

 fitbit inspire **HR**™



Bedienungsanleitung
Version 2.6

Inhaltsverzeichnis

Los geht's	5
Lieferumfang	5
Tracker laden.....	6
Einrichten mit deinem Smartphone.....	7
Daten in der Fitbit-App ansehen.....	7
Inspire HR tragen	8
Positionierung für normales Tragen im Vergleich zum Tragen während des Trainings.....	8
Händigkeit	9
Tipps zum Tragen und zur Pflege	9
Armband wechseln.....	10
Das Armband entfernen.....	10
Ein Armband befestigen	10
Allgemein.....	12
Inspire HR navigieren	12
Grundlegende Navigation	12
Schnell-Einstellungen	14
Einstellungen anpassen.....	14
Ziffernblatt ändern	15
Benachrichtigungen von deinem Telefon.....	16
Benachrichtigungen einrichten	16
Anzeigen eingehender Benachrichtigungen.....	17
Benachrichtigungen deaktivieren	18
Zeitmessung	19
Wecker einstellen	19
Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze)	20
Verwenden von Timer oder Stoppuhr.....	20
Aktivität und Wohlbefinden	21
Statistiken im Überblick	21
Tägliches Aktivitätsziel verfolgen	22
Ein Ziel auswählen	22

Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten.....	22
Deinen Schlaf aufzeichnen.....	23
Schlafziel festlegen.....	23
Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten.....	23
Anzeige deiner Herzfrequenz.....	24
Geführtes Atemtraining.....	24
Training und Herzgesundheit.....	25
Training automatisch aufzeichnen.....	25
Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren.....	25
Voraussetzungen für GPS.....	26
Trainingseinstellungen und Verknüpfungen anpassen.....	27
Trainings-Zusammenfassung anzeigen.....	27
Herzfrequenz prüfen.....	28
Vorgegebene Herzfrequenzbereiche.....	28
Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche.....	29
Aktivität teilen.....	30
Ansehen des Cardio-Fitness-Scores.....	30
Aktualisieren, Neustarten und Löschen.....	31
Inspire HR aktualisieren.....	31
Inspire HR neustarten.....	31
Inspire HR löschen.....	32
Fehlerbehebung.....	33
Fehlendes Herzfrequenzsignal.....	33
GPS-Signal fehlt.....	34
Andere Probleme.....	34
Allgemeine Informationen und Spezifikationen.....	35
Sensoren und Komponenten.....	35
Materialien.....	35
Funktechnik.....	35
Haptisches Feedback.....	35
Batterie.....	35
Speicher.....	36
Display.....	36
Armbandgröße.....	36
Umgebungsbedingungen.....	36
Mehr erfahren.....	37

Rückgabe und Garantie.....	37
Regulatory and Safety Notices	38
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	38
Canada: Industry Canada (IC) statement.....	39
European Union (EU)	40
Customs Union	41
Argentina	41
Australia and New Zealand.....	41
Belarus	42
China.....	42
India	43
Israel	44
Japan.....	44
Mexico.....	44
Morocco	44
Nigeria.....	45
Oman	45
Pakistan	45
Philippines	46
Serbia	46
South Korea.....	46
Taiwan.....	47
United Arab Emirates.....	49
Zambia.....	49
Safety Statement.....	49

Los geht's

Fitbit Inspire HR ist ein zuverlässiger Herzfrequenz- und Fitness-Tracker für jeden Tag, der dir hilft, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln.

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

Lieferumfang

Deine Inspire HR-Box enthält:



Tracker mit kleinem Armband (Farbe und Material variieren)



Ladekabel



Zusätzliches großes Armband (Farbe und Material variieren)

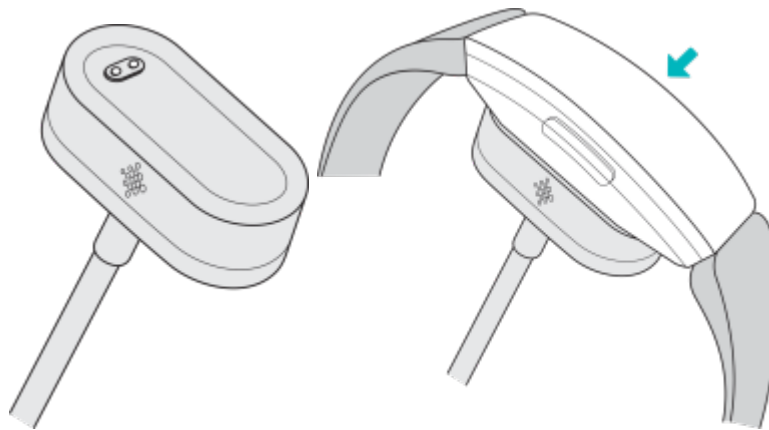
Die austauschbaren Inspire HR-Bänder gibt es in verschiedenen Farben und Materialien; sie sind separat erhältlich.

Tracker laden

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

Inspire HR aufladen:

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



Das vollständige Aufladen dauert etwa 1-2 Stunden. Während der Tracker geladen wird, kannst du die Tasten drücken, um den Akkustand zu überprüfen. Ein voll aufgeladener Tracker zeigt ein vollständiges Akkusymbol mit einem Lächeln.

Einrichten mit deinem Smartphone

Richte Inspire HR mit der Fitbit-App für iPhones sowie iPads oder Android-Smartphones ein. Die Fitbit-App ist mit den meisten gängigen Smartphones kompatibel. Unter fitbit.com/devices kannst du überprüfen, ob dein Smartphone kompatibel ist.



So geht's:

1. Lade dir die Fitbit-App herunter:
 - [Apple App Store](#) für iPhones
 - [Google Play Store](#) für Android-Smartphones
2. Installiere die App und öffne sie.
3. Tippe auf **Mit Google anmelden** und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um dein Gerät einzurichten.

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

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Daten in der Fitbit-App ansehen

Öffne die Fitbit-App auf deinem Handy, um deine Gesundheitswerte, Aktivitäts- und Schlafdaten anzuzeigen, eine Trainingseinheit oder eine Achtsamkeitsübung auszuwählen und vieles mehr.

Inspire HR tragen

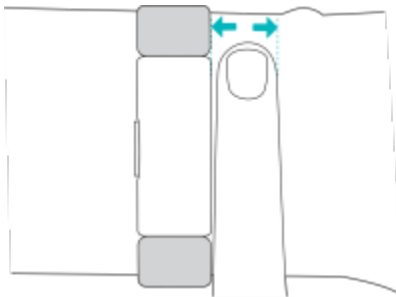
Trage Inspire HR am Handgelenk. Wenn du ein Armband mit einer anderen Größe benötigst oder ein Zubehörarmband gekauft hast, findest du Anweisungen dazu unter „[Wechseln des Armbands](#)“ auf Seite 10.

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

Positionierung für normales Tragen im Vergleich zum Tragen während des Trainings

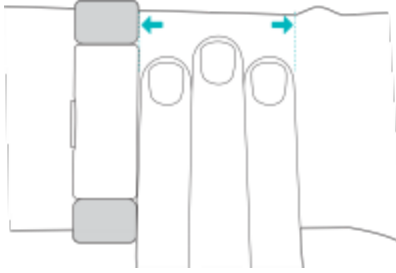
Wenn du nicht trainierst, trage den Inspire HR etwa einen Fingerbreit oberhalb des Handwurzelknochens.

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



Für eine optimierte Herzfrequenzmessung während des Trainings:


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



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

Händigkeit

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

Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links
➤ Inspire HR-Kachel ➤ **Handgelenk** ➤ **Dominant**.

Tipps zum Tragen und zur Pflege

- Reinige Handgelenk und Armband regelmäßig mit einem seifenfreien Reinigungsmittel.
- Wird dein Tracker nass, ziehe ihn nach deiner Aktivität aus und lass ihn vollständig trocknen.
- Nimm deinen Tracker von Zeit zu Zeit ab.

Weitere Informationen findest du auf der Seite mit den [Fitbit Trage- und Pflegetipps](#).

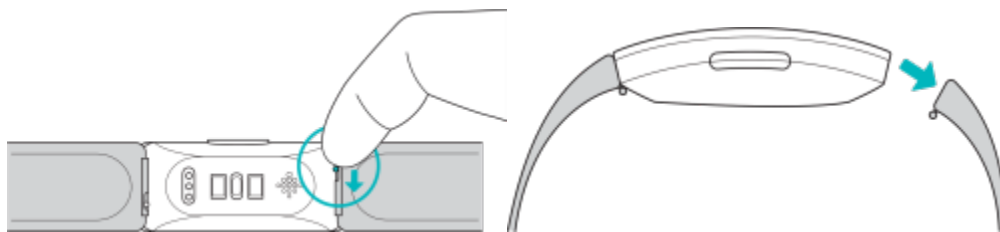
Armband wechseln

Der Lieferumfang von Inspire HR besteht aus einem kleinen bereits befestigten Armband und einem zusätzlichen großen unteren Band in der Verpackung. Sowohl das obere als auch das untere Armband können durch separat erhältliche Zubehörarmbänder ausgetauscht werden, die unter fitbit.com erhältlich sind. Informationen zu Armbandabmessungen findest du unter „Armbandgröße“ auf Seite 36.

Die Armbänder von Fitbit Inspire und Fitbit Inspire HR können mit beiden Trackern verwendet werden.

Das Armband entfernen

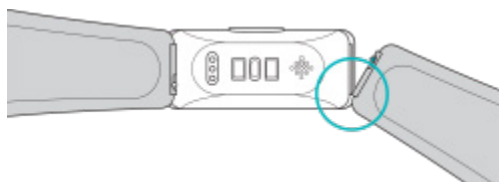
1. Drehe den Inspire HR um und suche die Schließe.
2. Während du die Schließe nach innen drückst, zieh das Band vorsichtig vom Tracker ab, um es zu lösen.



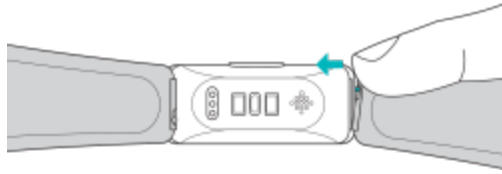
3. Wiederhole diesen Vorgang auf der anderen Seite.

Ein Armband befestigen

1. Um ein Armband anzubringen, halte das Band und schiebe den Stift (die Seite gegenüber dem Schnellspannhebel) in die Kerbe an dem Tracker.



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



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

Allgemein

Erfahre, wie du deinen Tracker navigierst, pflegst und den Batteriestand 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 Tasten drückst. Zur Verlängerung der Akkulaufzeit schaltet sich der Bildschirm deines Trackers bei Nichtgebrauch ab.

Grundlegende Navigation

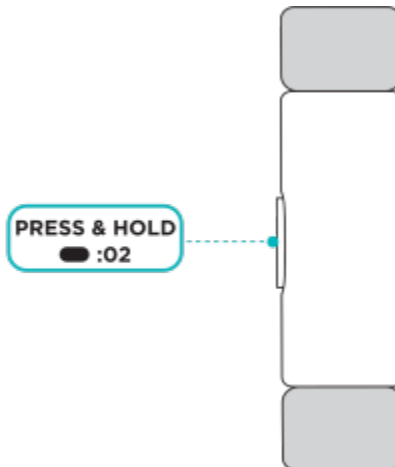
Startbildschirm ist die Uhr.

- Wische nach unten, um durch die Apps auf dem Inspire HR zu scrollen. Tippe auf eine App, um sie zu öffnen.
- Wische nach oben, um deine täglichen Statistiken anzuzeigen.



Schnell-Einstellungen


Halte die Tasten 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“:


Batterie	Überprüfe den Akkuladestand.
Display-Aktivierung	Wenn die Bildschirmaktivierung aktiviert ist, drehe dein Handgelenk zu dir, um den Bildschirm einzuschalten.
Benachrichtigungen	Wenn die Benachrichtigungseinstellung aktiviert ist, zeigt Inspire HR Benachrichtigungen von deinem Telefon an, wenn sich dein Telefon in der Nähe befindet. Weitere Informationen findest du unter „Benachrichtigungen von deinem Telefon“ auf Seite 16.

Einstellungen anpassen

Verwalte Grundeinstellungen wie Herzfrequenz und das GPS deines Telefons direkt auf deinem Tracker. Öffne die App „Einstellungen“  und tippe auf eine Einstellung, um diese anzupassen. Wische nach oben, um die vollständige Liste der Einstellungen sehen zu können.


Ziffernblatt ändern

Die Fitbit-Galerie bietet eine Vielzahl von Ziffernblättern zur Personalisierung deines Trackers.

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Inspire HR-Kachel.
2. Tippe auf **Galerie** > Registerkarte **Uhren**.
3. Durchsuche die verfügbaren Zifferblätter. Tippe auf ein Ziffernblatt, um eine Detailansicht anzuzeigen.
4. Tippe auf **Installieren**, um das Ziffernblatt zu Inspire HR hinzuzufügen.


Benachrichtigungen von deinem Telefon

Inspire HR kann Anruf-, Text-, Kalender- und App-Benachrichtigungen von deinem Telefon anzeigen, um dich auf dem Laufenden zu halten. Dein Tracker darf maximal einen Abstand von neun Metern zu deinem Telefon haben, um Benachrichtigungen

zu erhalten. Bis zu 10 Benachrichtigungen werden in der Benachrichtigungs-App auf deinem Tracker gespeichert. 

Benachrichtigungen einrichten

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

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Inspire HR-Kachel.
2. Tippe auf **Benachrichtigungen**.
3. Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um deinen Tracker zu koppeln, falls du dies noch nicht getan hast. Anruf-, SMS- und Kalenderbenachrichtigungen sind automatisch aktiviert.
4. Um Benachrichtigungen von auf deinem Smartphone installierten Apps wie Fitbit und WhatsApp zu aktivieren, tippe auf **App-Benachrichtigungen** und aktiviere die Benachrichtigungen, die angezeigt werden sollen.

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

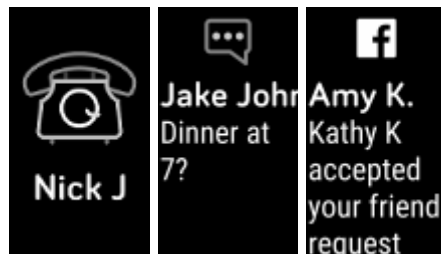
Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

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 wird einmal gescrollt. Drücke die Tasten, um die Benachrichtigung abzubrechen.
- Textnachrichten: Der Name des Absenders wird einmal über der Nachricht angezeigt. Wische nach oben, um die vollständige Nachricht zu lesen.
- Kalenderbenachrichtigungen: Der Name des Ereignisses wird einmal unterhalb der Uhrzeit und des Orts angezeigt.
- App-Benachrichtigungen: Der Name der App oder des Absenders wird einmal über der Nachricht angezeigt. Wische nach oben, um die vollständige Nachricht zu lesen.

Um eine Benachrichtigung später zu lesen, wische von der Uhranzeige nach unten und tippe auf die Benachrichtigungs-App . Tippe auf eine Benachrichtigung, um die Nachricht anzuzeigen.




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

Benachrichtigungen deaktivieren

Deaktiviere alle Benachrichtigungen in den Schnelleinstellungen von Inspire HR oder deaktiviere bestimmte Benachrichtigungen mit der Fitbit-App. Wenn du alle Benachrichtigungen deaktivierst, vibriert dein Tracker nicht und der Bildschirm schaltet sich nicht ein, wenn auf deinem Telefon eine Benachrichtigung eingeht.

So deaktivierst du bestimmte Benachrichtigungen:

1. Tippe in der Fitbit-App auf deinem Telefon auf der Registerkarte „Heute“ auf das Symbol oben links > Inspire HR-Kachel > **Benachrichtigungen**. 
2. Deaktiviere die Benachrichtigungen, die du nicht mehr auf deinem Tracker erhalten möchtest.

So deaktivierst du alle Benachrichtigungen:


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

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

Zeitmessung

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

Wecker einstellen

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

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).




Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze)

Wenn ein Alarm ausgelöst wird, vibriert der Tracker. Drücke die Tasten, um den Alarm auszuschalten. Wische nach unten, um den Schlummermodus für 9 Minuten zu aktivieren.

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



Verwenden von Timer oder Stoppuhr

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

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Aktivität und Wohlbefinden

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

Statistiken im Überblick

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

Kernstatistiken	Heutige Schrittzahl, zurückgelegte Strecke, verbrannte Kalorien und aktive Minuten
Training	Anzahl der Tage, an denen du diese Woche dein Trainingsziel erreicht hast
Herzfrequenz	Aktuelle Herzfrequenz und Herzfrequenz-Zone
Schritte pro Stunde	Die in dieser Stunde zurückgelegten Schritte und die Anzahl der Stunden, in denen du dein stündliches Aktivitätsziel erreicht hast (tippe, um zwischen diesen Statistiken zu wechseln)
Zyklus-Tracking	Informationen zum aktuellen Stadium deines Menstruationszyklus, falls zutreffend
Schlaf	Schlafdauer
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.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Tägliches Aktivitätsziel verfolgen

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

Ein Ziel auswählen

Setze dir ein Ziel, um deinen Weg zu Gesundheit und Fitness zu beginnen. Dein erstes Ziel ist es, 10.000 Schritte pro Tag zu gehen. Du kannst die Anzahl der Schritte ändern oder ein anderes Aktivitätsziel wählen.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

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

Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten

Der Inspire HR hilft dir dabei, den ganzen Tag über aktiv zu bleiben, indem er dich daran erinnert, dass du dich bewegen 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 [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Deinen Schlaf aufzeichnen

Trage Inspire HR im Bett, um deine grundlegenden Statistiken über deinen Schlaf automatisch aufzuzeichnen, einschließlich deiner Schlafzeit, Schlafphasen (die Zeit, die du im REM-, leichten und Tiefschlaf verbracht hast) und Schlafindex (die Qualität deines Schlafs).

Synchronisiere deinen Tracker nach dem Aufwachen und schau in die Fitbit-App, um deine Schlafstatistik anzusehen.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Schlafziel festlegen

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

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten

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

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).


Anzeige deiner Herzfrequenz

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

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


Weitere Informationen findest du unter „[Anzeige deiner Herzfrequenz](#)“ auf Seite 28.

Geführtes Atemtraining

Die Relax-App  auf Inspire HR bietet personalisierte, geführte Atemübungen, die dir helfen, während des Tages Momente der Ruhe zu finden. Während einer Übung werden alle Benachrichtigungen automatisch deaktiviert.

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.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Training und Herzgesundheit

Verfolge dein Training automatisch oder erfasse Aktivitäten in der Trainings-App



, um Statistiken in Echtzeit sowie Trainingszusammenfassungen anzuzeigen.

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

Training automatisch aufzeichnen

Inspire HR erkennt und zeichnet automatisch viele Aktivitäten mit hoher Bewegung auf, die mindestens 15 Minuten lang sind. Sieh dir in der Fitbit-App auf deinem Telefon grundlegende Statistiken zu deinen Aktivitäten. Tippe dazu in der

Registerkarte „Heute“



auf die Trainingskachel



Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren

Verfolge spezifische Trainings mit der Trainings-App



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



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

Voraussetzungen für GPS

Die GPS-Verbindung ist für alle unterstützten Telefone mit GPS-Sensoren verfügbar. Für weitere Informationen siehe [den entsprechenden Hilfeartikel](#).

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

So kannst du eine sportliche Aktivität aufzeichnen:

1. Öffne auf Inspire HR die Trainings-App  und wische, um ein Training auszuwählen.
2. Tippe auf das Training, um es auszuwählen.
3. Tippe auf das Wiedergabesymbol  um mit dem Training zu beginnen oder um ein Ziel für Zeit, Strecke oder Kalorien zu setzen (je nach Aktivität). Wenn während des Trainings GPS verwendet wird, kannst du warten, bis das Signal die Verbindung herstellt, oder du startest das Training und GPS stellt die Verbindung her, sobald ein Signal verfügbar ist.
4. Wenn du mit dem Training fertig bist oder eine Pause einlegen möchtest, drücke die Tasten.
5. Um das Training zu beenden, drücke die Tasten erneut und tippe auf **Fertig**. Wische nach oben, um deine Trainingsübersicht zu sehen. Tippe auf das Häkchen, um den Übersichtsbildschirm zu schließen.
6. Um deine GPS-Daten anzuzeigen, tippe in der Fitbit-App auf die Kachel „Training“.

Hinweise:


- Wenn du dir ein Trainingsziel setzt, alarmiert dich dein Tracker, wenn du die Hälfte des Wegs zu deinem Ziel zurückgelegt hast.
- Wenn du ein Training mit GPS ausgewählt hast, 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.



Trainingseinstellungen und Verknüpfungen anpassen

Pass die Einstellungen für jede Trainingsart an und ändere oder ordne die Trainingsverknüpfungen in der Fitbit-App neu an. Schalte zum Beispiel die GPS-Verbindung und die Hinweise ein oder aus oder lege einen Yoga-Shortcut auf Inspire HR an.

So passt du eine Trainingseinstellung an:

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Inspire HR-Kachel > **Trainings-Shortcuts**.
2. Tippe auf eine Übung und passe deine Einstellungen an.

Für weitere Informationen siehe [den zugehörigen Hilfeartikel](#)

Trainings-Zusammenfassung anzeigen

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

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

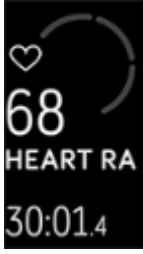
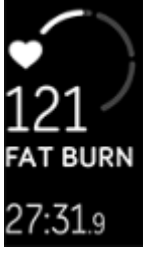

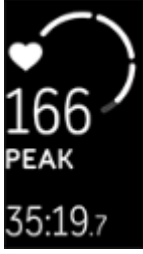
Herzfrequenz prüfen

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

Inspire HR personalisiert deine Herzfrequenzzonen unter Verwendung deiner Herzfrequenzreserve, die der Differenz zwischen deiner maximalen Herzfrequenz und deiner Ruheherzfrequenz entspricht. Um dir dabei zu helfen, deine gewünschte Trainingsintensität zu erreichen, solltest du während des Trainings deine Herzfrequenz und den Herzfrequenzbereich auf deinem Tracker überprüfen. Inspire HR benachrichtigt dich, wenn du eine Herzfrequenzzone erreichst.

Vorgegebene Herzfrequenzbereiche

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

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

Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche

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

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Aktivität teilen

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

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Ansehen des Cardio-Fitness-Scores

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

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

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Aktualisieren, Neustarten und Löschen

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

Inspire HR aktualisieren

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

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

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 [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Inspire HR neustarten


Wenn du Inspire HR nicht synchronisieren kannst, Probleme mit der GPS-Verbindung bzw. dem Aufzeichnen deiner Statistiken hast oder der Tracker nicht reagiert, starte das Gerät neu:

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

Ein Neustart deines Trackers löscht keine Daten.

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


Fehlerbehebung

Falls der Inspire HR nicht korrekt funktioniert, siehe folgende Schritte zur Fehlerbehebung.

Fehlendes Herzfrequenzsignal

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



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

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

GPS-Signal fehlt

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



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

Andere Probleme

Wenn eines der folgenden Probleme auftritt, starte deinen Tracker neu:

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

Anweisungen findest du unter „[Inspire HR neu starten](#)“ auf Seite [31](#).

Allgemeine Informationen und Spezifikationen

Sensoren und Komponenten

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

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

Materialien

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

Funktechnik

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

Haptisches Feedback

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

Batterie

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

Speicher

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

Display

Inspire HR verfügt über ein OLED-Display.

Armbandgröße

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

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

Umgebungsbedingungen

Betriebstemperatur	14° bis 113° F (-10° bis 45° C)
Temperatur bei Nichtbetrieb	-20 bis -10 °C (-4 bis 14 °F) 113° bis 140° F (45° bis 60° C)
Wasserresistenz	Wasserfest bis zu 50 Meter Tiefe
Maximale Betriebshöhe	8.534 m 28.000 Fuß

Mehr erfahren

Um mehr über deinen Tracker zu erfahren, Infos zu erhalten, wie du deine Fortschritte in der Fitbit-App verfolgen kannst und wie du mit Fitbit Premium gesunde Gewohnheiten entwickeln kannst, besuche help.fitbit.com.

Rückgabe und Garantie

Garantieinformationen und die fitbit.com-Rückgaberichtlinie findest du auf [unserer Website](#).

Regulatory and Safety Notices

Notice to the User: Regulatory content for select regions for FB413 can also be viewed on your device. To view the content: Settings > Device Info.

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB413

FCC ID: XRAFB413

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

Settings > Device Info

Unique Identifier: FB413

Responsible Party – U.S. Contact Information

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

www.fitbit.com

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

FCC Warning

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

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

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

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

Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB413

IC: 8542A-FB413

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

Settings > Device Info

Paramètres > Informations sur l'appareil

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

European Union (EU)

Model FB413

Simplified EU Declaration of Conformity

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

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

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

Declaración UE de Conformidad simplificada

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

Déclaration UE de conformité simplifiée

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

Dichiarazione di conformità UE semplificata

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



Customs Union



Argentina

Model FB413:



Australia and New Zealand



Belarus



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

China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB413	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
电子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○

China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB413	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
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).



India

Model FB413

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

Settings > Device Info

Israel

Model FB413

01197-55 התאמה אישור

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



201-180694

Mexico

Model FB413



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

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

Morocco

Model FB413

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 18211 ANRT 2018

Date d'agrément: 11/12/2018

Nigeria

Model Name FB413

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

Oman

Model FB413

D090258

TRA/TA-R/6805/19

Pakistan

Model No.: FB413

TAC No: 9.6040/2018



Model: FB413

Serial No: Refer to retail box

Year of Manufacture: 2018

Philippines

Model FB413



Serbia

Model FB413



South Korea

Model FB413



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

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

Taiwan

Model FB413



CCAF19LP0020T4

低功率警語:

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條

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

第十四條

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

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

Translation:

Low power warning:

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

Article 12

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

Article 14

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

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

使用過度恐傷害視力」

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

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision”

Rest for 10 minutes after every 30 minutes.

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

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

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

United Arab Emirates

Model FB413

TRA Registered No.: ER68013/18

Dealer No: 35294/14

Zambia

Model FB413



ZMB / ZICTA / TA / 2019 / 1 / 9

Safety Statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of EN Standard: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017.

© 2023 Fitbit LLC. Alle Rechte vorbehalten. Fitbit und das Fitbit-Logo sind Marken oder eingetragene Marken von Fitbit in den USA und anderen Ländern. Eine vollständige Liste der Fitbit-Marken findest du auf der [Fitbit-Markenliste](#). Erwähnte Marken von Drittanbietern sind das Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.