



# fitbit inspire



Bedienungsanleitung  
Version 2.2

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Los geht's</b> .....	<b>5</b>
Lieferumfang.....	5
<b>Inspire einrichten</b> .....	<b>6</b>
Tracker laden .....	6
Einrichten mit deinem Smartphone oder Tablet .....	7
Mit Windows 10-PC einrichten.....	7
Daten in der Fitbit-App ansehen.....	8
<b>Inspire tragen</b> .....	<b>9</b>
Trage Inspire am Handgelenk.....	9
Armband sichern.....	9
Händigkeit.....	10
Trage Inspire in einem Clip.....	10
Clip-Platzierung.....	11
<b>Armband wechseln</b> .....	<b>12</b>
Das Armband entfernen.....	12
Ein Armband befestigen.....	12
<b>Allgemein</b> .....	<b>13</b>
Inspire navigieren.....	13
Grundlegende Navigation .....	13
Schnell-Einstellungen.....	15
Inspire pflegen .....	15
<b>Ziffernblatt ändern</b> .....	<b>16</b>
<b>Mitteilungen</b> .....	<b>17</b>
Benachrichtigungen einrichten .....	17
Anzeigen eingehender Benachrichtigungen .....	17
Benachrichtigungen deaktivieren .....	18
<b>Zeitmessung</b> .....	<b>19</b>
Wecker einstellen.....	19
Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze).....	20
Verwenden der Timers-App .....	20
<b>Aktivität und Schlaf</b> .....	<b>21</b>

Statistiken im Überblick .....	21
Tägliches Aktivitätsziel verfolgen .....	22
Ein Ziel auswählen .....	22
Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten.....	22
Training automatisch aufzeichnen.....	22
Deinen Schlaf aufzeichnen.....	23
Schlafziel festlegen .....	23
Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten.....	23
<b>Aktualisieren, Neustarten und Löschen .....</b>	<b>24</b>
Inspire aktualisieren .....	24
Inspire neustarten .....	24
Inspire löschen .....	24
<b>Fehlerbehebung.....</b>	<b>25</b>
Gerät reagiert nicht.....	25
<b>Allgemeine Informationen und Spezifikationen.....</b>	<b>26</b>
Sensoren .....	26
Materialien.....	26
Funktechnik .....	26
Haptisches Feedback.....	26
Batterie.....	26
Speicher .....	26
Display .....	26
Armbandgröße.....	26
Umgebungsbedingungen.....	27
Mehr erfahren .....	27
Rückgabe und Garantie.....	27
<b>Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise.....</b>	<b>28</b>
USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC) .....	28
Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC).....	28
Europäische Union (EU) .....	29
Argentin.....	30
Australien und Neuseeland .....	31
China.....	31
India .....	32

Israel.....	32
Japan .....	33
Mexico.....	33
Marokko.....	33
Nigeria .....	34
Oman.....	34
Pakistan.....	34
Philippinen .....	35
Serbien .....	35
Südkorea.....	35
Taiwan .....	36
Vereinigte Arabische Emirate .....	36
Sambia .....	37
Sicherheitserklärung.....	38

# Los geht's

---

Fitbit Inspire ist ein freundlicher Fitness-Tracker für jeden Tag, mit dem du gesunde Gewohnheiten aufbauen kannst. Nimm dir einen Moment Zeit, um unter [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety) sämtliche Sicherheitsinformationen zu lesen. Inspire ist nicht darauf ausgelegt, medizinische oder wissenschaftliche Daten bereitzustellen.

## Lieferumfang

Deine Inspire-Box enthält:



Tracker mit kleinem Armband (Farbe und Material variieren)



Ladekabel



Zusätzliches großes Armband (Farbe und Material variieren)

Die austauschbaren Inspire-Bänder gibt es in verschiedenen Farben und Materialien; sie sind separat erhältlich.

# Inspire einrichten

---

Um das beste Erlebnis zu erhalten, benutze die Fitbit-App für iPhones und iPads oder Android-Smartphones. Du kannst Inspire auch auf Windows 10-Geräten einrichten. Wenn du kein kompatibles Smartphone oder Tablet besitzt, kannst du auch einen Bluetooth-fähigen Windows 10-PC verwenden. Beachte, dass ein Smartphone für Anruf-, Text- und Kalenderbenachrichtigungen sowie für App-Benachrichtigungen erforderlich ist.

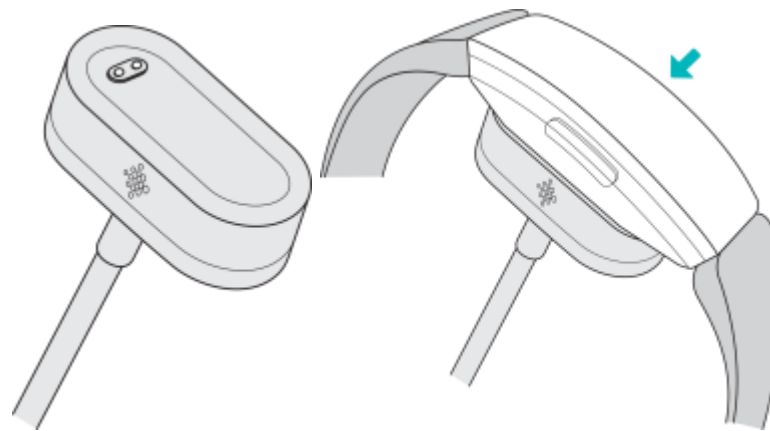
Um ein Fitbit-Konto anzulegen, wirst du aufgefordert, deine Körpergröße, dein Gewicht und dein Geschlecht einzugeben, damit deine Schrittlänge berechnet und die Entfernung, dein Grundumsatz und dein Kalorienverbrauch geschätzt werden können. Nachdem du dein Nutzerkonto eingerichtet hast, sind dein Vorname, der erste Buchstabe deines Nachnamens und dein Profilfoto für alle anderen Fitbit-Benutzer sichtbar. Du hast die Möglichkeit, auch andere Informationen zu teilen, aber die meisten Informationen, die du angibst, um ein Konto zu erstellen, sind standardmäßig privat.

## Tracker laden

Ein voll aufgeladener Inspire hat eine Akkulaufzeit von bis zu 5 Tagen. Die Akkulaufzeit und die Anzahl der Ladezyklen hängen von der Häufigkeit der Nutzung und von anderen Faktoren ab, sodass die Ergebnisse in der Praxis variieren.

Inspire aufladen:

1. Steck das Ladekabel in den USB-Anschluss deines Computers, ein UL-zertifiziertes USB-Ladegerät oder ein anderes Niedrigenergieladegerät.
2. Halte das andere Ende des Ladekabels in die Nähe des Anschlusses auf der Rückseite des Trackers, bis es durch Magnetkraft anhaftet. Stelle sicher, dass die Stifte des Ladekabels mit dem Anschluss auf der Rückseite des Trackers übereinstimmen.




Der Ladevorgang dauert etwa 1 bis 2 Stunden. Während der Tracker lädt, kannst du die Taste drücken, um den Akkuladestand anzeigen zu lassen. Ist der Tracker komplett aufgeladen, ist das vollständig aufgeladene Akkusymbol mit einem lächelnden Smiley zu sehen.

# Einrichten mit deinem Smartphone oder Tablet

Richte Inspire mit der Fitbit-App ein. Die Fitbit-App ist mit den meisten gängigen Smartphones und Tablets kompatibel. Weitere Informationen findest du unter [fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices).

So geht's:

1. Lade dir die Fitbit-App herunter:
  - [Apple App Store](#) für iPhones und iPads
  - [Google Play Store](#) für Android-Smartphones
  - [Microsoft Store](#) für Windows 10-Geräte
2. Installiere die App und öffne sie.
  - Wenn du bereits ein Fitbit-Konto hast, melde dich bei deinem Konto an. Tippe dann auf die Registerkarte Heute  > dein Profilbild > **Ein Gerät einrichten**.
  - Wenn du kein Fitbit-Konto hast, tippe auf **Fitbit beitreten**, um durch eine Reihe von Fragen zum Erstellen eines Fitbit-Kontos geleitet zu werden.
3. Folge weiterhin den Anweisungen auf dem Bildschirm, um Inspire mit deinem Konto zu verbinden.


Wenn du mit dem Einrichten fertig bist, lies bitte den Leitfaden zu deinem neuen Tracker durch und mache dich dann mit der Fitbit-App vertraut.

Weitere Informationen findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Mit Windows 10-PC einrichten

Wenn du kein Smartphone besitzt, kannst du Inspire auch über einen Bluetooth-fähigen Windows 10-PC und die Fitbit-App einrichten und synchronisieren.

So holst du dir die Fitbit-App für deinen Computer:

1. Klicke auf deinem PC auf „Start“ und öffne den Microsoft Store.
2. Suche nach „Fitbit-App“. Wenn du sie gefunden hast, klicke auf **Kostenlos**, um die App auf deinen Computer herunterzuladen.
3. Klicke auf **Microsoft-Konto**, um dich mit deinem bestehenden Microsoft-Nutzerkonto anzumelden. Wenn du noch kein Microsoft-Nutzerkonto hast, folge bitte den angezeigten Anweisungen, um ein neues Konto einzurichten.
4. Öffne die App.
  - Wenn du bereits über ein Fitbit-Konto verfügst, melde dich bei deinem Konto an und tippe auf das Kontosymbol  > **Ein Gerät einrichten**.
  - Wenn du kein Fitbit-Konto hast, tippe auf **Fitbit beitreten**, um durch eine Reihe von Fragen zum Erstellen eines Fitbit-Kontos geleitet zu werden.
5. Folge weiterhin den Anweisungen auf dem Bildschirm, um Inspire mit deinem Konto zu verbinden.

Wenn du mit dem Einrichten fertig bist, lies bitte den Leitfaden zu deinem neuen Tracker durch und mache dich dann mit der Fitbit-App vertraut.

## Daten in der Fitbit-App ansehen

Synchronisiere Inspire, um deine Daten an die Fitbit-App zu übertragen. Dort kannst du deine Aktivitäts- und Schlafdaten anzeigen, Ernährungs- und Trinkprotokolle führen, an Herausforderungen teilnehmen und vieles mehr.

Jedes Mal, wenn du die Fitbit-App öffnest, synchronisiert sich Inspire automatisch, wenn sie sich in der Nähe befindet. Du kannst auch jederzeit die Option **Jetzt synchronisieren** in der App nutzen.



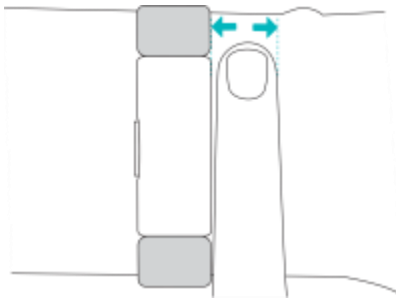
# Inspire tragen

---

Trage Inspire um dein Handgelenk oder im Clip-Zubehör (separat erhältlich). Wenn du das Band entfernen oder ein anderes Band anbringen willst, schaue dir die Anweisungen unter „[Armband wechseln](#)“ auf Seite 12.

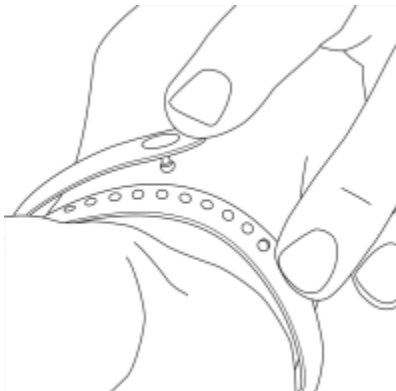
## Trage Inspire am Handgelenk.

Trage Inspire eine Fingerbreite über deinem Handgelenkknochen. Bringe die Bänder an und befestige dann den Tracker sicher am Handgelenk. Weitere Informationen findest du unter „[Wechseln des Armbands](#)“ auf Seite 12.

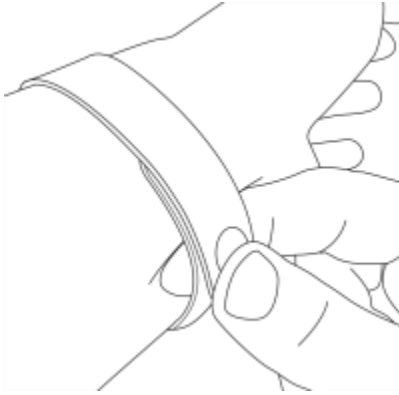


## Armband sichern

1. Wenn du Inspire zuvor in einem Clip getragen hast, ändere die Geräteeinstellung zu „Am Handgelenk“. Weitere Informationen findest du unter „[Inspire navigieren](#)“ auf Seite 13.
2. Lege Inspire um dein Handgelenk.
3. Schiebe das Ende des Bandes mit dem Stift durch die Schlaufe.
4. Richte beide Enden des Bandes so aus, dass sie sich direkt überlappen, und wähle das Loch, das am besten zu deinem Handgelenk passt.



5. Drücke den Stift und das Band zwischen Daumen und Zeigefinger zusammen, bis das Band fühlbar einrastet. Trage deinen Tracker nicht zu eng.



## Händigkeit

Für eine höhere Genauigkeit musst du angeben, ob du den Inspire an deiner dominanten oder nicht dominanten Hand trägst. Deine dominante Hand ist die Hand, mit der du schreibst. Die standardmäßige Einstellung für das Handgelenk ist „nicht dominant“. Wenn du den Inspire an deiner dominanten Hand trägst, ändere die Einstellung für das Handgelenk in der Fitbit-App.

Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf dein Profilbild > Inspire-Kachel > **Handgelenk** > **Dominant**

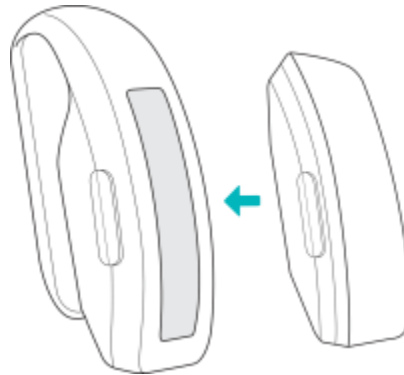
## Trage Inspire in einem Clip

Trage Inspire an deine Kleidung geklippt. Entferne die Bänder und platziere den Tracker im Clip. Weitere Informationen findest du unter [„Wechseln des Armbands“](#) auf Seite 12.

So steckst du Inspire in den Clip:

1. Wenn du Inspire zuvor am Handgelenk getragen hast, ändere die Geräteeinstellung zu „Im Clip“. Weitere Informationen findest du unter [„Inspire navigieren“](#) auf Seite 13.

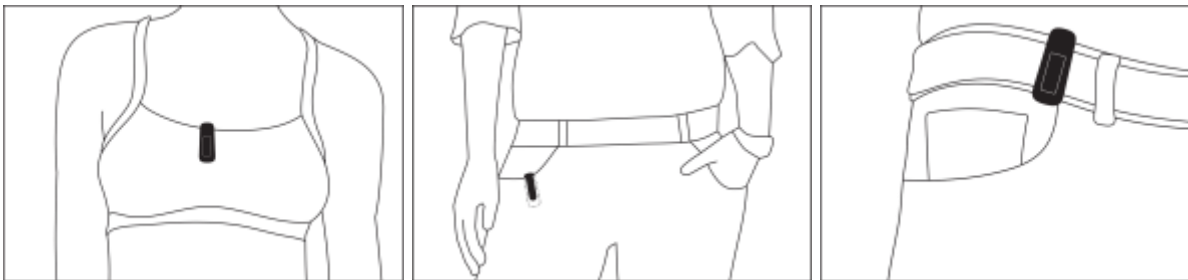
2. Halte den Tracker so, dass der Bildschirm auf dich gerichtet ist und sich die Taste auf der linken Seite befindet.
3. Halte den Clip so, dass die Öffnung zu dir zeigt und sich der Tasteneinsatz auf der linken Seite befindet.
4. Platziere die Oberseite des Trackers in der Clipöffnung, und lasse die Unterseite des Trackers einrasten. Inspire ist sicher platziert, wenn alle Kanten des Clips flach am Tracker anliegen.



## Clip-Platzierung

Trage Inspire am Körper oder nahe am Körper, wobei der Bildschirm nach außen zeigt. Befestige den Clip fest an einer Hemdtasche, dem BH, einer Hosentasche, dem Gürtel oder dem Hosenbund. Probiere einfach aus, welche dieser Möglichkeiten für dich am bequemsten und sichersten ist.

Wenn du beim Tragen von Inspire am BH oder am Bund Hautreizungen feststellst, befestige ihn stattdessen an einem äußeren Kleidungsstück, z. B. am Gürtel oder an der Tasche.

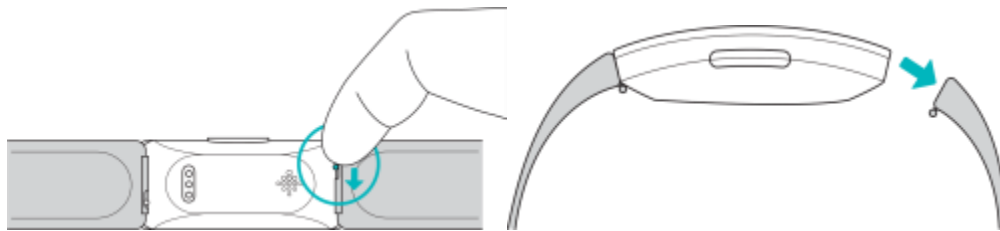


# Armband wechseln

Der Lieferumfang von Inspire besteht aus einem kleinen bereits befestigten Armband und einem zusätzlichen großen unteren Band in der Verpackung. Sowohl das obere als auch das untere Armband können durch separat erhältliche Zubehörarmbänder ausgetauscht werden, die unter [fitbit.com](http://fitbit.com) erhältlich sind. Informationen zu Armbandabmessungen findest du unter „Armbandgröße“ auf Seite 26.

## Das Armband entfernen

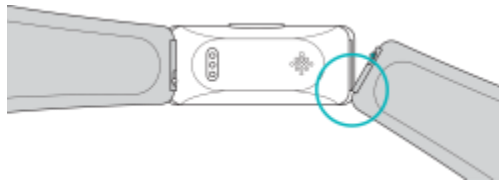
1. Drehe Inspire um, und finde den Schnellspannhebel.
2. Während du die Schließe nach innen drückst, zieh das Band vorsichtig vom Tracker ab, um es zu lösen.



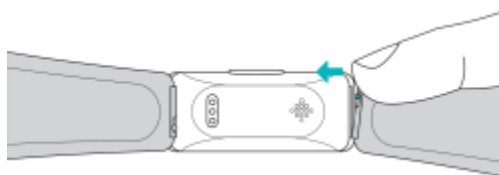
3. Wiederhole diesen Vorgang auf der anderen Seite.

## Ein Armband befestigen

1. Um ein Armband anzubringen, halte das Band und schiebe den Stift (die Seite gegenüber dem Schnellspannhebel) in die Kerbe an dem Tracker.



2. Während du den Schnellspanner nach innen drückst, schiebe das andere Ende des Armbands in die korrekte Position.



3. Wenn beide Enden des Stifts eingeführt sind, lasse die Schließe los.

# Allgemein

---

Erfahre, wie du deinen Tracker am besten navigierst, pflegst und den Akkuladestand überprüfst.

## Inspire navigieren

Der Inspire hat ein OLED-Touch-Display und eine Taste.

Navigiere Inspire, indem du auf den Bildschirm tippst, hoch und runter wischst oder die Taste drückst. Zur Verlängerung der Akkulaufzeit schaltet sich der Bildschirm deines Trackers bei Nichtgebrauch ab.

## Grundlegende Navigation

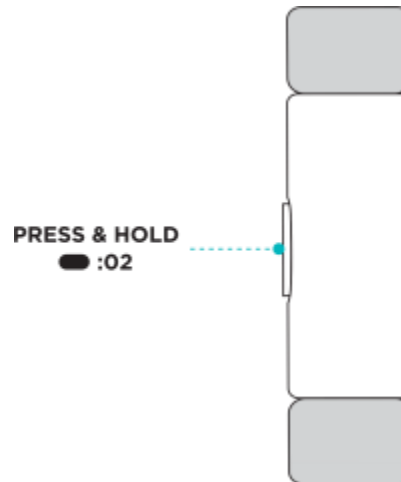
Startbildschirm ist die Uhr.

- Wische nach unten, um durch die Apps auf Inspire zu scrollen. Um eine App zu öffnen, wische, um die App zu finden, und tippe darauf.
- Wische nach oben, um deine täglichen Statistiken anzuzeigen.



## Schnell-Einstellungen

Halte die Taste am Inspire gedrückt, um auf bestimmte Einstellungen schneller zuzugreifen. Tippe auf eine Einstellung, um sie ein- oder auszuschalten. Wenn du die Einstellung ausschaltest, erscheint das Symbol abgedunkelt und durchgestrichen.



Auf dem Bildschirm „Schnelleinstellungen“:


Batterie	Überprüfe den Akkuladestand.
Display-Aktivierung	Wenn die Bildschirmaktivierung aktiviert ist, drehe dein Handgelenk zu dir, um den Bildschirm einzuschalten.
„Am Handgelenk“-Einstellung	Wenn sich Inspire am Handgelenk befindet, stelle sicher, dass der Tracker auf „Am Handgelenk“ eingestellt ist. Wenn sich Inspire im Clip befindet, stelle sicher, dass der Tracker auf „Im Clip“ eingestellt ist.
Benachrichtigungen	Wenn die Benachrichtigungseinstellung aktiviert ist, zeigt Inspire Benachrichtigungen von deinem Telefon an, wenn sich dein Telefon in der Nähe befindet. Weitere Informationen findest du unter „Benachrichtigungen“ auf Seite 17.

## Inspire pflegen

Du solltest Inspire regelmäßig reinigen und trocknen. Nähere Informationen findest du unter [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare).

## Ziffernblatt ändern

---


1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“  > Dein Profilbild > Inspire-Kachel.
2. Tippe auf **Uhranzeigen** > **Alle Uhren**.
3. Durchsuche die verfügbaren Zifferblätter. Tippe auf ein Ziffernblatt, um eine Detailansicht anzuzeigen.
4. Tippe auf **Auswählen**, um die Uhranzeige zu Inspire hinzuzufügen.

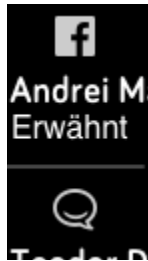


# Mitteilungen

---


Inspire kann Anruf-, Text-, Kalender- und App-Benachrichtigungen von deinem Telefon anzeigen, um dich auf dem Laufenden zu halten. Dein Tracker darf maximal einen Abstand von neun Metern zu deinem Telefon haben, um Benachrichtigungen zu erhalten. Bis zu 10

Benachrichtigungen werden in der Benachrichtigungs-App  auf deinem Tracker gespeichert.



## Benachrichtigungen einrichten

Vergewissere dich, dass Bluetooth auf deinem Smartphone eingeschaltet ist und dass dein Smartphone Benachrichtigungen empfangen kann (häufig zu finden unter Einstellungen > Benachrichtigungen). Richte dann Benachrichtigungen ein:

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“  > Dein Profilbild > Inspire-Kachel.
2. Tippe auf **Benachrichtigungen**.
3. Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um deinen Tracker zu koppeln, falls du dies noch nicht getan hast. Anruf-, SMS- und Kalenderbenachrichtigungen sind automatisch aktiviert.
4. Um Benachrichtigungen von auf deinem Smartphone installierten Apps wie Fitbit und WhatsApp zu aktivieren, tippe auf **App-Benachrichtigungen** und aktiviere die Benachrichtigungen, die angezeigt werden sollen.

Wenn du über ein iPhone oder iPad verfügst, zeigt Inspire Benachrichtigungen aller Kalender an, die mit der Kalender-App synchronisiert werden. Wenn du ein Android-Smartphone nutzt, zeigt Inspire Kalenderbenachrichtigungen aus der Kalender-App an, die du bei der Einrichtung ausgewählt hast.


Weitere Informationen findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

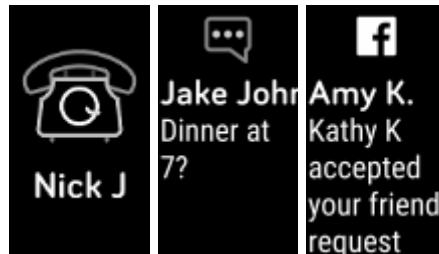
## Anzeigen eingehender Benachrichtigungen

Wenn sich Inspire in Reichweite deines Smartphones befindet, vibriert der Tracker bei eingehenden Benachrichtigungen.

- Telefonanrufe: Der Name oder die Nummer des Anrufers läuft einmal über den Bildschirm. Drücke die Taste, um die Benachrichtigung zu beenden.

- Textnachrichten: Der Name des Absenders wird einmal über der Nachricht angezeigt. Wische nach oben, um die vollständige Nachricht zu lesen.
- Kalenderbenachrichtigungen: Der Name des Ereignisses wird einmal unterhalb der Uhrzeit und des Orts angezeigt.
- App-Benachrichtigungen: Der Name der App oder des Absenders wird einmal über der Nachricht angezeigt. Wische nach oben, um die vollständige Nachricht zu lesen.

Um eine Benachrichtigung später zu lesen, wische von der Uhranzeige nach unten und tippe auf die Benachrichtigungs-App .




Hinweis: Dein Tracker zeigt die ersten 250 Zeichen der Benachrichtigung an. Die vollständige Nachricht kannst du auf deinem Smartphone lesen.

## Benachrichtigungen deaktivieren

Deaktiviere alle Benachrichtigungen in den Schnelleinstellungen des Inspire oder deaktiviere bestimmte Benachrichtigungen mit der Fitbit-App. Wenn du alle Benachrichtigungen deaktivierst, vibriert dein Tracker nicht und der Bildschirm schaltet sich nicht ein, wenn auf deinem Telefon eine Benachrichtigung eingeht.

So deaktivierst du bestimmte Benachrichtigungen:

1. Tippe in der Fitbit-App auf deinem Smartphone auf der Registerkarte „Heute“  auf dein Profilbild > Inspire-Kachel > **Benachrichtigungen**.
2. Deaktiviere die Benachrichtigungen, die du nicht mehr auf deinem Tracker erhalten möchtest.
3. Synchronisiere deinen Tracker, um die Änderungen zu speichern.

So deaktivierst du alle Benachrichtigungen:

1. Drücke und halte den Knopf an deinem Tracker, um den Schnelleinstellungsbildschirm zu erreichen.
2. Tippe auf **Benachrichtigungen**, um sie auszuschalten.

Wenn du auf deinem Telefon die Einstellung „Nicht stören“ aktiviert hast, erhältst du keine Benachrichtigungen auf deinem Tracker, bis du diese Einstellung wieder ausschaltest.

# Zeitmessung

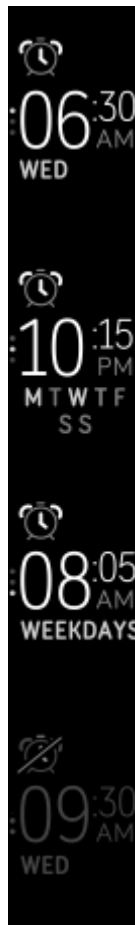
---

Alarmer vibrieren, um dich zu einem von dir festgelegten Zeitpunkt zu wecken oder zu alarmieren. Stelle bis zu acht Alarme ein, die einmalig oder an mehreren Tagen der Woche aktiviert werden. Du kannst Ereignisse mit der Stoppuhr erfassen oder einen Countdown-Timer festlegen.

## Wecker einstellen

In der Fitbit-App kannst du Alarme einstellen und löschen. Schalte Alarme direkt am Inspire in der Alarm-App  ein oder aus.

Weitere Informationen findest du unter [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).




## Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze)

Wenn ein Alarm ausgelöst wird, vibriert der Tracker. Drücke die Taste, um den Alarm auszuschalten. Um den Schlummermodus für 9 Minuten zu aktivieren, wische nach unten.

Du kannst den Alarm beliebig oft in den Schlummermodus versetzen. Inspire schaltet automatisch in den Schlummermodus, wenn du den Alarm länger als eine Minute lang ignorierst.



## Verwenden der Timers-App

In der Timer-App  kannst du mit der Stoppuhr die Dauer von Ereignissen messen oder einen Countdown auf deinem Tracker festlegen. Stoppuhr- und Countdown-Zähler können gleichzeitig laufen.

Weitere Informationen findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Aktivität und Schlaf

Immer, wenn du deinen Inspire trägst, wird eine Reihe von Statistiken aufgezeichnet. Die Daten werden im Laufe des Tages automatisch immer wieder mit der Fitbit-App synchronisiert, wenn sich diese in Reichweite befindet.

## Statistiken im Überblick

Wische vom Ziffernblatt auf deinem Tracker nach oben, um deine täglichen Statistiken zu sehen, einschließlich:

Kernstatistiken	Heutige Schrittzahl, zurückgelegte Strecke, verbrannte Kalorien und aktive Minuten
Schritte pro Stunde	Die in dieser Stunde zurückgelegten Schritte und die Anzahl der Stunden, in denen du dein stündliches Aktivitätsziel erreicht hast (tippe, um zwischen diesen Statistiken zu wechseln)
Zyklus-Tracking	Informationen zum aktuellen Stadium deines Menstruationszyklus, falls zutreffend
Schlaf	Dauer deines Schlafs
Wasser	Heute protokollierte Wasseraufnahme
Gewicht	Aktuelles Gewicht, Fortschritt in Richtung deines Zielgewichts oder wo dein Gewicht in einen gesunden Bereich fällt, wenn dein Ziel darin besteht, das Gewicht zu halten

Wenn du in der Fitbit-App ein Ziel festlegst, zeigt ein Ring deinen Fortschritt in Richtung dieses Ziels an.



In der Fitbit-App findest du den vollständigen Verlauf deiner Aktivitäten und andere Informationen, die von deinem Tracker erkannt werden.

Weitere Informationen findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Tägliches Aktivitätsziel verfolgen

Inspire zeichnet deinen Fortschritt bezüglich eines Aktivitätsziels deiner Wahl auf. Sobald du dein Ziel erreichst, vibriert dein Tracker, um dir zu gratulieren.

### Ein Ziel auswählen

Setze dir ein Ziel, um deinen Weg zu Gesundheit und Fitness zu beginnen. Dein erstes Ziel ist es, 10.000 Schritte pro Tag zu gehen. Abhängig von deinem Gerät kannst du die Anzahl der Schritte ändern oder ein anderes Aktivitätsziel wählen.

Weitere Informationen findest du unter [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

Verfolge den Fortschritt deines Ziels auf Inspire. Weitere Informationen findest du unter „Statistiken anzeigen“ auf Seite 21.

## Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten

Inspire hilft dir dabei, den ganzen Tag über aktiv zu bleiben, indem sie dich daran erinnert, dass du dich bewegen sollst, wenn du längere Zeit nicht aktiv warst.

Durch diese Erinnerungen wirst du ermuntert, mindestens 250 Schritte pro Stunde zu gehen. Du spürst eine Vibration und siehst zehn Minuten vor jeder vollen Stunde eine Erinnerung auf deinem Bildschirm, wenn du nicht mindestens 250 Schritte gegangen bist. Wenn du nach dieser Erinnerung das Ziel von 250 Schritten erreichst, vibriert der Tracker ein zweites Mal, und es erscheint eine Glückwunsch-Nachricht.



Weitere Informationen findest du unter [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Training automatisch aufzeichnen

Inspire erkennt und zeichnet viele bewegungsintensive Aktivitäten mit einer Länge von mindestens 15 Minuten automatisch auf. Synchronisiere dein Gerät, um grundlegende Statistiken zu deiner Aktivität in der Trainingskachel in der Fitbit-App anzuzeigen.

Weitere Informationen, einschließlich der Änderung der Mindestdauer, ab wann eine Aktivität aufgezeichnet wird, findest du unter [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Deinen Schlaf aufzeichnen

Trage Inspire auch bei Nacht, um die mit Schlaf verbrachten Stunden und Bewegung während der Nacht aufzuzeichnen und so deine Schlafmuster besser verstehen zu können. Synchronisiere deinen Tracker, wenn du aufwachst und schaue in der Fitbit-App nach, um deine Schlafstatistiken zu sehen, einschließlich der Zeit, wann du ins Bett gehst, wie lange du schläfst und wie viel Zeit du wach oder unruhig verbracht hast.

Weitere Informationen findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Schlafziel festlegen

Am Anfang ist ein Schlafziel von 8 Stunden pro Nacht eingestellt. Passe dieses Ziel an deine Bedürfnisse an.

Weitere Informationen findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten

Mit einem Fitbit Premium-Abonnement bekommst du Tipps, die dir helfen, eine bessere Schlafroutine aufzubauen und erholt aufzuwachen.

Weitere Informationen findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Aktualisieren, Neustarten und Löschen

---

Erfahre, wie du Inspire aktualisierst, neustartest und löschst.

## Inspire aktualisieren

Aktualisiere deinen Tracker, um die neuesten Funktionserweiterungen und Produktaktualisierungen zu erhalten.

Wenn eine Aktualisierung verfügbar ist, wird eine Benachrichtigung in der Fitbit-App angezeigt. Nach dem Start des Updates wird für die Dauer der Aktualisierung ein Fortschrittsbalken auf Inspire und in der Fitbit-App angezeigt. Tracker und Smartphone müssen sich während der Aktualisierung nahe beieinander befinden.

---

Hinweis: Die Aktualisierung von Inspire dauert einige Minuten und kann recht viel Energie verbrauchen. Wir empfehlen, den Tracker vor dem Update an das Ladegerät anzuschließen.

---

Weitere Informationen findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Inspire neustarten


Wenn du Inspire nicht synchronisieren kannst, deine Statistiken nicht angezeigt werden oder dein Tracker nicht reagiert, startest du dein Gerät neu:

1. Verbinde Inspire mit dem Ladekabel. Anweisungen findest du unter „[Laden des Trackers](#)“ auf Seite 6.
2. Halte die Taste auf deinem Tracker 5 Sekunden lang gedrückt. Lass die Taste los. Wenn du einen Smiley siehst und Inspire vibriert, hat sich der Tracker neu gestartet.

Wenn du deinen Tracker neu startest, wird das Gerät neu gestartet, es werden jedoch keine Daten gelöscht.

## Inspire löschen

Wenn du den Inspire an eine andere Person weitergeben oder ihn zurückgeben möchtest, lösche zunächst deine persönlichen Daten:

1. Öffnen Sie bei Inspire die App „Einstellungen“  > **Benutzerdaten löschen**.
2. Wenn du dazu aufgefordert wirst, drücke 3 Sekunden auf den Bildschirm und lass ihn dann los. Wenn Inspire vibriert und du den Uhrbildschirm siehst, wurden deine Daten gelöscht.



# Fehlerbehebung

---

Wenn Inspire nicht ordnungsgemäß funktioniert, führe die folgenden Schritte zur Fehlerbehebung durch. Auf [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) erhältst du weitere Informationen.

## Gerät reagiert nicht

Wenn eines der folgenden Probleme auftritt, starte deinen Tracker neu:

- Wird nicht synchronisiert
- Reagiert nicht auf Antippen, Wischen oder Drücken von Tasten
- Zeichnet Schritte oder andere Daten nicht auf

Anweisungen findest du unter „Inspire neu starten“ auf Seite 24.

Weitere Informationen, unter anderem zur Kontaktaufnahme mit dem Fitbit-Support, findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Allgemeine Informationen und Spezifikationen

---

## Sensoren

Fitbit Inspire enthält einen MEMS 3-Achsen-Beschleunigungsmesser, der deine Bewegungsmuster verfolgt.

## Materialien

Das Gehäuse von Inspire besteht aus Kunststoff. Das Standard-Armband von Inspire besteht aus einem flexiblen, strapazierfähigen Elastomer-Material, das dem vieler Sportuhren ähnelt, und die Schnalle besteht aus eloxiertem Aluminium. Auch wenn eloxiertes Aluminium Spuren von Nickel enthält und bei Personen mit Nিকেlempfindlichkeit eine allergische Reaktion auslösen kann, entspricht die Nickelmenge in allen Fitbit-Produkten der strengen Nickelrichtlinie der Europäischen Union.

## Funktechnik

Inspire enthält einen Bluetooth 4.0-Funksender/-empfänger.

## Haptisches Feedback

Inspire verfügt über einen Vibrationsmotor für Alarmer, Ziele, Benachrichtigungen und Erinnerungen.

## Batterie

Inspire wird mit einem Lithium-Polymer-Akku betrieben.

## Speicher

Inspire speichert deine Daten, einschließlich Tagesstatistiken, Schlafinformationen und Trainingsverlauf, für 7 Tage. Synchronisiere deinen Tracker mit der Fitbit-App, um auf deine historischen Daten zuzugreifen.

## Display

Inspire hat ein OLED-Display.

## Armbandgröße

Das Armband ist in den untenstehenden Größen erhältlich. Als Zubehör verkaufte Armbänder können etwas anders ausfallen.

Kleines Armband	Passt um ein Handgelenk mit einem Umfang von 140–180 mm (5,5–7,1 Zoll)
Großes Armband	Passt um ein Handgelenk mit einem Umfang von 180–220 mm (7,1–8,7 Zoll)

## Umgebungsbedingungen

Betriebstemperatur	14° bis 113° F (-10° bis 45° C)
Temperatur bei Nichtbetrieb	-20° bis -10° C (-4° bis 14° F) 113° bis 140° F (45° bis 60° C)
Wasserresistenz	Wasserfest bis zu 50 Meter Tiefe
Maximale Betriebshöhe	8.534 m 28.000 Fuß

## Mehr erfahren

Um mehr über deinen Tracker zu erfahren, darüber, wie du deine Fortschritte in der Fitbit-App verfolgen kannst und wie du mit Fitbit Premium gesunde Gewohnheiten entwickeln kannst, besuche [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Rückgabe und Garantie

Garantieinformationen und die fitbit.com-Rückgaberrichtlinie findest du auf [unserer Website](#).

# Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise

---

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen in ausgewählten Regionen für FB412 findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter: Einstellungen > Geräteinfo.

## USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC)

Model FB412

FCC ID: XRAFB412

**Notice to the User: The FCC ID can also be viewed on your device. To view the content:**

**Settings > Device Info**

**Unique Identifier: FB412**

### **Responsible Party – U.S. Contact Information**

199 Fremont Street, 14th Floor  
San Francisco, CA  
94105  
United States  
877-623-4997

[www.fitbit.com](http://www.fitbit.com)

### **FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)**

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

1. This device may not cause harmful interference and
2. This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

### **FCC Warning**

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

**Note:** This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This device meets the FCC and IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

## Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC)

Model/Modèle FB412

IC: 8542A-FB412

**Notice to the User: The IC ID can also be viewed on your device. To view the content:**

**Settings > Device Info**

**Paramètres> Informations sur l'appareil**

This device meets the IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

Cet appareil est conforme aux conditions de la IC en matière de RF dans des environnements publics ou incontrôlée

IC Notice to Users English/French in accordance with current issue of RSS GEN:

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard(s).

Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause interference, and
2. this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Cet appareil est conforme avec Industrie Canada RSS standard exempts de licence (s). Son utilisation est soumise à Les deux conditions suivantes:

1. cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences et
2. cet appareil doit accepter Toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement du dispositif

## Europäische Union (EU)

Model FB412

### Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB412 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB412 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB412 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB412 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB412 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)



Argentina

Model FB412:



C-22555

## Australien und Neuseeland



## China

Regulatory content can also be viewed on your device. To view the content:

**Settings > Device Info**

**Model FB412:**

Frequency band: 2400-2483.5

Transmitted power: Max EIRP, 6.3dBm

Occupied bandwidth: 2MHz

Modulation system: GFSK

CMIIT ID displayed: On packaging

CMIT ID: 2018DJ9012

### China RoHS

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB412	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二 苯醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	0	0	0	0	0	0
电子 (Electronics)	--	0	0	0	0	0
电池 (Battery)	0	0	0	0	0	0
充电线 (Charging Cable)	0	0	0	0	0	0

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

0 = 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572规定的限量要求以下 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in all the Homogeneous Materials of the part is below the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).

X = 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572规定的限量要求 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in at least one Homogeneous Material of the part exceeds the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).



## India

Model FB412

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

**Settings > Device Info**



## Israel

Model FB412

55-01198 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

## Japan

Model FB412

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

**Settings > Device Info**



201-180693

## Mexico

Model FB412



La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

1. Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
2. Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada

## Marokko

Model FB412

STIMME PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 18210 ANRT 2018

Date d'agrément: 11/12/2018

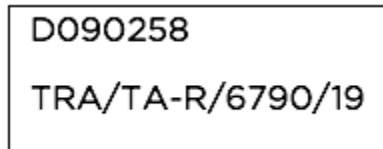
## Nigeria

Model Name FB412

Connection and use of this communications equipment is permitted by the Nigerian Communications Commission.

## Oman

Model FB412



## Pakistan

Model No.: FB412

TAC No: 9.6044/2018



**Model: FB412**

**Serial No: Refer to retail box**

**Year of Manufacture: 2018**

# Philippinen

Model FB412



# Serbien

Model FB412



# Südkorea

Model FB412



클래스 B 장치 (가정 사용을 위한 방송 통신 기기) : EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다 얻을이 장치.

**\* 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다. \***

## Taiwan

Model FB412



CCAF19LP0010T1

低功率警語:

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條

經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能

第十四條

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾

Translation:

Low power warning:

According to the management method of low power radio wave radiating motor.

Article 12

Low-power RF motors that have passed the type certification are not allowed to change the frequency, increase the power or change the characteristics and functions of the original design without permission.

## Article 14

The use of low-power RF motors shall not affect flight safety and interfere with legal communications; if interference is found, it shall be immediately deactivated and improved until no interference is required.

Legal communication in the preceding paragraph refers to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunications Act. Low-power RF motors must withstand interference from legitimate communications or radiological electrical equipment for industrial, scientific, and medical use.

使用過度恐傷害視力」

使用30分鐘請休息10分鐘。 2歲以下幼兒不看螢幕，2歲以上每天看螢幕不要超過1小時。

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision”

Rest for 10 minutes after every 30 minutes.

Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour.

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

若未遵照下列準則，則裝置內的鋰離子電池壽命可能會縮短或有損壞裝置、發生火災、化學品灼傷、電解液洩漏及 / 或受傷的風險。

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

If the following guidelines are not followed, the life of the lithium-ion battery in the device may be shortened or there is a risk of damage to the device, fire, chemical burn, electrolyte leakage and / or injury.

## Vereinigte Arabische Emirate

Model FB412

TRA Registered No.: ER68013/18

Dealer No: 35294/14

# Sambia

Model FB412



ZMB / ZICTA / TA / 2019 / 1 / 3

## Sicherheitserklärung

Dieses Gerät wurde getestet und entspricht der Sicherheitszertifizierung gemäß den Spezifikationen der EN-Norm EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2:2013 und EN62368-1:2014 + A11:2017.

©2020 Fitbit, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Fitbit und das Fitbit-Logo sind Handelsmarken oder eingetragene Handelsmarken von Fitbit in den USA und anderen Ländern. Eine vollständigere Liste der Fitbit-Warenzeichen findest du unter <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Erwähnte Warenzeichen Dritter sind das Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.