



fitbit versa

LITE EDITION



Bedienungsanleitung
Version 1.0

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Erste Schritte | 6 |
| Lieferumfang..... | 6 |
| Einrichten der Versa Lite Edition | 7 |
| Deine Uhr aufladen | 7 |
| Einrichten mit deinem Smartphone oder Tablet..... | 8 |
| Einrichten mit deinem Windows 10-PC | 8 |
| Sieh dir deine Daten in der Fitbit-App an..... | 9 |
| Tragen der Versa Lite Edition | 10 |
| Positionierung für normales Tragen und Training..... | 10 |
| Händigkeit | 11 |
| Wechseln des Armbands | 12 |
| Armband abnehmen | 12 |
| Wie du ein Armband anbringst..... | 13 |
| Grundlagen | 14 |
| Navigieren der Versa Lite Edition..... | 14 |
| Grundlegende Navigation..... | 14 |
| Schnelleinstellungen | 16 |
| Einstellungen anpassen..... | 16 |
| Überprüfung des Batteriestands..... | 17 |
| Wie du das Display ausschaltest..... | 17 |
| Pflege der Versa Lite Edition..... | 17 |
| Apps und Uhranzeigen | 18 |
| Uhranzeige ändern | 18 |
| Apps öffnen..... | 18 |
| Apps ordnen..... | 18 |
| Zusätzliche Apps herunterladen | 19 |
| Apps entfernen | 19 |
| Apps aktualisieren..... | 19 |
| Lifestyle | 20 |
| Starbucks..... | 20 |
| Strava..... | 20 |

| | |
|---|-----------|
| Wetter..... | 21 |
| Wetteraussichten prüfen | 21 |
| Stadt hinzufügen oder entfernen..... | 21 |
| Benachrichtigungen | 22 |
| Benachrichtigungen einrichten..... | 22 |
| Anzeigen eingehender Benachrichtigungen | 22 |
| Verwalten von Benachrichtigungen..... | 23 |
| Benachrichtigungen deaktivieren..... | 23 |
| Annehmen oder Ablehnen von Anrufen | 24 |
| Auf Nachrichten antworten..... | 24 |
| Zeitmessung | 25 |
| Weckalarm einstellen..... | 25 |
| Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze) | 25 |
| Verwenden der Timer-App..... | 25 |
| Aktivität und Schlaf..... | 26 |
| Statistiken anzeigen | 26 |
| Tägliches Aktivitätsziel aufzeichnen..... | 27 |
| Ein Ziel auswählen | 27 |
| Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten..... | 27 |
| Deinen Schlaf aufzeichnen..... | 28 |
| Setze dir ein Schlafziel | 28 |
| Stelle eine Schlafenszeit-Erinnerung ein..... | 28 |
| Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten..... | 28 |
| Anzeige deiner Herzfrequenz..... | 29 |
| Anpassung der Herzfrequenzeinstellungen..... | 29 |
| Geführtes Atemtraining | 29 |
| Fitness und Training..... | 31 |
| Training automatisch aufzeichnen..... | 31 |
| Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren | 31 |
| Voraussetzungen für GPS..... | 31 |
| Training aufzeichnen | 32 |
| Anpassen deiner Trainingseinstellungen und Verknüpfungen..... | 32 |
| Prüfen deiner Trainings-Zusammenfassung..... | 33 |
| Herzfrequenz prüfen..... | 34 |

| | |
|---|-----------|
| Vorgegebene Herzfrequenzbereiche..... | 34 |
| Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche..... | 35 |
| Aktivität teilen | 35 |
| Nachverfolgen des Cardio-Fitness-Scores..... | 36 |
| Musik und Podcasts steuern | 37 |
| Aktualisieren, Neustarten und Löschen..... | 38 |
| Aktualisieren der Versa Lite Edition | 38 |
| Neustarten der Versa Lite Edition | 38 |
| Ausschalten der Versa Lite Edition | 38 |
| Löschen der Versa Lite Edition..... | 38 |
| Fehlerbehebung | 39 |
| Fehlendes Herzfrequenzsignal..... | 39 |
| GPS-Signal fehlt..... | 40 |
| Andere Probleme | 40 |
| Allgemeine Informationen und Spezifikationen..... | 41 |
| Sensoren | 41 |
| Material..... | 41 |
| Funktechnik..... | 41 |
| Haptisches Feedback..... | 41 |
| Batterie..... | 41 |
| Ladekabel | 41 |
| Speicher | 41 |
| Display | 42 |
| Armbandgröße..... | 42 |
| Umgebungsbedingungen..... | 42 |
| Mehr erfahren..... | 42 |
| Rückgabe und Garantie | 42 |
| Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise | 43 |
| USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC)..... | 43 |
| Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC)..... | 44 |
| Europäische Union (EU) | 45 |
| Argentinien | 46 |
| Australien und Neuseeland..... | 46 |
| China | 46 |

| | |
|------------------------------------|----|
| Indien | 47 |
| Israel | 48 |
| Japan..... | 48 |
| Mexiko..... | 48 |
| Marokko | 48 |
| Nigeria | 49 |
| Oman..... | 49 |
| Pakistan..... | 49 |
| Philippinen | 49 |
| Serbien | 50 |
| Südkorea..... | 50 |
| Taiwan | 50 |
| Vereinigte Arabische Emirate | 52 |
| Sambia..... | 52 |

Erste Schritte

Lebe kühn und lass dich inspirieren, deine Ziele mit der farbenfrohen, benutzerfreundlichen Fitbit Versa Lite Edition zu erreichen. Nimm dir einen Moment Zeit, um unter [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety) sämtliche Sicherheitsinformationen zu lesen. Die Versa Lite Edition ist nicht zur Bereitstellung medizinischer oder wissenschaftlicher Daten geeignet.

Lieferumfang

Im Lieferumfang deiner Versa Lite Edition ist enthalten:



Armbanduhr mit kleinem Armband (Farbe und Material variiert)



Ladekabel



Zusätzliches großes Armband

Die austauschbaren Armbänder der Versa Lite Edition gibt es in verschiedenen Farben und Materialien. Sie sind separat erhältlich.

Einrichten der Versa Lite Edition

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

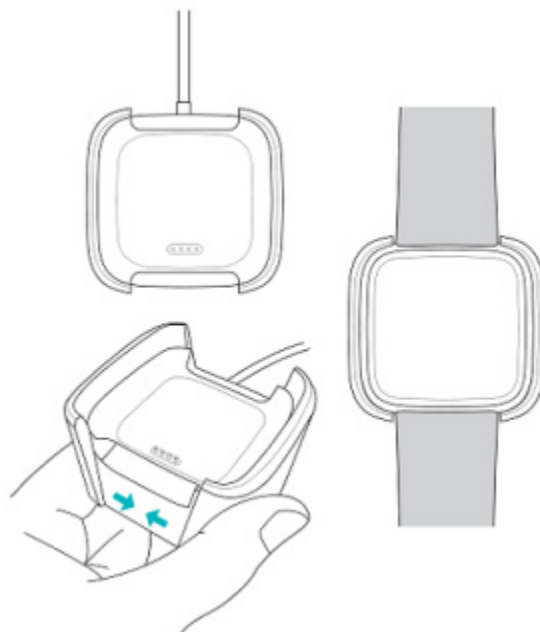
Bei der Erstellung eines Fitbit-Nutzerkontos wirst du aufgefordert, deine Größe, dein Gewicht und dein Geschlecht anzugeben, damit deine Schrittlänge, deine zurückgelegte Strecke sowie dein Grundumsatz und Kalorienverbrauch berechnet werden können. Nachdem du dein Nutzerkonto eingerichtet hast, sind dein Name, die Initiale deines Nachnamens und deine Fotos für alle anderen Fitbit-Benutzer sichtbar. Du hast die Möglichkeit, auch andere Informationen zu teilen, aber die meisten Informationen, die du bei der Erstellung eines Kontos angibst, sind standardmäßig privat.

Deine Uhr aufladen

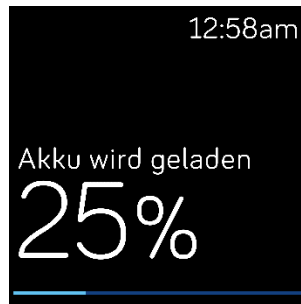
Eine vollständig aufgeladene Versa Lite Edition hat eine Lebensdauer von mehr als 4 Tagen. Die Akkulaufzeit und die Anzahl der Ladezyklen hängen von der Häufigkeit der Nutzung und von anderen Faktoren ab, sodass die Ergebnisse in der Praxis variieren.

So lädst du die Versa Lite Edition auf:

1. Stecke das Ladekabel in den USB-Anschluss deines Computers oder verwende ein UL-zertifiziertes USB-Ladegerät.
2. Drücke den Clip und setze die Versa Lite Edition in die Ladestation. Die Stifte der Ladestation müssen mit den Goldkontakten auf der Rückseite der Uhr übereinstimmen. Auf dem Bildschirm wird angezeigt, zu wieviel Prozent die Uhr geladen ist.




Während die Uhr lädt, tippe zweimal auf den Bildschirm, um den Batteriestand anzuzeigen. Tippe erneut darauf, um die Versa Lite Edition zu verwenden.



Einrichten mit deinem Smartphone oder Tablet

Die kostenlose Fitbit-App ist mit den meisten iPhones und iPads, Android-Smartphones und Windows 10-Geräten kompatibel. Überprüfe auf [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices), ob dein Gerät mit der Fitbit-App kompatibel ist.

So geht's:

1. Die Fitbit-App kannst du je nach Gerät in folgenden Stores herunterladen:
 - Apple App Store für iPhones und iPads
 - Google Play Store für Android-Smartphones
 - Microsoft Store für Windows 10-Geräte
2. Installiere die App und öffne sie.
 - Wenn du bereits ein Fitbit-Konto hast, melde dich bei deinem Konto an und tippe auf das Kontosymbol  > **Ein Gerät einrichten**.
 - Wenn du kein Fitbit-Konto hast, tippe auf **Mitglied bei Fitbit werden**, woraufhin du durch eine Reihe von Fragen geführt wirst, um ein Fitbit-Konto zu erstellen.
3. Folge weiterhin den Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Versa Lite Edition mit deinem Konto zu verbinden.


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

Einrichten mit deinem Windows 10-PC

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

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

1. Klicke auf deinem PC auf „Start“ und öffne den Microsoft Store.
2. Suche nach „Fitbit-App“. Wenn du sie gefunden hast, klicke auf **Kostenlos**, um die App auf deinen Computer herunterzuladen.

3. Klicke auf **Anmelden**, um dich mit deinem bestehenden Microsoft-Nutzerkonto anzumelden. Wenn du noch kein Microsoft-Nutzerkonto hast, folge bitte den angezeigten Anweisungen, um ein neues Konto einzurichten.
4. Öffne die App.
 - Wenn du bereits ein Fitbit-Konto hast, melde dich bei deinem Konto an und tippe auf das Kontosymbol  > **Ein Gerät einrichten**.
 - Wenn du kein Fitbit-Konto hast, tippe auf **Mitglied bei Fitbit werden**, woraufhin du durch eine Reihe von Fragen geführt wirst, um ein Fitbit-Konto zu erstellen.
5. Folge weiterhin den Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Versa Lite Edition mit deinem Konto zu verbinden.

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

Sieh dir deine Daten in der Fitbit-App an

Synchronisiere die Versa Lite Edition, um deine Daten in die Fitbit-App zu übertragen. Dort kannst du deine Aktivitäts- und Schlafdaten anzeigen, Lebensmittel und Wasser eintragen, an Herausforderungen teilnehmen und noch mehr. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, solltest du die 24-h-Synchronisierung aktiviert lassen, sodass die Versa Lite Edition regelmäßig mit der App synchronisiert wird.

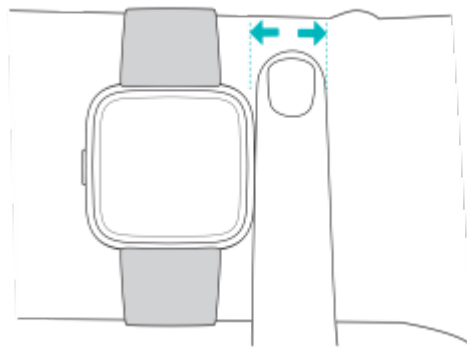
Wenn die 24-h-Synchronisierung ausgeschaltet ist, empfehlen wir, mindestens einmal täglich eine Synchronisierung durchzuführen. Jedes Mal, wenn du die Fitbit-App öffnest, synchronisiert sich die Versa Lite Edition automatisch, wenn sie sich in der Nähe befindet. Du kannst auch jederzeit die Option **Jetzt synchronisieren** in der App nutzen.

Tragen der Versa Lite Edition

Lege die Versa Lite Edition um dein Handgelenk. Wenn du ein Armband mit einer anderen Größe benötigst oder ein Zubehörarmband gekauft hast, findest du entsprechende Anweisungen unter „[Wechseln des Armbands](#)“ auf Seite 12.

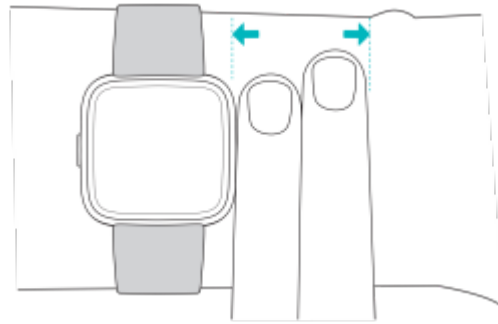
Positionierung für normales Tragen und Training

Wenn du nicht trainierst, trage die Versa Lite Edition etwa einen Fingerbreit oberhalb des Handwurzelknochens.



Für optimiertes Herzfrequenz-Tracking während des Trainings:

- Versuche, die Versa Lite Edition während des Trainings höher am Handgelenk zu tragen, damit sie besser sitzt und eine genauere Messung der Herzfrequenz möglich ist. Bei vielen Sportarten, wie z. B. Fahrradfahren oder Gewichtheben, beugt man sein Handgelenk häufig. Dadurch wird das Herzfrequenzsignal unter Umständen gestört, wenn du die Uhr dabei weiter unten am Handgelenk trägst.



- Vergewissere dich, dass die Uhr auf deiner Haut aufliegt.
- Die Uhr darf nicht zu eng anliegen. Ein enges Armband behindert die Blutzirkulation und kann das Signal der Herzfrequenz beeinträchtigen. Die Uhr sollte während des Trainings ein wenig enger anliegend am Handgelenk getragen werden (fest, aber nicht beengend).
- 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 ermitteln. Wenn deine Uhr keine Herzfrequenzmessung anzeigt, versuche, dein Handgelenk zu entspannen und kurz stillzustehen.

Händigkeit

Für eine höhere Genauigkeit musst du angeben, ob du die Versa Lite Edition an deiner dominanten oder nicht dominanten Hand trägst. Die dominante Hand ist die, mit der du schreibst und isst. Die anfängliche Einstellung für das Handgelenk ist „nicht dominant“. Wenn du die Versa Lite Edition an deiner dominanten Hand trägst, ändere die Einstellung für das Handgelenk in der Fitbit-App.

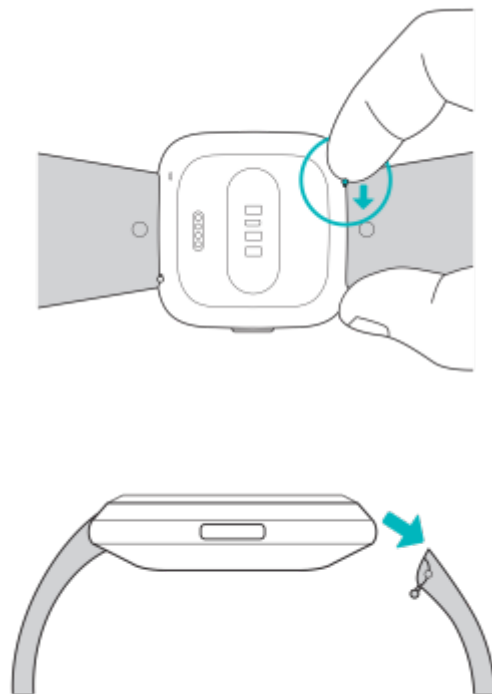
Wechseln des Armbands

Der Lieferumfang der Versa Lite Edition besteht aus einem kleinen, bereits befestigten Armband und einem zusätzlichen, großen, unteren Armband in der Verpackung. Sowohl das obere als auch das untere Armband können durch separat erhältliche Zubehörarmbänder ausgetauscht werden. Die verschiedenen Maße der Armbänder findest du unter „[Armbandgröße](#)“ auf Seite 42.

Armband abnehmen

Das Armband lässt sich wie folgt abnehmen:

1. Drehe die Versa Lite Edition um und mache die Schließe ausfindig.
2. Drücke die Schließe nach innen und ziehe gleichzeitig das Armband vorsichtig von der Uhr weg, um es zu lösen.

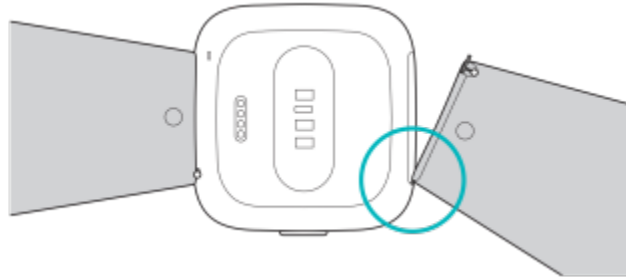


3. Wiederhole diesen Vorgang auf der anderen Seite.

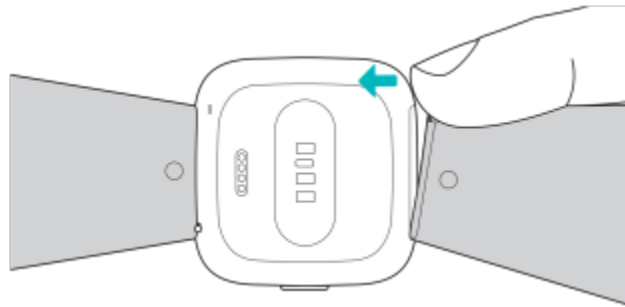
Wie du ein Armband anbringst

So befestigst du ein Armband:

1. Bringe das Armband mit dem Verschluss oben an der Uhr an. Schiebe den Stift (an der Seite gegenüber der Schließe) in das Loch in der Uhr.



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



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

Grundlagen

Erfahre, wie du deine Uhr am besten navigierst und pflegst und den Batteriestand überprüfst.

Navigieren der Versa Lite Edition

Die Versa Lite Edition hat einen Touchscreen mit farbigem LCD-Display und 1 Zurück-Taste.

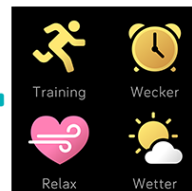
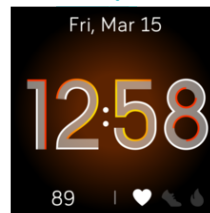
Du kannst die Versa Lite Edition navigieren, indem du auf den Bildschirm tippst, von einer Seite auf die andere oder nach oben und unten wischst oder indem du die Zurück-Taste drückst. Zur Verlängerung der Batterielaufzeit schaltet sich der Bildschirm deiner Uhr bei Nichtgebrauch ab.

Grundlegende Navigation

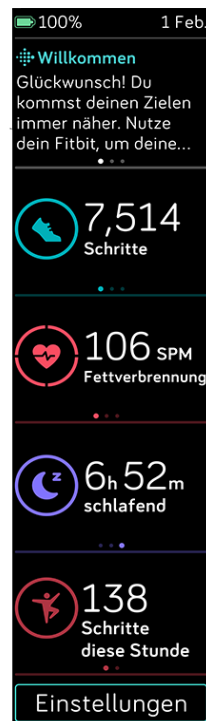
Startbildschirm ist die Uhr. Auf der Uhr:

- Wische nach unten, um Benachrichtigungen anzuzeigen.
- Wische nach oben, um deine täglichen Statistiken anzuzeigen.
- Wische nach links, um die verschiedenen Apps auf deiner Uhr anzuzeigen.

**WISCHE NACH UNTEN, UM DIE
BENACHRICHTIGUNGEN ANZUZEIGEN**



**NACH LINKS
WISCHEN FÜR APPS**



**WISCHE NACH OBEN, UM
FITBIT TODAY ANZUZEIGEN**

Schnelleinstellungen


Halte die Zurück -Taste der Versa Lite Edition gedrückt, um schneller auf bestimmte Einstellungen zuzugreifen. Tippe auf eine Einstellung, um sie zu aktivieren oder zu deaktivieren. Wenn du die Einstellung deaktiviert hast, wird das Symbol mit einer durchgestrichenen Linie angezeigt.

Auf dem Bildschirm „Schnelleinstellungen“:

- o Passe die Einstellung „Bildschirm aktivieren“ an. Wenn die Einstellung „Bildschirm aktivieren“ aktiviert ist, drehe dein Handgelenk zu dir, um den Bildschirm einzuschalten.
- o Aktiviere und deaktiviere Benachrichtigungen. Wenn die Einstellung „Benachrichtigungen“ aktiviert ist, zeigt die Versa Lite Edition Benachrichtigungen von deinem Smartphone an, wenn sich dieses in der Nähe befindet. Weitere Informationen dazu findest du unter „[Benachrichtigungen](#)“ auf Seite 22.

Wische nach rechts, um auf die Musiksteuerelemente zuzugreifen. Weitere Informationen findest du unter „[Musik und Podcasts steuern](#)“ auf Seite 37.

Einstellungen anpassen

Du kannst Grundeinstellungen wie Helligkeit, Herzfrequenz-Tracking und Vibrationsstärke direkt über deine Uhr verwalten. Öffne die Einstellungen-App  und tippe auf eine Einstellung, um diese anzupassen. Wische nach oben, um die vollständige Liste der Einstellungen sehen zu können.

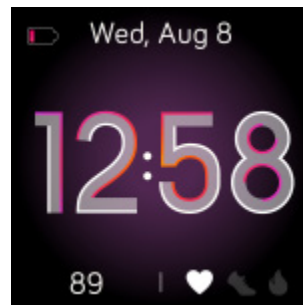
Damit du, während du trainierst oder schläfst, keine Benachrichtigungen erhältst, kannst du diese deaktivieren. Tippe auf **Benachrichtigungen** und tippe dann auf **Trainieren** oder **Schlafen**, um die Einstellung anzupassen.



Überprüfung des Batteriestands

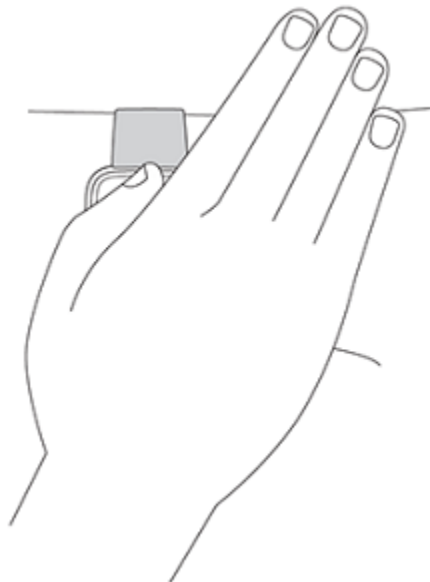
Lasse dir den Batteriestand jederzeit anzeigen: Wische von der Uhr aus nach oben. Das Symbol für den Batteriestand befindet sich oben links auf dem Bildschirm.

Wenn der Batteriestand merklich gesunken ist (weniger als 24 Stunden verbleibend), ist auf der Uhranzeige eine rote Batterieanzeige zu sehen. Wenn die Batterie fast leer ist (weniger als 4 Stunden verbleibend), blinkt die Batterieanzeige.



Wie du das Display ausschaltest

Um das Display der Versa Lite Edition auszuschalten, wenn das Gerät nicht verwendet wird, decke die Vorderseite der Uhr kurz mit der anderen Hand ab.

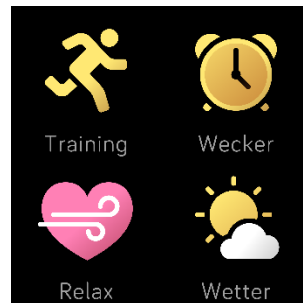


Pflege der Versa Lite Edition

Es ist wichtig, die Versa Lite Edition regelmäßig zu reinigen und zu trocknen. Weitere Informationen findest du unter www.fitbit.com/productcare.

Apps und Uhranzeigen


Die Fitbit-App-Galerie und die Uhrgalerie bieten Apps und Uhranzeigen zur Personalisierung deiner Uhr, die zugleich eine Vielzahl an Gesundheits-, Fitness-, Zeitmess- und Alltagsanforderungen erfüllen. Es werden jeweils 4 Apps pro Bildschirm angezeigt.



Uhranzeige ändern

In der Fitbit-Uhrgalerie stehen verschiedene Uhranzeigen zur Verfügung. Du kannst die Uhranzeige nur aktualisieren, wenn du nicht mehr als 38 Apps installiert hast.

So änderst du deine Uhranzeige:

1. Wenn sich deine Uhr in der Nähe befindet, tippe im Dashboard der Fitbit-App auf das Kontosymbol  > Versa Lite Edition-Kachel.
2. Tippe auf **Uhranzeigen** > **Alle Uhren**.
3. Durchsuche die verfügbaren Uhranzeigen. Tippe auf eine Uhranzeige, um eine Detailansicht anzuzeigen.
4. Tippe auf **Auswählen**, um die Uhranzeige zur Versa Lite Edition hinzuzufügen.

Apps öffnen

Wische von der Uhranzeige aus nach links, um die Apps anzuzeigen, die auf deiner Uhr installiert sind. Tippe auf eine App, um sie zu öffnen.


Apps ordnen

Um die Platzierung einer App auf der Versa Lite Edition zu ändern, halte eine App gedrückt, bis sie ausgewählt ist, und ziehe sie an eine neue Stelle. Die App ist ausgewählt, wenn sie etwas größer angezeigt wird und die Uhr vibriert.

Zusätzliche Apps herunterladen

Installiere neue Apps aus der Fitbit-App-Galerie auf der Versa Lite Edition.

Um eine App hinzuzufügen:


1. Wenn sich deine Uhr in der Nähe befindet, tippe im Dashboard der Fitbit-App auf das Kontosymbol  > Versa Lite Edition-Kachel.
2. Tippe auf **Apps** > **Alle Apps**.
3. Durchsuche die verfügbaren Apps. Wenn du eines findest, das du installieren möchtest, tippe darauf.
4. Tippe auf **Installieren**, um die App zur Versa Lite Edition hinzuzufügen.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Apps entfernen

Du kannst die meisten auf der Versa Lite Edition installierten Apps entfernen.


So entfernst du eine App:

1. Wenn sich deine Uhr in der Nähe befindet, tippe im Dashboard der Fitbit-App auf das Kontosymbol  > Versa Lite Edition-Kachel.
2. Tippe auf **Apps**.
3. Suche unter „Meine Apps“ die App, die du entfernen möchtest. Möglicherweise musst du nach oben wischen, um sie zu finden.
4. Tippe auf App > **Entfernen**.

Apps aktualisieren

Gelegentlich musst du die auf der Versa Lite Edition installierten Apps aktualisieren.

So aktualisierst du eine App:


1. Wenn sich deine Uhr in der Nähe befindet, tippe im Dashboard der Fitbit-App auf das Kontosymbol  > Versa Lite Edition-Kachel.
2. Tippe auf **Apps**.
3. Suche unter „Meine Apps“ die App, die du aktualisieren möchtest. Möglicherweise musst du nach oben wischen, um sie zu finden.
4. Tippe neben der App auf die rosafarbene Schaltfläche **Aktualisieren**.

Lifestyle

Lade die Apps der Versa Lite Edition, wie Starbucks,  Strava  und Wetter , um stets auf dem Laufenden zu bleiben. Anweisungen zum Hinzufügen und Löschen von Apps findest du unter „Apps und Uhranzeigen“ auf Seite 18.


Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Starbucks

Füge der Fitbit-App-Galerie in der Fitbit-App die Nummer deiner Starbucks-Karte oder deines Starbucks-Bonusprogramms hinzu und synchronisiere deine Uhr. Nutze nun die Starbucks-App , um über dein Handgelenk zu bezahlen.


Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Strava

Verbinde deine Strava- und Fitbit-Konten in der Fitbit-App, um deine Lauf- und Raddaten in der Strava-App  auf deiner Uhr anzuzeigen.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Wetter

Sieh dir das Wetter an deinem aktuellen Standort sowie an 2 weiteren, über die Wetter-App  ausgewählten Orten auf deiner Uhr an.

Wetteraussichten prüfen

Um das aktuelle Wetter zu sehen, öffne die Wetter-App auf deiner Uhr.



Standardmäßig zeigt die Wetter-App  deinen aktuellen Standort an. Wische nach links, um das Wetter an anderen, von dir hinzugefügten Orten anzuzeigen.

Wenn das Wetter für deinen aktuellen Standort nicht angezeigt wird, überprüfe, ob du die Standortdienste für die Fitbit-App aktiviert hast. Wenn du den Standort wechselst, synchronisiere deine Uhr, um deinen neuen Standort in der Wetter-App zu sehen.

Wähle in der Fitbit-App deine Temperatureinheit aus. Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Stadt hinzufügen oder entfernen

So fügst du eine Stadt hinzu oder entfernst sie:


1. Öffne die Fitbit-App und tippe auf das Konto-Symbol  > Versa Lite Edition-Kachel.
2. Tippe auf **Apps**.
3. Tippe auf das Zahnradsymbol  neben **Wetter**. Möglicherweise musst du nach oben wischen, um die App zu finden.
4. Tippe oder klicke auf **Stadt hinzufügen**, um bis zu 2 zusätzliche Standorte hinzuzufügen. Zum Löschen eines Standortes tippe auf **Bearbeiten** > **X-Symbol**. Beachte, dass du deinen aktuellen Standort nicht löschen kannst.
5. Synchronisiere deine Uhr mit der Fitbit-App, um die aktualisierte Liste der Standorte auf deiner Uhr anzuzeigen.

Benachrichtigungen

Auf der Versa Lite Edition können Anruf-, Text-, Kalender- und App-Benachrichtigungen von deinem Smartphone angezeigt werden, um dich auf dem Laufenden zu halten. Die Uhr kann nur dann Mitteilungen empfangen, wenn sie höchstens etwa 9 Meter vom Smartphone entfernt ist.

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 anschließend die Benachrichtigungen ein:

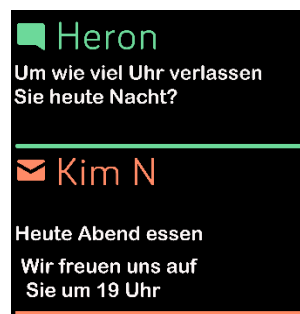
1. Wenn sich deine Uhr in der Nähe befindet, tippe im Dashboard der Fitbit-App auf das Kontosymbol  > Versa Lite Edition-Kachel.
2. Tippe auf **Benachrichtigungen**.
3. Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um deine Uhr zu koppeln. Die Versa Lite Edition wird in der Liste der mit deinem Smartphone verbundenen Bluetooth-Geräte angezeigt. Anruf-, Text- 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 ein iPhone, iPad oder Windows 10-Gerät hast, zeigt die Versa Lite Edition Benachrichtigungen aller Kalender an, die mit der Kalender-App synchronisiert wurden. Wenn du ein Android-Telefon hast, zeigt die Versa Lite Edition Kalenderbenachrichtigungen der während der Einrichtung ausgewählten Kalender-App an.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Anzeigen eingehender Benachrichtigungen

Wenn sich die Versa Lite Edition in Reichweite deines Smartphones befindet, vibriert die Uhr bei eingehenden Benachrichtigungen. Wenn du die Benachrichtigung beim Eintreffen nicht liest, kannst du sie später überprüfen, indem du auf dem Uhrbildschirm nach unten wischst.



Verwalten von Benachrichtigungen

Die Versa Lite Edition kann bis zu 30 Mitteilungen speichern. Dann werden die ältesten gelöscht, sobald neue eingehen.

So verwaltest du Benachrichtigungen:

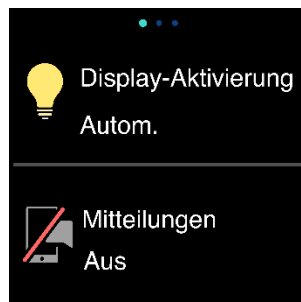
- Wische von der Uhr aus nach unten, um deine Benachrichtigungen anzuzeigen. Tippe dann eine Benachrichtigung an, um sie zu erweitern.
- Um eine Benachrichtigung zu löschen, tippe sie an, um sie zu erweitern. Wische dann nach unten und tippe auf **Löschen**.
- Um alle Benachrichtigungen auf einmal zu löschen, wische bei deinen Benachrichtigungen ganz nach oben und tippe auf **Alle löschen**.

Benachrichtigungen deaktivieren


Deaktiviere alle Benachrichtigungen in den Schnelleinstellungen der Versa Lite Edition oder deaktiviere bestimmte Benachrichtigungen in der Fitbit-App.

So deaktivierst du alle Benachrichtigungen:

1. Halte die Zurück-Taste deiner Uhr gedrückt, um den Bildschirm für Schnelleinstellungen anzuzeigen.
2. Tippe **Benachrichtigungen** an, um sie auszuschalten.



So deaktivierst du bestimmte Benachrichtigungen:

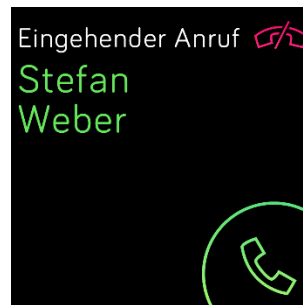
1. Wenn sich deine Uhr in der Nähe befindet, tippe im Dashboard der Fitbit-App auf das Kontosymbol  > Versa Lite Edition-Kachel > **Benachrichtigungen**.
2. Deaktiviere die Mitteilungen, die du nicht mehr auf deiner Uhr erhalten möchtest.
3. Tippe oben links auf **Benachrichtigungen** > **Versa Lite Edition**, um zu den Geräteeinstellungen zurückzukehren. Synchronisiere deine Uhr, um deine Änderungen zu speichern.

Hinweis: Wenn du auf deinem Smartphone die Einstellung „Bitte nicht stören“ aktiviert hast, erhältst du keine Benachrichtigungen, bis du diese Einstellung deaktivierst.

Annehmen oder Ablehnen von Anrufen

Wenn deine Versa Lite Edition mit einem iPhone oder einem Android-Smartphone (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 deiner Uhr aus abweisen, aber nicht annehmen.

Tippe auf das grüne Telefonsymbol auf dem Bildschirm deiner Uhr, um einen Anruf anzunehmen. Bitte beachte, dass du nicht in die Uhr 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.



Auf Nachrichten antworten

Reagiere direkt auf Kurzmitteilungen und Benachrichtigungen von ausgewählten Apps auf deiner Uhr mit voreingestellten Schnellantworten. Diese Funktion ist derzeit nur für Uhren verfügbar, die mit einem Android-Telefon gekoppelt sind.

So verwendest du Schnellantworten:

1. Tippe auf die Mitteilung auf deiner Uhr. Um aktuelle Nachrichten zu sehen, wische von der Uhranzeige nach unten.
2. Tippe auf **Antworten**. Wenn du keine Option zum Antworten auf die Nachricht siehst, sind für die App, die die Benachrichtigung gesendet hat, keine schnellen Antworten verfügbar.
3. Wähle eine Textantwort aus der Liste der schnellen Antworten aus oder tippe auf das Emoji-Symbol 😊, um ein Emoji auszuwählen.

Du kannst Schnellantworten auch anpassen. Weitere Informationen findest du unter 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.

Weckalarm einstellen

In der Alarm-App  kannst du Alarmer einstellen, verwalten und löschen.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze)


Wenn ein Alarm ausgelöst wird, vibriert die Uhr.

Um den Alarm auszuschalten, musst du das Häkchen antippen. Um den Schlummermodus für 9 Minuten zu aktivieren, tippe auf das ZZZ-Symbol.

Der Schlummermodus kann beliebig oft wiederholt werden. Die Versa Lite Edition schaltet automatisch in den Schlummermodus, wenn du den Alarm länger als 1 Minute lang ignorierst.



Verwenden der Timer-App

Du kannst die Dauer von Ereignissen mit der Stoppuhr messen oder mit der Timer-App  einen Countdown-Zähler auf deiner Uhr einrichten. Beachte, dass Stoppuhr- und Countdown-Zähler gleichzeitig laufen können.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Aktivität und Schlaf

Mit der Versa Lite Edition kannst du immer, wenn du sie trägst, eine Reihe von Statistiken nachverfolgen, einschließlich stündlicher Aktivitäten, Herzfrequenz und Schlaf. Die Daten werden automatisch über den Tag hinweg synchronisiert, wenn sich die Uhr in Reichweite der Fitbit-App befindet.

Statistiken anzeigen

Streiche von der Uhranzeige der Uhr nach oben, um Fitbit Home aufzurufen, wo bis zu 7 dieser Statistiken angezeigt werden:

| | |
|---------------------|---|
| Kernstatistiken | Heute unternommene Schritte, verbrannte Kalorien, zurückgelegte Entfernung, aktive Minuten und Zielverlauf der letzten 7 Tage |
| Schritte pro Stunde | Schritte in dieser Stunde und Anzahl der Stunden, in denen du dein stündliches Aktivitätsziel erreicht hast |
| Herzfrequenz | Aktuelle Herzfrequenz und entweder dein Herzfrequenzbereich oder die Ruheherzfrequenz (wenn nicht in einem Bereich), die in jedem Herzfrequenzbereich verbrachte Zeit und dein Cardio-Fitness-Score |
| Training | Anzahl der Tage, an denen du dein Trainingsziel in dieser Woche erreicht hast, und bis zu 5 deiner zuletzt aufgezeichneten Übungen |
| Radweg | Informationen zum aktuellen Stadium deines Menstruationszyklus, falls zutreffend |
| Schlaf | Schlafzeiten, Zeit je Schlafstadium und der Schlafverlauf der letzten 7 Tage |
| Wasser | Protokollierung der Wasseraufnahme des aktuellen Tages und Verlauf der letzten 7 Tage |
| Lebensmittel | Verzehnte Kalorien, verbleibende Kalorien und aufgenommene Makronährstoffe in Prozent |
| Gewicht | Verbleibendes Gewicht, das du noch verlieren oder zunehmen möchtest, um dein Ziel zu erreichen, dein aktuelles Gewicht und dein Fortschritt, seit du das letzte Mal dein Gewichtsziel festgelegt hast |
| Abzeichen | Die nächsten täglichen Abzeichen und Gesamtabzeichen, die du freischalten kannst |

Wische auf den einzelnen Kacheln nach links oder rechts, um den gesamten Statistiksatz anzuzeigen. Tippe auf das **+**-Symbol auf der Wasser- oder Gewichtskachel, um einen Eintrag zu protokollieren.

Um die Kacheln neu anzuordnen, halte eine Zeile gedrückt und ziehe sie nach oben oder unten, um ihre Position zu ändern. Tippe auf **Einstellungen** am unteren Bildschirmrand, um auszuwählen, welche Statistiken angezeigt werden.

In der Fitbit-App findest du deinen vollständigen Verlauf und andere Informationen, die von deiner Uhr ermittelt wurden.

Tägliches Aktivitätsziel aufzeichnen

Die Versa Lite Edition verfolgt deinen Fortschritt bezüglich eines Tagesziels deiner Wahl. Sobald du dein Ziel erreichst, vibriert die Uhr und blendet eine Glückwunschnachricht ein.

Ein Ziel auswählen

Setze dir ein Ziel, um deine Gesundheits- und Fitnessreise zu beginnen. Anfänglich lautet dein Ziel 10.000 Schritte pro Tag. Wähle, ob du die Anzahl der Schritte erhöhen oder verringern oder dein Ziel in aktive Minuten, zurückgelegte Entfernung oder verbrannte Kalorien ändern möchtest.

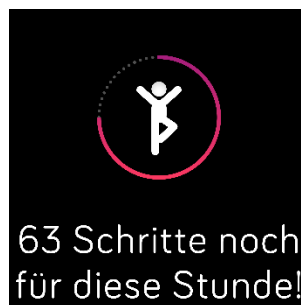
Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Verfolge deinen Fortschritt in Richtung deines Ziels auf der Versa Lite Edition. Weitere Informationen findest du unter „Statistiken anzeigen“ auf Seite 26.

Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten

Die Versa Lite Edition hilft dir dabei, den ganzen Tag über aktiv zu bleiben, indem sie 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.

Deinen Schlaf aufzeichnen

Trage die Versa Lite Edition im Bett, um automatisch deine Schlafzeit und deine Schlafphasen (Dauer von REM, leichtem Schlaf und Tiefschlaf) zu erfassen. Wenn du deine Schlafstatistiken anzeigen möchtest, synchronisiere deine Uhr nach dem Aufwachen und überprüfe die App. Du musst möglicherweise einige Minuten warten, bis deine Schlafstatistiken angezeigt werden, während die Fitbit-App diese Schlafdaten analysiert.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Setze dir ein Schlafziel

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

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Stelle eine Schlafenszeit-Erinnerung ein

Deine Fitbit-App kann Empfehlungen zur konsistenten Schlafens- und Aufstehzeit machen, um dir dabei zu helfen, einen regelmäßigen Schlafrhythmus zu finden. Du kannst dich abends daran erinnern lassen, wann es Zeit ist, ins Bett zu gehen.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten

Die Versa Lite Edition erfasst mehrere Schlafmesswerte, darunter die Zeit, wann du ins Bett gehst, wie lange du schläfst und wie lange du in jeder Schlafphase verweilst. Verfolge deinen Schlaf mit der Versa Lite Edition und überprüfe die Fitbit-App, um zu verstehen, wie sich dein Schlafverhalten mit dem deiner Mitmenschen vergleichen lässt.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Anzeige deiner Herzfrequenz

Die Versa Lite Edition erfasst deine Herzfrequenz den ganzen Tag über. Wische von der Uhranzeige nach oben, um deine Herzfrequenz in Echtzeit und deine Ruheherzfrequenz anzuzeigen. Weitere Informationen findest du unter „[Statistiken anzeigen](#)“ auf Seite 26. Bestimmte Uhranzeigen zeigen deine Herzfrequenz in Echtzeit auf dem Startbildschirm an.

Während des Trainings zeigt die Versa Lite Edition den Herzfrequenzbereich an, damit du die gewünschte Trainingsintensität einhalten kannst.

Weitere Informationen findest du unter „[Herzfrequenz prüfen](#)“ auf Seite 34.

Anpassung der Herzfrequenzeinstellungen

Mit der Versa Lite Edition kannst du deine Herzfrequenz Tag und Nacht erfassen. Deaktiviere das Herzfrequenz-Tracking in der Einstellungen-App > **Herzfrequenz**, um die Batterielaufzeit zu verlängern.



Beachte, dass die grüne LED auf der Rückseite der Versa Lite Edition weiterhin blinkt, auch wenn du das Herzfrequenz-Tracking deaktivierst.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Geführtes Atemtraining

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

So beginnst du eine Sitzung:

1. Öffne die Relax-App  auf der Versa Lite Edition.
2. Die 2-minütige Sitzung ist die erste Option. Tippe auf das Zahnrad-Symbol , um die 5-minütige Sitzung auszuwählen oder die optionale Vibration auszuschalten. Drücke daraufhin die Zurück-Taste auf deiner Uhr, um zum Relax-Bildschirm zurückzukehren.



3. Tippe auf das Wiedergabesymbol, um die Sitzung zu starten und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm.




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

Während dieser Einheit sind alle Benachrichtigungen automatisch deaktiviert.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Fitness und Training

Du kannst wählen, ob du sportliche Aktivitäten automatisch erfassen oder Aktivitäten mit der Trainings-App  aufzeichnen möchtest, und du kannst Ziele basierend auf Entfernung, Zeit oder Kalorien festlegen.

Wenn du die Versa Lite Edition zusammen mit der Fitbit-App verwendest, kannst du deine Aktivitäten mit Freunden und Familie teilen, deine allgemeine Fitness mit deinen Freunden vergleichen und viele weitere Funktionen nutzen.

Training automatisch aufzeichnen

Die Versa Lite Edition erkennt und zeichnet Aktivitäten mit hoher Bewegungsgeschwindigkeit mindestens 15 Minuten lang automatisch auf. Dazu gehören Laufen, Ellipsentrainer und Schwimmen. Synchronisiere dein Gerät, um grundlegende Statistiken zu deiner Aktivität in deinem Trainingsverlauf anzuzeigen.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren

Hinweis: Die verbundene GPS-Funktion der Versa Lite Edition nutzt die GPS-Sensoren deines in der Nähe befindlichen Smartphones.

Voraussetzungen für GPS


Die GPS-Verbindung ist für alle unterstützten Smartphones mit GPS-Sensoren verfügbar. Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

So verwendest du eine GPS-Verbindung:

1. Schalte Bluetooth und GPS auf deinem Smartphone ein.
2. Deine Fitbit-App muss die Erlaubnis haben, auf GPS oder Ortungsdienste zuzugreifen.
3. Überprüfe, ob das angeschlossene GPS für das Training eingeschaltet ist.
 - a. Öffne die Trainings-App und wische, um das Training zu finden, das du erfassen möchtest.
 - b. Tippe auf das Zahnradsymbol  und vergewissere dich, dass die GPS-Verbindung auf **Ein** gesetzt ist. Möglicherweise musst du wischen, um diese Option zu finden.
4. Nimm dein Smartphone zum Training mit.

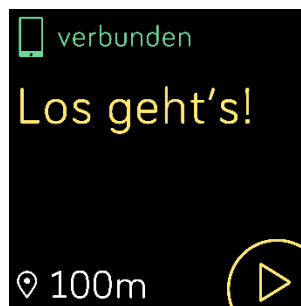
Training aufzeichnen

So kannst du eine sportliche Aktivität aufzeichnen:

1. Öffne die Trainings-App  auf deiner Uhr.
2. Wische, um ein Training zu finden, und tippe darauf, um es auszuwählen.
3. Tippe auf das Wiedergabesymbol, um mit dem Training zu beginnen, oder tippe auf das Flaggsymbol, um je nach Aktivität ein Zeit-, Distanz- oder Kalorienziel auszuwählen.
4. Wenn du mit dem Training fertig bist oder eine Pause einlegen möchtest, tippe auf das Pausensymbol.
5. Tippe auf das Wiedergabesymbol, um das Training fortzusetzen, oder tippe auf das Flaggsymbol, um den Vorgang zu beenden.
6. Wenn du dazu aufgefordert wirst, bestätige, dass du das Training beenden möchtest. Deine Trainingszusammenfassung wird angezeigt.
7. Tippe auf **Fertig**, um den Übersichtsbildschirm zu schließen.

Hinweis:

- Auf der Versa Lite Edition werden 3 Echtzeitstatistiken deiner Wahl angezeigt. Wische über die mittlere Statistik, um alle Echtzeitstatistiken anzuzeigen. Du kannst die angezeigten Statistiken in den Einstellungen des jeweiligen Trainings anpassen.
- Wenn du dir ein Trainingsziel setzt, vibriert deine Uhr, wenn du die Hälfte des Wegs zu deinem Ziel zurückgelegt hast.
- Wenn du ein Training mit GPS ausgewählt hast, wird oben links ein Symbol angezeigt, während sich deine Uhr mit dem GPS-Sensor verbindet. Wenn der Bildschirm „verbunden“ angezeigt wird und die Versa Lite Edition vibriert, wurde eine GPS-Verbindung hergestellt.



Anpassen deiner Trainingseinstellungen und Verknüpfungen

Auf deiner Uhr kannst du diverse Einstellungen für jede Trainingsart anpassen. Die Einstellungen umfassen:

- GPS-Verbindung: Deine Route wird mithilfe der GPS-Sensoren deines Smartphones aufgezeichnet.
- Automatische Pause: Eine Aktivität wird automatisch angehalten, wenn du aufhörst, dich zu bewegen.

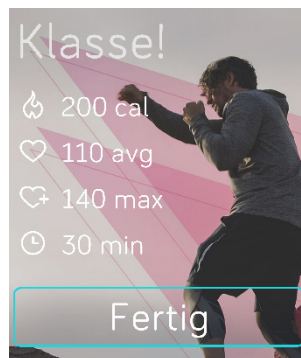
- Runden anzeigen: Du erhältst Benachrichtigungen, wenn du während deines Trainings bestimmte Meilensteine erreichst.
- Lauferkennung: Läufe werden automatisch aufgezeichnet, ohne ein Öffnen der Trainings-App nötig zu machen.
- Always-On-Bildschirm: Der Bildschirm bleibt während des Trainings eingeschaltet.

So passt du eine Trainingseinstellung an:

1. Tippe auf der Versa Lite Edition auf die Trainings-App 🏃.
2. Wische durch die Trainingsliste, bis du das Training findest, das du anpassen möchtest.
3. Tippe auf das Zahnradsymbol ⚙️ und wische durch die Liste der Einstellungen.
4. Tippe auf eine Einstellung, um diese anzupassen.
5. Wenn du fertig bist, drücke die Zurück-Taste, um zum Trainingsbildschirm zurückzukehren und tippe dann auf das Wiedergabesymbol, um mit dem Training zu beginnen.

Prüfen deiner Trainings-Zusammenfassung

Nach Abschluss eines Trainings zeigt dir die Versa Lite Edition eine Übersicht deiner Statistiken an.



Synchronisiere deine Uhr, um das Training in deinem Trainingsverlauf zu speichern. Dort findest du zusätzliche Statistiken und kannst deine Route und dein Tempo anzeigen, falls du eine GPS-Verbindung verwendet hast.


Herzfrequenz prüfen

Mit Herzfrequenzbereichen kannst du die Trainingsintensität anpassen. Die Versa Lite Edition zeigt deinen aktuellen Bereich und deinen Fortschritt in Bezug auf deine maximale Herzfrequenz neben deinem Herzfrequenzmesser an. Auf dem Dashboard von Fitbit kannst du die Zeit anzeigen, die du während eines bestimmten Tages oder einer Übung in einem Bereich verbracht hast. Basierend auf Empfehlungen der American Heart Association stehen drei Bereiche zur Auswahl. Du kannst aber auch einen eigenen Bereich definieren, wenn du eine bestimmte Herzfrequenz erreichen möchtest.

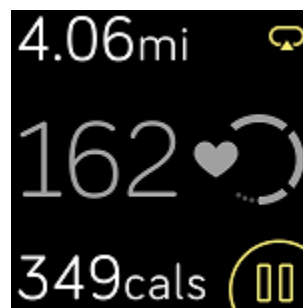
Vorgegebene Herzfrequenzbereiche

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

| Symbol | Bereich | Berechnung | Beschreibung |
|--|------------------------|--|--|
| <p>273 cal 68 Herzfrequenz 30:01.4</p> | Außerhalb des Bereichs | Unter 50 % deiner maximalen Herzfrequenz | Deine Herzfrequenz mag zwar leicht erhöht sein, aber nicht genug, damit die Aktivität als Training angesehen wird. |
| <p>303 cal 110 Fettverbrennung 27:31.9</p> | Fettverbrennung | Zwischen 50 % und 69 % deiner maximalen Herzfrequenz | Trainingsbereich mit niedriger bis mittlerer Intensität. Dieser Bereich eignet sich besonders für diejenigen, die gerade erst mit dem Training beginnen. Er nennt sich Fettverbrennungsbereich, weil ein größerer Prozentsatz der verbrannten Kalorien aus Fett stammt. Die Zahl der insgesamt verbrannten Kalorien ist jedoch geringer. |
| <p>346 kcal 135 Herzfrequenz 32:18.4</p> | Cardio | Zwischen 70 % und 84 % deiner maximalen Herzfrequenz | Trainingsbereich mit mittlerer bis hoher Intensität. In diesem Bereich wirst du herausgefordert, aber du überanstrengst dich nicht. Für die meisten Menschen ist dies der anzustrebende Trainingsbereich. |

| Symbol | Bereich | Berechnung | Beschreibung |
|---|----------------|---|---|
|  | Höchstleistung | Mehr als 85 % deiner maximalen Herzfrequenz | Dies ist ein hochintensiver Trainingsbereich. Dieser Bereich ist für kurze, intensive Trainingseinheiten gedacht, die Leistungsfähigkeit und Geschwindigkeit verbessern sollen. |

Beachte, dass der Herzfrequenzwert grau erscheint, wenn deine Uhr nach einem stärkeren Messwert sucht.



Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche

Du kannst einen benutzerdefinierten Herzfrequenzbereich oder eine benutzerdefinierte maximale Herzfrequenz in der Fitbit-App konfigurieren, wenn du ein bestimmtes Ziel vor Augen hast. Hochleistungssportler beispielsweise stecken sich bisweilen Ziele, die von den Empfehlungen der American Heart Association für die Durchschnittsbevölkerung abweichen.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Aktivität teilen

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

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Nachverfolgen des Cardio-Fitness-Scores

Du kannst deine allgemeine kardiovaskuläre Fitness über dein Handgelenk in der Fitbit-App erfassen. Dein Cardio-Fitness-Score und deine Cardio-Fitness-Stufe können dabei mit Freunden verglichen werden.

Wische auf deiner Uhr zu Fitbit Today und mache dort die Herzfrequenzkachel ausfindig. Wische nach links, um anzuzeigen, wie viel Zeit du pro Tag in den einzelnen Herzfrequenzbereichen verbracht hast. Wische erneut nach links, um deinen Cardio-Fitness-Score und deine Cardio-Fitness-Stufe anzuzeigen.

Tippe im Fitbit-App-Dashboard auf die Herzfrequenzkachel und wische nach links, um deine Cardio-Fitness-Statistiken anzuzeigen.

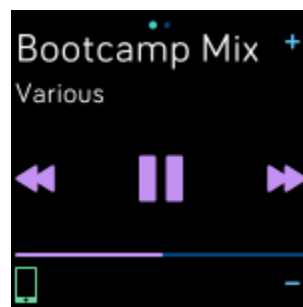
Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Musik und Podcasts steuern

Du kannst die Versa Lite Edition verwenden, um Musik und Podcasts auf deinem Smartphone zu steuern.

So steuerst du Musik und Podcasts:

1. Während die Musik spielt, drücke und halte die Zurück-Taste und wische zum Musiksteuerungsbildschirm.
2. Spiele oder pausiere den Titel oder tippe auf die Pfeilsymbole, um zum nächsten oder vorherigen Titel zu springen. Tippe auf die Symbole + und -, um die Lautstärke zu regeln.



Aktualisieren, Neustarten und Löschen

Bei einigen Schritten zur Fehlerbehebung musst du möglicherweise deine Uhr neu starten. Das Löschen von Daten ist sinnvoll, wenn du die Versa Lite Edition an eine andere Person weitergeben möchtest. Aktualisiere deine Uhr, um neue Fitbit-Betriebssystemaktualisierungen zu erhalten.

Aktualisieren der Versa Lite Edition

Aktualisiere deine Uhr, um die neuesten Funktionserweiterungen und Produktaktualisierungen zu erhalten.

Wenn eine Aktualisierung verfügbar ist, wird eine Benachrichtigung in der Fitbit-App angezeigt. Nachdem du die Aktualisierung gestartet hast, wird in der Versa Lite Edition und in der Fitbit-App eine Fortschrittsleiste angezeigt, bis die Aktualisierung abgeschlossen ist. Uhr und Smartphone müssen sich während der Aktualisierung nahe beieinander befinden.

Hinweis: Die Aktualisierung der Versa Lite Edition kann die Batterie stark beanspruchen. Wir empfehlen, die Uhr vor der Aktualisierung in das Ladegerät zu stecken.


Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Neustarten der Versa Lite Edition

Du kannst die Uhr neu starten, indem du die Zurück-Taste 10 Sekunden lang gedrückt hältst, bis das Fitbit-Logo auf dem Bildschirm angezeigt wird.

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

Ausschalten der Versa Lite Edition

Wenn du die Uhr ausschalten möchtest, öffne die Einstellungen-App  > **Info** > **Ausschalten**.

Drücke die Taste, um die Uhr einzuschalten.

Löschen der Versa Lite Edition

Wenn du die Versa Lite Edition an eine andere Person weitergeben oder sie zurückgeben möchtest, lösche zunächst deine persönlichen Daten:

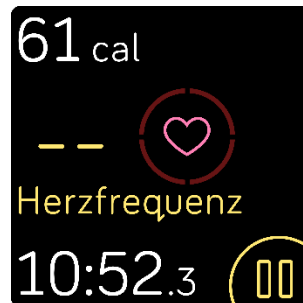
Öffne auf der Versa Lite Edition die Einstellungen-App  > **Info** > **Zurücksetzen auf Werkseinstellungen**.

Fehlerbehebung


Lies die folgenden Schritte zur Fehlerbehebung, falls deine Versa Lite Edition nicht korrekt funktioniert. Unter help.fitbit.com findest du weitere Informationen.

Fehlendes Herzfrequenzsignal

Bei Trainings und im Tagesverlauf misst die Versa Lite Edition fortlaufend deine Herzfrequenz. Wenn es dem Herzfrequenzsensor nicht gelingt, ein Signal zu erkennen, werden gestrichelte Linien angezeigt.



Wenn dein Gerät kein Herzfrequenzsignal erkennt, stelle zunächst sicher, dass in der Einstellungen-App Herzfrequenz-Tracking auf deinem Gerät aktiviert ist. Vergewissere dich anschließend, dass die Uhr richtig am Handgelenk sitzt. Schiebe sie dazu etwas nach unten oder oben und ziehe das Armband fester an oder lockere es. Die Versa Lite Edition muss an der Haut anliegen. Nach einer kurzen Wartezeit, in der du deinen Arm still und gerade halten musst, sollte die Herzfrequenz wieder angezeigt werden.

Wenn das Herzfrequenzsignal weiterhin fehlt, öffne die Einstellungen-App  auf der Uhr, und achte darauf, dass die Option **Herzfrequenz** aktiviert ist.

GPS-Signal fehlt

Umweltfaktoren wie beispielsweise hohe Gebäude, dichter Wald, steile Erhebungen und sogar dicke Wolken können die Verbindung zwischen deinem Smartphone und GPS-Satelliten beeinträchtigen. Wenn deine Uhr 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 das Gerät neu:

- Keine Synchronisierung
- Keine Reaktion auf Antippen, Wischen oder Tastendruck
- Kein Aufzeichnen der Schritte oder anderer Daten

Informationen zum Neustarten deiner Uhr findest du unter „[Neustart der Versa Lite Edition](#)“ auf Seite [38](#).

Weitere Informationen und Kontaktdaten für den Kundensupport findest du unter help.fitbit.com.

Allgemeine Informationen und Spezifikationen

Sensoren

Die Fitbit Versa Edition enthält die folgenden Sensoren und Motoren:

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

Material

Das Gehäuse und die Schnalle der Versa Lite Edition bestehen aus eloxiertem Aluminium. Auch wenn alle Edelstahlmaterialien Spuren von Nickel enthalten und bei Personen mit Nিকেlempfindlichkeit eine allergische Reaktion auslösen können, entspricht die Nickelmenge in allen Fitbit-Produkten der strengen Nickelrichtlinie der Europäischen Union.

Das Armband deiner Versa Lite Edition besteht aus einem flexiblen, haltbaren Elastomermaterial, ähnlich dem, das in vielen Sportuhren verwendet wird.

Funktechnik

Die Versa Lite Edition enthält einen Bluetooth 4.0-Funk-Transceiver.

Haptisches Feedback

Die Versa Lite Edition verfügt über einen Vibrationsmotor für Alarme, Ziele, Benachrichtigungen und Erinnerungen.

Batterie

Die Versa Lite Edition wird mit einer Lithium-Polymer-Batterie betrieben.

Ladekabel

Die Versa Lite Edition wird mit einer Ladestation zum Aufladen der Uhrenbatterie geliefert. In bestimmten Situationen kannst du das Ladegerät verwenden, um die Funktionalität der Uhr mithilfe spezifischer Anweisungen des Kundensupports wiederherzustellen.

Speicher

Die Versa Lite Edition speichert deine Daten, einschließlich Tagesstatistiken, Schlafinformationen und Trainingsverlauf, für 7 Tage. Synchronisiere deine Uhr mit der Fitbit-App, um auf deine bisherigen Daten zuzugreifen. Stelle für optimale Ergebnisse sicher, dass die Option für 24-h-Synchronisierung aktiviert ist.

Display

Die Versa Lite Edition verfügt über ein LCD-Farbdisplay.

Armbandgröße

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

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

Umgebungsbedingungen

| | |
|-----------------------------|--|
| Betriebstemperatur | -10° bis 45 °C (14° bis 113 °F) |
| Temperatur bei Nichtbetrieb | -20° bis -10 °C (-4° bis 14 °F) 45° bis 60 °C (113° bis 140 °F) |
| Wasserabweisend | Wasserabweisend bis zu einer Tiefe von 50 Metern |
| Maximale Betriebshöhe | 8.534 m (28.000 Fuß) |

Mehr erfahren

Unter help.fitbit.com erhältst du weitere Informationen zu deinem Tracker und dem Dashboard.

Rückgabe und Garantie

Garantieinformationen und die fitbit.com-Rückgaberrichtlinie findest du unter fitbit.com/legal>Returns-and-warranty.

Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für bestimmte Regionen findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

Einstellungen > Info > Zulassungsinformationen

USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC)

Model FB415

FCC ID: XRAFB415

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

Settings > About > Regulatory Info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB415

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.

Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC)

Model/Modèle FB415:

IC: 8542A-FB415

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

Settings > About > Regulatory Info

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

Paramètres > À propos > 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

Europäische Union (EU)

Model Name FB415

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB415 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB415 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB415 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB415 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB415 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

Argentinien

Model FB415:



Australien und Neuseeland



China

Model FB415

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

Settings > About > Regulatory Info

Frequency band: 2400-2483.5

Transmitted power: Max EIRP, 3.63dBm

Occupied bandwidth: BLE: 2MHz, BT: 1MHz

Modulation system: BLE: GFSK, BT: GFSK, Pi/4-DQPSK, 8PSK

CMIIT ID displayed: On packaging

CMIIT ID: 2019DJ0335

China RoHS

| 部件名称 Part Name | 有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements | | | | | |
|-----------------------------|--|------------|-----------|-----------------|---------------|------------------|
| | 铅 (Pb) | 水银 (Hg) | 镉 (Cd) | 六价铬 (Cr(VI)) | 多溴化苯 (PBB) | 多溴化二苯醚 (PBDE) |
| 表带和表扣 (Strap and Buckle) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 电子 (Electronics) | -- | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 电池 (Battery) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 充电线 (Charging Cable) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

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

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



Indien

Model FB415

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

Settings > About > Regulatory Info

Israel

Model FB415

01280-55 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Japan

Model FB415

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

Settings > About > Regulatory Info



Mexiko

Model FB415



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

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

Marokko

Model FB415



Nigeria

Model Name FB415

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

Oman

D100428

Model FB415

TRA/TA-R/6711/18

Pakistan

Model FB415

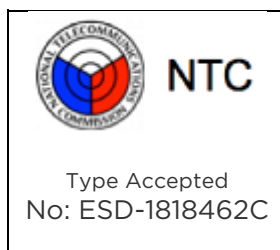
TAC No.: 9.6090/2018



Model: FB415
Serial No: Refer to retail box
Year of Manufacture: 2018

Philippinen

Model FB415



Serbien

Model FB415



M005 18

Südkorea

Model FB415

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

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

Taiwan

Model FB415



低功率警語:

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條

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

第十四條

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

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

Translation:

Low power warning:

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

Article 12

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

Article 14

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

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

使用過度恐傷害視力」

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

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision”

Rest for 10 minutes after every 30 minutes.

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

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

- 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 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 can not replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

Vereinigte Arabische Emirate

Model FB415

TRA Registered No.: ER68014/18

Dealer No.: DA35294/14

Sambia

Model FB415



ZMB/ZICTA/TA/2019/1/10