

 fitbit inspire **HR**



Bedienungsanleitung  
Version 2.0

# Inhalt

---

<b>Erste Schritte .....</b>	<b>5</b>
Lieferumfang.....	5
<b>Inspire HR einrichten.....</b>	<b>6</b>
Tracker laden.....	6
Einrichten mit deinem Smartphone oder Tablet.....	7
Mit Windows 10-PC einrichten.....	7
Daten in der Fitbit-App ansehen.....	8
<b>Inspire HR tragen.....</b>	<b>9</b>
Positionierung für normales Tragen und Training.....	9
Händigkeit.....	10
<b>Wechseln des Armbands .....</b>	<b>11</b>
Armband abnehmen.....	11
Wie du ein Armband anbringst .....	12
<b>Grundlagen .....</b>	<b>13</b>
Inspire HR navigieren.....	13
Grundlegende Navigation.....	13
Schnelleinstellungen.....	15
Einstellungen anpassen.....	15
Inspire HR pflegen.....	15
<b>Ziffernblatt ändern.....</b>	<b>16</b>
<b>Benachrichtigungen.....</b>	<b>17</b>
Benachrichtigungen einrichten.....	17
Anzeigen eingehender Benachrichtigungen.....	17
Benachrichtigungen deaktivieren.....	18
<b>Zeitmessung .....</b>	<b>19</b>
Alarm einstellen.....	19
Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze).....	20
Verwende die Timer-App.....	20
<b>Aktivität und Schlaf .....</b>	<b>21</b>
Statistiken anzeigen .....	21
Tägliches Aktivitätsziel verfolgen.....	22

Ein Ziel auswählen.....	22
Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten.....	22
Deinen Schlaf aufzeichnen.....	22
Schlafziel festlegen.....	23
Stelle eine Schlafenszeit-Erinnerung ein.....	23
Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten.....	23
Anzeige deiner Herzfrequenz.....	23
Anpassung der Herzfrequenz-Einstellungen.....	23
Geführtes Atemtraining.....	24
<b>Fitness und Training.....</b>	<b>26</b>
Training automatisch aufzeichnen.....	26
Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren.....	26
Voraussetzungen für GPS.....	26
Training aufzeichnen.....	27
Übungseinstellungen und Verknüpfungen anpassen.....	28
Trainings-Zusammenfassung anzeigen.....	28
Herzfrequenz prüfen.....	29
Vorgegebene Herzfrequenzbereiche.....	29
Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche.....	30
Aktivität teilen.....	30
Nachverfolgen des Cardio-Fitness-Scores.....	30
<b>Aktualisieren, Neustarten und Löschen.....</b>	<b>31</b>
Inspire HR aktualisieren.....	31
Inspire HR neustarten.....	31
Inspire HR löschen.....	31
<b>Fehlerbehebung.....</b>	<b>32</b>
Fehlendes Herzfrequenzsignal.....	32
GPS-Signal fehlt.....	32
Andere Probleme.....	33
<b>Allgemeine Informationen und Spezifikationen.....</b>	<b>34</b>
Sensoren.....	34
Material.....	34
Funktechnik.....	34
Haptisches Feedback.....	34

Akku.....	34
Speicher .....	34
Display .....	35
Armbandgröße.....	35
Umgebungsbedingungen.....	35
Mehr erfahren .....	35
Rückgabe und Garantie .....	35
<b>Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise .....</b>	<b>36</b>
USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC) .....	36
Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC).....	37
Europäische Union (EU).....	38
Argentinien.....	39
Australien und Neuseeland.....	39
China .....	39
Indien.....	40
Israel .....	41
Japan.....	41
Mexiko.....	41
Marokko .....	41
Nigeria .....	42
Oman.....	42
Pakistan.....	42
Philippinen .....	43
Serbien .....	43
Südkorea.....	43
Taiwan .....	44
Vereinigte Arabische Emirate .....	45
Sambia.....	46
Sicherheitserklärung.....	46

# Erste Schritte

---

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

## Lieferumfang

Deine Inspire HR-Box enthält:



Tracker mit kleinem Armband  
(Farbe und Material variieren)



Ladekabel



Zusätzliches weites  
Armband (Farbe und  
Material variieren)

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

# Inspire HR einrichten

---

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

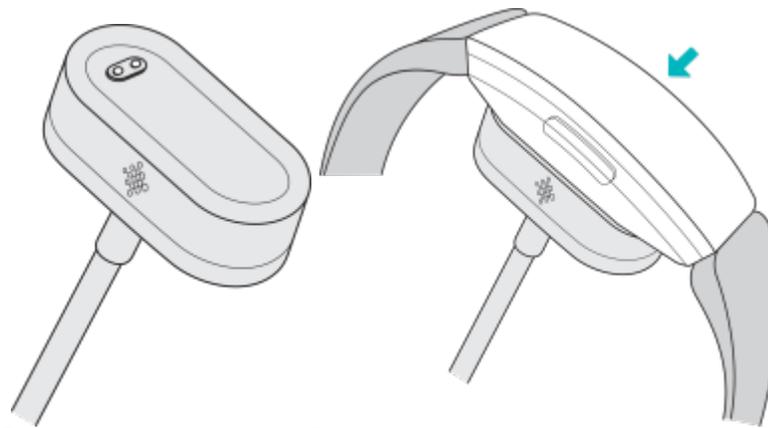
Um ein Fitbit-Konto anzulegen, wirst du aufgefordert, deine Körpergröße, dein Gewicht und dein Geschlecht einzugeben, damit deine Schrittlänge berechnet und die Entfernung, dein Grundumsatz und dein Kalorienverbrauch geschätzt werden können. Nachdem du dein Nutzerkonto eingerichtet hast, sind dein Vorname,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

## Tracker laden

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

Inspire HR au laden:

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



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

## Einrichten mit deinem Smartphone oder Tablet

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 über ein Fitbit-Konto verfügst, melde dich bei deinem Konto an und tippe auf das Kontosymbol  > **Ein Gerät einrichten**.
  - Wenn du kein Fitbit-Konto hast, tippe auf **Fitbit beitreten**, um durch eine Reihe von Fragen zum Erstellen eines Fitbit-Kontos geleitet zu werden.
3. Folge weiterhin den Anweisungen auf dem Bildschirm, um den Inspire HR mit deinem Konto zu verbinden.

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

## Mit Windows 10-PC einrichten

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

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

1. Klicke auf deinem PC auf „Start“ und öffne den Microsoft Store.
2. Suche nach „Fitbit-App“. Wenn du sie gefunden hast, klicke auf **Kostenlos**, um die App auf deinen Computer herunterzuladen.
3. Klicke auf **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 über ein Fitbit-Konto verfügst, melde dich bei deinem Konto an und tippe auf das Kontosymbol  > **Ein Gerät einrichten**.
  - Wenn du kein Fitbit-Konto hast, tippe auf **Fitbit beitreten**, um durch eine Reihe von Fragen zum Erstellen eines Fitbit-Kontos geleitet zu werden.

5. Folge weiterhin den Anweisungen auf dem Bildschirm, um den Inspire HR mit deinem Konto zu verbinden.

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

## Daten in der Fitbit-App ansehen

Synchronisiere den Inspire HR, um deine Daten an die Fitbit-App zu übertragen. Dort kannst du deine Aktivitäts- und Schlafdaten anzeigen, Ernährungs- und Trinkprotokolle führen, an Herausforderungen teilnehmen und vieles mehr. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, solltest du die ganztägige Synchronisierung aktiviert lassen, sodass der Inspire HR regelmäßig mit der App synchronisiert wird.

Wenn du die ganztägige Synchronisierung ausschaltest, empfehlen wir mindestens einmal täglich eine Synchronisierung. Jedes Mal, wenn du die Fitbit-App öffnest, synchronisiert sich der Inspire HR automatisch, wenn er sich in der Nähe befindet. Du kannst auch jederzeit die Option **Jetzt synchronisieren** in der App nutzen.

# Inspire HR tragen

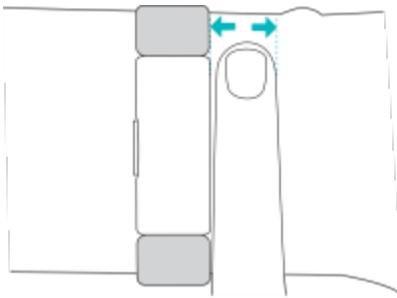
---

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

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

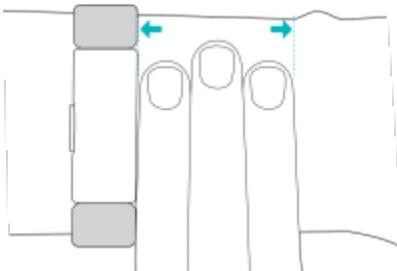
## Positionierung für normales Tragen und Training

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



Für eine optimierte Herzfrequenzmessung während des Trainings:

- Versuche, den Inspire HR während des Trainings höher am Handgelenk zu tragen, damit er 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 den Tracker dabei weiter unten am Handgelenk trägst.



- Vergewissere dich, dass der Tracker auf deiner Haut aufliegt.
- Der Tracker darf nicht zu eng anliegen. Ein enges Armband behindert die Blutzirkulation und kann das Signal der Herzfrequenz beeinträchtigen. Der Tracker sollte während des Trainings etwas straffer sein (eng anliegend, aber nicht einschnürend).

- 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 dein Tracker keine Herzfrequenzmessung anzeigt, versuche, dein Handgelenk zu entspannen und kurz stillzustehen.

## Händigkeit

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

# Wechseln des Armbands

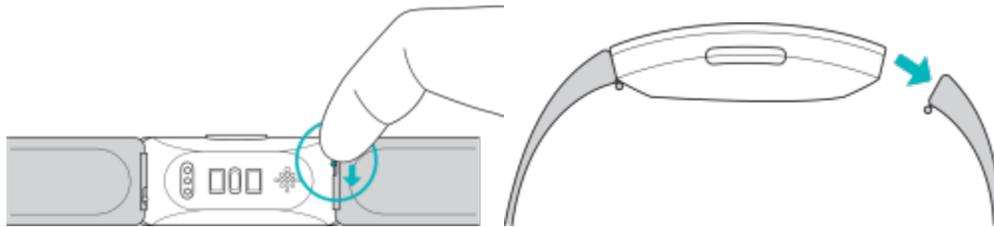
---

Im Lieferumfang des Inspire HR ist ein kleines bereits befestigtes Armband und ein zusätzliches großes unteres Armband enthalten. Sowohl das obere als auch das untere Armband kann durch separat erhältliche Zubehörbänder ausgetauscht werden. Die verschiedenen Maße der Armbänder findest du unter „Armbandgröße“ auf Seite 35.

## Armband abnehmen

Das Armband lässt sich wie folgt abnehmen:

1. Drehe den Inspire HR um und suche die Schließe.
2. Ziehe das Armband vorsichtig vom Tracker weg, während du die Schließe nach innen drückst, um es zu lösen.

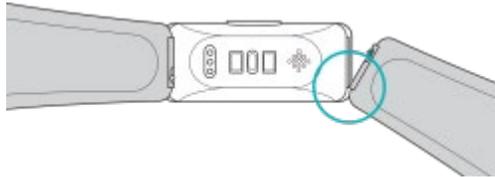


3. Wiederhole diesen Vorgang auf der anderen Seite.

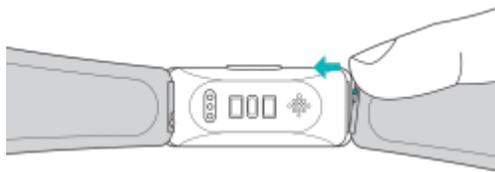
# Wie du ein Armband anbringst

So befestigst du ein Armband:

1. Befestige das Armband mit der Schließe oben am Tracker. Schiebe den Stift (an der Seite gegenüber der Schließe) in die Kerbe am Tracker.



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



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

# Grundlagen

---

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

## Inspire HR navigieren

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

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

### Grundlegende Navigation

Startbildschirm ist die Uhr. Auf der Uhr:

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



## Schnelleinstellungen

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



Auf dem Bildschirm „Schnelleinstellungen“:

- o Überprüfe den Akkuladestand.
- o Passe die Einstellung für die Bildschirmaktivierung an. Wenn die Bildschirmaktivierung aktiviert ist, drehe dein Handgelenk zu dir, um den Bildschirm einzuschalten.
- o Aktiviere oder deaktiviere Benachrichtigungen. Wenn die Benachrichtigungseinstellung aktiviert ist, zeigt der Inspire HR Benachrichtigungen von deinem Telefon an, wenn sich dein Telefon in der Nähe befindet. Weitere Informationen findest du unter „Benachrichtigungen“ auf Seite 17.

## Einstellungen anpassen

Verwalte grundlegende Einstellungen wie Herzfrequenz und Smartphone-GPS direkt auf deinem Tracker. Öffne die Einstellungen-App und tippe auf eine Einstellung, um diese anzupassen. Wische nach oben, um die vollständige Liste der Einstellungen sehen zu können.

## Inspire HR pflegen

Es ist wichtig, den Inspire HR regelmäßig zu reinigen und zu trocknen. Weitere Informationen findest du unter [www.fitbit.com/productcare](http://www.fitbit.com/productcare).

# Ziffernblatt ändern

---

In der Fitbit-Uhren-Galerie stehen verschiedene Ziffernblätter zur Verfügung.

So änderst du dein Ziffernblatt:

1. Tippe im Dashboard der Fitbit-App auf das Kontosymbol  > Inspire HR-Kachel. Der Tracker muss sich dabei in der Nähe befinden.
2. Tippe auf **Ziffernblätter** > **Alle Uhren**.
3. Durchsuche die verfügbaren Ziffernblätter. Tippe auf ein Ziffernblatt, um eine Detailansicht anzuzeigen.
4. Tippe auf **Auswählen**, um das Ziffernblatt zum Inspire HR hinzuzufügen.

# Benachrichtigungen

---

Der Inspire HR kann Anruf-, Text-, Kalender- und App-Benachrichtigungen von deinem Telefon anzeigen, um dich auf dem Laufenden zu halten. Denk daran, dass der Tracker höchstens etwa 9 Meter vom Smartphone entfernt sein darf, um Benachrichtigungen empfangen zu können.

## Benachrichtigungen einrichten

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

1. Tippe im Dashboard der Fitbit-App auf das Kontosymbol  > Inspire HR-Kachel. Der Tracker muss sich dabei in der Nähe befinden.
2. Tippe auf **Benachrichtigungen**.
3. Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um deinen Tracker zu koppeln. Der Inspire HR wird in der Liste der mit deinem Telefon verbundenen Bluetooth-Geräte angezeigt. Anruf-, SMS- und Kalenderbenachrichtigungen sind automatisch aktiviert.
4. Um Benachrichtigungen von auf deinem Smartphone installierten Apps wie Fitbit und WhatsApp zu aktivieren, tippe auf **App-Benachrichtigungen** und aktiviere die Benachrichtigungen, die angezeigt werden sollen.

Wenn du über ein iPhone, ein iPad oder ein Windows 10-Gerät verfügst, zeigt der Inspire HR Benachrichtigungen aller Kalender an, die mit der Kalender-App synchronisiert wurden. Wenn du ein Android-Smartphone hast, zeigt der Inspire HR Kalenderbenachrichtigungen über die Kalender-App an, die du bei der Einrichtung ausgewählt hast.

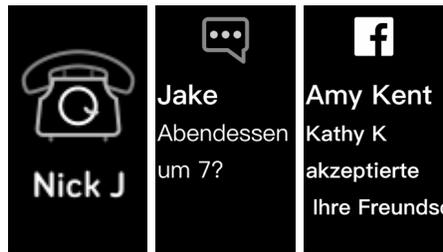
Weitere Informationen findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Anzeigen eingehender Benachrichtigungen

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

- Telefonanrufe: Der Name oder die Nummer des Anrufers läuft einmal über den Bildschirm. Drücke die Taste, um die Benachrichtigung zu beenden.
- Textnachrichten: Der Name des Absenders wird einmal über der Nachricht angezeigt. Wische nach oben, um die vollständige Nachricht zu lesen.
- Kalenderbenachrichtigungen: Der Name des Ereignisses wird einmal unterhalb der Uhrzeit und des Orts angezeigt.
- App-Benachrichtigungen: Der Name der App oder des Absenders wird einmal über der Nachricht angezeigt. Wische nach oben, um die vollständige Nachricht zu lesen.

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



## Benachrichtigungen deaktivieren

Deaktiviere alle Benachrichtigungen in den Schnelleinstellungen des Inspire HR oder deaktiviere bestimmte Benachrichtigungen mit der Fitbit-App.

So deaktivierst du alle Benachrichtigungen:

1. Drücke und halte den Knopf an deinem Tracker, um den Schnelleinstellungsbildschirm zu erreichen.
2. Tippe auf **Benachrichtigungen**, um sie auszuschalten. Das Benachrichtigungssymbol wird abgeblendet, um anzuzeigen, dass Benachrichtigungen deaktiviert sind.

So deaktivierst du bestimmte Benachrichtigungen:

1. Tippe im Dashboard der Fitbit-App auf das Kontosymbol  > Inspire HR-Kachel > **Benachrichtigungen**. **Der Tracker muss sich dabei in der Nähe befinden.**
2. Deaktiviere die Benachrichtigungen, die du nicht mehr auf deinem Tracker erhalten möchtest.
3. Tippe auf **Benachrichtigungen** > **Inspire HR** oben links, um zu den Geräteeinstellungen zurückzukehren. Synchronisiere deinen Tracker, um die Änderungen zu speichern.

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

# Zeitmessung

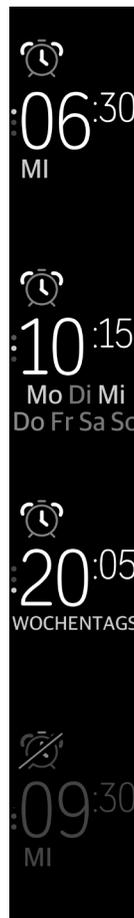
---

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

## Alarm einstellen

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

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



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

Wenn ein Alarm ausgelöst wird, vibriert der Tracker.

Drücke die Taste, um den Alarm auszuschalten. Um den Schlummermodus für 9 Minuten zu aktivieren, wische nach unten.

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



## Verwende die Timer-App

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

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

# Aktivität und Schlaf

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

## Statistiken anzeigen

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

Kernstatistiken	Heutige Schrittzahl, verbrannte Kalorien, zurückgelegte Strecke und aktive Minuten
Schritte pro Stunde	Die Schritte dieser Stunde und die Anzahl der Stunden, in denen du dein stündliches Aktivitätsziel erreicht hast (tippe, um zwischen diesen Statistiken zu wechseln)
Herzfrequenz	Aktuelle Herzfrequenz und Herzfrequenz-Zone
Training	Anzahl der Tage, an denen du diese Woche dein Trainingsziel erreicht hast
Radweg	Informationen zum aktuellen Stadium deines Menstruationszyklus, falls zutreffend
Schlaf	Mit Schlafen verbrachte Zeit
Wasser	Heute protokollierte Wasseraufnahme
Gewicht	Aktuelles Gewicht, Fortschritt in Richtung deines Zielgewichts oder wo dein Gewicht in einen gesunden Bereich fällt, wenn dein Ziel darin besteht, das Gewicht zu halten

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



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

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

## Tägliches Aktivitätsziel verfolgen

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

### Ein Ziel auswählen

Setze dir ein Ziel, um deine Gesundheits- und Fitnessreise zu beginnen. Dein anfängliches Ziel ist, 10.000 Schritte pro Tag zu gehen. 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](http://help.fitbit.com).

Verfolge den Fortschritt in Richtung deines Ziels auf dem Inspire HR. Weitere Informationen findest du unter „[Deine Statistiken ansehen](#)“ auf Seite 21.

## Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten

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

## Deinen Schlaf aufzeichnen

Wenn du den Inspire HR im Bett trägst, kannst du automatisch deine Schlafzeit und deine Schlafphasen (Zeit, die du im REM-Schlaf, leichtem Schlaf und Tiefschlaf verbringst) aufzeichnen. Synchronisiere deinen Tracker, wenn du aufwachst, und öffne die App, um deine Schlafstatistiken anzuzeigen. Du musst möglicherweise einige Minuten warten, bis deine Schlafstatistiken angezeigt werden, während die Fitbit-App deine Schlafdaten analysiert.

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

## Schlafziel festlegen

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

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

## Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten

Der Inspire HR erfasst mehrere Schlafmesswerte, darunter die Schlafdauer und die in jeder Schlafphase verbrachte Zeit. Verfolge deinen Schlaf mit dem Inspire HR 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](http://help.fitbit.com).

## Anzeige deiner Herzfrequenz

Der Inspire HR erfasst deine Herzfrequenz den ganzen Tag über. Wische vom Uhrbildschirm aus nach oben, um deine Echtzeit-Herzfrequenz und Herzfrequenz-Zone zu sehen. Weitere Informationen findest du unter „[Deine Statistiken ansehen](#)“ auf Seite 21.

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

Weitere Informationen findest du unter „[Anzeige deiner Herzfrequenz](#)“ auf Seite 29.

## Anpassung der Herzfrequenz-Einstellungen

Mit dem Inspire HR kannst du deine Herzfrequenz Tag und Nacht aufzeichnen. Deaktiviere die Herzfrequenz-Aufzeichnung in den Einstellungen > **Herzfrequenz**, um die Akkulaufzeit zu verlängern.

Beachte, dass die grüne LED auf der Rückseite des Inspire HR weiterhin blinkt, auch wenn du die Herzfrequenzmessung deaktivierst.

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

# Geführtes Atemtraining

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

So beginnst du eine Sitzung:

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



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

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



Während dieser Einheit sind alle Benachrichtigungen automatisch deaktiviert.

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

# Fitness und Training

---

Wähle, ob du die Übung automatisch verfolgen oder die Aktivität mit der Trainings-App aufzeichnen  und Ziele basierend auf Entfernung, Zeit oder Kalorien festlegen möchtest.

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

## Training automatisch aufzeichnen

Der Inspire HR erkennt und zeichnet Aktivitäten mit hoher Bewegungsgeschwindigkeit von mindestens 15 Minuten automatisch auf, darunter 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](http://help.fitbit.com).

## Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren

Verfolge bestimmte Übungen wie Laufen, Radfahren oder Gewichtraining mit der Trainings-App auf dem Inspire HR, um Echtzeitstatistiken wie Herzfrequenzdaten, verbrannte Kalorien und verstrichene Zeit sowie eine Zusammenfassung nach dem Training am Handgelenk zu sehen. Vollständige Trainingsstatistiken sowie Routen- und Tempo-Informationen findest du im Trainingsverlauf in der Fitbit-App, wenn du GPS verwendet hast.

---

Hinweis: Die verbundene GPS-Funktion des Inspire HR funktioniert mit den GPS-Sensoren deines Telefons in der Nähe.

---

## Voraussetzungen für GPS

Die GPS-Verbindung ist für alle unterstützten Smartphones mit GPS-Sensoren verfügbar. Weitere Informationen findest du unter [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

So verwendest du ein verbundenes GPS:

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

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



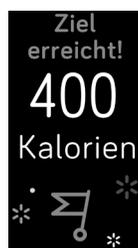
## Training aufzeichnen

So kannst du eine sportliche Aktivität aufzeichnen:

1. Öffne die Trainings-App auf deinem Tracker .
2. Wische, um eine Übung zu finden, und tippe darauf, um sie auszuwählen.
3. Tippe auf das Abspielen-Symbol , um mit der Übung zu beginnen, oder wische nach oben, um je nach Aktivität ein Ziel für Zeit, Distanz oder Kalorien auszuwählen.
4. Wenn du mit dem Training fertig bist oder eine Pause einlegen möchtest, drücke die Taste. (Drücke die Taste erneut und tippe auf **Fertig**, um das Training zu beenden.)
5. Wische nach oben, um deine Trainingsübersicht zu sehen.
6. Drücke die Taste, um den Bildschirm mit der Zusammenfassung zu schließen.

Hinweis:

- Der Inspire HR kann 3 Echtzeit-Statistiken deiner Wahl anzeigen. Wische über die mittlere Statistik, um alle deine Echtzeit-Statistiken anzuzeigen. Du kannst die angezeigten Statistiken in den Einstellungen des jeweiligen Trainings anpassen.
- Wenn du ein Übungsziel festlegst, vibriert dein Tracker, wenn du dich auf halbem Weg zu deinem Ziel befindest und wenn du das Ziel erreichst.



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



## Übungseinstellungen und Verknüpfungen anpassen

Passe die Einstellungen für verschiedene Übungstypen an und ändere Übungsverknüpfungen bzw. ordne sie in der Fitbit-App neu an. Schalte beispielsweise verbundenes GPS und Hinweise ein oder aus oder füge eine Yoga-Verknüpfung zum Inspire HR hinzu.

So passt du eine Trainingseinstellung an:

1. Tippe im Fitbit-App-Dashboard auf das Konto-Symbol  > Inspire HR-Kachel > **Trainingsverknüpfungen**.
2. Tippe auf die Übung, die du anpassen möchtest.
3. Wähle die anzupassenden Einstellungen aus und synchronisiere anschließend das Gerät.

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

## Trainings-Zusammenfassung anzeigen

Nachdem du ein Training abgeschlossen hast, zeigt der Inspire HR eine Zusammenfassung deiner Statistiken für das von dir gewählte Training an. Statistiken können enthalten:

- Verstrichene Zeit
- Zurückgelegte Strecke
- Durchschnittstempo
- Durchschnittliche Herzfrequenz
- Maximale Herzfrequenz
- Verbrannte Kalorien
- Schritte
- Anzahl der Runden

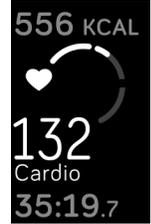
Synchronisiere deinen Tracker, um das Training in deinem Trainingsverlauf zu speichern. Dort kannst du zusätzliche Statistiken finden und deine Route und dein Tempo anzeigen, wenn du ein verbundenes GPS verwendet hast.

## Herzfrequenz prüfen

Mit Herzfrequenzbereichen kannst du die Trainingsintensität anpassen. Der Inspire HR zeigt deinen aktuellen Bereich und deinen Fortschritt in Richtung deiner maximalen 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
	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.
	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.
	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.
	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.

## Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche

Konfiguriere eine benutzerdefinierte Herzfrequenzzone oder eine benutzerdefinierte maximale Herzfrequenz in der Fitbit-App, 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](https://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](https://help.fitbit.com).

## Nachverfolgen des Cardio-Fitness-Scores

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

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

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

# Aktualisieren, Neustarten und Löschen

---

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

## Inspire HR aktualisieren

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

Wenn eine Aktualisierung verfügbar ist, erscheint eine Benachrichtigung in der Fitbit-App. Wenn du mit der Aktualisierung begonnen hast, wird auf dem Inspire HR und in der Fitbit-App eine Fortschrittsleiste angezeigt, bis die Aktualisierung abgeschlossen ist. Tracker und Smartphone müssen sich während der Aktualisierung nahe beieinander befinden.

---

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

---

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

## Inspire HR neustarten

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

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

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

## Inspire HR löschen

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

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

# Fehlerbehebung

---

Falls der Inspire HR nicht korrekt funktioniert, siehe folgende Schritte zur Fehlerbehebung. Unter [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com) findest du weitere Informationen.

## Fehlendes Herzfrequenzsignal

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



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

## GPS-Signal fehlt

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



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

## Andere Probleme

Wenn eines der folgenden Probleme auftritt, starte dein Gerät neu:

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

Lies „[Inspire HR neustarten](#)“ auf Seite [31](#) für Anweisungen zum Neustarten des Trackers.

Weitere Informationen, unter anderem zur Kontaktaufnahme mit dem Kundensupport, findest du unter [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

# Allgemeine Informationen und Spezifikationen

---

## Sensoren

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

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

## Material

Das Gehäuse des Inspire HR besteht aus Kunststoff. Das klassische Armband des Inspire HR besteht aus einem hochwertigen, komfortablen Silikon, das dem bei vielen Sportuhren verwendeten ähnelt. Die Schnalle besteht aus eloxiertem Aluminium. Auch wenn eloxiertes Aluminium Spuren von Nickel enthält und bei Personen mit Nিকেlempfindlichkeit eine allergische Reaktion auslösen kann, entspricht die Nickelmenge in allen Fitbit-Produkten der strengen Nickelrichtlinie der Europäischen Union.

## Funktechnik

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

## Haptisches Feedback

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

## Akku

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

## Speicher

Der Inspire HR speichert deine Daten, einschließlich Tagesstatistiken, Schlafinformationen und Trainingsverlauf, für 7 Tage. Synchronisiere deinen Tracker mit der Fitbit-App, um auf deine historischen Daten zuzugreifen. Die besten Ergebnisse erzielst du, wenn die Option „Ganztägige Synchronisierung“ aktiviert ist.

## Display

Der Inspire HR verfügt über ein OLED-Display.

## Armbandgröße

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

Kleines Armband	Passt 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](https://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](https://fitbit.com/legal>Returns-and-warranty).

# Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise

---

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen in ausgewählten Regionen für FB413 findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter: Einstellungen > Geräteinfo

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

Model FB413

FCC ID: XRAFB413

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

**Settings > Device Info**

**Unique Identifier: FB413**

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

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

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

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

### FCC Warning

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

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

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

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

## Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC)

Model/Modèle FB413:

IC: 8542A-FB413

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

**Settings > Device Info**

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

**Paramètres> Informations sur l'appareil**

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause interference, and

2. this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

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

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

## Europäische Union (EU)

Model FB413

### Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB413 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

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

### Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB413 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB413 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB413 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)



## Argentinien

Model FB413:

**CNC** COMISIÓN NACIONAL  
DE COMUNICACIONES **C-22556**

## Australien und Neuseeland



## China

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

**Settings > Device Info**

**Model FB413:**

Frequency band: 2400-2483.5

Transmitted power: Max EIRP, 5.5dBm

Occupied bandwidth: 2MHz

Modulation system: GFSK

CMIIT ID displayed: On packaging

**CMIT ID: 2018DJ8990**

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)
Model FB413						
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 FB413

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

**Settings > Device Info**

## Israel

Model FB413

התאמה אישור RSS Y-WW

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

## Japan

Model FB413

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

Settings > Device Info



## Mexiko

Model FB413



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

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

## Marokko

Model FB413



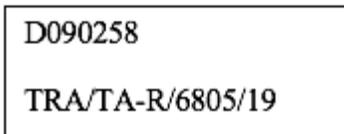
## Nigeria

Model Name FB413

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

## Oman

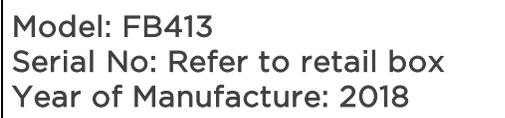
Model FB413



## Pakistan

Model FB413

TAC No: 9.6040/2018



## Philippinen

Model FB413



## Serbien

Model FB413



## Südkorea

Model FB413

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

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

Taiwan

Model FB413



CCAF19LP0020T4

低功率警語:

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條

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

第十四條

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

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

Translation:

Low power warning:

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

Article 12

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

Article 14

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

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

使用過度恐傷害視力」

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

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision”

Rest for 10 minutes after every 30 minutes.

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

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium battery.

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

## Vereinigte Arabische Emirate

Model FB413

TRA Registered No.: ER68013/18

Dealer No: 35294/14

Sambia

Model FB413



ZMB / ZICTA / TA / 2019 / 1 / 9

## Sicherheitserklärung

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

©2019 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 findest du unter <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Erwähnte Warenzeichen Dritter sind das Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.