



# fitbit luxe



Bedienungsanleitung  
Version 1.10

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Erste Schritte</b>	<b>6</b>
Lieferumfang	6
Tracker aufladen	6
Luxe einrichten	7
Daten in der Fitbit App ansehen	8
<b>Fitbit Premium freischalten</b>	<b>9</b>
<b>Luxe tragen</b>	<b>10</b>
Tragen im Alltag oder während des Trainings	10
Links-/Rechtshänder	11
Tipps zum Tragen und zur Pflege	11
Armband wechseln	12
Armband entfernen	12
Armband anbringen	12
<b>Grundlagen</b>	<b>14</b>
Luxe bedienen	14
Grundlegende Bedienung	14
Schnelleinstellungen	15
Einstellungen anpassen	17
Anzeigeeinstellungen	17
Stille Modi	18
Weitere Einstellungen	18
Akkustand überprüfen	19
Always-on-Display anpassen	19
Display ausschalten	20
<b>Zifferblätter und Apps</b>	<b>21</b>
Zifferblatt ändern	21
Apps öffnen	21
„Handy finden“	22
<b>Benachrichtigungen vom Smartphone</b>	<b>23</b>
Benachrichtigungen einrichten	23
Eingehende Benachrichtigungen ansehen	23
Benachrichtigungen verwalten	24

Benachrichtigungen deaktivieren	24
Anrufe annehmen oder ablehnen	25
Auf Nachrichten antworten (Android-Smartphones)	26
<b>Alarmer und Zeitmessung</b>	<b>27</b>
Wecker stellen	27
Wecker ausschalten oder Schlummerfunktion aktivieren	27
Timer oder Stoppuhr verwenden	28
<b>Aktivität und Wohlbefinden</b>	<b>29</b>
Statistiken ansehen	29
Tägliches Aktivitätsziel verfolgen	30
Ziel auswählen	30
Stündliche Aktivität aufzeichnen	30
Schlaf aufzeichnen	31
Schlafziel festlegen	31
Informationen zu Schlafgewohnheiten	31
Stress bewältigen	31
Atemübungen	31
Stressmanagement-Index prüfen	32
Erweiterte Gesundheitsmesswerte	33
<b>Training und Herzgesundheit</b>	<b>34</b>
Training automatisch aufzeichnen	34
Training mit der Trainings-App verfolgen und analysieren	34
Voraussetzungen für GPS	34
Trainingseinstellungen anpassen	36
Trainingszusammenfassung ansehen	37
Herzfrequenz prüfen	37
Standardmäßige Herzfrequenzzonen	38
Benutzerdefinierte Herzfrequenzzonen	39
Aktivzonenminuten sammeln	39
Tagesform-Index prüfen	40
Cardio-Fitness-Index ansehen	41
Aktivitäten teilen	41
<b>Aktualisieren, neu starten und löschen</b>	<b>42</b>
Luxe aktualisieren	42

Luxe neu starten	42
Daten der Luxe löschen	43
<b>Fehlerbehebung</b>	<b>44</b>
Fehlendes Herzfrequenzsignal	44
Fehlendes GPS-Signal	44
Sonstige Probleme	45
<b>Allgemeine Informationen und technische Daten</b>	<b>46</b>
Sensoren und Komponenten	46
Material	46
Funktechnik	46
Haptisches Feedback	46
Akku	46
Arbeitsspeicher	47
Display	47
Armbandgröße	47
Umgebungsbedingungen	47
Weitere Informationen	48
Rückgabebedingungen und beschränkte Garantie	48
<b>Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise</b>	<b>49</b>
USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC)	49
Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC)	50
Europäische Union (EU)	51
Argentinien	52
Australien und Neuseeland	52
Weißrussland	53
Botswana	53
Zollunion	53
Indonesien	53
Israel	54
Japan	54
Königreich Saudi-Arabien	54
Mexico	54
Marokko	55
Nigeria	55

Oman	55
Pakistan	56
Paraguay	56
Philippinen	56
Serbien	56
Singapur	57
Südkorea	57
Taiwan	57
Vereinigte Arabische Emirate	59
Vereinigtes Königreich	60
Sambia	60
Über den Akku	60
IP-Bewertung	61
Sicherheitserklärung	62
Regulatorische Kennzeichnungen	62

# Erste Schritte

---

Die Fitbit Luxe ist der modische Tracker für Fitness und Wohlbefinden, mit dem du dir einen umfassenden Überblick über deine Gesundheit verschaffen kannst.

Nimm dir einen Moment Zeit und lies dir unter [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety) unsere vollständigen Sicherheitsinformationen durch. Die Luxe kann keine medizinischen oder wissenschaftlichen Daten liefern.

## Lieferumfang

Das ist dabei:



Tracker mit Armband (Größe S)  
(Farbe und Material variieren)



Ladekabel



Zusätzliches Armband  
(Größe L)

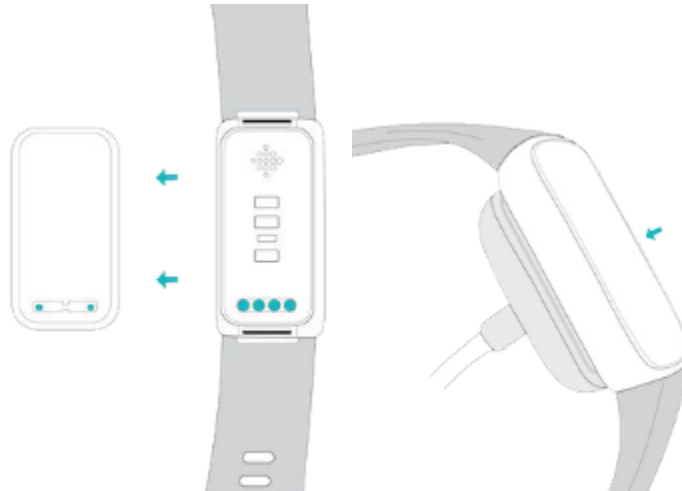
Die austauschbaren, separat erhältlichen Luxe-Armbänder gibt es in verschiedenen Farben und Materialien.

## Tracker aufladen

Eine vollständig geladene Luxe hat eine Akkulaufzeit von bis zu 5 Tagen. Die Akkulaufzeit und die Ladezyklen hängen von der Nutzung und anderen Faktoren ab und können abweichen.

So lädst du die Luxe auf:

1. Stecke das Ladekabel in den USB-Anschluss deines Computers, in ein UL-zertifiziertes USB-Ladegerät für die Steckdose oder in ein anderes niederenergetisches Ladegerät.
2. Halte das andere Ende des Ladekabels ganz nah an den Anschluss auf der Rückseite der Luxe, bis es magnetisch anhaftet. Die Stifte des Ladekabels müssen jetzt die Kontaktpunkte auf der Rückseite des Trackers berühren.



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



## Luxe einrichten

Richte die Luxe mit der Fitbit App für iPhones und iPads oder Android-Smartphones ein. Die Fitbit App ist mit den meisten gängigen Smartphones kompatibel. Unter [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices) kannst du nachsehen, ob dein Smartphone kompatibel ist.



Erste Schritte:

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

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

Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfefartikel](#).

## Daten in der Fitbit App ansehen

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

# Fitbit Premium freischalten

---

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

Du kannst in der Fitbit App ein Fitbit Premium-Probeabo abschließen. <sup>1</sup>

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

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

\* Die regionale Verlängerungsgebühr im Vereinigten Königreich beträgt 7,99 £/Monat.

## Luxe tragen

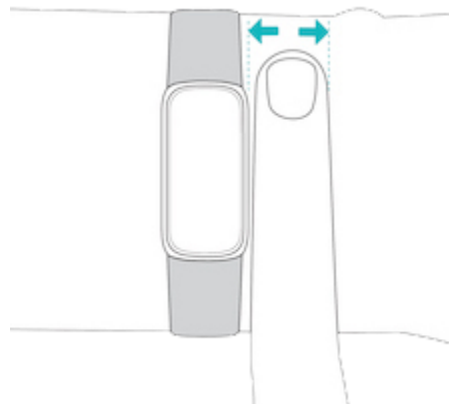
---

Trage die Luxe am Handgelenk. Wenn du ein Armband in einer anderen Größe benötigst oder ein anderes Armband gekauft hast, findest du eine Anleitung unter [Armband wechseln](#).

### Tragen im Alltag oder während des Trainings

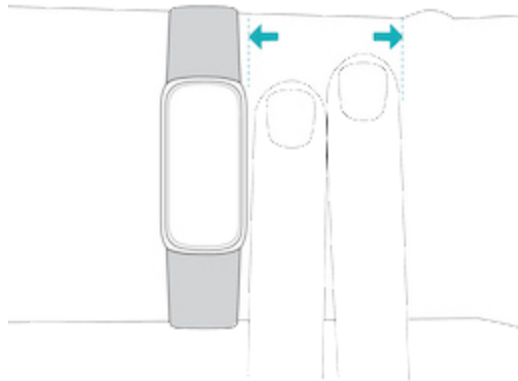
Wenn du nicht trainierst, trage die Luxe etwa einen Fingerbreit über deinem Handgelenk.

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



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


- Während des Trainings solltest du den Tracker etwas höher am Handgelenk tragen. Bei vielen Sportarten, wie z. B. beim Fahrradfahren oder Gewichtheben, beugst du dein Handgelenk häufig. Dadurch wird das Herzfrequenzsignal unter Umständen gestört, wenn du den Tracker dabei weiter unten am Handgelenk trägst.



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

## Links-/Rechtshänder

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

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

## Tipps zum Tragen und zur Pflege

- Reinige das Armband regelmäßig mit einem seifenfreien Reinigungsmittel.
- Wenn der Tracker nass geworden ist, nimm ihn nach dem Training ab und lass ihn vollständig trocknen.
- Nimm den Tracker von Zeit zu Zeit ab.
- Dein Tracker kann mit der Zeit leichte Gebrauchsspuren aufweisen. Reinige ihn grundsätzlich nur mit einem weichen Tuch und vermeide Berührungen mit harten Oberflächen.

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

## Armband wechseln

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

### Armband entfernen

1. Dreh die Luxe um und suche die Armbandverschlüsse.



2. Drücke zum Lösen des Verschlusses mit dem Fingernagel den flachen Knopf in Richtung Armband.
3. Ziehe das Armband vorsichtig vom Tracker ab, um es zu lösen.



4. Wiederhole diesen Vorgang auf der anderen Seite.

### Armband anbringen

Um ein Armband anzubringen, drücke es in das Gehäuse des Trackers, bis du ein Klicken hörst und es einrastet. Das Armband mit dem Verschluss wird oben am Tracker angebracht.



# Grundlagen

---

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

## Luxe bedienen

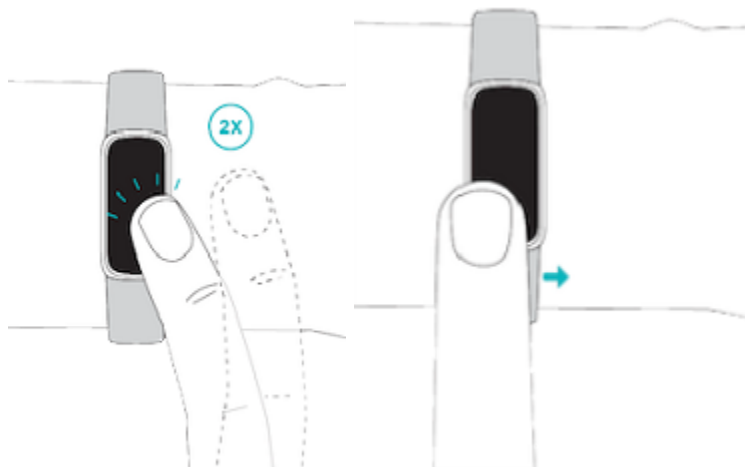
Die Luxe hat ein AMOLED-Touchscreen-Farbdisplay.

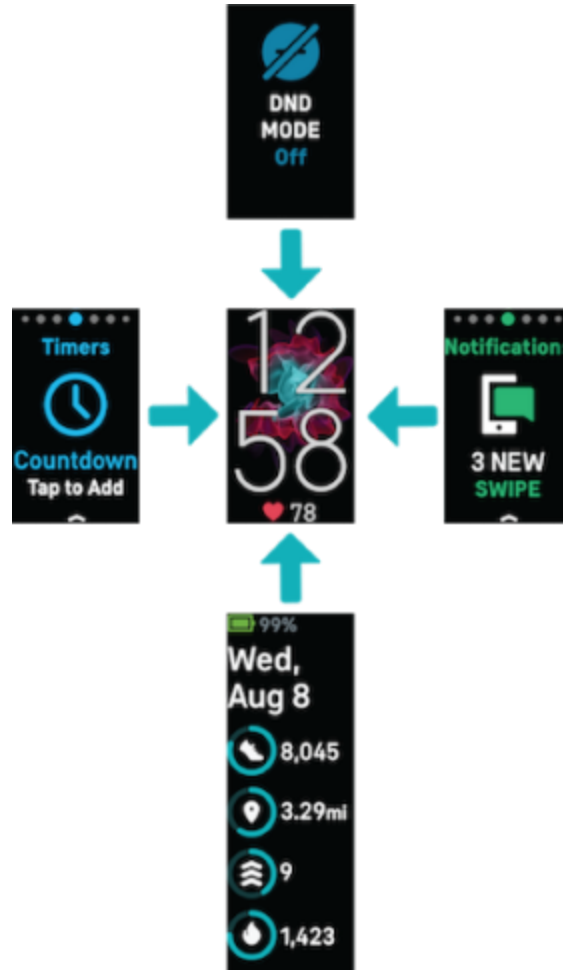
Du kannst deine Luxe bedienen, indem du auf das Display tippst und von einer Seite zur anderen sowie nach oben und unten wischst. Um den Akku zu schonen, wird das Display bei Nichtgebrauch ausgeschaltet.

### Grundlegende Bedienung

Der Startbildschirm ist die Uhr.


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










## Schnelleinstellungen


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

Einstellungen	Tippe auf die Einstellungen  , um sie zu öffnen. Weitere Informationen findest du unter <a href="#">Einstellungen anpassen</a> .
Wassersperre	Aktiviere die Wassersperre, wenn du mit Wasser in Berührung kommst, damit das Display nicht aktiviert wird, z. B. beim Duschen oder Schwimmen. Wenn die Wassersperre aktiviert ist, wird dein Display gesperrt und unten das Symbol der Wassersperre angezeigt. Benachrichtigungen und Wecker

	<p>werden weiterhin auf dem Tracker angezeigt, du musst jedoch das Display entsperren, um dein Gerät bedienen zu können.</p> <p>Wische zum Aktivieren der Wassersperre auf dem Zifferblatt nach unten &gt; tippe auf <b>Wassersperre</b> &gt; tippe zweimal fest auf das Display. Um die Wassersperre zu deaktivieren, doppelklicke fest mit deinem Finger auf die Mitte des Displays. Wenn nicht „Entsperrt“ angezeigt wird, versuche, stärker zu tippen. Wenn du diese Funktion deaktivierst, wird der Beschleunigungsmesser deines Geräts verwendet, der sich schwerer aktivieren lässt.</p> <p>Beachte, dass sich die Wassersperre automatisch einschaltet, wenn du in der Trainings-App ein Schwimmtraining startest.</p>
„Handy finden“	<p>Tippe, um die App „Handy finden“  zu öffnen. Weitere Informationen findest du unter <a href="#">„Handy finden“</a>.</p>
Display-Aktivierung	<p>Wenn du die Display-Aktivierung auf „Automatisch“  einstellst, wird das Display immer eingeschaltet, wenn du dein Handgelenk drehst.</p> <p>Wenn du die Display-Aktivierung auf „Manuell“  einstellst, tippe zweimal fest auf das Display, um es zu aktivieren.</p>
Schlafmodus	<p>Bei aktiviertem Schlafmodus werden/wird:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Benachrichtigungen, Zielfeiern und Erinnerungen stumm geschaltet.</li> <li>• Für die Displayhelligkeit „Gedimmt“ festgelegt.</li> <li>• Das Display bleibt dunkel, wenn du dein Handgelenk drehst. Tippe zum Aktivieren der Luxe zweimal fest auf das Display.</li> <li>• Das Symbol für den Schlafmodus  in den Schnelleinstellungen als aktiviert angezeigt.</li> </ul> <p>Der Schlafmodus schaltet sich automatisch aus, wenn du Schlafenszeiten einrichtest. Weitere Informationen findest du unter <a href="#">Einstellungen anpassen</a>.</p>

	„Nicht stören“ und der Schlafmodus können nicht gleichzeitig aktiviert werden.
Modus „Nicht stören“	<p>Bei aktiviertem „Nicht stören“-Modus werden/wird:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Benachrichtigungen, Zielfeiern und Erinnerungen stumm geschaltet.</li> <li>• Das Symbol für „Nicht stören“  in den Schnelleinstellungen als aktiviert angezeigt.</li> </ul> <p>„Nicht stören“ und der Schlafmodus können nicht gleichzeitig aktiviert werden.</p>



## Einstellungen anpassen

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

### Anzeigeeinstellungen

Helligkeit	Helligkeit des Displays ändern.
Display-Aktivierung	Ändern, ob sich das Display einschaltet, wenn du dein Handgelenk drehst.
Display automatisch ausschalten	Zeitspanne anpassen, bevor sich das Display ausschaltet oder es zum Zifferblatt für das Always-on-Displays wechselt.
Always-on-Display	Das „Always-on-Display“ aktivieren oder deaktivieren. Weitere Informationen findest du unter <a href="#">Always-on-Display anpassen</a> .

## Stille Modi

„Nicht stören“	Alle Benachrichtigungen deaktivieren.
Schlafmodus	<p>Einstellungen für den Schlafmodus anpassen, einschließlich festgelegter Zeiten für das automatische An- und Ausschalten.</p> <p>So richtest du Schlafenszeiten ein:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Öffne die Einstellungen  und tippe auf <b>Stille Modi</b> &gt; <b>Schlafmodus</b> &gt; <b>Plan</b> &gt; <b>Zeitraum</b>.</li> <li>2. Tippe auf die Start- oder Endzeit, um festzulegen, wann der Modus ein- und ausgeschaltet wird. Wische zum Ändern der Uhrzeit nach oben oder unten und tippe auf die Uhrzeit, um sie auszuwählen. Der Schlafmodus wird zum geplanten Zeitpunkt automatisch deaktiviert, auch wenn du ihn manuell aktiviert hast.</li> </ol>
Trainingsfokus	Deaktiviere die Benachrichtigungen, während du die Trainings-App  verwendest.

## Weitere Einstellungen

Herzfrequenz	Herzfrequenzmessung an- oder ausschalten.
Benachrichtigungen zur Herzfrequenzzone	Benachrichtigungen zu Herzfrequenzzonen aktivieren oder deaktivieren, die du bei alltäglichen Aktivitäten erhältst. Weitere Informationen findest du in <a href="#">diesem Hilfeartikel</a> .
Vibration	Vibrationsstärke des Geräts anpassen.
Geräteinformationen	<p>Rechtliche Hinweise und das Aktivierungsdatum des Trackers. Das ist der Tag, an dem die beschränkte Garantie beginnt und an dem du den Tracker eingerichtet hast.</p> <p>Tippe auf <b>Geräteinformationen</b> &gt; <b>Systeminformationen</b>, um das Aktivierungsdatum zu sehen.</p> <p>Weitere Informationen findest du in <a href="#">diesem Hilfeartikel</a>.</p>
Gerät neu starten	Tippe auf <b>Gerät neu starten</b> > <b>Neu starten</b> , um den Tracker neu zu starten.

## Akkustand überprüfen

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




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

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

## Always-on-Display anpassen

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

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

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

---

Ist diese Funktion aktiviert, wirkt sich das auf die Akkulaufzeit deines Trackers aus. Wenn das Always-on-Display eingeschaltet ist, muss dein Tracker also häufiger geladen werden.

---

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

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

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

## Display ausschalten

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


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

# Zifferblätter und Apps

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

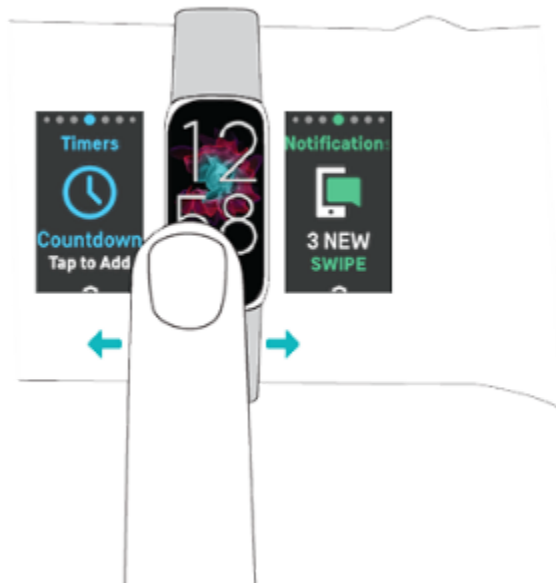
## Zifferblatt ändern

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


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

## Apps öffnen

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



## „Handy finden“

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

Voraussetzungen:

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

So kannst du dein Smartphone finden:

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


# Benachrichtigungen vom Smartphone

---

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

## Benachrichtigungen einrichten

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

1. Tippe in der Fitbit App auf dem Tab „Heute“ auf das Gerätesymbol  > **Luxe**.
2. Tippe auf **Benachrichtigungen**.
3. Folge der Anleitung auf dem Bildschirm, um deinen Tracker zu koppeln, falls du dies noch nicht getan hast. Anruf-, SMS- und Kalenderbenachrichtigungen sind automatisch aktiviert.
4. Um Benachrichtigungen von Apps auf deinem Smartphone zu aktivieren, beispielsweise Fitbit und WhatsApp, tippst du auf **App-Benachrichtigungen** und aktivierst die Benachrichtigungen, die angezeigt werden sollen.


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

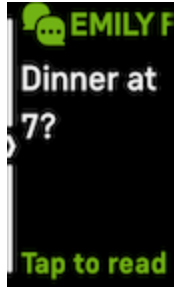
Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

## Eingehende Benachrichtigungen ansehen

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

Wenn du die Benachrichtigung nicht gleich lesen möchtest, kannst du das jederzeit später in

der Benachrichtigungen App  tun. Wische nach rechts oder links, um die Benachrichtigungen App zu sehen, und dann nach oben, um sie zu öffnen.



## Benachrichtigungen verwalten

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


Benachrichtigungen in der Benachrichtigungen App  verwalten:

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

## Benachrichtigungen deaktivieren

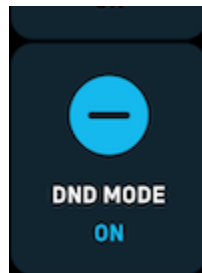
Du kannst in der Fitbit App bestimmte Benachrichtigungen deaktivieren oder in den Schnelleinstellungen der Luxe alle Benachrichtigungen. Wenn du alle Benachrichtigungen deaktivierst, vibriert der Tracker nicht und das Display schaltet sich nicht ein, wenn auf deinem Smartphone eine Benachrichtigung eingeht.

So deaktivierst du bestimmte Benachrichtigungen:

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

So deaktivierst du alle Benachrichtigungen:

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



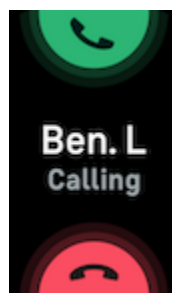
Wenn du auf deinem Smartphone die Einstellung „Nicht stören“ aktiviert hast, erhältst du erst wieder Benachrichtigungen auf deinem Tracker, wenn du die Einstellung wieder deaktivierst.

## Anrufe annehmen oder ablehnen

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

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



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



## Auf Nachrichten antworten (Android-Smartphones)

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

So antwortest du auf eine Nachricht:

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


Weitere Informationen, unter anderem zum Anpassen von Quick Replies, findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

# Alarmer und Zeitmessung

---

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


## Wecker stellen

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

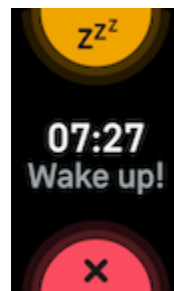
Aktiviere beim Stellen eines Weckers den intelligenten Wecker, damit dein Tracker die beste Weckzeit findet, um dich bis zu 30 Minuten vor der eingestellten Weckzeit zu wecken. So wird vermieden, dass du im Tiefschlaf geweckt wirst, damit du mit größerer Wahrscheinlichkeit ausgeruht aufwachst. Wenn über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

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

## Wecker ausschalten oder Schlummerfunktion aktivieren


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

Du kannst für den Wecker beliebig oft die Schlummerfunktion aktivieren. Die Luxe schaltet automatisch in den Schlummermodus, wenn du den Wecker länger als 1 Minute ignorierst.



## Timer oder Stoppuhr verwenden

Auf deinem Tracker kannst du mit der Stoppuhr die Dauer von Ereignissen messen oder in der

Timer App  einen Countdown-Timer festlegen. Du kannst die Stoppuhr und den Countdown-Zähler gleichzeitig ausführen.

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

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

# Aktivität und Wohlbefinden

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

## Statistiken ansehen

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

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

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

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

## Tägliches Aktivitätsziel verfolgen

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

### Ziel auswählen

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

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

Verfolge auf deiner Luxe den Fortschritt in Richtung deines Ziels. Weitere Informationen findest du unter [Statistiken ansehen](#).

## Stündliche Aktivität aufzeichnen

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

Durch diese Erinnerungen wirst du dazu motiviert, mindestens 250 Schritte pro Stunde zu gehen. Du spürst eine Vibration und siehst 10 Minuten vor jeder vollen Stunde eine Erinnerung auf deinem Display, wenn du nicht mindestens 250 Schritte gegangen bist. Wenn du nach dieser Erinnerung das Ziel von 250 Schritten erreichst, vibriert der Tracker ein zweites Mal, und es erscheint eine Glückwunschkmeldung.



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

## Schlaf aufzeichnen

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

Die Luxe verfolgt auch deine geschätzte Sauerstoffabweichung während der Nacht, um dir dabei zu helfen, mögliche Atemstörungen zu erkennen. Außerdem achtet sie auf deine Hauttemperatur, um Abweichungen von deinem persönlichen Ausgangswert festzustellen, und verfolgt deine SpO2-Werte, mit denen die Sauerstoffmenge in deinem Blut geschätzt wird.

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

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

### Schlafziel festlegen

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

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

### Informationen zu Schlafgewohnheiten


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


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

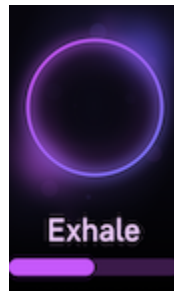
## Stress bewältigen

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

### Atemübungen

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

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



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

## Stressmanagement-Index prüfen

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

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

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

## Erweiterte Gesundheitsmesswerte

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

Zu diesen Messwerten gehören:


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

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

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

# Training und Herzgesundheit


---

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

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


## Training automatisch aufzeichnen

Die Luxe erkennt automatisch viele bewegungsintensive Aktivitäten, die mindestens 15 Minuten lang sind, und zeichnet sie auf. Sieh dir auf deinem Smartphone in der Fitbit App grundlegende Statistiken zu deinen Aktivitäten an. Tippe auf dem Tab „Heute“ auf die Kachel „Training“. Um festzulegen, welche Aktivitäten automatisch aufgezeichnet werden, tippe oben auf das

Zahnradssymbol . Tippe auf die Aktivität, die du anpassen möchtest > **Automatisch erkennen**.

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

## Training mit der Trainings-App verfolgen und analysieren

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

---

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

---






### Voraussetzungen für GPS

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

1. Aktiviere Bluetooth und GPS auf deinem Smartphone.
2. Die Luxe muss mit deinem Smartphone gekoppelt sein.

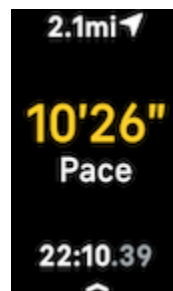
3. Die Fitbit App muss die Berechtigung haben, auf GPS oder Standortdienste zuzugreifen.
4. Nimm dein Smartphone immer zum Training mit.

So startest du ein Training manuell:

1. Wische auf der Luxe nach links oder rechts, um zur Trainings-App  zu gelangen, und dann nach oben, um ein Training zu finden. Deine zuletzt ausgeführten Trainings und Verknüpfungen für dein Training werden oben angezeigt. Tippe auf **Mehr**, um eine vollständige Liste aller Trainings aufzurufen.
2. Tippe auf das Training, um es auszuwählen. Wenn für das Training GPS verwendet wird, kannst du warten, bis die GPS-Verbindung hergestellt wurde. Du kannst aber auch mit dem Training beginnen und GPS wird verbunden, sobald ein Signal verfügbar ist. Es kann einige Minuten dauern, bis die GPS-Verbindung hergestellt wird.
3. Tippe auf das Startsymbol , um mit dem Training zu beginnen, oder wische nach oben, um ein Trainingsziel auszuwählen oder die Einstellungen zu ändern. Weitere Informationen zu den Einstellungen findest du unter [Trainingseinstellungen anpassen](#).
4. Tippe auf die Displaymitte, um durch deine Echtzeitstatistiken zu scrollen. Wenn du dein Training pausieren möchtest, wische nach oben und tippe auf **Pausieren**  .
5. Wenn du mit dem Training fertig bist, wische nach oben und tippe auf **Pausieren**  > **Beenden**  . Deine Trainingszusammenfassung wird angezeigt.
6. Wische nach oben und tippe auf **Fertig**, um die Zusammenfassung zu schließen.

Hinweise:

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





## Trainingseinstellungen anpassen


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




Zu den Einstellungen gehören:

Always-on-Display	Das Display bleibt während des Trainings eingeschaltet.
Autopause	Ein Lauf wird automatisch angehalten, wenn du dich nicht mehr bewegst.
GPS	Deine Route wird mit GPS verfolgt.
Benachrichtigungen zur Herzfrequenzzone	Du erhältst Benachrichtigungen, wenn du während deines Trainings die Ziel-Herzfrequenzzonen erreichst. Weitere Informationen findest du in <a href="#">diesem Hilfeartikel</a> .
Intervall	Passe die Bewegungs- und Ruheintervalle für das Intervalltraining an.
Schwimmbeckenlänge	Lege die Länge deines Schwimmbeckens fest.
Lauferkennung	Die Trainings-App wird automatisch geöffnet, wenn dein Tracker einen Lauf erkennt.
Runden	Du erhältst Benachrichtigungen, wenn du während deines Trainings bestimmte Meilensteine erreichst.
Einheit	Ändere die Maßeinheit, die du für die Schwimmbeckenlänge verwendest.

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

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

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

1. Tippe in der Fitbit App auf dem Tab „Heute“  auf das Gerätesymbol  > dein Gerät.
2. Tippe auf **Shortcuts für Training**.
  - Tippe auf das Pluszeichen + und wähle ein Training aus, um eine neue Trainingsverknüpfung hinzuzufügen.
  - Wische auf einer Verknüpfung nach links, um eine Trainingsverknüpfung zu entfernen.
  - Wenn du eine Trainingsverknüpfung neu anordnen möchtest, tippe auf **Bearbeiten** (nur auf iPhones), halte das Menüsymbol  gedrückt und ziehe es nach oben oder unten.
  - Wenn du eine Trainingseinstellung anpassen möchtest, tippe auf ein Training und passe deine Einstellungen an.

Auf der Luxe kannst du bis zu 6 Trainingsverknüpfungen haben.

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

## Trainingszusammenfassung ansehen

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

Rufe in der Fitbit App die Kachel „Training“ auf, um zusätzliche Statistiken und eine Trainingsintensitäts-Karte anzusehen (sofern du GPS verwendet hast).

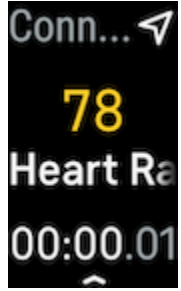
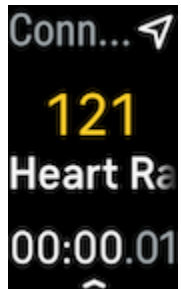
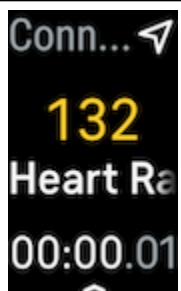
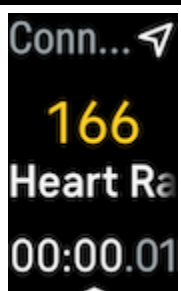
## Herzfrequenz prüfen

Die Luxe personalisiert deine Herzfrequenzzonen mithilfe deiner Herzfrequenzreserve, die der Differenz zwischen deiner maximalen Herzfrequenz und deiner Ruheherzfrequenz entspricht. Um dir dabei zu helfen, die gewünschte Trainingsintensität zu erreichen, solltest du während des Trainings deine Herzfrequenz und Herzfrequenzzone auf deinem Tracker überprüfen. Du wirst benachrichtigt, wenn du eine Herzfrequenzzone erreichst.

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

## Standardmäßige Herzfrequenzzonen

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

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

## Benutzerdefinierte Herzfrequenzzonen

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


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

## Aktivzonenminuten sammeln

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

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

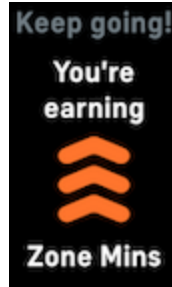
Die Luxe benachrichtigt dich auf zwei Arten über Aktivzonenminuten:

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


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



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



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

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

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

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

## Tagesform-Index prüfen

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

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

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

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

## Cardio-Fitness-Index ansehen

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

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

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

## Aktivitäten teilen

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

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

# Aktualisieren, neu starten und löschen

---

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

## Luxe aktualisieren

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

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

---



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

---

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

## Luxe neu starten

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

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

Wenn die Luxe nicht reagiert:

1. Verbinde den Tracker mit dem Ladekabel. Eine Anleitung dazu findest du unter [Tracker aufladen](#).
2. Drücke dreimal auf den Knopf am flachen Ende des Ladegeräts mit jeweils 1 Sekunde Abstand. Warte dann 10 Sekunden bzw. bis das Fitbit-Logo erscheint.





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

Bei einem Neustart des Trackers werden keine Daten gelöscht.

## Daten der Luxe löschen

Wenn du die Luxe an eine andere Person weitergibst oder sie zurückgeben möchtest, lösche zuerst deine personenbezogenen Daten:

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

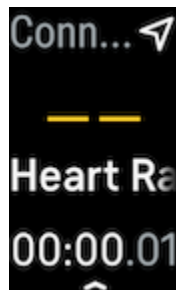
# Fehlerbehebung


---

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

## Fehlendes Herzfrequenzsignal


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

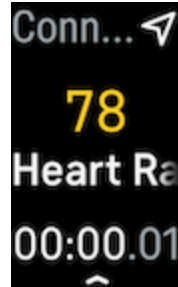


Wenn der Tracker kein Herzfrequenzsignal erkennt, vergewissere dich zuerst, dass in den Einstellungen  auf deinem Tracker die Aufzeichnung der Herzfrequenz aktiviert ist. Außerdem musst du den Tracker korrekt tragen: Schiebe ihn dafür am Handgelenk höher oder tiefer bzw. straffe das Armband oder mach es etwas lockerer. Die Luxe 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 [diesem Hilfeartikel](#).

## Fehlendes GPS-Signal

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



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

## Sonstige Probleme

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

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

Eine Anleitung dazu findest du unter [Luxe neu starten](#).

# Allgemeine Informationen und technische Daten

---

## Sensoren und Komponenten

Sensoren und Motoren der Fitbit Luxe:

- Ein optischer Herzfrequenzsensor
- Ein 3-Achsen-Beschleunigungsmesser, der deine Bewegungsmuster erfasst
- Ein Umgebungslicht-Sensor
- Ein Vibrationsmotor

## Material

Das Gehäuse der Luxe besteht aus chirurgischem Edelstahl. Das mit der Luxe mitgelieferte Armband besteht aus flexiblem, strapazierfähigem Silikon, ähnlich wie bei vielen Sportuhren. Der Verschluss ist aus eloxiertem Aluminium. Während alle Produkte aus Edelstahl und eloxiertem Aluminium Spuren von Nickel enthalten können, die bei Personen mit Nিকেlempfindlichkeit eine allergische Reaktion hervorrufen können, entspricht die Nickelmenge in allen Fitbit-Produkten der strengen Nickelrichtlinie der Europäischen Union.

## Funktechnik

Die Luxe enthält einen Bluetooth-5.0-Funk-Transceiver.

## Haptisches Feedback

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

## Akku

Die Luxe wird mit einem wiederaufladbaren Lithium-Polymer-Akku betrieben.

## Arbeitsspeicher

Die Luxe speichert 7 Tage lang deine Daten, einschließlich Tagesstatistiken, Schlafinformationen und Trainingsverlauf.

## Display

Die Luxe hat ein AMOLED-Farbdisplay.

## Armbandgröße

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

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

## Umgebungsbedingungen

Betriebstemperatur	-10 °C bis 45 °C
Temperatur bei Nichtbetrieb	-20 °C bis -10 °C 45 °C bis 60 °C
Wasserbeständigkeit	Wasserabweisend bis zu 50 Meter Tiefe
Maximale Betriebshöhe	8.534 m

## Weitere Informationen

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

## Rückgabebedingungen und beschränkte Garantie

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

# Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise

---

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

**Einstellungen > Geräteinformationen > Geräteinformationen**

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

Modell FB422

FCC ID: XRAFB422

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

**Einstellungen > Geräteinformationen > Geräteinformationen**

### Supplier's Declaration of Conformity

**Unique Identifier:** FB422

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

Google LLC  
1600 Amphitheatre Parkway  
Mountain View, CA 94043

#### FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

FCC Warning

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

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

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

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

## Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC)

Modell/Modèle FB422

IC: 8542A-FB422

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

**Einstellungen > Geräteinformationen > Geräteinformationen**

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

**Paramètres > Informations sur l'appareil > Informations réglementaires**

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

## Europäische Union (EU)

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

**Einstellungen > Geräteinformationen > Geräteinformationen**

### **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 FB422 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### **Vereinfachte EU-Konformitätserklärung**

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB422 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### **Declaración UE de Conformidad simplificada**

Por la presente, Fitbit LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB422 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

#### **Déclaration UE de conformité simplifiée**

Fitbit LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB422 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

#### **Dichiarazione di conformità UE semplificata**

Fitbit LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB422 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)



Argentina



**RAMATEL**  
C-26041

## Australien und Neuseeland

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

**Einstellungen > Geräteinformationen > Geräteinformationen**



## Weißrussland

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

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



## Botswana

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

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

## Zollunion

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

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



## Indonesia



## Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 55-07839  
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

## Japan

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

**Einstellungen > Geräteinformationen > Geräteinformationen**



201-210075

## Königreich Saudi-Arabien

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

**Einstellungen > Geräteinformationen > Geräteinformationen**

## Mexico

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

**Einstellungen > Geräteinformationen > Geräteinformationen**



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

1. Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y

2. Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada

## Marokko



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00027739ANRT2021

Date d'agrément: 10/03/2021

## Nigeria

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

## Oman

TRA/TA-R/11303/21  
D090258

## Pakistan

PTA Approved

Model No.: FB422

TAC No.: 9.299/2021

Device Type: Bluetooth

## Paraguay



NR: 2022-01-I-0059

## Philippinen



## Serbien



## Singapur

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

**Einstellungen > Geräteinformationen > Geräteinformationen**

## Südkorea

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

**Einstellungen > Geräteinformationen > Geräteinformationen**

## Taiwan

用戶注意: 您可以透過下面步驟取得臺灣NCC審驗合格標籤號碼及警

**設置 > 設備信息 > 法規信息**

Translation:

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

**Einstellungen > Geräteinformationen > Geräteinformationen**

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 FB422	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr <sup>6+</sup> )	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						

### Vereinigte Arabische Emirate

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

**Einstellungen > Geräteinformationen > Geräteinformationen**

TRA – United Arab Emirates

Dealer ID: DA35294/14

TA RTTE: ER94706/21

Model: FB422

Type: Wireless Activity Tracker

## Vereinigtes Königreich

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

**Einstellungen > Geräteinformationen > Geräteinformationen**

### **Simplified UK Declaration of Conformity**

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB422 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](http://www.fitbit.com/legal/safety-instructions)



## Sambia

ZMB / ZICTA / TA / 2021 / 4 / 3



## Über den Akku

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

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

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



Modell: FB422

Amperex Technology Limited  
Unit 3503, 35th Floor Wharf Cable TV Tower, 9 Hoi Shing Road, Tsuen Wan, New Territories,  
Hong Kong  
zuoz@atlbattery.com  
Akkumodell-ID: 261121-Buzz

Shenzhen Highpower Technology Co., Ltd.  
Building 1, 68 Xinxia Road, PinghuTown, Longgang District, Shenzhen, Guangdong, 518111,  
China  
Marketing@highpowertech.com  
Akkumodell-ID: 271120

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

## IP-Bewertung

Das Modell FB422 erfüllt gemäß IEC-Norm 60529 die Anforderungen der Wasserdichtigkeitsklasse IPX8 bis zu einer Tiefe von 50 Metern.

Das Modell FB422 hat gemäß IEC-Norm 60529 die Schutzart IP6X für das Eindringen von Staub. Das bedeutet, dass das Gerät staubdicht ist.

Eine Anleitung für den Zugriff zur IP-Einstufung deines Produkts findest du am Anfang dieses Abschnitts.

## Sicherheitserklärung

Dieses Gerät wurde getestet und entspricht der Sicherheitszertifizierung gemäß den Spezifikationen der EN-Norm: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017 und IEC 60950-1:2005 + AMD1:2009 + AMD2:2013 & IEC 62368-1:2014 (2. Ausgabe)

## Regulatorische Kennzeichnungen

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

### Ansicht der Bandtasche

