zu messen und anzuzeigen
- Tippen Sie auf die rechte Taste, um mit der Atemübung zu beginnen.



TicBreathe

Entspannen Sie sich durch Atmen

Tippen Sie auf die TicBreathe-App und tippen Sie auf die Starttaste, um mit der Atemübung zu beginnen.

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



Einstellen der Atemdauer

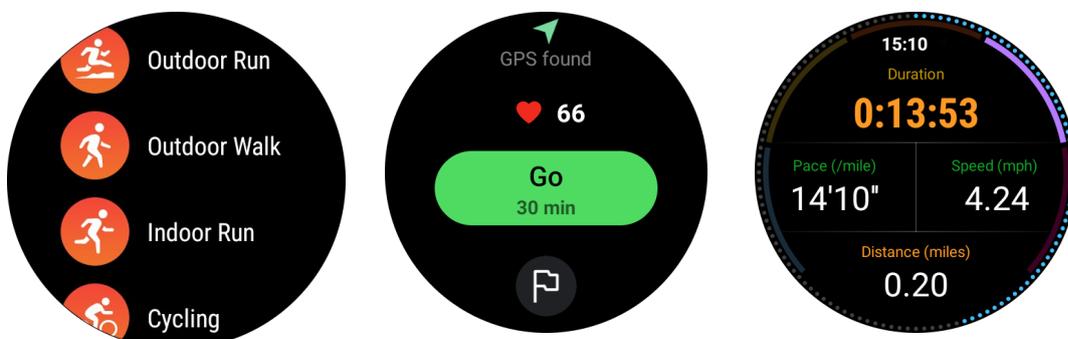
In der "TicBreathe"-App beträgt die Standarddauer 1 Minute. Die Atemdauer kann durch Drehen der Krone oder Berühren des "Dauer"-Bereichs um 1 bis 5 Minuten erhöht werden.

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

Fitnessfunktionen

Beginnen Sie mit dem Training

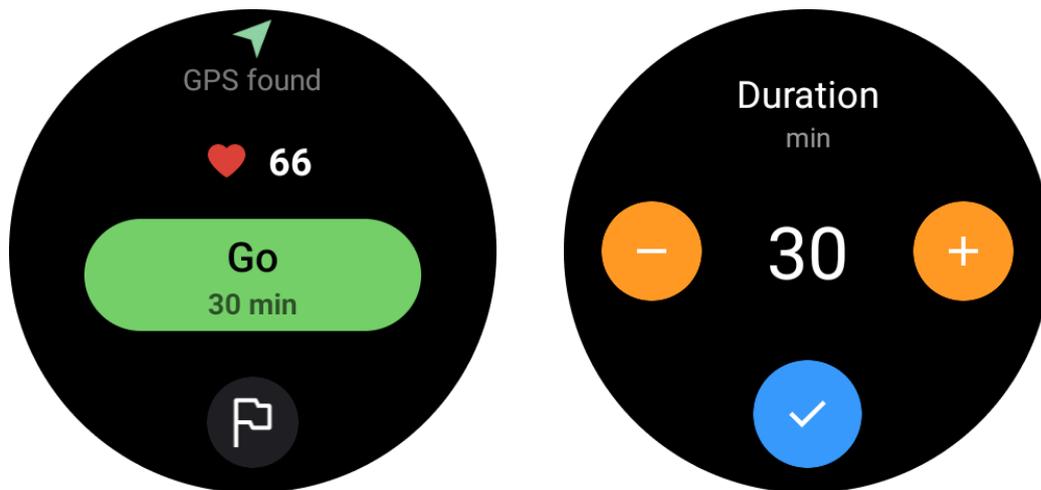
- Öffnen Sie die TicExercise-App auf der Uhr
- Wählen Sie die gewünschte Sportart aus
- Tippen Sie auf Start, um die Sportdaten aufzuzeichnen
- Verwenden Sie die Drehkrone oder scrollen Sie auf dem Bildschirm, um während des Trainings weitere Daten anzuzeigen
- Um das Training zu beenden, können Sie nach rechts wischen und die Schaltfläche "Ende" tippen, um das Training zu beenden und die Trainingsdaten zu speichern.



Setzen Sie Trainingsziele

- Tippen Sie auf das Symbol der Flagge
- Sie können Ziele nach Zeit, Kalorien oder Entfernung setzen.
- Verwenden Sie die Drehkrone oder tippen Sie auf das +/- Symbol, um die Werte anzupassen

Verschiedene Arten von Übungen unterstützen unterschiedliche Zieltypeneinstellungen. Sie können überprüfen, ob das voreingestellte Ziel während und nach den Übungen erreicht wurde.



Verwalten Sie die Übungstypen

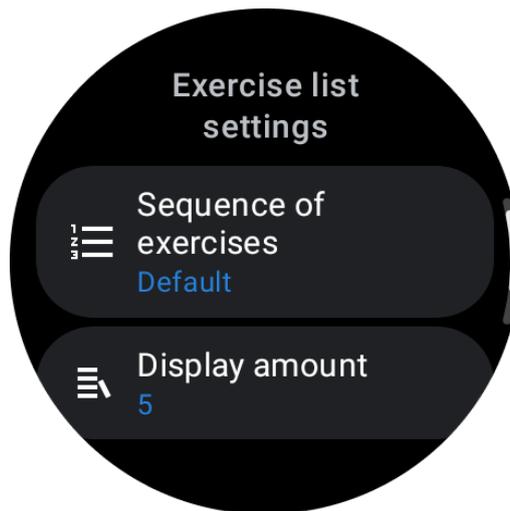
Tippen Sie auf "Mehr", um weitere Übungstypen anzuzeigen. Wir haben die Liste alphabetisch sortiert, um Ihnen zu helfen, den entsprechenden Übungstyp schnell zu finden.

Um die Anzahl der auf der Startseite angezeigten Übungen zu ändern,

gehen Sie zu Einstellungen -> Einstellungen für die Übungsliste -> Anzeigemenge -> wählen Sie die Anzahl (5, 10, 15, 20, 50, Alle)

Um die Reihenfolge, in der sie angezeigt werden, zu ändern,

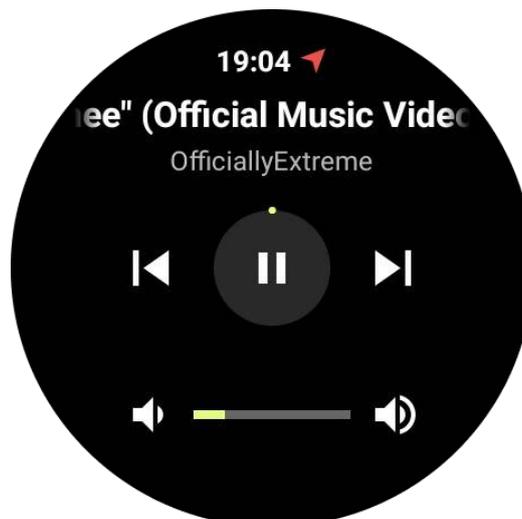
gehen Sie zu Einstellungen -> Einstellungen für die Übungsliste -> Reihenfolge der Übungen



Musiksteuerung während des Trainings

Während des Trainings können Sie nach links wischen, um zur Musiksteuerungskarte zu wechseln, auf der Sie die Musikwiedergabe steuern können, Pause, zum vorherigen oder nächsten Song wechseln und mehr.

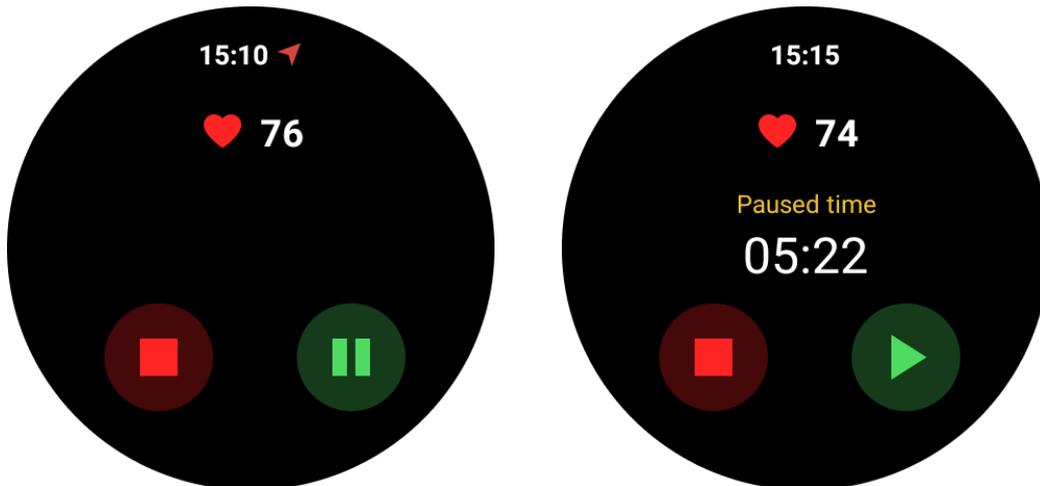
Hinweis: Um die Musik auf Ihrem Telefon zu steuern, muss Ihre Smartwatch über Bluetooth mit Ihrem Telefon verbunden sein.



Training pausieren und fortsetzen

Manuelles Pausieren und Fortsetzen

Wischen Sie nach rechts auf dem Übungsbildschirm, um zur Pause-Seite zu wechseln. Hier können Sie auf die Pause-Schaltfläche tippen, um das Training zu stoppen. Die Oberfläche zeigt die Dauer der Pause an. Tippen Sie erneut, um das Training fortzusetzen.



Automatisches Pausieren und Fortsetzen:

Wenn die Uhr erkennt, dass Sie mit dem Training aufgehört haben, wird es automatisch pausiert. Wenn sie erkennt, dass Sie mit dem Training wieder begonnen haben, wird es automatisch fortgesetzt.

Um diese Funktion zu aktivieren, gehen Sie zu Einstellungen -> "Automatisches Pausieren" aktivieren.

Hinweis: Automatisches Pausieren und Fortsetzen ist derzeit nur für Outdoor-Walking, Outdoor-Running, Indoor-Running, Klettern, Trail-Running, Autowalk und Autorun-Übungstypen verfügbar.

GPS-Positionierung

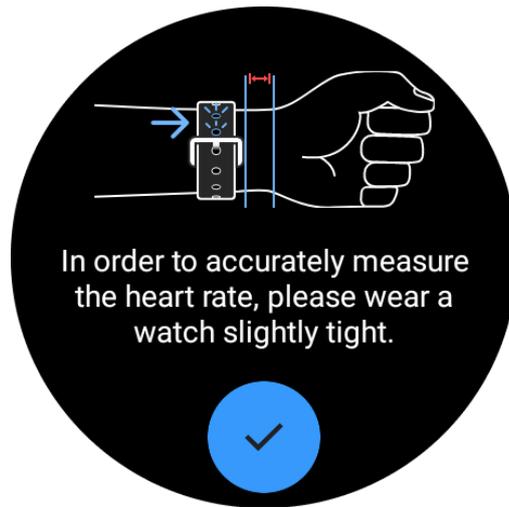
Die anfängliche GPS-Positionierungszeit kann länger sein. Es wird empfohlen, sich an einem offenen Ort ohne Hindernisse zu befinden, wenn Sie sich positionieren. Legen Sie die Uhr flach auf Ihre Brust, wobei der Bildschirm nach oben zum Himmel zeigt.

Hinweis: Bitte starten Sie das Training erst nach erfolgreicher Positionierung. Wenn Sie sich vor der erfolgreichen Positionierung bewegen, kann dies die Genauigkeit der Daten beeinträchtigen.

Herzfrequenz während des Trainings aufzeichnen

Die Uhr muss eng am Handgelenk anliegen. Die Uhr MUSS mindestens einen Fingerbreit vom Handgelenkknochen entfernt positioniert werden, damit eine Handgelenkbiegung die Uhr nicht physisch berührt.

Bitte beachten Sie das Bild unten zum Tragen der Uhr:



Hinweis: 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.

Übermäßige Behaarung am Handgelenk und Tattoos können die Genauigkeit der Herzfrequenzwerte beeinflussen.

Trainingsaufzeichnungen anzeigen

Nachdem Sie das Training beendet haben, generiert die App eine Zusammenfassung Ihres Workouts, einschließlich der Dauer, Gesamtdistanz, Gesamtschritte, insgesamt verbrannten Kalorien usw.

Hinweis: Unterschiedliche Übungstypen zeigen unterschiedliche Datentypen an.



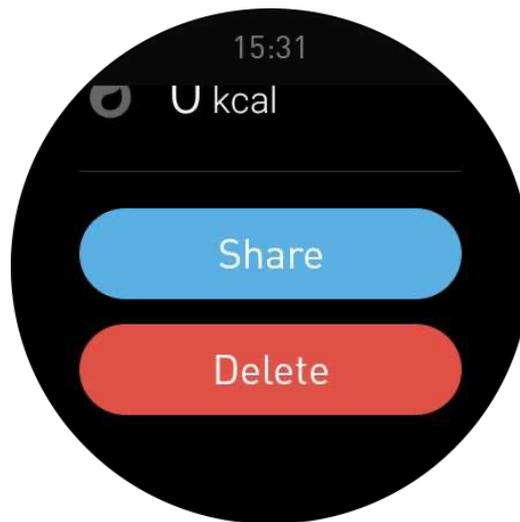
Überprüfen Sie die Übungshistorie

Auf der TicExercise-Startseite können Sie nach links wischen, um die vorherigen Aufzeichnungen anzuzeigen.



Übungsdaten teilen oder löschen

- Tippen Sie auf die Übungsaufzeichnung und scrollen Sie zur Unterseite der Seite.
- Tippen Sie auf "Teilen" oder "Löschen", um diese Aufzeichnung zu löschen.



VO2 Max & Erholungszeit

1. Unterstützte Übungstypen: Outdoor-Lauf, Outdoor-Spaziergang, Radfahren, Indoor-Lauf.

2. Ausgabebedingungen:

Für Lauf- und Gehübungen sind eine Durchschnittsgeschwindigkeit von mehr als 4 km/h und eine Dauer von mehr als 10 Minuten erforderlich.

Für Radübungen sind eine Durchschnittsgeschwindigkeit von mehr als 15 km/h und eine Dauer von mehr als 5 Minuten erforderlich (Straßenradfahren wird empfohlen).

Hinweis:

- Die erste Verwendung erfordert eine Internetverbindung, um den Algorithmus zu initialisieren. Bitte verbinden Sie sich vor dem Öffnen der TicExercise-App mit Ihrem Telefon oder Wi-Fi.
- Um die Genauigkeit der Daten sicherzustellen, geben Sie Ihre persönlichen Informationen (Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht) genau ein.
- Wenn die Übungsdauer zu kurz ist oder die Anzahl der Übungen zu gering ist, kann die Wertabweichung größer sein. Nachdem Sie weiterhin trainiert haben, wird sich der Wert allmählich stabilisieren.
- Die tatsächliche Übung sollte mit dem ausgewählten Übungstyp übereinstimmen. Inkonsistenz kann zu einer größeren Wertabweichung führen.



Daten mit Ihrem Telefon synchronisieren

Wenn die Uhr mit dem Mobilgerät verbunden ist und das Mobilfunknetzwerk oder WLAN der Uhr verfügbar ist, können Sie die Sportdaten mit der Mobvoi Health-App auf dem Telefon synchronisieren.

Automatische Übungserkennung - TicMotion

Automatische Erkennung ohne manuelle Einstellung: Nachdem die automatische Erkennung aktiviert wurde, erkennt Ihre Uhr Ihre kontinuierliche, langanhaltende Aktivität automatisch.

Automatische Erkennung der Übung

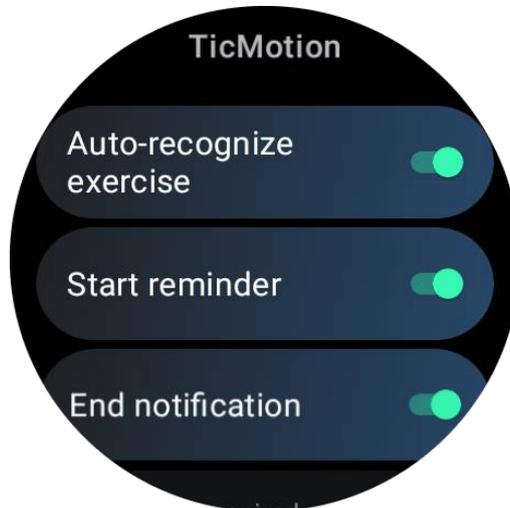
Bevor der Typ Ihrer Bewegung genau identifiziert wird, beginnt TicMotion im Hintergrund mit der Voridentifikation, und die Bewegungsaufzeichnung wird während der Voridentifikationsphase nicht generiert.

Start-Erinnerung

Wenn Sie einige Minuten trainieren, erkennt Ihre Uhr den Typ der Aktivität und zeigt in der Aktivitätsoberfläche in Echtzeit Aktivitätsdaten an, indem sie vibriert. Wenn Sie die Start-Erinnerung ausschalten und die automatische Erkennungsfunktion weiterhin aktiviert ist, zeigt die Uhr die Aktivitätsoberfläche nicht mehr an, zeichnet jedoch weiterhin Ihre Aktivität auf.

Ende-Benachrichtigung

Nach Beendigung der Aktivität beendet Ihre Uhr automatisch die Erkennung und erstellt eine Aktivitätsaufzeichnung. Anschließend zeigt sie Ihnen die detaillierten Aktivitätsdaten über eine Push-Benachrichtigung an. Wenn Sie die Ende-Benachrichtigung ausschalten und die automatische Erkennungsfunktion weiterhin aktiviert ist, sendet die Uhr nach Abschluss der Aktivität keine Benachrichtigungen mehr, zeichnet jedoch weiterhin Ihre Aktivität auf.



Konfigurieren Sie Ihr TicMotion

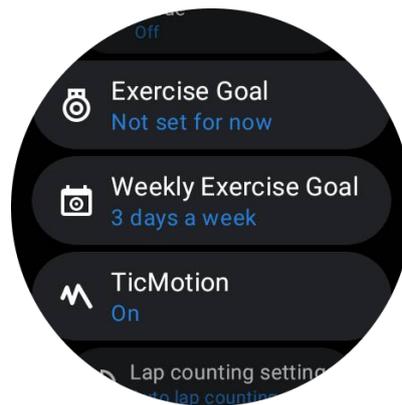
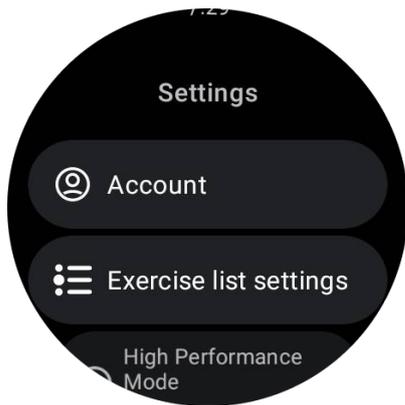
In den Einstellungen -> TicMotion können Sie die TicMotion-Funktion aktivieren oder deaktivieren. Sie können Start- und Ende-Erkennungsbenachrichtigungen aktivieren oder deaktivieren.

Sie können die gewünschten Übungstypen in der Option "Erkannte Aktivität" aktivieren, z. B. Gehen, Laufen und Radfahren (standardmäßig deaktiviert, muss manuell aktiviert werden).

Hinweis:

- Die automatische Lauf-Erkennung erfordert kontinuierliches Laufen von mehr als 1 Minute.
- Die automatische Geh-Erkennung erfordert kontinuierliches Gehen von 5 Minuten und eine Schrittfrequenz von mehr als 120 Schritten/Minute.
- Die automatische Rad-Erkennung erfordert kontinuierliches Radfahren von 5 Minuten.

TicExercise-Einstellungen



Hochleistungsmodus

Er überwacht Ihren Standort kontinuierlich über GPS und erhöht die Häufigkeit seiner Aktualisierungen, sobald er aktiviert ist. Bitte beachten Sie, dass diese Funktion den Stromverbrauch erhöht.

Übungsziel

Wenn Sie das entsprechende Ziel auswählen, bieten wir im Outdoor-Lauf-Übungstyp entsprechende Hinweise basierend auf Ihrem Ziel und bewerten das Training nach Abschluss.

Wenn Sie "Jetzt nicht festlegen" wählen, wird diese Funktion nicht aktiviert.

Weitere Details finden Sie unter Einstellungen -> Benutzerhilfe -> TicCoach auf Ihrer Uhr.

Wöchentliches Übungsziel

Legen Sie Ihre wöchentlichen Übungstage fest, und die App zeigt sie in der Benutzeroberfläche der Übungshistorie und der Kacheloberfläche an, sodass Sie bequem Ihren Zielstatus überprüfen können.

Einstellungen für das Zählen von Runden

Sie können manuelles Runden zählen oder automatisches Runden zählen wählen. Nach Auswahl des automatischen Runden Zählens können Sie die Rundendistanz auswählen. Wenn die festgelegte Entfernung erreicht ist, zählt die App sie automatisch als eine Runde.

TTS (Text-to-Speech)

Nach Aktivierung wird TicExercise Ihren Trainingsstatus und Ihre Daten beim Start, während und nach dem Training übertragen.

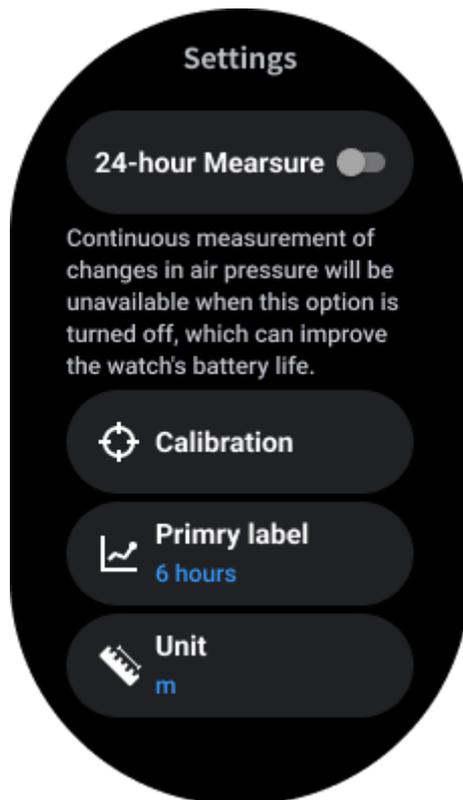
TicBarometer



- Nach Aktivierung der barometrischen Höhenmesserfunktion können Sie den barometrischen Druck und die Höhendaten überprüfen.
- Um Höhendaten anzuzeigen, müssen Sie den Google Location Accuracy-Schalter aktivieren, um genauere Höhendaten zu erhalten. Bitte gehen Sie zu Einstellungen -> Standort -> Google Location Accuracy.

24-Stunden-Messung

Nach Aktivierung der 24-Stunden-Überwachung können Sie Daten den ganzen Tag über überwachen, ohne die TicBarometer-App zu öffnen.



Kalibrierung

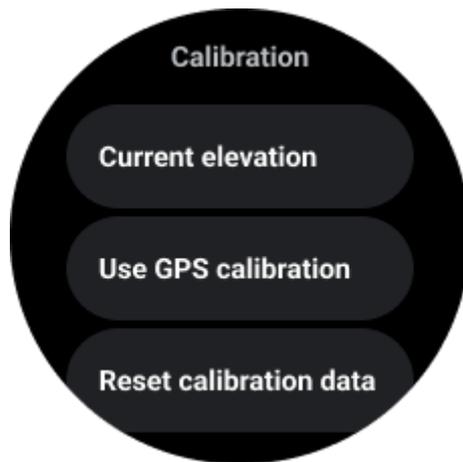
Kalibrierungsmethoden umfassen das Eingeben der aktuellen Höhe und die Verwendung der GPS-Kalibrierung.

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 sind.

Verwenden Sie die GPS-Kalibrierung

- Bei Verwendung der GPS-Kalibrierung müssen Sie in einem offenen Bereich kalibrieren. Nach erfolgreicher Kalibrierung verwendet die TicBarometer-App diese Daten als Grundlage für die Berechnung und Anzeige nachfolgender Daten, bis die Kalibrierungsdaten zurückgesetzt sind.



Ändern des Zeitbereichs

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

Essential-Modus

Der Essential-Modus ist ein Energiesparmodus mit Gesundheitsüberwachungsfunktionen und -werkzeugen.

Wenn die Uhr in den Essential-Modus wechselt, wird eine Benachrichtigung angezeigt, die darauf hinweist, dass die Uhr sich im Essential-Modus befindet, indem die Drehkrone gedrückt wird.



Hinweise: Um die Batterieleistung nachts zu sparen, wechselt Ihre Uhr standardmäßig automatisch in den Essential-Modus. Sie können die Startzeit und Endzeit in der Essential-Modus-Einstellungen-App entsprechend Ihren eigenen Gewohnheiten einstellen. Gehen Sie

zu "Essential-Modus-Einstellungen-App -> Automatischer Wechsel nach Zeitplan" und sehen Sie sich weitere Details an.

Gesundheitsüberwachung

Der Essential-Modus unterstützt verschiedene Gesundheitsüberwachungsfunktionen, darunter Herzfrequenz, Sauerstoffsättigung im Blut, Stress, Schlaf und tägliche Aktivitäten.

Bitte beachten Sie, dass nicht alle Gesundheitsdaten im Essential-Modus angezeigt werden können. Um alle verfügbaren Daten anzuzeigen, müssen Sie zum Smart-Modus zurückkehren, indem Sie die Seitentaste lange gedrückt halten, und die Gesundheitsdaten von heute oder der Vergangenheit über die TicApps (auf Ihrer Uhr) oder die Mobvoi Health-App (auf Ihrem Telefon) finden.

Herzfrequenz

Unterstützt die aktive Erfassung und die 24-stündige passive Überwachung.

Die aktive Erfassung kann durch Umschalten auf das Herzfrequenz ULP-Tile durchgeführt werden.



Die 24-stündige passive Überwachung erfordert das Aktivieren der 24-Stunden-Überwachungseinstellung der TicPulse-App im Smart-Modus. Die Überwachungsfrequenz bleibt im Smart-Modus konstant.

Sauerstoffsättigung im Blut

Unterstützt die aktive Erfassung und die 24-stündige passive Überwachung.

Die aktive Erfassung kann durch Umschalten auf das Sauerstoffsättigung ULP-Tile durchgeführt werden.



Die 24-stündige passive Überwachung erfordert das Aktivieren der 24-Stunden-Überwachungseinstellung der TicOxygen-App im Smart-Modus.

Stress

Unterstützt die 24-stündige passive Überwachung.

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

Schlaf

Unterstützt die Schlafverfolgung, einschließlich Schlafphasen, Echtzeit-Sauerstoffsättigung, Atemfrequenz und Hauttemperatur während des Schlafes.

Bitte finden Sie weitere Details in der TicSleep-App.

Tägliche Aktivitäten

Unterstützt die Verfolgung Ihrer täglichen Aktivitäten, einschließlich Schritte, verbrannte Kalorien, aktive Stunden, erklommene Etagen usw.

Bitte wechseln Sie zum Kalorien ULP-Tile, um Ihre heute verbrannten Kalorien anzuzeigen.



Funktionen und Tools

Es stehen auch einige praktische Tools zur Verfügung, wie der Schlafmodus, der Schlafalarm, der Kompass usw.

Schlafmodus

Nach Aktivierung des Schlafmodus wird die Neigungsaktivierung für das Display deaktiviert, und ein Mondschild wird auf dem ULP-Display angezeigt. Das Display kann jedoch immer noch durch Drehen der Drehkrone beleuchtet werden.

So aktivieren Sie den Schlafmodus:

1. Automatisch: Wenn der Schlafmodus bereits im Smart-Modus aktiviert ist, wird er automatisch im Essential-Modus fortgesetzt.
2. Manuelle Umschaltung: Drücken und halten Sie die Drehkrone für mehr als 1 Sekunde, um den Schlafmodus ein- oder auszuschalten.

Schlafalarm

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

Wenn der Alarm ausgelöst wird, können Sie auf die Drehkrone klicken, um in den Schlummermodus zu gelangen, oder auf die Seitentaste klicken, um den Alarm zu beenden.

Kompass ULP-Tile

Nach dem Wechsel zum Kompass ULP-Tile können Sie Richtungen erkennen. Nach 1 Minute wird es in den Time ULP-Tile zurückkehren.



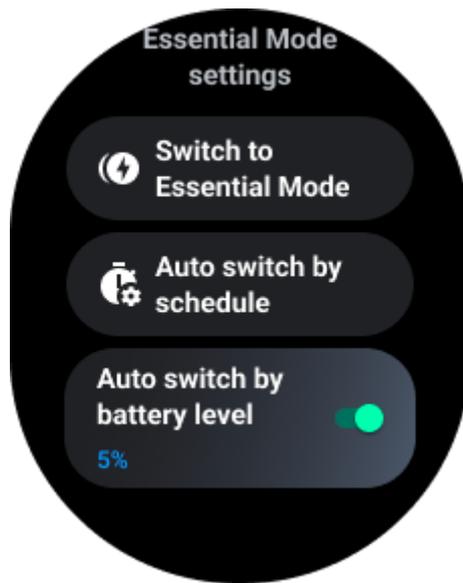
Wenn Ihre Uhr von magnetischen Feldstörungen betroffen ist, wird "CAL" angezeigt. In diesem Fall müssen Sie den Kompass neu kalibrieren, bevor Sie ihn erneut verwenden können.



So wechseln Sie in den Essential-Modus?

Der Essential-Modus kann auf verschiedene Arten aktiviert werden, einschließlich manueller, geplanter, intelligenter und energiesparender Umschaltungen.

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

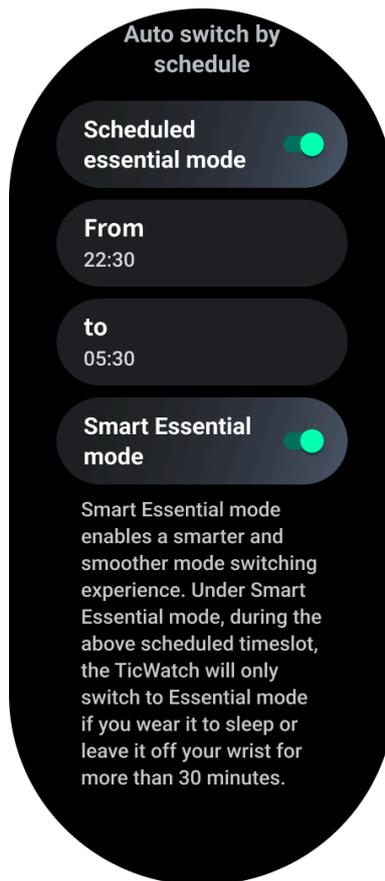


Manuelle Umschaltung

Durch Klicken auf "Zum Essential-Modus wechseln" kann die Uhr manuell in den Essential-Modus wechseln.

Automatischer Wechsel nach Zeitplan

Diese Einstellung ist standardmäßig aktiviert.



Zeitplan für den Essential-Modus

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

Die Uhr wechselt automatisch während des festgelegten Zeitraums in den Essential-Modus.

Intelligenter Essential-Modus

Der Intelligente Essential-Modus ermöglicht ein intelligentes und reibungsloses Umschalten zwischen den Modi.

Im Smart Essential-Modus wird die TicWatch während des oben genannten Zeitfensters nur in den Essential-Modus wechseln, wenn Sie sie zum Schlafen tragen oder sie länger als 30 Minuten ablegen.

Hinweise: Es besteht ein Konflikt zwischen dem geplanten/intelligenten Essential-Modus und dem Bildschirmsperre. Nachdem die Bildschirmsperre eingestellt ist, kann sie nach der

Rückkehr der Uhr aus dem Essential-Modus nicht übersprungen werden. Sie müssen den Bildschirm manuell entsperren.

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

Automatischer Wechsel basierend auf dem Batteriestand

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

Wie verlassen Sie 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.

Andere Apps & Funktionen

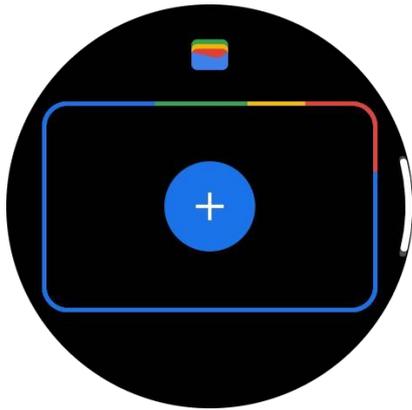
Neue Apps installieren

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

Google Wallet

Hinzufügen einer Kreditkarte oder Debitkarte

1. Doppeltippen Sie auf die Seitentaste, um Google Wallet zu öffnen.
2. Nach Abschluss des Tutorials tippen Sie auf das Symbol "Karte hinzufügen".
3. Befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm Ihres Telefons, um eine Kreditkarte oder Debitkarte hinzuzufügen.



Google Maps

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

Wichtig:

- Um die Navigation zu verwenden, müssen Sie die Standortverfolgung auf Ihrem Telefon und Ihrer Smartwatch zulassen.
- Karten auf Ihrem Wear-Gerät verwenden die Entfernungseinheit, die auf Ihrem gekoppelten Telefon eingestellt ist.

Routen auf Ihrer Uhr anzeigen

Um Routen auf Ihrer Uhr anzuzeigen, können Sie die Navigation auf Ihrer Uhr oder auf Ihrem gekoppelten Telefon starten. Die Route wird auf Ihrem Telefon angezeigt, und während der Fahrt erhalten Sie auf Ihrer Uhr Anweisungen für jede Abbiegung. Maps unterstützt derzeit die Navigation für Radfahren, Autofahren und Gehen.

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

Suche nach Orten

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 öffnen Sie die Maps-App.
3. Tippen Sie auf "Suchen", um aus Ihren Heimat-, Arbeits- oder kürzlich besuchten Orten auszuwählen.

Verwenden Sie Ihre Uhr ohne Ihr Telefon 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 dann Ihr Telefon 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 von Ihrer Uhr aus:

1. Öffnen Sie Maps auf Ihrer Uhr.
2. Verwenden Sie das Sprach- oder Tastaturwerkzeug, um Ihr Ziel einzugeben. Sie können auch auf die Karte tippen, um Ihren Standort anzuzeigen.
3. Wählen Sie Ihre Transportart. Von hier aus können Sie Ihre voraussichtliche Ankunftszeit anzeigen.
4. Beginnen Sie Ihre Wanderung, Fahrradtour oder Autofahrt.

Weitere Informationen finden Sie in [der Hilfe zu Google Maps](#).

Uhreinstellungen

Passen Sie die Einstellungen für Ihre Uhr an. Drücken Sie die Drehkrone und öffnen Sie den App-Launcher. Tippen Sie auf die Einstellungs-App.

Verbindungen

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 sich mit einem neuen Gerät koppeln möchten.

- Ein- oder Ausschalten

WLAN

Aktivieren Sie die WLAN-Funktion, um sich mit einem WLAN-Netzwerk zu verbinden.

- In der Einstellungs-App tippen Sie auf Konnektivität -> WLAN und tippen auf den Schalter, um ihn zu aktivieren.
- Tippen Sie auf "Netzwerk hinzufügen", um eines aus der Liste der WLAN-Netzwerke auszuwählen.
- Das Schlosssymbol bedeutet, dass die Netzwerke ein Passwort erfordern. Sie können das Passwort auf Ihrem Telefon oder Ihrer Uhr eingeben.

NFC

Sie können diese Funktion verwenden, um Zahlungen zu tätigen und Tickets für den Transport oder Veranstaltungen herunterzuladen, nachdem Sie die erforderlichen Apps heruntergeladen haben.

Flugmodus

Dies deaktiviert alle drahtlosen Funktionen auf Ihrer Uhr. Sie können nur nicht-netzwerkbasierende Dienste verwenden.

In den Einstellungen -> Konnektivität -> Flugmodus, um ihn zu aktivieren.

Display

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

Immer eingeschaltetes Display

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

Hintergrundfarbe:

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

Helligkeit anpassen

Passen Sie die Helligkeit des Bildschirms an. Sie können die Helligkeit mit der Drehkrone anpassen.

Adaptive Helligkeit: Stellen Sie die Uhr so ein, dass die Helligkeit automatisch je nach Umgebungslicht angepasst wird.

Neigen zum Aufwecken

Stellen Sie ein, dass sich der Bildschirm aktiviert, wenn Sie Ihr Handgelenk heben, während Sie die Uhr tragen.

AMOLED: Neigen Sie das AMOLED-Display, um es aufzuwecken.

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

Aus: Schalten Sie die Hintergrundbeleuchtung im Essential-Modus aus.

Schriftgröße

Stellen Sie die Schriftgröße auf dem Bildschirm ein. Sie können die Schriftgröße mit der Drehkrone anpassen.

Bildschirmtimeout

Stellen Sie die Zeitspanne ein, bevor der Bildschirm in den Ruhemodus wechselt.

Bildschirmfoto synchronisieren

Drücken Sie die Drehkrone und die Seitentaste gleichzeitig, um einen Bildschirmfoto aufzunehmen.

Öffnen Sie dann die "Mobvoi Health" -App auf Ihrem Telefon und tippen Sie auf "Bildschirmfoto synchronisieren", um die Bilder in das Fotoalbum des Mobiltelefons zu speichern.