

 fitbit charge 2™



Bedienungsanleitung  
Version 1.1

# Inhalt

<b>Erste Schritte .....</b>	<b>1</b>
Lieferumfang .....	1
Inhalt dieses Dokuments .....	1
<b>Einrichten des Fitbit Charge 2 .....</b>	<b>2</b>
Tracker auf einem Mobilgerät einrichten .....	2
Einrichten deines Trackers auf einem Windows 10-PC .....	3
Einrichten deines Trackers auf einem Mac .....	3
Trackerdaten mit deinem Fitbit-Konto synchronisieren .....	4
<b>Dein Fitbit Charge 2 .....</b>	<b>5</b>
Anbringen am Handgelenk .....	5
Ganztägiges Tragen und Tragen während des Trainings .....	5
Auswahl des Handgelenks und der dominanten Hand .....	6
Navigation .....	6
Ein gedimmtes Display aufwecken .....	7
Nutzung von Uhr und Menü .....	7
Auf den Tracker tippen .....	8
Akkulaufzeit und Aufladen .....	8
Akkuladestand .....	9
Laden des Trackers .....	9
Pflege .....	10
Wechseln des Armbands .....	10
Abnahme eines Armbands .....	10
Anbringen eines neuen Armbands .....	11
<b>Automatisches Tracken mit dem Fitbit Charge 2 .....</b>	<b>12</b>
Anzeigen der Tagesstatistik .....	12

Herzfrequenz aufrufen.....	12
Herzfrequenzzonen verwenden .....	12
Vorgegebene Herzfrequenzzonen .....	13
Benutzerdefinierte Herzfrequenzzonen.....	14
Tracken eines Tagesziels .....	14
Ziel auswählen .....	14
Anzeigen des Zielfortschritts .....	14
Tracken der Stundenaktivität.....	14
<b>Schlafaufzeichnung .....</b>	<b>16</b>
Schlafziele festlegen.....	16
Schlafenszeit-Erinnerungen einrichten .....	16
Schlafgewohnheiten ermitteln .....	16
<b>Trainieren mit dem Fitbit Charge 2 .....</b>	<b>17</b>
Verwenden von SmartTrack.....	17
Verwenden des Trainingsmenüs .....	17
Voraussetzungen für GPS.....	17
Tracken deines Trainings .....	18
<b>Üben der begleiteten Atmung mit dem Charge 2.....</b>	<b>19</b>
<b>Verwenden stummer Alarme.....</b>	<b>20</b>
Aktivieren und Deaktivieren stummer Alarme .....	20
Ausschalten eines stummen Alarms .....	20
<b>Empfangen von Anruf-, SMS- und Kalenderbenachrichtigungen .....</b>	<b>21</b>
Kalendervoraussetzungen.....	21
Aktivieren von Benachrichtigungen.....	21
Anzeigen eingehender Benachrichtigungen.....	22
<b>Anpassen deines Fitbit Charge 2 .....</b>	<b>24</b>
Ändern der Uhrzeitanzeige.....	24

Verwendung der Schnellansicht.....	24
Anpassen des Herzfrequenz-Trackers .....	24
<b>Aktualisieren des Fitbit Charge 2.....</b>	<b>25</b>
<b>Problembhebung für deinen Fitbit Charge 2.....</b>	<b>26</b>
Fehlendes Herzfrequenzsignal.....	26
Unerwartetes Verhalten .....	26
<b>Allgemeine Informationen und Spezifikationen des Fitbit Charge 2.....</b>	<b>28</b>
Sensoren .....	28
Material.....	28
Funktechnik .....	28
Haptisches Feedback .....	28
Akku .....	28
Speicher .....	28
Display .....	29
Größe .....	29
Umgebungsbedingungen .....	29
Mehr erfahren.....	30
Rückgaberichtlinie und Garantie.....	30
<b>Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise .....</b>	<b>31</b>
USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC) .....	31
Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC) .....	32
European Union (EU) .....	32
Australien und Neuseeland .....	33
China .....	33
Israel.....	33
Japan.....	34
Mexiko .....	34

Oman ..... 34

Philippinen..... 34

Serbien ..... 35

Singapur..... 35

Südafrika..... 35

Südkorea..... 35

Taiwan ..... 36

Vereinigte Arabische Emirate ..... 37

Sicherheitserklärung ..... 37

# Erste Schritte

---

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf deines Fitbit Charge 2™, der intelligenten Fitness-Watch, mit der du deine sportlichen Ziele stilvoll erreichen kannst. Nimm dir einen Moment Zeit, um unter <http://www.fitbit.com/safety> sämtliche Sicherheitsinformationen zu lesen.

## Lieferumfang

Lieferumfang des Fitbit Charge 2:



Tracker



Ladekabel

Die oberen und unteren abnehmbaren Armbänder können gegen Armbänder in anderen Farben und aus anderem Material ausgetauscht werden, die separat erhältlich sind.

## Inhalt dieses Dokuments

Zunächst erstellen wir dein Fitbit®-Konto und sorgen dafür, dass der Tracker die erfassten Daten auf dein Dashboard übertragen kann. Das Dashboard ist der Ort, an dem du deine Ziele festlegst, bisherige Daten analysierst, eine Übersicht zu Entwicklungen erhältst, Ernährungs- und Wasserprotokolle führst, mit deinen Freunden in Verbindung bleibst und vieles mehr tun kannst. Sobald du mit dem Einrichten deines Trackers fertig bist, kann es losgehen.

Als Nächstes erfährst du, wie du die Funktionen findest und einsetzt, die dich am meisten interessieren, und wie du Präferenzen festlegen kannst. Weitere Informationen, Tipps sowie Hilfe zur Fehlerbehebung findest du in zahlreichen Artikeln auf [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

# Einrichten des Fitbit Charge 2

---

Für ein optimales Erlebnis sollten die Fitbit-Apps für iOS, Android oder Windows 10 genutzt werden. Wenn du kein Mobilgerät hast, kannst du auch einen Bluetooth®-fähigen Windows 10-PC oder Mac nutzen. Andere Optionen als Bluetooth werden unter [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com) beschrieben.

Im Fitbit-Konto wirst du aufgefordert, Informationen wie Größe, Gewicht und Geschlecht anzugeben, die für unterschiedliche Berechnungen genutzt werden, beispielsweise die Schrittlänge zur Berechnung der gelaufenen Strecke sowie der Grundumsatz zur Berechnung des Kalorienverbrauchs. Du kannst dein Alter, deine Größe und dein Gewicht auch für deine Fitbit-Freunde sichtbar machen. Standardmäßig sind diese Informationen aber privat.

## Tracker auf einem Mobilgerät einrichten

Die kostenlose Fitbit-App ist mit mehr als 200 Mobilgeräten kompatibel, die iOS, Android und Windows 10 unterstützen.

So geht's:

1. Überprüfe auf <http://www.fitbit.com/devices>, ob dein Mobilgerät mit der Fitbit-App kompatibel ist.
2. Die Fitbit-App kannst du je nach Betriebssystem deines Mobilgeräts an folgenden Orten herunterladen:
  - im Apple® App Store® für iOS-Geräte wie das iPhone® oder das iPad®.
  - Im Google Play™ Store für Android-Geräte wie das Samsung® Galaxy® S5 und das Motorola Droid Turbo.
  - Im Microsoft® Windows Store für Mobilgeräte mit Windows 10 wie das Lumia™-Smartphone oder Surface™-Tablet.
3. Installiere die App. Wenn du noch kein Konto beim Store hast, musst du zunächst eines einrichten, bevor du die App herunterladen kannst.
4. Öffne die App, sobald sie installiert wurde, und tippe auf **Mitglied bei Fitbit werden**. Dir wird dann eine Reihe von Fragen gestellt, die dich durch die Einrichtung deines Fitbit-Kontos führen. Oder melde dich an, wenn du schon ein Konto hast.
5. Folge den weiteren Anweisungen, um deinen Charge 2 mit deinem Mobilgerät zu verbinden bzw. zu *koppeln*. Die Kopplung ermöglicht es dem Tracker und deinem Mobilgerät, miteinander zu kommunizieren (Daten untereinander zu synchronisieren).

Lies bitte nach der Kopplung den Leitfaden zu deinem neuen Tracker und mache dich dann mit dem Fitbit-Dashboard vertraut.

## Einrichten deines Trackers auf einem Windows 10-PC

Wenn du kein Mobilgerät hast, kannst du deinen Tracker über eine Bluetooth®-Verbindung zu einem Windows 10-PC einrichten und synchronisieren. Du kannst die Fitbit-App für windows 10-Mobilgeräte ebenfalls auf einem Windows-PC nutzen. So lädst du die Fitbit-App für deinen Computer herunter:

1. Klicke auf deinem PC auf „Start“ und öffne den Windows Store (kurz „Store“).
2. Suche nach der „Fitbit-App“, und klicke dann auf **Kostenlos**, um sie herunterzuladen.
3. Wenn du noch nie eine App auf deinen Computer heruntergeladen hast, wirst du gebeten, zunächst ein Konto beim Windows Store einzurichten.
4. Klicke auf **Microsoft-Konto**, um dich bei deinem bestehenden Microsoft-Konto anzumelden. Wenn du noch kein Konto bei Microsoft hast, folge bitte den angezeigten Anweisungen, um ein neues Konto einzurichten.
5. Öffne die App, sobald sie heruntergeladen wurde.
6. Klicke auf **Mitglied bei Fitbit werden**. Daraufhin werden dir mehrere Fragen gestellt, die dich durch die Einrichtung deines Fitbit-Kontos führen. Oder melde dich an, wenn du schon ein Konto hast.
7. Folge den weiteren Anweisungen, um deinen Charge 2 mit der Windows 10-App zu verbinden bzw. zu *koppeln*. Die Kopplung ermöglicht es dem Tracker und der App, miteinander zu kommunizieren (Daten untereinander zu synchronisieren).

Lies bitte nach der Kopplung den Leitfaden zu deinem neuen Tracker und mache dich dann mit dem Fitbit-Dashboard vertraut.

## Einrichten deines Trackers auf einem Mac

Falls du nicht über ein kompatibles Mobilgerät verfügst, kannst du deinen Tracker mithilfe eines Bluetooth-fähigen Macs einrichten und deine Statistiken auf dem fitbit.com-Dashboard einsehen. Um diese Art der Einrichtung durchzuführen, musst du zunächst eine kostenlose Software-Anwendung namens Fitbit Connect installieren, die es deinem Charge 2 ermöglicht, Daten mit deinem Dashboard auf fitbit.com zu synchronisieren.

So installierst du Fitbit Connect und richtest deinen Tracker ein:

1. Gehe zu <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Scrolle nach unten und klicke auf die Option zum Herunterladen. Falls dein Computertyp auf der Schaltfläche nicht korrekt angezeigt wird (z.B. „Herunterladen für Mac“), musst du zunächst den korrekten Typ auswählen und dann auf die Schaltfläche klicken.

3. Dir wird eine Option zum Öffnen oder Speichern einer Datei angezeigt. Wähle „Öffnen“. Nach ein paar Sekunden wird eine Option zum Installieren von Fitbit Connect angezeigt.



4. Klicke doppelt auf „Fitbit Connect installieren.pkg“. Der Fitbit Connect-Installer wird geöffnet.
5. Klicke **Weiter**, um durch den Installationsprozess zu gehen.
6. Wenn du dazu aufgefordert wirst, wähle **Neues Fitbit-Gerät einrichten**.
7. Folge den Anweisungen zum Einrichten eines Fitbit-Kontos oder melde dich bei deinem bestehenden Konto an und verbinde deinen Tracker mit Fitbit Connect.

Wenn du die Einrichtungsschritte abgeschlossen hast, erhältst du von Fitbit eine Einführung zu deinem neuen Charge 2. Anschließend wirst du zum fitbit.com-Dashboard weitergeleitet.

## Trackerdaten mit deinem Fitbit-Konto synchronisieren

In der ersten Zeit mit deinem Charge 2 musst du darauf achten, dass sich der Tracker regelmäßig mit deinem Fitbit-Dashboard synchronisiert. Das Dashboard ist der Ort, an dem du deine Fortschritte und Schlafgewohnheiten nachverfolgst, deinen Trainingsverlauf einsiehst, an Wettkämpfen teilnimmst und vieles mehr tun kannst. Wir empfehlen, mindestens einmal täglich eine Synchronisierung durchzuführen.

Für die Synchronisierung mit deinem Fitbit-Tracker nutzen Fitbit-App und Fitbit Connect die Technologie Bluetooth Low Energy (BLE).

Jedes Mal, wenn du die Fitbit-App öffnest, startet sie automatisch die Synchronisierung, falls der gekoppelte Tracker in der Nähe ist. Du kannst auch jederzeit die **Jetzt synchronisieren**-Option in der App nutzen.

Fitbit Connect führt alle 15 Minuten eine Synchronisierung durch, wenn sich der Tracker nicht mehr als sechs Meter vom Computer entfernt befindet. Um eine Synchronisierung manuell zu starten, klicke auf das Fitbit Connect-Symbol in der Nähe der Datums- und Zeitanzeige auf dem Computer und klicke auf **Jetzt synchronisieren**.

# Dein Fitbit Charge 2

---

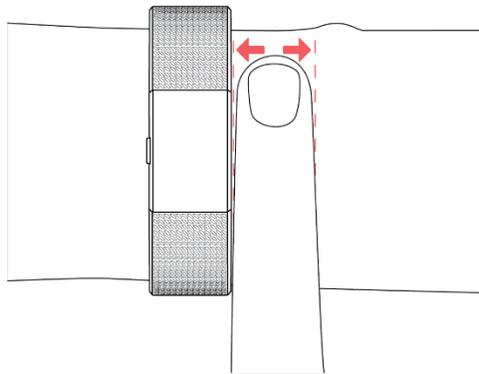
In diesem Abschnitt findest du Tipps zum Tragen, Benutzen und Laden deines Trackers. Falls du ein zusätzliches Armband gekauft hast, kannst du hier auch nachlesen, wie du das Originalarmband abnimmst und ein anderes anbringst.

## Anbringen am Handgelenk

Diese Tipps sollen dir dabei helfen, deinen Tracker optimal zu nutzen.

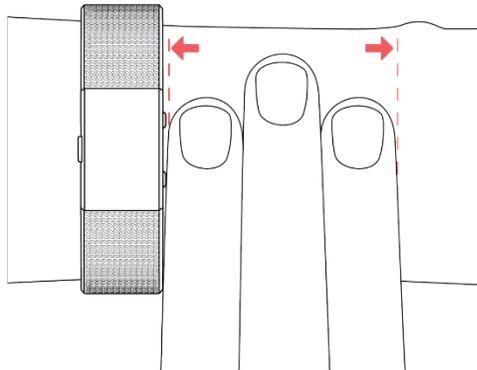
## Ganztägiges Tragen und Tragen während des Trainings

Wenn du nicht trainierst, solltest du deinen Charge 2 beim täglichen Tragen einen Finger breit unter deinem Handgelenkknochen anlegen (genau wie eine normale Armbanduhr).



Um die Herzfrequenz möglichst genau erfassen zu können, solltest du folgende Tipps beachten:

1. Experimentiere damit, den Tracker während des Trainings höher am Arm zu tragen. Da der Blutfluss höher am Arm stärker ist, erhältst du unter Umständen ein stärkeres Herzfrequenzsignal, wenn du den Tracker etwas weiter oben trägst. Außerdem gibt es viele Aktivitäten, bei denen du dein Handgelenk häufig beugen musst (z. B. beim Fahrradfahren oder Gewichtheben). Dadurch wird das Herzfrequenzsignal unter Umständen gestört, wenn du den Tracker weiter unten am Handgelenk trägst.



2. Der Tracker darf nicht zu eng anliegen. Ein enges Armband behindert die Blutzirkulation und kann die Messgenauigkeit beeinträchtigen. Allerdings wäre es gut, den Tracker während des Trainings ein wenig enger anliegend am Handgelenk zu tragen (komfortabel und nicht beengend) als während des täglichen Tragens.
3. Beim Intervall-Training mit hoher Intensität oder anderen Aktivitäten, bei denen sich dein Handgelenk stark und nicht rhythmisch bewegt, kann die Bewegung unter Umständen den Sensor dabei stören, ein genaues Herzfrequenzsignal zu finden. Ähnlich verhält es sich bei Übungen wie Gewichtheben oder Rudern. Dabei können sich deine Muskeln am Handgelenk so beugen, dass sich das Armband während des Trainings immer wieder enger zieht und lockert. Wenn dein Tracker keinen Herzfrequenzmesswert anzeigt, kannst du versuchen, dein Handgelenk zu entspannen und ca. 10 Sekunden lang ruhig zu halten. Danach solltest du einen Herzfrequenzmesswert erhalten.

## Auswahl des Handgelenks und der dominanten Hand

Für präzisere Messungen muss der Tracker wissen, an welchem Handgelenk er angebracht ist (rechts oder links) und welche deine dominante Hand ist (rechts oder links). Deine dominante Hand ist die, mit der du normalerweise schreibst oder Sachen wirfst.

Während der Einrichtung wirst du gebeten, das Handgelenk zu wählen, an dem du den Tracker tragen möchtest. Wenn du den Tracker später am anderen Handgelenk tragen möchtest, ändere die Handgelenk-Einstellung. Mit der Einstellung „Händigkeit“ kannst du auch jederzeit die dominante Hand ändern. Beide Einstellungen findest du auf der Fitbit-App unter Konto oder in deinen fitbit.com Dashboard-Einstellungen unter Persönliche Info.

## Navigation

Der Charge 2 hat ein OLED-Touch-Display und eine Taste.

## Ein gedimmtes Display aufwecken

Wenn du Charge 2 nicht verwendest, ist das Display aus. Aufwecken:

- Drücke die Taste.
- Drehe dein Handgelenk zu dir. Dieses Verhalten, auch Schnellansicht genannt, kann in den Tracker-Einstellungen deaktiviert werden.
- Tippe zweimal auf den Tracker.

## Nutzung von Uhr und Menü

Der standardmäßige Startbildschirm ist eine Uhr, für die mehrere Stile verfügbar sind. Auf dem Uhrenbildschirm kannst du:

- Tippen, um deine zurückgelegten Schritte und Strecken, deine Herzfrequenz, verbrannten Kalorien, geschafften Stockwerke, aktiven Minuten und stündliche Aktivität anzuzeigen.
- Auf die Taste drücken, um dich durch die verschiedenen Menüs zu bewegen.
- Auf die Taste drücken und sie gedrückt halten, um Benachrichtigungen einschließlich Bewegungserinnerungen zu deaktivieren.



Du kannst sowohl die Statistiken als auch die Menüs, die du auf deinem Tracker siehst, personalisieren. Weitere Informationen findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

Wenn du den Uhrenbildschirm siehst, kannst du durch die verschiedenen Menüs navigieren, um Informationen zu bekommen oder verschiedene Funktionen auf deinem Tracker zu benutzen. Die folgenden Menüs sind erhältlich:

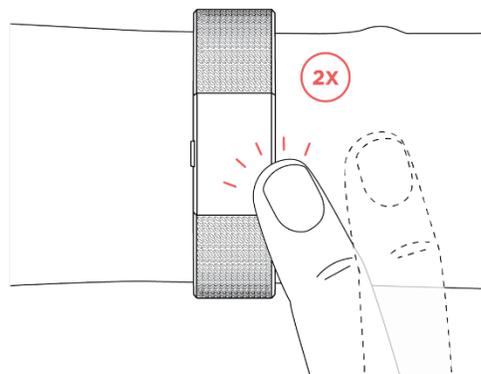
- Herzfrequenz - Zeigt deine aktuelle Herzfrequenz an. Tippe, um deine Ruheherzfrequenz anzuzeigen.
- Training - Tippe, um deine Trainingsoptionen durchzugehen, und drücke und halte dann die Taste gedrückt, um mit dem gewünschten Training zu beginnen. Drücke die Taste erneut und halte sie gedrückt, um das Training zu beenden.
- Atmen—Tippe, um eine begleitete Atmungseinheit zu absolvieren. Drücke die Taste und halte sie gedrückt, um mit der Übung zu beginnen.
- Stoppuhr - Drücke die Taste und halte sie gedrückt, um die Stoppuhr zu starten. Drücke die Taste, um die Stoppuhr anzuhalten und weiterlaufen zu lassen. Drücke die Taste erneut und halte sie gedrückt, um die Stoppuhr zurückzusetzen.
- Alarm - Tippe, um durch die von dir eingestellten Alarmer zu blättern. Drücke die Taste und halte sie gedrückt, um Alarmer zu aktivieren bzw. deaktivieren. Der Alarm Bildschirm erscheint nur, wenn du Alarmer eingestellt hast.

- Benachrichtigungen – Drücke die Taste und halte sie gedrückt, um Benachrichtigungen zu aktivieren bzw. deaktivieren. Wenn du Benachrichtigungen deaktivierst, benachrichtigt dich dein Tracker weder, wenn du einen Anruf, eine Textnachricht oder einen Kalenderalarm auf deinem Mobilgerät erhältst, noch erhältst du Bewegungserinnerungen.
- Akku – Zeigt den Prozentsatz der verbleibenden Akkulaufzeit auf deinem Tracker an. Der Akkubildschirm wird nur angezeigt, wenn du ihn in den Einstellungen deines Trackers aktivierst.

 86 BPM	 Run	 Relax 2 MIN	 Stopwatch	 7:00 AM TUE	 Notificat ON	 85%
Herzfrequenz	Training	Relax	Stoppuhr	Alarmer	Benachrichtigungen	Akku

## Auf den Tracker tippen

Die besten Ergebnisse erzielst du, indem du an der Stelle auf den Tracker tippst, wo der Bildschirm an das Armband angrenzt (siehe Abbildung). Tippe zweimal auf den Tracker, um ihn aufzuwecken; tippe einmal, um durch deine Statistiken oder die Menüs zu blättern.



Der Charge 2 reagiert nicht auf Wischen. Du musst die Taste benutzen oder fest und schnell auf den Bildschirm tippen.

## Akkulaufzeit und Aufladen

Der vollständig geladene Charge 2 hat eine Akkulaufzeit von bis zu fünf Tagen. Die Akkulaufzeit und die Zahl der Ladezyklen variieren in Abhängigkeit von der Benutzung und von anderen Faktoren, sodass die Ergebnisse in der Praxis variieren.

## Akkuladestand

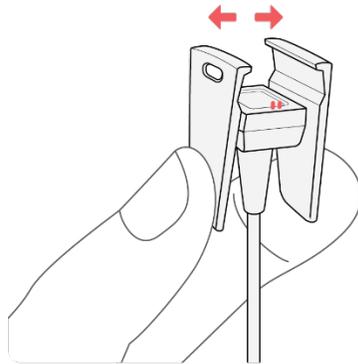
Wenn der Akkuladestand niedrig ist, siehst du das Symbol für einen niedrigen Batteriestand nach ein paar Sekunden, nachdem du den Charge 2 aufweckst. Wenn du das Symbol für einen kritischen Ladestand siehst, kannst du keinen der Bildschirme des Trackers aufrufen, bevor du ihn lädst. Dein Tracker verfolgt solange deine Aktivitäten, bis der Akku leer ist.

Den Akkuladestand kannst du jederzeit auf der Akkuanzeige deines Trackers oder dem Fitbit-Dashboard prüfen. Um den Akkubildschirm sehen zu können, musst du das Menü „Akku“ in der Fitbit-App aktivieren.

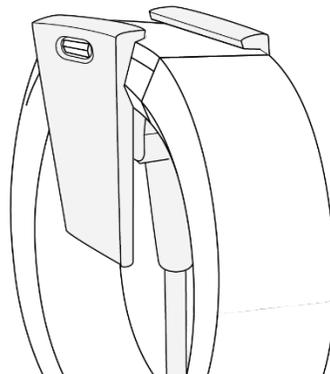
## Laden des Trackers

So lädst du deinen Tracker auf:

1. Stecke das Ladekabel in einen USB-Anschluss deines Computers oder eines UL-zertifizierten USB-Ladegeräts.
2. Schließe das andere Ende des Ladekabels an die Buchse auf der Rückseite deines Trackers an. Die Stifte am Ladekabel müssen sicher in der Buchse einrasten.



3. Achte darauf, dass die Taste des Trackers korrekt an der Tastenöffnung auf dem Ladekabel positioniert ist. Die Verbindung ist sicher, wenn der Tracker vibriert und auf dem Display ein Batteriesymbol erscheint. Das Batteriesymbol verschwindet nach drei Sekunden.



Ein voller Ladevorgang dauert etwa ein bis zwei Stunden. Während der Tracker lädt, kannst du darauf tippen, um den Akkuladestand anzeigen lassen. Ist der Tracker komplett aufgeladen, ist das Akkusymbol durchgehend sichtbar.

## Pflege

Du solltest deinen Charge 2 regelmäßig reinigen und trocknen. Anleitungen und nähere Informationen hierzu findest du unter <http://www.fitbit.com/productcare>.

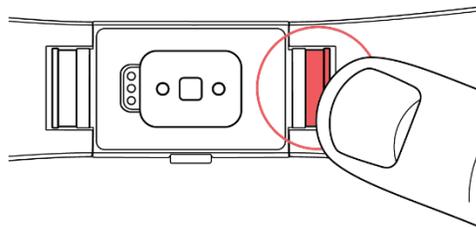
## Wechseln des Armbands

Das Armband hat zwei separate Bänder (oben und unten), die du durch separat erhältliche Zubehör-Armbänder ersetzen kannst.

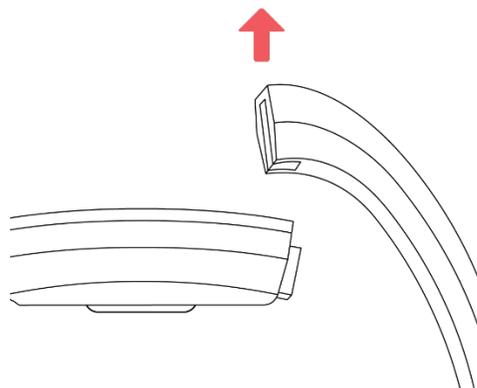
### Abnahme eines Armbands

Ein Armband lässt sich wie folgt abnehmen:

1. Drehe deinen Charge 2 um und suche die Schließen - es befindet sich jeweils eine Schließe an der Stelle, wo das Armband auf den Rahmen trifft.
2. Drücke auf den flachen Metallknopf auf dem Band, um die Schließe zu öffnen.



3. Schiebe das Band nach oben, sodass es vom Tracker entfernt wird.



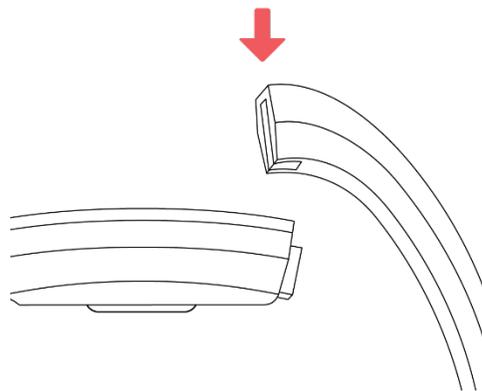
4. Wiederhole diesen Vorgang für die andere Seite.

Wenn du Probleme beim Abnehmen des Armbands hast oder wenn es festhängt, bewege das Band vorsichtig hin und her, um es zu lösen.

### Anbringen eines neuen Armbands

Finde zunächst heraus, welches Band das obere und welches das untere ist. Das obere Band weist am Ende eine Dornschließe auf. Das untere Band hat Löcher und sollte auf der Seite angebracht werden, die sich am nächsten an der Ladebuchse befindet.

Schiebe das Armband zum Anbringen am Ende des Trackers entlang, bis es fühlbar einrastet.



# Automatisches Tracken mit dem Fitbit Charge 2

---

Immer, wenn du den Charge 2 trägst, wird eine Reihe von Werten aufgezeichnet. Diese Werte werden jedes Mal auf dein Dashboard übertragen, wenn du deinen Tracker synchronisierst.

## Anzeigen der Tagesstatistik

Drücke die Taste, um deinen Charge 2 aufzuwecken und die Uhrzeit anzuzeigen. Tippe, um jeweils die folgenden Tagesstatistiken anzuzeigen:

- Schritte
- aktuelle Herzfrequenz
- Strecke
- verbrannte Kalorien
- Etagen
- aktive Minuten
- Stündliche Aktivitäten

Auf deinem Fitbit-Dashboard findest du auch andere Informationen, die vom Tracker erfasst werden, zum Beispiel:

- deinen Schlafverlauf einschließlich der geschlafenen Stunden und der Schlafmuster
- die Stunden des Tages, in denen du aktiv bzw. nicht aktiv warst („aktiv“ heißt, dass du mindestens 250 Schritte zurückgelegt hast)
- Dein Trainingsverlauf und -fortschritt im Hinblick auf ein Trainingsziel für die Woche
- Deine Herzschläge pro Minute, durchschnittliche Ruheherzfrequenz und die in den verschiedenen Herzfrequenzzonen verbrachte Zeit

---

Hinweis: Der Charge 2 setzt sich um Mitternacht zum Beginnen eines neuen Tages zurück.

---

## Herzfrequenz aufrufen

Charge 2 erlaubt dir, deine Realzeitherzfrequenz und deine Ruheherzfrequenz auf deinem Tracker anzuschauen. Um deine Herzfrequenz anzuschauen, drücke die Taste bis du zum Herzfrequenz-Bildschirm kommst, auf dem du deine aktuelle Herzfrequenz siehst. Tippe, um deine Ruheherzfrequenz anzuzeigen.

## Herzfrequenzzonen verwenden

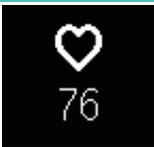
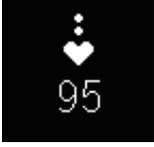
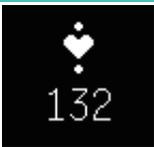
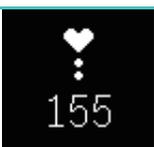
Mit Herzfrequenzzonen kannst du die Trainingsintensität anpassen. Der Tracker zeigt über deiner Herzfrequenz die aktuelle Zone an, und im Fitbit-Dashboard siehst du, wie viel Zeit du an einem bestimmten Tag oder während eines Trainings in den Zonen verbracht hast. Standardmäßig stehen basierend auf Empfehlungen der

American Heart Association drei Zonen zur Auswahl. Du kannst aber auch eine eigene Zone definieren, wenn du eine bestimmte Herzfrequenz erreichen möchtest.

## Vorgegebene Herzfrequenzzonen

Die vorgegebenen Herzfrequenzzonen werden anhand deiner geschätzten maximalen Herzfrequenz berechnet. Fitbit kalkuliert deine maximale Herzfrequenz anhand der üblichen Formel „220 minus deinem Alter“.

An dem Herzsymbol über deiner aktuellen Herzfrequenz kannst du deine Zone ablesen. In der folgenden Tabelle sind Erklärungen zu den verschiedenen Herzfrequenzzonen aufgeführt.

Icon	Zone	Berechnung	Beschreibung
	<b>Außerhalb der Zone</b>	Unter 50 % deiner maximalen Herzfrequenz	Deine Herzfrequenz mag zwar leicht erhöht sein, aber nicht genug, damit die Aktivität als Training angesehen wird.
	<b>Fettverbrennung</b>	Zwischen 50 % und 69 % deiner maximalen Herzfrequenz	Trainingszone mit niedriger bis mittlerer Intensität. Diese Zone eignet sich besonders für diejenigen, die gerade erst mit dem Training beginnen. Sie nennt sich Fettverbrennungszone, weil ein größerer Prozentsatz der verbrannten Kalorien aus Fett stammt. Aber die Zahl der insgesamt verbrannten Kalorien ist geringer.
	<b>Kardiozone</b>	Zwischen 70 % und 84 % deiner maximalen Herzfrequenz	Trainingszone mit mittlerer bis hoher Intensität. In dieser Zone wirst du herausgefordert, aber du überanstrengst dich nicht. Für die meisten Menschen ist dies die anzustrebende Trainingszone.
	<b>Höchstleistungszone</b>	Mehr als 85 % deiner maximalen Herzfrequenz	Trainingszone mit hoher Intensität. Diese Zone ist für kurze, intensive Trainingseinheiten gedacht, die Leistungsfähigkeit und Geschwindigkeit verbessern sollen.

## Benutzerdefinierte Herzfrequenzzonen

Statt der vorgegebenen Herzfrequenzzonen kannst du auch eine eigene Zone oder eine eigene maximale Herzfrequenz definieren, wenn du ein ganz bestimmtes Ziel verfolgst. Hochleistungssportler beispielsweise stecken sich bisweilen Ziele, die von den Empfehlungen der American Heart Association für die Durchschnittsbevölkerung abweichen. Wenn du dich in einer selbst erstellten Zone befindest, wird dir auf dem Tracker ein ausgefülltes Herz angezeigt. Befindest du dich außerhalb der Zone, ist der Umriss eines Herzens zu sehen.

Weitere Informationen zur Herzfrequenzmessung sowie Links zu interessanten Unterlagen der American Heart Association findest du unter [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Tracken eines Tagesziels

Der Charge 2 verfolgt deinen Fortschritt bezüglich eines Tagesaktivitätsziels deiner Wahl. Sobald du dein Ziel erreichst, vibriert und blinkt der Tracker.

### Ziel auswählen

Standardmäßig lautet dein Ziel 10.000 Schritte pro Tag. Du kannst das Ziel auf Schritte, Strecke, verbrannte Kalorien, aktive Minuten oder geschaffte Stockwerke ändern und den entsprechenden Wert nach deiner Vorstellung festlegen. Du könntest dir beispielsweise statt 10.000 Schritten 20.000 als Ziel setzen.

### Anzeigen des Zielfortschritts

Ein Ziel-Fortschrittsbalken sorgt dafür, dass du motiviert bleibst. Der ausgefüllte Teil des unten angezeigten Balkens gibt an, dass du mehr als die halbe Strecke zu deinem Ziel zurückgelegt hast.



## Tracken der Stundenaktivität

Der Charge 2 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.

Wenn du bis zu einer bestimmten Stunde nicht mindestens 250 Schritte gegangen bist, wirst du zehn Minuten vor der Stunde durch Vibration an dein Training erinnert. Wenn du nach dieser Erinnerung das Ziel von 250 Schritten erreichst, vibriert der

Tracker ein zweites Mal, und es erscheint eine Glückwunsch-Nachricht. Außerdem erhältst du tägliche Glückwünsche, wenn du jede Stunde dein Ziel erreicht hast.



Stündliche  
Glückwünsche



Tägliche  
Glückwünsche

# Schlafaufzeichnung

---

Trage deinen Charge 2 im Bett, um automatisch deine Schlafdauer und deine Schlafqualität nachzuverfolgen. Synchronisiere den Tracker nach dem Aufwachen, um deine Schlafdaten anzusehen und dein Dashboard zu prüfen.

Nähere Informationen zum Schlaf-Tracking findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Schlafziele festlegen

Standardmäßig ist ein individualisierbares Schlafziel von 8 Stunden pro Nacht eingestellt. Weitere Informationen zu Schlafzielen, etwa zum Ändern der Einstellung, findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Schlafenszeit-Erinnerungen einrichten

Dein Fitbit-Dashboard kann Empfehlungen zu einheitlichen Schlafens- und Aufstehzeiten machen, um dir dabei zu helfen, einen regelmäßigen Schlafrhythmus zu finden. Du kannst dich von der Fitbit-App sogar abends daran erinnern lassen, wann es Zeit ist, ins Bett zu gehen.

Weitere Informationen zum Einrichten von Schlafenszeit-Erinnerungen findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Schlafgewohnheiten ermitteln

Dein Charge 2 erfasst mehrere Schlafmesswerte, darunter die Schlafdauer und die Zeit in jeder Schlafphase. Wenn du Charge 2 mit dem Fitbit-Dashboard verwendest, kannst du deine Schlafmuster mit anderen Nutzern in deinem Alter und mit deinem Geschlecht vergleichen. Weitere Informationen zu Schlafmessungen findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Trainieren mit dem Fitbit Charge 2

---

Der Charge 2 nutzt SmartTrack™, um Aktivitäten automatisch zu erkennen und aufzuzeichnen. Wenn du eine höhere Genauigkeit erzielen oder Echtzeit-Statistiken und eine Trainingszusammenfassung direkt an deinem Handgelenk sehen möchtest, kannst du dem Tracker auch sagen, wann du ein Training begonnen und beendet hast. Für umfassendere Analysen und Vergleiche werden alle Trainings in deinem Trainingsverlauf angezeigt.

## Verwenden von SmartTrack

Mit SmartTrack wird sichergestellt, dass dir deine aktivsten Momente des Tages angerechnet werden. Wenn du deinen Tracker nach einer von SmartTrack erkannten Übung synchronisierst, findest du in deinem Trainingsverlauf verschiedene Statistiken wie Dauer, verbrannte Kalorien, Auswirkungen auf deinen Tag usw.

In der Standardeinstellung erkennt SmartTrack durchgehende Bewegungsphasen von mindestens 15 Minuten. Du kannst die Mindestdauer erhöhen oder herabsetzen oder SmartTrack für eine oder mehrere Trainingsarten deaktivieren. Weitere Informationen zum Anpassen und Verwenden von SmartTrack findest du unter [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Verwenden des Trainingsmenüs

Du kannst dein eigenes Trainingsmenü zusammenstellen, indem du eine Auswahl deiner Favoriten aus über einem Dutzend Trainingsarten triffst. Bei manchen Trainingsarten wie Laufen und Rad fahren gibt es eine GPS-Option.

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

---

Hinweis: Charge 2 hat kein integriertes GPS. Seine *GPS*-Verbindungsfunktion funktioniert mit den GPS-Sensoren auf deinem nahegelegenen Mobilgerät, um dir reale Zeittempo- und Entfernungsinformationen zu geben sowie eine Kartenaufzeichnung deiner Route zu machen. Durch das Einschalten der GPS-Verbindung ermöglichst du ein präziseres Tracking deiner Trainingswerte.

Die GPS-Verbindung steht in der Fitbit-App für Windows 10 nicht zur Verfügung.

---

## Voraussetzungen für GPS

Angeschlossenes GPS steht für iOS- und Android-Mobilgeräte zur Verfügung. Weitere Informationen zum Einrichten der GPS-Verbindung findest du unter [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

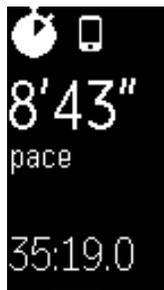
1. Für die Verwendung einer GPS-Verbindung müssen außerdem Bluetooth und GPS auf deinem Mobiltelefon aktiviert und dein Tracker an dein Mobiltelefon gekoppelt sein.

2. Deine Fitbit-App muss die Erlaubnis haben, auf GPS oder Ortungsdienste zuzugreifen.
3. Vergewissere dich, dass die GPS-Verbindung in der Fitbit-App für das Training aktiviert ist.
  - a. Rufe in der Fitbit-App die Schnellasten für Aktivitäten auf. Weitere Informationen findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).
  - b. Tippe auf das Training, das du tracken möchtest, und vergewissere dich, dass die GPS-Verbindung aktiviert ist.

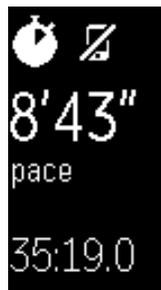
## Tracken deines Trainings

So trackst du eine sportliche Aktivität:

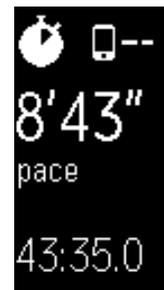
1. Drücke die Taste auf deinem Tracker so lange, bis die Trainingsanzeige erscheint, und tippe dann auf das gewünschte Training.
2. Drücke die Taste und halte sie gedrückt, um mit dem Training zu beginnen. Wenn du im oberen Bereich ein Telefonsymbol siehst, ist bei dieser Aktivität eine GPS-Verbindung verfügbar, und dein Gerät hat eine Verbindung zu einem GPS-Signal aufgebaut. Wenn das Telefonsymbol durchgestrichen ist, ist keine GPS-Verbindung verfügbar. Eine animierte gestrichelte Linie bedeutet, dass dein Gerät versucht, ein GPS-Signal zu finden.



Mit GPS-Signal verbunden



GPS-Verbindung getrennt



Suche nach GPS-Signal

3. Tippe während deines Trainings auf den Tracker, um deine Echtzeit-Statistiken oder die Uhrzeit anzuzeigen.
4. Um dein Training anzuhalten, drücke die Taste. Drücke die Taste erneut, um das Training fortzusetzen."
5. Drücke nach deinem Training und halte sie gedrückt, um die Aufzeichnung zu beenden. Es werden ein Fahnenymbol und eine Glückwunsch-Nachricht angezeigt.
6. Drücke die Taste, um eine Übersicht deiner Ergebnisse anzuzeigen. Mit jedem erneuten Drücken der Taste wechselst du zu einer anderen Gruppe von Statistiken. Du kannst deine Trainingsübersicht einmal ansehen.

Durch das Synchronisieren des Trackers wird die sportliche Aktivität im Trainingsverlauf gespeichert. Hier findest du weitere Statistiken sowie die zurückgelegte Route, wenn du die GPS-Verbindung genutzt hast.

# Üben der begleiteten Atmung mit dem Charge 2

Der Charge 2 bietet auf deinem Tracker personalisierte begleitete Atmungseinheiten, mit denen du zwischendurch eine kleine Ruhepause einlegen kannst. Du kannst zwischen zweiminütigen und fünfminütigen Einheiten wählen.

So beginnst du eine Einheit:

1. Drücke die Taste des Trackers so oft, bis du zum Bildschirm Entspannen gelangst.
2. Die zweiminütige Einheit ist die erste Option. Tippe, um die fünfminütige Einheit auszuwählen.
3. Drücke die Taste und halte sie gedrückt, um zu beginnen.
4. Verhalte dich ganz ruhig und atme während der Kalibrierungsphase (30-40) Sekunden tief ein und aus. Auf dem Bildschirm des Trackers erscheint der Satz „Deine Atmung wird erfasst“.
5. Atme tief ein und aus, wenn du dazu aufgefordert wirst.



Auf dem Bildschirm „funkelt“ es, wodurch dir angezeigt wird, wie gut du dich an die Anweisungen hältst. Wenn du dich schwindelig oder unwohl fühlst, beende die begleitete Atmungseinheit.

6. Drücke am Ende der Einheit auf die Taste, um zum Startbildschirm zurückzukehren.

Während dieser Einheit sind alle Benachrichtigungen automatisch deaktiviert. Wenn du einen stummen Alarm eingestellt hast, vibriert der Charge 2 zum entsprechenden Zeitpunkt.

Weitere Informationen zu begleiteten Atmungseinheiten und zu den Vorteilen einer tiefen Atmung findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Verwenden stummer Alarme

---

Der Charge 2 kann dich mit einem sanften Vibrationsalarm wecken oder an etwas erinnern. Du kannst bis zu acht Alarme einstellen und sie so konfigurieren, dass sie jeden Tag oder auch nur an bestimmten Wochentagen ausgelöst werden.

Weitere Informationen zum Anpassen und Verwenden von Alarmen findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Aktivieren und Deaktivieren stummer Alarme

Nachdem du einen Alarm eingerichtet hast, kannst du ihn direkt auf dem Charge 2 deaktivieren bzw. erneut aktivieren, ohne dafür die Fitbit-App zu öffnen. Alarme können nur über die Fitbit-App eingestellt werden.

1. Drücke so oft auf die Taste des Trackers, bis du zum Alarmbildschirm gelangst.



2. Tippe, bis du den gewünschten Alarm gefunden hast.
3. Drücke die Taste, um den Alarm zu aktivieren bzw. deaktivieren.

### Ausschalten eines stummen Alarms

Der Tracker blinkt und vibriert, wenn ein Alarm ausgelöst wird. Drücke die Taste oder laufe 50 Schritte, um den Alarm auszuschalten. Wenn du während des Alarms nicht auf die Taste drückst, wird er automatisch noch einmal wiederholt.

# Empfangen von Anruf-, SMS- und Kalenderbenachrichtigungen

Mit über 200 kompatiblen iOS- und Android-Mobilgeräten kannst du Anruf-, SMS- und Kalenderbenachrichtigungen auf deinem Charge 2 empfangen, wenn sich dein Mobilgerät in der Nähe befindet. Unter <http://www.fitbit.com/devices> kannst du herausfinden, ob dein Gerät diese Funktion unterstützt. Beachte, dass mit der Fitbit-App für Windows 10 keine Benachrichtigungen verfügbar sind.

## Kalendervoraussetzungen

Dein Tracker zeigt Kalenderereignisse und alle Informationen an, die von deiner Kalender-App an dein Mobilgerät gesendet wurden. Hinweis: Wenn die Kalender-App keine Benachrichtigungen an das Mobilgerät sendet, erhältst du auch keine auf dem Tracker.



Wenn du ein iOS-Gerät besitzt, zeigt dein Charge 2 Benachrichtigungen von allen Kalendern an, die mit der standardmäßigen iOS-Kalender-App synchronisiert sind. Verwendest du einen Kalender eines Drittanbieters, die nicht mit deiner iOS-Kalender-App synchronisiert ist, erhältst du keine Benachrichtigungen von diesem Kalender.

Wenn du ein Android-Gerät nutzt, zeigt dein Charge 2 Kalenderbenachrichtigungen aus der Kalender-App an, die du bei der Einrichtung ausgewählt hast. Du hast die Wahl zwischen der standardmäßigen Kalender-App auf deinem Mobilgerät sowie diversen Kalender-Apps von Drittanbietern.

## Aktivieren von Benachrichtigungen

Bevor du Benachrichtigungen in der Fitbit-App aktivierst, solltest du dich vergewissern, dass Bluetooth auf deinem Mobilgerät aktiviert ist und dass es Benachrichtigungen versenden kann (häufig zu finden unter „Einstellungen“ > „Benachrichtigungen“).

Weitere Informationen dazu, ob dein Mobilgerät Benachrichtigungen zulässt, findest du unter [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

Anruf- und SMS-Benachrichtigungen sind standardmäßig aktiviert.  
Kalenderbenachrichtigungen aktivieren:

1. Tippe im Dashboard der Fitbit-App auf das Kontosymbol (☰). Der Tracker muss sich dabei in der Nähe befinden.
2. Tippe auf die Charge 2-Kachel.
3. Tippe auf **Benachrichtigungen** und aktiviere oder deaktiviere SMS-, Anruf- und/oder Kalenderbenachrichtigungen.
4. Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um dein Mobilgerät mit deinem Tracker zu verbinden.

Nachdem die Benachrichtigungen aktiviert wurden, erscheint in der Liste der mit deinem Mobilgerät gekoppelten Bluetooth-Geräte „Charge 2“.

---

Hinweis: Wenn du zum ersten Mal Benachrichtigungen auf deinem Android-Mobilgerät einrichtest, findest du ausführliche Anleitungen unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

---

## Anzeigen eingehender Benachrichtigungen

Wenn der Abstand zwischen Tracker und Mobilgerät maximal neun Meter beträgt, vibriert der Tracker, wenn ein Anruf, eine SMS oder ein Kalenderereignis eingeht. Der Bildschirm bleibt ausgeschaltet, bis du ihn zum Ansehen der Benachrichtigung aufweckst. Drehe dein Handgelenk auf dich zu oder drücke die Taste, um deinen Tracker aufzuwecken und die Benachrichtigung anzusehen. Die Benachrichtigung ist nach ihrem Eingang nur eine Minute verfügbar. Wenn weitere ungelesene Benachrichtigungen vorhanden sind, wird ein Pluszeichen (+) eingeblendet.

Bei Telefonanrufen wird die Benachrichtigung viermal mit dem Namen oder der Nummer des Anrufers gescrollt, während eine Animation abgespielt wird. Um die Benachrichtigung abzuweisen, musst du auf die Taste drücken.



Bei Textnachrichten wird die Nachricht einmal gescrollt und verschwindet dann. Der Name des Absenders wird einmal gescrollt und dann statisch angezeigt.

Bei Kalenderereignissen wird der Name des Ereignisses einmal gescrollt und verschwindet dann. Die Ereigniszeit wird einmal gescrollt und dann statisch angezeigt.

Wenn die Textnachricht, das Kalenderereignis, die Absender- oder Ereigniszeit kurz genug ist, wird die Information nicht gescrollt. Benachrichtigungen können maximal 40 Zeichen lang sein.

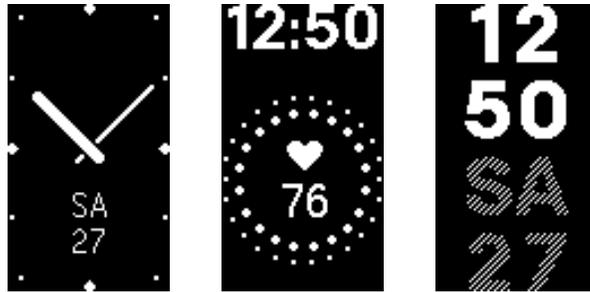


# Anpassen deines Fitbit Charge 2

Dieser Abschnitt enthält Informationen darüber, wie du das Zifferblatt sowie bestimmte Verhaltensweisen des Trackers ändern kannst.

## Ändern der Uhrzeitanzeige

Der Charge 2 verfügt über mehrere Zifferblatt-Designs. Hier einige Beispiele:



Das Zifferblatt kannst du in der Fitbit-App oder im Fitbit.com-Dashboard ändern. Weitere Informationen findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Verwendung der Schnellansicht

Zur Verlängerung der Akkulaufzeit schaltet sich der Bildschirm bei Nichtgebrauch ab. Er wacht automatisch auf, wenn du deine Handgelenke zu dir hin bewegst (dies wird „Quick View“ genannt). Du kannst ihn auch aufwecken, indem du die Taste drückst oder zweimal tippst.

Weitere Informationen zum Aktivieren oder Deaktivieren der Schnellansicht findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Anpassen des Herzfrequenz-Trackers

Dein Charge 2 nutzt die PurePulse®-Technologie zum automatischen und fortlaufenden Messen der Herzfrequenz. Für die Herzfrequenz-Einstellung stehen drei Optionen zur Auswahl:

- Automatisch (Standard): Die Herzfrequenz wird gemessen, wenn du den Tracker trägst.
- Aus: Die Herzfrequenz wird nicht gemessen.
- An: Die Herzfrequenzmessung ist aktiviert, unabhängig davon, ob der Tracker getragen wird.

Nähere Informationen zur Einstellung des Herzfrequenz-Trackers findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Aktualisieren des Fitbit Charge 2

---

Hin und wieder veröffentlichen wir über Firmware-Aktualisierungen kostenlose Funktionsverbesserungen. Du solltest deinen Charge 2 immer auf dem neuesten Stand halten.

Wenn eine Firmware-Aktualisierung verfügbar ist, erhältst du über die Fitbit-App eine Benachrichtigung, in der du gebeten wirst, ein Update durchzuführen. Für die Dauer des Updates wird eine Fortschrittsanzeige auf dem Tracker und in der Fitbit-App angezeigt.

Tracker und Mobilgerät müssen sich während des Updates nahe beieinander befinden.

---

Hinweis: Die Aktualisierung des Charge 2 dauert einige Minuten und kann recht viel Energie verbrauchen. Daher empfehlen wir, das Update bei vollem Ladestand oder bei angeschlossenem Ladekabel durchzuführen.

---

# Problembehebung für deinen Fitbit Charge 2

---

Lies die folgenden Anweisungen zur Fehlerbehebung, falls dein Tracker nicht korrekt funktioniert.

Unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) findest du weitere Informationen.

## Fehlendes Herzfrequenzsignal

Bei sportlichen Aktivitäten und im Tagesverlauf misst der Charge 2 ununterbrochen deine Herzfrequenz. Es kann hin und wieder vorkommen, dass der Herzfrequenz-Tracker kein starkes Signal empfängt. In diesem Fall siehst du gestrichelte Linien an der Stelle, an der deine Herzfrequenz normalerweise angezeigt wird.



Fehlendes Herzfrequenzsignal

Wird keine Herzfrequenz angezeigt, vergewissere dich zunächst, dass der Tracker richtig am Handgelenk sitzt. Schiebe ihn dazu etwas nach unten oder oben und ziehe das Armband fester an oder lockere es. Nach einer kurzen Wartezeit, in der du deinen Arm still und gerade halten musst, sollte die Herzfrequenz wieder angezeigt werden. Ist dies immer noch nicht der Fall, überprüfe die Herzfrequenz-Einstellung im Fitbit-Dashboard und vergewissere dich, dass sie auf „Ein“ oder „Automatisch“ gesetzt ist.

## Unerwartetes Verhalten

Die folgenden Probleme können möglicherweise durch einen Neustart des Trackers behoben werden:

- keine Synchronisierung trotz erfolgreicher Einrichtung
- Keine Reaktion auf Tastendrücke oder Tippen, obwohl der Tracker geladen wird
- kein Tracken deiner Schritte oder anderer Daten

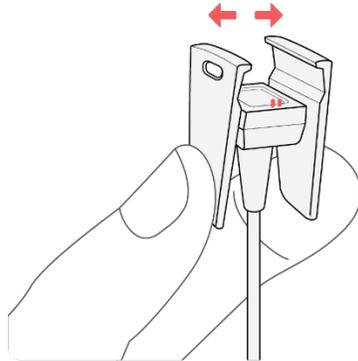
---

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

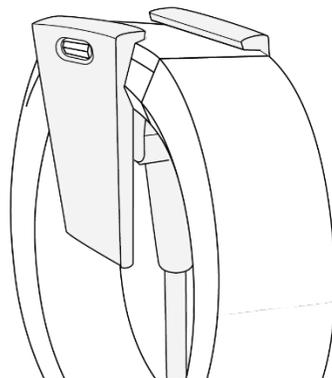
---

So setzt du den Tracker zurück:

1. Stecke das Ladekabel in einen USB-Anschluss deines Computers oder eines UL-zertifizierten USB-Ladegeräts.
2. Schließe das andere Ende des Ladekabels an die Buchse auf der Rückseite deines Trackers an. Die Stifte am Ladekabel müssen sicher in der Buchse einrasten.



3. Achte darauf, dass die Taste des Trackers korrekt an der Tastenöffnung auf dem Ladekabel positioniert ist. Die Verbindung ist sicher, wenn der Tracker vibriert und auf dem Display ein Batteriesymbol erscheint. Dein Charge 2 beginnt zu laden.



4. Drücke die Taste auf dem Tracker, und halte sie vier Sekunden lang gedrückt. Wenn du das Fitbit-Logo siehst und der Tracker vibriert, bedeutet dies, dass sich der Tracker neu gestartet hat.

Nach dem Neustart kannst du den Tracker vom Ladekabel nehmen und ihn wieder anlegen. Weitere Hilfe bei Problemen und die Möglichkeit, den Fitbit-Support zu kontaktieren, findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Allgemeine Informationen und Spezifikationen des Fitbit Charge 2

---

## Sensoren

Der Charge 2 enthält die folgenden Sensoren:

- Ein MEMS-3-Achsen-Beschleunigungsmesser, der deine Bewegungsmuster erfasst
- einen Höhenmesser, der Höhenunterschiede misst
- einen optischen Herzfrequenz-Tracker

## Material

Das Armband des Charge 2 besteht aus einem flexiblen, haltbaren Elastomer ähnlich dem Material, das in vielen Sportuhren verwendet wird. Das Armband ist latexfrei. Als Zubehör verkaufte Armbänder sind in Echtleder erhältlich.

Schließe und Rahmen des Charge 2 sind aus chirurgischem Edelstahl gefertigt. Auch wenn Edelstahl grundsätzlich Spuren von Nickel enthält und bei Menschen mit einer Empfindlichkeit gegenüber Nickel allergische Reaktionen auslösen kann, so entspricht der Nickelgehalt aller Fitbit-Produkte doch der strikten Nickel-Richtlinie der Europäischen Union.

## Funktechnik

Der Charge 2 enthält einen Bluetooth 4.0-Funksender/-empfänger.

## Haptisches Feedback

Der Charge 2 verfügt über einen Vibrationsmotor für Alarme, Ziele, Benachrichtigungen und Erinnerungen.

## Akku

Der Charge 2 wird mit einem Lithium-Polymer-Akku betrieben.

## Speicher

Der Charge 2 speichert die meisten minutengenauen Statistiken und Trainingsdaten für sieben Tage. Er speichert SmartTrack-Daten drei Tage lang und Zusammenfassungen für 30 Tage. Im Trainingsmodus werden die Herzfrequenzwerte jede Sekunde gespeichert, ansonsten alle fünf Sekunden.

Die gespeicherten Daten umfassen Schritte, Strecke, verbrannte Kalorien, geschaffte Stockwerke, aktive Minuten, Herzfrequenz, Training, Schlaf und aktive vs. nicht aktive Stunden. Der Charge 2 kann bis zu maximal 10 Stunden an Trainingsdaten speichern. Wenn du also mehr als 10 Stunden trainierst und deinen Tracker nicht synchronisierst, wird dein Trainingsverlauf nicht vollständig sein. Wir empfehlen, den Tracker mindestens einmal täglich zu synchronisieren.

## Display

Der Charge 2 verfügt über ein OLED-Touch-Display.

## Größe

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

Kleines Armband	passt um ein Handgelenk mit 140 bis 170 mm Umfang
Großes Armband	passt um ein Handgelenk mit 170 bis 205 mm Umfang
Extragroßes Armband	passt um ein Handgelenk mit 205 bis 235 mm Umfang

## Umgebungsbedingungen

Betriebstemperatur	-10 bis 45 °C (14 bis 113 °F)
Temperatur bei Nichtbetrieb	-20 bis 60 °C (-4 bis 140 °F)
Wasserabweisend	Spritzwassergeschützt. Dusche nicht mit dem Gerät und tauche es nicht in Wasser ein.
Maximale Einsatzhöhe	9.144 Meter (30.000 Fuß)

## Mehr erfahren

Unter [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com) erhältst du weitere Informationen zu deinem Tracker und dem Dashboard.

## Rückgaberichtlinie und Garantie

Garantieinformationen und die Fitbit.com-Rückgaberichtlinie findest du unter <http://www.fitbit.com/returns>.

# Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise

---

Modellbezeichnung: FB407

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

**Notice to the User: The FCC and Industry Canada IDs can also be viewed on your device. To view content:**

- **While your tracker is charging, press the button to scroll to the Regulatory screen.**

This device complies with FCC part 15 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 received, including interference that may cause undesired operation

### FCC Warning

Changes or modifications not approved by Fitbit, Inc. 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 requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

FCC ID: XRAFB407

## Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC)

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 in accordance with the current 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

IC: 8542A-FB407

## European Union (EU)

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB407 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: <http://www.fitbit.com/safety>.

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB407 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 FB407 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).

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerättypen Modell FB407 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 FB407 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).



## Australien und Neuseeland

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

- While your tracker is charging, press the button to scroll to the Regulatory screen.



# R-NZ

## China



部件名称	有毒和危险品					
Charge 2 Model FB407	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	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○
电池	○	○	○	○	○	○
充电线	X	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

O: 表示该项目中涉及的所有物料, 其包含的有害物质的含量低于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

X: 表示该项目中涉及的所有物料中至少有一种, 其包含的有害物质的含量高于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

## Israel

אישור התאמה 51-54765  
אי לבצע כל שינוי טכני בחלק המודולארי של המוצר.

## Japan

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

- While your tracker is charging, press the button to scroll to the Regulatory screen.



## Mexiko



IFETEL: RCPFIFB16-0649

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

## Oman

OMAN-TRA/TA-R/3338/16  
D090258

## Philippinen

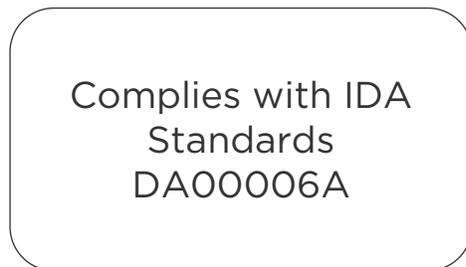


## Serbien



И 005 16

## Singapur



## Südafrika

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

- While your tracker is charging, press the button to scroll to the Regulatory screen.



TA-2016/1368

## Südkorea

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

- While your tracker is charging, press the button to scroll to the Regulatory screen.

클래스 B 장치 (가정 사용을 위한 방송 통신 기기): EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다. 알을이 장치. “ 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다.”



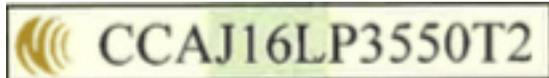
- 사용 주파수 (Used frequency): 2402 MHz-2480 MHz
- 채널수 (The number of channels): 40
- 공중선전계강도 (Antenna power): -2.0dBi
- 변조방식 (Type of the modulation): Digital
- 안테나타입 (Antenna type): Vertical
- 출력 (Output power): 0.032mW
- 안테나 종류 (Type of Antenna): Stamped Metal

**KCC approval information**

- 1) Equipment name (model name): 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB407
- 2) Certificate number: MSIP-CMM-XRA-FB407
- 3) Applicant: Fitbit, Inc.
- 4) Manufacture: Fitbit, Inc.
- 5) Manufacture / Country of origin: P.R.C.

## Taiwan

Fitbit Model FB407



注意！

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。

## Article 12

Without permission, any company, firm or user shall not alter the frequency, increase the power, or change the characteristics and functions of the original design of the certified lower power frequency electric machinery.

## Article 14

The application of low power frequency electric machineries shall not affect the navigation safety nor interfere a legal communication, if an interference is found, the service will be suspended until improvement is made and the interference no longer exists. The foregoing legal communication refers to the wireless telecommunication operated according to the telecommunications laws and regulations. The low power frequency electric machinery should be able to tolerate the interference of the electric wave radiation electric machineries and equipment for legal communications or industrial and scientific applications.

## Vereinigte Arabische Emirate

TRA Registered No.: ER46380/16

Dealer No.: DA35294/14

## Sicherheitserklärung

Das Gerät wurde getestet und entspricht den Sicherheitsvorgaben der EN-Norm: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2:2013.

©2017 Fitbit, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Fitbit und das Fitbit-Logo sind  
Warenzeichen oder eingetragene Warenzeichen von Fitbit in den USA und  
anderen Ländern. Eine vollständigere Liste der Fitbit-Warenzeichen finden Sie  
unter <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Erwähnte Warenzeichen Dritter  
sind das Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.