fitbit inspire 3

BC

Bedienungsanleitung
Version 2.1

Inhaltsverzeichnis

Erste Schritte 5
- Lieferumfang 5
- Tracker aufladen 5
- Inspire 3 einrichten 7
- Daten in der Fitbit App ansehen 8

Fitbit Premium freischalten 9

Inspire 3 tragen 10
- Tragen im Alltag oder während des Trainings 10
- Links-/Rechtshänder 11
- Inspire 3 in einem Clip tragen 11
- Tipps zum Tragen und zur Pflege 13
- Armband wechseln 13

Grundlagen 15
- Inspire 3 bedienen 15
- Einstellungen anpassen 18
- Akkustand überprüfen 20
- Always-on-Display anpassen 21
- Display ausschalten 21

Zifferblätter und Apps 22
- Zifferblatt ändern 22
- Apps öffnen 22
- „Handy finden“ 23

Benachrichtigungen vom Smartphone 24
- Benachrichtigungen einrichten 24
- Eingehende Benachrichtigungen ansehen 24
- Benachrichtigungen verwalten 25
- Benachrichtigungen deaktivieren 25
- Anrufe annehmen oder ablehnen 26
- Auf Nachrichten antworten (Android-Smartphones) 27

Alarme und Zeitmessung 28
- Wecker stellen 28

Timer oder Stoppuhr verwenden 29
Aktivität und Wohlbefinden 30
Statistiken ansehen 30
Tägliches Aktivitätsziel verfolgen 30
Stündliche Aktivität aufzeichnen 31
Schlaf aufzeichnen 31
Stress bewältigen 32
Erweiterte Gesundheitsmesswerte 34
Training und Herzgesundheit 35
Training automatisch aufzeichnen 35
Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren 35
Voraussetzungen für GPS 35
Training automatisch starten 36
Training manuell starten 36
Herzfrequenz prüfen 39
Tagesform-Index prüfen 43
Cardio-Fitness-Index ansehen 43
Aktivitäten teilen 43
Aktualisieren, neu starten und löschen 44
Inspire 3 aktualisieren 44
Inspire 3 neu starten 44
Daten der Inspire 3 löschen 45
Fehlerbehebung 46
Fehlendes Herzfrequenzsignal 46
Fehlendes GPS-Signal 46
Sonstige Probleme 47
Allgemeine Informationen und technische Daten 48
Sensoren und Komponenten 48
Material 48
Funktechnik 48
Haptisches Feedback 48
Akku 48
Arbeitsspeicher 48
Display 49

Armbandgröße 49
Umgebungsbedingungen 49
Weitere Informationen 49
Rückgabebedingungen und beschränkte Garantie 49
Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise 50
USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC) 50
Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC) 51
Europäische Union (EU) 52
Argentina 53
Australien und Neuseeland 53
Ghana 54
Indonesia 54
Israel 54
Japan 54
Königreich Saudi-Arabien 54
Malaysia 55
Mexico 55
Marokko 55
Nigeria 56
Oman 56
Paraguay 56
Philippinen 56
Serbien 56
Singapur 57
Südkorea 57
Taiwan 57
Thailand 60
Vereinigte Arabische Emirate 60
Vereinigtes Königreich 60
Über den Akku 61
IP-Bewertung 62
Sicherheitserklärung 62
Regulatorische Kennzeichnungen 62

Erste Schritte

Fitbit Inspire 3 ist der Tracker, der dir hilft, Energie zu tanken, das zu tun, was du liebst, und dich dabei gut zu fühlen. Alles, was du tun musst, ist ihn zu tragen.

Nimm dir einen Moment Zeit und lies dir unter fitbit.com/safety unsere vollständigen Sicherheitsinformationen durch. Die Inspire 3 kann keine medizinischen oder wissenschaftlichen Daten liefern.

Lieferumfang

Das ist dabei:

Die austauschbaren Inspire 2-Bänder gibt es in verschiedenen Farben und Materialien; sie sind separat erhältlich.

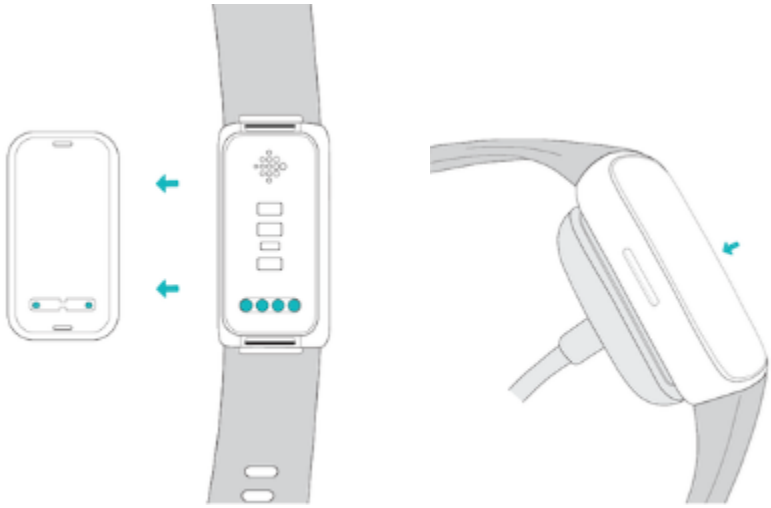
Tracker aufladen

Eine voll aufgeladene Inspire 3 hat eine Akkulaufzeit von bis zu 10 Tagen. Die Akkulaufzeit und die Ladezyklen hängen von der Nutzung und anderen Faktoren ab und können abweichen.

Hinweis: Das Inspire 2-Ladegerät kann nicht für die Inspire 3 verwendet werden.

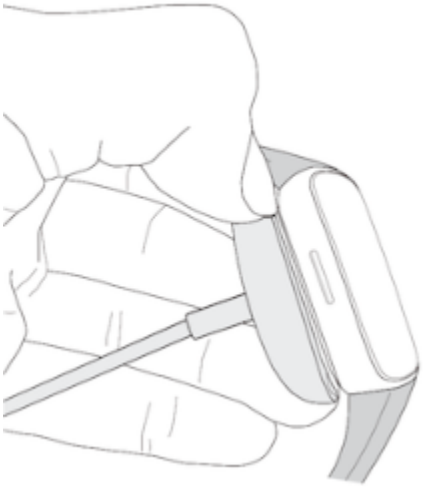
So lädst du die Inspire 3 auf:

1. Stecke das Ladekabel in den USB-Anschluss deines Computers, in ein UL-zertifiziertes USB-Ladegerät für die Steckdose oder in ein anderes niederenergetisches Ladegerät.
2. Richte die Stifte am anderen Ende des Ladekabels an den goldenen Kontakten auf der Rückseite deine Inspire 3 aus. Drücke den Tracker vorsichtig in das Ladegerät, bis er einrastet.



So trennst du die Inspire 3 vom Ladekabel:

1. Halte die Inspire 3 und schiebe deinen Daumennagel an einer der Ecken zwischen das Ladegerät und die Rückseite des Trackers.
2. Drücke das Ladegerät vorsichtig nach unten, bis es sich vom Tracker löst.



Der Ladevorgang dauert etwa 1 bis 2 Stunden. Während die Inspire 3 lädt, doppeltippe auf das Display oder drücke die Taste, um das Gerät einzuschalten und den Akkustand anzeigen zu lassen. Wische auf dem Akku-Display nach rechts, um die Inspire 3 zu verwenden. Ist der Tracker komplett aufgeladen, ist das Akkusymbol durchgehend sichtbar.

Inspire 3 einrichten

Du kannst deine Inspire 3 mit der Fitbit App für iPhones und iPads oder Android-Smartphones einrichten. Die Fitbit App ist mit den meisten gängigen Smartphones kompatibel. Unter fitbit.com/devices kannst du nachsehen, ob dein Smartphone kompatibel ist.

So gehts:

1. Lade die Fitbit App herunter:
    - App Store für iPhones
    - Google Play Store für Android-Smartphones
2. Installiere die App und öffne sie.
3. Tippe auf **Über Google anmelden** und folge der Anleitung auf dem Bildschirm, um dein Gerät einzurichten.

Wenn du mit dem Einrichten fertig bist, lies dir die Bedienungsanleitung zu deinem neuen Tracker durch und mach dich dann mit der Fitbit App vertraut.

Weitere Informationen findest du in diesem Hilfeartikel.

Daten in der Fitbit App ansehen

Öffne auf deinem Smartphone die Fitbit App, um dir z. B. deine Gesundheitsmesswerte sowie Aktivitäts- und Schlafdaten anzusehen oder eine Trainingseinheit oder Achtsamkeitsübung auszuwählen.

Fitbit Premium freischalten

Fitbit Premium ist dein ganz eigenes, personalisiertes Programm in der Fitbit App, das dir dabei hilft, aktiv zu bleiben, deine Schlafqualität im Blick zu behalten und mit Stress umzugehen. Das Premium-Abo beinhaltet z. B. Programme, die auf deine Gesundheits- und Fitnessziele zugeschnitten sind, Hunderte von Trainingseinheiten von Fitnessmarken und geführte Meditationen.

Du kannst in der Fitbit App ein Fitbit Premium-Probeabo abschließen. [1]

Weitere Informationen findest du in diesem Hilfeartikel.

[1] Nur für neue und wiederkehrende Fitbit Premium-Nutzer. Die Mitgliedschaft muss innerhalb von 60 Tagen nach Geräteaktivierung gestartet werden (gültige Zahlungsmethode erforderlich). Wenn das Probeabo endet, wird die Premiummitgliedschaft automatisch für 9,99 $ pro Monat* verlängert. Wenn du die Mitgliedschaft nicht vor Ablauf des Probeabos kündigst, fallen wiederkehrende Gebühren an. Inhalte und Funktionen können sich ändern und sind nicht in allen Regionen verfügbar. Die Probemitgliedschaft ist nicht übertragbar. Weitere Informationen findest du hier. Es gelten die Angebotsbedingungen.
* Die regionale Verlängerungsgebühr im Vereinigten Königreich beträgt 7,99 £/Monat.

Inspire 3 tragen

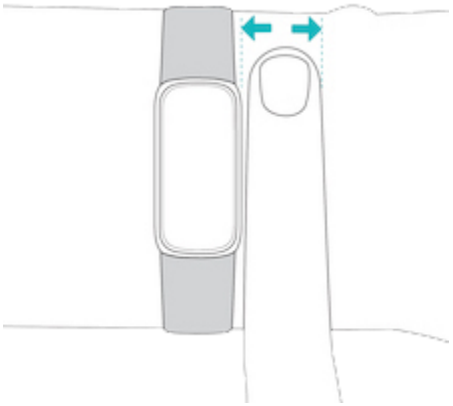
Du kannst die Inspire 3 am Handgelenk oder im separat erhältlichen Zubehörclip tragen. Wenn du das Armband entfernen oder ein anderes Armband anbringen möchtest, findest du eine Anleitung dazu unter Armband wechseln.

Wenn du die Inspire 3 am Handgelenk trägst, muss für den Tracker **Am HANDGELENK getragen** festgelegt werden. Wenn sich die Inspire 3 im Zubehörclip befindet, muss für den Tracker **Im CLIP** festgelegt werden. Weitere Informationen findest du unter Inspire 3 bedienen.

Tragen im Alltag oder während des Trainings

Wenn du nicht trainierst, trage die Inspire 3 etwa einen Fingerbreit über deinem Handgelenk.

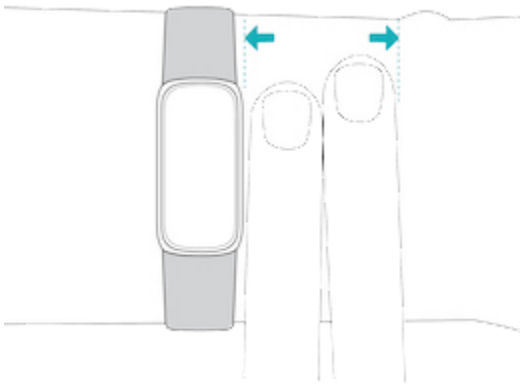
Du solltest deinem Handgelenk auch öfter einmal eine Pause gönnen: Nimm dazu den Tracker nach längerem Tragen für etwa eine Stunde ab. Wir empfehlen dir, den Tracker beim Duschen abzunehmen. Zwar kannst du beim Duschen deinen Tracker tragen, aber wenn du das nicht tust, setzt du ihn weniger häufig Seifen,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



Für eine optimierte Herzfrequenzmessung während des Trainings solltest du Folgendes tun:

- Während des Trainings solltest du den Tracker etwas höher am Handgelenk tragen. Bei vielen Sportarten, wie z. B. beim Fahrradfahren oder Gewichtheben, beugst du dein

Handgelenk häufig. Dadurch wird das Herzfrequenzsignal unter Umständen gestört, wenn du den Tracker dabei weiter unten am Handgelenk trägst.



- Trag den 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 fest und lockere es, wenn du fertig bist. Es sollte eng anliegen, aber nicht einschnüren (ein zu enges Armband behindert den Blutfluss und beeinträchtigt möglicherweise das Herzfrequenzsignal).

Links-/Rechtshänder

Für eine höhere Genauigkeit musst du angeben, ob du die Inspire 3 an deiner dominanten oder nicht-dominanten Hand trägst. Die dominante Hand ist die, mit der du schreibst und isst. Die Standardeinstellung für das Handgelenk ist „Nicht dominant“. Wenn du die Inspire 3 an deiner dominanten Hand trägst, ändere die Einstellung für das Handgelenk in der Fitbit App:

Tippe in der Fitbit App auf dem Tab „Heute“ auf das Gerätesymbol > **Inspire 3** > **Handgelenk** > **Dominant**.

Inspire 3 in einem Clip tragen

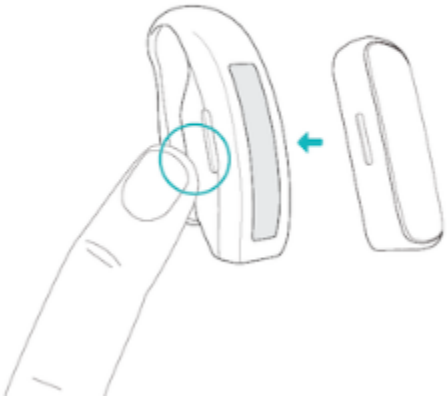
Trage die Inspire 3 in einem Clip an deiner Kleidung. Entferne die Armbänder, und platziere deinen Tracker im Clip: Weitere Informationen findest du unter Armband wechseln.

Beachte, dass bestimmte Funktionen deaktiviert sind, wenn die Inspire 3 auf **Im CLIP** eingestellt ist, z. B. die Herzfrequenzmessung, die automatische Trainingsaufzeichnung und die Aktivzonenminuten.

So bringst du den Tracker im Clip an:

1. Wenn du die Inspire 3 bisher am Handgelenk getragen hast, ändere die Geräteeinstellung zu **Im CLIP** . Weitere Informationen findest du unter Inspire 3 bedienen.

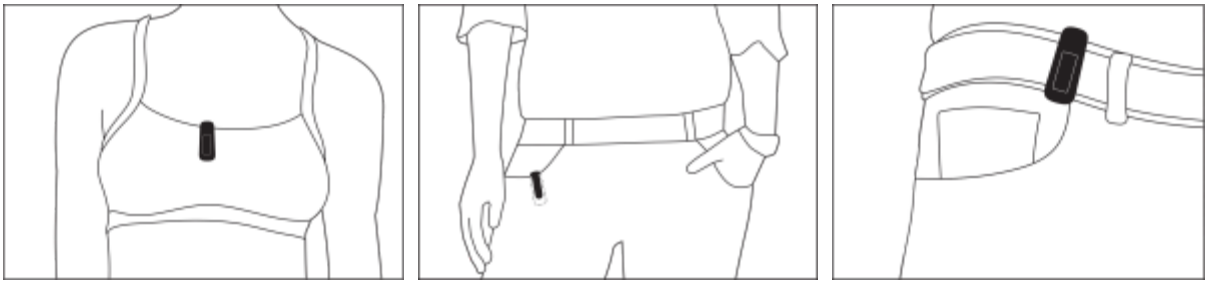
   Hinweis: Für die Inspire 3 muss **Am HANDGELENK getragen** eingestellt sein, wenn du sie am Handgelenk trägst.
2. Halte den Tracker so, dass das Display zu dir zeigt. Die Zeitanzeige darf dabei nicht auf dem Kopf stehen.
3. Halte den Zubehörclip so, dass die Öffnung zu dir und der Clip auf der Rückseite nach unten zeigt.
4. Leg die Oberseite des Trackers in die Öffnung des Clips und drücke vorsichtig auf die Unterseite des Trackers, bis sie einrastet. Die Inspire 3 ist sicher angebracht, wenn alle Ränder des Clips flach am Tracker anliegen.



Tragen des Clips

Trage die Inspire 3 am oder nahe am Körper. Das Display muss nach außen zeigen. Befestige den Clip fest an einer Hemdtasche, an einem BH, an einer Hosentasche, an einem Gürtel oder einem Hosenbund. Probiere einfach aus, welche dieser Möglichkeiten für dich am bequemsten und sichersten ist.

Wenn du beim Tragen der Inspire 3 am BH oder am Hosenbund Hautreizungen feststellst, bring sie stattdessen an einem äußeren Kleidungsstück an, z. B. am Gürtel oder an einer Tasche.



Tipps zum Tragen und zur Pflege

- Reinige das Armband regelmäßig mit einem seifenfreien Reinigungsmittel.
- Wenn der Tracker nass geworden ist, nimm ihn nach dem Training ab und lass ihn vollständig trocknen.
- Nimm den Tracker auch so von Zeit zu Zeit mal ab.

Weitere Informationen findest du auf der Seite mit Trage- und Pflegetipps.

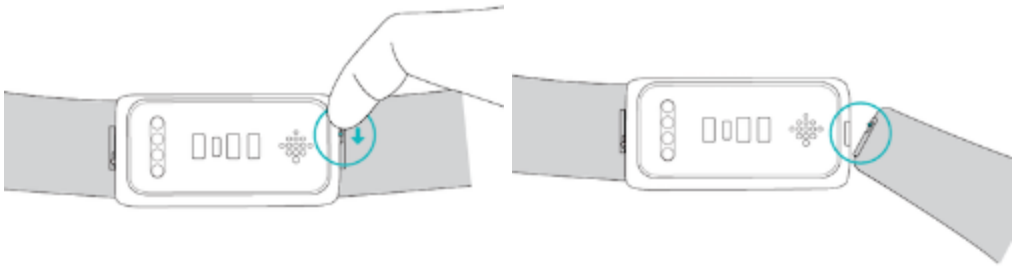
Armband wechseln

Zum Lieferumfang der Inspire 3 gehören ein bereits befestigtes Armband in Größe S und ein zusätzliches unteres Armband in Größe L. Sowohl das obere als auch das untere Armband können durch separat erhältliche Zubehörarmbänder ausgetauscht werden, die auf fitbit.com erhältlich sind. Informationen zu den Abmessungen findest du unter Armbandgröße.

Die Fitbit Inspire 2-Armbänder und der Zubehörclip sind nicht mit der Inspire 3 kompatibel.

Armband entfernen

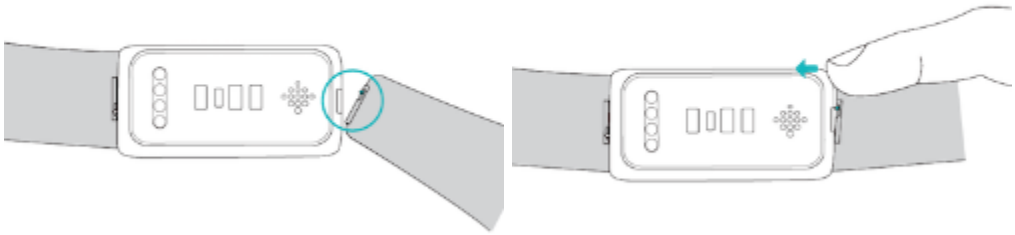
1. Dreh die Inspire 3 um, und suche den Schnelllöse-Mechanismus.
2. Während du den Schnelllöse-Mechanismus nach innen drückst, ziehe das Armband vorsichtig vom Tracker ab, um es zu lösen.



3. Wiederhole diesen Vorgang auf der anderen Seite.

Armband anbringen

1. Halte zum Anbringen eines Armbands das Armband fest und schiebe den Stift (die Seite gegenüber dem Schnelllöse-Mechanismus) in die Einbuchtung am Tracker.
2. Drücke den Schnelllöse-Mechanismus nach innen und schiebe das andere Ende des Armbands in die richtige Position.
3. Lass den Schnelllöse-Mechanismus los, wenn beide Enden des Armbands angebracht sind.



Grundlagen

Hier erfährst du, wie du die Einstellungen verwaltest, das Display verwendest und den Akkustand überprüfst.

Inspire 3 bedienen

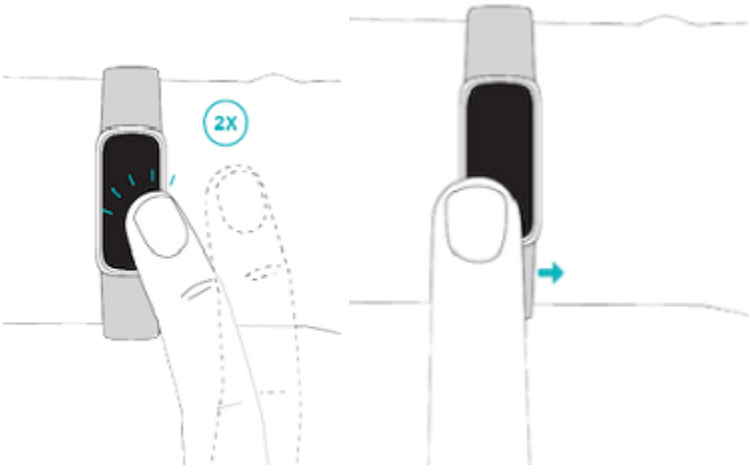
Die Inspire 3 hat einen AMOLED-Farb-Touchscreen und zwei Tasten.

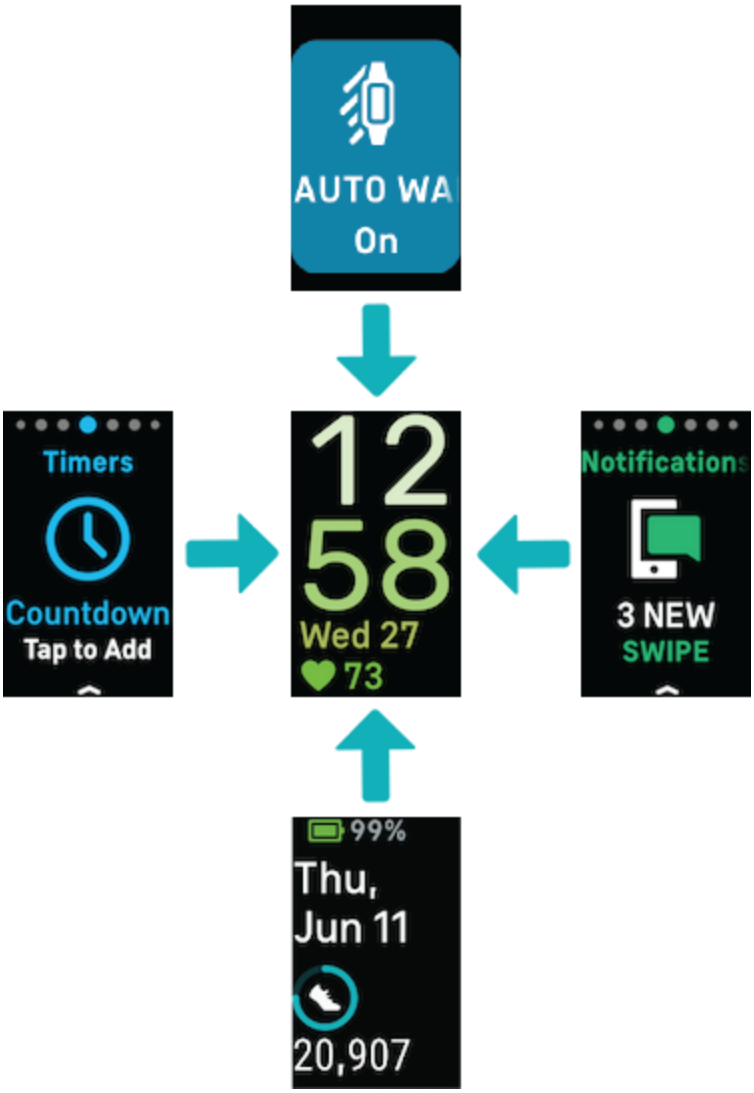
Du kannst deinen Tracker bedienen, indem du auf das Display tippst, die Tasten drückst und von einer Seite zur anderen sowie nach oben und unten wischst: Um den Akku zu schonen, wird das Display bei Nichtgebrauch ausgeschaltet.

Grundlegende Bedienung

Der Startbildschirm ist die Uhr.

- Tippe zweimal fest auf das Display, drücke die Tasten oder drehe das Handgelenk, um die Inspire 3 zu aktivieren.
- Wische vom oberen Displayrand nach unten, um auf die Schnelleinstellungen, die App „Handy finden“ und die Einstellungen zuzugreifen. Wische in den Schnelleinstellungen nach rechts oder drücke die Tasten, um zum Uhrendisplay zurückzukehren.
- Wische nach oben, um deine Tagesstatistiken anzusehen.
- Wische nach links und rechts, um die Apps auf deinem Tracker zu sehen.
- Wische nach rechts, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren. Drücke die Tasten, um zum Uhrendisplay zurückzukehren.





Schnelleinstellungen

Um schneller auf bestimmte Einstellungen zugreifen zu können, kannst du vom Zifferblatt nach unten wischen. Tippe auf eine Einstellung, um sie anzupassen. Wenn du eine Einstellung deaktivierst, erscheint das Symbol abgedunkelt und durchgestrichen.

Einstellungen	Tippe auf die Einstellungen , um sie zu öffnen. Weitere Informationen findest du unter Einstellungen anpassen.
Wassersperre	Aktiviere die Wassersperre, wenn du mit Wasser in Berührung kommst, z. B. beim Duschen oder Schwimmen, um das Aktivieren des Displays und

	der Tasten zu verhindern. Wenn die Wassersperre aktiviert ist, werden das Display und die Tasten gesperrt und unten wird das Symbol der Wassersperre angezeigt. Benachrichtigungen und Wecker werden weiterhin auf dem Tracker angezeigt, du musst jedoch das Display entsperren, um dein Gerät bedienen zu können. Wische zum Aktivieren der Wassersperre auf dem Zifferblatt nach unten > tippe auf **Wassersperre** > tippe zweimal fest auf das Display. Um die Wassersperre zu deaktivieren, doppeltippe fest mit deinem Finger auf die Mitte des Displays. Wenn nicht „Entsperrt“ angezeigt wird, versuche, stärker zu tippen. Wenn du diese Funktion deaktivierst, wird der Beschleunigungsmesser deines Geräts verwendet, der sich schwerer aktivieren lässt. Beachte, dass sich die Wassersperre automatisch einschaltet, wenn du in der Trainings-App ein Schwimmtraining startest.
„Handy finden“	Tippe, um die App „Handy finden“ zu öffnen. Weitere Informationen findest du unter Handy finden.
Schlafmodus	Bei aktiviertem Schlafmodus werden/wird: • Benachrichtigungen, Zielfeiern und Erinnerungen stumm geschaltet. • Für die Displayhelligkeit „Gedimmt“ festgelegt. • Das Display bleibt dunkel, wenn du dein Handgelenk drehst. Tippe zum Aktivieren der Inspire 3 zweimal fest auf das Display. • Das Symbol für den Schlafmodus in den Schnelleinstellungen als aktiviert angezeigt. Der Schlafmodus schaltet sich automatisch aus, wenn du Schlafenszeiten einrichtest. Weitere Informationen findest du unter Einstellungen anpassen. „Nicht stören“ und der Schlafmodus können nicht gleichzeitig aktiviert werden.
Modus „Nicht stören“	Bei aktiviertem „Nicht stören“-Modus werden/wird: • Benachrichtigungen, Zielfeiern und Erinnerungen stumm geschaltet.

	• Das Symbol für „Nicht stören“ in den Schnelleinstellungen angezeigt. „Nicht stören“ und der Schlafmodus können nicht gleichzeitig aktiviert werden.
Automatische Display-Aktivierung	Wenn die Einstellung „Automatische Display-Aktivierung“ aktiviert ist, wird das Display immer eingeschaltet, wenn du dein Handgelenk drehst.
Am HANDGELENK getragen / Im CLIP	Wenn du die Inspire 3 am Handgelenk trägst, muss das Gerät auf **Am HANDGELENK getragen** eingestellt sein. Wenn sich die Inspire 3 im Clip befindet, achte darauf, dass der Tracker auf **Im CLIP** eingestellt ist. Wenn du zwischen Handgelenk- und Clipmodus wechseln möchtest, tippe auf die Einstellung > tippe zum Bestätigen auf **JA**. Beachte, dass bestimmte Funktionen deaktiviert sind, wenn die Inspire 3 auf **Im CLIP** eingestellt ist, z. B. die Herzfrequenzmessung, die automatische Trainingsaufzeichnung und die Aktivzonenminuten.

Einstellungen anpassen

In den Einstellungen lassen sich die Grundeinstellungen verwalten. Wische vom Uhrendisplay nach unten und tippe auf die Einstellungen, um sie zu öffnen. Tippe auf eine Einstellung, um sie anzupassen. Wenn du eine vollständige Liste der Einstellungen aufrufen möchtest, musst du einfach wischen.

Anzeigeeinstellungen

Helligkeit	Helligkeit des Displays ändern.
Automatische Display-Aktivierung	Ändern, ob sich das Display einschaltet, wenn du dein Handgelenk drehst.
Display automatisch ausschalten	Zeitspanne anpassen, bevor sich das Display ausschaltet oder es zum Zifferblatt für das Always-on-Displays wechselt.

Always-on-Display	Das „Always-on-Display“ aktivieren oder deaktivieren. Weitere Informationen findest du unter Always-on-Display anpassen.

Stille Modi

„Nicht stören“	Alle Benachrichtigungen deaktivieren.
Schlafmodus	Einstellungen für den Schlafmodus anpassen, einschließlich festgelegter Zeiten für das automatische An- und Ausschalten. So richtest du Schlafenszeiten ein: 1. Öffne die Einstellungen und tippe auf **Stille Modi** > **Schlafmodus** > **Plan** > **Zeitraum**. 2. Tippe auf die Start- oder Endzeit, um festzulegen, wann der Modus ein- und ausgeschaltet wird. Wische zum Ändern der Uhrzeit nach oben oder unten und tippe auf die Uhrzeit, um sie auszuwählen. Der Schlafmodus wird zum geplanten Zeitpunkt automatisch deaktiviert, auch wenn du ihn manuell aktiviert hast.
Trainingsfokus	Deaktiviere die Benachrichtigungen, während du die Trainings-App verwendest.

Weitere Einstellungen

Herzfrequenz	Herzfrequenzmessung an- oder ausschalten.
AZM-Benachrichtigungen	Benachrichtigungen zu Herzfrequenzzonen aktivieren oder deaktivieren, die du bei alltäglichen Aktivitäten erhältst. Weitere Informationen findest du in diesem Hilfeartikel.
Tastensperre	Aktiviere die **Tastensperre** um zu verhindern, dass die Tasten deines Trackers aktiviert werden, während dein Display ausgeschaltet ist. Wenn du die **Tastensperre** aktivieren möchtest, tippe auf die Einstellung > **Aktivieren**.
Vibration	Vibrationsstärke des Geräts anpassen.
Geräteinformationen	Rechtliche Hinweise und das Aktivierungsdatum des Trackers. Das ist der Tag, an dem die beschränkte Garantie beginnt und an dem du den Tracker eingerichtet hast.

	Tippe auf **Geräteinformationen** > **Systeminformationen**, um das Aktivierungsdatum zu sehen. Weitere Informationen findest du in diesem Hilfeartikel.
Gerät neu starten	Tippe auf **Gerät neu starten** > **Neu starten**, um den Tracker neu zu starten.

Akkustand überprüfen

Wische vom Zifferblatt aus nach oben. Der Akkustand wird oben auf dem Display angezeigt.

Wenn der Akkustand niedrig ist, der Akku also nur noch weniger als 24 Stunden hält, leuchtet die Akkustandanzeige rot. Wenn der Akkustand sehr niedrig ist (weniger als 4 Stunden), erscheint eine Warnung auf dem Zifferblatt und die Akkustandanzeige blinkt. Wische nach rechts, um die Warnung auszublenden.

Wenn der Akkustand niedrig ist (20 % oder darunter), erscheint eine Warnung und die Akkustandanzeige leuchtet orange. Wenn der Akkustand sehr niedrig ist (8 % oder darunter), erscheint eine zweite Warnung und die Akkustandanzeige blinkt.

Always-on-Display anpassen

Aktiviere das Always-on-Display, um die Zeit auf deinem Tracker zu sehen, auch wenn du das Display nicht berührst.

So aktivierst bzw. deaktivierst du das Always-on-Display:

1. Wische auf dem Zifferblatt nach unten, um die Schnelleinstellungen aufzurufen.
2. Tippe auf die **Einstellungen** > **Anzeigeeinstellungen** > **Always-on-Display**.
3. Tippe auf **Always-on-Display**, um die Einstellung zu aktivieren oder zu deaktivieren. Wenn das Display zu bestimmten Zeiten automatisch deaktiviert werden soll, tippe auf **Inaktive Zeit**. Hinweis: Wenn du in den Einstellungen für den Schlafmodus Schlafenszeiten eingerichtet hast, kann die inaktive Zeit nicht angepasst werden.

Das Aktivieren dieser Funktion wirkt sich auf die Akkulaufzeit deines Trackers aus. Wenn das Always-on-Display aktiviert ist, musst du deine Inspire 3 häufiger aufladen.

Zifferblätter ohne Always-on-Displaymodus verwenden ein standardmäßiges Zifferblatt für das Always-on-Display.

Das Always-on-Display schaltet sich automatisch aus, wenn der Akkustand deines Trackers sehr niedrig ist.

Weitere Informationen findest du in diesem Hilfeartikel.

Display ausschalten

Wenn du das Display ausschalten möchtest, weil du es nicht verwendest, bedecke das Zifferblatt kurz mit der anderen Hand oder drehe das Handgelenk vom Körper weg.

Beachte, dass sich das Display nicht ausschalten lässt, wenn du die Einstellung „Always-on-Display“ aktiviert hast.

Zifferblätter und Apps

Hier erfährst du, wie du auf der Inspire 3 dein Zifferblatt ändern und auf Apps zugreifen kannst.

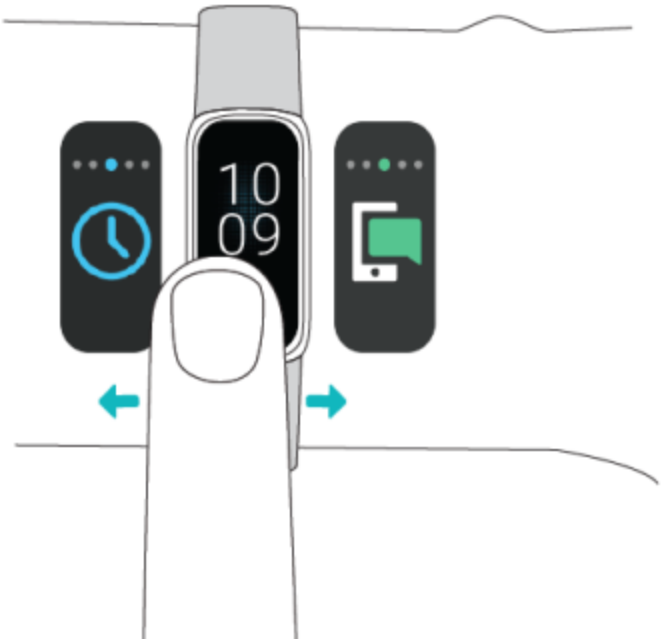
Zifferblatt ändern

In der Fitbit-Galerie gibt es eine Vielzahl von Zifferblättern, mit der du deinen Tracker ganz nach deinem Geschmack ausstatten kannst.

1. Tippe in der Fitbit App auf dem Tab „Heute“ auf das Gerätesymbol > **Inspire 3**.
2. Tippe auf **Galerie** > den Tab **Uhren**.
3. Sieh dir die verfügbaren Zifferblätter an. Tippe auf ein Zifferblatt, um eine Detailansicht aufzurufen.
4. Tippe auf **Installieren** um deinem Tracker das Zifferblatt hinzuzufügen.

Apps öffnen

Wische vom Zifferblatt aus nach links und rechts, um die Apps anzusehen, die auf deinem Tracker installiert sind. Wische nach oben oder tippe auf eine App, um sie zu öffnen. Wische nach rechts, um zu einem vorherigen Bildschirm zurückzukehren, oder drücke die Tasten, um zum Uhrendisplay zurückzukehren.



„Handy finden“

Mit der App „Handy finden“ kannst du dein Smartphone ausfindig machen, wenn du nicht weißt, wo du es hingelegt hast.

Voraussetzungen:

- Dein Tracker muss mit dem Smartphone, nach dem du suchst, verbunden („gekoppelt“) sein.
- Auf deinem Smartphone muss Bluetooth eingeschaltet sein und es darf sich nicht weiter als 10 Meter von deinem Fitbit-Gerät entfernt befinden.
- Die Fitbit App muss auf deinem Smartphone im Hintergrund ausgeführt werden.
- Dein Smartphone muss eingeschaltet sein.

So kannst du dein Smartphone finden:

1. Wische auf dem Zifferblatt nach unten, um die Schnelleinstellungen aufzurufen.
2. Öffne auf deinem Tracker die App „Handy finden“.
3. Tippe auf **Handy finden**. Daraufhin klingelt dein Smartphone laut.
4. Wenn du dein Smartphone gefunden hast, tippe auf **Abbrechen**, um das Klingeln auszuschalten.

Benachrichtigungen vom Smartphone

Auf der Inspire 3 können Anruf-, Nachrichten-, Kalender- und App-Benachrichtigungen von deinem Smartphone angezeigt werden, um dich auf dem Laufenden zu halten. Dein Tracker darf maximal einen Abstand von 10 Metern zu deinem Telefon haben, um Benachrichtigungen zu erhalten.

Benachrichtigungen einrichten

Dafür muss Bluetooth auf deinem Smartphone eingeschaltet sein und dein Smartphone muss in der Lage sein, Benachrichtigungen empfangen zu können (häufig zu finden unter „Einstellungen“ > „Benachrichtigungen“). Richte dann Benachrichtigungen ein:

1. Tippe in der Fitbit App auf dem Tab „Heute“ auf das Gerätesymbol > **Inspire 3**.
2. Tippe auf **Benachrichtigungen**.
3. Folge der Anleitung 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 Apps auf deinem Smartphone zu aktivieren, beispielsweise Fitbit und WhatsApp, tippst du auf **App-Benachrichtigungen** und aktivierst die Benachrichtigungen, die angezeigt werden sollen.

Wenn du ein iPhone hast, zeigt die Inspire 3 Benachrichtigungen aller Kalender an, die mit der Kalender App synchronisiert werden. Wenn du ein Android-Smartphone nutzt, zeigt die Inspire 3 Kalenderbenachrichtigungen aus der Kalender-App an, die du bei der Einrichtung ausgewählt hast.

Weitere Informationen findest du in diesem Hilfeartikel.

Eingehende Benachrichtigungen ansehen

Bei einer Benachrichtigung vibriert dein Tracker. Tippe auf die Benachrichtigung, um die Nachricht zu maximieren.

Wenn du die Benachrichtigung nicht gleich lesen möchtest, kannst du das jederzeit später in der Benachrichtigungen App tun. Wische nach rechts oder links, um die Benachrichtigungen App zu sehen, und dann nach oben, um sie zu öffnen.

Benachrichtigungen verwalten

Die Inspire 3 kann bis zu 10 Benachrichtigungen speichern. Danach werden die ältesten gelöscht, sobald neue eingehen.

Benachrichtigungen in der Benachrichtigungen App verwalten:

- Wische nach oben, um durch deine Benachrichtigungen zu blättern, und tippe auf eine beliebige Benachrichtigung, um sie zu maximieren.
- Um eine Benachrichtigung zu löschen, zeig sie durch Tippen vollständig an, wische dann nach unten und tippe auf **Löschen**.
- Um alle Benachrichtigungen gleichzeitig zu löschen, wische nach oben, bis du das Ende der Benachrichtigungen erreicht hast, und tippe auf **Alle löschen**.
- Um den Benachrichtigungsbildschirm zu verlassen, drücke die Tasten oder wische nach rechts.

Benachrichtigungen deaktivieren

Du kannst in der Fitbit App bestimmte Benachrichtigungen deaktivieren oder in den Schnelleinstellungen der Inspire 3 alle Benachrichtigungen. Wenn du alle Benachrichtigungen deaktivierst, vibriert der Tracker nicht und das Display schaltet sich nicht ein, wenn auf deinem Smartphone eine Benachrichtigung eingeht.

So deaktivierst du bestimmte Benachrichtigungen:

1. Tippe in der Fitbit App auf deinem Smartphone auf dem Tab „Heute“ auf das Gerätesymbol > **Inspire 3** > **Benachrichtigungen**.
2. Deaktiviere die Benachrichtigungen, die du nicht mehr auf deinem Tracker erhalten möchtest.

So deaktivierst du alle Benachrichtigungen:

1. Wische vom Zifferblatt aus nach unten, um zu den Schnelleinstellungen zu gelangen.
2. Aktiviere den Modus **„Nicht stören“**. Jetzt sind alle Benachrichtigungen und Erinnerungen deaktiviert.

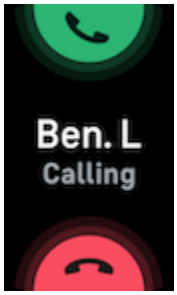
Wenn du auf deinem Smartphone die Einstellung „Nicht stören” aktiviert hast, erhältst du erst wieder Benachrichtigungen auf deinem Tracker, wenn du die Einstellung wieder deaktivierst.

Anrufe annehmen oder ablehnen

Wenn die Inspire 3 mit einem iPhone oder Android-Smartphone gekoppelt ist, kannst du mit ihr eingehende Anrufe annehmen oder ablehnen.

Tippe auf dem Display des Trackers auf das grüne Telefonsymbol, um einen Anruf anzunehmen. Beachte, dass du nicht in den Tracker sprechen kannst. Wenn du einen Anruf annimmst, wird er auf dem Smartphone angenommen. Tippe auf das rote Telefonsymbol, um einen Anruf abzulehnen und an die Mailbox weiterzuleiten.

Wenn die Person, die anruft, nicht in deiner Kontaktliste ist, wird ihr Name angezeigt. Andernfalls siehst du eine Telefonnummer.



Auf Nachrichten antworten (Android-Smartphones)

Mit voreingestellten Quick Replies kannst du von bestimmten Apps auf deinem Tracker direkt auf Nachrichten und Benachrichtigungen reagieren. Um von deinem Tracker aus auf Nachrichten zu antworten, muss sich dein Smartphone in der Nähe befinden und die Fitbit App im Hintergrund ausgeführt werden.

So antwortest du auf eine Nachricht:

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

Weitere Informationen, unter anderem zum Anpassen von Quick Replies, findest du in diesem Hilfeartikel.

Alarme und Zeitmessung

Alarme vibrieren, um dich zu einem von dir festgelegten Zeitpunkt zu wecken oder zu benachrichtigen. Du kannst dir bis zu acht Wecker stellen, die einmalig oder an mehreren Tagen der Woche ausgelöst werden. Du kannst auch die Stoppuhr verwenden oder einen Countdown-Timer festlegen.

Wecker stellen

Stell dir mit der Wecker App einmalige oder wiederkehrende Wecker. Wenn ein Wecker ausgelöst wird, vibriert der Tracker.

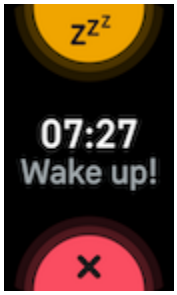
Aktiviere beim Stellen eines Weckers den intelligenten Wecker, damit dein Tracker die beste Weckzeit findet, um dich bis zu 30 Minuten vor der eingestellten Weckzeit zu wecken. So wird vermieden, dass du im Tiefschlaf geweckt wirst, damit du mit größerer Wahrscheinlichkeit ausgeruht aufwachst. Wenn über den intelligenten Wecker keine optimale Weckzeit gefunden wird, wirst du zur festgelegten Zeit geweckt.

Weitere Informationen findest du in diesem Hilfeartikel.

Wecker ausschalten oder Schlummerfunktion aktivieren

Wenn ein Wecker ausgelöst wird, vibriert der Tracker. Um ihn zu deaktivieren, wische vom unteren Displayrand nach oben und tippe auf das Symbol zum Ausschalten . Um die Schlummerfunktion für 9 Minuten zu aktivieren, wische vom oberen Displayrand nach unten.

Stelle den Wecker so oft wie du willst auf Pause. Der Inspire 3 schaltet automatisch in den Schlummermodus, wenn du den Wecker länger als 1 Minute ignorierst.



Timer oder Stoppuhr verwenden

Auf deinem Tracker kannst du mit der Stoppuhr die Dauer von Ereignissen messen oder in der Timer App einen Countdown-Timer festlegen. Du kannst die Stoppuhr und den Countdown-Timer gleichzeitig verwenden.

Wenn das „Always-on-Display“ aktiviert ist, wird auf dem Display weiterhin die Stoppuhr oder der Countdown-Timer angezeigt, bis diese enden oder du die App schließt.

Weitere Informationen findest du in diesem Hilfeartikel.

Aktivität und Wohlbefinden

Die Inspire 3 zeichnet während des Tragens kontinuierlich eine Vielzahl von Daten auf. Die Daten werden den ganzen Tag über automatisch mit der Fitbit App synchronisiert.

Statistiken ansehen

Wische vom Zifferblatt aus nach oben, um deine Tagesstatistiken zu sehen. Dazu gehören:

Wichtigste Statistiken	Heutige Schrittzahl, zurückgelegte Distanz, Aktivzonenminuten und verbrannte Kalorien.
Training	Anzahl der Tage, an denen du diese Woche dein Trainingsziel erreicht hast.
Herzfrequenz	Aktuelle Herzfrequenz, Herzfrequenzzone und Ruheherzfrequenz.
Stündliche Aktivität	Anzahl der Stunden, in denen du heute dein stündliches Aktivitätsziel erreicht hast.
Zyklus	Informationen zu deinem Menstruationszyklus.
Sauerstoffsättigung (SpO2)	Dein letzter SpO2-Durchschnitt im Ruhezustand.
Tagesform	Dein Tagesform-Index.
Schlaf	Deine Schlafdauer und dein Schlafindex.

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

Tägliches Aktivitätsziel verfolgen

Die Inspire 3 verfolgt deinen Fortschritt bezüglich eines täglichen Aktivitätsziels deiner Wahl. Wenn du es erreicht hast, vibriert dein Tracker und zeigt ein Symbol für eine Feier an.

Ziel auswählen

Setz dir ein Ziel auf deinem Weg zu mehr Gesundheit und Fitness. Voreingestellt sind 10.000 Schritte pro Tag. Du kannst die Anzahl der Schritte ändern oder ein anderes Aktivitätsziel wählen.

Weitere Informationen findest du in diesem Hilfeartikel.

Du kannst die Anzahl der Schritte ändern oder ein anderes Aktivitätsziel wählen. Weitere Informationen findest du unter Statistiken ansehen.

Stündliche Aktivität aufzeichnen

Die Inspire 3 hilft dir dabei, den ganzen Tag über aktiv zu bleiben, indem sie dich daran erinnert, dass du dich bewegen sollst, wenn du längere Zeit nicht aktiv warst.

Durch diese Erinnerungen wirst du dazu motiviert, mindestens 250 Schritte pro Stunde zu gehen. Du spürst eine Vibration und siehst 10 Minuten vor jeder vollen Stunde eine Erinnerung auf deinem Display, 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 Glückwunschmeldung.

Weitere Informationen findest du in diesem Hilfeartikel.

Schlaf aufzeichnen

Wenn du die Inspire 3 beim Schlafen trägst, werden automatisch grundlegende Schlafdaten aufgezeichnet, z. B. die Schlafdauer, die Schlafphasen (REM-Schlaf, Leichtschlaf und Tiefschlaf) und der Schlafindex (die Qualität deines Schlafs).

Die Inspire 3 verfolgt auch deine geschätzte Sauerstoffabweichung während der Nacht, um dir dabei zu helfen, mögliche Atemstörungen zu erkennen. Außerdem achtet sie auf deine

Hauttemperatur, um Abweichungen von deinem persönlichen Ausgangswert festzustellen, und verfolgt deine SpO2-Werte, mit denen die Sauerstoffmenge in deinem Blut geschätzt wird.

Um deine Schlafstatistiken zu sehen, synchronisiere deinen Tracker nach dem Aufwachen und schau in die Fitbit App oder wische auf deinem Tracker vom Zifferblatt aus nach oben.

Weitere Informationen findest du in diesem Hilfeartikel.

Schlafziel festlegen

Zu Beginn ist ein Schlafziel von 8 Stunden pro Nacht eingestellt. Du kannst dieses Ziel an deine Bedürfnisse anpassen.

Weitere Informationen findest du in diesem Hilfeartikel.

Einblicke in das langfristige Schlafverhalten erhalten

Mit einem Premium-Abo kannst du über ein monatliches Schlafprofil deine Schlafgewohnheiten verstehen und versuchen, sie zu verbessern. Trage dein Fitbit-Gerät jeden Monat mindestens 14 Tage lang während des Schlafens. Am 1. Tag jedes Monats erhältst du in der Fitbit App eine Aufschlüsselung deiner Schlafmuster mit 10 monatlichen Messwerten und dir wird ein Schlaftier zugeordnet. Damit kannst du langfristige Trends in deinem Schlafrhythmus erkennen.

Weitere Informationen findest du in diesem Hilfeartikel.

Informationen zu Schlafgewohnheiten

Mit einem Fitbit Premium-Abo erhältst du genauere Informationen zu deinem Schlafindex und dazu, wie du im Vergleich mit anderen abschneidest. Das kann dir dabei helfen, deine Schlafgewohnheiten zu verbessern und erholt aufzuwachen.

Weitere Informationen findest du in diesem Hilfeartikel.

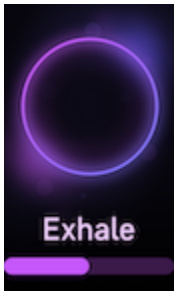
Stress bewältigen

Mit den Funktionen zur Achtsamkeit kannst du Stresssituationen verfolgen und bewältigen.

Atemübungen

Die Relax App auf der Inspire 3 zeigt dir personalisierte, geführte Atemübungen, die dir helfen, während des Tages Momente der Ruhe zu finden. Alle Benachrichtigungen sind während solcher Übungen automatisch deaktiviert.

1. Wische auf der Inspire 3 nach links oder rechts zur Relax App und tippe dann darauf, um sie zu öffnen.
2. Tippe auf **Starten**, um mit einer Übung zu beginnen, die die gleiche Länge wie die vorherige hat. So legst du eine benutzerdefinierte Dauer für die Übung fest:
    1. Wische nach oben und tippe auf **Benutzerdefiniert**.
    2. Wische nach oben oder unten, um die Anzahl der Minuten auszuwählen, und tippe dann darauf, um die Minuten festzulegen.
    3. Tippe auf **Starten**.
3. Folge der Anleitung auf dem Bildschirm. Wenn du fertig bist, rufe die Zusammenfassung auf und tippe auf **Fertig**, um die App zu schließen.



Weitere Informationen findest du in diesem Hilfeartikel.

Stressmanagement-Index prüfen

Anhand deiner Herzfrequenz-, Trainings- und Schlafdaten verrät dir dein Stressmanagement-Index täglich, ob dein Körper Anzeichen von Stress zeigt. Die Punktzahl reicht von 1 bis 100, wobei eine höhere Zahl weniger Anzeichen von körperlichem Stress bedeutet. Trage deinen Tracker während des Schlafens und öffne am nächsten Morgen auf deinem Smartphone die Fitbit App, um dir deinen täglichen Stressmanagement-Index anzusehen. Tippe auf dem Tab „Heute“ auf die Kachel „Stressmanagement“.

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

Weitere Informationen findest du in diesem Hilfeartikel.

Erweiterte Gesundheitsmesswerte

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

Zu diesen Messwerten gehören:

- Sauerstoffsättigung (SpO2)
- Schwankungen der Hauttemperatur
- Herzfrequenzvariabilität
- Ruheherzfrequenz
- Atemfrequenz

Hinweis: Diese Funktion ist nicht zur Diagnose oder Behandlung von Krankheiten oder für sonstige medizinischen Zwecke gedacht. Sie soll Informationen liefern, die dir helfen können, dein Wohlbefinden zu optimieren. Wenn du Bedenken bezüglich deiner Gesundheit hast, wende dich an ärztliches Fachpersonal. Wenn du denkst, dass bei dir ein medizinischer Notfall vorliegt, rufe den Rettungsdienst.

Weitere Informationen findest du in diesem Hilfeartikel.

Training und Herzgesundheit

Verfolge dein Training automatisch oder zeichne deine Aktivitäten in der Trainings-App auf, um Echtzeitstatistiken und eine Zusammenfassung nach dem Training anzusehen.

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

Die Inspire 3 erkennt automatisch viele bewegungsintensive Aktivitäten, die mindestens 15 Minuten lang sind, und zeichnet sie auf. Sieh dir auf deinem Smartphone in der Fitbit App grundlegende Statistiken zu deinen Aktivitäten an. Tippe auf dem Tab „Heute“ auf die Kachel „Training“. Um festzulegen, welche Aktivitäten automatisch aufgezeichnet werden, tippe oben auf das Zahnradsymbol . Tippe auf die Aktivität, die du anpassen möchtest > **Automatisch erkennen**.

Weitere Informationen findest du in diesem Hilfeartikel.

Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren

Verfolge auf der der Inspire 3 spezifische Übungen mit der Trainings-App , um Echtzeitstatistiken wie Herzfrequenzdaten, verbrannte Kalorien, verstrichene Zeit sowie eine Zusammenfassung nach dem Training an deinem Handgelenk zu sehen. Die vollständigen Statistiken und eine Trainingsintensitäts-Karte (wenn du GPS verwendet hast) erhältst du, wenn du in der Fitbit App auf die Trainings-Kachel tippst.

Die Inspire 3 verwendet die GPS-Sensoren deines Smartphones in der Nähe, um GPS-Daten zu erfassen.

Voraussetzungen für GPS

Die GPS-Verbindung ist für alle unterstützten Smartphones mit GPS-Sensoren verfügbar. Weitere Informationen findest du in diesem Hilfeartikel.

1. Aktiviere Bluetooth und GPS auf deinem Smartphone.
2. Die Inspire 3 muss mit deinem Smartphone gekoppelt sein.
3. Die Fitbit App muss die Berechtigung haben, auf GPS oder Standortdienste zuzugreifen.
4. Prüfe, ob das GPS für das Training eingeschaltet ist.
    1. Öffne die Trainins-App und wische nach oben zum gewünschten Training.
    2. Tippe auf das Training, wische dann nach oben und prüfe, ob **GPS** aktiviert ist.
5. Nimm dein Smartphone immer zum Training mit.

Training automatisch starten

Wenn du „Auto-Start“ aktivierst, kann dein Tracker automatisch die Trainings-App starten, wenn er erkennt, dass du gerade zu Fuß unterwegs bist, läufst, Rad fährst, den Crosstrainer nutzt, ruderst, oder Indoorcycling-Training machst. So aktivierst du diese Einstellung:

1. Öffne die Trainings-App .
2. Tippe auf **Radfahren**, **Crosstrainer**, **Rudern**, **Laufen**, **Indoorcycling** oder **Gehen**.
3. Wische nach oben und aktiviere **Auto-Start**. Wenn dein Tracker diese Trainingsart das nächste Mal erkennt, öffnet sich automatisch die Training App. Wenn du möchtest, dass auch das Trainingsende automatisch erkannt wird, kannst du zusätzlich **Autostopp** aktivieren.

Wenn du diese Einstellung nicht aktivierst, werden die grundlegenden Daten zu deinen Spaziergängen, Läufen und Fahrradtouren trotzdem in der Fitbit App aufgezeichnet.

Training manuell starten

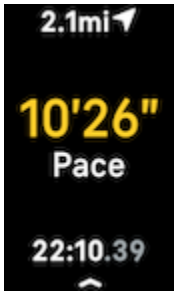
So startest du ein Training manuell:

1. Wische auf der Inspire 3 nach links oder rechts, um zur Trainings-App zu gelangen, und dann nach oben, um ein Training zu finden. Deine zuletzt ausgeführten Trainings und Verknüpfungen für dein Training werden oben angezeigt. Tippe auf **Mehr**, um eine vollständige Liste aller Trainings aufzurufen.
2. Tippe auf das Training, um es auszuwählen. Wenn für das Training GPS verwendet wird, kannst du warten, bis die GPS-Verbindung hergestellt wurde. Du kannst aber auch mit dem Training beginnen und GPS wird verbunden, sobald ein Signal verfügbar ist. Es kann einige Minuten dauern, bis die GPS-Verbindung hergestellt wird.

3. Tippe auf das Startsymbol , um mit dem Training zu beginnen, oder wische nach oben, um ein Trainingsziel auszuwählen oder die Einstellungen zu ändern. Weitere Informationen zu den Einstellungen findest du unter Trainingseinstellungen anpassen.
4. Tippe auf die Displaymitte, um durch deine Echtzeitstatistiken zu blättern. Wenn du dein Training pausieren möchtest, wische nach oben und tippe auf **Pausieren** .
5. Wenn du mit dem Training fertig bist, wische nach oben und tippe auf **Pausieren** > **Beenden** . Deine Trainingszusammenfassung wird angezeigt.
6. Wische nach oben und tippe auf **Fertig**, um die Zusammenfassung zu schließen.

Hinweise:

- Wenn du dir ein Trainingsziel setzt, benachrichtigt dich dein Tracker, wenn du die Hälfte des Wegs zu deinem Ziel zurückgelegt hast und wenn du das Ziel erreicht hast.
- Wenn du ein Training mit GPS ausgewählt hast, wird oben auf dem Display: „GPS wird verbunden…“ angezeigt. GPS ist verbunden, wenn auf dem Display „GPS verbunden“ angezeigt wird und die Inspire 3 vibriert.



Trainingseinstellungen anpassen

Auf deinem Tracker kannst du die Einstellungen für jede Trainingsart anpassen. Die Trainingsverknüpfungen kannst du in der Fitbit App ändern oder neu anordnen.

Zu den Einstellungen gehören:

Always-on-Display	Das Display bleibt während des Trainings eingeschaltet.
Autopause	Ein Lauf wird automatisch angehalten, wenn du dich nicht mehr bewegst.
GPS	Deine Route wird mit GPS verfolgt.

Benachrichtigungen zur Herzfrequenzzone	Du erhältst Benachrichtigungen, wenn du während deines Trainings die Ziel-Herzfrequenzzonen erreichst. Weitere Informationen findest du in diesem Hilfeartikel.
Intervall	Passe die Bewegungs- und Ruheintervalle für das Intervalltraining an.
Schwimmbeckenlänge	Lege die Länge deines Schwimmbeckens fest.
Auto-Start	Die Trainings-App wird automatisch geöffnet, wenn dein Tracker die jeweilige Trainingsart erkennt.
Autostopp	Das aufgezeichnete Training wird in der Trainings-App automatisch beendet, wenn du dich nicht mehr bewegst.
Runden	Du erhältst Benachrichtigungen, wenn du während deines Trainings bestimmte Meilensteine erreichst.
Einheit	Ändere die Maßeinheit, die du für die Schwimmbeckenlänge verwendest.

Die Einstellungen variieren je nach Training. Die Einstellungen für jede Trainingsart kannst du auf deinem Tracker so anpassen:

1. Wische, um zur Training App zu gelangen, und wische dann nach oben, um ein Training zu suchen.
2. Tippe auf das Training, um es auszuwählen.
3. Wische nach oben durch die Trainingseinstellungen. Tippe auf eine Einstellung, um sie anzupassen.
4. Wische nach unten, wenn du fertig bist, bis du das Wiedergabesymbol siehst.

So passt du in der Fitbit App bestimmte Trainingseinstellungen an und änderst Verknüpfungen in der Trainings-App oder ordnest sie neu an:

1. Tippe in der Fitbit App auf dem Tab „Heute“ auf das Gerätesymbol > **Inspire 3**.
2. Tippe auf **Shortcuts für Training**.
   - Tippe auf das Pluszeichen **+** und wähle ein Training aus, um eine neue Trainingsverknüpfung hinzuzufügen.
   - Wische auf einer Verknüpfung nach links, um eine Trainingsverknüpfung zu entfernen.

- Wenn du eine Trainingsverknüpfung neu anordnen möchtest, tippe auf **Bearbeiten** (nur auf iPhones), halte das Menüsymbol gedrückt und ziehe es nach oben oder unten.
- Um eine Trainingseinstellung anzupassen, tippe auf ein Training und passe deine Einstellungen an.

Auf der Inspire 3 kannst du bis zu 6 Trainingsverknüpfungen haben.

Weitere Informationen findest du in diesem Hilfeartikel.

Trainingszusammenfassung ansehen

Nach Abschluss eines Trainings zeigt dir die Inspire 3 eine Zusammenfassung deiner Statistiken an.

Die vollständigen Statistiken und eine Intensitätskarte zu deinem Training (wenn du GPS verwendet hast) erhältst du, wenn du in der Fitbit App auf die Trainings-Kachel tippst.

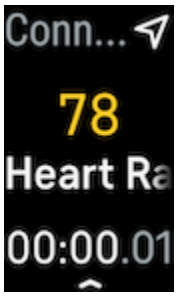
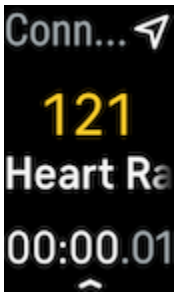
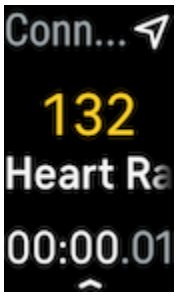
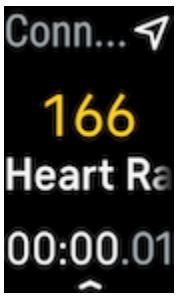
Herzfrequenz prüfen

Die Inspire 3 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 die Herzfrequenzzone auf deinem Tracker prüfen. Die Inspire 3 benachrichtigt dich, wenn du eine Herzfrequenzzone erreichst.

Mit Herzfrequenzzonen kannst du deine gewünschte Trainingsintensität besser anpassen. Laut Empfehlungen der American Heart Association gibt es drei Zonen. Du kannst aber auch eine benutzerdefinierte Zone erstellen, wenn du eine bestimmte Herzfrequenz erreichen möchtest.

Standardmäßige Herzfrequenzzonen

Standardmäßige Herzfrequenzzonen werden anhand deiner geschätzten maximalen Herzfrequenz berechnet. Fitbit berechnet deine maximale Herzfrequenz mit der üblichen Formel „220 minus Alter“.

Symbol	Zone	Berechnung	Beschreibung
	Unterhalb der 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.
	Cardio-Zone	Zwischen 70 % und 84 % deiner maximalen Herzfrequenz	In der Cardio-Zone führst du wahrscheinlich eine anstrengende Aktivität aus wie z. B. Laufen oder Indoorcycling.
	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 Herzfrequenzzonen

Anstatt diese drei Herzfrequenzzonen zu verwenden, kannst du in der Fitbit App eine benutzerdefinierte Zone erstellen, um eine bestimmte Herzfrequenz zu erreichen.

Weitere Informationen findest du in diesem Hilfeartikel.

Aktivzonenminuten sammeln

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

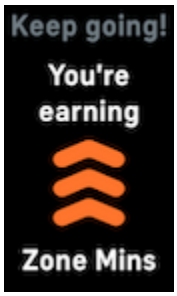
1 Minute in der Fettverbrennungszone = 1 Aktivzonenminute
1 Minute in der Cardio- oder Höchstleistungszone = 2 Aktivzonenminuten

Die Inspire 3 benachrichtigt dich auf zwei Arten über Aktivzonenminuten:

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

1 Vibration = Fettverbrennungszone
2 Vibrationen = Cardio-Zone
3 Vibrationen = Höchstleistungszone

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



Benachrichtigungen zur Herzfrequenzzone sind standardmäßig deaktiviert. So aktivierst du sie:

- Benachrichtigungen zu Herzfrequenzzonen während des Trainings in der Training App : Informationen dazu findest du unter Training mit der Training App verfolgen und analysieren.
- Benachrichtigungen zur Herzfrequenzzonen, die du bei deinen täglichen Aktivitäten erhältst: Informationen dazu findest du unter Einstellungen anpassen.

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

Weitere Informationen findest du in diesem Hilfeartikel.

Herzfrequenz-Benachrichtigungen erhalten

Wenn deine Inspire 3 feststellt, dass deine Herzfrequenz außerhalb deiner hohen oder niedrigen Grenzwerte liegt, informiert sie dich darüber – wenn du mindestens 10 Minuten lang inaktiv zu sein scheinst.

Wenn du diese Funktion deaktivieren oder die Grenzwerte anpassen möchtest:

1. Tippe in der Fitbit App auf deinem Smartphone auf dem Tab „Heute“ auf das Gerätesymbol > **Inspire 3**.
2. Tippe auf **Hohe und niedrige Herzfrequenz**.
3. Aktiviere oder deaktiviere **Benachrichtigung bei hoher Herzfrequenz** oder **Benachrichtigung bei niedriger Herzfrequenz** oder tippe auf **Benutzerdefiniert**, um den Grenzwert anzupassen.

Sieh dir frühere Herzfrequenz-Benachrichtigungen an, trage mögliche Symptome und Ursachen ein oder lösche Benachrichtigungen in der Fitbit App. Weitere Informationen findest du in diesem Hilfeartikel.

Tagesform-Index prüfen

Mit dem Tagesform-Index kannst du herausfinden, was für deinen Körper richtig ist. Dein Index umfasst eine Skala von 1 bis 100, basierend auf deiner Aktivität, deinem Schlaf und deiner Herzfrequenzvariabilität. Ein hoher Wert bedeutet, dass dein Körper bereit für das Training ist, während ein niedriger Wert darauf hinweist, dass du dich erholen solltest.

Wenn du deinen Index abrufst, erhältst du auch eine Aufschlüsselung der Faktoren, die sich auf deinen Index ausgewirkt haben, ein persönliches Aktivitätsziel für den Tag und empfohlene Trainings- bzw. Erholungseinheiten.

Trage deinen Tracker einen ganzen Tag lang (mindestens 14 Stunden), auch nachts zum Schlafen, und wische dann vom Zifferblatt aus nach oben, um deinen Tagesform-Index in deinen Tagesstatistiken zu sehen.

Weitere Informationen findest du in diesem Hilfeartikel.

Cardio-Fitness-Index ansehen

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

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

Weitere Informationen findest du in diesem Hilfeartikel.

Aktivitäten teilen

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

Weitere Informationen findest du in diesem Hilfeartikel.

Aktualisieren, neu starten und löschen

Bei einigen Schritten zur Fehlerbehebung musst du möglicherweise den Tracker neu starten. Das Löschen ist sinnvoll, wenn du die Inspire 3 an eine andere Person weitergeben möchtest. Aktualisiere deinen Tracker, um ihn auf die neueste Firmware upzudaten.

Inspire 3 aktualisieren

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

Wenn eine Aktualisierung verfügbar ist, wird in der Fitbit App eine Benachrichtigung angezeigt. Behalte nach dem Start des Updates auf der Inspire 3 und in der Fitbit App die Fortschrittsanzeigen im Blick, bis das Update abgeschlossen ist. Tracker und Smartphone müssen sich während der Aktualisierung nahe beieinander befinden.

Um die Inspire 3 zu aktualisieren, muss der Akku mindestens zu 20 % aufgeladen sein. Die Aktualisierung der Inspire 3 beansprucht den Akku möglicherweise stark. Wir empfehlen, den Tracker vor dem Update an das Ladegerät anzuschließen.

Weitere Informationen findest du in diesem Hilfeartikel.

Inspire 3 neu starten

Wenn du die Inspire 3 nicht synchronisieren kannst oder Probleme mit dem Aufzeichnen deiner Statistiken oder dem Empfang von Benachrichtigungen hast, kannst du deinen Tracker von deinem Handgelenk aus neu starten:

1. Wische vom Uhrdisplay nach unten, um die Einstellungen zu finden.
2. Öffne die Einstellungen > **Gerät neu starten** > **Neu starten**.

Wenn die Inspire 3 nicht reagiert:

1. Schließe den Tracker an das Ladekabel an. Eine Anleitung dazu findest du unter Tracker aufladen.
2. Halte die Tasten am Tracker 10 Sekunden lang gedrückt. Lass die Tasten los. Wenn die Inspire 3 vibriert und du das Fitbit-Logo siehst, wurde der Tracker neu gestartet.

Wenn dein Ladekabel keinen Knopf hat, trenne das Gerät vom Ladekabel, warte 1 Sekunde lang und schließe es dann wieder an. Wiederhole den Vorgang 3-mal, bis das Gerät neu startet.

Daten der Inspire 3 löschen

Wenn du die Inspire 3 an eine andere Person weitergeben oder sie zurückgeben möchtest, lösche zuerst deine personenbezogenen Daten:

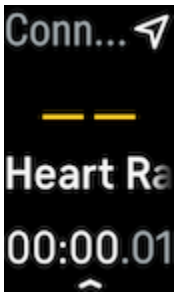
1. Wische vom Uhrdisplay nach unten, um die Einstellungen zu finden.
2. Öffne die Einstellungen > **Geräte-Info** > **Nutzerdaten löschen**.
3. Wische nach oben und drücke dann 3 Sekunden lang **3 Sekunden gedrückt halten** und lasse dann los.
4. Wenn du das Fitbit-Logo siehst und die Inspire 3 vibriert, werden deine Daten gelöscht.

Fehlerbehebung

Wenn die Inspire 3 nicht ordnungsgemäß funktioniert, führe die folgenden Schritte zur Fehlerbehebung durch.

Fehlendes Herzfrequenzsignal

Bei sportlichen Aktivitäten und im Tagesverlauf misst die Inspire 3 ununterbrochen deine Herzfrequenz. Wenn der Herzfrequenzsensor des Trackers Schwierigkeiten hat, ein Signal zu erkennen, werden gestrichelte Linien angezeigt.

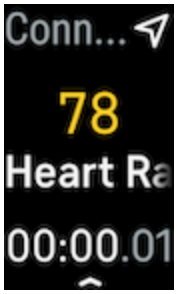


Wenn der Tracker kein Herzfrequenzsignal erkennt, vergewissere dich zuerst, dass in den Einstellungen auf deinem Tracker die Aufzeichnung der Herzfrequenz aktiviert und dass **Am HANDGELENK getragen** eingestellt ist. Außerdem musst du den Tracker korrekt tragen: Schiebe ihn dafür am Handgelenk höher oder tiefer bzw. straffe das Armband oder mach es etwas lockerer. Die Inspire 3 muss auf deiner Haut aufliegen. 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 diesem Hilfeartikel.

Fehlendes GPS-Signal

Umgebungsfaktoren wie hohe Gebäude, dichter Wald, steile Berge und dichte Wolken können die Verbindung zwischen dem Tracker und GPS-Satelliten beeinträchtigen. Wenn dein Tracker während des Trainings nach einem GPS-Signal sucht, wird **Wird verbunden** am oberen Displayrand angezeigt.



Damit die Daten bestmöglich aufgezeichnet werden können, beginne erst mit dem Training, nachdem der Tracker das Signal gefunden hat.

Sonstige 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

Eine Anleitung dazu findest du unter Inspire 3 neu starten.

Allgemeine Informationen und technische Daten

Sensoren und Komponenten

Sensoren und Motoren der Inspire 3:

- Ein optischer Herzfrequenzsensor
- Rot- und Infrarotsensoren zur Überwachung der Sauerstoffsättigung (SpO2)
- Ein 3-Achsen-Beschleunigungsmesser, der deine Bewegungsmuster erfasst
- Ein Umgebungslicht-Sensor
- Ein Vibrationsmotor

Material

Das klassische Armband der Inspire 3 besteht aus einem flexiblen, strapazierfähigen Silikon, ähnlich wie bei vielen Sportuhren. Das Gehäuse und der Verschluss der Inspire 3 sind aus Kunststoff.

Funktechnik

Die Inspire 3 enthält einen Bluetooth-5.0-Funk-Transceiver.

Haptisches Feedback

Die Inspire 3 verfügt über einen Vibrationsmotor für Wecker, Ziele, Benachrichtigungen, Erinnerungen und Apps.

Akku

Die Inspire 3 wird mit einem wiederaufladbaren Lithium-Polymer-Akku betrieben.

Arbeitsspeicher

Die Inspire 3 speichert 7 Tage lang deine Daten, einschließlich Tagesstatistiken, Schlafinformationen und Trainingsverlauf. In der Fitbit App kannst du dir deine Verlaufsdaten ansehen.

Display

Die Inspire 3 hat ein AMOLED-Farbdisplay.

Armbandgröße

Größe S	Passt um ein Handgelenk mit einem Umfang von 140–180 mm
Größe L	Passt um ein Handgelenk mit einem Umfang von 180–220 mm

Umgebungsbedingungen

Betriebstemperatur	0 °C bis 40 °C
Lagertemperatur für 3 Monate	-20 °C bis 40 °C
Wasserbeständigkeit	Wasserabweisend bis zu 50 Meter Tiefe
Maximale Betriebshöhe	8.534 m

Weitere Informationen

Weitere Informationen zu deinem Tracker sowie dazu, wie du in der Fitbit App deine Fortschritte verfolgen und mit Fitbit Premium gesunde Gewohnheiten entwickeln kannst, findest du auf help.fitbit.com.

Rückgabebedingungen und beschränkte Garantie

Garantieinformationen und die fitbit.com-Rückgabebedingungen findest du auf unserer Website.

Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise

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

Einstellungen > **Geräteinformationen** > **Zulassungsinformationen**

USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC)

Model FB424

FCC ID: XRAFB424

Hinweis für den Nutzer: Die FCC ID findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

Einstellungen > **Geräteinformationen** > **Zulassungsinformationen**

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB424

Responsible Party – U.S. Contact Information

Google LLC
1600 Amphitheatre Parkway
Mountain View, CA 94043

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 FB424

IC: 8542A-FB424

Hinweis für den Nutzer: Die IC ID findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

Einstellungen › Geräteinformationen › Zulassungsinformationen

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

Paramètres › Informations sur l'appareil › Informations réglementaires

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

Europäische Union (EU)

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

Einstellungen > Geräteinformationen > Zulassungsinformationen

Frequency Bands and Power

Data given here is the maximum radio-frequency power transmitted in the frequency band(s) in which the radio equipment operates.

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB424 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 LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerättypen Modell FB424 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 LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB424 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 LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB424 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 LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB424 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

CE

Argentina

RAMATEL
C-27775

Australien und Neuseeland

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

Einstellungen > **Geräteinformationen** > **Zulassungsinformationen**

Ghana

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

Einstellungen > **Geräteinformationen** > **Zulassungsinformationen**

Indonesia

83422/SDPPI/2022

3788

82710/SDPPI/2022

3788

Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא .13659–55
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japan

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

Einstellungen > **Geräteinformationen** > **Zulassungsinformationen**

R 201-220279

Königreich Saudi-Arabien

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

Einstellungen > **Geräteinformationen** > **Zulassungsinformationen**

Malaysia

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

Einstellungen > **Geräteinformationen** > **Zulassungsinformationen**

Mexico

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

Einstellungen > **Geräteinformationen** > **Zulassungsinformationen**

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

IFT#: RCPFIFB22-3947

Marokko

AGREE PAR L’ANRT MAROC

Numéro d’agrément: MR00033173ANRT2022
Date d’agrément: 27/05/2022

Nigeria

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

Oman

TRA/TA-R/13912/22
D202897

Paraguay

CONATEL

NR: 2022-06-I-0382

Philippinen

NTC

Type Accepted
No: ESD-RCE-2230361

Serbien

И005 22

Singapur

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

Einstellungen › **Geräteinformationen** › **Zulassungsinformationen**

Südkorea

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

Einstellungen › **Geräteinformationen** › **Zulassungsinformationen**

Taiwan

用戶注意：您可以透過下面步驟取得臺灣NCC審驗合格標籤號碼及警

設置 › 設備信息 › 法規信息

Translation:

Notice to the User: You can obtain the Taiwan NCC verification label number and warnings through the following steps:

Einstellungen › **Geräteinformationen** › **Zulassungsinformationen**

低功率警語：

取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

Low Power Warning:

For the low-power radio frequency equipment that has obtained the verification certificate, the company, organization or user shall not change the frequency, increase the power or change the features and functions of the original design without approval. The use of low-power radio frequency equipment shall not affect flight safety or interfere with legal communications. If any

interference is detected, the device should be disabled immediately and the interference removed before continuing use. The aforesaid legal communication refers to the radio communication operated in accordance with the provisions of the Telecommunications Management Act. Low power radio frequency equipment must accept interference from legal communication or radio wave radiated electrical equipment for industrial, scientific and medical use.

電池警語:

此裝置使用鋰電池。

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

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

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

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

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

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

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

- Rest for 10 minutes after every 30 minutes.
- Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour a day.

Taiwan RoHS

設備名稱：無線活動追踪器 Part Name: Wireless Activity Tracker	限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols					
Model FB424	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr^{+6})	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	O	O	O	O	O	O
電子 (Electronics)	--	O	O	O	O	O
外殼 (Housing)	O	O	O	O	O	O
充電線 (Charging Cable)	O	O	O	O	O	O
備考1. 〝超出0.1 wt %〞及〝超出0.01 wt %〞係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。 備考2. 〝○〞係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 備考3. 〝－〞係指該項限用物質為排除項目。						

Thailand

Vereinigte Arabische Emirate

Vereinigtes Königreich

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

Einstellungen > **Geräteinformationen** > **Zulassungsinformationen**

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB424 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/legal/safety-instructions

UK
CA

Über den Akku

Dieses Gerät enthält einen nicht austauschbaren internen Lithium-Ionen-Akku. Der Akku kann platzen oder explodieren und gefährliche Chemikalien freisetzen. Um die Gefahr eines Brandes oder von Verbrennungen zu verringern, darf das Gerät nicht auseinandergenommen, zerquetscht, durchstochen oder in Feuer oder Wasser geworfen werden.

ACHTUNG: Beim Austausch der Batterie durch eine Batterie falschen Typs besteht Explosionsgefahr. Verbrauchte Batterien gemäß den Anweisungen entsorgen.

- Die Batterie muss ordnungsgemäß recycelt oder entsorgt werden.
- Die Batterie darf nur in der vorgeschriebenen Umgebung verwendet werden.
- Die Batterie nicht in einer Umgebung mit extrem hohen Temperaturen aufbewahren, da dies zu einer Explosion oder zum Austritt von entflammbaren Flüssigkeiten oder Gasen führen kann.
- Die Batterie darf keinem extrem niedrigen Luftdruck ausgesetzt werden, da dies zu einer Explosion oder dem Austreten von brennbaren Flüssigkeiten oder Gasen führen kann.

Modelle: FB424
Shenzhen Highpower Technology Co., Ltd.
Building 1, 68 Xinxia Road, PinghuTown, Longgang District, Shenzhen, Guangdong, 518111, China
Marketing@highpowertech.com
Akkumodell-ID: 391220

Amperex Technology Limited
Unit 3503, 35th Floor Wharf Cable TV Tower, 9 Hoi Shing Road, Tsuen Wan, New Territories, Hong Kong
zuoz@atlbattery.com
Akkumodell-ID: 371218-Nyota

Chongqing VDL Electronics Co., Ltd.
Building 1-4, Puli Industrial New Zone, Zhaojia Street, Kaizhou District, Chongqing

Sunny.liu@gdvdl.com
Akkumodell-ID: 361219

Nehmen Sie keine Änderungen am Akku vor, arbeiten Sie ihn nicht wieder auf und verwerten Sie ihn nicht wieder. Versuchen Sie nicht, ihn zu durchstechen oder Gegenstände in den Akku einzuführen. Lassen Sie den Akku nicht mit Feuer, Wasser und anderen Flüssigkeiten in Kontakt kommen und vermeiden Sie es, ihn übermäßiger Hitze oder anderen Gefahren auszusetzen.

IP-Bewertung

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

Einstellungen › **Geräteinformationen** › **Zulassungsinformationen**

Das Modell FB424 erfüllt gemäß IEC-Norm 60529 die Anforderungen der Wasserdichtigkeitsklasse IPX8 bis zu einer Tiefe von 50 Metern.

Das Modell FB424 hat gemäß IEC-Norm 60529 die Schutzart IP6X für das Eindringen von Staub. Das bedeutet, dass das Gerät staubdicht ist.

Sicherheitserklärung

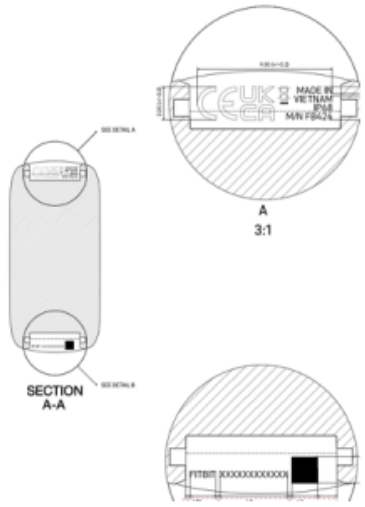
Dieses Gerät wurde getestet und entspricht der Sicherheitszertifizierung gemäß den Spezifikationen der Normen: IEC 60950-1:2005 + A1:2009 + A1:2013, EN 60950- 1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2: 2013; IEC 62368-1:2014, EN 62368- 1:2014 + A11:2017; BS EN 62368-1:2014 + A11:2017; IEC 62368-1:2018, EN IEC 62368- 1:2020 + A11:2020; BS EN IEC 62368-1:2020 +A11:2020.

Regulatorische Kennzeichnungen

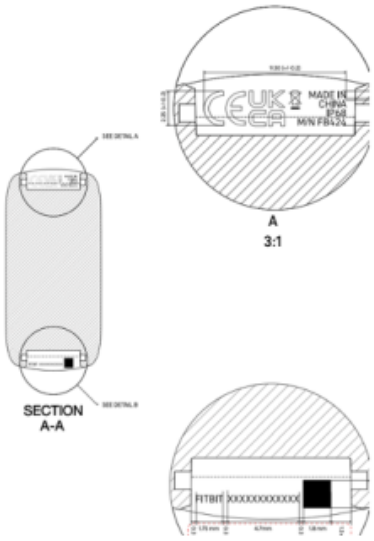
Die gesetzlichen Kennzeichnungen findest du auf deinem Gerät, wenn du das Band entfernst. Die Kennzeichnungen befindet sich im Bereich der Bandbefestigung.

Ansicht der Bandtasche

Made in Vietnam



Made in China



Rückansicht

© 2024 Fitbit LLC. Alle Rechte vorbehalten. Fitbit und das Fitbit-Logo sind Warenzeichen oder eingetragene Warenzeichen von Fitbit in den USA und anderen Ländern. Eine vollständige Liste der Fitbit-Marken findest du auf der Fitbit-Markenliste. Erwähnte Marken Dritter sind das Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.