

»HUAWEI WATCH GT2«

Die Smartwatch ist für viele ein alltägliches Gerät, wie Smartphone, Tablet und Notebook. Nicht wenige Benutzer führen den gesundheitlichen Aspekt des modernen Gerätes an. Die Pulsmessung oder der Schrittzähler gehören ebenso selbstverständlich zu den Uhren wie die Anrufbenachrichtigung. Aber was bringt eine Smartwatch? Wir haben den Test gemacht und eine Huawei Watch GT2 getragen.

Kommen wir zum Äußeren: Das „Ziffernblatt“ der Huawei Watch GT2 misst 42 Millimeter im Durchmesser. Somit ist sie perfekt für Damen- und schmale Herrenhandgelenke. Das Armband hat sehr viele Löcher für den perfekten Sitz. Dieser ist auch notwendig, damit die Smartwatch

einen möglichst genauen Pulswert ermitteln kann. Huawei hat diesen Aspekt mit der Form des Armbands besser gelöst als die Konkurrenz, die häufig auf festzurrende Armbänder setzt, die sich leicht wieder lockern können.

Wie bei vielen anderen Smartwatches kann auch bei der Huawei Watch GT2 das Erscheinungsbild geändert werden. Dank der großen Auswahl, vom klassischen Ziffernblatt bis zur modernen Digitalanzeige, ist für jeden Geschmack was dabei – auch für Freunde klassischer Uhren.

Die Pulsmessung wird aufgezeichnet und der Benutzer kann einen tagesaktuellen Überblick über den Verlauf des Pulses abrufen, mitsamt dem aktuellen Ruhepuls. Neben dem Puls werden auch die Schritte gezählt. Wenn etwa die Marke von 10.000 Schritten pro Tag erreicht wird, meldet sich die Uhr und eine Glückwunschgrafik erscheint. Huawei hat zudem viele Schrittziele in der GT2 eingespeichert, die ein sehr guter Ansporn sind. Eine weitere Übersicht, die schnell abzurufen ist, zeigt die Tagesziele an, die aus der Anzahl der sportlichen Aktivitäten, deren Gesamtdauer und der Schritte pro Tag besteht.

Das Angebot an Trainings- und Übungsmöglichkeiten bei der GT2 ist überwältigend. Das Trainingsprogramm lässt vom eher offenen Begriff „Freies Training“ bis zum „Triathlon“ nichts aus und zeigt dem Nutzer immer die aktuelle Herzfrequenz, Verbrennung und den Trainingsstatus an. Dazu werden die Trainings aufgezeichnet und es wird ein Trainingsverlaufsplan erstellt. Ebenso bietet die Smartwatch kurze Entspannungsübungen an, wie etwa einen Stresstest oder ein Atmungstraining.

Aber nicht nur die Aktivitäten, sondern auch die Ruhezeiten werden aufgezeichnet. So zählt die Huawei GT2 auch die Schlafstunden und achtet darauf, dass man ausreichend zur Ruhe kommt. Vorausgesetzt, man hat beim Schlafen die Uhr um. Ebenso meldet sich die Watch GT2, wenn die Ruhephase zu lange gedauert hat. Dann erscheint auf dem Bildschirm ein blaues Männchen, das mit Gymnastikübungen zur Bewegung animiert. Ideal für Menschen, die hauptberuflich viel sitzen.

Ein sehr großer Pluspunkt der Uhr: Sie verlangt kein Huawei-Smartphone! Das ist nicht selbstverständlich, wenn man sich die Uhren der anderen Hersteller anschaut. Lediglich die Huawei HEALTH App sollte installiert sein. Die Uhr und die App sind über Bluetooth miteinander verbunden, was gerade bei vielen Trainingsaufzeichnungen wichtig ist, da GPS-Daten benötigt werden. Zudem kann die Benachrichtigungsfunktion der Uhr nur funktionieren, wenn sie mit der App verbunden ist.

Sowohl App als auch Smartwatch bieten eine Trainingsaufzeichnung an und erstellen einen individuellen Trainingsplan.

Die Huawei Watch GT2 bietet eine gute Orientierung über den aktuellen Gesundheitsstatus und die eigenen Aktivitäten. In Verbindung mit der Huawei HEALTH App sind die Möglichkeiten nahezu unbegrenzt. Die Smartwatch kann zwar keine professionelle Messung der Vitalfunktionen ersetzen, bietet aber einen guten Überblick und sorgt dafür, dass der Träger mehr auf sich und seinen Körper achtet. Und darauf kommt es an!

LR

Vorschau Ausgabe Herbst
natürlich **HAMM**

- Balance
- Natur
- Luft & Farbe

