

 fitbit inspire **HR**



Bedienungsanleitung
Version 2.3

Inhaltsverzeichnis

Los geht's	5
Lieferumfang.....	5
Inspire HR einrichten	6
Tracker laden	6
Einrichten mit deinem Smartphone oder Tablet.....	7
Mit Windows 10-PC einrichten.....	7
Daten in der Fitbit-App ansehen.....	8
Inspire HR tragen	9
Positionierung für normales Tragen im Vergleich zum Tragen während des Trainings.....	9
Händigkeit.....	10
Armband wechseln	11
Das Armband entfernen	11
Ein Armband befestigen	11
Allgemein	12
Inspire HR navigieren	12
Grundlegende Navigation.....	12
Schnell-Einstellungen.....	14
Einstellungen anpassen	14
Inspire HR pflegen.....	14
Ziffernblatt ändern	15
Mitteilungen	16
Benachrichtigungen einrichten.....	16
Anzeigen eingehender Benachrichtigungen.....	17
Benachrichtigungen deaktivieren.....	17
Zeitmessung	19
Wecker einstellen	19
Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze)	20
Verwenden der Timers-App.....	20
Aktivität und Schlaf	21
Statistiken im Überblick.....	21
Tägliches Aktivitätsziel verfolgen.....	22
Ein Ziel auswählen	22
Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten	22
Deinen Schlaf aufzeichnen.....	22
Schlafziel festlegen	23
Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten	23
Anzeige deiner Herzfrequenz	23

Geführtes Atemtraining	23
Fitness und Training	25
Training automatisch aufzeichnen.....	25
Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren	25
Voraussetzungen für GPS	25
Training aufzeichnen	26
Übungseinstellungen und Verknüpfungen anpassen.....	26
Trainings-Zusammenfassung anzeigen.....	27
Herzfrequenz prüfen	27
Vorgegebene Herzfrequenzbereiche.....	28
Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche.....	28
Aktivität teilen.....	29
Ansehen des Cardio-Fitness-Scores	29
Aktualisieren, Neustarten und Löschen.....	30
Inspire HR aktualisieren	30
Inspire HR neustarten	30
Inspire HR löschen	30
Fehlerbehebung.....	31
Fehlendes Herzfrequenzsignal.....	31
GPS-Signal fehlt.....	31
Andere Probleme	32
Allgemeine Informationen und Spezifikationen	33
Sensoren	33
Materialien.....	33
Funktechnik.....	33
Haptisches Feedback	33
Batterie	33
Speicher	33
Display.....	33
Armbandgröße	34
Umgebungsbedingungen.....	34
Mehr erfahren.....	34
Rückgabe und Garantie.....	34
Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise	35
USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC)	35
Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC)	36
Europäische Union (EU)	37
Zollunion	37
Argentinien	38

Australien und Neuseeland.....	38
Weißrussland	38
China	38
India	39
Israel.....	39
Japan	40
Mexico.....	40
Marokko.....	40
Nigeria	40
Oman.....	41
Pakistan.....	41
Philippinen	42
Serbien	42
Südkorea	42
Taiwan	43
Vereinigte Arabische Emirate	45
Sambia.....	45
Sicherheitserklärung	45

Los geht's

Fitbit Inspire HR ist ein freundlicher Herzfrequenz- und 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 HR ist nicht darauf ausgelegt, medizinische oder wissenschaftliche Daten bereitzustellen.

Lieferumfang

Deine Inspire HR-Box enthält:



Tracker mit kleinem Armband
(Farbe und Material variieren)



Ladekabel



Zusätzliches großes Armband
(Farbe und Material variieren)

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

Inspire HR einrichten

Um das beste Erlebnis zu erhalten, benutze die Fitbit-App für iPhones und iPads oder Android-Smartphones. Du kannst Inspire HR 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.

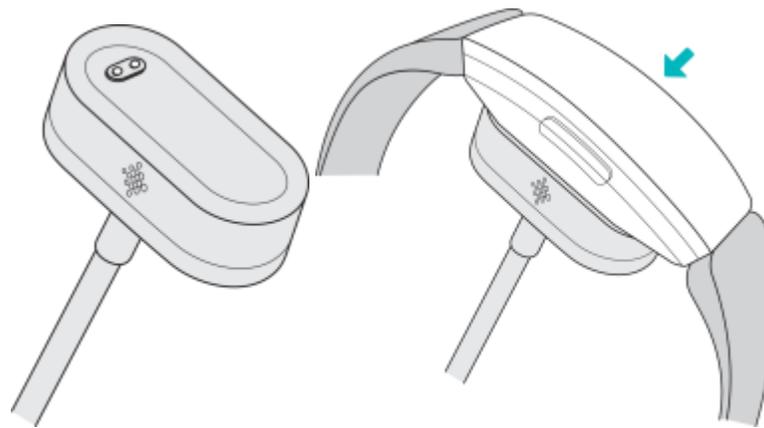
Um ein Fitbit-Konto anzulegen, wirst du aufgefordert, deine Körpergröße, dein Gewicht und dein Geschlecht einzugeben, damit deine Schrittlänge berechnet und die Entfernung, dein Grundumsatz und dein Kalorienverbrauch geschätzt werden können. Nachdem du dein Nutzerkonto eingerichtet hast, sind dein Vorname, 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 HR 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 HR 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 HR 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.

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 den Inspire HR 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.

Mit Windows 10-PC einrichten

Wenn du kein Smartphone besitzt, kannst du den Inspire HR 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 den Inspire HR 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 HR, um deine Daten an die Fitbit-App zu übertragen. Dort kannst du deine Aktivitäts- und Schlafdaten anzeigen, Ernährungs- und Trinkprotokolle führen, an Wettkämpfen teilnehmen und vieles mehr.

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

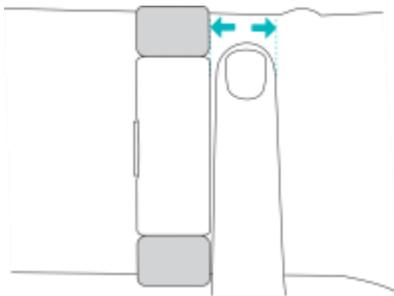
Inspire HR tragen

Lege Inspire HR um dein Handgelenk. Wenn du ein Armband mit einer anderen Größe benötigst oder ein Zubehörarmband gekauft hast, findest du Anweisungen dazu unter „[Wechseln des Armbands](#)“ auf Seite 11.

Beachte, dass das Clip-Zubehör nicht für den Inspire HR geeignet ist.

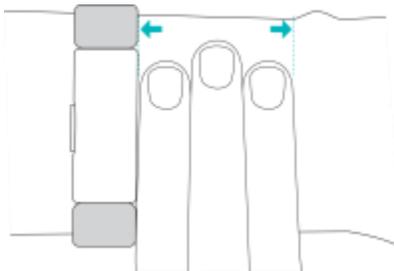
Positionierung für normales Tragen im Vergleich zum Tragen während des Trainings

Wenn du nicht trainierst, trage den Inspire HR etwa einen Fingerbreit oberhalb des Handwurzelknochens.



Für eine optimierte Herzfrequenzmessung während des Trainings:

- Experimentiere während des Trainings damit, den Tracker für eine bessere Passform etwas höher am Handgelenk zu tragen. Bei vielen Sportarten, wie z. B. Fahrradfahren oder Gewichtheben, beugt man sein Handgelenk häufig. Dadurch wird das Herzfrequenzsignal unter Umständen gestört, wenn du den Tracker dabei weiter unten am Handgelenk trägst.



- Trage deinen Tracker an der Oberseite deines Handgelenks und achte darauf, dass die Rückseite des Geräts mit deiner Haut in Berührung kommt.
- Ziehe dein Armband vor dem Training an und lockere es, wenn du fertig bist. Das Armband sollte eng anliegen, aber nicht einschnüren (ein zu enges Armband behindert den Blutfluss und beeinträchtigt möglicherweise das Herzfrequenzsignal).

Händigkeit

Für eine höhere Genauigkeit musst du angeben, ob du Inspire HR an deiner dominanten oder nicht dominanten Hand trägst. Deine dominante Hand ist die Hand, mit der du schreibst. Am Anfang ist Einstellung für das Handgelenk „nicht dominant“. Wenn du Inspire HR 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 HR-Kachel > **Handgelenk > Dominant.**

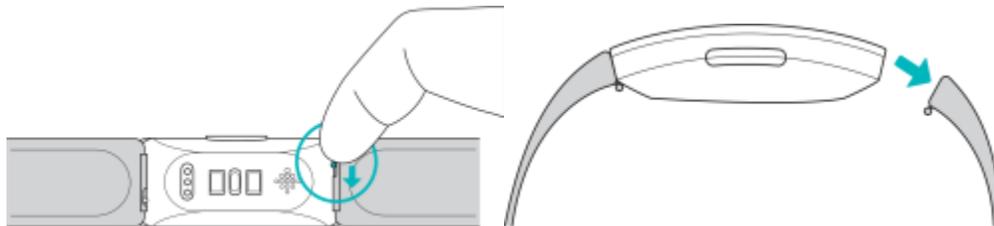
Armband wechseln

Der Lieferumfang von Inspire HR 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 erhältlich sind. Informationen zu Armbandabmessungen findest du unter „Armbandgröße“ auf Seite 34.

Das Armband entfernen

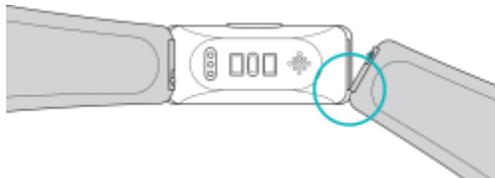
1. Drehe den Inspire HR um und suche die Schließe.
2. Während du die Schließe nach innen drückst, zieh das Band vorsichtig vom Tracker ab, um es zu lösen.



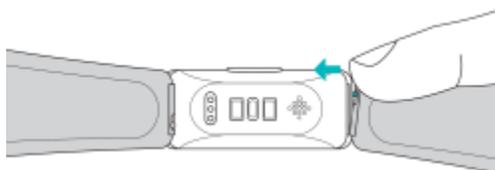
3. Wiederhole diesen Vorgang auf der anderen Seite.

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 HR navigieren

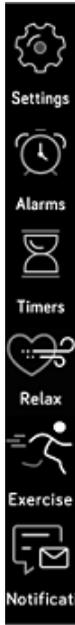
Der Inspire HR hat ein OLED-Touch-Display und eine Taste.

Navigiere den Inspire HR, 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

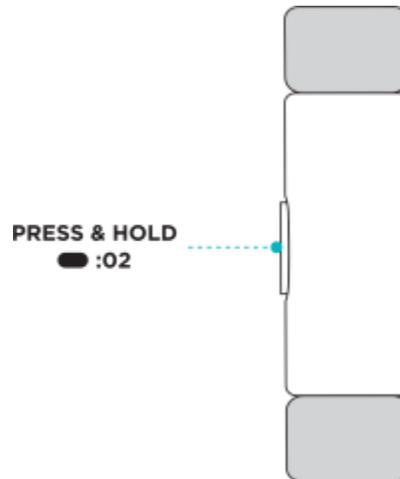
Startbildschirm ist die Uhr.

- Wische nach unten, um durch die Apps auf dem Inspire HR 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 an Inspire HR 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.
Benachrichtigungen	Wenn die Benachrichtigungseinstellung aktiviert ist, zeigt Inspire HR Benachrichtigungen von deinem Telefon an, wenn sich dein Telefon in der Nähe befindet. Weitere Informationen findest du unter „Benachrichtigungen“ auf Seite 16.

Einstellungen anpassen

Verwalte Grundeinstellungen wie Herzfrequenz und das GPS deines Telefons direkt auf deinem Tracker.

Öffne die App „Einstellungen“  und tippe auf eine Einstellung, um diese anzupassen. Wische nach oben, um die vollständige Liste der Einstellungen sehen zu können.

Inspire HR pflegen

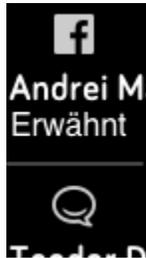
Du solltest Inspire HR regelmäßig reinigen und trocknen. Nähere Informationen findest du unter fitbit.com/productcare.

Ziffernblatt ändern

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“  > Dein Profilbild > Inspire HR-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 zum Inspire HR hinzuzufügen.

Mitteilungen

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

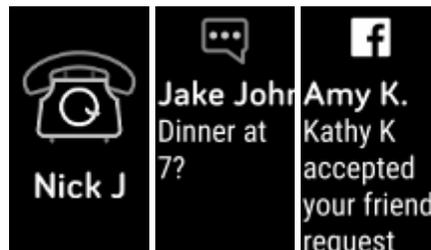
Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Anzeigen eingehender Benachrichtigungen

Wenn sich der Inspire HR 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 HR 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 HR-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. Das Benachrichtigungssymbol wird abgeblendet, um anzuzeigen, dass Benachrichtigungen deaktiviert sind.

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 Alarmer 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 Alarmer einstellen und löschen. Schalte Alarmer direkt am Inspire HR in der Alarm-App  ein oder aus.

Weitere Informationen findest du unter 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. Der Inspire HR 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.

Aktivität und Schlaf

Immer, wenn du deinen Inspire HR 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)
Herzfrequenz	Aktuelle Herzfrequenz, Herzfrequenzzone und Ruheherzfrequenz
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, wie die Schlafdaten.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Tägliches Aktivitätsziel verfolgen

Der Inspire HR 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.

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

Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten

Der Inspire HR hilft dir dabei, den ganzen Tag über aktiv zu bleiben, indem er 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.

Deinen Schlaf aufzeichnen

Trage Inspire HR im Bett, um deine grundlegenden Statistiken über deinen Schlaf automatisch aufzuzeichnen, einschließlich deiner Schlafzeit, Schlafphasen (die Zeit, die du im REM-, leichten und Tiefschlaf verbracht hast) und Schlafindex (die Qualität deines Schlafs). Synchronisiere deinen Tracker nach dem Aufwachen und schau in die Fitbit-App, um deine Schlafstatistik anzusehen.

Weitere Informationen findest du unter 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.

Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten

Mit einem Fitbit Premium-Abonnement erfährst du mehr Details zu deinem Schlafindex und wie du im Vergleich mit anderen Teilnehmern abschneidest. Das kann dir helfen, eine bessere Schlafroutine zu entwickeln und erholt aufzuwachen.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Anzeige deiner Herzfrequenz

Inspire HR erfasst deine Herzfrequenz den ganzen Tag über. Wische von der Uhranzeige nach oben, um deine Herzfrequenz in Echtzeit und deine Ruheherzfrequenz anzuzeigen. Weitere Informationen findest du unter „[Statistiken anzeigen](#)“ auf Seite 21.

Während des Trainings zeigt der Inspire HR die Herzfrequenz-Zone an, damit du die gewünschte Trainingsintensität einhalten kannst.

Weitere Informationen findest du unter „[Anzeige deiner Herzfrequenz](#)“ auf Seite 27.

Geführtes Atemtraining

Die Relax-App  auf Inspire HR bietet personalisierte, angeleitete Atemübungen, die dir helfen, während des Tages Momente der Ruhe zu finden. Du kannst zwischen 2 Minuten und 5 Minuten langen Einheiten wählen.

1. Öffne die Relax-App  auf dem Inspire HR.



2. Die zweiminütige Sitzung ist die erste Option. Wische nach oben, um die fünfminütige Einheit auszuwählen.
3. Tippe auf das Wiedergabe-Symbol , um die Einheit zu starten, und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Nach der Übung erscheint eine Zusammenfassung, die zeigt, wie genau du die Atemaufforderung befolgt hast, deine Herzfrequenz zu Beginn und am Ende der Sitzung und an wie vielen Tagen du ein geführtes Atemtraining in dieser Woche abgeschlossen hast.



Alle Benachrichtigungen sind während dieser Einheit automatisch deaktiviert.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Fitness und Training

Wähle, ob du die Übung automatisch verfolgen oder die Aktivität mit der Trainings-App  aufzeichnen und Statistiken in Echtzeit sowie Trainingszusammenfassungen anzeigen lassen möchtest.

Du kannst den Inspire HR mit der Fitbit-App synchronisieren und deine Aktivitäten mit Freunden und Familie teilen, deine allgemeine Fitness mit der deiner Freunde vergleichen und viele weitere Funktionen nutzen.

Training automatisch aufzeichnen

Inspire HR 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.

Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren

Verfolge spezifische Übungen mit der Trainings-App auf Inspire HR, um Echtzeitstatistiken wie Herzfrequenzdaten, verbrannte Kalorien, verstrichene Zeit sowie eine Zusammenfassung nach dem Training an deinem Handgelenk zu sehen. Die vollständigen Trainingsstatistiken und eine Trainingsintensitäts-Karte (wenn du GPS verwendet hast) erhältst du, wenn du in der Fitbit-App auf die Trainings-Kachel tippst.

Hinweis: Inspire HR verwendet die GPS-Sensoren deines Telefons in der Nähe, um GPS-Daten zu erfassen.

Voraussetzungen für GPS

Die Nutzung des GPS des Telefons steht für alle unterstützten Smartphones mit GPS-Sensoren zur Verfügung. Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

1. Aktiviere Bluetooth und GPS auf deinem Smartphone.
2. Deine Fitbit-App muss die Erlaubnis haben, auf GPS oder Ortungsdienste zuzugreifen.
3. Vergewissere dich, dass das verbundene GPS des Inspire HR aktiviert ist (öffne die App

„Einstellungen“  > **Telefon GPS**).

4. Befolge die nachstehenden Schritte, um dein Training zu verfolgen. Behalte dein Telefon während des Trainings bei dir.

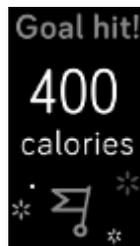


Training aufzeichnen

1. Öffne auf Inspire HR die Trainings-App  und wische, um ein Training auszuwählen.
2. Tippe auf das Training, um es auszuwählen.
3. Tippe auf das Wiedergabesymbol , um mit dem Training zu beginnen, oder wische nach oben, um je nach Aktivität ein Ziel für Zeit, Distanz oder Kalorien auszuwählen.
4. Wenn du mit dem Training fertig bist oder eine Pause einlegen möchtest, drücke die Taste.
5. Um das Training zu beenden, drücke die Taste erneut und tippe auf **Fertig**. Wische nach oben, um deine Trainingsübersicht zu sehen. Tippe auf das Häkchen, um den Übersichtsbildschirm zu schließen.
6. Synchronisiere zur Anzeige deiner GPS-Daten deinen Tracker und tippe auf die Kachel "Training" in der Fitbit-App.

Hinweise:

- Wenn du ein Übungsziel festlegst, vibriert und blinkt dein Tracker, wenn du dich auf halbem Weg zu deinem Ziel befindest und wenn du das Ziel erreichst.



- Wenn du ein Training mit GPS ausgewählt hast, erscheint oben links ein Symbol, während sich dein Tracker mit dem GPS-Signal deines Smartphones verbindet. Wenn der Bildschirm „verbunden“ anzeigt und der Inspire HR vibriert, ist GPS verbunden.



Übungseinstellungen und Verknüpfungen anpassen

Pass die Einstellungen für verschiedene Übungstypen an und ändere Übungsverknüpfungen bzw. ordne sie in der Fitbit-App neu an. Schalte beispielsweise verbundenes GPS und Hinweise ein oder aus oder

füge eine
Yoga-Verknüpfung zum Inspire HR hinzu.

So passt du eine Trainingseinstellung an:

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf dein Profilbild > Inspire HR-Kachel > **Trainingsverknüpfungen**.
2. Tippe auf ein Training.
3. Wähle die anzupassenden Einstellungen aus und synchronisiere anschließend das Gerät.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Trainings-Zusammenfassung anzeigen

Nach Abschluss eines Trainings zeigt dir Inspire HR eine Übersicht deiner Statistiken an.

Synchronisiere deinen Tracker und tippe auf die Trainings-Kachel in der Fitbit-App, um zusätzliche Statistiken und eine Trainingsintensitäts-Karte anzuzeigen (sofern du GPS benutzt hast).

Herzfrequenz prüfen

Mit Herzfrequenzbereichen kannst du die Trainingsintensität anpassen. Schau dir auf deinem Gerät deine aktuelle Zone und deinen Fortschritt in Bezug auf deine maximale Herzfrequenz neben deinem Herzfrequenzwert an. In der Fitbit-App kannst du die Zeit anzeigen, die du während eines bestimmten Tages oder einer Übung in einem Bereich verbracht hast. Basierend auf Empfehlungen der American Heart Association stehen drei Bereiche zur Auswahl. Du kannst aber auch einen eigenen Bereich definieren, wenn du eine bestimmte Herzfrequenz erreichen möchtest.

Vorgegebene Herzfrequenzbereiche

Die vorgegebenen Herzfrequenzbereiche werden anhand deiner geschätzten maximalen Herzfrequenz berechnet. Dies geschieht anhand der üblichen Formel „220 minus Alter“.

Symbol	Zielbereich	Berechnung	Fitbit Ace 2
	Unterhalb Zonen	Unter 50 % deiner maximalen Herzfrequenz	Unterhalb der Fettverbrennungszone schlägt das Herz in einem langsameren Tempo. Wahrscheinlich ruhest du dich aus oder führst leichte Aktivitäten aus, wie z. B. gemütliches Spazieren.
	Fettverbrennungszone	Zwischen 50 % und 69 % deiner maximalen Herzfrequenz	In der Fettverbrennungszone führst du wahrscheinlich eine moderate Aktivität aus, wie z. B. zügiges Gehen. Deine Herzfrequenz und Atmung sind möglicherweise erhöht, aber du kannst dich immer noch problemlos unterhalten.
	Kardiozone	Zwischen 70 % und 84 % deiner maximalen Herzfrequenz	In der Cardiozone führst du wahrscheinlich eine anstrengende Aktivität aus, wie z. B. Laufen oder Spinning.
	Höchstleistungszone	Mehr als 85 % deiner maximalen Herzfrequenz	In der Höchstleistungszone führst du wahrscheinlich eine kurze, intensive Aktivität aus, die deine Leistung und Geschwindigkeit verbessert, wie z. B. Sprints oder hochintensives Intervalltraining.

Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche

Anstatt diese 3 Herzfrequenzzonen zu verwenden, kannst du eine benutzerdefinierte Zone erstellen, um in der Fitbit-App eine bestimmte Herzfrequenzzone zu definieren.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Aktivität teilen

Nach Abschluss eines Trainings kannst du deine Uhr mit der Fitbit-App synchronisieren, um deine Statistiken mit Freunden und Familie zu teilen.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Ansehen des Cardio-Fitness-Scores

Betrachte deine gesamte Herz-Kreislauf-Fitness in der Fitbit-App. Sieh dir deinen Cardio-Fitnessindex und deine Cardio-Fitnessniveau an, um zu sehen, wie du im Vergleich mit deinen Freunden abschneidest.

Tippe in der Fitbit-App auf die Herzfrequenz-Kachel und wische auf dem Diagramm deiner Herzfrequenz nach links, um deine detaillierten Cardio-Fitness-Statistiken anzuzeigen.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Aktualisieren, Neustarten und Löschen

Erfahre, wie du den Inspire HR aktualisierst, neustartest und löschst.

Inspire HR 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 HR und in der Fitbit-App angezeigt. Tracker und Smartphone müssen sich während der Aktualisierung nahe beieinander befinden.

Hinweis: Die Aktualisierung von Inspire HR 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.

Inspire HR neustarten

Wenn du Inspire HR nicht synchronisieren kannst, das GPS nicht verbunden ist, deine Statistiken nicht verfolgt werden oder der Tracker nicht reagiert, starte das Gerät neu:

1. Verbinde Inspire HR 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 HR 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 HR löschen

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

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

Fehlerbehebung

Wenn Inspire HR nicht ordnungsgemäß funktioniert, führe die folgenden Schritte zur Fehlerbehebung durch. Auf help.fitbit.com erhältst du weitere Informationen.

Fehlendes Herzfrequenzsignal

Bei sportlichen Aktivitäten und im Tagesverlauf misst der Inspire HR ununterbrochen deine Herzfrequenz. Wenn der Herzfrequenzsensor deines Trackers Schwierigkeiten hat, ein Signal zu erkennen, werden gestrichelte Linien angezeigt.



Wenn der Tracker kein Herzfrequenzsignal erkennt, vergewissere dich zunächst,

dass in der App „Einstellungen“  auf deinem Tracker die Aufzeichnung der Herzfrequenz aktiviert ist. Vergewissere dich als Nächstes, dass du den Tracker korrekt trägst, indem du ihn am Handgelenk höher oder tiefer schiebst bzw. das Armband straffst oder lockerer einstellst. Inspire HR muss an deiner Haut anliegen. Nach einer kurzen Wartezeit, in der du deinen Arm still und gerade halten musst, sollte die Herzfrequenz wieder angezeigt werden.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

GPS-Signal fehlt

Umweltfaktoren wie beispielsweise hohe Gebäude, dichter Wald, steile Erhebungen und dicke Wolken können die Verbindung zwischen GPS-Satelliten und deinem Smartphone beeinträchtigen. Wenn dein Smartphone während des Trainings nach einem GPS-Signal sucht, erscheint oben auf dem Bildschirm ein Symbol.



Damit die Daten bestmöglich aufgezeichnet werden können, fange erst mit dem Training an, nachdem dein Smartphone das Signal gefunden hat.

Andere Probleme

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 HR neu starten](#)“ auf Seite 30.

Weitere Informationen, unter anderem zur Kontaktaufnahme mit dem Fitbit-Support, findest du unter help.fitbit.com.

Allgemeine Informationen und Spezifikationen

Sensoren

Dein Fitbit Inspire HR verfügt über die folgenden Sensoren und Motoren:

- einen MEMS-3-Achsen-Beschleunigungsmesser, der deine Bewegungsmuster erfasst
- einen optischen Herzfrequenz-Tracker
- einen Vibrationsmotor

Materialien

Das Gehäuse des Inspire HR besteht aus Kunststoff. Das klassische Armband des Inspire HR besteht aus einem hochwertigen, komfortablen Silikon, das dem bei vielen Sportuhren verwendeten ähnelt. 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

Der Inspire HR enthält einen Bluetooth 4.0-Funksender/-empfänger.

Haptisches Feedback

Der Inspire HR verfügt über einen Vibrationsmotor für Alarme, Ziele, Benachrichtigungen und Erinnerungen.

Batterie

Der Inspire HR wird mit einem Lithium-Polymer-Akku betrieben.

Speicher

Der Inspire HR 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 HR verfügt über 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.

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 FB413 findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter: Einstellungen > Geräteinfo.

USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC)

Model FB413

FCC ID: XRAFB413

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

Settings > Device Info

Unique Identifier: FB413

Responsible Party – U.S. Contact Information

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

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 FB413

IC: 8542A-FB413

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 FB413

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB413 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

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB413 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB413 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

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB413 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

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB413 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



Zollunion



Argentina

Model FB413:



C-22556

Australien und Neuseeland



Weißrussland



China

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

Settings > Device Info

Model FB413:

Frequency band: 2400-2483.5

Transmitted power: Max EIRP, 5.5dBm

Occupied bandwidth: 2MHz

Modulation system: GFSK

CMIIT ID displayed: On packaging

CMIIT ID: 2018DJ8990

China RoHS

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB413	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 FB413

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 FB413

Japan

Model FB413

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

Settings > Device Info



Mexico

Model FB413

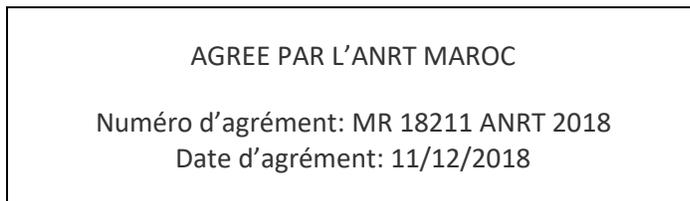


La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

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 FB413



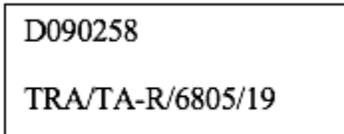
Nigeria

Model Name FB413

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

Oman

Model FB413



Pakistan

Model No.: FB413

TAC No: 9.6040/2018



Model: FB413
Serial No: Refer to retail box
Year of Manufacture: 2018

Philippinen

Model FB413



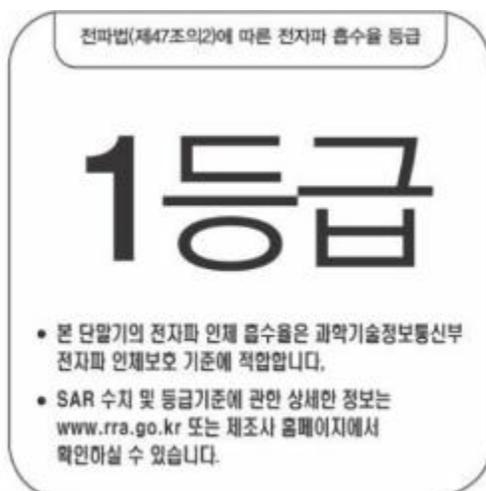
Serbien

Model FB413



Südkorea

Model FB413



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 FB413



CCAF19LP0020T4

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 FB413

TRA Registered No.: ER68013/18

Dealer No: 35294/14

Sambia

Model FB413



ZMB / ZICTA / TA / 2019 / 1 / 9

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.