



# fitbit luxe



Bedienungsanleitung  
Version 1.1

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Los geht's.....</b>	<b>6</b>
Lieferumfang .....	6
Tracker laden.....	6
Luxe einrichten.....	7
Daten in der Fitbit-App ansehen.....	8
<b>Fitbit Premium freischalten .....</b>	<b>9</b>
<b>Luxe tragen.....</b>	<b>10</b>
Positionierung für normales Tragen im Vergleich zum Tragen während des Trainings .....	10
Händigkeit .....	10
Tipps zum Tragen und zur Pflege .....	11
Armband wechseln .....	11
Das Armband entfernen .....	11
Ein Armband befestigen .....	11
<b>Allgemein .....</b>	<b>12</b>
Luxe navigieren .....	12
Grundlegende Navigation.....	12
Schnell-Einstellungen.....	12
Einstellungen anpassen.....	14
Anzeigeeinstellungen .....	14
Stille Modi.....	14
Sonstige Einstellungen .....	14
Akkustand überprüfen .....	15
Wie du das Display ausschaltest .....	15
<b>Apps und Uhranzeigen .....</b>	<b>16</b>
Ziffernblatt ändern.....	16
Apps öffnen.....	16
<b>Benachrichtigungen von deinem Telefon .....</b>	<b>17</b>

Benachrichtigungen einrichten.....	17
Anzeigen eingehender Benachrichtigungen .....	17
Benachrichtigungen verwalten .....	18
Benachrichtigungen deaktivieren .....	18
Annehmen oder Ablehnen von Anrufen.....	19
Auf Nachrichten antworten (Android-Telefone).....	20
<b>Zeitmessung .....</b>	<b>21</b>
Verwende die Alarm-App.....	21
Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze).....	21
Verwenden der Timer-App.....	22
<b>Aktivität und Wohlbefinden .....</b>	<b>23</b>
Statistiken im Überblick .....	23
Tägliches Aktivitätsziel verfolgen .....	23
Ein Ziel auswählen .....	23
Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten .....	24
Deinen Schlaf aufzeichnen .....	24
Schlafziel festlegen.....	25
Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten.....	25
Anzeige deiner Herzfrequenz.....	25
Stress bewältigen .....	25
Geführtes Atemtraining .....	25
Überprüfe deine Stressbewältigungspunktzahl.....	26
Erweiterte Gesundheitsmetriken.....	26
<b>Training und Herzgesundheit.....</b>	<b>28</b>
Training automatisch aufzeichnen .....	28
Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren .....	28
Voraussetzungen für GPS.....	28
Training aufzeichnen .....	29
Anpassen der persönlichen Trainingseinstellungen .....	29
Trainings-Zusammenfassung anzeigen .....	31

Herzfrequenz prüfen .....	31
Vorgegebene Herzfrequenzbereiche .....	31
Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche .....	32
Aktivzonenminuten verdienen .....	32
Ansehen des Cardio-Fitness-Scores .....	34
Aktivität teilen.....	34
<b>Aktualisieren, Neustarten und Löschen.....</b>	<b>35</b>
Luxe aktualisieren .....	35
Luxe neu starten.....	35
Luxe löschen.....	36
<b>Fehlerbehebung.....</b>	<b>37</b>
Fehlendes Herzfrequenzsignal .....	37
GPS-Signal fehlt.....	37
Andere Probleme .....	38
<b>Allgemeine Informationen und Spezifikationen .....</b>	<b>39</b>
Sensoren und Komponenten .....	39
Materialien.....	39
Funktechnik.....	39
Haptisches Feedback .....	39
Batterie.....	39
Speicher .....	39
Display .....	40
Armbandgröße .....	40
Umgebungsbedingungen .....	40
Mehr erfahren.....	40
Rückgabe und Garantie.....	40
<b>Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise .....</b>	<b>41</b>
USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC) .....	40
Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC) .....	41
Europäische Union (EU) .....	42

Argentinien.....	43
Australien und Neuseeland.....	43
Weißrussland .....	43
Botswana.....	43
Zollunion .....	44
Indonesia.....	44
Israel.....	44
Japan .....	44
Königreich Saudi-Arabien.....	44
Mexico.....	45
Marokko .....	45
Nigeria .....	45
Oman.....	45
Pakistan .....	46
Philippinen .....	46
Serbien .....	46
Singapur .....	46
Südkorea .....	46
Taiwan .....	47
Vereinigte Arabische Emirate .....	49
Vereinigtes Königreich .....	49
Sambia.....	50
Über den Akku .....	50
IP-Bewertung .....	50
Sicherheitserklärung .....	51
Regulatorische Kennzeichnungen .....	51

## Los geht's

---

Lerne Fitbit Luxe kennen, dem modischen Tracker für Fitness und Wohlbefinden, der dir hilft, deine Gesundheit und dein Wohlbefinden umfassend zu überwachen.

Nimm dir einen Moment Zeit und lies unsere vollständigen Sicherheitsinformationen unter [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). Luxe ist nicht dazu gedacht, medizinische oder wissenschaftliche Daten zu liefern.

### Lieferumfang

Deine Luxe-Box enthält:



Uhr mit kleinem Band  
(Farbe und Material variiert)



Ladekabel



Zusätzliches großes Band

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

### Tracker laden

Ein voll aufgeladener Luxe 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.

Luxe 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 Luxe lädt, kannst du durch doppeltes Tippen auf den Bildschirm das Gerät einschalten und den Batteriestand überprüfen. Wische auf dem Bildschirm für die Batterie nach rechts, um Luxe zu verwenden. Ist der Tracker komplett aufgeladen, ist das Akkusymbol durchgehend sichtbar.




## Luxe einrichten

Richte Luxe mit der Fitbit App ein. Die Fitbit-App ist mit den meisten gängigen Smartphones kompatibel. Unter [fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices) kannst du überprüfen, ob dein Smartphone kompatibel ist.



So geht's:

1. Lade dir die Fitbit-App herunter:
  - [Apple App Store](#) für iPhones
  - [Google Play Store](#) für Android-Smartphones
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 Luxe 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).

## Daten in der Fitbit-App ansehen

Öffne die Fitbit-App auf deinem Handy, um deine Aktivitätsdaten, Gesundheitsmetriken und Schlafdaten anzuzeigen, Lebensmittel und Wasser einzutragen, an Wettkämpfen teilzunehmen und vieles mehr.



## Fitbit Premium freischalten

---

Fitbit Premium ist deine ganz eigene, personalisierte Ressource in der Fitbit-App, die dir hilft, aktiv zu bleiben, gut zu schlafen und Stress zu bewältigen. Das Premium-Abonnement beinhaltet Programme, die auf deine Gesundheits- und Fitnessziele zugeschnitten sind, personalisierte Einblicke, Hunderte von Trainingseinheiten von Fitnessmarken, geführte Meditationen und mehr.

Luxe beinhaltet eine 6-monatige Fitbit Premium-Mitgliedschaft für berechtigte Kunden in bestimmten Ländern.

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

# Luxe tragen

---

Lege Luxe 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.

## Positionierung für normales Tragen im Vergleich zum Tragen während des Trainings

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


Du solltest deinem Handgelenk allgemein öfter einmal eine Pause gönnen. Nimm dazu den Tracker nach längerem Tragen für etwa eine Stunde ab. Wir empfehlen dir, deinen Tracker beim Duschen abzulegen. Zwar kannst du beim Duschen deinen Tracker tragen, aber wenn du das nicht tust, setzt du ihn weniger häufig Seifen, Shampoos und Spülungen aus, die deinen Tracker langfristig schädigen und Hautreizungen verursachen können.

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 den Luxe 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 den Luxe 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 > Luxe-Kachel > **Handgelenk** > **Dominant**.

## Tipps zum Tragen und zur Pflege

- Reinige Handgelenk und Armband regelmäßig mit einem seifenfreien Reinigungsmittel.
- Wird dein Tracker nass, ziehe ihn nach deiner Aktivität aus und lass ihn vollständig trocknen.
- Nimm deinen Tracker von Zeit zu Zeit ab.
- Dein Tracker kann mit der Zeit leichte Gebrauchsspuren aufweisen. Reinige ihn grundsätzlich nur mit einem weichen Tuch und vermeide Berührungen mit harten Oberflächen.

## Armband wechseln

Der Lieferumfang von Luxe 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 Zubehörarymbänder ausgetauscht werden, die unter [fitbit.com](https://www.fitbit.com) erhältlich sind. Informationen zu Armbandabmessungen findest du unter „Armbandgröße“ auf Seite 40.

### Das Armband entfernen

1. Dreh Luxe um und suche die Armbandverschlüsse.
2. Drücke zum Lösen der Verriegelung mit deinem Fingernagel den flachen Knopf in Richtung Band.
3. Ziehe das Band vorsichtig weg von der Uhr, um es zu lösen.
4. Wiederhole diesen Vorgang auf der anderen Seite.

### Ein Armband befestigen

Um ein Band anzubringen, drücke es in das Gehäuse des Trackers, bis du ein Klicken hörst und es einrastet. Das Band mit der Schnalle wird oben am Tracker befestigt.

# Allgemein

---

Erfahre, wie du die Einstellungen verwalten, auf dem Bildschirm navigieren und den Batteriestand überprüfen kannst.


## Luxe navigieren

Luxe hat ein AMOLED-Touchscreen-Farbdisplay.

Du kannst auf Luxe navigieren, indem du auf den Bildschirm tippst und von einer Seite zur anderen sowie nach oben und unten wischst. Zur Verlängerung der Akkulaufzeit schaltet sich der Bildschirm deines Trackers bei Nichtgebrauch ab.


## Grundlegende Navigation








Startbildschirm ist die Uhr.

- Tippe zweimal fest auf den Bildschirm oder drehe dein Handgelenk, um Luxe aufzuwecken.
- Wische vom oberen Rand des Bildschirms nach unten, um auf die Schnelleinstellungen und die App „Einstellungen“ zuzugreifen . Wische in den Schnelleinstellungen nach rechts, um zum Uhrenbildschirm zurückzukehren.
- Wische nach oben, um deine täglichen Statistiken anzuzeigen. Wische nach rechts, um direkt zum Uhrenbildschirm zurückzukehren.
- Wische nach links und rechts, um die Apps auf deinem Tracker zu sehen.
- Wische nach rechts, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren. Tippe zweimal fest auf den Bildschirm, um zum Uhrenbildschirm zurückzukehren.

## Schnell-Einstellungen

Um schneller auf bestimmte Einstellungen zugreifen zu können, kannst du vom Uhrenbildschirm nach unten wischen. Tippe auf eine Einstellung, um diese anzupassen. Wenn du eine Einstellung ausschaltest, erscheint das Symbol abgeschwächt und durchgestrichen.

Modus „Nicht stören“ 	Wenn die Einstellung „Nicht stören“ aktiviert ist: <ul style="list-style-type: none"><li>• Benachrichtigungen, Zielfeierlichkeiten und Erinnerungen sind stumm geschaltet.</li><li>• Das Symbol „Nicht stören“ leuchtet in den Schnelleinstellungen auf.</li></ul>
--	--

	Du kannst die Einstellung „Nicht stören“ und den Schlafmodus nicht gleichzeitig aktivieren.
Schlafmodus 	<p>Wenn der Schlafmodus aktiviert ist:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Benachrichtigungen, Zielfeierlichkeiten und Erinnerungen sind stumm geschaltet.</li> <li>• Die Helligkeit des Bildschirms ist auf schwach eingestellt.</li> <li>• Der Bildschirm bleibt dunkel, wenn du dein Handgelenk drehst. Tippe zweimal fest auf den Bildschirm, um Luxe aufzuwecken.</li> <li>• Das Symbol für den Schlafmodus leuchtet in den Schnelleinstellungen auf.</li> </ul> <p>Der Schlafmodus schaltet sich automatisch aus, wenn du einen Schlafplan einrichtest. Weitere Informationen findest du unter „<a href="#">Einstellungen anpassen</a>“ auf Seite 14.</p> <p>Du kannst die Einstellung „Nicht stören“ und den Schlafmodus nicht gleichzeitig aktivieren.</p>
Display-Aktivierung 	<p>Wenn du die Display-Aktivierung auf Automatisch  einstellst, wird der Bildschirm jedes Mal eingeschaltet, wenn du dein Handgelenk drehst.</p> <p>Wenn du die Display-Aktivierung auf Manuell  einstellst, kannst du den Bildschirm durch zweimaliges festes Antippen aktivieren.</p>
Wassersperre 	<p>Schalte die Wassersperre ein, wenn du im Wasser bist, z. B. beim Duschen oder Schwimmen, um zu verhindern, dass dein Bildschirm aktiviert wird. Wenn die Wassersperre aktiviert ist, wird dein Bildschirm gesperrt und unten wird das Symbol der Wassersperre angezeigt. Benachrichtigungen und Alarme werden weiterhin auf deinem Tracker angezeigt, du musst jedoch deinen Bildschirm entsperren, um mit ihnen zu interagieren.</p> <p>Um die Wassersperre einzuschalten, tippe <b>Wassersperre</b>  &gt; tippe zweimal auf deinen Bildschirm. Tippe erneut zweimal auf deinen Bildschirm, um die Wassersperre zu deaktivieren.</p> <p>Beachte, dass sich das Waterlock automatisch einschaltet, wenn du in der Trainings-App schwimmen gehst .</p>
App „Einstellungen“	Tippe, um die App „Einstellungen“ zu öffnen. Weitere Informationen findest du unter „ <a href="#">Einstellungen anpassen</a> “ auf Seite 14.




## Einstellungen anpassen

Verwalte die Grundeinstellungen in der App „Einstellungen“. Wische vom Uhrenbildschirm nach unten und tippe auf die App „Einstellungen“, um diese zu öffnen. Tippe auf eine Einstellung, um diese anzupassen. Wische, um die vollständige Liste der Einstellungen zu sehen.

### Anzeigeeinstellungen

Helligkeit	Ändere die Helligkeit des Bildschirms.
Display-Aktivierung	Ändere, ob sich der Bildschirm einschaltet, wenn du dein Handgelenk drehst.
Bildschirm-Timeout	Passe die Zeitspanne an, bevor sich der Bildschirm ausschaltet.

### Stille Modi

Trainingsfokus	Deaktiviere Benachrichtigungen während der Benutzung der Trainings-App  .
Nicht stören	Alle Benachrichtigungen deaktivieren.
Schlafmodus	<p>Passe die Einstellungen für den Schlafmodus  an, einschließlich eines Zeitplans für das automatische Ein- und Ausschalten des Modus.</p> <p>So richtest du einen Zeitplan ein:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Öffne die App Einstellungen  und tippe auf <b>Stille Modi &gt; Schlafmodus &gt; Zeitplan &gt; Interval</b>.</li><li>2. Tippe auf die Start- oder Endzeit zum Einstellen, wann der Modus ein- und ausgeschaltet wird. Wische zum Ändern der Uhrzeit nach oben oder unten und tippe auf die Uhrzeit, um sie auszuwählen. Der Schlafmodus wird zum geplanten Zeitpunkt automatisch deaktiviert, auch wenn du ihn manuell aktiviert hast.</li></ol>

### Sonstige Einstellungen

Herzfrequenz	Schalte die Herzfrequenz-Verfolgung ein oder aus.
Mitteilungen HF-Zonen	Aktiviere oder deaktiviere die Benachrichtigungen zu den Herzonen, die du während deiner täglichen Aktivitäten erhältst. Weitere Informationen findest du unter <a href="https://help.fitbit.com">help.fitbit.com</a> .
Vibrationen	Passe die Vibrationsstärke deines Trackers an.
Geräteinformationen	Sieh dir die regulatorischen Informationen und das Aktivierungsdatum deines Trackers an. Das Aktivierungsdatum ist der Tag, an dem die Garantie für deinen

	<p>Tracker beginnt. Das Aktivierungsdatum ist der Tag, an dem du dein Gerät eingerichtet hast.</p> <p>Tippe unter <b>Geräteinformationen</b> auf <b>Systeminformationen</b>, um das Aktivierungsdatum zu sehen.</p> <p>Weitere Informationen findest du unter <a href="http://help.fitbit.com">help.fitbit.com</a>.</p>
Gerät neu starten	Tippe unter <b>Gerät neu starten</b> auf <b>Neustart</b> , um deinen Tracker neu zu starten.

## Akkustand überprüfen

Wische von der Uhr aus nach oben. Der Batteriestand befindet sich oben auf dem Bildschirm.

Wenn die Batterie deines Trackers schwach ist (weniger als 24 Stunden Restlaufzeit), leuchtet die Batterieanzeige rot. Wenn die Batterie deines Trackers kritisch niedrig ist (weniger als 4 Stunden Restlaufzeit), erscheint eine Warnung auf dem Ziffernblatt und die Batterieanzeige blinkt.



## Wie du das Display ausschaltest

Um den Bildschirm deines Trackers auszuschalten, wenn du ihn nicht benutzt, decke die Anzeige des Trackers kurz mit deiner anderen Hand ab oder drehe dein Handgelenk von deinem Körper weg.


# Apps und Uhranzeigen

---

Die [Fitbit-Galerie](#) bietet Ziffernblätter zur Personalisierung deines Trackers, die zugleich eine Vielzahl an Gesundheits-, Fitness-, Zeitmess- und Alltagsanforderungen erfüllen.

## Ziffernblatt ändern

Die Fitbit-Uhrgalerie bietet eine Vielzahl von Uhranzeigen zur Personalisierung deines Trackers.

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

## Apps öffnen

Wische von der Uhranzeige aus nach links und rechts, um die Apps anzuzeigen, die auf deinem Tracker installiert sind. Wische nach oben oder tippe auf eine App, um sie zu öffnen. Wische nach rechts, um zu einem vorherigen Bildschirm zurückzukehren.





# Benachrichtigungen von deinem Telefon

---

Luxe 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.

## 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 > Luxe-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.

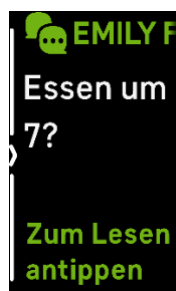
Wenn du über ein iPhone verfügst, zeigt Luxe Benachrichtigungen aller Kalender an, die mit der Kalender-App synchronisiert werden. Wenn du ein Android-Smartphone nutzt, zeigt dein Luxe Kalenderbenachrichtigungen aus der Kalender-App an, die du bei der Einrichtung ausgewählt hast.

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

## Anzeigen eingehender Benachrichtigungen


Bei einer Benachrichtigung vibriert dein Tracker. Tippe auf die Benachrichtigung, um mehr von der Nachricht angezeigt zu bekommen.

Wenn du die Benachrichtigung nicht direkt nach dem Eintreffen liest, kannst du sie später in der Benachrichtigungs-App  ansehen. Wische nach rechts oder links, um die Benachrichtigungs-App  zu öffnen und wische dann nach oben. Dein Tracker zeigt die ersten 250 Zeichen der Benachrichtigung an. Die ganze Nachricht kannst du auf deinem Handy abrufen.



## Benachrichtigungen verwalten

Luxe kann bis zu 30 Mitteilungen speichern. Dann werden die ältesten gelöscht, sobald neue eingehen.


Benachrichtigungen in der Benachrichtigungs-App verwalten :

- Wische nach oben, um durch deine Benachrichtigungen zu scrollen, und tippe auf eine beliebige Benachrichtigung, um mehr davon anzuzeigen.
- Um eine Benachrichtigung zu löschen, zeige sie durch Tippen vollständig an, wische dann nach unten und tippe auf **Löschen**.
- Um alle Benachrichtigungen auf einmal zu löschen, wische nach oben, bis du das Ende deiner Benachrichtigungen erreichst und tippe auf **Alle löschen**.


## Benachrichtigungen deaktivieren

Deaktiviere bestimmte Benachrichtigungen in der Fitbit-App oder deaktiviere alle Benachrichtigungen in den Schnelleinstellungen auf dem Luxe. 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 > Luxe-Kachel > **Benachrichtigungen**.
2. Deaktiviere die Benachrichtigungen, die du nicht mehr auf deinem Tracker erhalten möchtest.

So deaktivierst du alle Benachrichtigungen:

1. Wische von der Uhranzeige aus nach unten, um zu den Schnelleinstellungen zu gelangen.
2. Aktiviere den **Modus „Nicht stören“** . Alle Benachrichtigungen und Erinnerungen werden ausgeschaltet.

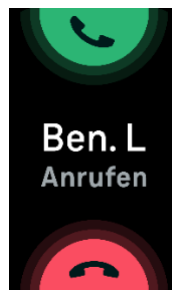
Wenn du auf deinem Telefon die Einstellung „Nicht stören“ aktiviert hast, erhältst du keine Benachrichtigungen auf deinem Tracker, bis du diese Einstellung wieder ausschaltest.

## Annehmen oder Ablehnen von Anrufen

Wenn dein Luxe mit einem iPhone oder einem Android-Telefon (8.0+) verknüpft ist, kannst du eingehende Anrufe annehmen oder ablehnen. Wenn auf deinem Smartphone eine ältere Version des Android-Betriebssystems ausgeführt wird, kannst du Anrufe von deinem Tracker aus abweisen, aber nicht annehmen.

Tippe auf das grüne Telefonsymbol auf dem Bildschirm deines Trackers, um einen Anruf anzunehmen. Bitte beachte, dass du nicht in den Tracker sprechen kannst – wenn du einen Anruf annimmst, wird er auf dem Smartphone angenommen. Tippe auf das rote Telefonsymbol, um einen Anruf abzulehnen und an die Mailbox weiterzuleiten.



Der Name des Anrufers wird angezeigt, falls sich die betreffende Person in deiner Kontaktliste befindet, andernfalls siehst du nur eine Telefonnummer.



## Auf Nachrichten antworten (Android-Telefone)

Reagiere direkt auf Kurzmitteilungen und Benachrichtigungen von bestimmten Apps auf deinem Tracker mit voreingestellten Schnellantworten. Um auf Nachrichten von deinem Tracker aus zu antworten, muss dein Telefon sich in der Nähe befinden und die Fitbit-App im Hintergrund ausgeführt werden.

So antwortest du auf eine Nachricht:

1. Öffne die Benachrichtigung, auf die du antworten möchtest.
2. Wähle aus, wie du auf die Nachricht antworten möchtest:
  - Tippe auf das Textsymbol , um auf eine Nachricht mit einer Antwort aus der Liste der Quick Replies zu antworten.
  - Tippe auf das Emoji-Symbol , um auf die Nachricht mit einem Emoji zu antworten.


Weitere Informationen, einschließlich zur Anpassung von Quick Replies, findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# 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.

## Verwende die Alarm-App

Richte mit der Alarm-App  einmalige oder wiederkehrende Alarmer ein. Wenn ein Alarm ausgelöst wird, vibriert dein Tracker.

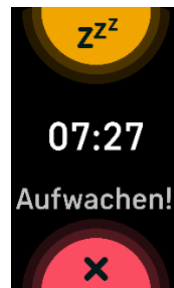
Schalte beim Einstellen eines Alarms Smart Wake ein, damit dein Tracker die beste Weckzeit findet, um dich bis zu 30 Minuten vor der eingestellten Weckzeit zu wecken. Es wird vermieden, dass du im Tiefschlaf geweckt wirst, damit du mit größerer Wahrscheinlichkeit erfrischt aufwachst. Wenn Smart Wake nicht die beste Zeit findet, um dich zu wecken, wirst du von deinem Alarm zur festgelegten Zeit geweckt.

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


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

Wenn ein Alarm ausgelöst wird, vibriert dein Tracker. Um den Alarm zu deaktivieren, wische vom unteren Rand des Bildschirms nach oben und tippe auf das Symbol zum Abstellen. Um den Alarm für 9 Minuten zu pausieren, wische vom oberen Rand des Bildschirms nach unten.

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



## Verwenden der Timer-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 Wohlbefinden

Immer, wenn du deinen Luxe trägst, wird eine Reihe von Statistiken aufgezeichnet. Die Daten werden im Laufe des Tages automatisch mit der Fitbit-App synchronisiert.

## Statistiken im Überblick

Wische vom Ziffernblatt aus nach oben, um deine Tagesstatistiken zu sehen, einschließlich:

Kernstatistiken	Heutige Schrittzahl, zurückgelegte Strecke, verbrannte Kalorien und Aktivzonenminuten
Herzfrequenz	Aktuelle Herzfrequenz und entweder deine Herzfrequenzzone oder deine Ruheherzfrequenz (falls diese sich nicht in einer Herzfrequenzzone befindet)
Training	Anzahl der Tage, an denen du diese Woche dein Trainingsziel erreicht hast
Schlaf	Schlafdauer
Stündliche Aktivitäten	Anzahl der Stunden, in denen du heute dein stündliches Aktivitätsziel erreicht hast
Zyklus	Informationen zum aktuellen Stadium deines Menstruationszyklus, falls zutreffend

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.

## Tägliches Aktivitätsziel verfolgen

Luxe zeichnet deinen Fortschritt bezüglich eines Tagesziels 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](https://help.fitbit.com).

Verfolge den Fortschritt deines Ziels auf Luxe. Weitere Informationen findest du unter „Statistiken anzeigen“ auf Seite 23.

## Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten

Luxe hilft dir dabei, den ganzen Tag über aktiv zu bleiben, indem er dich daran erinnert, dass du dich bewegen solltest, 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](https://help.fitbit.com).

## Deinen Schlaf aufzeichnen

Trage Luxe beim Schlafen und erfasse automatisch die wesentlichen Statistiken zu deinem Schlaf, einschließlich deiner Schlafdauer, Schlafphasen (Zeit, die du im REM-, Leicht- und Tiefschlaf verbracht hast) und deinem Schlafindex (die Qualität deines Schlafes). Luxe erfasst auch deine voraussichtliche Sauerstoffabweichung während der Nacht, mit deren Hilfe du mögliche Atemstörungen aufdecken kannst. Synchronisiere deinen Tracker nach dem Aufwachen und schau in die Fitbit-App, um deine Schlafstatistik anzusehen oder wische vom Ziffernblatt deines Trackers aus nach oben.



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 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](https://help.fitbit.com).

## Anzeige deiner Herzfrequenz


Luxe erfasst deine Herzfrequenz den ganzen Tag über. Wische vom Ziffernblatt nach oben, um deine Herzfrequenz in Echtzeit und deine Ruheherzfrequenz anzuzeigen. Weitere Informationen findest du unter „[Statistiken anzeigen](#)“ auf Seite 23. Einige Ziffernblätter zeigen deine Herzfrequenz in Echtzeit auf dem Startbildschirm an.

Weitere Informationen findest du unter „[Anzeige deiner Herzfrequenz](#)“ auf Seite 31.

## Stress bewältigen

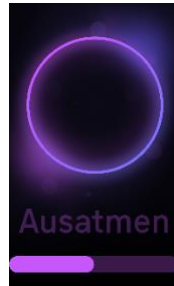
Verfolge und bewältige deinen Stress mit Achtsamkeitsfunktionen.

### Geführtes Atemtraining

Die Relax-App  auf dem Luxe bietet personalisierte, geführte Atemübungen, die dir helfen, während des Tages Momente der Ruhe zu finden. Alle Benachrichtigungen werden während der Sitzung automatisch deaktiviert.

1. Wische auf Luxe nach links oder rechts zur Relax-App  und tippe sie an, um sie zu öffnen.
2. Um eine Übung mit der gleichen Länge wie deine vorherige Übung zu beginnen, tippe auf **Start**.  
Um eine benutzerdefinierte Zeitspanne für die Übung festzulegen:
  - i. Wische nach oben und tippe auf **Benutzerdefiniert**.
  - ii. Wische nach oben oder unten, um die Anzahl der Minuten auszuwählen, und tippe dann darauf, um die Minuten einzustellen.


- iii. Tippe auf **Start**.
3. Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm. Schau deine Zusammenfassung an, nachdem du mit der Übung fertig bist, und tippe auf **Fertig**, um die App zu schließen.



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

## Überprüfe deine Stressbewältigungspunktzahl

Basierend auf deinen Herzfrequenz-, Trainings- und Schlafdaten hilft dir dein Stressmanagement-Index zu erkennen, ob dein Körper täglich Anzeichen von Stress zeigt. Die Punktzahl reicht von 1 bis 100, wobei eine höhere Zahl bedeutet, dass dein Körper weniger Anzeichen von körperlichem Stress zeigt. Um deinen täglichen Stressmanagement-Index zu sehen, trage deinen Tracker, während du schläfst und

öffne am Morgen die Fitbit-App auf deinem Telefon. Tippe auf der Registerkarte „Heute“  auf die Kachel „Stressmanagement“.

Wenn du deine Stimmung den ganzen Tag über protokollierst, erhältst du ein klareres Bild davon, wie dein Geist und dein Körper auf Stress reagieren. Mit einem Fitbit-Premium-Abonnement siehst du Einzelheiten zu deiner Punkteaufteilung.

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

## Erweiterte Gesundheitsmetriken

Gewinne mit den Gesundheitsmetriken in der Fitbit-App ein besseres Verständnis für deinen Körper. Mit dieser Funktion kannst du dir die wichtigsten Metriken ansehen, die dein Fitbit-Gerät im Laufe der Zeit aufgezeichnet hat, damit du Trends erkennen und beurteilen kannst, was sich geändert hat.

Die Metriken beinhalten:

- Schwankungen der Hauttemperatur
- Herzfrequenzvariabilität
- Ruheherzfrequenz
- Atemfrequenz


Hinweis: Diese Funktion ist nicht zur Diagnose oder Behandlung von Krankheiten gedacht und sollte nicht für medizinische Zwecke verwendet werden. Sie soll Informationen liefern, die dir helfen können, dein Wohlbefinden zu steuern.

Wenn du Bedenken bezüglich deiner Gesundheit hast, wende dich bitte an einen Gesundheitsdienstleister. Wenn du glaubst, dass du ein medizinischer Notfall bist, ruf den Notruf an.

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

# Training und Herzgesundheit



---

Verfolge dein Training automatisch oder erfasse Aktivitäten in der Trainings-App , um Statistiken in Echtzeit sowie Trainingszusammenfassungen anzuzeigen.

Mit der Fitbit-App kannst du deine Aktivitäten mit Freunden und Familie teilen, deine allgemeine Fitness mit der deiner Freunde vergleichen und viele weitere Funktionen nutzen.

## Training automatisch aufzeichnen

Luxe erkennt und zeichnet automatisch viele Aktivitäten mit hoher Bewegung auf, die mindestens 15 Minuten lang sind. Sieh dir in der Fitbit-App auf deinem Telefon grundlegende Statistiken über deine

Aktivität an. Tippe in der Registerkarte „Heute“  auf die Trainingskachel .

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

## Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren

Verfolge spezifische Trainings mit der Trainings-App  auf Luxe, 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 Trainingskachel tippst.

---

Luxe verwendet die GPS-Sensoren deines Smartphones in der Nähe, um GPS-Daten zu erfassen.






---

## Voraussetzungen für GPS

Connected GPS steht für alle unterstützten Smartphones mit GPS-Sensoren zur Verfügung. Weitere Informationen findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

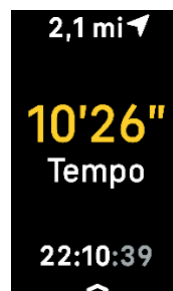
1. Aktiviere Bluetooth und GPS auf deinem Smartphone.
2. Stelle sicher, dass Luxe mit deinem Smartphone gekoppelt ist.
3. Deine Fitbit-App muss die Erlaubnis haben, auf GPS oder Ortungsdienste zuzugreifen.
4. Nimm dein Smartphone zum Training mit.

## Training aufzeichnen

1. Wische auf Luxe nach links oder rechts zur Trainings-App  und dann nach oben, um eine Trainingseinheit zu finden.
2. Tippe auf das Training, um es auszuwählen. Wenn das Training GPS verwendet, kannst du warten, bis die GPS-Verbindung hergestellt ist, oder du beginnst mit dem Training und GPS stellt die Verbindung her, sobald ein Signal verfügbar ist. Beachte, dass es einige Minuten dauern kann, bis die GPS-Verbindung hergestellt ist.
3. Tippe auf das Wiedergabesymbol , um mit dem Training zu beginnen, oder wische nach oben, um ein Trainingsziel festzulegen oder die Einstellungen anzupassen. Weitere Informationen zu den Einstellungen findest du unter „[Deine Trainingseinstellungen anpassen](#)“ auf Seite 29.
4. Tippe auf die Mitte des Bildschirms, um durch deine Echtzeit-Statistiken zu blättern. Um dein Training zu unterbrechen, wische nach oben tippe auf **Pause** .
5. Wenn du mit dem Training fertig bist, wische nach oben und tippe auf **Pause**  > **Beenden** . Deine Trainingszusammenfassung wird angezeigt.
6. Wische nach oben und tippe auf **Fertig**, um den Bildschirm mit der Trainingszusammenfassung zu schließen.

### Hinweise:

- Wenn du dir ein Trainingsziel setzt, alarmiert dich dein Tracker, wenn du die Hälfte des Wegs zu deinem Ziel zurückgelegt hast.
- Wenn du ein Training mit GPS ausgewählt hast, wird oben auf dem Bildschirm „GPS wird verbunden...“ angezeigt. Wenn der Bildschirm „GPS verbunden“ anzeigt und Luxe vibriert, ist das GPS verbunden.





## Anpassen der persönlichen Trainingseinstellungen


Auf deinem Gerät oder in der Fitbit App kannst du die Einstellungen für jeden Trainingstyp anpassen. Die Trainingsverknüpfungen kannst du in der Fitbit-App ändern oder neu anordnen.



Die Einstellungen umfassen:

Mitteilungen HF-Zonen	Erhalte Benachrichtigungen, wenn du während deines Trainings eine bestimmte Herzfrequenzzone erreichst. Weitere Informationen findest du unter <a href="http://help.fitbit.com">help.fitbit.com</a>
Runden	Du erhältst Benachrichtigungen, wenn du während deines Trainings bestimmte Meilensteine erreichst
GPS	Verfolge deine Route mit GPS
Automatische Pause	Automatisches Anhalten eines Laufs, wenn du aufhörst, dich zu bewegen
Lauf Erkennung	Läufe werden automatisch aufgezeichnet, ohne ein Öffnen der Trainings-App nötig zu machen.
Länge des Schwimmbeckens	Stelle die Länge deines Pools ein
Einheit	Ändere die Maßeinheit, die du für die Schwimmbeckenlänge verwendest
Intervall	Passe die Bewegungs- und Ruheintervalle für das Intervalltraining an

So kannst du die Einstellungen für jede Trainingsart auf deinem Tracker anpassen:

1. Wische zur Trainings-App  und dort nach oben, um eine Trainingseinheit zu finden.
2. Tippe auf das Training, um es auszuwählen.
3. Wische nach oben durch die Trainingseinstellungen. Tippe auf eine Einstellung, um diese anzupassen.
4. Wische nach unten, wenn du fertig bist, bis du das Wiedergabesymbol  siehst.

So kannst du bestimmte Trainingseinstellungen anpassen und die Verknüpfungen der Trainings-App  in der Fitbit-App ändern oder neu anordnen:

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“  > Dein Profilbild > Luxe-Kachel.
2. Tippe auf **Trainingsverknüpfungen**.
  - Tippe auf das Pluszeichen (+), und wähle eine sportliche Aktivität aus, um eine neue Trainingsverknüpfung hinzuzufügen.
  - Wische auf einer Verknüpfung nach links, um eine Trainingsverknüpfung zu entfernen.
  - Tippe auf **Bearbeiten** (nur auf dem iPhone), um eine Trainingsverknüpfung neu anzuordnen, halte das Menü-Symbol  gedrückt und ziehe es dann nach oben oder unten.

- Um eine Trainingseinstellung anzupassen, tippe auf ein Training und passe deine Einstellungen an.

Du kannst bis zu 6 Trainingsverknüpfungen auf Luxe haben.

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

## Trainings-Zusammenfassung anzeigen

Nach Abschluss eines Workouts zeigt dir Luxe eine Übersicht über deine Statistiken an.

Überprüfe 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. 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	Beschreibung
	Unterhalb Zone	Unter 50 % deiner maximalen Herzfrequenz	Unterhalb der Fettverbrennungszone schlägt das Herz in einem langsameren Tempo.

Symbol	Zielbereich	Berechnung	Beschreibung
<p>Verb... ↗ 121 Herzfrequenz 00:00:01 ^</p>	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.
<p>Verb... ↗ 132 Herzfrequenz 00:00:01 ^</p>	Kardiozone	Zwischen 70 % und 84 % deiner maximalen Herzfrequenz	In der Cardiozone führst du wahrscheinlich eine anstrengende Aktivität aus, wie z. B. Laufen oder Spinning.
<p>Verb... ↗ 166 Herzfrequenz 00:00:01 ^</p>	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. Sprinten oder hochintensives Intervalltraining.

## Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche

Anstatt die 3 Herzfrequenzzonen zu verwenden, kannst du eine benutzerdefinierte Zone erstellen, um eine bestimmte Herzfrequenz zu erreichen.

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


## Aktivzonenminuten verdienen

Sammele Aktivzonenminuten für die Zeit, die du in der Fettverbrennungs-, Cardio- oder Höchstleistungszone verbringst. Um dir dabei zu helfen, das Beste aus deiner Zeit herauszuholen, erhältst du 2 Aktivzonenminuten für jede Minute, die du in der Cardio- oder Höchstleistungszone verbringst.

- 1 Minute in der Fettverbrennungszone = 1 Aktivzonenminute
- 1 Minute in den Cardio- oder Spitzenzonen = 2 Aktivzonenminuten



Luxe benachrichtigt dich auf zwei Arten über Aktivzonenminuten:

- Kurz nachdem du während eines Trainings in der Trainings-App  eine andere Herzfrequenzzone erreicht hast, damit du weißt, wie hart du trainierst. Die Häufigkeit, mit der dein Tracker vibriert, zeigt an, in welcher Zone du dich befindest:


1 Vibration = Fettverbrennungszone  
2 Vibrationen = Cardiozone  
3 Vibrationen = Höchstleistungszone



- Während des Tages informiert dich dein Tracker 7 Minuten nachdem du eine Herzfrequenzzone erreicht hast (z. B. bei einem zügigen Spaziergang).



Die Benachrichtigungen zu den Herzzonen sind zunächst deaktiviert. So schaltest du sie an:

- Benachrichtigungen zu den Herzzonen während des Trainings in der Trainings-App  – siehe „[Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren](#)“ auf Seite 28.

- Benachrichtigungen zu den Herzonen während alltäglicher Aktivitäten – siehe „[Einstellungen anpassen](#)“ auf Seite 14.

Zu Beginn wird dein wöchentliches Ziel auf 150 Aktivzonenminuten festgelegt. Du erhältst Benachrichtigungen, sobald du dein Ziel erreicht hast.

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

## Aktivität teilen

Öffne die Fitbit-App nach einem Training, um deine Statistiken mit Freunden und Familie zu teilen.

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

# Aktualisieren, Neustarten und Löschen

---

Bei einigen Schritten zur Fehlerbehebung musst du möglicherweise deinen Tracker neu starten. Das Löschen von Daten ist sinnvoll, wenn du Luxe an eine andere Person weitergeben möchtest. Aktualisiere deinen Tracker, um die neueste Firmware zu erhalten.

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

---



Um Luxe zu aktualisieren, muss der Akku deines Trackers mindestens zu 20 % aufgeladen sein. Die Aktualisierung von Luxe beansprucht den Akku möglicherweise stark. Wir empfehlen, den Tracker vor dem Update mit dem Ladegerät zu verbinden.

---

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

## Luxe neu starten

Wenn du Luxe nicht synchronisieren kannst oder Probleme mit dem Aufzeichnen deiner Statistiken oder dem Empfang von Benachrichtigungen hast, kannst du deinen Tracker von deinem Handgelenk aus neu starten:

1. Wische vom Uhrenbildschirm nach unten, um die App „Einstellungen“  zu finden.
2. App „Einstellungen“  > **Gerät neu starten** > **Neustart**.



Wenn Luxe nicht reagiert:

1. Verbinde Luxe mit dem Ladekabel. Anweisungen findest du unter „[Laden des Trackers](#)“ auf Seite 6.
2. Drücke dreimal auf den Knopf am flachen Ende des Ladegeräts mit jeweils 1 Sekunde Abstand. Warte dann 10 Sekunden bzw. bis das Fitbit-Logo erscheint.

Ein Neustart deines Trackers löscht keine Daten.

## Luxe löschen

Wenn du Luxe einer anderen Person geben oder zurückgeben möchtest, solltest du zunächst deine persönlichen Daten löschen:

1. Wische vom Uhrenbildschirm nach unten, um die App „Einstellungen“  zu finden.
2. Öffne die App „Einstellungen“  > **Geräteinformationen** > **Benutzerdaten löschen**.
3. Wische nach oben und drücke **3 Sekunden gedrückt halten** für 3 Sekunden und lasse dann los.
4. Wenn du das Fitbit-Logo siehst und Luxe vibriert, wurden deine Daten gelöscht.

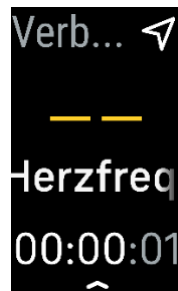
# Fehlerbehebung

---

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

## Fehlendes Herzfrequenzsignal

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

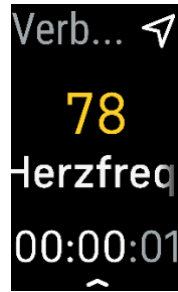


Wenn der Tracker kein Herzfrequenzsignal erkennt, vergewissere dich, dass der Tracker richtig am Handgelenk sitzt. Schiebe ihn dazu etwas nach unten oder oben und ziehe das Armband fester an oder lockere es. Luxe muss an deiner Haut anliegen. Nach einer kurzen Wartezeit, in der du deinen Arm still und gerade halten musst, sollte die Herzfrequenz wieder angezeigt werden.

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

## GPS-Signal fehlt

Umweltfaktoren wie beispielsweise hohe Gebäude, dichter Wald, steile Erhebungen und sogar dicke Wolken können die Verbindung zwischen GPS-Satelliten und deinem Smartphone beeinträchtigen. Wenn dein Telefon während des Trainings nach einem GPS-Signal sucht, wird oben auf dem Bildschirmrand **Verbindung wird aufgebaut** angezeigt.



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 oder Wischen
- Zeichnet Schritte oder andere Daten nicht auf
- Zeigt keine Benachrichtigungen an

Anweisungen findest du unter „[Luxe neu starten](#)“ auf Seite 35.

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

# Allgemeine Informationen und Spezifikationen

---

## Sensoren und Komponenten

Fitbit Luxe enthält die folgenden Sensoren und Motoren:

- Ein dreiachsiger Beschleunigungsmesser, der deine Bewegungsmuster erfasst
- Ein optischer Herzfrequenz-Tracker
- einen Umgebungslichtsensor
- Vibrationsmotor

## Materialien

Das Gehäuse von Luxe ist aus hochwertigem Edelstahl gefertigt. Das im Lieferumfang von Luxe enthaltene Band besteht aus flexiblem, strapazierfähigem Silikon, ähnlich dem vieler Sportuhren, und der Verschluss ist aus eloxiertem Aluminium. Während alle Produkte aus Edelstahl und eloxiertem Aluminium Spuren von Nickel enthalten können, die bei Personen mit Nিকেlempfindlichkeit eine allergische Reaktion hervorrufen können, entspricht die Nickelmenge in allen Fitbit-Produkten der strengen Nickelrichtlinie der Europäischen Union.

## Funktechnik

Luxe enthält einen Bluetooth 5.0-Funksender/-empfänger.

## Haptisches Feedback

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

## Batterie

Luxe wird mit einem Lithium-Polymer-Akku betrieben.

## Speicher

Luxe speichert deine Daten, einschließlich Tagesstatistiken, Schlafinformationen und Trainingsverlauf, für 7 Tage. Sieh dir deine historischen Daten in der Fitbit-App an.

## Display

Luxe verfügt über ein AMOLED-Farbdisplay.

## Armbandgröße

Das Armband ist in den unten stehenden 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, Infos zu erhalten, 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-Rückgaberichtlinie findest du auf [unserer Website](#).



# Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise

---

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

## USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB422

FCC ID: XRAFB422

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

### Supplier's Declaration of Conformity

**Unique Identifier:** FB422

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

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

#### 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.

## Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB422

IC: 8542A-FB422

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

**Avis à l'utilisateur: L'ID de l'IC peut également être consulté sur votre appareil. Pour voir le contenu:**

**Paramètres> Informations sur l'appareil > Informations réglementaires**

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

## European Union (EU)

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

### **Simplified EU Declaration of Conformity**

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB422 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 FB422 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 FB422 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 FB422 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 FB422 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



## Australia and New Zealand

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**



## Belarus

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**



## Botswana

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

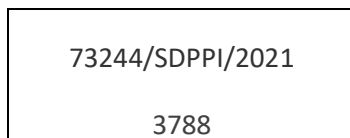
## Customs Union

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**



## Indonesia



## Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 55-07839  
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

## Japan

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**



201-210075

## Kingdom of Saudi Arabia

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

## Mexico

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**



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

## Morocco



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00027739ANRT2021

Date d'agrément: 10/03/2021

## Nigeria

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

## Oman

TRA/TA-R/11303/21  
D090258

## Pakistan

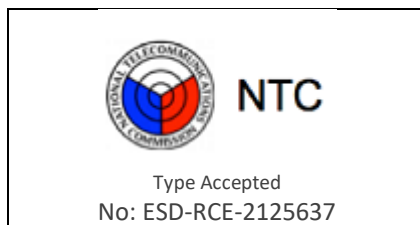
PTA Approved

Model No.: FB422

TAC No.: 9.299/2021

Device Type: Bluetooth

## Philippines



## Serbia



## Singapore

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

## South Korea

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

## Taiwan

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

設置 > 設備信息 > 法規資訊

Translation:

Notice to the User: Regulatory content can also be viewed on your device. Instructions to view content from your menu:

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

低功率警語:

- 取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，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。
- 低功率射頻器材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。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材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:

Warning Statement for Low Power Radios:



- Without permission granted by the NCC, no company, enterprise, or user is allowed to change the frequency of an approved low power radio-frequency device, enhance its transmitting power or alter original characteristics or performance.
- The use of low power RF devices must not affect flight safety or interfere with legal communications: when interference is found, it should be immediately stopped and ameliorated not to interfere before continuing to use it. The legal communications mentioned here refer to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunication Law. Low power RF devices need to bear with interference from legal communications or industrial, scientific and medical radio wave radiating equipment

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。

- 請勿拆解、鑿孔或損壞裝置或電池。
- 請勿取出或嘗試取出使用者不可自行更換的電池。
- 請勿將電池曝露於火焰、爆炸或其他危險中。
- 請勿使用尖銳物品取出電池。

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..

- Do not disassemble, puncture or damage the device or battery.
- Do not remove or try to remove the battery that the user cannot replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

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

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

- 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 a day.

Taiwan RoHS

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB422	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr <sup>+6</sup> )	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
備考1. “超出0.1 wt %” 及 “超出0.01 wt %” 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值 備考2. “○” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值 備考3. “-” 係指該項限用物質為排除項目						

## United Arab Emirates

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

TRA – United Arab Emirates

Dealer ID: DA35294/14

TA RTTE: ER94706/21

Model: FB422

Type: Wireless Activity Tracker

## United Kingdom

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

### **Simplified UK Declaration of Conformity**

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB422 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address: [www.fitbit.com/legal/safety-instructions](http://www.fitbit.com/legal/safety-instructions)



## Zambia

ZMB / ZICTA / TA / 2021 / 4 / 3



## About the Battery

This unit contains a non-replaceable internal lithium-ion battery. The battery can burst or explode, releasing hazardous chemicals. To reduce the risk of fire or burns, do not disassemble, crush, puncture or dispose of in fire or water.

**CAUTION:** Risk of explosion if battery is replaced by an incorrect type. Dispose of used batteries according to the instructions.

- The battery must be recycled or disposed of properly
- Use the battery only in the specified equipment
- Do not leave the battery in an extremely high temperature environment that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas
- Do not subject battery to extremely low air pressure that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas

## IP Rating

Model FB422 has a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Model FB422 has a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

Please refer to the beginning of this section for instructions on how to access your product's IP rating.

## Safety Statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of EN Standard: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017, & IEC 60950-1:2005 + AMD1:2009 + AMD2:2013 & IEC 62368-1:2014 (Second Edition)

## Regulatory Markings

Device regulatory markings can be viewed on your device by removing the band. Markings are located in the band attach area.

Band Pocket View



©2021 Fitbit LLC. Alle Rechte vorbehalten. Fitbit und das Fitbit-Logo sind Handelsmarken oder eingetragene Handelsmarken von Fitbit in den USA und anderen Ländern. Eine vollständige Liste der Fitbit-Warenzeichen findest du in der [Fitbit-Markenliste](#). Erwähnte Warenzeichen Dritter sind das Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.