

fitbit charge 6



Bedienungsanleitung
Version 2.1

Inhaltsverzeichnis

Erste Schritte	6
Lieferumfang	6
Tracker aufladen	7
Tracker einrichten	8
Daten in der Fitbit App ansehen	8
Fitbit Premium freischalten	9
Charge 6 tragen	10
Tragen im Alltag oder während des Trainings	10
Armband anbringen	11
Links-/Rechtshänder	12
Tipps zum Tragen und zur Pflege	13
Armband wechseln	13
Armband entfernen	13
Armband anbringen	14
Grundlagen	15
Charge 6 bedienen	15
Grundlegende Bedienung	15
Schnelleinstellungen	16
Tastenkürzel	18
Einstellungen anpassen	18
Display	18
Stille Modi	18
Weitere Einstellungen	19
Akkustand überprüfen	20
Gerätesperre einrichten	20
Always-on-Display anpassen	21
Display ausschalten	22
Zifferblätter und Apps	23
Zifferblatt ändern	23
Apps öffnen	23
„Handy finden“	24

Benachrichtigungen vom Smartphone	25
Benachrichtigungen einrichten	25
Eingehende Benachrichtigungen ansehen	25
Benachrichtigungen verwalten	26
Benachrichtigungen deaktivieren	26
Anrufe annehmen oder ablehnen	27
Auf Nachrichten antworten (Android-Smartphones)	28
Alarmer und Zeitmessung	29
Wecker stellen	29
Wecker ausschalten oder Schlummerfunktion aktivieren	29
Timer oder Stoppuhr verwenden	30
Aktivität und Wohlbefinden	31
Statistiken ansehen	31
Tägliches Aktivitätsziel verfolgen	31
Ziel auswählen	32
Stündliche Aktivität aufzeichnen	32
Schlaf aufzeichnen	32
Schlafziel festlegen	33
Einblicke in das langfristige Schlafverhalten erhalten	33
Informationen zu Schlafgewohnheiten	33
Stress bewältigen	33
EDA Scan App verwenden	33
Stressmanagement-Index prüfen	35
Erweiterte Gesundheitsmesswerte	35
Training und Herzgesundheit	36
Training automatisch aufzeichnen	36
Training mit der Trainings-App verfolgen und analysieren	36
Training automatisch starten	37
Training manuell starten	38
Trainingseinstellungen anpassen	39
Trainingszusammenfassung ansehen	40
Herzfrequenz prüfen	40
Benutzerdefinierte Herzfrequenzzonen	41
Aktivzonenminuten sammeln	42

Herzfrequenz-Benachrichtigungen erhalten	43
Herzfrequenz auf Geräten und in Apps ansehen	43
Tagesform-Index prüfen	44
Cardio-Fitness-Index ansehen	45
Aktivitäten teilen	45
Kontaktloses Bezahlen	46
Kredit- und Debitkarten verwenden	46
Kontaktloses Bezahlen einrichten	46
Einkaufen	46
Standardkarte ändern	48
Für öffentliche Verkehrsmittel bezahlen	48
Lifestyle	49
Musik über die YouTube Music-Steuerung steuern	49
Google Maps	50
Aktualisieren, neu starten und löschen	51
Charge 6 aktualisieren	51
Charge 6 neu starten	51
Daten der Charge 6 löschen	52
Fehlerbehebung	53
Fehlendes Herzfrequenzsignal	53
Fehlendes GPS-Signal	53
Sonstige Probleme	54
Allgemeine Informationen und technische Daten	55
Sensoren und Komponenten	55
Material	55
Funktechnik	55
Haptisches Feedback	55
Akku	55
Arbeitsspeicher	56
Display	56
Armbandgröße	56
Umgebungsbedingungen	56
Weitere Informationen	56
Rückgabebedingungen und beschränkte Garantie	56

Rechtliche Hinweise und Sicherheitsinformationen
Akku

57
57

Erste Schritte

Starte jetzt durch mit deiner Fitbit Charge 6*, dem einzigen Premium-Fitness-Tracker mit Google-Integration. Dank der Fitness-Tools, die du brauchst, um motiviert zu bleiben und deine Ziele zu erreichen, kannst du deine Alltags- und Fitnessroutinen mit Leichtigkeit meistern.

Nimm dir jetzt einen Moment Zeit und lies dir unter support.google.com unsere vollständigen Sicherheitsinformationen durch. Die Charge 6 kann keine medizinischen oder wissenschaftlichen Daten liefern.

* Die Fitbit Charge 6 ist mit den meisten Smartphones mit Android 9.0 oder höher bzw. iOS 15 oder höher kompatibel. Es sind ein Google-Konto, die Fitbit App und eine Internetverbindung erforderlich. Für einige Funktionen ist die Fitbit App und/oder ein kostenpflichtiges Abo erforderlich. Unter fitbit.com/devices findest du weitere Informationen.

Lieferumfang

Das ist dabei:



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



Ladekabel



Zusätzliches Armband
(Größe L)

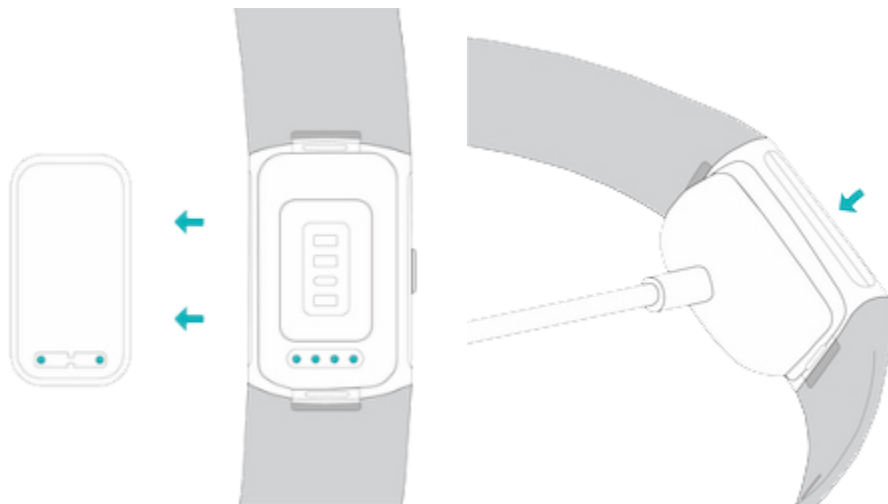
Die austauschbaren, separat erhältlichen Charge 6-Armbänder gibt es in verschiedenen Farben und Materialien.

Tracker aufladen

Eine vollständig geladene Charge 6 hat eine Akkulaufzeit von bis zu 7 Tagen. Die Akkulaufzeit und die Ladezyklen hängen von der tatsächlichen Nutzung und anderen Faktoren ab und können abweichen.

So lädst du die Charge 6 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 Charge 6, bis es magnetisch anhafet. Die Stifte des Ladekabels müssen jetzt die Kontaktpunkte auf der Rückseite des Trackers berühren.



Der Ladevorgang dauert etwa 1 bis 2 Stunden. Während deine Charge 6 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 Charge 6 zu verwenden. Ist sie komplett aufgeladen, ist das Akkusymbol durchgehend sichtbar.



Tracker einrichten

Richte deine Charge 6 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 die Fitbit App auf deinem Smartphone, um dir z. B. deine Gesundheitsmesswerte sowie Aktivitäts- und Schlafdaten anzusehen oder eine Trainingseinheit oder Achtsamkeitsübung auszuwählen.

Fitbit Premium freischalten

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

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

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

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

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

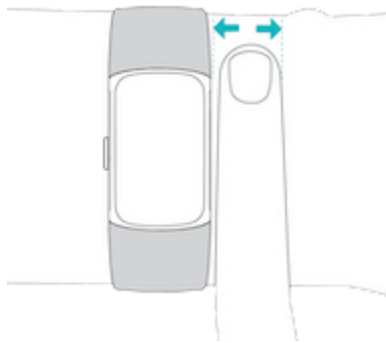
Charge 6 tragen

Trag deine Charge 6 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

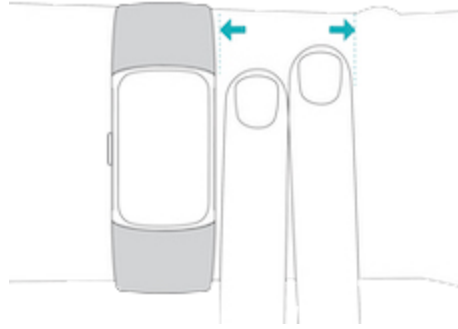
Wenn du nicht trainierst, dann trage deine Charge 6 etwa einen Fingerbreit über dem Handgelenk.

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, ihn auch beim Duschen abzunehmen. Du kannst ihn zwar beim Duschen tragen, achte dabei aber darauf, dass er nicht mit Duschgel, Shampoo und Spülung in Kontakt kommt, die ihn 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.
- Zieh das 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).

Armband anbringen

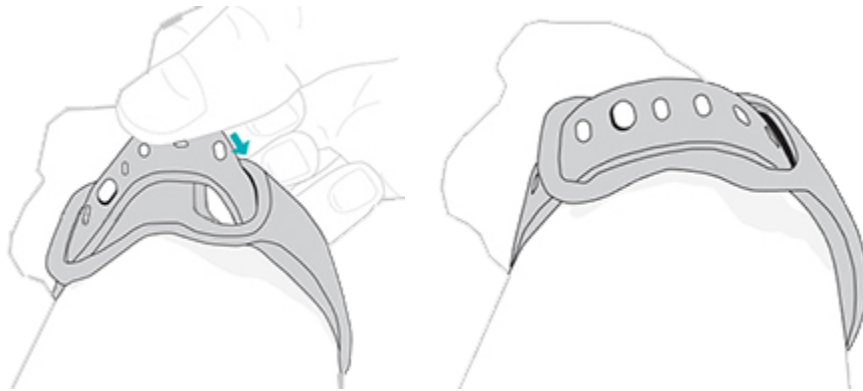
1. Leg die Charge 6 um dein Handgelenk.
2. Schieb das untere Armband durch die erste Schlaufe des oberen Armbands.



3. Zieh das Armband fest, bis es bequem sitzt, und drücke den Stift durch eines der Löcher.




4. Schieb das lose Ende des Armbands durch die zweite Schlaufe, bis es flach am Handgelenk anliegt. Das Armband darf nicht zu fest sitzen. Du solltest es so locker tragen, dass du es am Handgelenk noch hin- und herbewegen kannst.



Links-/Rechtshänder

Für eine höhere Genauigkeit musst du angeben, ob du die Charge 6 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 Charge 6 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  > **Charge 6** > **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 auch so von Zeit zu Zeit mal ab.

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

Armband wechseln

Zum Lieferumfang der Charge 6 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](https://www.fitbit.com) erhältlich sind. Informationen zu den Abmessungen findest du unter [Armbandgröße](#).

Fitbit Charge 5-Armbänder sind mit der Fitbit Charge 6 kompatibel.

Armband entfernen

1. Drehe die Charge 6 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 den Schlaufen und dem Stift wird oben am Tracker angebracht.



Grundlagen

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

Charge 6 bedienen

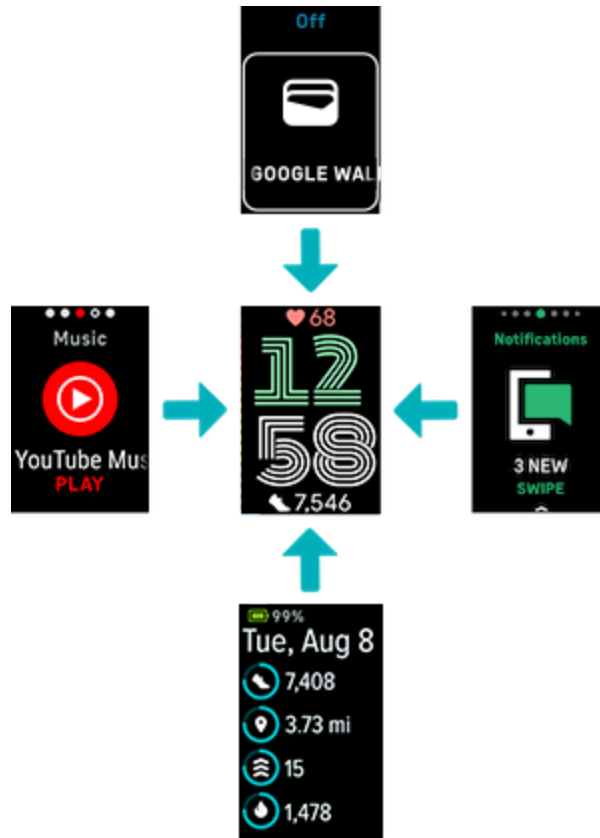
Die Charge 6 hat ein AMOLED-Touchscreen-Farbdisplay und eine Taste.

Du kannst deinen Tracker bedienen, indem du auf das Display tippst, von einer Seite zur anderen sowie nach oben und unten wischst oder die Taste drückst. Um den Akku zu schonen, wird das Display bei Nichtgebrauch ausgeschaltet, es sei denn, du aktivierst die Einstellung für das Always-on-Display. Weitere Informationen findest du unter [Always-on-Display anpassen](#).

Grundlegende Bedienung


Der Startbildschirm ist die Uhr.




- Tippe zweimal fest auf das Display, drücke die Taste oder drehe dein Handgelenk, um deine Charge 6 zu aktivieren.
- Wische vom oberen Displayrand nach unten, um auf die Schnelleinstellungen, die Zahlungs-App, die App „Handy finden“ und die Einstellungen zuzugreifen. Wische in den Schnelleinstellungen nach rechts oder drücke die Taste, um zum Uhrendisplay zurückzukehren.
- Wische nach oben, um deine Tagesstatistiken anzusehen. Wische nach rechts oder drücke die Taste, 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. Durch Drücken der Taste kehrst du zum Uhrendisplay zurück. Um die Taste zu drücken, legst du am besten Daumen und Zeigefinger auf jeweils eine Seite des Trackers und drückst dann die Taste mit dem Daumen.



Schnelleinstellungen

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

Einstellungen	Tippe auf die Einstellungen  , um sie zu öffnen. Weitere Informationen findest du unter Einstellungen anpassen .
Wassersperre	Aktiviere die Wassersperre, wenn du mit Wasser in Berührung kommst, 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, du musst jedoch das Display entsperren, um dein Gerät bedienen zu können.


	<p>Wische zum Aktivieren der Wassersperre auf dem Zifferblatt nach unten > tippe auf Wassersperre > tippe zweimal fest auf das Display. Um die Wassersperre zu deaktivieren, doppeltippe fest mit deinem Finger auf die Mitte des Displays. Wenn nicht „Entsperrt“ angezeigt wird, versuche, stärker zu tippen. Wenn du diese Funktion deaktivierst, wird der Beschleunigungsmesser deines Geräts verwendet, der sich schwerer aktivieren lässt.</p> <p>Beachte, dass sich die Wassersperre automatisch einschaltet, wenn du in der Trainings-App ein Schwimmtraining startest.</p>
App „Handy finden“	<p>Tippe, um die App „Handy finden“  zu öffnen. Weitere Informationen findest du unter Handy finden.</p>
HF auf dem Gerät	<p>Aktiviere „HF auf dem Gerät“, um deine Charge 6 mit kompatiblen Trainingsgeräten zu verbinden und deine Herzfrequenz (HF) in Echtzeit direkt auf dem Display anzeigen zu lassen. Weitere Informationen findest du unter Herzfrequenz auf Geräten und in Apps ansehen.</p>
Schlafmodus	<p>Bei aktiviertem Schlafmodus werden/wird:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Benachrichtigungen, Zielfeiern und Erinnerungen stumm geschaltet. • Für die Displayhelligkeit „Gedimmt“ festgelegt. • Das Display nicht aufgehellert, wenn du dein Handgelenk drehst. Tippe zum Aktivieren deiner Charge 6 dann einfach zweimal fest auf das Display. • Das Symbol für den Schlafmodus  in den Schnelleinstellungen als aktiviert angezeigt. <p>Der Schlafmodus schaltet sich automatisch aus, wenn du Schlafenszeiten einrichtest. Weitere Informationen findest du unter Einstellungen anpassen.</p> <p>„Nicht stören“ und der Schlafmodus können nicht gleichzeitig aktiviert werden.</p>
Modus „Nicht stören“	<p>Bei aktiviertem „Nicht stören“-Modus werden/wird:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Benachrichtigungen, Zielfeiern und Erinnerungen stumm geschaltet. • Das Symbol für „Nicht stören“  in den Schnelleinstellungen angezeigt.

	„Nicht stören“ und der Schlafmodus können nicht gleichzeitig aktiviert werden.
Google Wallet	Kontaktlos zahlen, direkt von deinem Handgelenk aus. Weitere Informationen findest du unter Kontaktloses Bezahlen .

Tastenkürzel

Drücke zweimal die Taste, um das kontaktlose Bezahlen aufzurufen.


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.

Display

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 Always-on-Display anpassen .

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> <p>Öffne die Einstellungen  und tippe auf Stille Modi > Schlafmodus > Plan > Zeitraum.</p> <p>Tippe auf die Start- oder Endzeit, um festzulegen, wann der Modus ein- und ausgeschaltet wird. Wische zum Ändern der Uhrzeit nach oben oder</p>

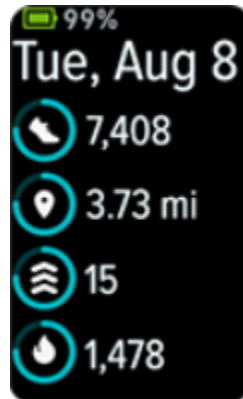
	unten und tippe auf die Uhrzeit, um sie auszuwählen. Der Schlafmodus wird zum geplanten Zeitpunkt automatisch deaktiviert, auch wenn du ihn manuell aktiviert hast.
Trainingsfokus	Deaktiviere die Benachrichtigungen, während du die Trainings-App  verwendest.

Weitere Einstellungen

Herzfrequenz	Herzfrequenzmessung an- oder ausschalten.
AZM-Benachrichtigungen	Benachrichtigungen zu Herzfrequenzzonen aktivieren oder deaktivieren, die du bei alltäglichen Aktivitäten erhältst. Weitere Informationen findest du in diesem Hilfeartikel .
Tastensperre	Verhindern, dass die Taste des Trackers aktiviert wird, während das Display ausgeschaltet ist. Wenn du die Tastensperre aktivieren möchtest, tippe auf die Einstellung > Aktivieren .
Vibration	Vibrationsstärke des Geräts anpassen.
GPS	GPS-Modus auswählen. Weitere Informationen findest du in diesem Hilfeartikel .
Vergrößerungseinstellungen	Die Vergrößerung bzw. das Heranzoomen wird aktiviert, wenn du dreimal auf das Display tippst. Du kannst zwischen 2- und 3-facher Vergrößerung wählen. Wenn du wieder herauszoomen möchtest, tippe einmal auf das Display.
Geräteinformationen	Rechtliche Hinweise und das Aktivierungsdatum des Trackers. Das ist der Tag, an dem die beschränkte Garantie beginnt und an dem du den Tracker eingerichtet hast. Tippe auf Geräte-Info > System-Info , um das Aktivierungsdatum zu sehen. Weitere Informationen findest du in diesem Hilfeartikel .
Gerät neu starten	Tippe auf Gerät neu starten > Neu starten , um den Tracker neu zu starten.

Akkustand überprüfen

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



Wenn der Akkustand niedrig ist (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.

Bei niedrigem Akkustand werden/wird:


- Das GPS-Tracking beim Training deaktiviert.
- Das „Always-on-Display“ deaktiviert.
- „Quick Replies“ deaktiviert.
- Keine Benachrichtigungen von deinem Smartphone angezeigt.

Gerätesperre einrichten

Wenn du das kontaktlose Bezahlen einrichtest, wirst du aufgefordert, eine persönliche 4-stellige PIN festzulegen.



So verwaltest du deine PIN in der Fitbit App:

Tippe in der Fitbit App auf dem Tab „Heute“ auf das Gerätesymbol  > **Charge 6** > **Gerätesperre**.


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

Always-on-Display anpassen

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



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

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

Das Aktivieren dieser Funktion wirkt sich auf die Akkulaufzeit deines Trackers aus. Wenn das Always-on-Display aktiviert ist, musst du deine Charge 6 häufiger aufladen.

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

Um das Display deines Trackers bei Nichtgebrauch auszuschalten, bedecke das Zifferblatt kurz mit der anderen Hand, drücke dabei die Taste oder dreh 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 deiner Charge 6 dein Zifferblatt ändern und auf Apps zugreifen kannst.

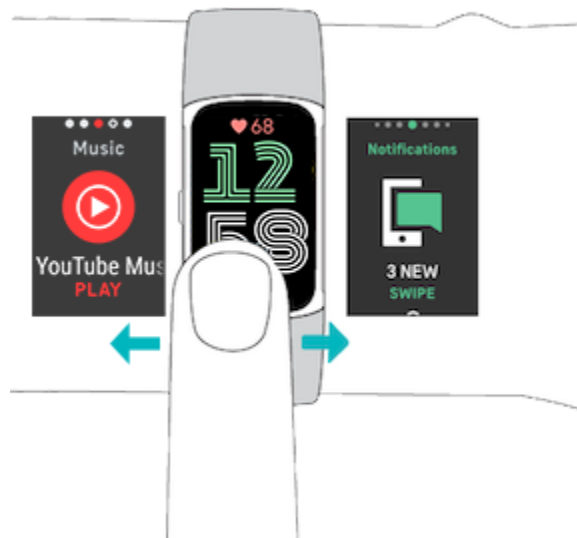
Zifferblatt ändern

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  > **Charge 6**.
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 Charge 6 hinzuzufügen.

Apps öffnen

Wische vom Zifferblatt aus nach links und rechts, um die Apps anzusehen, die auf deinem Tracker installiert sind. Wische nach oben oder tippe auf eine App, um sie zu öffnen. Wische nach rechts, um zu einem vorherigen Bildschirm zurückzukehren, oder drücke die Taste, 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 nicht weiter als 10 Meter von deinem Fitbit-Gerät weg sein.
- 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, tippst du auf **Abbrechen**, um das Klingeln auszuschalten.

Benachrichtigungen vom Smartphone

Auf deiner Charge 6 kannst du Anruf-, Nachrichten-, Kalender- und App-Benachrichtigungen von deinem Smartphone anzeigen lassen, um auf dem Laufenden zu bleiben. 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  > **Charge 6**.
2. Tippe auf **Benachrichtigungen**.
3. Folge der Anleitung auf dem Bildschirm, um deinen Tracker zu koppeln, falls du das 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 deine Charge 6 Benachrichtigungen aller Kalender an, die mit der Kalender App synchronisiert werden. Wenn du ein Android-Smartphone nutzt, zeigt die Charge 6 Kalenderbenachrichtigungen aus der Kalender-App an, die du bei der Einrichtung ausgewählt hast.

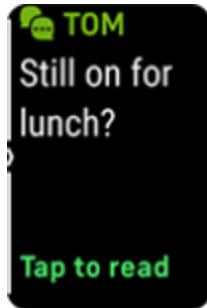
Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

Eingehende Benachrichtigungen ansehen

Bei einer Benachrichtigung vibriert dein Tracker. Tippe dann 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 Charge 6 kann bis zu 10 Benachrichtigungen speichern. Danach werden die ältesten gelöscht, sobald neue eingehen.


Benachrichtigungen in der Benachrichtigungen App  verwalten:

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

Benachrichtigungen deaktivieren

Du kannst in der Fitbit App bestimmte Benachrichtigungen deaktivieren oder in den Schnelleinstellungen der Charge 6 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  > **Charge 6** > **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.



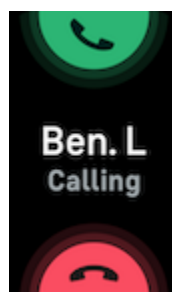
Wenn du auf deinem Smartphone die Einstellung „Nicht stören“ aktiviert hast, erhältst du erst wieder Benachrichtigungen auf deinem Tracker, wenn du die Einstellung wieder deaktivierst.

Anrufe annehmen oder ablehnen

Wenn deine Charge 6 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.

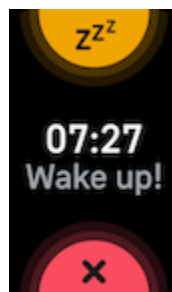
Aktiviere beim Stellen eines Weckers den intelligenten Wecker, damit dein Tracker die beste Weckzeit findet, um dich bis zu 30 Minuten vor der eingestellten Weckzeit zu wecken. So wird vermieden, dass du im Tiefschlaf geweckt wirst, damit du mit größerer Wahrscheinlichkeit ausgeruht aufwachst. Wenn über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

Du kannst für den Wecker beliebig oft die Schlummerfunktion aktivieren. Die Charge 6 schaltet automatisch in den Schlummermodus, wenn du den Wecker länger als 1 Minute ignorierst.



Timer oder Stoppuhr verwenden

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

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

Wenn „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 Charge 6 zeichnet während des Tragens kontinuierlich eine Vielzahl von Daten auf, einschließlich stündlicher Aktivität, Herzfrequenz und Schlaf. 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 Ruheherzfrequenz.
Stündliche Aktivität	Anzahl der Stunden, in denen du heute dein stündliches Aktivitätsziel erreicht hast.
Zyklus	Informationen zu deinem Menstruationszyklus.
Sauerstoffsättigung (SpO2)	Dein letzter SpO2-Durchschnitt im Ruhezustand.
Tagesform	Dein Tagesform-Index.
Schlaf	Deine Schlafdauer und dein Schlafindex.

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 Charge 6 verfolgt deinen Fortschritt bezüglich eines täglichen Aktivitätsziels deiner Wahl. Wenn du es erreicht hast, vibriert dein Tracker und feiert dich mit ein paar kleinen Grafiken.

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 Charge 6 den Fortschritt in Richtung deines Ziels. Weitere Informationen findest du unter [Statistiken ansehen](#).

Stündliche Aktivität aufzeichnen

Die Charge 6 hilft dir dabei, den ganzen Tag über aktiv zu bleiben, indem sie dich daran erinnert, dass du dich bewegen solltest, 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 dein Tracker ein zweites Mal, und es erscheint eine Glückwunschkmeldung.



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

Schlaf aufzeichnen

Wenn du deine Charge 6 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 Charge 6 verfolgt auch deine geschätzte Sauerstoffabweichung während der Nacht, um dir dabei zu helfen, mögliche Atemstörungen zu erkennen. Außerdem achtet sie auf deine

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

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

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

Schlafziel festlegen

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

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

Einblicke in das langfristige Schlafverhalten erhalten

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

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

Informationen zu Schlafgewohnheiten


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

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


Stress bewältigen

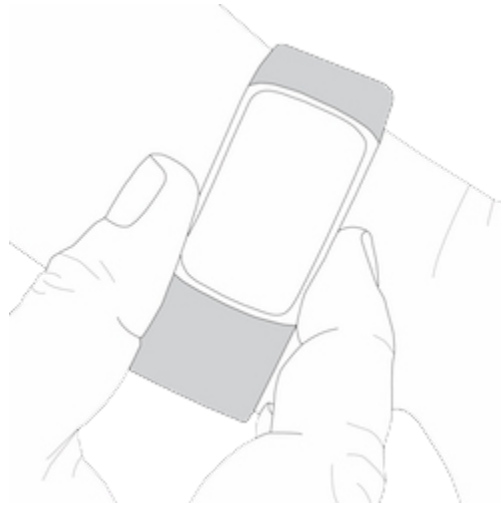
Mit den Funktionen zur Achtsamkeit kannst du Stresssituationen verfolgen und bewältigen.

EDA Scan App verwenden

Die EDA Scan App  auf der Charge 6 erkennt elektrodermale Aktivität (EDA), die ein Zeichen für Stress sein kann. Da Schwitzen durch das sympathische Nervensystem gesteuert wird,

können diese Veränderungen wichtige Trends in Bezug darauf zeigen, wie dein Körper auf Stress reagiert.

1. Wische auf dem Tracker nach links oder rechts, um zur EDA Scan App  zu gelangen, und tippe darauf, um sie zu öffnen.
2. Tippe auf das Wiedergabesymbol, um mit einem Scan zu beginnen, der die gleiche Länge wie der vorherige hat. Wenn du die Dauer des Scans ändern möchtest, wische nach oben und tippe auf **Länge bearbeiten** > tippe auf die gewünschte Anzahl von Minuten.
3. Halte die Seiten deines Trackers sanft mit Daumen und Zeigefinger fest.
4. Bewege dich nicht und drücke deine Finger leicht gegen den Tracker, bis der Scan abgeschlossen ist.
5. Wenn du deine Finger wegnimmst, wird der Scan unterbrochen. Um fortzufahren, leg deine Finger wieder auf die Seiten des Trackers. Tippe auf **Beenden**, um den Scan zu beenden.
6. Wenn der Scan abgeschlossen ist, tippe auf eine Stimmung, die widerspiegelt, wie du dich gerade fühlst, oder tippe auf **Überspringen**.
7. Wische nach oben, um die Zusammenfassung deines Scans zu sehen, einschließlich der Anzahl deiner EDA-Reaktionen, der Herzfrequenz zu Beginn und am Ende der Übung und des Stimmungsprotokolls, wenn du angegeben hast, wie du dich fühlst.
8. Tippe auf **Fertig**, um die Zusammenfassung zu schließen.
9. Um genauere Informationen zu deinem Scan zu erhalten, öffne auf deinem Smartphone die Fitbit App. Tippe auf dem Tab „Heute“ auf die Kachel „Achtsamkeitstage“ > **Mein Weg**.



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.


Während des Trainings kannst du die Musikwiedergabe auf deinem Smartphone mit Steuerelementen von YouTube Music auf deinem Tracker steuern. Für die Steuerelemente von YouTube Music benötigst du ein kompatibles Smartphone in Bluetooth-Reichweite und ein kostenpflichtiges YouTube Music Premium-Abo.

1. Öffne die YouTube Music App auf deinem Smartphone.
2. Öffne die Trainings-App auf der Charge 6 und beginne ein Training. Wische nach unten, um während des Trainings auf die Musiksteuerung zuzugreifen.
3. Wische nach oben oder drücke die Taste, um zu deinem Training zurückzukehren.

Weitere Informationen zu den Steuerelementen von YouTube Music findest du in [diesem Hilfeartikel](#).


Training automatisch aufzeichnen

Die Charge 6 erkennt automatisch viele bewegungsintensive Aktivitäten, die mindestens 15 Minuten lang sind, und zeichnet sie auf. Sieh dir auf deinem Smartphone in der Fitbit App grundlegende Statistiken zu deinen Aktivitäten an. Tippe auf dem Tab „Heute“ auf die Kachel „Training“. Um festzulegen, welche Aktivitäten automatisch aufgezeichnet werden, tippe oben

auf das Zahnradsymbol . Tippe auf die Aktivität, die du anpassen möchtest >
Automatisch erkennen.

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

Training mit der Trainings-App verfolgen und analysieren

Verfolge auf der Charge 6 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.

Weitere Informationen zum Verfolgen eines Trainings mit GPS findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

Das dynamische GPS auf deiner Charge 6 ermöglicht es dem Gerät, zu Beginn des Trainings den GPS-Typ festzulegen. Die Charge 6 versucht, eine Verbindung zu den GPS-Sensoren deines Smartphones herzustellen, um den Akku zu schonen. Wenn dein Smartphone nicht in der Nähe ist oder du dich nicht damit bewegst, verwendet die Charge 6 das integrierte GPS.


Du kannst deine GPS-Einstellungen in den Einstellungen  verwalten. Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

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

1. Aktiviere auf deinem Smartphone Bluetooth und GPS.
2. Die Charge 6 muss mit deinem Smartphone gekoppelt sein.
3. Die Fitbit App muss die Berechtigung haben, auf GPS oder Standortdienste zuzugreifen.
4. Außerdem muss für den GPS-Modus **Dynamisch** oder **Smartphone** festgelegt sein
(öffne die Einstellungen  > **GPS** > **GPS-Modus**).
5. Nimm dein Smartphone immer zum Training mit.

Training automatisch starten







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

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

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

Training manuell starten

So startest du ein Training manuell:

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

Hinweise:

- Wenn du dir ein Trainingsziel setzt, benachrichtigt dich dein Tracker, wenn du die Hälfte des Wegs zu deinem Ziel zurückgelegt hast und wenn du das Ziel erreicht hast.
- Wenn du ein Training mit GPS ausgewählt hast, wird oben auf dem Display: „GPS wird verbunden...“ angezeigt. Die Charge 6 hat ein Signal, wenn auf dem Display „GPS verbunden“ angezeigt wird.
- Nutze die GPS-Verbindung mit deinem Smartphone in der Nähe für Aktivitäten, die länger dauern, wie z. B. Golf oder eine Wanderung, damit dein gesamtes Training mit GPS aufgezeichnet wird.
- Um beste Ergebnisse zu erzielen, solltest du darauf achten, dass der Tracker noch über 80 % geladen ist, bevor du ein Training mit dem integrierten GPS aufzeichnest, das mehr als 2 Stunden dauert.

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





Die Verwendung des integrierten GPS wirkt sich auf die Akkulaufzeit des Trackers aus. Wenn du das GPS-Tracking regelmäßig verwendest, musst du deine Charge 6 häufiger aufladen.

Trainingseinstellungen anpassen

Auf deinem Tracker kannst du die Einstellungen für jede Trainingsart anpassen. Dazu gehören:

Always-on-Display	Das Display bleibt während des Trainings eingeschaltet.
GPS	Deine Route wird mit GPS verfolgt.
Benachrichtigungen zur Herzfrequenzzone	Du erhältst Benachrichtigungen, wenn du während deines Trainings die Ziel-Herzfrequenz zonen erreichst. Weitere Informationen findest du in diesem Hilfeartikel .
Intervall festlegen	Passen Sie die Bewegungs- und Ruheintervalle für das Intervalltraining an.
Schwimmbeckenlänge	Legen Sie die Länge deines Schwimmbeckens fest.
Auto-Start	Die Trainings-App wird automatisch geöffnet, wenn dein Tracker die jeweilige Trainingsart erkennt.
Autostopp	Das aufgezeichnete Training wird in der Trainings-App automatisch beendet, wenn du dich nicht mehr bewegst.
Runden festlegen	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.

Trainingszusammenfassung ansehen


Nach Abschluss eines Trainings zeigt dir die Charge 6 eine Zusammenfassung deiner Statistiken an.



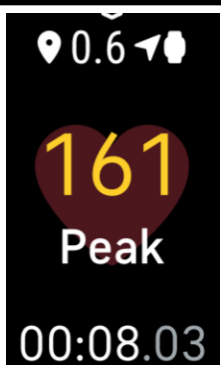
Rufe in der Fitbit App die Kachel „Training“ auf, um zusätzliche Statistiken und eine Intensitätskarte anzusehen (sofern du GPS verwendet hast).

Herzfrequenz prüfen

Die Charge 6 personalisiert deine Herzfrequenzzonen unter Verwendung deiner Herzfrequenzreserve, die der Differenz zwischen deiner maximalen Herzfrequenz und deiner Ruheherzfrequenz entspricht. Um dir dabei zu helfen, deine gewünschte Trainingsintensität zu erreichen, solltest du während des Trainings deine Herzfrequenz und die Herzfrequenzzone auf deinem Tracker prüfen. Die Charge 6 benachrichtigt dich, wenn du eine Herzfrequenzzone erreichst.

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

Symbol	Zone	Berechnung	Beschreibung
	Zone mit leichter Aktivität	Unter 40 % deiner Herzfrequenzreserve	Unterhalb der Zone mit mittlerer Aktivität schlägt das Herz langsamer.

Symbol	Zone	Berechnung	Beschreibung
	Zone mit mittlerer Aktivität	Zwischen 40 % und 59 % deiner Herzfrequenzreserve	In der Zone mit mittlerer Aktivität 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.
	Zone mit intensiver Aktivität	Zwischen 60 % und 84 % deiner Herzfrequenzreserve	In der Zone mit intensiver Aktivität führst du wahrscheinlich eine anstrengende Aktivität aus wie z. B. Laufen oder Indoorcycling.
	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. Sprints 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 Hilfefartikel](#).

Aktivzonenminuten sammeln

Sammele Aktivzonenminuten für die Zeit, die du in der Zone mit mittlerer Aktivität, der Zone mit intensiver Aktivität oder der 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 Zone mit mittlerer Aktivität = 1 Aktivzonenminute
1 Minute in der Zone mit intensiver Aktivität oder der Höchstleistungszone =
2 Aktivzonenminuten

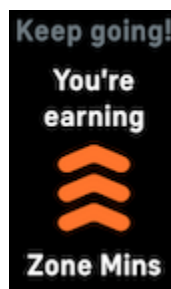
Die Charge 6 benachrichtigt dich über Aktivzonenminuten auf zwei Arten:

- 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 = Zone mit mittlerer Aktivität
2 Vibrationen = Zone mit intensiver Aktivität
3 Vibrationen = Höchstleistungszone



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

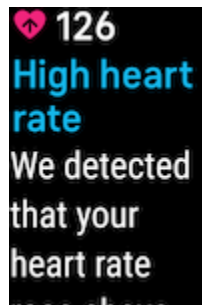


Zu Beginn wird dein wöchentliches Ziel auf 150 Aktivzonenminuten festgelegt. Du erhältst Benachrichtigungen, sobald du es erreicht hast.


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

Herzfrequenz-Benachrichtigungen erhalten

Wenn deine Charge 6 feststellt, dass deine Herzfrequenz außerhalb deiner hohen oder niedrigen Grenzwerte liegt, informiert sie dich darüber – wenn du mindestens 10 Minuten lang inaktiv zu sein scheinst.



Wenn du diese Funktion deaktivieren oder die Grenzwerte anpassen möchtest:

1. Tippe auf deinem Smartphone in der Fitbit App auf dem Tab „Heute“ auf das Gerätesymbol  > **Charge 6**.
2. Tippe auf **Hohe und niedrige Herzfrequenz**.
3. Aktiviere oder deaktiviere **Benachrichtigung bei hoher Herzfrequenz** oder **Benachrichtigung bei niedriger Herzfrequenz** oder tippe auf **Benutzerdefiniert**, um den Grenzwert anzupassen.

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

Herzfrequenz auf Geräten und in Apps ansehen

Verbinde die Charge 6 mit kompatiblen Trainingsgeräten und Apps und sieh dir deine Herzfrequenz in Echtzeit direkt auf dem Display an. Diese Funktion ist mit Trainingsgeräten und Apps kompatibel, die das Bluetooth-Herzfrequenzprofil unterstützen, z. B. die neuesten Modelle von iFit, Nordictrack, Peloton, Concept2 und Strava. Allerdings verhalten sich nicht alle Bluetooth-kompatiblen Geräte und Apps gleich.

1. Wische auf dem Zifferblatt nach unten und tippe auf **HF auf dem Gerät**.
2. Folge der Anleitung auf deinem Trainingsgerät, um einen Bluetooth-Herzfrequenzmesser zu verbinden.
3. Wenn sich die Charge 6 verbindet, wird ein Bildschirm auf deinem Tracker angezeigt, über den du aufgefordert wirst, deine Herzfrequenz zu teilen. Tippe auf **Teilen**.
4. Tippe auf deinem Tracker auf **Starten**, um mit dem Training zu beginnen.

Beende das Training auf der Charge 6, um deine Herzfrequenz nicht mehr zu teilen.



Weitere Informationen zur Kompatibilität und Fehlerbehebung von Geräten 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](#).

Kontaktloses Bezahlen

Die Charge 6 hat einen integrierten NFC-Chip, mit dem du auf dem Tracker Kreditkarten und Debitkarten verwenden kannst.


Kredit- und Debitkarten verwenden

Richte Google Wallet in der Fitbit App ein und verwende deinen Tracker, um in Geschäften einzukaufen, die kontaktlose Zahlungen akzeptieren.

Wir erweitern unsere Liste an Partnern ständig um neue Standorte und Kartenaussteller. Informationen dazu, ob du deine Zahlungskarte mit deinem Fitbit-Gerät verwenden kannst, findest du auf [fitbit.com](https://www.fitbit.com).

Kontaktloses Bezahlen einrichten


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

1. Tippe in der Fitbit App auf dem Tab „Heute“ auf das Gerätesymbol  > **Charge 6**.
2. Tippe auf die Kachel **Google Wallet**.
3. Folge der Anleitung auf dem Bildschirm, um eine Zahlungskarte hinzuzufügen. In einigen Fällen benötigt deine Bank möglicherweise eine zusätzliche Überprüfung. Wenn du zum ersten Mal eine Karte hinzufügst, wirst du möglicherweise aufgefordert, eine vierstellige PIN für deinen Tracker festzulegen. Beachte, dass du auch den Schutz mithilfe von Sicherheitscodes für dein Smartphone aktivieren musst.
4. Nachdem du eine Karte hinzugefügt hast, musst du zum Abschließen der Einrichtung noch die Benachrichtigungen für dein Smartphone aktivieren (falls du dies nicht bereits getan hast). Folge dazu einfach der Anleitung auf dem Bildschirm.

Einkaufen

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



1. Wische auf dem Zifferblatt nach unten und tippe auf **Google Wallet** .
2. Gib die 4-stellige PIN deines Trackers ein, wenn du dazu aufgefordert wirst. Deine Standard-Zahlungskarte wird auf dem Display angezeigt.



3. Wenn du mit deiner Standard-Kreditkarte bezahlen möchtest, halte das Handgelenk an das Zahlungsterminal. Um mit einer anderen Karte zu bezahlen, wische, bis die gewünschte Karte angezeigt wird, und halte das Handgelenk dann an das Zahlungsterminal.




Wenn die Zahlung erfolgreich war, vibriert der Tracker und du siehst eine Bestätigung auf dem Display.

Wenn das Zahlungsterminal dein Fitbit-Gerät nicht erkennt, achte darauf, dass der Tracker nahe genug am Lesegerät ist und die Person an der Kasse weiß, dass du kontaktlos bezahlen möchtest.

Zur Sicherheit musst du die Charge 6 am Handgelenk tragen, um das kontaktlose Bezahlen nutzen zu können.

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

Standardkarte ändern

1. Tippe in der Fitbit App auf dem Tab „Heute“ auf das Gerätesymbol  > **Charge 6**.
2. Tippe auf die Kachel **Google Wallet**.
3. Tippe auf die Karte, die du als Standardoption festlegen möchtest.
4. Tippe auf **Als Standardmethode für kontaktloses Bezahlen festlegen**.

Für öffentliche Verkehrsmittel bezahlen

Verwende kontaktlose Zahlungen, um dich an Lesegeräten für öffentliche Verkehrsmittel, die kontaktlose Kredit- oder Debitkartenzahlungen akzeptieren, an- und abzumelden. Um mit dem Tracker zu bezahlen, folge den Schritten unter [Kredit- und Debitkarten verwenden](#).

Wenn du zu Beginn und am Ende deiner Fahrt deinen Fitbit-Tracker an das Lesegerät hältst, musst du beide Male mit derselben Karte bezahlen. Vergewissere dich außerdem vor Beginn der Fahrt, dass dein Gerät aufgeladen ist.

Lifestyle

Mit Apps bleibst du mit allem in Verbindung, was dir am wichtigsten ist.

Musik über die YouTube Music-Steuerung steuern

Mit der YouTube Music-Steuerung auf der Charge 6 kannst du YouTube Music auf deinem Smartphone steuern. Wähle zwischen Playlists, überspringe oder spiele Songs noch einmal und regle die Lautstärke über deinen Tracker. Für die Steuerelemente von YouTube Music benötigst du ein kompatibles Smartphone in Bluetooth-Reichweite und ein YouTube Music Premium-Abo. Weitere Informationen zu YouTube Music findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

1. Öffne die YouTube Music App auf deinem Smartphone. Die Fitbit App muss im Hintergrund ausgeführt werden.
2. Wische auf dem Display deines Fitbit-Geräts zur YouTube-Musiksteuerung und tippe darauf, um sie zu öffnen.
 - Auf dem Hauptdisplay werden der aktuelle Titel und der aktuelle Künstler angezeigt. Tippe, um den aktuellen Titel anzuhalten oder abzuspielen.
 - Wische nach unten, um die verfügbare Musik zu durchsuchen, einschließlich deiner neuesten Playlists, Titel und Alben. Wenn du ein Element auswählen möchtest, tippe darauf.
 - Wische nach links, um auf die Steuerelemente zuzugreifen: Du kannst zum nächsten Titel wechseln, den aktuellen Titel noch einmal abspielen oder zum vorherigen Titel zurückgehen.
 - Wische noch einmal nach links, um auf die Lautstärkeregelung zuzugreifen.

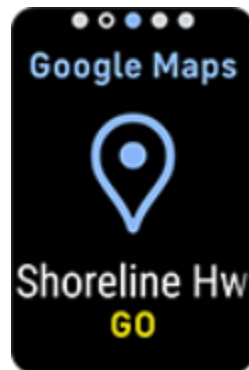


Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

Google Maps

Mit der Google Maps App auf deinem Tracker erhältst du eine detaillierte Routenführung direkt an deinem Handgelenk.

1. Öffne auf deinem Smartphone die Google Maps App, suche nach dem Ort, zu dem du möchtest, wähle die Mobilitätsform sowie eine Route aus und tippe auf **Start**, um die Navigation zu starten. Eine ausführlichere Anleitung zur Verwendung der Google Maps App auf deinem Smartphone findest du in [diesem Hilfeartikel](#). Die Fitbit App muss im Hintergrund ausgeführt werden.
2. Wische auf dem Display deines Trackers zur Google Maps App und tippe darauf, um sie zu öffnen.
3. Wische während der Navigation nach oben und tippe auf die Schaltfläche „Pause“, um die Navigation zu pausieren. Tippe auf die Schaltfläche „Fortsetzen“, um die Navigation fortzusetzen, oder auf die Schaltfläche „Fertig“, um sie zu beenden.
4. Nachdem du mithilfe der Navigation für Fahrräder oder Fußgänger dein Ziel erreicht hast, zeigt der Tracker eine Zusammenfassung deiner Aktivitäten an. Tippe auf **Fertig**, um die Google Maps App zu schließen.



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

Aktualisieren, neu starten und löschen

Bei einigen Schritten zur Fehlerbehebung musst du möglicherweise den Tracker neu starten. Das Löschen ist sinnvoll, wenn du deine Charge 6 an eine andere Person weitergeben möchtest. Aktualisiere deinen Tracker, um ihn auf die neueste Firmware upzudaten.

Charge 6 aktualisieren

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



Wenn eine Aktualisierung verfügbar ist, wird in der Fitbit App eine Benachrichtigung angezeigt. Behalte nach dem Start des Updates auf der Charge 6 und in der Fitbit App die Fortschrittsanzeigen im Blick, bis das Update abgeschlossen ist. Tracker und Smartphone müssen sich während der Aktualisierung nahe beieinander befinden.

Um die Charge 6 zu aktualisieren, muss der Akku des Trackers mindestens zu 20 % aufgeladen sein. Die Aktualisierung der Charge 6 beansprucht den Akku möglicherweise stark. Wir empfehlen, den Tracker vor dem Update an das Ladegerät anzuschließen.

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

Charge 6 neu starten

Wenn du die Charge 6 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 Charge 6 nicht reagiert:

1. Schließe dein Gerät an das Ladekabel an.
2. Drücke innerhalb von 8 Sekunden dreimal auf die Taste am flachen Ende des Ladegeräts und halte sie jeweils etwa 1 Sekunde lang gedrückt.
Hinweis: Wenn dein Ladegerät keine Taste hat, kannst du stattdessen den Tracker vom Ladekabel trennen, 1 Sekunde lang warten und ihn dann wieder anschließen. Wiederhole den Vorgang 3-mal.

3. Warte 10 Sekunden bzw. bis das Fitbit-Logo erscheint.



Hinweis: Wenn das Gerät nicht neu startet, warte 15 Sekunden und versuche es dann noch einmal.



Bei einem Neustart des Trackers werden keine Daten gelöscht.

Daten der Charge 6 löschen

Wenn du die Charge 6 an eine andere Person weitergeben oder sie zurückgeben möchtest lösche zuerst deine personenbezogenen Daten:

1. Wische vom Uhrdisplay nach unten, um die Einstellungen  zu finden.
2. Öffne die Einstellungen  > **Geräte-Info** > **Nutzerdaten löschen**.
3. Wische nach oben und drücke dann 3 Sekunden lang **3 Sekunden gedrückt halten** und lasse dann los.
4. Wenn du das Fitbit-Logo siehst und die Charge 6 vibriert, wurden deine Daten gelöscht.


Fehlerbehebung

Wenn die Charge 6 nicht ordnungsgemäß funktioniert, führe die folgenden Schritte zur Fehlerbehebung durch.

Fehlendes Herzfrequenzsignal


Bei sportlichen Aktivitäten und im Tagesverlauf misst die Charge 6 ununterbrochen deine Herzfrequenz. Wenn der Herzfrequenzsensor des Trackers Schwierigkeiten hat, ein Signal zu erkennen, werden gestrichelte Linien angezeigt.

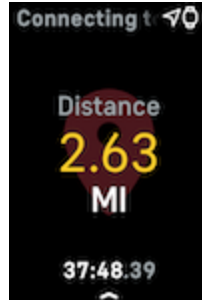


Wenn der Tracker kein Herzfrequenzsignal erkennt, vergewissere dich zuerst, dass in den Einstellungen  auf deinem Tracker die Aufzeichnung der Herzfrequenz aktiviert ist. Außerdem musst du den Tracker korrekt tragen: Schiebe ihn dafür am Handgelenk höher oder tiefer bzw. straffe das Armband oder mach es etwas lockerer. Die Charge 6 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 **GPS wird verbunden**  am oberen Displayrand angezeigt. Wenn die Charge 6 keine Verbindung zu einem GPS-Satelliten herstellen kann, stoppt der Tracker den Versuch, eine Verbindung herzustellen, bis du das nächste Mal ein GPS-Training startest.



Damit die Daten bestmöglich aufgezeichnet werden können, beginnst du erst mit dem Training, nachdem die Charge 6 das Signal gefunden hat.

Sonstige Probleme

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

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

Eine Anleitung dazu findest du unter [Charge 6 neu starten](#).

Allgemeine Informationen und technische Daten

Sensoren und Komponenten

Sensoren und Motoren der Fitbit Charge 6:

- Ein optischer Herzfrequenzsensor
- Mit der EKG App und EDA Scan App kompatible elektrische Mehrzwecksensoren
- Rot- und Infrarotsensoren zur Überwachung der Sauerstoffsättigung (SpO2)
- Ein 3-Achsen-Beschleunigungsmesser, der deine Bewegungsmuster erfasst
- Ein Umgebungslicht-Sensor
- Integrierter GPS-Empfänger + GLONASS + Galileo, die während eines Trainings deinen Standort aufzeichnen
- Ein Vibrationsmotor

Material

Das Gehäuse der Charge 6 besteht aus eloxiertem Aluminium und chirurgischem Edelstahl. Das mit der Charge 6 mitgelieferte Armband besteht aus flexiblem, strapazierfähigem Silikon, ähnlich wie bei vielen Sportuhren. Während alle Produkte aus Edelstahl und eloxiertem Aluminium Spuren von Nickel enthalten können, die bei Personen mit Nickerempfindlichkeit eine allergische Reaktion hervorrufen können, entspricht die Nickelmenge in allen Fitbit-Produkten der strengen Nickelrichtlinie der Europäischen Union.

Funktechnik

Die Charge 6 enthält einen Bluetooth-5.0-Funk-Transceiver und einen NFC-Chip.

Haptisches Feedback

Die Charge 6 verfügt über einen Vibrationsmotor für Wecker, Ziele, Benachrichtigungen, Erinnerungen und Apps.

Akku

Die Charge 6 wird mit einem wiederaufladbaren Lithium-Polymer-Akku betrieben.

Arbeitsspeicher

Die Charge 6 speichert 7 Tage lang deine Daten, einschließlich Tagesstatistiken, Schlafinformationen und Trainingsverlauf. In der Fitbit App kannst du dir deine Verlaufsdaten ansehen.

Display

Die Charge 6 hat ein AMOLED-Farbdisplay.

Armbandgröße

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

Umgebungsbedingungen

Betriebstemperatur	-10 °C bis 45 °C
Ladetemperatur	0 °C bis 40 °C
Lagertemperatur	-20 bis 45 °C
Wasserbeständigkeit	Wasserabweisend bis zu 50 Meter Tiefe
Maximale Betriebshöhe	5.000 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 support.google.com.

Rückgabebedingungen und beschränkte Garantie

Informationen zur beschränkten Garantie und unsere Rückgabebedingungen findest du in der [Garantieübersicht](#).

Rechtliche Hinweise und Sicherheitsinformationen

Unter support.google.com findest du unsere vollständigen Sicherheitsinformationen und rechtlichen Hinweise.

Akku



Modell: G3MP5

Shenzhen Highpower Technology Co., Ltd.

Building 1, 68 Xinxia Road, PinghuTown, Longgang District, Shenzhen, Guangdong, 518111, China

Marketing@highpowertech.com

Akkumodell-ID: 271617

Chongqing VDL Electronics Co., Ltd.

Building 1-4, Puli Industrial New Zone, Zhaojia Street, Kaizhou District, Chongqing

Sunny.liu@gdvd.com

Akkumodell-ID: VDL251517

Nimm keine Änderungen am Akku vor, arbeite ihn nicht wieder auf und verwerte ihn nicht wieder. Versuche nicht, ihn zu durchstechen oder Gegenstände in den Akku einzuführen. Lass den Akku nicht mit Feuer, Wasser und anderen Flüssigkeiten in Kontakt kommen und vermeide es, ihn übermäßiger Hitze oder anderen Gefahren auszusetzen.

