

fitbit sense 2



Bedienungsanleitung
Version 2.0

Inhaltsverzeichnis

Los geht's	7
Lieferumfang	7
Deine Uhr aufladen	8
Einrichten von Sense 2	9
Daten in der Fitbit-App ansehen	9
Fitbit Premium freischalten	10
Sense 2 tragen	11
Positionierung für normales Tragen im Vergleich zum Tragen während des Trainings	11
Das Band befestigen	12
Händigkeit	13
Tipps zum Tragen und zur Pflege	14
Armband wechseln	14
Das Armband entfernen	14
Ein Armband befestigen	15
Allgemein	16
Sense 2 navigieren	16
Grundlegende Navigation	16
Schnell Tasten	17
Schnell-Einstellungen	18
Kacheln	20
Einstellungen anpassen	20
Display	20
Vibration & Audio	21
Benachrichtigungen	21
Zielerinnerungen	21
Stille Modi	21
Shortcut	22
Sprachassistent	22
Über Sense 2	22
Akkustand überprüfen	22
Einrichtung der Gerätesperre	23
Daueranzeige anpassen	24
Wie du das Display ausschaltest	25

Ziffernblätter, Kacheln und Apps	26
Ziffernblatt ändern.....	26
Kacheln neu anordnen.....	27
Apps verwalten	27
Apps öffnen.....	27
Apps entfernen.....	28
Apps neu installieren	28
Apps aktualisieren	28
Einstellungen und Berechtigungen anpassen.....	29
Sprachassistent	30
Amazon Alexa-Integration einrichten	30
Mit deinem Sprachassistenten interagieren	30
Alexa-Wecker, Erinnerungen und Timer überprüfen.....	31
Lifestyle.....	32
Wetter.....	32
Smartphone finden	33
Google Maps.....	33
Benachrichtigungen von deinem Telefon.....	34
Benachrichtigungen einrichten	34
Anzeigen eingehender Benachrichtigungen.....	34
Benachrichtigungen verwalten	35
Benachrichtigungen deaktivieren	35
Annehmen oder Ablehnen von Anrufen.....	36
Anrufe am Handgelenk annehmen.....	37
Auf Nachrichten antworten (Android-Telefone).....	38
Zeitmessung	39
Wecker einstellen	39
Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze).....	39
Verwenden von Timer oder Stoppuhr.....	40
Lege Ereignisse mit der Stoppuhr fest.....	41
Verfolge die abgelaufene Zeit mit dem Countdown-Timer.	41
Aktivität und Wohlbefinden	42
Statistiken im Überblick	42
Tägliches Aktivitätsziel verfolgen	43
Ein Ziel auswählen	43
Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten.....	44

Deinen Schlaf aufzeichnen	44
Schlafziel festlegen	45
Erhalte Einblicke in dein langfristiges Schlafverhalten	45
Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten.....	45
Verfolge deine Hauttemperaturänderungen	45
Periode aufzeichnen	47
Stress bewältigen	47
Verwende die EDA Scan-App.....	47
Geführtes Atemtraining.....	48
Überprüfe deine Stressbewältigungspunktzahl.....	49
Verfolge die Reaktionen deines Körpers.....	49
Erweiterte Gesundheitsmetriken.....	50
Training und Herzgesundheit	51
Training automatisch aufzeichnen.....	51
Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren.....	52
Anpassen der persönlichen Trainingseinstellungen	53
Trainings-Zusammenfassung anzeigen.....	54
Herzfrequenz prüfen	54
Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche.....	56
Aktivzonenminuten verdienen.....	56
Empfang von Herzfrequenz-Benachrichtigungen	56
Überprüfe deinen Tagesform-Index.....	57
Ansehen des Cardio-Fitness-Scores	58
Aktivität teilen	58
Kontaktloses Bezahlen.....	59
Verwenden von Kredit- und Debitkarten.....	59
Kontaktloses Bezahlen einrichten	59
Einkäufe tätigen	60
Standardkarte ändern	61
Bezahle für die Fahrt.....	62
Aktualisieren, Neustarten und Löschen.....	63
Sense 2 aktualisieren	63
Sense 2 neustarten.....	63
Sense 2 ausschalten.....	64
Sense 2 löschen.....	64
Fehlerbehebung	65

Fehlendes Herzfrequenzsignal	65
GPS-Signal fehlt	65
Andere Probleme.....	66
Allgemeine Informationen und Spezifikationen	67
Sensoren und Komponenten	67
Materialien	67
Funktechnik	67
Haptisches Feedback.....	68
Batterie	68
Speicher	68
Display	68
Armbandgröße	68
Umgebungsbedingungen.....	69
Mehr erfahren.....	69
Rückgabe und Garantie.....	69
Regulatory and Safety Notices	70
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	70
Canada: Industry Canada (IC) statement.....	71
European Union (EU)	72
Argentina	74
Australia and New Zealand.....	74
Ghana	74
Indonesia.....	74
Israel	75
Japan.....	75
Kingdom of Saudi Arabia	75
Malaysia.....	76
Mexico.....	76
Morocco	76
Nigeria.....	77
Oman.....	77
Paraguay	77
Philippines	77
Serbia	78
Singapore.....	78
South Korea	78
Taiwan.....	78
Thailand.....	82

United Arab Emirates.....	82
United Kingdom	82
Vietnam	83
About the Battery	83
IP Rating.....	84
Safety Statement.....	84
Regulatory Markings	84

Los geht's

Das ist die Fitbit Sense 2 von Google – eine Smartwatch, die dir helfen soll, weniger Stress zu haben, besser zu schlafen und gesünder zu leben.

Nimm dir einen Moment Zeit und lies unsere vollständigen Sicherheitsinformationen unter fitbit.com/safety. Die Sense ist nicht dazu gedacht, medizinische oder wissenschaftliche Daten zu liefern.

Lieferumfang

Lieferumfang der Sense 2-Box:



Uhr mit kleinem Band
(Farbe und Material variiert)



Ladekabel



Zusätzliches großes Band

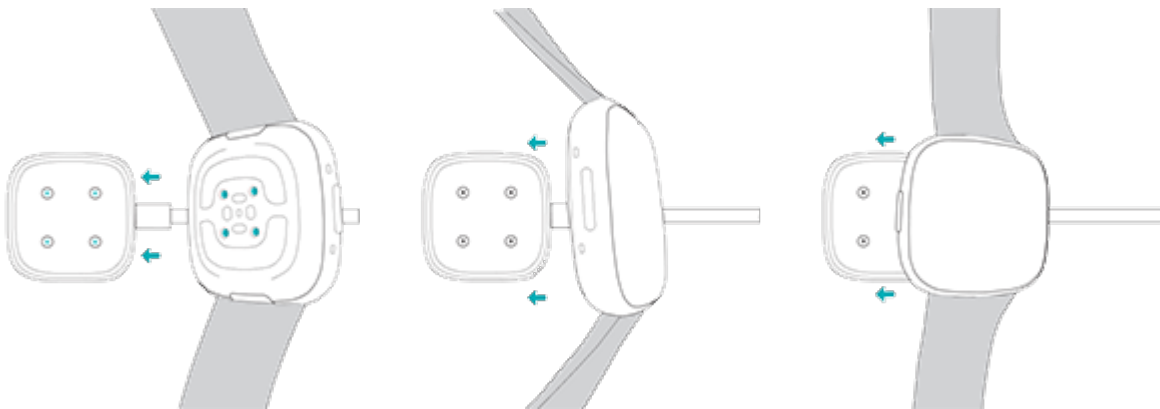
Die austauschbaren Sense-Bänder gibt es in verschiedenen Farben und Materialien; sie sind separat erhältlich.

Deine Uhr aufladen

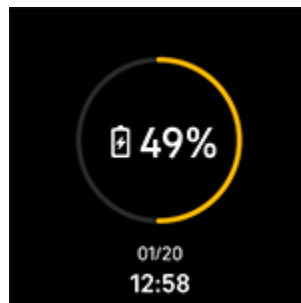
Eine vollständig aufgeladene Sense 2 hat eine Akkulaufzeit von mehr als 6 Tagen. Die Lebensdauer der Batterie und die Ladezyklen hängen von der Nutzung und anderen Faktoren ab; die tatsächlichen Ergebnisse können abweichen.

Zum Aufladen von Sense 2:

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 der Uhr, bis es durch Magnetkraft anhaftet. Stelle sicher, dass die Stifte des Ladekabels korrekt auf den Anschluss auf der Rückseite deiner Uhr ausgerichtet sind.



Lade die Sense 2 für 12 Minuten auf, um eine Akkulaufzeit von 24 Stunden zu erhalten. Während die Uhr aufgeladen wird, tippst du zweimal auf den Bildschirm oder drückst die Taste, um den Bildschirm einzuschalten. Das vollständige Aufladen dauert etwa 1–2 Stunden.



Einrichten von Sense 2

Richte Sense 2 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 deiner neuen Uhr 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.

Fitbit Premium freischalten

Fitbit Premium ist deine ganz eigene, personalisierte Ressource in der Fitbit-App, die dir hilft, aktiv zu bleiben, gut zu schlafen und Stress zu bewältigen. Das Premium-Abonnement beinhaltet Programme, die auf deine Gesundheits- und Fitnessziele zugeschnitten sind, personalisierte Einblicke, Hunderte von Trainingseinheiten von Fitnessmarken, geführte Meditationen und mehr.

Kunden können ein Fitbit Premium-Probeabonnement in der Fitbit-App einlösen.

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

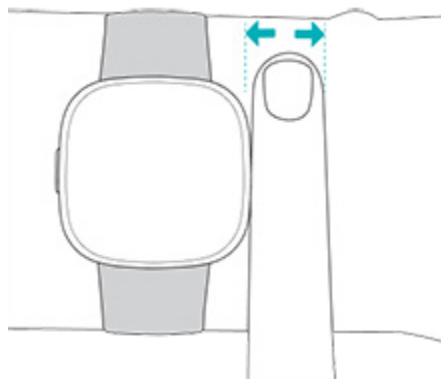
Sense 2 tragen

Lege Sense 2 um dein 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 14.

Positionierung für normales Tragen im Vergleich zum Tragen während des Trainings

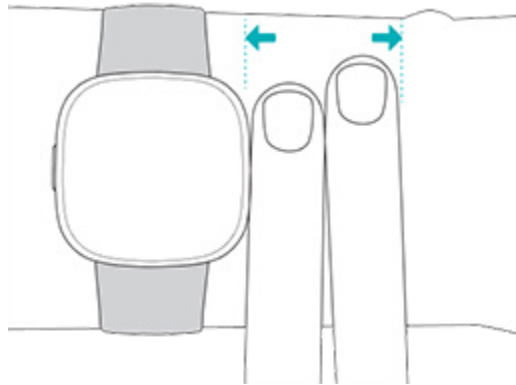
Wenn du nicht trainierst, trage Sense 2 einen Fingerbreit oberhalb des Handwurzelknochens.

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



Für eine optimierte Herzfrequenzmessung während des Trainings:

- Versuche während des Trainings das Band am Handgelenk weiter nach oben zu schieben, damit es besser sitzt. Lockere bei Beschwerden das Band. Sollten diese anhalten, nimm das Gerät ab und gib deinem Handgelenk eine Pause.



- Trage deine Uhr an der Oberseite deines Handgelenks und achte darauf, dass die Rückseite des Geräts mit deiner Haut in Berührung kommt.

Das Band befestigen

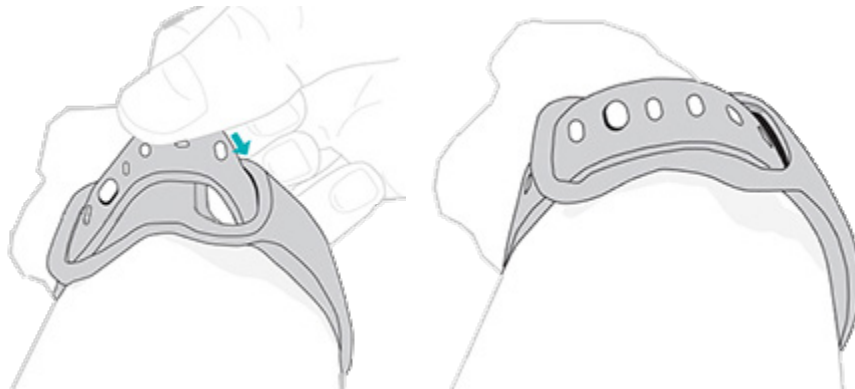
1. Lege Sense 2 um dein Handgelenk.
2. Schiebe das untere Band durch die erste Schlaufe des oberen Bandes.



3. Ziehe das Band fest, bis es bequem sitzt, und drücke den Stift durch eines der Löcher im Band. Wenn du eines der letzten beiden Löcher des kleineren Bandes benutzt, empfehlen wir dir, auf das größere Band umzusteigen, um einen sichereren Sitz zu gewährleisten. Anweisungen dazu findest du unter „[Das Band wechseln](#)“ auf Seite 14.



4. Schiebe das lose Ende des Bandes durch die zweite Schlaufe, bis es flach an deinem Handgelenk anliegt. Das Armband sollte nicht zu eng anliegen. Trage das Armband so locker, dass du es leicht an deinem Handgelenk hin und her bewegen kannst.



Händigkeit

Um die Genauigkeit zu erhöhen, musst du angeben, ob du Sense 2 an deiner dominanten oder deiner nicht-dominanten Hand trägst. Deine dominante Hand ist die, die du zum Schreiben und Essen benutzt. Zu Beginn wird die Einstellung für das Handgelenk auf nicht-dominant gesetzt. Wenn du Sense 2 an deiner dominanten Hand trägst, ändere die Einstellung „Handgelenk“ in der Fitbit App:

Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links
 > Sense 2-Kachel > **Handgelenk** > **Dominant**.

Tipps zum Tragen und zur Pflege

- Reinige Handgelenk und Armband regelmäßig mit einem seifenfreien Reinigungsmittel.
- Wird deine Uhr nass, ziehe sie nach deiner Aktivität aus und lasse sie vollständig trocknen.
- Nimm deine Smartwatch von Zeit zu Zeit ab.
- Nimm die Uhr bei Hautreizungen sofort ab und kontaktiere den Fitbit-Support. Weitere Informationen erhältst du unter [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare).

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

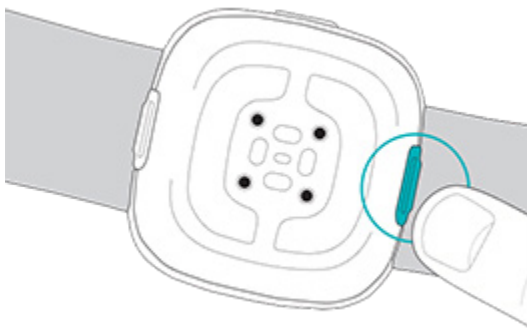
Armband wechseln

Die Sense 2 wird mit einem kleinen Band und einem zusätzlichen großen, unteren Band in der Box geliefert. Sowohl das obere als auch das untere Band können mit Zubehörbändern ausgetauscht werden, die separat auf [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Für Bandmaße, siehe „[Bandgröße](#)“ auf Seite 68.

Die Bänder von Fitbit Sense, Fitbit Versa 3 und Fitbit Versa 4 sind mit Sense 2 kompatibel.

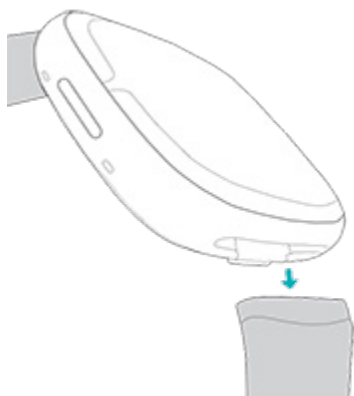
Das Armband entfernen

1. Dreh die Sense 2 um und suche die Armbandverschlüsse.



2. Drücke den flachen Knopf in Richtung des Bandes, um die Verriegelung zu lösen.

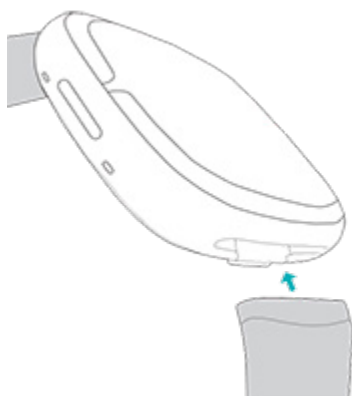
3. Ziehe das Armband vorsichtig von der Uhr weg, um es abzunehmen.



4. Wiederhole diesen Vorgang auf der anderen Seite.

Ein Armband befestigen

Um ein Band anzubringen, drücke es in das Gehäuse der Uhr, bis du ein Klicken hörst und es einrastet. Das Band mit den Schlaufen und dem Dorn wird oben an der Uhr angebracht.



Allgemein

Erfahre, wie du die Einstellungen verwalten, einen persönlichen PIN-Code festlegen, auf dem Bildschirm navigieren und den Batteriestand überprüfen kannst.

Sense 2 navigieren

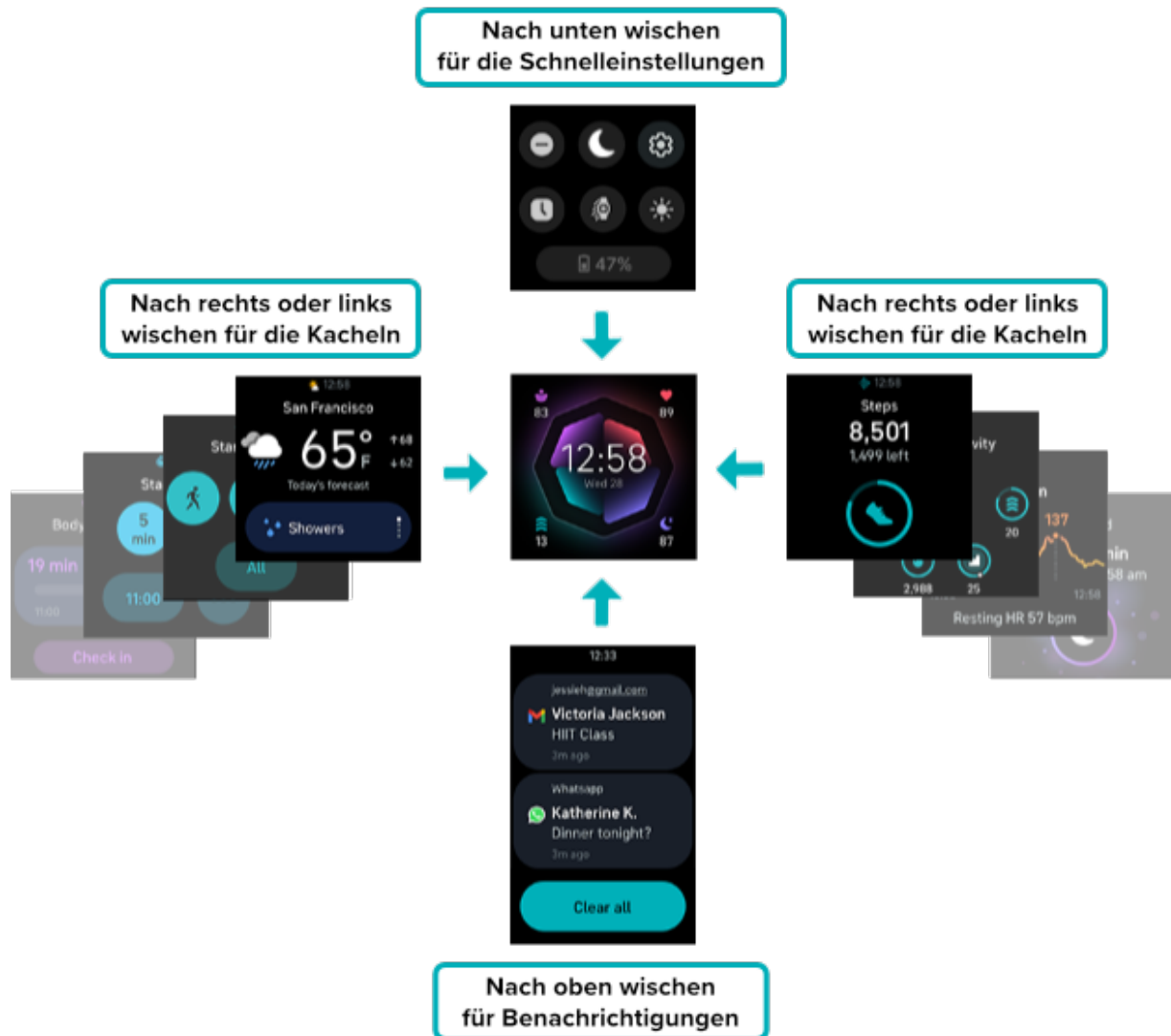
Die Sense 2 hat ein AMOLED-Touchscreen-Farbdisplay und eine Taste.

Navigiere durch Sense 2, indem du auf den Bildschirm tippst, von Seite zu Seite und nach oben und unten wischst oder die Taste drückst. Um den Akku zu schonen, schaltet sich der Bildschirm der Uhr bei Nichtbenutzung aus, wenn du die Einstellung für die Daueranzeige einschaltest. Weitere Informationen findest du unter „[Einstellen der Daueranzeige](#)“ auf Seite 24.

Grundlegende Navigation

Startbildschirm ist die Uhr.

- Wische nach unten, um die Schnelleinstellungen zu sehen
- Wische nach oben, um die Benachrichtigungen anzuzeigen.
- Wische nach links oder rechts, um deine Kacheln zu sehen.
- Drücke die Schaltfläche, um das App-Menü zu öffnen oder zum Zifferblatt zurückzukehren.
- Drücke mit deinem Finger auf das Ziffernblatt und halte es gedrückt, um zwischen verschiedenen gespeicherten Ziffernblättern zu wechseln.



Schnelltasten

Mit der Taste kannst du schnell auf das kontaktlos Bezahlen, den Sprachassistenten, die Schnelleinstellungen sowie deine Lieblings-Apps zugreifen.



Drücke die Taste

Durch Drücken der Taste kehrst du zum Zifferblatt zurück. Drücke auf dem Zifferblatt die Taste, um eine Liste der auf deiner Uhr installierten Apps zu öffnen.

Taste drücken und halten

Halte die Taste 1 Sekunde lang gedrückt, um eine Funktion deiner Wahl zu aktivieren. Wenn du die Tastenkombination zum ersten Mal verwendest, wähle die Funktion aus, die sie aktiviert. Um zu ändern, welche Funktion aktiviert wird, wenn du die Taste

gedrückt hältst, öffne die App Einstellungen  auf deiner Uhr und tippe auf **Shortcut**. Überprüfe, ob die Tastenkombination für langes Drücken aktiviert ist  und tippe dann auf **Langes Drücken** um die gewünschte App auszuwählen.

Taste zweimal drücken

Drücke doppelt auf die Schaltfläche, um Shortcuts zu deinem Sprachassistenten, den Schnelleinstellungen, den Benachrichtigungen und dem kontaktlosen Bezahlen zu öffnen. Tippe auf einen Shortcut, um ihn zu öffnen.

Schnell-Einstellungen

Wische vom Zifferblatt aus nach unten, um zu den Schnelleinstellungen zu gelangen.

Nicht stören 	Wenn die Einstellung „Nicht stören“ aktiviert ist: Benachrichtigungen, Zielfeierlichkeiten und Erinnerungen sind stumm geschaltet.
--	--

	Das Symbol „Nicht stören“ leuchtet  in den Schnelleinstellungen auf. Du kannst die Einstellung „Nicht stören“ und den Schlafmodus nicht gleichzeitig aktivieren.
Schlafmodus 	Wenn der Schlafmodus aktiviert ist: - Benachrichtigungen, Zielfeierlichkeiten und Erinnerungen sind stumm geschaltet. - Die Helligkeit des Bildschirms ist auf schwach eingestellt. - Das Zifferblatt des Always-On-Displays ist ausgeschaltet. - Der Bildschirm bleibt dunkel, wenn du dein Handgelenk drehst. - Das Symbol für den Schlafmodus leuchtet  in den Schnelleinstellungen auf. Der Schlafmodus schaltet sich automatisch aus, wenn du einen Schlafplan einrichtest. Weitere Informationen findest du unter „Einstellungen anpassen“ auf Seite 20. Du kannst die Einstellung „Nicht stören“ und den Schlafmodus nicht gleichzeitig aktivieren.
Einstellungen 	Für weitere Einstellungen tippst du auf das Symbol Einstellungen, um die App Einstellungen zu öffnen. Weitere Informationen findest du unter „Einstellungen anpassen“ auf Seite 20.
Display-Aktivierung 	Wenn du die Bildschirmaufweckung auf Taste und Bewegung einstellst, schaltet sich der Bildschirm jedes Mal ein, wenn du dein Handgelenk drehst, die Taste drückst oder auf den Bildschirm tippst. Wenn du die Display-Aktivierung auf „Nur mit Taste“ einstellst, drücke die Taste, um den Bildschirm einzuschalten.
Helligkeit 	Passe die Bildschirmhelligkeit an.

Always-on- Display 	Schalte das Always-on-Display an oder aus. Weitere Informationen findest du unter „ Always-on-Display anpassen “ auf Seite 24.
---	--

Kacheln

Wische auf dem Ziffernblatt nach rechts oder links, um durch deine Kacheln zu navigieren. Sieh dir deinen Fortschritt auf dem Weg zu deinem Tagesziel an, sieh dir eine Zusammenfassung der heutigen Aktivität an, überprüfe deine Herzfrequenz während des Tages, sieh dir deine letzten Schlafdaten an, sieh dir die Körperreaktionen an, die deine Uhr erkannt hat, stell einen Timer ein, starte eine Übung oder sieh dir die Wettervorhersage an.

Du kannst deine Uhr anpassen, indem du änderst, welche Kacheln enthalten sind und in welcher Reihenfolge sie angezeigt werden. Für weitere Informationen siehe „[Kacheln neu anordnen](#)“ auf Seite 27.

Einstellungen anpassen

Verwalte die Grundeinstellungen in der App Einstellungen :

Display

Helligkeit	Ändere die Helligkeit des Bildschirms.
Display-Aktivierung	Ändere, ob sich der Bildschirm einschaltet, wenn du dein Handgelenk drehst.
Bildschirm-Timeout	Passe die Zeitspanne an, bevor sich der Bildschirm ausschaltet oder zum Ziffernblatt des Always-on-Displays wechselt.
Always-on-Display	Schalte das Always-on-Display an oder aus. Weitere Informationen findest du unter „ Always-on-Display anpassen “ auf Seite 24.

Vibration & Audio

Vibration	Passe die Vibrationsstärke deiner Uhr an.
Mikrofon	Wähle aus, ob deine Uhr auf das Mikrofon zugreifen kann.

Benachrichtigungen

„Ungelesen“-Anzeige	Wähle aus, ob du ein Symbol am unteren Rand des Ziffernblatts sehen möchtest, wenn du ungelesene Benachrichtigungen hast.
---------------------	---

Zielerinnerungen

Ziel für Aktivzonen minuten	Aktiviere oder deaktiviere die Benachrichtigung über deine Wochenziele zu Aktivzonenminuten.
--------------------------------	--

Stille Modi

Fokusmodus	Deaktiviere Benachrichtigungen während der Benutzung der Trainings-App  .
Nicht stören	Alle Benachrichtigungen deaktivieren.
Schlafmodus	Passe die Einstellungen für den Schlafmodus  an, einschließlich eines Zeitplans für das automatische Ein- und Ausschalten des Modus. So richtest du einen Zeitplan ein: 1. Tippe im Abschnitt Schlafmodus auf Zeitplan-Modus. 2. Tippe auf die Start- oder Endzeit zum Einstellen, 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.
Alexa-Benachrichtigungen	Deaktiviere Benachrichtigungen von Amazon Alexa.

Shortcut

Langes Drücken	Wähle die App oder Funktion, die du öffnen möchtest, wenn du die Taste drückst und gedrückt hältst.
----------------	---

Sprachassistent

Sprachassistent	Schalte deinen Sprachassistenten ein oder aus.
Sprachausgabe	Wähle aus, ob dein Sprachassistent den Lautsprecher in deiner Uhr verwendet.

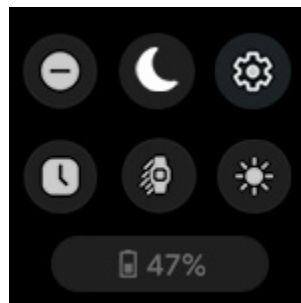
Über Sense 2

Systeminfo	Sieh dir die Versionsnummer der auf deiner Uhr installierten Firmware an.
Zulassung	Sieh dir die rechtlichen Informationen zu deiner Uhr an.
Zurücksetzen auf Werkseinstellung	Lösche alle Geräteinformationen. Für weitere Informationen, siehe „ Sense 2 löschen “ auf Seite 64 .

Tippe auf eine Einstellung, um diese anzupassen. Wische nach oben, um die vollständige Liste der Einstellungen sehen zu können.

Akkustand überprüfen

Wische vom Ziffernblatt der Uhr nach unten. Der Batteriestand wird unten auf dem Bildschirm angezeigt.



Wenn der Batteriestand kritisch niedrig ist (8 % oder weniger):

- Die Helligkeit des Bildschirms ist auf schwach eingestellt
- Die Stärke der Vibration ist auf leicht eingestellt
- Wenn du ein Training mit GPS verfolgst, wird das GPS-Tracking ausgeschaltet
- Der EDA-Sensor schaltet sich aus
- Das Always-on-Display ist ausgeschaltet
- Du kannst den Sprachassistenten nicht benutzen
- Du kannst keine Quick Replies verwenden

Lade Sense 2, um diese Funktionen zu nutzen oder anzupassen.

Einrichtung der Gerätesperre

Damit deine Uhr sicher bleibt, schalte die Gerätesperre in der Fitbit-App ein, die dich auffordert, einen persönlichen 4-stelligen PIN-Code einzugeben, um deine Uhr zu entsperren. Wenn du das kontaktlose Bezahlen auf deiner Uhr einrichtest, wird die Gerätesperre automatisch eingeschaltet und du musst einen Code festlegen. Wenn du das kontaktlose Bezahlen nicht verwendest, ist die Gerätesperre optional.

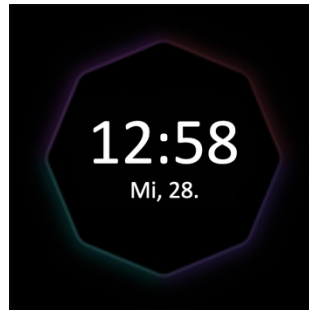
Aktivieren der Geräteverriegelung oder Zurücksetzen des PIN-Codes in der Fitbit-App:

Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links
➤ Sense 2-Kachel ➤ **Gerätesperre**.

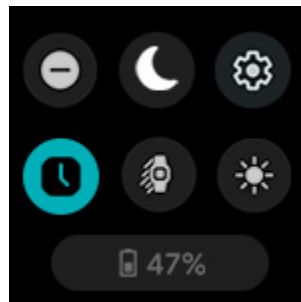
Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Daueranzeige anpassen

Schalte das Always-on-Display ein, um die Uhrzeit auf deiner Uhr anzuzeigen, auch wenn du nicht mit dem Bildschirm interagierst. Viele Uhranzeigen und einige Apps verfügen über ein Always-on-Displaymodus.



Um das Always-on-Display zu aktivieren oder zu deaktivieren, streiche von der Uhranzeige nach unten und öffne die Schnelleinstellungen. Tippe auf das Symbol des Always-on-Displays .



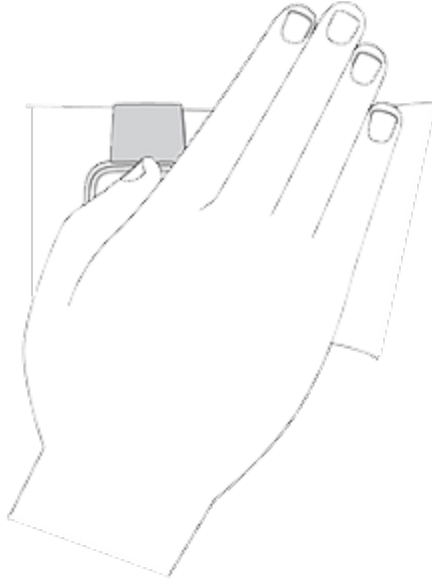
Beachte, dass die Aktivierung dieser Funktion die Lebensdauer der Batterie deiner Uhr beeinträchtigt. Wenn das Always-on-Display eingeschaltet ist, muss Sense 2 häufiger aufgeladen werden.

Das Always-On-Display schaltet sich automatisch aus, wenn der Akku deiner Uhr fast leer ist.

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

Wie du das Display ausschaltest

Um den Bildschirm von deiner Uhr bei Nichtgebrauch auszuschalten, bedecke das Ziffernblatt kurz mit der anderen Hand oder drehe das Handgelenk vom Körper weg.



Beachte, dass sich der Bildschirm nicht ausschalten lässt, wenn du die Einstellung „Daueranzeige“ aktivierst.

Ziffernblätter, Kacheln und Apps

Die [Fitbit-Galerie](#) bietet Apps und Uhranzeigen zur Personalisierung deiner Uhr, die zugleich eine Vielzahl an Gesundheits-, Fitness-, Zeitmess- und Alltagsanforderungen erfüllen.



Ziffernblatt ändern

Die Fitbit-Galerie bietet eine Vielzahl von Ziffernblättern zur Personalisierung deiner Uhr.

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links  Sense 2-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 ein Ziffernblatt zu Sense hinzuzufügen.

Speichere bis zu 5 Zifferblätter, um zwischen diesen zu wechseln:

- Wenn du ein neues Zifferblatt auswählst, wird es automatisch gespeichert, es sei denn, du hast bereits 5 gespeicherte Zifferblätter.
- Tippe auf die Registerkarte „Heute“   das Symbol oben links  dein Gerätebild  **Galerie** um deine gespeicherten Zifferblätter in der Fitbit-App anzuzeigen. Deine gespeicherten Zifferblätter findest du unter „Meine Zifferblätter“.
 - Um ein Ziffernblatt zu entfernen, tippe auf das Ziffernblatt  **Ziffernblatt entfernen**.
 - Um zu einem gespeicherten Ziffernblatt zu wechseln, tippe auf das Ziffernblatt  **Auswählen**.

- Drücke zum Wechseln zwischen den gespeicherten Zifferblättern deiner Uhr mit deinem Finger auf das aktuelle Zifferblatt und halte es gedrückt.

Kacheln neu anordnen

Wische auf dem Ziffernblatt nach rechts oder links, um durch deine Kacheln zu navigieren. So verwaltest du, welche Kacheln enthalten sind und in welcher Reihenfolge sie angezeigt werden:

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > dein Gerätebild > **Galerie**.
2. Tippe im Abschnitt Meine Kacheln auf der Registerkarte Sense 2 auf **Verwalten**.
 - Um die Kacheln neu anzuordnen, tippe und halte das Rastersymbol. Verschiebe die Kachel in der Liste nach oben oder unten und lass sie dann los, um sie an einer neuen Position zu platzieren.
 - Um eine Kachel zu löschen, drücke das X-Symbol > **Entfernen**.
 - Um eine Kachel hinzuzufügen, tippe auf **Kachel hinzufügen** > tippe auf die Kachel, die du hinzufügen möchtest > **Installiere**.

Auf deiner Uhr können insgesamt nur 8 Kacheln installiert sein. Wenn du bereits 8 Kacheln installiert hast, musst du vor der Installation einer neuen Kachel eine andere Kachel deinstallieren.

Apps verwalten

Passe deine Uhr mit deinen Lieblingsapps an.

Apps öffnen

Drücke auf dem Ziffernblatt die Taste, um die auf deiner Uhr installierten Apps zu sehen. Deine zuletzt verwendeten Apps werden ganz oben angezeigt. Wische nach oben, um deine Apps zu durchsuchen. Um eine App zu öffnen, tippe sie an.

Apps entfernen

Du kannst die meisten auf Sense installierten Apps entfernen:

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Sense 2-Kachel.
2. Tippe auf **Galerie**.
3. Tippe auf die App, die du entfernen möchtest. Du musst eventuell nach oben wischen, um sie zu finden.
4. Tippe auf **Deinstallieren**.

Apps neu installieren

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Sense 2-Kachel.
2. Tippe auf **Galerie** > Registerkarte **Apps**.
3. Durchsuche die verfügbaren Apps. Wenn du eines findest, das du installieren möchtest, tippe darauf.
4. Tippe auf **Installieren**, um die App zu Sense 2 hinzuzufügen.

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

Apps aktualisieren

Es kann vorkommen, dass du auf Sense 2 installierte Apps aktualisieren musst.

So aktualisierst du eine App:

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Sense 2-Kachel.
2. Tippe auf **Galerie**. Suche die App, die du aktualisieren möchtest. Möglicherweise musst du nach oben wischen, um sie zu finden.
3. Tippe neben der App auf die Schaltfläche **Aktualisieren**.

Einstellungen und Berechtigungen anpassen

Viele Apps beinhalten Optionen, um die Benachrichtigungen einzustellen, bestimmte Berechtigungen zuzulassen und Anzeigen anzupassen. Beachte, dass das Deaktivieren von App-Berechtigungen dazu führen kann, dass die App nicht mehr funktioniert.

Auf diese Einstellungen zugreifen:

1. Habe deine Uhr in der Nähe und tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  > das Symbol oben links > dein Gerätebild.
2. Tippe auf **Galerie**.
3. Tippe auf die App oder das Ziffernblatt, dessen Einstellungen du ändern möchtest. Eventuell musst du nach oben wischen, um einige der Apps zu sehen.
4. Tippe auf **Einstellungen** oder **Berechtigungen**.
5. Tippe auf den Zurück-Pfeil, wenn du mit den Änderungen fertig bist.

Sprachassistent

Prüfe das Wetter, stelle Timer und Wecker ein, steuere deine intelligenten Heimgeräte und mehr, indem du mit deiner Uhr sprichst.

Amazon Alexa-Integration einrichten

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Sense 2-Kachel.
2. Tippe auf **Amazon Alexa** > **Mit Amazon anmelden**.
3. Tippe auf **Erste Schritte**.
4. Melde dich bei deinem Amazon-Konto an oder erstelle ein Konto, falls erforderlich.
5. Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm und lies nach, was Alexa kann. Tippe auf **Schließen**, um zu den Geräteeinstellungen in der Fitbit-App zurückzukehren.

So änderst du die von Alexa erkannte Sprache:

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Sense 2-Kachel.
2. Tippe auf **Amazon Alexa**.
3. Tippe auf die aktuelle Sprache, um sie zu ändern, oder tippe auf **Abmelden**, um Alexa nicht mehr auf deiner Uhr zu verwenden.

Mit deinem Sprachassistenten interagieren

1. Öffne die Alexa-App  auf deiner Uhr. Beachte, dass die Fitbit-App auf deinem Smartphone weiterhin im Hintergrund ausgeführt werden muss.
2. Sage deine Anfrage.



Du musst nicht „Alexa“ sagen, bevor du deine Anfrage stellst. Zum Beispiel:

- Stelle einen Timer auf 10 Minuten ein.
- Stelle einen Alarm für 08:00 Uhr morgens ein.
- Wie ist die Außentemperatur?
- Erinnere mich um 18:00 Uhr daran, das Abendessen zu machen.
- Wie viel Protein hat ein Ei?
- Bitten Sie Fitbit, einen Lauf zu starten. *
- Starten Sie eine Radtour mit Fitbit. *

*Wenn du Alexa bitte möchtest, die Trainings-App auf deiner Uhr zu öffnen, musst du zuerst den Fitbit-Skill für Alexa einrichten. Weitere Informationen findest du im [entsprechenden Hilfeartikel](#). Diese Befehle sind derzeit in Englisch, Deutsch, Französisch, Italienisch, Spanisch und Japanisch verfügbar.

Amazon Alexa ist nicht in allen Ländern verfügbar. Weitere Informationen findest du unter fitbit.com/voice.

Beachte, dass das Sprechen von „Alexa“ nicht zur Aktivierung des Sprachassistenten auf deiner Uhr führt – du musst die App des Sprachassistenten auf deiner Uhr öffnen, bevor sich das Mikrofon einschaltet. Das Mikrofon schaltet sich aus, wenn du den Sprachassistenten schließt oder wenn sich der Bildschirm deiner Uhr ausschaltet.

Installiere für zusätzliche Funktionen die App „Amazon Alexa“ auf deinem Telefon. Mit der App kann deine Uhr auf zusätzliche Alexa-Fähigkeiten zugreifen.

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

Alexa-Wecker, Erinnerungen und Timer überprüfen

1. Öffne die Alexa-App  auf deiner Uhr.
2. Tippe auf das Alarmer-Symbol  und wische nach oben, um deine Wecker, Erinnerungen und Timer anzuzeigen.
3. Tippe auf einen Alarm, um ihn ein- oder auszuschalten. Tippe auf das Alexa-Symbol  und sprich deine Anfrage aus, um eine Erinnerung oder einen Timer anzupassen oder abzuberechnen.

Beachte, dass die Alarmer und Timer von Alexa von denen getrennt sind, die du in der App „Wecker“  oder der App „Timers“  festgelegt hast.

Lifestyle

Nutze Apps, um mit dem in Verbindung zu bleiben, was dir am wichtigsten ist. Siehe „[Ziffernblätter, Kacheln und Apps](#)“ auf Seite, um zu erfahren, wie du Apps hinzufügen und löschen kannst [26](#).

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

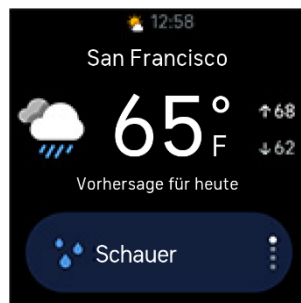
Wetter

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

Sieh dir die Wettervorhersage für deinen aktuellen Standort auf deinen Kacheln an. Wische vom Ziffernblatt aus nach links oder rechts, bis du die Kachel „Wetter“ erreichst. Tippe auf das Feld am unteren Rand des Bildschirms, um zwischen der aktuellen Bewölkung, der kommenden Temperaturvorhersage, der Regenwahrscheinlichkeit und der Luftqualität zu wechseln. Tippe irgendwo anders auf die Kachel, um die Wetter-App zu öffnen  wo du weitere Details und die Wettervorhersage für 2 weitere Orte deiner Wahl sehen kannst.

Wenn das Wetter für deinen aktuellen Standort nicht angezeigt wird, überprüfe, ob du die Standortdienste für die Fitbit-App aktiviert hast. Wenn du den Standort wechselst oder keine aktualisierten Daten für deinen aktuellen Standort siehst, synchronisiere deine Uhr, um deinen neuen Standort und die neuesten Daten in der Wetter-App oder -Kachel anzuzeigen.

Wähle in der Fitbit-App deine Temperatureinheit aus. Weitere Informationen findest du im [entsprechenden Hilfeartikel](#).



So fügst du eine Stadt hinzu oder entfernst sie:

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Sense 2-Kachel.
2. Tippe auf **Galerie**.
3. Tippe auf die **Wetter**-App. Du musst eventuell nach oben wischen, um sie zu finden.
4. Tippe auf **Einstellungen** > **Stadt hinzufügen**, um bis zu zwei zusätzliche Standorte hinzuzufügen. Zum Löschen eines Standorts tippe auf **Bearbeiten** > das X-Symbol. Beachte, dass du deinen aktuellen Standort nicht löschen kannst.

Smartphone finden

Nutze die Handyfinder-App , um dein Smartphone zu finden.

Anforderungen:

- Deine Uhr muss mit dem Telefon, das du finden willst, verbunden („gekoppelt“) sein.
- Bei deinem Smartphone muss Bluetooth eingeschaltet sein und es darf nicht weiter als 10 Meter von deinem Fitbit-Gerät entfernt sein.
- Die Fitbit-App muss weiterhin auf deinem Smartphone im Hintergrund ausgeführt werden.
- Dein Telefon muss eingeschaltet sein.

So findest du dein Smartphone:

1. Öffne die Handyfinder-App auf deiner Uhr.
2. Tippe auf **Handy finden**. Dein Telefon klingelt laut.
3. Wenn du dein Smartphone gefunden hast, tippe auf **Abbrechen**, um das Klingeln zu beenden.

Google Maps

Erhalte Wegbeschreibungen am Handgelenk mit der Google Maps-App  auf deiner Uhr.

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

Benachrichtigungen von deinem Telefon

Sense 2 kann Anruf-, Text-, Kalender- und App-Benachrichtigungen von deinem Telefon anzeigen, um dich auf dem Laufenden zu halten. Halte deine Uhr nicht weiter als 10 Meter von deinem Telefon entfernt, um Benachrichtigungen zu erhalten.

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:

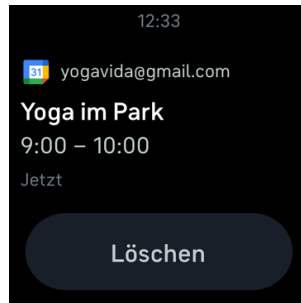
1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Sense 2-Kachel.
2. Tippe auf **Benachrichtigungen**.
3. Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um deine Uhr zu koppeln, falls du dies noch nicht getan hast. Anruf-, SMS- und Kalenderbenachrichtigungen sind automatisch 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 Sense 2 Benachrichtigungen aller Kalender an, die mit der Kalender-App synchronisiert werden. Wenn du ein Android-Smartphone nutzt, zeigt Sense 2 Kalenderbenachrichtigungen aus der Kalender-App an, die du bei der Einrichtung ausgewählt hast.

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

Anzeigen eingehender Benachrichtigungen

Eine Benachrichtigung lässt deine Uhr vibrieren. Wenn du die Benachrichtigung nicht liest, wenn sie ankommt, kannst du sie später überprüfen, indem du auf dem Ziffernblatt nach oben wischst oder doppelt auf die Schaltfläche drückst und auf das Benachrichtigungssymbol tippst.



Benachrichtigungen verwalten

Sense kann bis zu 30 Mitteilungen speichern. Dann werden die ältesten gelöscht, sobald neue eingehen.

So verwaltest du Benachrichtigungen:

- Wische auf dem Ziffernblatt nach oben, um deine Benachrichtigungen zu sehen, und tippe auf eine Benachrichtigung, um sie zu erweitern.
- Um eine Benachrichtigung zu löschen, zeige sie durch Tippen vollständig an, wische dann nach unten und tippe auf **Löschen**.
- Um alle Benachrichtigungen auf einmal zu löschen, wische nach oben, bis du das Ende deiner Benachrichtigungen erreichst und tippe auf **Alle löschen**.
- Um den Benachrichtigungsbildschirm zu verlassen, drücke die Taste oder wische nach unten.

Benachrichtigungen deaktivieren

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

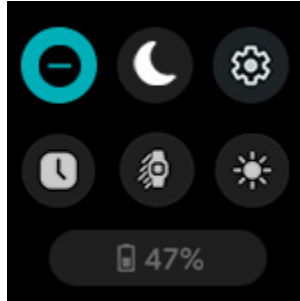
So deaktivierst du bestimmte Benachrichtigungen:

1. Tippe in der Fitbit-App auf deinem Telefon auf der Registerkarte „Heute“ auf das Symbol oben links ➤ Sense 2-Kachel ➤ **Benachrichtigungen**.
2. Deaktiviere die Mitteilungen, die du nicht mehr auf deiner Uhr erhalten möchtest.



So deaktivierst du alle Benachrichtigungen:

1. Wische von der Uhranzeige aus nach unten, um zu den Schnelleinstellungen zu gelangen.
2. Tippe auf das Symbol „Bitte nicht stören“ . Alle Benachrichtigungen, einschließlich zum Erreichen von Zielen und zu Erinnerungen, werden abgeschaltet.



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

Annehmen oder Ablehnen von Anrufen

Wenn deine Sense mit einem iPhone oder einem Android-Telefon verknüpft ist, kannst du eingehende Anrufe annehmen oder ablehnen.

Tippe auf das grüne Telefonsymbol auf dem Bildschirm deiner Uhr, um einen Anruf anzunehmen. Tippe auf das rote Telefonsymbol, um einen Anruf abzulehnen und an die Mailbox weiterzuleiten.

Der Name des Anrufers wird angezeigt, falls sich die betreffende Person in deiner Kontaktliste befindet, andernfalls siehst du nur eine Telefonnummer.



Anrufe am Handgelenk annehmen

Um Anrufe am Handgelenk einzurichten, tippe in der Fitbit-App auf deinem Telefon auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > dein Gerätebild > **Anrufe am Handgelenk**. Befolge die folgenden Anweisungen, um Anrufe am Handgelenk einzurichten.

Android-Smartphone

Tippe auf die einzelnen Anforderungen für die Einrichtung und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die nötigen Berechtigungen und Anfragen für die Kopplung zu akzeptieren und zu aktivieren.

- Beachte: Wenn du eine Schaltfläche **Anweisungen anzeigen** siehst, verwendest du möglicherweise eine ältere Version der Fitbit-App. Tippe auf **Anweisungen anzeigen** und verwende „iPhone“ auf Seite 37 Anweisungen, um Anrufe am Handgelenk einzurichten.

iPhone

1. Tippe auf **Einrichtung starten**.
2. Tippe auf deinem Telefon auf **Einstellungen** > **Bluetooth**. Dein Telefon scannt nach verfügbaren Geräten.
3. Wenn **Sense 2 Bedienelemente/Anrufe** als verfügbares Gerät angezeigt wird, tippe es an. Auf dem Display deines Telefons wird eine Nummer angezeigt.
4. Wenn dieselbe Nummer auf deiner Uhr angezeigt wird, tippe auf Koppeln.
5. Kehre zur Fitbit-App auf deinem Handy zurück. Tippe auf **Fertig**, um die Einrichtung abzuschließen.

Einen Anruf mit dem Modus „Am Handgelenk“ annehmen:

1. Wenn du einen Anruf erhältst, tippe auf das grüne Telefonsymbol  auf deiner Uhr. Beachte, dass sich dein Handy in der Nähe befinden und die Fitbit-App im Hintergrund laufen muss.
2. Sprich in deine Uhr, um mit der anderen Person zu reden. Dessen Stimme kommt aus dem Lautsprecher auf deiner Uhr.
 - Tippe zum Einstellen der Lautstärke des Lautsprechers auf das Lautsprechersymbol  > Minus-Symbol  oder Plus-Symbol  . Wische nach rechts, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.

- Tippe auf das Mikrofon-Symbol , um dich stumm zu schalten. Tippe auf dasselbe Symbol, um die Stummschaltung aufzuheben.
 - Um zu einem Tastenfeld zu wechseln, tippe auf das Symbol mit den drei Punkten  > **Tastenfeld**. Wische nach rechts, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.
 - Um mit den Anruf auf dein Smartphone zu wechseln, tippe auf das Symbol mit den drei Punkten  > **Telefon**. Tippe auf das Uhrensymbol , um den Anruf wieder auf deine Uhr zu holen.
3. Tippe auf das rote Telefonsymbol , um einen Anruf zu beenden.

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

Auf Nachrichten antworten (Android-Telefone)

Reagiere direkt auf Textnachrichten und Benachrichtigungen bestimmter Apps auf deiner Uhr mit voreingestellten Schnellantworten oder indem du deine Antwort in Sense 2 sprichst. Lass dein Telefon in der Nähe und lassen du die Fitbit-App im Hintergrund laufen, um auf Nachrichten von deiner Uhr zu antworten.

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 Mikrofon-Symbol , um die Nachricht per Spracheingabe zu beantworten. Um die Sprache zu ändern, die vom Mikrofon erkannt wird, tippe auf **Sprache**. Nachdem du deine Antwort gesprochen hast, tippe auf **Senden**, oder tippe auf **Wiederholen**, um es erneut zu versuchen.
 - Tippe auf das Textsymbol , um auf eine Nachricht mit einer Antwort aus der Liste der Quick Replies zu antworten.
 - Tippe auf das Emoji-Symbol , um auf die Nachricht mit einem Emoji zu antworten.

Weitere Informationen, unter anderem zur Anpassung von Schnellantworten, findest du im [den zugehörigen Hilfeartikel](#).

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.

Beachte, dass Wecker und Timer, die du mit dem Sprachassistent eingestellt hast, getrennt sind von denen, die du in den Apps „Wecker“ und „Timer“ eingestellt hast. Weitere Informationen findest du unter „[Sprachassistent](#)“ auf Seite 30.

Wecker einstellen

Richte mit der Alarm-App  einmalige oder wiederkehrende Alarmer ein. Wenn ein Alarm ausgelöst wird, vibriert deine Uhr.

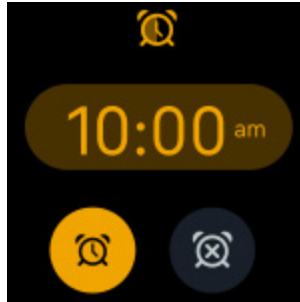
Schalte beim Einstellen eines Alarms Smart Wake ein, damit deine Uhr die beste Weckzeit findet, um dich bis zu 30 Minuten vor der eingestellten Weckzeit zu wecken. Es wird vermieden, dass du im Tiefschlaf geweckt wirst, damit du mit größerer Wahrscheinlichkeit erfrischt aufwachst. Wenn Smart Wake nicht die beste Zeit findet, um dich zu wecken, wirst du von deinem Alarm zur festgelegten Zeit geweckt.

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

Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze)

Wenn ein Alarm ausgelöst wird, vibriert deine Uhr. Tippe auf das Wecker-Symbol , um einen Alarm auszuschalten. Um den Schlummermodus für 9 Minuten zu aktivieren, tippe auf das Symbol für die Weckwiederholung .

Stelle den Wecker so oft wie du willst auf Pause. Sense 2 schaltet automatisch in den Schlummermodus, wenn du den Wecker länger als 1 Minute ignorierst.



Verwenden von Timer oder Stoppuhr

Stoppe Ereignisse mit der Stoppuhr oder stelle einen Countdown-Timer auf deiner Uhr ein. Du kannst die Stoppuhr und den Countdown-Timer gleichzeitig laufen lassen.

Wenn die Daueranzeige aktiviert ist, wird auf dem Bildschirm weiterhin die Stoppuhr oder der Countdown-Timer angezeigt, bis diese enden oder du die App beendest.

Lege Ereignisse mit der Stoppuhr fest

1. Öffne auf deiner Uhr die Timers-App .
2. Tippe im Abschnitt Stoppuhr auf **Starten**.
3. Tippe auf das Wiedergabe-Symbol , um die Stoppuhr zu starten.
4. Tippe auf das Pause-Symbol,  um die Stoppuhr zu stoppen.
5. Tippe auf das Zurücksetzen-Symbol,  um die Stoppuhr zurückzusetzen.

Verfolge die abgelaufene Zeit mit dem Countdown-Timer.

1. Wische auf deiner Uhr vom Ziffernblatt nach links oder rechts, um die Kachel Timer zu finden.
2. Tippe auf einen Timer, um ihn zu starten.
 1. Wenn die gewünschte Dauer nicht aufgelistet ist, tippe auf das Menüsymbol  **Timer hinzufügen**.
 2. Wische nach oben oder unten, um den Timer einzustellen.
 3. Tippe auf die Zeit, um den Timer zu starten.
3. Während der Timer läuft, kannst du dich von der Kachel wegbewegen. Kehre zur Kachel „Timer“ zurück, um den Fortschritt deines Timers zu sehen. Drücke das Pausensymbol  um den Timer zu pausieren oder das X Symbol, um den Timer abzubrechen. Dein Gerät blinkt und vibriert, wenn die vorgegebene Zeit abgelaufen ist.
4. Tippe auf das Häkchensymbol oder drücke die Taste, um den Alarm zu stoppen.

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

Aktivität und Wohlbefinden

Sense 2 zeichnet kontinuierlich eine Vielzahl von Daten auf, wenn du ihn trägst, einschließlich stündlicher Aktivität, Herzfrequenz und Schlaf. Die Daten werden den ganzen Tag über automatisch mit der Fitbit-App synchronisiert.

Statistiken im Überblick

Wische vom Ziffernblatt nach links oder rechts, um die Kachel „Heute“ zu finden, die deine täglichen Aktivitätsminuten, Schritte, Kalorien, zurückgelegte Entfernung und erklommene Stockwerke anzeigt. Tippe auf die Kachel, um die Heute-App zu öffnen und weitere Statistiken zu sehen  die Folgendes enthält:

Aktivzonenminuten	Die heute verdienten Aktivzonenminuten und die Anzahl der Aktivzonenminuten, die du derzeit pro Minute erhältst
Verbrannte Kalorien	Verbrannte Kalorien und Fortschritt zur Erreichung deines Tagesziels
Strecke	Heute zurückgelegte Strecke und Fortschritt zur Erreichung deines Tagesziels
Training	Anzahl der Tage, an denen du diese Woche dein Trainingsziel erreicht hast
Etagen	Heute bewältigte Etagen und Fortschritt zur Erreichung deines Tagesziels
Herzfrequenz	Aktuelle Herzfrequenz und Herzfrequenz-Zone
Stündliche Aktivitäten	Anzahl der Stunden, in denen du heute dein stündliches Aktivitätsziel erreicht hast
Zyklus	Informationen zum aktuellen Stadium deines Menstruationszyklus, falls zutreffend
Achtsamkeit	Die Anzahl der Achtsamkeitssitzungen, die du diese Woche absolviert hast, und die Fortschritte auf dem Weg zu deinem Ziel
Sauerstoffsättigung	Dein letzter SpO2-Durchschnitt im Ruhezustand
Tagesform (nur Premium)	Dein Tagesform-Index
Ruheherzfrequenz	Deinen Ruhepuls

Schlaf	Schlafdauer und Schlafindex
Schritte	Heute gemachte Schritte und Fortschritt zur Erreichung deines Tagesziels
Stressmanagement- Index	Dein täglicher Stressmanagementwert und das letzte Stimmungsprotokoll das du heute eingereicht hast

Um die Statistiken neu zu ordnen, halte eine Zeile gedrückt und ziehe sie dann nach oben oder unten, um ihre Position zu ändern. Wische eine Statistik nach links, um sie auszublenden. Tippe auf **Statistiken hinzufügen** am unteren Rand des Bildschirms, um die ausgeblendeten Statistiken wieder hinzuzufügen.

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

Tägliches Aktivitätsziel verfolgen

Sense 2 verfolgt deine Fortschritte auf dem Weg zu einem täglichen Aktivitätsziel deiner Wahl. Wenn du dein Ziel erreicht hast, vibriert deine Uhr und zeigt eine Feier an.

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.

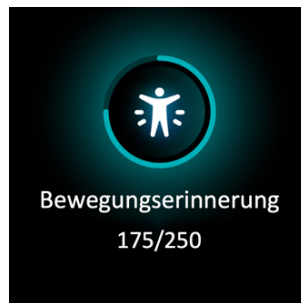
Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Verfolge die Fortschritte auf dem Weg zu deinem Ziel auf Sense 2. Weitere Informationen findest du unter „[Deine Statistiken sehen](#)“ auf Seite [42](#).

Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten

Sense 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 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

Wenn du Sense im Bett trägst, werden automatisch grundlegende Daten zu deinem Schlaf aufgezeichnet, z. B. die Schlafdauer, die Schlafphasen (REM-Schlaf, Leichtschlaf und Tiefschlaf) und dein Schlafindex (die Qualität deines Schlafs).

Sense 2 verfolgt auch deine geschätzte Sauerstoffschwankung während der Nacht, um dir dabei zu helfen, mögliche Atemstörungen zu erkennen, sowie deine Hauttemperatur, um zu sehen, wie sie von deinem persönlichen Ausgangswert abweicht, und den SpO2-Wert, der die Sauerstoffmenge in deinem Blut schätzt.

Um deine Schlafstatistiken zu sehen, synchronisiere deine Uhr nach dem Aufwachen und rufe die Fitbit App auf oder wische von deinem Ziffernblatt nach links oder rechts, um die Kachel Schlaf zu finden.

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](#).

Erhalte Einblicke in dein langfristiges Schlafverhalten

Mit einem Premium-Abonnement kannst du deine Schlafgewohnheiten verstehen und mit einem monatlichen Schlafprofil Maßnahmen ergreifen, um sie zu verbessern. Trage dein Fitbit-Gerät jeden Monat mindestens 14 Tage lang zum Schlafen. Am 1. eines jeden Monats erhältst du in der Fitbit-App eine Aufschlüsselung deines Schlafs mit 10 monatlichen Metriken sowie ein Schlaftier, das die langfristigen Trends deines Schlafverhaltens widerspiegelt. Mit dem „Mein Schlaftier“-Ziffernblatt kannst du dein Schlaftier auf deinem Gerät sehen.

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

Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten

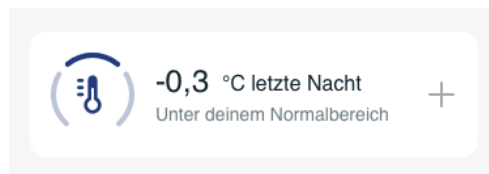
Mit einem Fitbit Premium-Abonnement erfährst du mehr Details zu deinem Schlafindex und wie du im Vergleich mit anderen Teilnehmern abschneidest. Das kann dir helfen, eine bessere Schlafroutine zu entwickeln und erholt aufzuwachen.

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

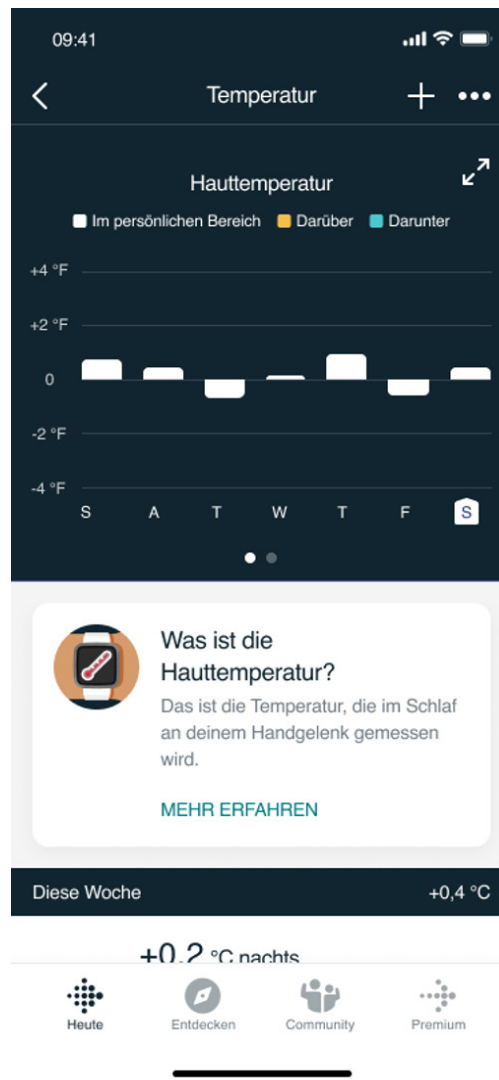
Verfolge deine Hauttemperaturänderungen

Sense protokolliert jede Nacht deine Hauttemperatur, um zu zeigen, wie sie von deinem persönlichen Normalbereich abweicht, damit du Veränderungen gegenüber deinem Normalbereich leichter erkennen kannst. Der Einblick in deine nächtlichen Hauttemperaturschwankungen kann dir helfen, Veränderungen in deinem Körper zu verstehen und Trends zu erkennen. Um Veränderungen deiner nächtlichen Hauttemperatur im Schlaf anzuzeigen, öffne die Fitbit-App auf deinem Telefon. Tippe

auf der Registerkarte Heute  auf die Kachel Temperatur.



Du siehst ein Diagramm deiner Hauttemperaturschwankungen zusammen mit allen Kerntemperaturmesswerten, die du manuell protokolliert hast.



Beachte, dass du Sense 3 Nächte lang zum Schlafen tragen musst, bevor du deinen persönlichen Hauttemperatur-Normalbereich siehst.

Weitere Informationen findest du [im entsprechenden Hilfeartikel](#). Bitte beachte, dass diese Funktion nicht in allen Märkten verfügbar ist.

Periode aufzeichnen

Füge die Kachel zum Zyklus-Tracking auf deiner Uhr hinzu, um einen Überblick über deinen Zyklus zu erhalten oder deine Regelblutung direkt auf deiner Uhr zu protokollieren. Wische vom Ziffernblatt nach rechts oder links, um die Kachel für das Zyklus-Tracking zu finden. Dein aktueller Menstruationszyklus wird angezeigt. Tippe auf **Protokoll** und befolge die Aufforderungen zum Aufzeichnen deiner Periode.

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

Stress bewältigen

Verfolge und bewältige deinen Stress mit Achtsamkeitsfunktionen.

Verwende die EDA Scan-App

Die EDA-Scan-App  auf Sense 2 erkennt elektrodermale Aktivität, die ein Hinweis auf die Reaktion deines Körpers auf Stress sein kann. Da dein Schweißpegel vom sympathischen Nervensystem gesteuert wird, können diese Veränderungen aussagekräftige Trends darüber aufzeigen, wie dein Körper auf Stress reagiert. Wähle zwischen einem 2-minütigen Schnellscan oder einer geführten Sitzung.

1. Öffne die EDA Scan App .
2. Wähle **Schnelles Zurücksetzen** für einen 2-Minuten-Scan oder **Geführte Sitzung** für einen bis zu 60 Minuten dauernden Scan.
3. Wenn du Geführte Sitzung wählst, erscheint eine Benachrichtigung, um die Fitbit-App zu öffnen. Wähle eine Achtsamkeitssitzung und tippe **Audio wiedergeben**. Hinweis: Premium-Abonnenten können in der Fitbit-App zusätzliche geführte Meditationen abrufen.
4. Lege deine Hand oben auf den Bildschirm. Beachte, dass deine Handfläche alle 4 Seiten des Metallrahmens berühren muss.
5. Bleib während des Scans ruhig liegen. Halte deine Hand für mindestens 2 Minuten auf Sense 2.
6. Wenn du deine Hand entfernst, wird der Scanvorgang angehalten. Um fortzufahren, lege deine Hand wieder auf den Bildschirm. Um die Sitzung zu beenden, tippe auf **Ende**.
7. Sense summt nach Abschluss des Scans. Tippe auf **Protokollieren**, um deine Stimmung aufzuzeichnen, oder tippe auf **Überspringen**.
8. Wische nach unten, um die Zusammenfassung deines Scans zu sehen, einschließlich der Anzahl deiner EDA-Antworten, der Herzfrequenz zu Beginn und am Ende der Sitzung sowie Reflexion, falls du deine Stimmung aufgezeichnet hast.

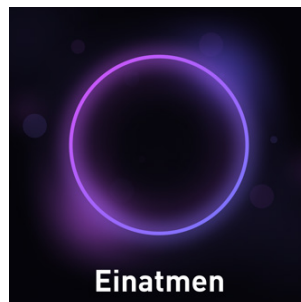
9. Um mehr Details zu deiner Sitzung zu erfahren, öffne die Fitbit App auf deinem Telefon. Tippe auf der Registerkarte „Heute“  auf die Kachel „Achtsamkeit“ > **Dein Weg**.

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

Geführtes Atemtraining

Die Relax-App  auf der Sense bietet personalisierte, angeleitete Atemübungen, die dir helfen, während des Tages Momente der Ruhe zu finden. Alle Benachrichtigungen werden während der Sitzung automatisch deaktiviert.

1. Öffne die Relax App .
2. Die 2-Minuten-Sitzung ist die erste Option. Tippe auf das Zahnradsymbol , um die Dauer der Sitzung zu ändern oder die optionale Vibration zu deaktivieren.
3. Tippe auf das Wiedergabesymbol oder **Start**, um die Sitzung zu beginnen. Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm.



4. Tippe am Ende der Sitzung auf **Protokollieren**, um festzuhalten, wie du dich fühlst oder tippe auf **Überspringen**, um diesen Schritt zu überspringen.
5. Schau deine Zusammenfassung an und tippe auf **Fertig**, um die App zu schließen.

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](#).

Überprüfe deine Stressbewältigungspunktzahl

Basierend auf deinen Herzfrequenz-, Trainings- und Schlafdaten hilft dir dein Stressmanagement-Index zu erkennen, ob dein Körper täglich Anzeichen von Stress zeigt. Die Punktzahl reicht von 1 bis 100, wobei eine höhere Zahl bedeutet, dass dein Körper weniger Anzeichen von körperlichem Stress zeigt. Um deinen tägliche Stressmanagement-Index zu sehen, trage deine Uhr, während du schläfst und öffne am Morgen die Fitbit-App auf deinem Telefon. Tippe auf der Registerkarte „Heute“



auf die Kachel „Stressmanagement“.

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

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

Verfolge die Reaktionen deines Körpers

Sense 2 verwendet einen kontinuierlichen EDA-Sensor, um Stressmuster zu erkennen. Wenn deine Uhr eine Körperreaktion feststellt, siehst du eine Benachrichtigung, die dich auffordert, über deine Gefühle nachzudenken.

Um deine Gefühle hinzuzufügen:

1. Tippe auf **Öffnen** auf die Benachrichtigung.
2. Tippe auf die Emotion, die am besten zu deiner Stimmung während der angegebenen Zeit passt, oder tippe auf **Überspringen** um die Benachrichtigung zu verwerfen.

Über die Reaktionen des Körpers hinausschauen:

1. Wische vom Ziffernblatt aus nach rechts oder links, bis du die Kachel mit den Körperreaktionen erreichst. Die Gesamtzeit, in der deine Uhr heute eine Körperreaktion festgestellt hat, wird oben angezeigt. Die lila Segmente zeigen die Dauer der Körperreaktion.
2. Tippe auf **Einchecken** um herauszufinden, wie du deinen Stress bewältigen kannst. Finde Verknüpfungen zur EDA Scan App und zur Relax App, denke über deine aktuelle Stimmung nach, starte einen Spaziergang in der Exercise App oder erfahre mehr über die Reaktionen deines Körpers.



Details und eine wöchentliche Zusammenfassung deiner besten Stimmungen und Körperreaktionen findest du auf der Kachel Stressmanagement  in der Fitbit App. Weitere Informationen findest du im [den dazugehörigen Hilfeartikel](#).

Erweiterte Gesundheitsmetriken

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

Die Metriken beinhalten:

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

Hinweis: Diese Funktion ist nicht zur Diagnose oder Behandlung von Krankheiten gedacht und sollte nicht für medizinische Zwecke verwendet werden. Sie soll Informationen liefern, die dir helfen können, dein Wohlbefinden zu steuern. Wenn du Bedenken bezüglich deiner Gesundheit hast, wende dich bitte an einen Gesundheitsdienstleister. Wenn du glaubst, dass du ein medizinischer Notfall bist, ruf den Notruf an.

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

Sense 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 über deine Aktivität an. Tippe in der Registerkarte „Heute“



auf die Trainingskachel



Wähle aus, ob du die Erkennung von Spaziergängen, Läufen oder Fahrradtouren aktivieren willst, damit die App „Bewegung“ automatisch startet, wenn deine Uhr einen Spaziergang, einen Lauf oder eine Fahrradtour erkennt. Um diese Einstellung zu aktivieren:

1. Öffne die Trainings-App .
2. Tippe auf die Option Gehen, Laufen oder Radfahren.
3. Nach oben wischen und einschalten **Geherkennung**, **Laufenerkennung** oder **Radfahrererkennung**. Wenn deine Uhr das nächste Mal diesen Trainingstyp erkennt, wird die Trainings-App automatisch geöffnet.

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

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

Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren

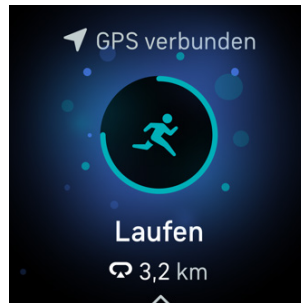
Verfolge spezifische Trainings mit der Trainings-App  auf Sense, um Echtzeitstatistiken wie Herzfrequenzdaten, verbrannte Kalorien, verstrichene Zeit sowie eine Zusammenfassung nach dem Training an deinem Handgelenk zu sehen. Die vollständigen Trainingsstatistiken und eine Trainingsintensitäts-Karte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

So kannst du eine sportliche Aktivität aufzeichnen:

1. Auf Sense 2 öffnest du die Trainings-App  und wische, um eine Übung zu finden. Deine zuletzt verwendeten Übungen werden oben angezeigt. Tippe auf **Andere Übungen** um eine vollständige Liste der Übungen zu finden. Du kannst Alexa auch bitten, die Trainings-App zu öffnen oder ein Training zu verfolgen. Weitere Informationen findest du unter „[Interaktion mit deinem Sprachassistenten](#)“ auf Seite 30.
2. Tippe auf das Training, um es auszuwählen. Wenn das Training GPS verwendet, kannst du warten, bis die GPS-Verbindung hergestellt ist, oder du beginnst mit dem Training und GPS stellt die Verbindung her, sobald ein Signal verfügbar ist. Beachte, dass es einige Minuten dauern kann, bis die GPS-Verbindung hergestellt ist.
3. Tippe auf das Wiedergabesymbol , um mit dem Training zu beginnen, oder wische nach oben, um ein Trainingsziel festzulegen oder die Einstellungen anzupassen. Weitere Informationen zu den Einstellungen findest du unter „[Deine Trainingseinstellungen anpassen](#)“ auf Seite 53.
4. Tippe oder wische auf die große Statistik, um durch deine Echtzeit-Statistiken zu blättern. Um dein Training zu unterbrechen, drücke du die Schaltfläche oder wische nach oben und tippe auf das Pausensymbol . Drücke die Schaltfläche erneut oder tippe auf das Fortsetzungssymbol, um dein Training fortzusetzen.
5. Wenn du mit deinem Training fertig bist, wische nach oben und tippe auf **Beenden**. Deine Trainingszusammenfassung wird angezeigt.
6. Tippe auf **Fortsetzen**, um dein Training fortzusetzen, **Neu beginnen** um ein neues Training zu beginnen, oder **Erledigt** um den Zusammenfassungsbildschirm zu schließen.

Hinweise:

- Wenn du dir ein Trainingsziel setzt, alarmiert dich deine Uhr, wenn du die Hälfte des Wegs zu deinem Ziel zurückgelegt hast.
- Wenn die Übung GPS verwendet, wird oben auf dem Bildschirm „GPS verbunden...“ angezeigt. Wenn auf dem Bildschirm „GPS verbunden“ angezeigt wird und Sense 2 vibriert, ist das GPS verbunden. Während der Übung dreht sich das GPS-Symbol  rotiert, wenn deine Uhr nach einem GPS-Signal sucht. Ein stehendes GPS-Symbol zeigt an, dass eine GPS-Verbindung besteht. Ein rotes GPS-Symbol zeigt an, dass kein GPS-Signal gefunden werden konnte.



Mit dem dynamischen GPS auf Sense 2 ist es möglich, den GPS-Typ zu Beginn des Trainings auf der Uhr einzustellen. Sense versucht, eine Verbindung mit den GPS-Sensoren deines Telefons herzustellen, um den eigenen Akku zu schonen. Wenn du dein Telefon nicht in der Nähe hast oder es in Bewegung ist, verwendet Sense 2 das integrierte GPS.

Anpassen der persönlichen Trainingseinstellungen

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

Always-on-Display	Der Bildschirm bleibt während des Trainings eingeschaltet.
Auto-Stopp	Automatisches Anhalten eines Laufs, Spaziergangs oder einer Radtour, wenn du aufhörst, dich zu bewegen
GPS	Verfolge deine Route mit GPS
Mitteilungen HF-Zonen	Erhalte Benachrichtigungen, wenn du während deines Trainings deine Herzfrequenz-Zielzonen erreichst. Für weitere Informationen siehe den zugehörigen Hilfeartikel
Intervall	Passe die Bewegungs- und Ruheintervalle für das Intervalltraining an

Länge des Schwimmbeckens	Stelle die Länge deines Pools ein
Laufen/Gehen/Radfahren Erkennen	Öffne die Trainings-App automatisch, wenn deine Uhr einen Lauf, ein Gehen oder eine Fahrradtour erkennt.
Runden	Du erhältst Benachrichtigungen, wenn du während deines Trainings bestimmte Meilensteine erreichst
Statistiken anzeigen	Wähle, welche Statistiken du beim Verfolgen eines Trainings sehen möchtest

Die Einstellungen hängen vom jeweiligen Training ab. So passt du die Einstellungen für jede Art von Training an:

1. Öffne die Trainings-App auf Sense 2 .
2. Tippe auf das Training, das du anpassen möchtest.
3. Wische nach oben durch die Liste der Einstellungen.
4. Tippe auf eine Einstellung, um diese anzupassen.
5. Wische nach unten, wenn du fertig bist, bis du das Wiedergabesymbol  siehst.

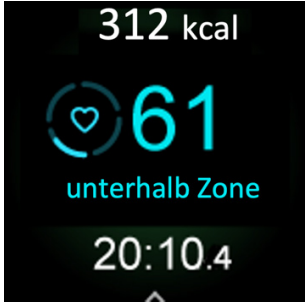
Trainings-Zusammenfassung anzeigen

Nach Abschluss eines Workouts zeigt dir Sense 2 eine Übersicht über deine 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

Sense 2 personalisiert deine Herzfrequenzzonen anhand deiner Herzfrequenzreserve, d. h. der Differenz zwischen deiner maximalen Herzfrequenz und deiner Herzfrequenz in Ruhe. Um dir zu helfen, die Trainingsintensität deiner Wahl zu erreichen, solltest du während des Trainings deine Herzfrequenz und deinen Herzfrequenzbereich auf deiner Uhr überprüfen. Sense 2 benachrichtigt dich, wenn du eine Herzfrequenzzone erreichst.

Symbol	Zielbereich	Berechnung	Beschreibung
	Unterhalb Zone	Unter 40 % deiner Herzfrequenzreserve	Unterhalb der Fettverbrennungszone schlägt das Herz in einem langsameren Tempo.
	Fettverbrennungszone	Zwischen 40 % und 59 % deiner Herzfrequenzreserve	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 60 % und 84 % deiner Herzfrequenzreserve	In der Cardiozone führst du wahrscheinlich eine anstrengende Aktivität aus, wie z. B. Laufen oder Spinning.
	Höchstleistungszone	Mehr als 85 % deiner Herzfrequenzreserve	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](#).

Aktivzonenminuten verdienen

Sammele Aktivzonenminuten für die Zeit, die du in der Fettverbrennungs-, Cardio- oder Höchstleistungszone verbringst. 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 den Cardio- oder Spitzenzonen = 2 Aktivzonenminuten

Wenige Augenblicke, nachdem du während deiner Übung in eine andere Herzfrequenzzone eingetreten bist, summt deine Uhr, damit du weißt, wie hart du arbeitest. Die Häufigkeit, mit der deine Uhr vibriert, zeigt an, in welcher Zone du dich befindest:

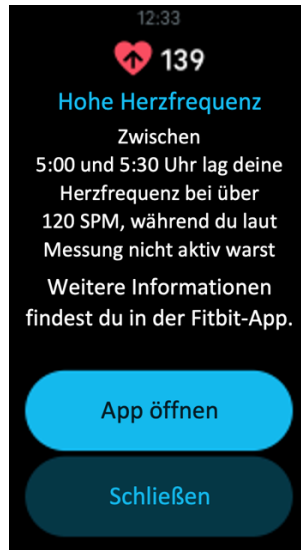
1 Vibration = Fettverbrennungszone
2 Vibrationen = Cardiozone
3 Vibrationen = Höchstleistungszone

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

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

Empfang von Herzfrequenz-Benachrichtigungen

Werde informiert, wenn Sense 2 feststellt, dass deine Herzfrequenz über bzw. unter deinen Schwellenwerten liegt, wenn du mindestens 10 Minuten lang inaktiv zu sein scheinst.



Um diese Funktion auszuschalten oder die Schwellenwerte anzupassen:

1. Tippe in der Fitbit-App auf deinem Telefon auf der Registerkarte „Heute“ auf das Symbol oben links  Sense 2-Kachel.
2. Tippe **Hohe & niedrige Herzfrequenz**.
3. Stelle **Benachrichtigung bei hoher Herzfrequenz** oder **Benachrichtigung bei niedriger Herzfrequenz** ein oder aus, oder tippe **Benutzerdefiniert**, um den Schwellenwert anzupassen.

Du kannst frühere Herzfrequenz-Benachrichtigungen ansehen, mögliche Symptome und Ursachen protokollieren oder Benachrichtigungen in der Fitbit App löschen. Weitere Informationen findest du [den entsprechenden Hilfeartikel](#).

Überprüfe deinen Tagesform-Index

Mit dem Tagesform-Index, der mit einem Fitbit Premium-Abonnement erhältlich ist, kannst du herausfinden, was für deinen Körper richtig ist. Der Wert reicht 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 besser erholen solltest.

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

Füge die Tagesform-Kachel zu deiner Uhr hinzu, um deinen Tagesform-Index zu sehen. Trage deine Uhr einen ganzen Tag lang (mindestens 14 Stunden), auch nachts zum Schlafen, und wische dann am nächsten Tag vom Ziffernblatt deiner Uhr nach rechts oder links, um deinen Index auf der Tagesform-Kachel zu sehen.

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](#).

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](#).

Kontaktloses Bezahlen

Sense 2 umfasst einen integrierten NFC-Chip, mit dem du mit deiner Uhr Kreditkarten und Debitkarten verwenden kannst.

Verwenden von Kredit- und Debitkarten

Richte in der Fitbit-App Fitbit Pay oder Google Pay ein und verwende deine Uhr, um in Geschäften einzukaufen, die kontaktlose Zahlungen akzeptieren.

Wir erweitern unsere Liste an Partnern ständig um neue Standorte und Kartenaussteller. Um zu sehen, ob du deine Zahlungskarte mit deinem Fitbit-Gerät verwenden kannst, siehe:

- Fitbit Pay: fitbit.com/fitbit-pay/banks
- Google Pay: fitbit.com/global/us/technology/google-apps/banks

Weitere Informationen über den Wechsel von Fitbit Pay zu Google Pay findest du im [entsprechenden Hilfeartikel](#).

Kontaktloses Bezahlen einrichten

Damit du kontaktlos bezahlen kannst, musst du mindestens eine Kredit- oder Debitkarte einer teilnehmenden Bank in der Fitbit-App hinzufügen. In der Fitbit-App kannst du Zahlungskarten hinzufügen und entfernen, eine Standardkarte für deine Uhr festlegen, eine Zahlungsmethode bearbeiten und deine letzten Einkäufe überprüfen.

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Sense 2-Kachel.
2. Tippe auf die **Google Pay**-Kachel.
3. Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um eine Zahlungskarte hinzuzufügen. In einigen Fällen benötigt deine Bank möglicherweise eine zusätzliche Verifizierung. Wenn du zum ersten Mal eine Karte hinzufügst, wirst du möglicherweise aufgefordert, einen vierstelligen PIN-Code für deine Uhr festzulegen. Beachte, dass du auch den Passwortschutz für dein Smartphone aktivieren musst.
4. Nachdem du eine Karte hinzugefügt hast, folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um Benachrichtigungen für dein Smartphone zu aktivieren und die Einrichtung abzuschließen (falls du dies nicht bereits getan hast).

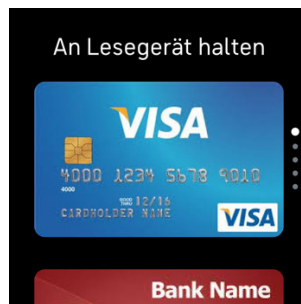
Einkäufe tätigen

Mit deinem Fitbit-Gerät kann du in allen Geschäften einkaufen, die kontaktlose Zahlungen akzeptieren. Um herauszufinden, ob das Geschäft kontaktloses Bezahlen akzeptiert, halte an der Kasse nach dem folgenden Symbol Ausschau:



Für alle Kunden außer in Australien:

1. Öffne die Google Wallet-  oder Fitbit Pay-App  auf deiner Uhr. Du kannst schnell auf deine Bezahl-App zugreifen, indem du zweimal auf die Taste an deiner Uhr drückst.
2. Gib auf Aufforderung den 4-stelligen PIN-Code deiner Uhr ein. Deine Standard-Zahlungskarte wird auf dem Bildschirm angezeigt.



3. Um mit deiner Kreditkarte zu zahlen, halte dein Handgelenk in die Nähe des Zahlterminals. Um mit einer anderen Karte zu zahlen, wische, bis die Karte angezeigt wird, die du verwenden möchtest, und halte dann dein Handgelenk in die Nähe des Zahlterminals.

Kunden in Australien:

1. Wenn du eine Kredit- oder Debitkarte einer australischen Bank hast, halte zum Bezahlen einfach deine Uhr an das Zahlungsterminal. Wenn deine Karte von einer Bank außerhalb Australiens stammt oder wenn du mit einer Karte zahlen möchtest, die nicht deine Standardkarte ist, führe die oben genannten Schritte 1-3 aus.
2. Gib auf Aufforderung den 4-stelligen PIN-Code deiner Uhr ein.

3. Wenn der Kaufbetrag 100 AUD übersteigt, folge den Anweisungen am Zahlungsterminal. Wenn du zur Eingabe eines PIN-Codes aufgefordert wirst, gib den PIN-Code für deine Karte ein (nicht den deiner Uhr).

Wenn die Zahlung erfolgreich war, vibriert die Uhr und du siehst eine Bestätigung auf dem Bildschirm.

Wenn das Terminal dein Fitbit-Gerät nicht erkennt, vergewissere dich, dass das Ziffernblatt nahe am Lesegerät ist und der Kassierer weiß, dass du kontaktlos bezahlen möchtest.

Zur Sicherheit musst du Sense 2 am Handgelenk tragen, um das kontaktlose Bezahlen nutzen zu können.

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

Standardkarte ändern

Google Pay

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Sense 2-Kachel.
2. Tippe auf die **Google Pay**-Kachel.
3. Tippe auf die Karte, die du als Standardoption einstellen möchtest.
4. Tippe auf **Details**.
5. Tippe auf **Als Standard zum kontaktlosen Bezahlen auf der Uhr festlegen**.

Fitbit Pay

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Sense 2-Kachel.
2. Tippe auf die **Brieftaschen**-Kachel.
3. Suche die Karte, die du als Standardoption einstellen möchtest.
4. Tippe auf **Sense 2 als Standard festlegen**.

Bezahle für die Fahrt

Verwende kontaktlose Zahlungen, um dich an Transit-Lesegeräten, die kontaktlose Kredit- oder Debitkartenzahlungen akzeptieren, an- und abzumelden. Um mit deiner Uhr zu bezahlen, befolge die Schritte unter „[Verwenden von Kredit- und Debitkarten](#)“ auf Seite [59](#).

Bezahle mit derselben Karte auf deiner Fitbit-Uhr, wenn du zu Beginn und am Ende deiner Reise auf den Transitleser tippst. Stelle sicher, dass dein Gerät aufgeladen ist, bevor du deine Reise beginnst

Aktualisieren, Neustarten und Löschen

Bei einigen Schritten zur Fehlerbehebung musst du möglicherweise deine Uhr neu starten. Das Löschen von Daten ist sinnvoll, wenn du Sense 2 an eine andere Person weitergeben möchtest. Aktualisiere deine Uhr, um die neueste Firmware zu erhalten.

Sense 2 aktualisieren

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

Wenn ein Update verfügbar ist, erscheint eine Benachrichtigung in der Fitbit-App. Nachdem du das Update gestartet hast, beobachte die Fortschrittsbalken auf Sense 2 und in der Fitbit App, bis das Update abgeschlossen ist. Halte deine Uhr und dein Telefon während der Aktualisierung nah beieinander.

Die Aktualisierung von Sense 2 kann den Akku stark beanspruchen. Wir empfehlen, deine Uhr an das Ladegerät anzuschließen, bevor du ein Update startest.

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

Sense 2 neustarten

Wenn du Sense 2 nicht synchronisieren kannst oder Probleme mit dem Aufzeichnen deiner Statistiken oder Empfang von Benachrichtigungen hast, kannst du deine Uhr von deinem Handgelenk aus neu starten:

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

Ein Neustart deiner Uhr löscht keine Daten.

Sense 2 hat kleine Löcher am Gerät für den Höhenmesser, den Lautsprecher und das Mikrofon. Versuche nicht, dein Gerät neu zu starten, indem du Gegenstände wie z.B. Büroklammern in diese Löcher steckst, da du die Sense 2 beschädigen kannst.

Sense 2 ausschalten

Wenn du die Uhr ausschalten möchtest, öffne die App „Einstellungen“  > **Ausschalten.**

Drücke die Taste, um die Uhr einzuschalten.

Informationen zur langfristigen Aufbewahrung der Sense 2 findest du im [entsprechenden Hilfeartikel](#).

Sense 2 löschen

Wenn du Sense 2 einer anderen Person geben oder zurückgeben möchtest, solltest du zunächst deine persönlichen Daten löschen:

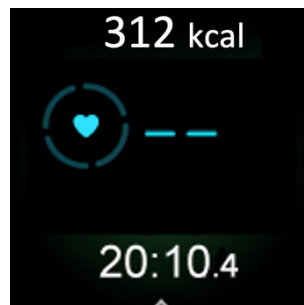
Öffne auf Sense 2 die App „Einstellungen“  > **Über Sense 2** > **Auf Werkseinstellungen zurücksetzen.**

Fehlerbehebung

Wenn Sense 2 nicht ordnungsgemäß funktioniert, lesen Sie die folgenden Schritte zur Fehlerbehebung.

Fehlendes Herzfrequenzsignal

Sense 2 verfolgt kontinuierlich deine Herzfrequenz, während du trainierst und den ganzen Tag über. Wenn der Herzfrequenzsensor deiner Uhr Schwierigkeiten hat, ein Signal zu erkennen, erscheinen gestrichelte Linien.



Wenn deine Uhr kein Herzfrequenzsignal erkennt, überprüfe, ob du deine Uhr richtig trägst, indem du sie entweder höher oder tiefer am Handgelenk trägst oder das Band enger oder lockerer ziehst. Sense 2 sollte in Kontakt mit deiner Haut sein. Nachdem du deinen Arm für eine kurze Zeit ruhig und gerade gehalten hast, solltest du deine Herzfrequenz wieder sehen.

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

GPS-Signal fehlt

Umwelteinflüsse wie hohe Gebäude, dichte Wälder, steile Hügel und dichte Wolken können die Verbindung deiner Uhr mit den GPS-Satelliten stören. Wenn deine Uhr während einer Übung nach einem GPS-Signal sucht, siehst du das GPS-Symbol  am oberen Rand des Bildschirms rotieren.



Damit die Daten bestmöglich aufgezeichnet werden können, fange erst dann mit dem Training an, nachdem Sense 2 das Signal gefunden hat.

Wenn Sense 2 während des Trainings das GPS-Signal verliert, erscheint das GPS-Symbol rot . Deine Uhr versucht dann, die Verbindung wiederherzustellen.



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

Andere Probleme

Wenn eines der folgenden Probleme auftritt, starte deine Uhr 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 „Sense 2 neu starten“ auf Seite 63.

Allgemeine Informationen und Spezifikationen

Sensoren und Komponenten

Fitbit Sense 2 enthält die folgenden Sensoren und Motoren:

- Optischer Mehrwege-Herzfrequenztracker
- Elektrischer Sensor zur Messung der Hautleitfähigkeit (cEDA) für Stresserkennung
- Mit der EKG-App und EDA-Scan-App kompatible elektrische Mehrzwecksensoren
- Rot- und Infrarotsensoren zur Überwachung der Sauerstoffsättigung (SpO2)
- Gyroskop
- Höhenmesser, der Höhenunterschiede misst
- Ein dreiachsiger Beschleunigungsmesser, der deine Bewegungsmuster erfasst
- Integrierter Hauttemperatursensor
- einen Umgebungslichtsensor
- NFC-Chip
- Integrierter GPS-Empfänger + GLONASS, der bei sportlichen Aktivitäten deine Position verfolgt
- Vibrationsmotor
- Lautsprecher
- Mikrofon
- WLAN (deaktiviert, nicht einschaltbar)

Materialien

Das Armband, das mit Sense 2 geliefert wird, besteht aus einem flexiblen, strapazierfähigen Elastomer-Material, wie es in vielen Sportuhren verwendet wird.

Das Gehäuse und die Schnalle der Sense 2 sind aus Aluminium gefertigt. Auch wenn 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

Sense 2 enthält einen Bluetooth 5.0-Funksender/-empfänger und NFC-Chip.

Haptisches Feedback

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

Batterie

Sense 2 wird mit einem Lithium-Polymer-Akku betrieben.

Speicher

Sense 2 speichert deine Daten, einschließlich Tagesstatistiken, Schlafinformationen und Trainingsverlauf, für 7 Tage. Sieh dir deine historischen Daten in der Fitbit App an.

Display

Sense 2 verfügt über ein AMOLED-Farbdisplay.

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)
Ladetemperatur	0° bis 93° C (32° bis 95° F)
Wasserresistenz	Wasserfest bis zu 50 Meter Tiefe
Maximale Betriebshöhe	8.534 m 28.000 Fuß

Mehr erfahren

Um mehr über deine Uhr 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 certain regions can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About Sense 2 > Regulatory info

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB521:

FCC ID: XRAFB521

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

Settings > About Sense 2 > Regulatory info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB521

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.

Note: This device is intended only for use as a wrist-worn device

Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB521

IC: 8542A-FB521

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

Settings > About Sense 2 > Regulatory info

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

Paramètres > À propos Sense 2 > 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

European Union (EU)

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

Settings > About Sense 2 > Regulatory Info

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

NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB521 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 Funkgerätypen Modell FB521 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 FB521 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 FB521 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 FB521 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



Argentina



Australia and New Zealand

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

[Settings](#) > [About Sense 2](#) > [Regulatory info](#)



Ghana

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

[Settings](#) > [About Sense 2](#) > [Regulatory Info](#)

Indonesia

76114/SDPPI/2021 3788

82058/SDPPI/2022 3788

82061/SDPPI/2022 3788

Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא 55-12857.
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japan

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

Settings > **About Sense 2** > **Regulatory info**



201-220211

201-220279



Kingdom of Saudi Arabia

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

Settings > **About Sense 2** > **Regulatory info**

Malaysia

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

Settings > About Sense 2 > Regulatory Info

Mexico

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

Settings > About Sense 2 > Regulatory info



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#: RCPFIFB22-1829

Morocco



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00032401ANRT2022

Date d'agrément: 25/03/2022

Nigeria

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

Oman

TRA/TA-R/13573/22
D172338

Paraguay



NR: 2022-04-I-0258

Philippines



Serbia



Singapore

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

Settings > **About Sense 2** > **Regulatory info**

South Korea

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

Settings > **About Sense 2** > **Regulatory info**

Taiwan

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

設定 > **關於 Sense 2** > **法規資訊**

Translation:

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

Settings > **About Sense 2** > **Regulatory info**

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: 智慧型手錶 Part Name: Smartwatch		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB521	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)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
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



United Arab Emirates



United Kingdom

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

Settings > About Sense 2 > Regulatory Info

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB521 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

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

NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m



Vietnam



About the Battery

This unit contains a non-replaceable internal lithium-ion battery. The battery can burst or explode, releasing hazardous chemicals. To reduce the risk of fire or burns, do not disassemble, crush, puncture or dispose of in fire or water.

CAUTION: Risk of explosion if battery is replaced by an incorrect type. Dispose of used batteries according to the instructions.

- The battery must be recycled or disposed of properly
- Use the battery only in the specified equipment
- Do not leave the battery in an extremely high temperature environment that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas
- Do not subject battery to extremely low air pressure that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas

IP Rating

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

Settings > **About Sense 2** > **Regulatory Info**

Model FB521 has a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Model FB521 has a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

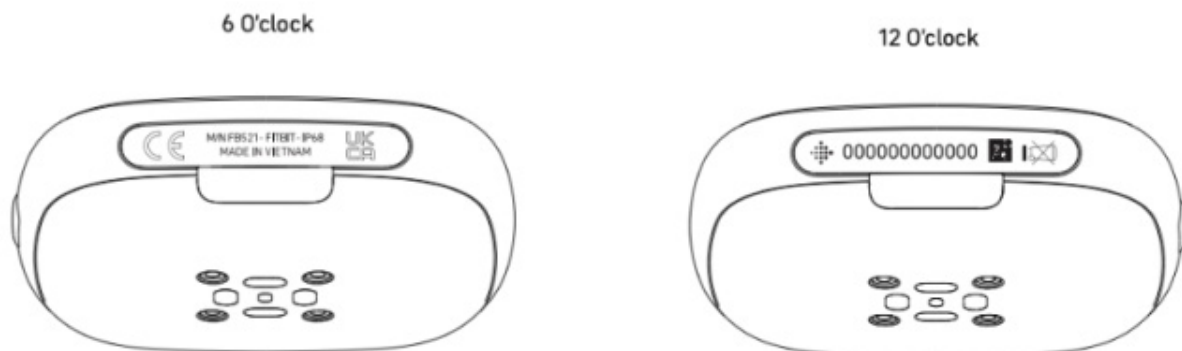
Safety Statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of: IEC 60950-1:2005, AMD 1:2009, AND2:2013, EN 60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013, IEC 62368-1:2014, EN 62368-1:2014 + A11:2017, IEC 62368-1: 2020 + A11: 2020, EN62368-1: 2018, EN IEC 62368-1:2020 + A11:2020, BS EN 62368-1: 2014 + A11: 2017, BS EN IEC 62368-1:2020 + A11:2020.

Regulatory Markings

Device regulatory markings can be viewed on your device by removing the band. Markings are located in the band attach area.

Band Pocket View



© 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.