

fitbit inspire 2



Bedienungsanleitung
Version 1.10

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
Los geht's.....	7
Lieferumfang	7
Inspire 2 einrichten	8
Tracker laden.....	8
Einrichten mit deinem Smartphone.....	10
Daten in der Fitbit-App ansehen	11
Fitbit Premium freischalten	12
Inspire 2 tragen.....	13
Positionierung für normales Tragen im Vergleich zum Tragen während des Trainings	13
Händigkeit	14
Trage Inspire 2 in einem Clip.....	14
Clip-Platzierung.....	15
Tipps zum Tragen und zur Pflege	16
Armband wechseln	17
Das Armband entfernen.....	17
Ein Armband befestigen.....	18
Allgemein	19
Inspire 2 navigieren	19
Grundlegende Navigation	19
Schnell-Einstellungen	21
Einstellungen anpassen.....	23
Akkustand überprüfen	24
Wie du das Display ausschaltest	24
Apps und Uhranzeigen	25
Ziffernblatt ändern	25
Verwenden der Tile-App	25
Benachrichtigungen von deinem Telefon	26
Benachrichtigungen einrichten.....	26
Anzeigen eingehender Benachrichtigungen	26

Benachrichtigungen deaktivieren	27
Zeitmessung	29
Verwende die Alarm-App	29
Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze)	29
Verwenden der Timer-App	29
Aktivität und Wohlbefinden	30
Statistiken im Überblick	30
Tägliches Aktivitätsziel verfolgen	30
Ein Ziel auswählen	31
Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten	31
Deinen Schlaf aufzeichnen	31
Schlafziel festlegen	32
Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten	32
Anzeige deiner Herzfrequenz	32
Geführtes Atemtraining	32
Überprüfe deine Stressbewältigungspunktzahl	33
Erweiterte Gesundheitsmetriken	33
Training und Herzgesundheit	34
Training automatisch aufzeichnen	34
Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren	34
Voraussetzungen für GPS	34
Trainingseinstellungen und Verknüpfungen anpassen	35
Trainings-Zusammenfassung anzeigen	36
Herzfrequenz prüfen	37
Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche	38
Aktivzonenminuten verdienen	38
Überprüfe deinen Tagesform-Index	39
Aktivität teilen	39
Ansehen des Cardio-Fitness-Scores	40
Aktualisieren, Neustarten und Löschen	41
Inspire 2 aktualisieren	41
Inspire 2 neustarten	41
Inspire 2 löschen	42
Fehlerbehebung	43
Fehlendes Herzfrequenzsignal	43

GPS-Signal fehlt	43
Andere Probleme	44
Allgemeine Informationen und Spezifikationen	45
Sensoren und Komponenten	45
Materialien	45
Funktechnik	45
Haptisches Feedback	45
Batterie	45
Speicher	45
Display	45
Armbandgröße	46
Umgebungsbedingungen	46
Mehr erfahren	46
Rückgabe und Garantie	46
Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise	47
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	47
Canada: Industry Canada (IC) statement	48
European Union (EU)	49
IP Rating	50
Argentina	50
Australia and New Zealand	50
Belarus	51
Botswana	51
Customs Union	51
China	51
Indonesia	53
Israel	53
Japan	53
Kingdom of Saudi Arabia	53
Mexico	53
Moldova	54
Morocco	54
Nigeria	54
Oman	54
Pakistan	55
Paraguay	55
Philippines	55

Serbia.....	55
Singapore	56
South Korea	56
Taiwan	56
United Arab Emirates	60
United Kingdom	60
Zambia.....	60
Safety Statement.....	60

Los geht's

Mach es zur Gewohnheit mit Fitbit Inspire 2, dem einfach zu bedienenden Fitness-Tracker mit 24/7 Herzfrequenz, Aktivzonenminuten, Aktivitäts- und Schlaf-Tracking, bis zu 10 Tage Akkulaufzeit und mehr.

Nimm dir einen Moment Zeit und lies unsere vollständigen Sicherheitsinformationen unter fitbit.com/safety. Inspire 2 ist nicht dazu gedacht, medizinische oder wissenschaftliche Daten zu liefern.

Lieferumfang

Deine Inspire 2-Box enthält:



Tracker mit kleinem Armband
(Farbe und Material variieren)



Ladekabel



Zusätzliches großes Armband
(Farbe und Material variieren)

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

Inspire 2 einrichten

Um das beste Erlebnis zu erhalten, benutze die App für iPhones und iPads oder Android-Phones.



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

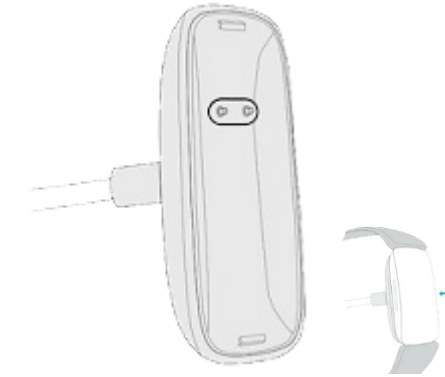
Tracker laden

Ein voll aufgeladener Inspire hat eine Akkulaufzeit von bis zu 10 Tagen. Die Akkulaufzeit und die Anzahl der Ladezyklen hängen von der Häufigkeit der Nutzung und von anderen Faktoren ab, sodass die Ergebnisse in der Praxis variieren.

Inspire 2 aufladen:

1. Steck das Ladekabel in den USB-Anschluss deines Computers, ein UL-zertifiziertes USB-Ladegerät oder ein anderes Niedrigenergieladegerät.

2. Richte die Stifte des Ladekabels mit den goldenen Kontakten auf der Rückseite deines Inspire 2 aus. Drücke Proxima vorsichtig in das Ladegerät, bis es einrastet.



Inspire 2 vom Ladekabel entfernen:

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



Das vollständige Aufladen dauert etwa 1-2 Stunden. Während der Tracker geladen wird, kannst du die

Tasten drücken, um den Akkustand zu überprüfen. Ein voll aufgeladener Tracker zeigt ein vollständiges Akkusymbol mit einem Lächeln.



Einrichten mit deinem Smartphone

Richte Inspire 2 mit der Fitbit App 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.

- Wenn du bereits ein Fitbit-Konto hast, melde dich bei deinem Konto an  . Tippe dann auf die Registerkarte Heute  > dein Profilbild  **Ein Gerät einrichten**.
 - Wenn du kein Fitbit-Konto hast, tippe auf **Fitbit beitreten**, um durch eine Reihe von Fragen zum Erstellen eines Fitbit-Kontos geleitet zu werden.
3. Folge weiterhin den Anweisungen auf dem Bildschirm, um Inspire 2 mit deinem Konto zu verbinden.

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

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

Daten in der Fitbit-App ansehen

Öffne die Fitbit-App auf deinem Handy, um deine Aktivitätsdaten, Gesundheitsmetriken und Schlafdaten anzuzeigen, Lebensmittel und Wasser einzutragen, an Wettkämpfen teilzunehmen 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.

Inspire 2 beinhaltet eine 1-jährige Fitbit Premium-Mitgliedschaft für berechtigte Kunden in bestimmten Ländern.

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

Inspire 2 tragen

Trage Inspire 2 um dein Handgelenk oder im Clip-Zubehör (separat erhältlich). Wenn du das Band entfernen oder ein anderes Band anbringen willst, schaue dir die Anweisungen unter „[Armband wechseln](#)“ auf Seite 17.

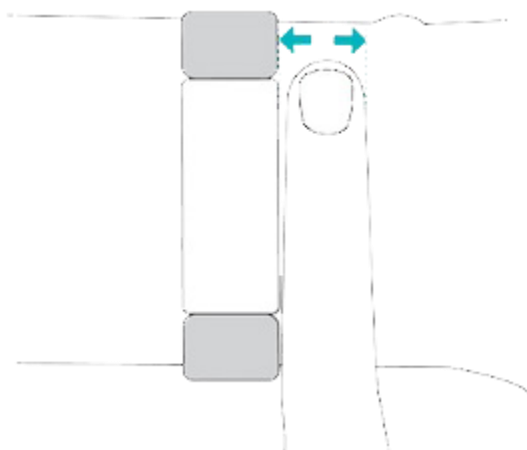
Wenn du Inspire 2 im Band trägst, sollte der Tracker auf **Am Handgelenk**  eingestellt sein. Wenn du

Inspire 2 im Zubehörclip trägst, sollte er auf **Im Clip**  eingestellt sein. Weitere Informationen findest du unter „[Inspire 2 navigieren](#)“ auf Seite 19.

Positionierung für normales Tragen im Vergleich zum Tragen während des Trainings

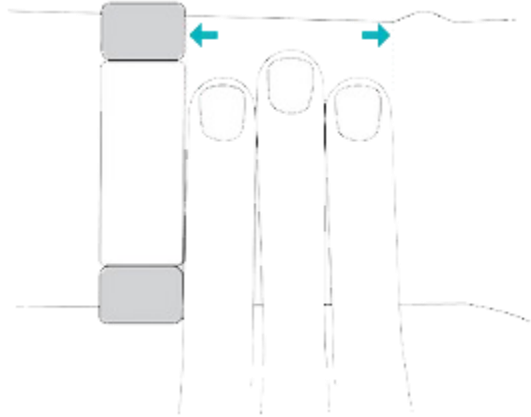
Wenn du nicht trainierst, trage den Inspire 2 einen Fingerbreit oberhalb des Handwurzelknochens.

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



Für eine optimierte Herzfrequenzmessung während des Trainings:

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



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

Händigkeit

Für eine höhere Genauigkeit musst du angeben, ob du Inspire 2 an deiner dominanten oder nicht dominanten Hand trägst. Deine dominante Hand ist die Hand, mit der du schreibst. Zu Beginn wird die Einstellung Handgelenk auf nicht-dominant gesetzt. Wenn du Inspire 2 an deiner dominanten Hand trägst, ändere die Einstellung für das Handgelenk in der Fitbit-App:

Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte Heute  auf dein Profilbild > Inspire 2-Kachel > **Handgelenk** > **Dominant**.

Trage Inspire 2 in einem Clip

Trage den Inspire 2 an deine Kleidung geklippt. Entferne die Bänder und platziere den Tracker im Clip. Weitere Informationen findest du unter „[Wechseln des Armbands](#)“ auf Seite 17.

Wenn Inspire 2 auf **Im Clip**  eingestellt ist, sind bestimmte Funktionen deaktiviert, darunter die Herzfrequenzüberwachung, das automatische Tracken deines Trainings und die Aktivzonenminuten.

So steckst du Inspire 2 in den Clip:

1. Wenn du Inspire 2 zuvor am Handgelenk getragen hast, ändere die Geräteeinstellung auf **Im Clip** . Weitere Informationen findest du unter „[Inspire 2 navigieren](#)“ auf Seite 19. **Hinweis:** Stelle sicher, dass Inspire 2 auf **Am Handgelenk**  eingestellt ist, wenn du deinen Tracker im Band trägst.
2. Halte den Tracker mit dem Bildschirm zu dir gerichtet. Stelle sicher, dass die Zeit nicht auf dem Kopf steht.
3. Halte den Zubehör-Clip so, dass die Öffnung zu dir zeigt und der Clip auf der Rückseite nach unten zeigt.
4. Setze die Oberseite des Trackers in die Clip-Öffnung und schiebe die Unterseite des Trackers an ihren Platz. Inspire 2 ist sicher, wenn alle Kanten des Clips flach am Tracker anliegen.



Clip-Platzierung

Trage Inspire 2 am oder nahe am Körper, sodass der Bildschirm nach außen zeigt. Befestige den Clip fest an einer Shirttasche, einem BH, einer Hosentasche, einem Gürtel oder einem Hosenbund. Probiere ein paar verschiedene Positionen aus, um zu sehen, was für dich am bequemsten und sichersten ist.

Wenn du beim Tragen von Inspire 2 am BH oder am Bund Hautreizungen feststellst, befestige ihn stattdessen an einem äußeren Kleidungsstück, z. B. am Gürtel oder an der Tasche.



Tipps zum Tragen und zur Pflege

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

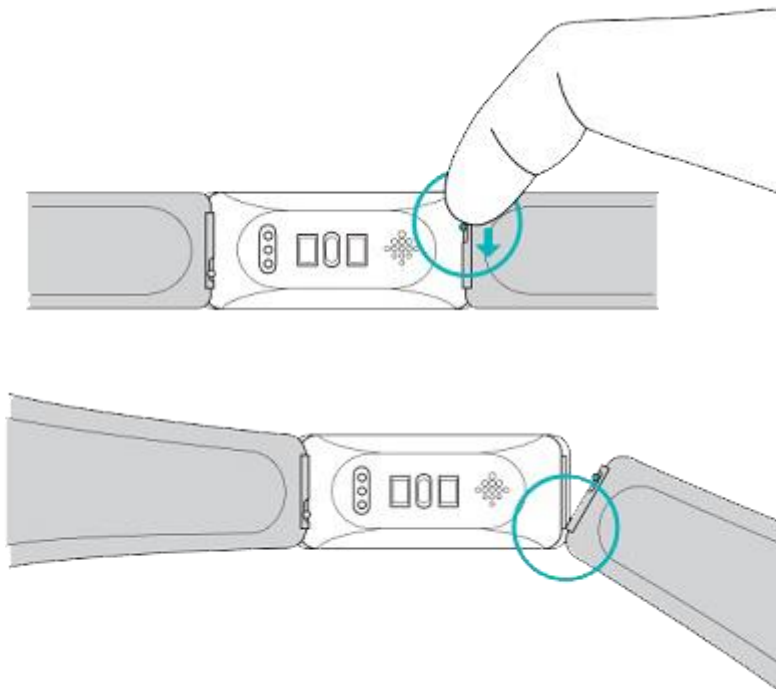
Armband wechseln

Der Lieferumfang von Inspire 2 besteht aus einem kleinen bereits befestigten Armband und einem zusätzlichen großen unteren Band in der Verpackung. Sowohl das obere als auch das untere Armband können durch separat erhältliche Zubehörarmbänder ausgetauscht werden, die unter [fitbit.com](https://www.fitbit.com) erhältlich sind. Informationen zu Armbandabmessungen findest du unter „Armbandgröße“ auf Seite 46.

Die meisten für Inspire und Inspire HR verfügbaren Armbänder passen nicht an Inspire 2. Auf [fitbit.com](https://www.fitbit.com) findest du Informationen zu Armbändern, die mit der Inspire-Serie kompatibel sind. Das Inspire Clip-Zubehör ist nicht mit Inspire 2 kompatibel.

Das Armband entfernen

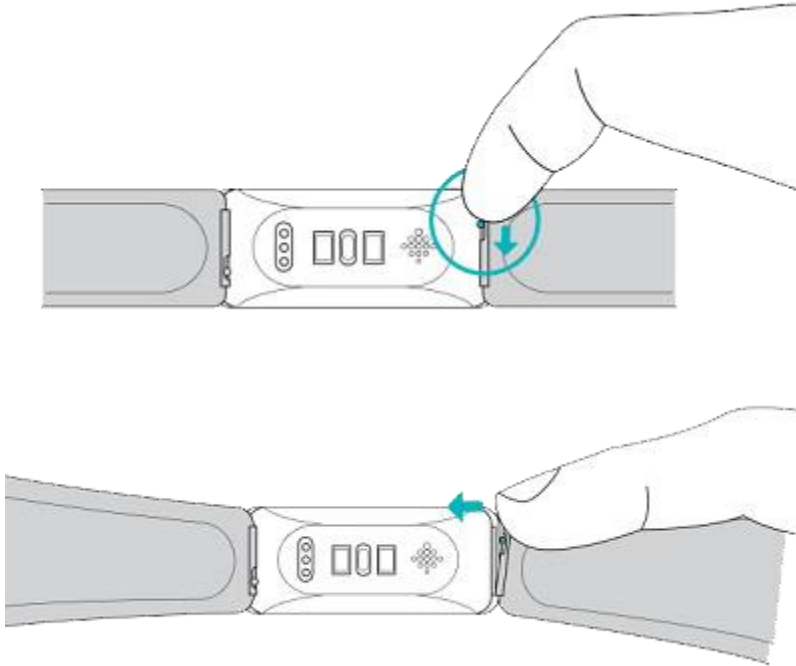
1. Drehe Inspire 2 um und suche die Schließe.
2. Während du die Schließe nach innen drückst, zieh das Band vorsichtig vom Tracker ab, um es zu lösen.



3. Wiederhole diesen Vorgang auf der anderen Seite.

Ein Armband befestigen

1. Um ein Armband anzubringen, halte das Band und schiebe den Stift (die Seite gegenüber dem Schnellspannhebel) in die Kerbe an dem Tracker.
2. Während du den Schnellspanner nach innen drückst, schiebe das andere Ende des Armbands in die korrekte Position.
3. Wenn beide Enden des Stifts eingeführt sind, lasse die Schließe los.



Allgemein

Erfahre, wie du die Einstellungen verwalten, auf dem Bildschirm navigieren und den Batteriestand überprüfen kannst.

Inspire 2 navigieren

Der Inspire 2 hat ein PMOLED-Touch-Display und zwei Tasten.

Navigiere durch Inspire 2, indem du auf den Bildschirm tippst, nach oben und unten wischst oder die Tasten drückst. Um den Akku zu schonen, schaltet sich der Bildschirm des Trackers aus, wenn er nicht benutzt wird.

Grundlegende Navigation

Startbildschirm ist die Uhr.

- Wische nach unten, um durch die Apps auf Inspire 2 zu blättern. Tippe auf eine App, um sie zu öffnen.
- Wische nach oben, um deine täglichen Statistiken anzuzeigen.

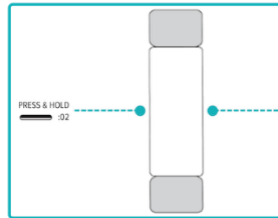
SWIPE DOWN TO
SEE APPS



SWIPE UP TO
SEE FITBIT TODAY

Schnell-Einstellungen

Halte die Tasten an Inspire 2 gedrückt, um auf bestimmte Einstellungen schneller zuzugreifen. Tippe auf eine Einstellung, um sie ein- oder auszuschalten. Wenn du die Einstellung ausschaltest, erscheint das Symbol abgedunkelt und durchgestrichen.



Auf dem Bildschirm „Schnelleinstellungen“:

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.
Am Handgelenk  / im Clip  -Einstellung	Wenn du Inspire 2 am Handgelenk trägst, stelle sicher, dass der Tracker auf Am Handgelenk  eingestellt ist. Wenn sich Inspire 2 im Clip befindet, stelle sicher, dass der Tracker auf Im Clip  eingestellt ist. Tippe zum Wechseln zwischen den beiden Modi Am Handgelenk  und Im Clip  auf die Einstellungen  und tippe auf , um dies zu bestätigen. Wenn Inspire 2 auf Im Clip  eingestellt ist, sind bestimmte Funktionen deaktiviert, darunter die Herzfrequenzüberwachung, das automatische Tracken deines Trainings und die Aktivzonenminuten.

Schlaf 	Wenn der Schlafmodus aktiviert ist: • Benachrichtigungen und Erinnerungen werden stumm geschaltet. • Die Helligkeit des Bildschirms ist auf schwach eingestellt. • Der Bildschirm bleibt dunkel, wenn du dein Handgelenk drehst. Der Schlafmodus schaltet sich automatisch aus, wenn du einen Plan einrichtest. Weitere Informationen findest du unter „Einstellungen anpassen“ auf Seite 23. Du kannst die Einstellung „Nicht stören“ und den Schlafmodus nicht gleichzeitig aktivieren.
Display-Aktivierung 	Wenn die Bildschirmaktivierung aktiviert ist, drehe dein Handgelenk zu dir, um den Bildschirm einzuschalten.
Waterlock 	Schalte die Einstellung Waterlock ein, wenn du dich im Wasser befindest, z. B. beim Duschen oder Schwimmen, um zu verhindern, dass die Tasten auf deinem Tracker aktiviert werden. Wenn das Waterlock eingeschaltet ist, sind dein Bildschirm und deine Tasten gesperrt. Benachrichtigungen und Alarmer erscheinen weiterhin auf deinem Tracker, aber du musst deinen Bildschirm entsperren, um mit ihnen zu interagieren. Um die Wassersperre einzuschalten, tippe auf die Tasten deines Trackers und halte sie gedrückt > tippe auf Wassersperre  > tippe zweimal fest auf deinen Bildschirm. Um die Wassersperre auszuschalten, tippe mit deinem Finger zweimal fest auf die Mitte des Bildschirms. Wenn du nicht siehst, dass „Entsperrt“ auf dem Bildschirm erscheint, versuche stärker zu tippen. Wenn du diese Funktion ausschaltest, wird der Beschleunigungssensor deines Geräts verwendet; dieser benötigt mehr Kraft, um aktiviert zu werden. Beachte, dass sich das Waterlock automatisch einschaltet, wenn du in der Trainings-App schwimmen gehst .

Einstellungen anpassen

Verwalte die Grundeinstellungen in der App Einstellungen :

Tastensperre	Schalte die Tastensperre ein, um zu verhindern, dass die Tasten deines Trackers aktiviert werden, während dein Bildschirm eingeschaltet ist. Tippe zum Ein- und Ausschalten der Tastensperre auf die Einstellungen  und tippe auf , um dies zu bestätigen. Tipp: Verwende diese Einstellung, um unbeabsichtigtes Drücken der Tasten während des Trainings zu vermeiden, besonders wenn du den Inspire 2 tiefer am Handgelenk trägst oder das Band besonders eng anziehst. Weitere Informationen findest du unter „Inspire 2 tragen“ auf Seite 13 Hinweis: Bei der Verwendung der Tastensperre auf dem Inspire 2 kann es sein, dass das Gerät häufiger aufgeladen werden muss.
Bildschirm dimmen	Schalte die Einstellung Bildschirm dimmen ein, um die Helligkeit des Bildschirms zu verringern.
Nicht stören	Schalte alle Benachrichtigungen aus oder schalte „Bitte nicht stören“ automatisch ein, wenn du die Trainings-App verwendest  .
Doppeltes Tippen	Schalte die Möglichkeit ein oder aus, deinen Tracker mit einem kräftigen Doppeltipp zu wecken. Beachte, dass der Bildschirm mindestens 10 Sekunden lang ausgeschaltet sein muss, damit diese Einstellung funktioniert.
Herzfrequenzmessung	Schalte die Herzfrequenz-Verfolgung ein oder aus. Beachte, dass diese Einstellung nur dann verfügbar ist, wenn Inspire 2 auf Am Handgelenk  eingestellt ist.
Mitteilungen HF-Zonen	Schalte die Benachrichtigungen zu Herzzonen ein oder aus. Weitere Informationen findest du im entsprechenden Hilfeartikel .
Telefon-GPS	GPS ein- oder ausschalten.
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. Öffne die App „Einstellungen“  und tippe auf Schlafmodus. 2. Tippe auf Zeitplan um diesen einzuschalten. 3. Tippe auf Schlafintervall und stelle deinen Zeitplan für den Schlafmodus ein. Der Schlafmodus wird zum geplanten Zeitpunkt automatisch deaktiviert, auch wenn du ihn manuell aktiviert hast.
Geräteinformationen	Sie dir die regulatorischen Informationen und das Aktivierungsdatum deines Trackers an. Das Aktivierungsdatum ist der Tag, an dem die Garantie für deinen Tracker beginnt. Das Aktivierungsdatum ist der Tag, an dem du dein Gerät eingerichtet hast. Weitere Informationen findest du in dem entsprechenden Hilfeartikel.

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

Akkustand überprüfen

Wische von der Uhr aus nach oben. Der Batteriestand befindet sich oben auf dem Bildschirm.



Wie du das Display ausschaltest

Um den Bildschirm des Trackers bei Nichtgebrauch auszuschalten, bedecke die Anzeige des Trackers kurz mit der anderen Hand, drücke die Tasten oder drehe das Handgelenk vom Körper weg.

Apps und Uhranzeigen

Erfahre, wie du dein Zifferblatt ändern und auf Apps auf dem Inspire 2 zugreifen kannst.

Erfahre, wie du dein Zifferblatt ändern und die Tile-App  auf Inspire 2 nutzen kannst.

Ziffernblatt ändern

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

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“  dein Profilbild > Inspire 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 das Ziffernblatt zu Inspire 2 hinzuzufügen.

Verwenden der Tile-App

Wenn du Inspire 2 nicht finden kannst, benutze die Tile-App, um ihn zu finden. Du kannst die Tile-App auf dem Inspire 2  auch zum Orten deines Telefons verwenden. Weiterführende Informationen findest du [im entsprechenden Hilfeartikel](#).



Benachrichtigungen von deinem Telefon

Inspire 2 kann Anruf-, Text-, Kalender- und App-Benachrichtigungen von deinem Telefon anzeigen, um dich auf dem Laufenden zu halten. Dein Tracker darf maximal einen Abstand von neun Metern zu deinem Telefon haben, um Benachrichtigungen zu erhalten. Bis zu 10 Benachrichtigungen werden in der Benachrichtigungs-App  auf deinem Tracker gespeichert.

Benachrichtigungen einrichten

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

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

Wenn du über ein iPhone verfügst, zeigt Inspire 2 Benachrichtigungen aller Kalender an, die mit der Kalender-App synchronisiert werden. Wenn du ein Android-Smartphone nutzt, zeigt Inspire 2 Kalenderbenachrichtigungen aus der Kalender-App an, die du bei der Einrichtung ausgewählt hast.

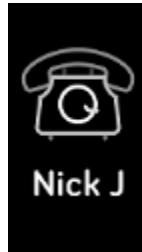
Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Anzeigen eingehender Benachrichtigungen

Wenn sich der Inspire 2 in Reichweite deines Smartphones befindet, vibriert der Tracker bei eingehenden Benachrichtigungen.

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

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



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

Benachrichtigungen deaktivieren

Deaktiviere alle Benachrichtigungen in den Schnelleinstellungen des Inspire 2 oder deaktiviere bestimmte Benachrichtigungen mit der Fitbit-App. Wenn du alle Benachrichtigungen deaktivierst, vibriert dein Tracker nicht und der Bildschirm schaltet sich nicht ein, wenn auf deinem Telefon eine Benachrichtigung eingeht.

So deaktivierst du bestimmte Benachrichtigungen:

1. Tippe in der Fitbit-App auf deinem Smartphone auf der Registerkarte „Heute“  auf dein Profilbild > Inspire 2-Kachel > **Benachrichtigungen**.
2. Deaktiviere die Benachrichtigungen, die du nicht mehr auf deinem Tracker erhalten möchtest.

So deaktivierst du alle Benachrichtigungen:

1. Drücke und halte zum Verlassen die Tasten auf dem Tracker.
2. Tippe auf **DND**  zum Einschalten von „Nicht stören“. Das DND-Symbol  leuchtet auf, um anzuzeigen, dass alle Benachrichtigungen, Benachrichtigungen beim Erreichen von Zielen und Erinnerungen ausgeschaltet sind.



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

Zeitmessung

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

Verwende die Alarm-App

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

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

Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze)

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

Du kannst den Alarm so oft du willst auf Schlummern stellen. Inspire 2 geht automatisch in den Schlummermodus, wenn du den Alarm länger als 1 Minute ignorierst.



Verwenden der Timer-App

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

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

Aktivität und Wohlbefinden

Inspire 2 verfolgt kontinuierlich eine Vielzahl von Statistiken, wann immer du sie trägst. Die Daten werden im Laufe des Tages automatisch mit der Fitbit-App synchronisiert.

Statistiken im Überblick

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

Kernstatistiken	Heutige Schrittzahl, zurückgelegte Strecke, verbrannte Kalorien und Aktivzonenminuten
Herzfrequenz	Aktuelle Herzfrequenz, Herzfrequenzzone und Ruheherzfrequenz
Schritte pro Stunde	Schritte in dieser Stunde und Anzahl der Stunden, in denen du dein stündliches Aktivitätsziel erreicht hast
Training	Anzahl der Tage, an denen du diese Woche dein Trainingsziel erreicht hast
Schlaf	Schlafdauer und Schlafindex
Zyklus	Informationen zum aktuellen Stadium deines Menstruationszyklus, falls zutreffend
Wasser	Heute protokollierter Wasserkonsum und Fortschritt zur Erreichung deines Tagesziels
Gewicht	Aktuelles Gewicht, Fortschritt in Richtung deines Zielgewichts oder wo dein Gewicht in einen gesunden Bereich fällt, wenn dein Ziel darin besteht, das Gewicht zu halten

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

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

Tägliches Aktivitätsziel verfolgen

Inspire 2 zeichnet deinen Fortschritt bezüglich eines Aktivitätsziels deiner Wahl auf. Sobald du dein Ziel erreichst, vibriert dein Tracker, um dir zu gratulieren.

Ein Ziel auswählen

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

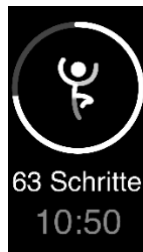
Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Verfolge den Fortschritt deines Ziels auf Inspire 2. Weitere Informationen findest du unter „Statistiken anzeigen“ auf Seite 30.

Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten

Der Inspire 2 hilft dir dabei, den ganzen Tag über aktiv zu bleiben, indem er 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 Inspire 2 im Bett trägst, werden automatisch grundlegende Daten zu deinem Schlaf aufgezeichnet, z. B. die Schlafdauer, die Schlafstadien (REM-Schlaf, Leichtschlaf und Tiefschlaf) und die Schlafbewertung (die Qualität deines Schlafs).

Um deine Schlafstatistiken zu sehen, synchronisiere deinen Tracker, wenn du aufwachst, und rufe die Fitbit-App auf oder wische vom Zifferblatt deines Trackers nach oben.

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

Schlafziel festlegen

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

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

Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten

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

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

Anzeige deiner Herzfrequenz

Inspire 2 erfasst deine Herzfrequenz den ganzen Tag über. Wische von der Uhranzeige nach oben, um deine Herzfrequenz in Echtzeit und deine Ruheherzfrequenz anzuzeigen. Weitere Informationen findest du unter „[Statistiken anzeigen](#)“ auf Seite 30. Einige Uhranzeigen zeigen deine Herzfrequenz in Echtzeit auf dem Startbildschirm an.

Während eines Trainings zeigt Inspire 2 deine Herzfrequenzzone an und vibriert jedes Mal, wenn du eine andere Zone erreichst, damit du die gewünschte Trainingsintensität einhalten kannst.

Weitere Informationen findest du unter „[Anzeige deiner Herzfrequenz](#)“ auf Seite 37.

Geführtes Atemtraining

Die Relax-App  auf Inspire 2 bietet personalisierte, geführte 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  auf dem Inspire 2.
2. Die zweiminütige Sitzung ist die erste Option. Wische, um die fünfminütige Einheit auszuwählen.
3. Tippe auf das Wiedergabe-Symbol , um die Einheit zu starten, und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm.

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

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

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 deinen Tracker, 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](#).

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:

- 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 Arzt. Wähle den Notruf, wenn du glaubst, dass es sich um einen medizinischen Notfall handelt.

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

Training und Herzgesundheit

Verfolge dein Training automatisch oder erfasse Aktivitäten in der Trainings-App , um Statistiken in Echtzeit sowie Trainingszusammenfassungen anzuzeigen.

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

Training automatisch aufzeichnen

Inspire 2 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 .

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

Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren

Verfolge spezifische Übungen mit der Trainings-App  auf Inspire 2, um Echtzeitstatistiken anzusehen, Benachrichtigungen zu den Herzfrequenzzonen zu erhalten und eine Trainingszusammenfassung zu betrachten –alles direkt an deinem Handgelenk. Weitere Statistiken und eine Trainingsintensitäts-Karte (wenn du GPS verwendet hast) erhältst du, wenn du in der Fitbit-App auf die Trainings-Kachel tippst.

Inspire 2 verwendet die GPS-Sensoren deines Telefons in der Nähe, um GPS-Daten zu erfassen.

Voraussetzungen für GPS

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

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

„Einstellungen“  > **Telefon-GPS**).

5. Nimm dein Smartphone zum Training mit.

So kannst du eine sportliche Aktivität aufzeichnen:

1. Öffne auf Inspire 2 die Trainings-App  und wische, um eine Übung auszuwählen.
2. Tippe auf das Training, um es auszuwählen.
3. Tippe auf das Wiedergabesymbol , um mit der Übung zu beginnen oder um ein Ziel für Zeit, Distanz, Zonenminuten oder Kalorien zu setzen, je nach Aktivität. Wenn bei der Übung GPS verwendet wird, kannst du warten, bis das eine GPS-Verbindung hergestellt wurde oder gleich mit dem Training starten. In dem Fall wird die GPS-Verbindung hergestellt, sobald ein Signal verfügbar ist.
4. Tippe auf die Bildschirmmitte, um durch deine Echtzeit-Statistiken zu blättern.
5. Wenn du mit dem Training fertig bist oder eine Pause einlegen möchtest, drücke die Tasten.
6. Um das Training zu beenden, drücke die Tasten erneut und tippe auf **Fertig**. Wische nach oben, um deine Trainingsübersicht zu sehen. Drücke die Tasten, um den Übersichtsbildschirm zu schließen.
7. Um deine GPS-Daten anzuzeigen, tippe in der Fitbit-App auf die Kachel „Training“.

Hinweise:

- Wenn du dir ein Trainingsziel setzt, alarmiert dich dein Tracker, wenn du die Hälfte des Wegs zu deinem Ziel zurückgelegt hast.
- Wenn beim Training GPS verwendet wird, erscheint oben links ein Symbol, wenn dein Tracker eine Verbindung zu den GPS-Sensoren deines Smartphones herstellt. Wenn auf dem Bildschirm „ verbunden“ angezeigt wird und die Inspire 2 vibriert, ist GPS verbunden.

Trainingseinstellungen und Verknüpfungen anpassen

Passe die Einstellungen für jeden Übungstyp an und ändern oder ordnen du die Übungskürzel in der Fitbit-App neu an. Schalte z.B. das angeschlossene GPS und die Cues ein oder aus oder füge eine Yoga-Verknüpfung zu Inspire 2 hinzu.

So passt du eine Trainingseinstellung an:

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf dein Profilbild > Inspire 2-Kachel > **Trainingsverknüpfungen**.
2. Tippe auf eine Übung und passe deine Einstellungen an.

So änderst oder ordnest du die Trainingsverknüpfungen in der Trainings-App neu:

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“  dein Profilbild > Inspire 2-Kachel.

2. Tippe auf **Trainingsverknüpfungen**.

- Tippe auf das Pluszeichen (+), und wähle eine sportliche Aktivität aus, um eine neue Trainingsverknüpfung hinzuzufügen.
- Wische auf einer Verknüpfung nach links, um eine Trainingsverknüpfung zu entfernen.
- Tippe auf **Bearbeiten** (nur auf dem iPhone), um eine Trainingsverknüpfung neu anzuordnen, halte das Menü-Symbol  gedrückt und ziehe es dann nach oben oder unten.

Du kannst bis zu 6 Trainingsverknüpfungen auf Inspire 2 haben.

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

Trainings-Zusammenfassung anzeigen

Nach Abschluss eines Trainings zeigt dir Inspire 2 eine Übersicht deiner Statistiken an.

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

Herzfrequenz prüfen

Inspire 2 personalisiert deine Herzfrequenzzonen unter Verwendung deiner Herzfrequenzreserve, die der Differenz zwischen deiner maximalen Herzfrequenz und deiner Ruheherzfrequenz entspricht. Um dir dabei zu helfen, deine gewünschte Trainingsintensität zu erreichen, solltest du während des Trainings deine Herzfrequenz und den Herzfrequenzbereich auf deinem Tracker überprüfen. Inspire 2 benachrichtigt dich, wenn du eine Herzfrequenzzone erreichst.

Symbol	Zielbereich	Berechnung	Beschreibung
 68 HERZFREQUENZ 30:01 _{0,4}	Unterhalb Zone	Unter 40 % deiner Herzfrequenzreserve	Unterhalb der Fettverbrennungszone schlägt das Herz in einem langsameren Tempo.
 121 FETTVERBRENNUNG 27:31 _{0,9}	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.
 132 CARDIO 35:19 _{0,7}	Kardiozone	Zwischen 60 % und 84 % deiner Herzfrequenzreserve	In der Cardiozone führst du wahrscheinlich eine anstrengende Aktivität aus, wie z. B. Laufen oder Spinning.
 166 HÖCHSTLEISTUNG 35:19 _{0,7}	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

Sammle 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 Kardio- oder Spitzenzonen = 2 Aktivzonenminuten

Inspire 2 benachrichtigt dich auf 2 Arten über Aktivzonenminuten:

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

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



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



Weitere Informationen findest du [in dem 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. Sieh dir jeden Morgen in der Fitbit-App deinen Index an. Dieser reicht von 1 bis 100 und basiert 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.

Trage zum Erhalt deines Tagesform-Indexes deinen Tracker zum Schlafen und öffne am nächsten

Morgen die Fitbit App auf deinem Telefon. Tippe auf der Registerkarte „Heute“  auf die Kachel Tagesform .

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

Aktivität teilen

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

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

Ansehen des Cardio-Fitness-Scores

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

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

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

Aktualisieren, Neustarten und Löschen

Erfahre, wie du den Inspire 2 aktualisierst, neustartest und löschst.

Inspire 2 aktualisieren

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

Wenn eine Aktualisierung verfügbar ist, wird eine Benachrichtigung in der Fitbit-App angezeigt. Nach dem Start des Updates wird für die Dauer der Aktualisierung ein Fortschrittsbalken auf Inspire 2 und in der Fitbit-App angezeigt. Tracker und Smartphone müssen sich während der Aktualisierung nahe beieinander befinden.

Um Inspire 2 zu aktualisieren, muss der Akku deines Trackers zu mindestens 40 % aufgeladen sein. Die Aktualisierung von Inspire 2 kann den Akku beanspruchen. Wir empfehlen, den Tracker vor dem Update an das Ladegerät anzuschließen.

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

Inspire 2 neustarten

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

Öffne die App „Einstellungen“  und tippe auf **Gerät neustarten**.

Wenn Inspire 2 nicht reagiert:

1. Verbinde Inspire 2 mit dem Ladekabel. Anweisungen findest du unter „[Laden des Trackers](#)“ auf Seite 8.
2. Halte die Tasten auf deinem Tracker 8 Sekunden lang gedrückt. Lass die Tasten los. Wenn du einen Smiley siehst und die Charge 4 vibriert, hat sich der Tracker neu gestartet.

Ein Neustart deines Trackers löscht keine Daten.

Inspire 2 löschen

Wenn du den Inspire 2 an eine andere Person weitergeben oder ihn zurückgeben möchtest, lösche zunächst deine persönlichen Daten:

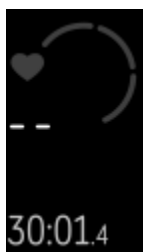
1. Öffne auf Inspire 2 die App „Einstellungen“  > **Benutzerdaten löschen.**
2. Wenn du dazu aufgefordert wirst, drücke 3 Sekunden auf den Bildschirm und lass ihn dann los.
Wenn Inspire 2 vibriert und du den Uhrbildschirm siehst, wurden deine Daten gelöscht.

Fehlerbehebung

Falls der Inspire 2 nicht korrekt funktioniert, siehe folgende Schritte zur Fehlerbehebung.

Fehlendes Herzfrequenzsignal

Inspire 2 verfolgt kontinuierlich deine Herzfrequenz während des Trainings und während des ganzen Tages. Wenn der Herzfrequenzsensor deines Trackers Schwierigkeiten hat, ein Signal zu erkennen, erscheinen gestrichelte Linien.



Wenn der Tracker kein Herzfrequenzsignal erkennt, vergewissere dich zunächst, dass in der App

„Einstellungen“  auf deinem Tracker die Aufzeichnung der Herzfrequenz aktiviert ist. Vergewissere dich als Nächstes, dass du den Tracker korrekt trägst, indem du ihn am Handgelenk höher oder tiefer schiebst bzw. das Armband straffst oder lockerer einstellst. Inspire 2 muss an deiner Haut anliegen. Nach einer kurzen Wartezeit, in der du deinen Arm still und gerade halten musst, sollte die Herzfrequenz wieder angezeigt werden.

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

GPS-Signal fehlt

Umweltfaktoren wie beispielsweise hohe Gebäude, dichter Wald, steile Erhebungen und sogar dicke Wolken können die Verbindung zwischen GPS-Satelliten und deinem Smartphone beeinträchtigen.

Wenn dein Telefon während des Trainings nach einem GPS-Signal sucht, wird oben auf dem

Bildschirmrand  **Verbindung wird aufgebaut** angezeigt.

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

Andere Probleme

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

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

Anweisungen findest du unter „[Inspire 2 neu starten](#)“ auf Seite [41](#).

Allgemeine Informationen und Spezifikationen

Sensoren und Komponenten

Dein Fitbit Inspire 2 verfügt über die folgenden Sensoren und Motoren:

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

Materialien

Das klassische Band deines Inspire 2 besteht aus einem flexiblen, haltbaren Elastomermaterial, ähnlich dem, das in vielen Sportuhren verwendet wird. Das Gehäuse und die Schnalle von Inspire 2 bestehen aus Kunststoff.

Funktechnik

Der Inspire 2 enthält einen Bluetooth 4.2-Funksender/-empfänger.

Haptisches Feedback

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

Batterie

Der Inspire 2 wird mit einem Lithium-Polymer-Akku betrieben.

Speicher

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

Display

Inspire 2 verfügt über ein PMOLED-Display.

Armbandgröße

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

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

Umgebungsbedingungen

Betriebstemperatur	14° bis 113° F (-10° bis 45° C)
Temperatur bei Nichtbetrieb	-20 bis -10 °C (-4 bis 14 °F) 113° bis 140° F (45° bis 60° C)
Ladetemperatur	0 bis 43 °C (32 bis 109 °F)
Wasserresistenz	Wasserfest bis zu 50 Meter Tiefe
Maximale Betriebshöhe	8.534 m 28.000 Fuß

Mehr erfahren

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

Rückgabe und Garantie

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

Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise

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

Settings > **Device Info**

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB418

FCC ID: XRAFB418

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

Settings > **Device Info**

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB418

Responsible Party – U.S. Contact Information

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

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

FCC Warning

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

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

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

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

Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB418

IC: 8542A-FB418

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

Settings > Device Info

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

Paramètres > Informations sur l'appareil

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause interference, and

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

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

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

European Union (EU)

Frequency Bands and Power

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

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB418 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 FB418 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 FB418 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 FB418 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 FB418 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



IP Rating

Model FB418 has a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Model FB418 has a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

Please refer to the beginning of this section for instructions on how to access your product's IP rating.

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 > **Device Info**



Belarus

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

Settings > **Device Info**



Botswana

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

Settings > **Device Info**

Customs Union

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

Settings > **Device Info**



China

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

Settings > **Device Info**

China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB418	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	0	0	0	0	0	0
电子 (Electronics)	--	0	0	0	0	0
电池 (Battery)	0	0	0	0	0	0
充电线 (Charging Cable)	0	0	0	0	0	0

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

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

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



CMIIT ID 2020DJ10432

Frequency band: 2400-2483.5 MHz
Transmitted power: Max EIRP, 4.64dBm
Occupied bandwidth: BLE: 2MHz

Modulation system: BLE: GFSK

CMIIT ID displayed: On packaging and Device Electronic Labeling

Indonesia

69640/SDPPI/2020 3788

Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 51-74957
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 > Device Info



201-200527

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 > Device Info

Mexico

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

Settings > Device 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

Moldova

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

Settings > **Device Info**

Morocco



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 00025260ANRT2020

Date d'agrément: 25/08/2020

Nigeria

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

Oman

TRA/TA-R/9827/20
D090258

Pakistan

PTA Approved

Model No.: FB418

TAC No.: 9.775/2020

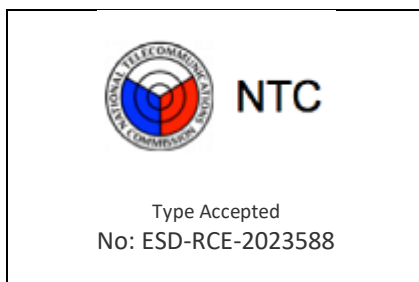
Device Type: Bluetooth

Paraguay



NR: 2022-01-I-0061

Philippines



Serbia



Singapore

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

Settings > Device Info

South Korea

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

Settings > Device Info

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

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

Translation:

Class B devices (broadcast communications equipment for home use): EMC registration is mainly for household use (B class) and can be used in all areas get this device.

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：

設置 > 設備信息

Translation:

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

Settings > Device 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:

Warning Statement for Low Power Radios:

- Without permission granted by the NCC, no company, enterprise, or user is allowed to change the frequency of an approved low power radio-frequency device, enhance its transmitting power or alter original characteristics or performance.
- The use of low power RF devices must not affect flight safety or interfere with legal communications: when interference is found, it should be immediately stopped and ameliorated not to interfere before continuing to use it. The legal communications mentioned here refer to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunication Law. Low power RF devices need to bear with interference from legal communications or industrial, scientific and medical radio wave radiating equipment

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

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

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

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

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

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

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

Taiwan RoHS

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB418	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。						

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB421	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。						

United Arab Emirates

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

Settings > **Device Info**

TRA – United Arab Emirates

Dealer ID: DA35294/14

TA RTTE: ER88845/ 20

Model: FB418

Type: Wireless Activity Tracker

United Kingdom

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB418 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



Zambia

ZMB / ZICTA / TA / 2020 / 10 / 13



Safety Statement

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

