

fitbit sense



Bedienungsanleitung
Version 2.0

Inhaltsverzeichnis

Los geht's	7
Lieferumfang	7
Deine Uhr aufladen	8
Einrichten von Sense.....	9
Mit WLAN verbinden.....	10
Daten in der Fitbit-App ansehen.....	10
Fitbit Premium freischalten	11
Sense tragen.....	12
Positionierung für normales Tragen im Vergleich zum Tragen während des Trainings.....	12
Das Band befestigen	13
Händigkeit	14
Tipps zum Tragen und zur Pflege.....	15
Armband wechseln	15
Das Armband entfernen.....	15
Ein Armband befestigen	16
Allgemein.....	17
Sense navigieren.....	17
Grundlegende Navigation	17
Schnell Tasten	18
Schnell-Einstellungen	19
Bedeutung der Statusanzeigen.....	22
Widgets	23
Einstellungen anpassen.....	24
Display.....	24
Vibration & Audio	25
Zielerinnerungen	25
Stille Modi	25
Shortcuts	26
Geräteinformationen	26
Akkustand überprüfen.....	26
Einrichtung der Gerätesperre	27
Daueranzeige anpassen	28
Wie du das Display ausschaltest	29

Ziffernblätter und Apps	30
Ziffernblatt ändern	30
Apps öffnen	31
Apps ordnen	31
Zusätzliche Apps herunterladen	31
Apps entfernen	31
Apps aktualisieren	32
Einstellungen und Berechtigungen anpassen	32
Sprachassistent	33
Amazon Alexa-Integration einrichten	33
Google Assistant einrichten	33
Mit deinem Sprachassistenten interagieren	34
Alexa-Wecker, Erinnerungen und Timer überprüfen	35
Lifestyle	36
Starbucks	36
Agenda	36
Wetter	36
Smartphone finden	37
Benachrichtigungen von deinem Telefon	38
Benachrichtigungen einrichten	38
Anzeigen eingehender Benachrichtigungen	38
Benachrichtigungen verwalten	39
Benachrichtigungen deaktivieren	39
Annehmen oder Ablehnen von Anrufen	40
Anrufe am Handgelenk annehmen	41
Auf Nachrichten antworten (Android-Telefone)	43
Zeitmessung	44
Wecker einstellen	44
Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze)	44
Verwenden von Timer oder Stoppuhr	45
Aktivität und Wohlbefinden	46
Statistiken im Überblick	46
Tägliches Aktivitätsziel verfolgen	48
Ein Ziel auswählen	48
Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten	48
Deinen Schlaf aufzeichnen	49

Schlafziel festlegen	49
Schnarchen und Geräuschpegel während des Schlafs erkennen	49
Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten.....	49
Verfolge deine Hauttemperaturänderungen	50
Stress bewältigen	51
Verwende die EDA Scan-App.....	52
Geführtes Atemtraining.....	52
Überprüfe deine Stressbewältigungspunktzahl.....	53
Erweiterte Gesundheitsmetriken.....	54
Training und Herzgesundheit	55
Training automatisch aufzeichnen.....	55
Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren.....	56
Anpassen der persönlichen Trainingseinstellungen	57
Trainings-Zusammenfassung anzeigen.....	58
Herzfrequenz prüfen	58
Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche.....	60
Aktivzonenminuten verdienen.....	60
Empfang von Herzfrequenz-Benachrichtigungen	61
Überprüfe deinen Tagesform-Index.....	62
Ansehen des Cardio-Fitness-Scores	62
Aktivität teilen	62
Musik	63
Bluetooth-Kopfhörer oder -Lautsprecher anschließen.....	63
Musik mit Sense steuern	63
Musik mit der Spotify - Connect & Control-App steuern.....	64
Kontaktloses Bezahlen.....	65
Verwenden von Kredit- und Debitkarten.....	65
Kontaktloses Bezahlen einrichten	65
Einkäufe tätigen	66
Standardkarte ändern	67
Bezahle für die Fahrt.....	68
Aktualisieren, Neustarten und Löschen.....	69
Sense aktualisieren.....	69
Sense neustarten	69
Sense ausschalten	70
Sense löschen.....	70

Fehlerbehebung	71
Fehlendes Herzfrequenzsignal	71
GPS-Signal fehlt	71
WLAN-Verbindung kann nicht hergestellt werden.....	72
Handy getrennt	73
Andere Probleme.....	73
Allgemeine Informationen und Spezifikationen	74
Sensoren und Komponenten	74
Materialien	74
Funktechnik	75
Haptisches Feedback.....	75
Batterie	75
Speicher	75
Display	75
Armbandgröße	75
Umgebungsbedingungen.....	76
Mehr erfahren.....	76
Rückgabe und Garantie.....	76
Regulatory and Safety Notices	77
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	77
Canada: Industry Canada (IC) statement.....	78
European Union (EU)	79
IP Rating.....	80
Argentina	80
Australia and New Zealand.....	81
Belarus	81
China.....	81
Customs Union	83
Indonesia.....	83
Israel	83
Japan	83
Kingdom of Saudi Arabia	83
Mexico.....	84
Moldova.....	84
Nigeria.....	84
Oman	84
Paraguay	85
Philippines	85

Serbia	85
Singapore.....	85
South Korea.....	86
Taiwan.....	87
United Arab Emirates.....	89
United Kingdom	90
Safety Statement	90

Los geht's

Fitbit Sense ist die hoch entwickelte Smartwatch, die dir hilft, dich auf deinen Körper einzustellen, mit Werkzeugen für Herzgesundheit, Stressmanagement, Hauttemperaturtrends und mehr.

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

Lieferumfang

Lieferumfang der Sense-Box:



Uhr mit kleinem Band
(Farbe und Material variiert)



Ladekabel



Zusätzliches großes Band

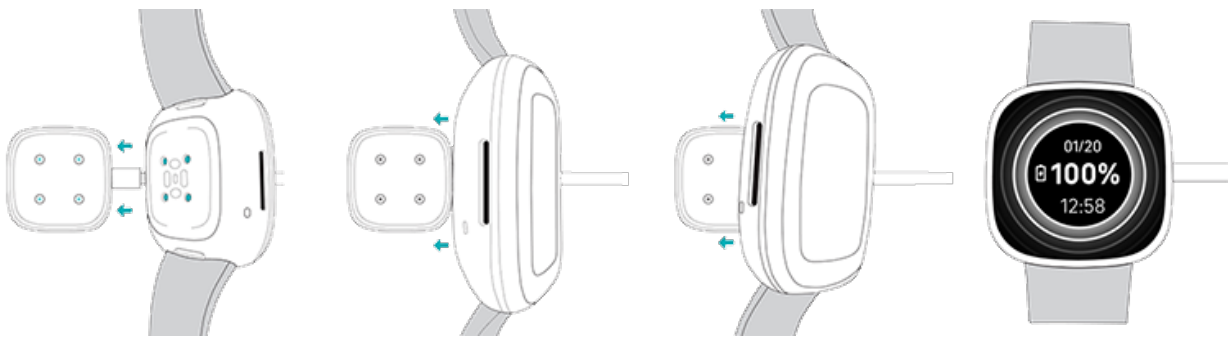
Die austauschbaren Sense-Bänder gibt es in verschiedenen Farben und Materialien; sie sind separat erhältlich.

Deine Uhr aufladen

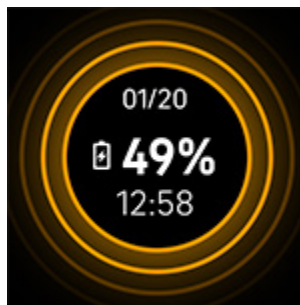
Eine voll aufgeladene Sense hat eine Akkulebensdauer von mindestens 6 Tagen. Akkulebensdauer und Ladezyklen variieren je nach Gebrauch und anderen Faktoren; die tatsächlichen Ergebnisse können variieren.

Um Sense aufzuladen:

1. Steck das Ladekabel in den USB-Anschluss deines Computers, ein UL-zertifiziertes USB-Ladegerät oder ein anderes Niedrigenergieladegerät.
2. Halte das andere Ende des Ladekabels in die Nähe des Anschlusses auf der Rückseite der Uhr, bis es durch Magnetkraft anhaftet. Stelle sicher, dass die Stifte des Ladekabels korrekt auf den Anschluss auf der Rückseite deiner Uhr ausgerichtet sind.



Für eine Akkulaufzeit von 24 Stunden muss die Sense 12 Minuten lang aufgeladen werden. Tippe während des Aufladens der Uhr zweimal auf den Bildschirm oder drücke die Taste, um den Bildschirm einzuschalten. Der Batteriestand wird für einige Sekunden angezeigt und dann wieder ausgeblendet, damit du deine Uhr während des Aufladens benutzen kannst. Der Ladevorgang dauert etwa 1 bis 2 Stunden.



Einrichten von Sense

Richte Sense mit der Fitbit-App für iPhones sowie iPads oder Android-Smartphones ein. Die Fitbit-App ist mit den meisten gängigen Smartphones kompatibel. Unter fitbit.com/devices kannst du überprüfen, ob dein Smartphone kompatibel ist.



So geht's:

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

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

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

Mit WLAN verbinden

Während der Installation wirst du aufgefordert, Sense mit deinem WLAN-Netzwerk zu verbinden. Sense nutzt das WLAN, um Apps aus der Fitbit-Galerie schneller herunterzuladen, sowie für schnellere, zuverlässigere OS-Aktualisierungen.

Die Sense kann über offene, WEP-, persönliche WPA- und persönliche WPA2-WLAN-Netzwerke Verbindungen herstellen. Deine Uhr kann keine Verbindung zu 5-GHz-, WPA Enterprise- oder öffentlichen WLAN-Netzwerken herstellen, für deren Verbindung mehr als ein Kennwort erforderlich ist - beispielsweise Anmeldungen, Abonnements oder Profile. Wenn sich beim Verbinden mit einem WLAN-Netzwerk auf einem Computer Felder für einen Benutzernamen oder eine Domain öffnen, wird dieses Netzwerk nicht unterstützt.

Die besten Ergebnisse erzielst du, wenn du Sense mit deinem WLAN-Heimnetzwerk verbindest. Stelle sicher, dass du das Netzwerkpasswort kennst, bevor du die Verbindung herstellst.

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

Daten in der Fitbit-App ansehen

Öffne die Fitbit-App auf deinem Handy, um deine Gesundheitswerte, Aktivitäts- und Schlafdaten anzuzeigen, eine Trainingseinheit oder eine Achtsamkeitsübung auszuwählen und vieles mehr.

Fitbit Premium freischalten

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

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

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

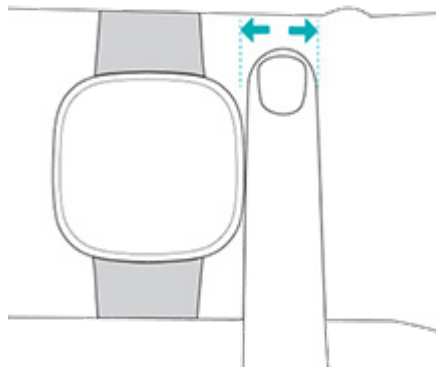
Sense tragen

Lege Sense um dein Handgelenk. Wenn du ein Armband mit einer anderen Größe benötigst oder ein Zubehörarmband gekauft hast, findest du Anweisungen dazu unter „[Wechseln des Armbands](#)“ auf Seite 15.

Positionierung für normales Tragen im Vergleich zum Tragen während des Trainings

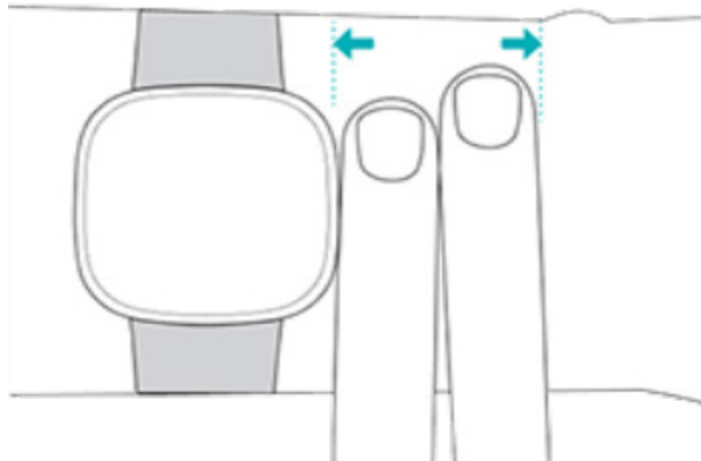
Wenn du nicht trainierst, trage die Sense etwa einen Fingerbreit oberhalb des Handwurzelknochens.

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



Für eine optimierte Herzfrequenzmessung während des Trainings:

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



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

Das Band befestigen

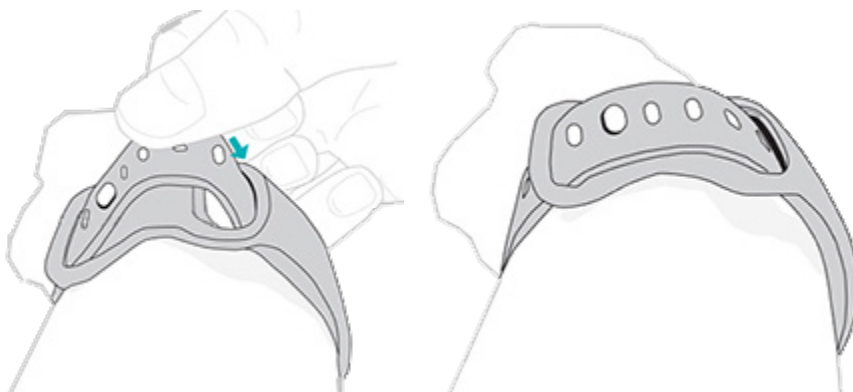
1. Lege Sense um dein Handgelenk.
2. Schiebe das untere Band durch die erste Schlaufe des oberen Bandes.



3. Ziehe das Band fest, bis es bequem sitzt, und drücke den Dorn durch eines der Löcher im Band.



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



Händigkeit

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

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

Tipps zum Tragen und zur Pflege

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

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

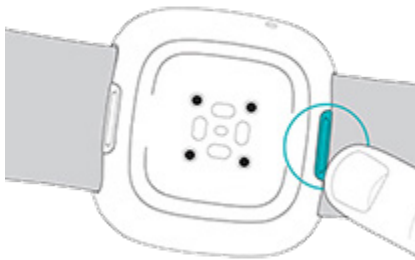
Armband wechseln

Der Lieferumfang von Sense besteht aus einem kleinen bereits befestigten Armband und einem zusätzlichen großen unteren Band in der Verpackung. Sowohl das obere als auch das untere Armband kannst du durch separat erhältliche Zubehörarmbänder ausgetauscht werden, die unter [fitbit.com](https://www.fitbit.com) erhältlich sind. Informationen zu Armbandabmessungen findest du unter „[Armbandgröße](#)“ auf Seite 75.

Fitbit Versa 3-Bänder sind mit Sense kompatibel.

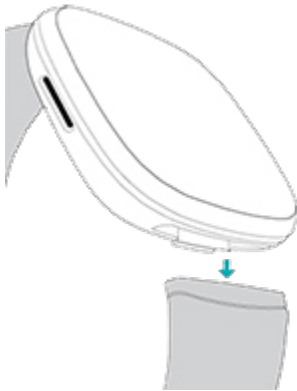
Das Armband entfernen

1. Dreh die Sense um und suche die Armbandverschlüsse.



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

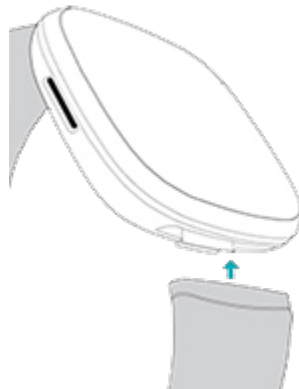
3. Ziehe das Armband vorsichtig von der Uhr weg, um es abzunehmen.



4. Wiederhole diesen Vorgang auf der anderen Seite.

Ein Armband befestigen

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



Allgemein

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

Sense navigieren

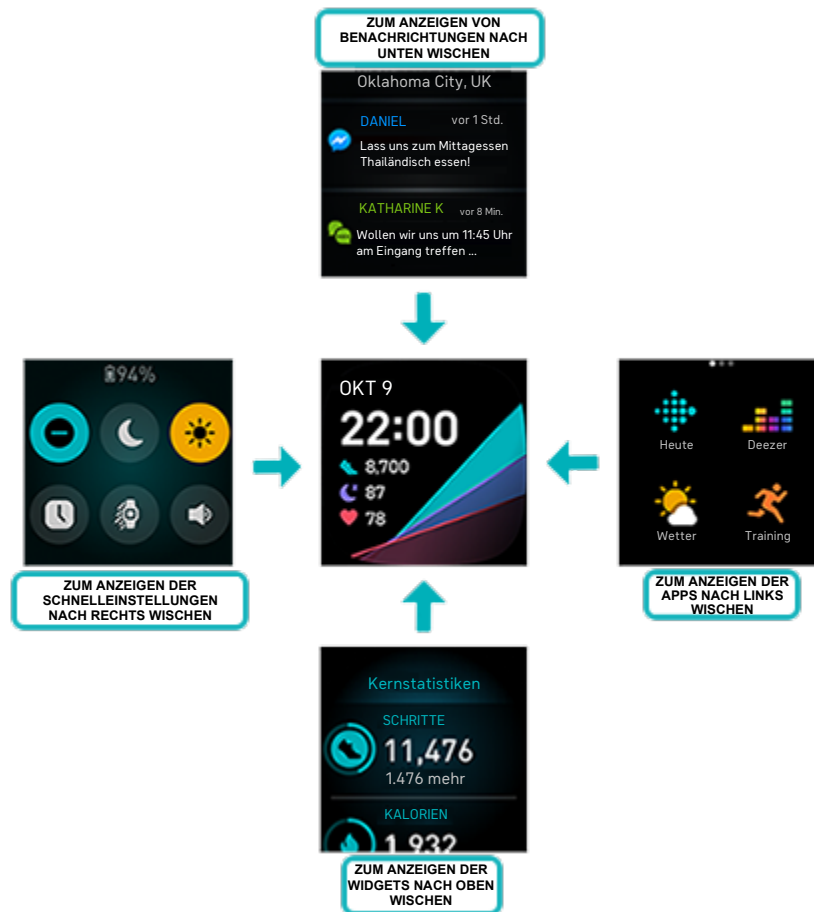
Die Sense hat ein AMOLED-Touchscreen-Farbdisplay und eine Taste.

Navigiere durch Sense, indem du auf den Bildschirm tippst, von Seite zu Seite und nach oben und unten wischst oder die Taste drückst. Um die Akku zu schonen, schaltet sich der Bildschirm der Uhr bei Nichtbenutzung aus, wenn du die Einstellung für die Daueranzeige einschaltest. Weitere Informationen findest du unter „[Einstellen der Daueranzeige](#)“ auf Seite 28.

Grundlegende Navigation

Startbildschirm ist die Uhr.

- Wische nach unten, um Benachrichtigungen anzuzeigen.
- Wische nach oben, um Widgets zu sehen, wie z. B. Ihre Tagesstatistiken, das Wetter und Verknüpfungen zum Starten der Relax-App und der EDA Scan-App.
- Wische nach links, um die Apps auf deiner Uhr anzuzeigen.
- Wische nach rechts, um die Schnelleinstellungen zu öffnen oder in einer App zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.
- Durch Drücken der Taste kehrst du zur Uhranzeige zurück.
- Drücke und halte deinen Finger auf dem Zifferblatt, um die Uhren-App  zu öffnen, wo du zwischen den verschiedenen gespeicherten Zifferblättern wechseln kannst.



Schnelltasten

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

Taste drücken und halten

Halte die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um eine Funktion deiner Wahl zu aktivieren. Wenn du die Tastenkombination zum ersten Mal verwendest, wähle aus, welche Funktion dadurch aktiviert wird. Zum Ändern, welche Funktion aktiviert wird,

wenn du die Taste gedrückt hältst, öffne die Anwendung „Einstellungen“  auf deiner Uhr und tippe auf **Shortcuts**. Tippe auf **Drücken und Halten** und wähle die gewünschte App aus.

Taste zweimal drücken

Drücke die Taste zweimal, um auf Shortcuts zu 4 Apps oder Funktionen zuzugreifen.

Zu Beginn sind diese 4 Shortcuts die Musiksteuerung , Schnelleinstellungen , dein Sprachassistent und Fitbit Pay . Öffne zum Ändern dieser Shortcuts die App „Einstellungen“  auf deiner Uhr und tippe auf **Shortcuts**. Tippe unter **Doppelt drücken** auf den Shortcut, den du ändern möchtest.

Schnell-Einstellungen

Wische von der Uhranzeige deiner Uhr aus nach rechts, um zu den Schnelleinstellungen zu gelangen.

Nicht stören 	Wenn die Einstellung „Nicht stören“ aktiviert ist: • Benachrichtigungen, Zielfeierlichkeiten und Erinnerungen sind stumm geschaltet. • Das Symbol „Nicht stören“ leuchtet  in den Schnelleinstellungen auf. Du kannst die Einstellung „Nicht stören“ und den Schlafmodus nicht gleichzeitig aktivieren.
Schlafmodus 	Wenn der Schlafmodus aktiviert ist: • Benachrichtigungen, Zielfeierlichkeiten und Erinnerungen sind stumm geschaltet. • Die Helligkeit des Bildschirms ist auf schwach eingestellt. • Das Zifferblatt des Always-On-Displays ist ausgeschaltet. • Der Bildschirm bleibt dunkel, wenn du dein Handgelenk drehst. • Das Symbol für den Schlafmodus leuchtet  in den Schnelleinstellungen auf. Der Schlafmodus schaltet sich automatisch aus, wenn du einen Schlafplan einrichtest. Weitere Informationen findest du unter „Einstellungen anpassen“ auf Seite 24. Du kannst die Einstellung „Nicht stören“ und den Schlafmodus nicht gleichzeitig aktivieren.
Einstellungen 	Für weitere Einstellungen tippst du auf das Symbol Einstellungen, um die App Einstellungen zu öffnen. Weitere Informationen findest du unter „Einstellungen anpassen“ auf Seite 24
Display-Aktivierung 	Wenn du die Display-Aktivierung auf „automatisch“  stellst, wird der Bildschirm jedes Mal eingeschaltet, wenn du dein Handgelenk drehst. Wenn du die Display-Aktivierung auf „Manuell“ einstellst, drücke die Taste, um den Bildschirm einzuschalten.

Helligkeit 	Passe die Bildschirmhelligkeit an.
Always-on-Display 	Schalte das Always-on-Display an oder aus. Weitere Informationen findest du unter „ Always-on-Display anpassen “ auf Seite 28.
Musiklautstärke 	Passe die Lautstärke der Musik an, die über Kopfhörer oder Lautsprecher abgespielt wird, die mit deiner Uhr gekoppelt sind. Nähere Informationen findest du unter „ Bluetooth-Kopfhörer oder -Lautsprecher anschließen “ auf Seite 63.

Bedeutung der Statusanzeigen

Wenn du den Bildschirm deines Geräts einschaltest, siehst du möglicherweise Symbole am oberen Rand des Ziffernblatts:



	Auf deinem Fitbit-Gerät ist die Einstellung „Nicht stören“ aktiv. Weitere Informationen findest du unter „Sense navigieren“ auf Seite 17.
	Auf deinem Fitbit-Gerät ist der Schlafmodus aktiviert. Weitere Informationen findest du unter „Sense navigieren“ auf Seite 17.
	Der Akkustand deines Fitbit-Geräts ist extrem niedrig. Weitere Informationen findest du im entsprechenden Hilfeartikel .
	Dein Fitbit-Gerät ist nicht mit deinem Smartphone verbunden. Tipps zur Fehlerbehebung findest du im entsprechenden Hilfeartikel .

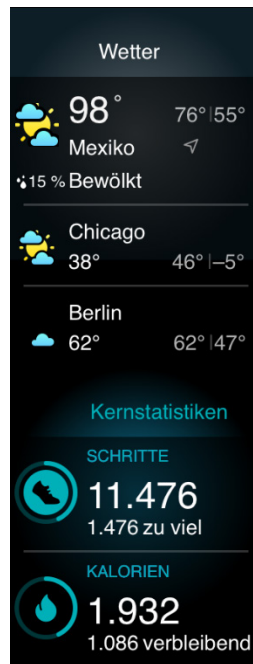
Die Symbole verschwinden nach 3 Sekunden. Wenn du sie wieder anzeigen möchtest, wische nach rechts, um die Symbole oben in den Schnelleinstellungen zu sehen.

So schaltest du die Statusanzeigen an bzw. aus:

1. Öffne auf deinem Fitbit-Gerät die App „Einstellungen“  > **Display**.
2. Tippe auf den Schalter neben **Statusanzeigen**.

Widgets

Füge deiner Uhr Widgets hinzu, um deine Tagesstatistiken anzuzeigen, deine Wasseraufnahme oder dein Gewicht zu protokollieren, die Wettervorhersage zu prüfen und eine Sitzung in der Relax-App oder EDA-Scan-App zu starten und mehr. Um deine Widgets zu sehen, streiche vom Zifferblatt der Uhr nach oben.



So fügst du ein neues Widget hinzu:

1. Wische von der Uhranzeige bis zum unteren Rand der Widgets und tippe auf **Verwalten**.
2. Tippe unter **Mehr Widgets** auf das Symbol  neben des Widgets, das du hinzufügen möchtest.
3. Wische zum Ende der Seite und tippe auf **Fertig**.

So schaltest du ein Widget aus:

1. Wische von der Uhranzeige bis zum unteren Rand der Widgets und tippe auf **Verwalten**.
2. Tippe auf das > Symbol neben dem Widget, das du anpassen möchtest.
3. Tippe auf das Schaltersymbol  neben **Widget anzeigen**, um es auszuschalten.
4. Wische zum Ende der Seite und tippe auf **Fertig**.

So passt du die Informationen an, die du auf einem Widget siehst:

1. Wische von der Uhranzeige bis zum unteren Rand der Widgets und tippe auf **Verwalten**.
2. Tippe auf das > Symbol neben dem Widget, das du anpassen möchtest.
3. Passe alle Einstellungen an, die du ändern möchtest.
4. Wische zum Ende der Seite und tippe auf **Fertig**.

So änderst du die Reihenfolge der Widgets:

1. Wische von der Uhranzeige bis zum unteren Rand der Widgets und tippe auf **Verwalten**.
2. Halte das Widget, das du verschieben möchtest, gedrückt und ziehe es in der Liste der Widgets nach oben oder unten. Lass es los, wenn es an der korrekten neuen Stelle ist.
3. Wische zum Ende der Seite und tippe auf **Fertig**.

Einstellungen anpassen

Verwalte die Grundeinstellungen in der App Einstellungen  :

Display

Helligkeit	Ändere die Helligkeit des Bildschirms.
Display-Aktivierung	Ändere, ob sich der Bildschirm einschaltet, wenn du dein Handgelenk drehst.
Bildschirm-Timeout	Passe die Zeitspanne an, bevor sich der Bildschirm ausschaltet oder zum Ziffernblatt des Always-on-Displays wechselt.
Always-on-Display	Schalte das Always-on-Display an oder aus und wechsel das angezeigte Ziffernblatt. Weitere Informationen findest du unter „ Always-on-Display anpassen “ auf Seite 28.
Statusanzeigen	Schalte die Statusanzeigen an oder aus. Weitere Informationen findest du unter „ Sense navigieren “ auf Seite 17.

Vibration & Audio

Vibration	Passe die Vibrationsstärke deiner Uhr an.
Mikrofon	Wähle aus, ob deine Uhr auf das Mikrofon zugreifen kann.
Bluetooth	Verwalte verbundene Bluetooth-Geräte.

Zielerinnerungen

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

Stille Modi

Fokusmodus	Deaktiviere Benachrichtigungen während der Benutzung der Trainings-App  .
Nicht stören	Alle Benachrichtigungen deaktivieren.
Schlafmodus	Passe die Einstellungen für den Schlafmodus  an, einschließlich eines Zeitplans für das automatische Ein- und Ausschalten des Modus. So richtest du einen Zeitplan ein: 1. Öffne die App „Einstellungen“  und tippe auf Stille Modi > Schlafmodus > Planen > Intervall. 2. Tippe auf die Start- oder Endzeit zum Einstellen, wann der Modus ein- und ausgeschaltet wird. Wische zum Ändern der Uhrzeit nach oben oder unten und tippe auf die Uhrzeit, um sie auszuwählen. Der Schlafmodus wird zum geplanten Zeitpunkt automatisch deaktiviert, auch wenn du ihn manuell aktiviert hast.
Alexa-Benachrichtigungen	Deaktiviere Benachrichtigungen von Amazon Alexa.

Shortcuts

Gedrückt halten	Wähle die App oder Funktion, die du öffnen möchtest, wenn du die Taste drückst und gedrückt hältst.
Doppelt drücken	Wähle 4 Apps oder Funktionen aus, die als Verknüpfungen angezeigt werden sollen, wenn du die Taste zweimal drückst.

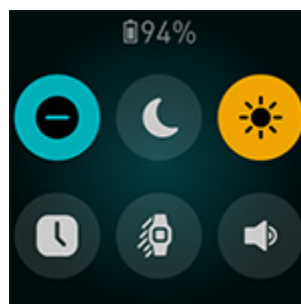
Geräteinformationen

Über Sense	Sie dir die regulatorischen Informationen und das Aktivierungsdatum deiner Uhr an. Das Aktivierungsdatum ist der Tag, an dem die Garantie für deine Uhr beginnt. Das Aktivierungsdatum ist der Tag, an dem du dein Gerät eingerichtet hast. Tippe auf Über Sense > Systeminformationen, um das Aktivierungsdatum zu sehen. Weitere Informationen findest du in dem entsprechenden Hilfeartikel.
------------	---

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

Akkustand überprüfen

Wische von der Uhranzeige aus nach rechts. Das Akkuladensymbol befindet sich oben auf dem Bildschirm.



WLAN funktioniert auf Sense nicht, wenn der Akku zu 25 % oder weniger aufgeladen ist und du dein Gerät nicht aktualisieren kannst.

Wenn der Akkustand deines Geräts sehr niedrig ist (8% oder weniger), erscheint beim Einschalten des Bildschirms für 3 Sekunden ein Symbol  oben auf dem Ziffernblatt, das den niedrigen Akkustand anzeigt.

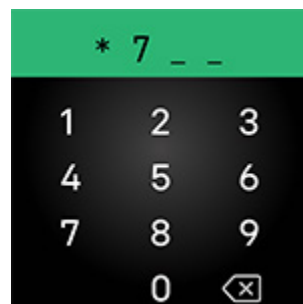
Wenn die Batterie schwach ist:

- Die Helligkeit des Bildschirms ist auf schwach eingestellt
- Die Stärke der Vibration ist auf leicht eingestellt
- Wenn du ein Training mit GPS verfolgst, wird das GPS-Tracking ausgeschaltet
- Das Always-on-Display ist ausgeschaltet
- Du kannst den Sprachassistenten nicht benutzen
- Du kannst keine Quick Replies verwenden
- Du kannst nicht die Musiksteuerung nutzen
- Du erhältst keine Benachrichtigungen von deinem Telefon

Lade Sense, um diese Funktionen zu nutzen oder anzupassen.

Einrichtung der Gerätesperre

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



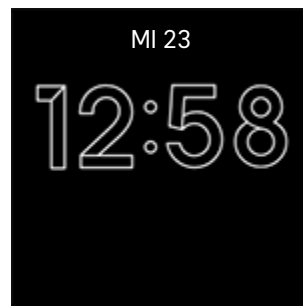
Aktivieren der Geräteverriegelung oder Zurücksetzen des PIN-Codes in der Fitbit-App:

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

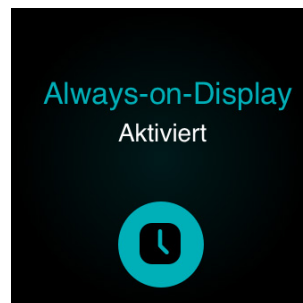
Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Daueranzeige anpassen

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



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



Daueranzeige einstellen. Wenn die Daueranzeige eingeschaltet ist, muss Sense häufiger aufgeladen werden.

Ziffernblätter ohne Always-on-Displaymodus verwenden ein Standard-Ziffernblatt für das Always-on-Display. Du kannst zwischen einem analogen und einem digitalen

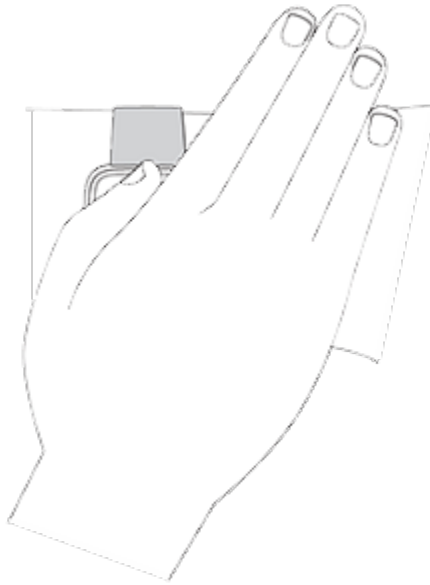
Ziffernblatt wählen. Öffne die App „Einstellungen“  > **Display**. Tippe im Abschnitt **Always-on-Display** auf **Analog** oder **Digital**.

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

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

Wie du das Display ausschaltest

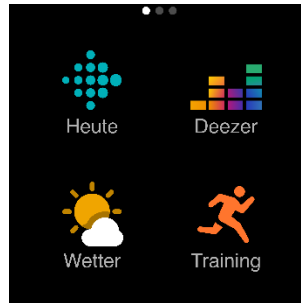
Um den Bildschirm von deiner Uhr bei Nichtgebrauch auszuschalten, bedecke die Uhranzeige kurz mit der anderen Hand, drücke die Taste oder drehe das Handgelenk vom Körper weg.



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

Ziffernblätter und Apps

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



Ziffernblatt ändern

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

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Sense-Kachel.
2. Tippe auf **Galerie** > Registerkarte **Uhren**.
3. Durchsuche die verfügbaren Zifferblätter. Tippe auf ein Zifferblatt, um eine Detailansicht anzuzeigen.
4. Tippe auf **Installieren**, um ein Zifferblatt zu Sense hinzuzufügen.

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

- Wenn du ein neues Zifferblatt auswählst, wird es automatisch gespeichert, es sei denn, du hast bereits 5 gespeicherte Zifferblätter.
- Um deine gespeicherten Uhranzeigen von deiner Uhr aus anzuzeigen, öffne die Uhren-App  und wische, um die gewünschte Uhranzeige zu finden. Tippe, um sie auszuwählen.
 - Du kannst auch mit dem Finger auf dein aktuelles Zifferblatt drücken und gedrückt halten, um die Uhren-App  zu öffnen.

- Tippe auf die Registerkarte „Heute“  > das Symbol oben links > dein Gerätebild > **Galerie** um deine gespeicherten Ziffernblätter in der Fitbit-App anzuzeigen. Deine gespeicherten Ziffernblätter findest du unter „Meine Ziffernblätter“.
 - Um ein Ziffernblatt zu entfernen, tippe auf das Ziffernblatt > **Ziffernblatt entfernen**.
 - Um zu einem gespeicherten Ziffernblatt zu wechseln, tippe auf das Ziffernblatt > **Auswählen**.

Apps öffnen

Wische von der Uhranzeige aus nach links, um die Apps anzuzeigen, die auf deiner Uhr installiert sind. Tippe auf eine App, um sie zu öffnen.

Apps ordnen

Um die Position einer App in Sense zu ändern, halte eine App gedrückt, bis sie ausgewählt ist. Ziehe sie anschließend in die neue Position. Die App ist ausgewählt, wenn ihr Symbol etwas größer wird und die Uhr vibriert.

Zusätzliche Apps herunterladen

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

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

Apps entfernen

Du kannst die meisten auf Sense installierten Apps entfernen:

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

3. Tippe auf die App, die du entfernen möchtest. Du musst eventuell nach oben wischen, um sie zu finden.
4. Tippe auf **Deinstallieren**.

Apps aktualisieren

Apps werden bei Bedarf über WLAN aktualisiert. Sense sucht nach Updates, wenn die Uhr an das Ladegerät angeschlossen ist und sich in Reichweite deines WLAN-Netzwerks befindet.

Du kannst Apps auch manuell aktualisieren:

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

Einstellungen und Berechtigungen anpassen

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

Auf diese Einstellungen zugreifen:

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

Sprachassistent

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

Beachte, dass immer nur ein Sprachassistent auf einmal aktiv sein kann. Um zu einem anderen Sprachassistenten zu wechseln, trennst du zuerst deinen aktiven Sprachassistenten. Weitere Informationen findest du im [entsprechenden Hilfeartikel](#).

Amazon Alexa-Integration einrichten

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

So änderst du die von Alexa erkannte Sprache:

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

Google Assistant einrichten

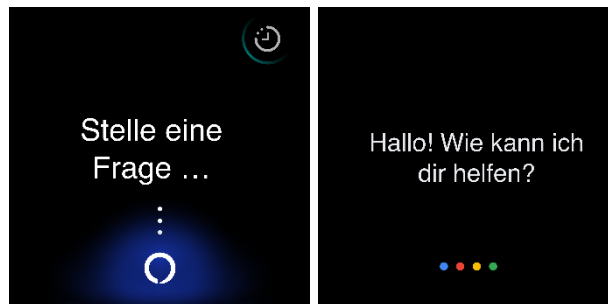
1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Sense-Kachel.
2. Tippe auf **Sprachassistent** > **Google Assistant** > **Google Assistant aktivieren**. Wenn du die Google Assistant-App nicht auf deinem Handy hast, wirst du aufgefordert, sie zu installieren.
3. Folge den Anweisungen in der Google Assistant-App, um dich bei deinem Google-Konto anzumelden (oder ggf. ein neues Google-Konto zu erstellen) und verbinde dann dein Google-Konto mit Fitbit.

4. Wenn du zur Fitbit-App zurückkehrst, tippe auf **Schließen**, um zur Kachel des Sprachassistenten zurückzukehren.

Beachte, dass Google Assistant derzeit nur auf Englisch verfügbar ist.

Mit deinem Sprachassistenten interagieren

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



Du musst nicht „Alexa“ oder „Hey Google“/„OK Google“ sagen, bevor du deine Anfrage stellst. Zum Beispiel:

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

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

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

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

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

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

Alexa-Wecker, Erinnerungen und Timer überprüfen

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

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

Lifestyle

Verwende Apps, um stets auf dem Laufenden zu bleiben. Anweisungen zum Hinzufügen und Löschen von Apps findest du unter „[Ziffernblätter und Apps](#)“ auf Seite [30](#).

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

Starbucks

Füge der Fitbit-Galerie in der Fitbit-App die Nummer deiner Starbucks-Karte oder deines Starbucks-Bonusprogramms hinzu und synchronisiere deine Uhr und

verwende dann die Starbucks-App , um von deinem Handgelenk aus zu bezahlen.

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

Agenda

Verbinde den Kalender deines Telefons mit der Fitbit-App und sehe in der Agenda-App auf deiner Uhr  anstehende Termine für heute und morgen.

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

Wetter

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

Um das aktuelle Wetter zu überprüfen, öffne die Wetter-App, um die Wetterbedingungen an deinem aktuellen Standort anzuzeigen. Wische nach oben, um das Wetter an anderen, von dir hinzugefügten Orten anzuzeigen. Tippe auf einen Ort, um einen ausführlicheren Bericht zu sehen.

Du kannst auch ein Wetter-Widget zu deiner Uhr hinzufügen. Nähere Informationen findest du unter „[Widgets](#)“ auf Seite [23](#).

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

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

So fügst du eine Stadt hinzu oder entfernst sie:

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

Smartphone finden

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

Anforderungen:

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

So findest du dein Smartphone:

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

Benachrichtigungen von deinem Telefon

Sense kann Anruf-, Text-, Kalender- und App-Benachrichtigungen von deinem Telefon anzeigen, um dich auf dem Laufenden zu halten. Deine Uhr darf maximal einen Abstand von neun Metern zu deinem Telefon haben, um Benachrichtigungen zu erhalten.

Benachrichtigungen einrichten

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

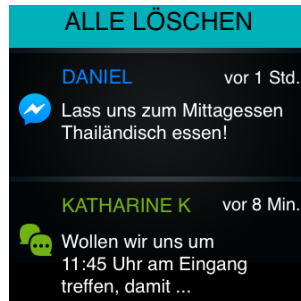
1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Sense-Kachel.
2. Tippe auf **Benachrichtigungen**.
3. Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um deine Uhr zu koppeln, falls du dies noch nicht getan hast. Anruf-, SMS- und Kalenderbenachrichtigungen sind automatisch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

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

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

Anzeigen eingehender Benachrichtigungen

Bei einer Benachrichtigung vibriert deine Uhr. Wenn du die Benachrichtigung beim Eintreffen nicht liest, kannst du sie später ansehen, indem du auf dem Uhrbildschirm von oben nach unten wischst.



Wenn der Akkuladestand deiner Uhr zu niedrig ist, vibriert Sense nicht bei Benachrichtigungen und der Bildschirm wird nicht eingeschaltet.

Benachrichtigungen verwalten

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

So verwaltest du Benachrichtigungen:

- Wische vom oberen Bildschirmrand nach unten, um deine Benachrichtigungen anzuzeigen, und tippe auf eine Benachrichtigung, um sie zu ganz anzuzeigen.
- Um eine Benachrichtigung zu löschen, zeige sie durch Tippen vollständig an, wische dann nach unten und tippe auf **Löschen**.
- Um alle Benachrichtigungen auf einmal zu löschen, wische bei deinen Benachrichtigungen ganz nach oben und tippe auf **Alle löschen**.

Benachrichtigungen deaktivieren

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

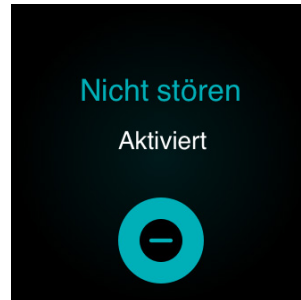
So deaktivierst du bestimmte Benachrichtigungen:

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



So deaktivierst du alle Benachrichtigungen:

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



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

Annehmen oder Ablehnen von Anrufen

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

Tippe auf das grüne Telefonsymbol auf dem Bildschirm deiner Uhr, um einen Anruf anzunehmen. Wenn du die Anrufannahme am Handgelenk einrichtest, hörst du den Anrufer über den Lautsprecher deiner Uhr und kannst über das Mikrofon deiner Uhr sprechen. Tippe auf das rote Telefonsymbol, um einen Anruf abzulehnen und an die Mailbox weiterzuleiten.

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



Anrufe am Handgelenk annehmen

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

Android-Smartphone

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

- Beachte: Wenn du eine Schaltfläche **Anweisungen anzeigen** siehst, verwendest du möglicherweise eine ältere Version der Fitbit-App. Tippe auf **Anweisungen anzeigen** und verwende „iPhone“ auf Seite 41 Anweisungen, um Anrufe am Handgelenk einzurichten.
- Wenn du beim Tippen auf **Bluetooth-Kopplung** keine Pop-up-Meldung zum Einschalten der Sense-Steuerungen siehst:
 1. Öffne die App „Einstellungen“  auf deiner Uhr > **Vibration und Audio**. Tippe im Abschnitt „Anrufe übers Handgelenk“ auf **Sense-Steuerungen/Anrufe** oder **Sense-Steuerungen/Anrufe**.
 2. Tippe auf deinem Telefon auf **Einstellungen** > **Bluetooth**. Dein Telefon scannt nach verfügbaren Geräten.
 3. Wenn **Sense Bedienelemente/Anrufe** als verfügbares Gerät angezeigt wird, tippe es an. Auf dem Display deines Telefons wird eine Nummer angezeigt.
 4. Wenn dieselbe Nummer auf deiner Uhr angezeigt wird, tippe auf Koppeln.
 5. Kehre zur Fitbit-App auf deinem Handy zurück. Die Bluetooth-Kopplung ist abgeschlossen.

iPhone

1. Tippe auf **Einrichtung starten**.
 - Wenn du die Einrichtung für die Anrufe übers Handgelenk nicht starten kannst, öffne die App „Einstellungen“  auf deiner Uhr > **Vibration und Audio**. Tippe im Abschnitt „Anrufe übers Handgelenk“ auf **Sense-Steuerungen/Anrufe** und fahre dann mit dem nächsten Schritt fort.

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

Einen Anruf mit dem Modus „Am Handgelenk“ annehmen:

1. Wenn du einen Anruf erhältst, tippe auf das grüne Telefonsymbol  auf deiner Uhr. Beachte, dass sich dein Handy in der Nähe befinden und die Fitbit-App im Hintergrund laufen muss.
2. Sprich in deine Uhr, um mit der anderen Person zu reden. Dessen Stimme kommt aus dem Lautsprecher auf deiner Uhr.
 - Tippe zum Einstellen der Lautstärke des Lautsprechers auf das Lautsprechersymbol  > Minus-Symbol  oder Plus-Symbol  . Wische nach rechts, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.
 - Tippe auf das Mikrofon-Symbol , um dich stumm zu schalten. Tippe auf dasselbe Symbol, um die Stummschaltung aufzuheben.
 - Um zu einem Tastenfeld zu wechseln, tippe auf das Symbol mit den drei Punkten  > **Tastenfeld**. Wische nach rechts, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.
 - Um mit den Anruf auf dein Smartphone zu wechseln, tippe auf das Symbol mit den drei Punkten  > **Telefon**. Tippe auf das Uhrensymbolsymbol , um den Anruf wieder auf deine Uhr zu holen.
3. Tippe auf das rote Telefonsymbol , um einen Anruf zu beenden.

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

Auf Nachrichten antworten (Android-Telefone)

Reagiere direkt auf Textnachrichten und Benachrichtigungen bestimmter Anwendungen auf deiner Uhr mit voreingestellten Schnellantworten. Lass dein Telefon in der Nähe und lassen du die Fitbit-App im Hintergrund laufen, um auf Nachrichten von deiner Uhr zu antworten.

So antwortest du auf eine Nachricht:

1. Öffne die Benachrichtigung, auf die du antworten möchtest.
2. Wähle aus, wie du auf die Nachricht antworten möchtest:
 - Tippe auf das Mikrofon-Symbol , um auf die Nachricht per Spracheingabe zu antworten. Tippe auf **Sprache**, um die vom Mikrofon erkannte Sprache zu ändern. Tippe, nachdem du deine Antwort gesprochen hast, auf **Senden** oder tippe auf **Wiederholen**, um es erneut zu probieren. Wenn du nach dem Senden der Nachricht einen Fehler bemerkst, tippe innerhalb von 3 Sekunden auf **Rückgängig**, um die Nachricht abubrechen.
 - Tippe auf das Textsymbol , um auf eine Nachricht mit einer Antwort aus der Liste der Quick Replies zu antworten.
 - Tippe auf das Emoji-Symbol , um auf die Nachricht mit einem Emoji zu antworten.

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

Zeitmessung

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

Beachte, dass Wecker und Timer, die du mit dem Sprachassistent eingestellt hast, getrennt sind von denen, die du in den Apps „Wecker“ und „Timer“ eingestellt hast. Weitere Informationen findest du unter „[Sprachassistent](#)“ auf Seite 33.

Wecker einstellen

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

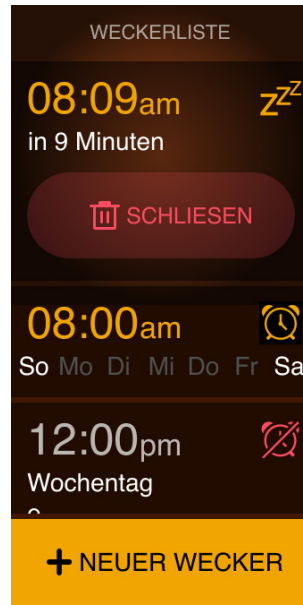
Schalte beim Einstellen eines Alarms Smart Wake ein, damit deine Uhr die beste Weckzeit findet, um dich bis zu 30 Minuten vor der eingestellten Weckzeit zu wecken. Es wird vermieden, dass du im Tiefschlaf geweckt wirst, damit du mit größerer Wahrscheinlichkeit erfrischt aufwachst. Wenn Smart Wake nicht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

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

Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze)

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

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



Verwenden von Timer oder Stoppuhr

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

Wenn sich der Bildschirm ausschaltet, zeigt deine Uhr weiterhin die Stoppuhr oder den Countdown-Timer an, bis diese enden oder du die App bzw. die Kachel verlässt.

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

Aktivität und Wohlbefinden

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

Statistiken im Überblick

Öffne die Heute-App  oder wische von der Uhranzeige aus nach oben, um deine Tagesstatistiken zu sehen, darunter:

Aktivzonenminuten	Die heute verdienten Aktivzonenminuten und die Anzahl der Aktivzonenminuten, die du derzeit pro Minute erhältst
Verbrannte Kalorien	Verbrannte Kalorien und Fortschritt zur Erreichung deines Tagesziels
Kerntemperatur (nur in der Today-App)	Deine zuletzt aufgezeichnete Temperatur
Strecke	Heute zurückgelegte Strecke und Fortschritt zur Erreichung deines Tagesziels
Training	Anzahl der Tage, an denen du diese Woche dein Trainingsziel erreicht hast
Etagen	Heute bewältigte Etagen und Fortschritt zur Erreichung deines Tagesziels
Lebensmittel	Verzehrtc Kalorien und heute verbleibende Kalorien
Herzfrequenz	Aktuelle Herzfrequenz und entweder deine Herzfrequenzzone oder deine Ruheherzfrequenz (falls diese sich nicht in einer Herzfrequenzzone befindet)
Stündliche Aktivitäten	Anzahl der Stunden, in denen du heute dein stündliches Aktivitätsziel erreicht hast
Zyklus	Informationen zum aktuellen Stadium deines Menstruationszyklus, falls zutreffend
Sauerstoffsättigung (nur in der Today-App)	Dein zuletzt gemessener SpO2-Durchschnittswert in Ruhe und der SpO2-Bereich
Schlaf	Schlafdauer und Schlafindex
Schritte	Heute gemachte Schritte und Fortschritt zur Erreichung deines Tagesziels
Wasser	Heute protokollierter Wasserkonsum und Fortschritt zur Erreichung deines Tagesziels
Gewicht	Aktuelles Gewicht und dein Fortschritt in Richtung deines Gewichtsziels

Tippe auf eine Kachel, um weitere Informationen anzuzeigen oder einen Eintrag zu protokollieren (für Wasser, Gewicht und Kerntemperatur).

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

Tägliches Aktivitätsziel verfolgen

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

Ein Ziel auswählen

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

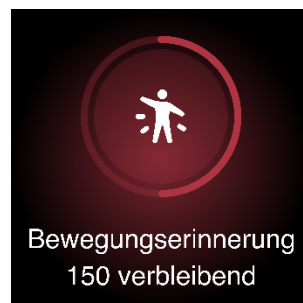
Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Verfolge den Fortschritt deines Ziels auf Sense. Weitere Informationen findest du unter „[Statistiken anzeigen](#)“ auf Seite 46.

Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten

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

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



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

Deinen Schlaf aufzeichnen

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

Sense erfasst auch deine geschätzte Sauerstoffschwankung während der Nacht und hilft dir so, mögliche Atemprobleme zu erkennen. Außerdem zeigt sie dir, wie deine Hauttemperatur von deinem persönlichen Basiswert abweicht.

Um deine Schlafstatistiken zu sehen, synchronisiere deine Uhr, wenn du aufwachst, und rufe die Fitbit-App auf oder wische vom Ziffernblatt deiner Uhr aus nach oben.

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

Schlafziel festlegen

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

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

Schnarchen und Geräuschpegel während des Schlafs erkennen

Mit einem Premium-Abonnement kannst du die Schnarch- und Geräuscherkennung aktivieren. Dann kann das Mikrofon deiner Fitbit Sense Geräusche aufzeichnen, einschließlich des Schnarchens von dir oder einer Person neben dir. Durch die Analyse der Geräuschinformationen im Abstand von wenigen Sekunden kann dein Gerät den allgemeinen Geräuschpegel in deiner Umgebung erfassen und während der ganzen Nacht auf Schnarchgeräusche überprüfen.

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

Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten

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

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

Verfolge deine Hauttemperaturänderungen

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

auf der Registerkarte Heute  auf die Kachel Temperatur.



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



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

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

Stress bewältigen

Verfolge und bewältige deinen Stress mit Achtsamkeitsfunktionen.

Verwende die EDA Scan-App

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

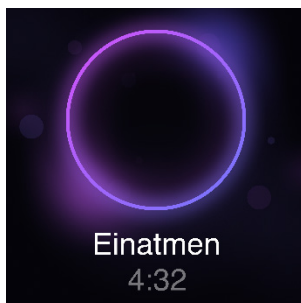
1. Öffne die EDA Scan App .
2. Wähle **Schnelles Zurücksetzen** für einen 2-Minuten-Scan oder **Geführte Sitzung** für einen bis zu 60 Minuten dauernden Scan.
3. Wenn du Geführte Sitzung wählst, erscheint eine Benachrichtigung, um die Fitbit-App zu öffnen. Wähle eine Achtsamkeitssitzung und tippe **Audio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

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

Geführtes Atemtraining

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

1. Öffne auf der Sense die Relax-App .
2. Tippe auf **Bearbeiten**, um die Dauer der Sitzung zu ändern oder die optionale Vibration auszuschalten.
3. Tippe auf **Start**, um eine Sitzung zu beginnen. Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm.



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

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

Überprüfe deine Stressbewältigungspunktzahl

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



auf die Kachel „Stressmanagement“.

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

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

Erweiterte Gesundheitsmetriken

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

Die Metriken beinhalten:

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

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

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

Training und Herzgesundheit

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

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

Während des Trainings kannst du die Musikwiedergabe in Spotify über die Spotify -

Connect & Control-App  steuern oder die Musikwiedergabe auf deinem Smartphone steuern.

1. Starte Musik, die auf deinem Handy abgespielt wird.
2. Öffne die Trainings-App und beginne ein Training. Drücke zweimal auf die Taste, um die Wiedergabe der Musik während des Trainings zu steuern. Deine Verknüpfungen werden angezeigt.
3. Tippe das Symbol der Musiksteuerung .
4. Drücke die Taste, um zu deinem Training zurückzukehren.

Beachte, dass du ein Bluetooth-Audiogerät wie Kopfhörer oder Lautsprecher mit Sense koppeln musst, um auf der Uhr gespeicherte Musik zu hören.

Weitere Informationen findest du unter „Musik“ auf Seite [63](#).

Training automatisch aufzeichnen

Sense erkennt und zeichnet automatisch viele Aktivitäten mit hoher Bewegung auf, die mindestens 15 Minuten lang sind. Sieh dir in der Fitbit-App auf deinem Telefon grundlegende Statistiken über deine Aktivität an. Tippe in der Registerkarte „Heute“

 auf die Trainingskachel .

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

Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren

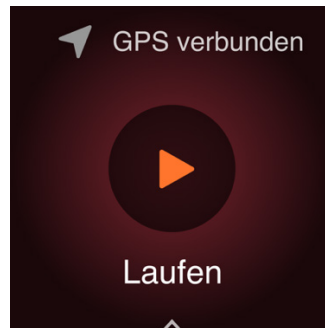
Verfolge spezifische Trainings mit der Trainings-App  auf Sense, um Echtzeitstatistiken wie Herzfrequenzdaten, verbrannte Kalorien, verstrichene Zeit sowie eine Zusammenfassung nach dem Training an deinem Handgelenk zu sehen. Die vollständigen Trainingsstatistiken und eine Trainingsintensitäts-Karte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

So kannst du eine sportliche Aktivität aufzeichnen:

1. Öffne die Trainings-App  auf SENSE und wische, um ein Training auszuwählen. Du kannst auch Alexa oder Google Assistant bitten, die Trainings-App zu öffnen oder mit dem Tracken eines Trainings zu beginnen. Nähere Informationen findest du unter „[Mit deinem Sprachassistenten interagieren](#)“ auf Seite 34.
2. Tippe auf das Training, um es auszuwählen. Wenn das Training GPS verwendet, kannst du warten, bis die GPS-Verbindung hergestellt ist, oder du beginnst mit dem Training und GPS stellt die Verbindung her, sobald ein Signal verfügbar ist. Beachte, dass es einige Minuten dauern kann, bis die GPS-Verbindung hergestellt ist.
3. Tippe auf das Wiedergabesymbol , um mit dem Training zu beginnen, oder wische nach oben, um ein Trainingsziel festzulegen oder die Einstellungen anzupassen. Weitere Informationen zu den Einstellungen findest du unter „[Deine Trainingseinstellungen anpassen](#)“ auf Seite 57.
4. Tippe auf die große Statistik, um durch deine Echtzeit-Statistiken zu blättern. Um dein Training zu unterbrechen, wische nach oben tippe auf das Pausensymbol .
5. Wenn du mit dem Training fertig bist, wische nach oben und tippe auf das Beenden-Symbol  > **Beenden**. Deine Trainingszusammenfassung wird angezeigt.

Hinweise:

- Wenn du dir ein Trainingsziel setzt, alarmiert dich deine Uhr, wenn du die Hälfte des Wegs zu deinem Ziel zurückgelegt hast.
- Wenn das Training GPS verwendet, erscheint „GPS-Verbindung...“ oben auf dem Bildschirm. Wenn auf dem Bildschirm „GPS verbunden“ angezeigt wird und die Sense vibriert, ist GPS verbunden.



Die Verwendung des eingebauten GPS beeinträchtigt die Lebensdauer der Akku deiner Uhr. Wenn GPS-Tracking eingeschaltet ist, kann Sense bis zu 12 Stunden ununterbrochen Trainings verfolgen.

Anpassen der persönlichen Trainingseinstellungen

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

Always-on-Display	Der Bildschirm bleibt während des Trainings eingeschaltet.
Automatische Pause	Automatisches Anhalten eines Laufs oder einer Radtour, wenn du aufhörst, dich zu bewegen
GPS	Verfolge deine Route mit GPS
Mitteilungen HF-Zonen	Erhalte Benachrichtigungen, wenn du während deines Trainings deine Herzfrequenz-Zielzonen erreichst. Für weitere Informationen siehe den zugehörigen Hilfeartikel
Intervall	Passe die Bewegungs- und Ruheintervalle für das Intervalltraining an
Länge des Schwimmbeckens	Stelle die Länge deines Pools ein
Lauf Erkennung	Öffne automatisch die Trainings-App, wenn deine Uhr einen Lauf erkennt.
Runden	Du erhältst Benachrichtigungen, wenn du während deines Trainings bestimmte Meilensteine erreichst
Statistiken anzeigen	Wähle, welche Statistiken du beim Verfolgen eines Trainings sehen möchtest

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

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

Trainings-Zusammenfassung anzeigen

Nach Abschluss eines Workouts zeigt dir Sense eine Übersicht über deine Statistiken an.

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

Herzfrequenz prüfen

Die Sense personalisiert deine Herzfrequenzzonen anhand deiner Herzfrequenzreserve, die der Differenz zwischen deiner maximalen Herzfrequenz und deiner Ruheherzfrequenz entspricht. Um dir zu helfen, die Trainingsintensität deiner Wahl zu bestimmen, überprüfe während des Trainings deine Herzfrequenz und deinen Herzfrequenzbereich auf deiner Uhr. Sense benachrichtigt dich, wenn du eine Herzfrequenzzone erreichst.

Symbol	Zielbereich	Berechnung	Beschreibung
	Unterhalb Zone	Unter 40 % deiner Herzfrequenzreserve	Unterhalb der Fettverbrennungszone schlägt das Herz in einem langsameren Tempo.
	Fettverbrennungszone	Zwischen 40 % und 59 % deiner Herzfrequenzreserve	In der Fettverbrennungszone führst du wahrscheinlich eine moderate Aktivität aus, wie z. B. zügiges Gehen. Deine Herzfrequenz und Atmung sind möglicherweise erhöht, aber du kannst dich immer noch problemlos unterhalten.
	Kardiozone	Zwischen 60 % und 84 % deiner Herzfrequenzreserve	In der Cardiozone führst du wahrscheinlich eine anstrengende Aktivität aus, wie z. B. Laufen oder Spinning.
	Höchstleistungszone	Mehr als 85 % deiner Herzfrequenzreserve	In der Höchstleistungszone führst du wahrscheinlich eine kurze, intensive Aktivität aus, die deine Leistung und Geschwindigkeit verbessert, wie z. B. Sprinten oder hochintensives Intervalltraining.

Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche

Anstatt die 3 Herzfrequenzzonen zu verwenden, kannst du eine benutzerdefinierte Zone erstellen, um eine bestimmte Herzfrequenz zu erreichen.

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

Aktivzonenminuten verdienen

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

1 Minute in der Fettverbrennungszone = 1 Aktivzonenminute

1 Minute in den Kardio- oder Spitzenzonen = 2 Aktivzonenminuten

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

1 Summton = unter der Zone

2 Summtöne = Fettverbrennungszone

3 Summtöne = Kardiozone

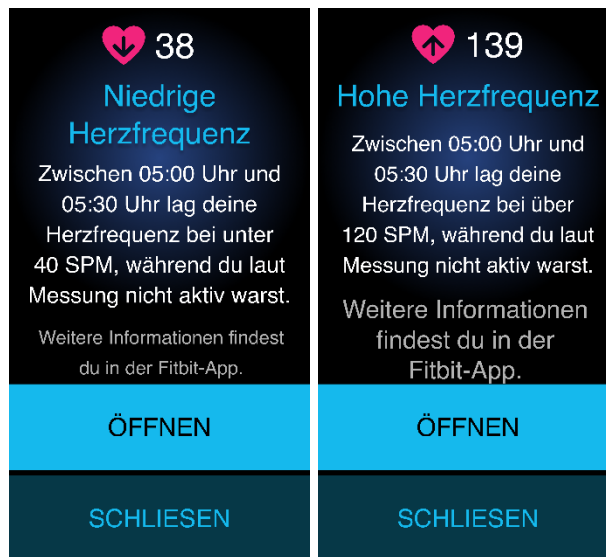
4 Summtöne = Höchstleistungszone

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

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

Empfang von Herzfrequenz-Benachrichtigungen

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



Um diese Funktion auszuschalten oder die Schwellenwerte anzupassen:

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

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

Überprüfe deinen Tagesform-Index

Mit dem Tagesform-Index, der mit einem Fitbit Premium-Abonnement erhältlich ist, kannst du herausfinden, was für deinen Körper richtig ist. Der Wert reicht von 1 bis 100, basierend auf deiner Aktivität, deinem Schlaf und deiner Herzfrequenzvariabilität. Ein hoher Wert bedeutet, dass dein Körper bereit für das Training ist, während ein niedriger Wert darauf hinweist, dass du dich besser erholen solltest.

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

Trage zum Erhalt deines Tagesform-Indexes deinen Tracker zum Schlafen und öffne am nächsten Morgen die Fitbit App auf deinem Telefon. Tippe auf der Registerkarte

„Heute“  auf die Kachel Tagesform .

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

Ansehen des Cardio-Fitness-Scores

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

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

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

Aktivität teilen

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

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

Musik

Benutze Apps auf deiner Uhr, um über Bluetooth-Kopfhörer oder Lautsprecher Musik zu hören.

Bluetooth-Kopfhörer oder -Lautsprecher anschließen

Schließe bis zu 8 Bluetooth-Audiogeräte an, um Musik von deiner Uhr zu hören.

Um ein neues Bluetooth-Audiogerät zu koppeln:

1. Aktiviere den Kopplungsmodus an deinen Bluetooth-Kopfhörern oder -Lautsprechern.
2. Öffne auf Sense die App „Einstellungen“  > **Vibration und Audio**.
3. Tippe im Abschnitt „Bluetooth“ auf **Geräte verwalten**.
4. Wische nach oben, um den Abschnitt Andere Geräte zu sehen. Sense sucht nach Geräten in der Nähe.
5. Wenn Sense in der Nähe befindliche Bluetooth-Audiogeräte findet, zeigt sie eine Liste auf dem Bildschirm an. Tippe auf den Namen des Geräts, das du koppeln möchtest.

Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird ein Häkchen auf dem Bildschirm angezeigt.

Um mit einem anderen Bluetooth-Audiogerät Musik zu hören:

1. Öffne auf Sense die App „Einstellungen“  > **Vibration und Audio**.
2. Tippe im Abschnitt „Bluetooth“ auf das Gerät, das du verwenden möchtest, oder koppele ein neues Gerät. Warte dann einen Moment, bis sich das Gerät verbindet.

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

Musik mit Sense steuern

Steuer die Musikwiedergabe in einer App auf Sense oder auf deinem Telefon.

So wählst du eine Musikquelle aus:

1. Drücke zweimal die Taste auf Sense. Deine Verknüpfungen erscheinen.
2. Tippe das Symbol der Musiksteuerung .
3. Das Symbol in der linken oberen Ecke zeigt an, ob die aktuelle Musikquelle dein Smartphone  oder deine Uhr  ist. Tippe darauf, um die Musikquelle zu wechseln, drücke dann die Taste, um zu deiner Musiksteuerung zurückzukehren.

So steuerst du Musik:

1. Drücke zweimal die Taste, während die Musik abgespielt wird. Deine Verknüpfungen werden angezeigt.
2. Tippe das Symbol der Musiksteuerung .
3. Spiele oder pausiere den Titel oder tippe auf die Pfeilsymbole, um zum nächsten oder vorherigen Titel zu springen. Tippe auf das Symbol für die Lautstärke , um die Lautstärke einzustellen.



Musik mit der Spotify - Connect & Control-App steuern

Verwende die Spotify-Connect & Control-App  auf der Sense, um Spotify von deinem Telefon, Computer oder einem anderen Spotify Connect-Gerät zu steuern. Navigiere zwischen Wiedergabelisten, wie z. B. Musiktiteln, und wechsele von deiner Uhr aus zwischen Geräten. Beachte, dass die Spotify-Connect & Control-App derzeit nur die Musik steuert, die auf deinem gekoppelten Gerät abgespielt wird, sodass dein Gerät in der Nähe und mit dem Internet verbunden bleiben muss. Du benötigst ein Spotify Premium-Abonnement, um diese App zu nutzen. Weitere Informationen zu Spotify Premium findest du unter spotify.com.

Anweisungen dazu findest du im [entsprechenden Hilfeartikel](#).

Kontaktloses Bezahlen

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

Verwenden von Kredit- und Debitkarten

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

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

- Fitbit Pay: fitbit.com/fitbit-pay/banks

Kontaktloses Bezahlen einrichten

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

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

Du kannst der Brieftasche bis zu 6 Zahlungskarten hinzufügen und eine Zahlungskarte als Standard-Zahlungsoption auswählen.

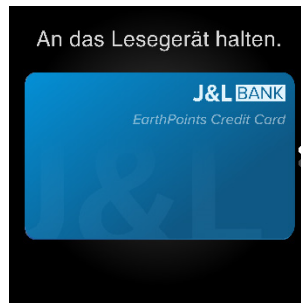
Einkäufe tätigen

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



Für alle Kunden außer in Australien:

1. Öffne die Brieftaschen-App  auf deiner Uhr.
2. Gib auf Aufforderung den 4-stelligen PIN-Code deiner Uhr ein. Deine Standard-Zahlungskarte wird auf dem Bildschirm angezeigt.



3. Um mit deiner Standardkarte zu bezahlen, halte dein Handgelenk in die Nähe des Zahlungsterminals. Um mit einer anderen Karte zu bezahlen, suche die Karte, die du verwenden möchtest und halte dein Handgelenk in die Nähe des Zahlungsterminals.



Kunden in Australien:

1. Wenn du eine Kredit- oder Debitkarte einer australischen Bank hast, halte zum Bezahlen einfach deine Uhr an das Zahlungsterminal. Wenn deine Karte von einer Bank außerhalb Australiens stammt oder wenn du mit einer Karte zahlen möchtest, die nicht deine Standardkarte ist, führe die oben genannten Schritte 1-3 aus.
2. Gib auf Aufforderung den 4-stelligen PIN-Code deiner Uhr ein.
3. Wenn der Kaufbetrag 100 AUD übersteigt, folge den Anweisungen am Zahlungsterminal. Wenn du zur Eingabe eines PIN-Codes aufgefordert wirst, gib den PIN-Code für deine Karte ein (nicht den deiner Uhr).

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

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

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

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

Standardkarte ändern

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

Bezahle für die Fahrt

Verwende kontaktlose Zahlungen, um dich an Transit-Lesegeräten, die kontaktlose Kredit- oder Debitkartenzahlungen akzeptieren, an- und abzumelden. Um mit deiner Uhr zu bezahlen, befolge die Schritte unter „[Verwenden von Kredit- und Debitkarten](#)“ auf Seite [65](#).

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

Aktualisieren, Neustarten und Löschen

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

Sense aktualisieren

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

Wenn eine Aktualisierung verfügbar ist, wird eine Benachrichtigung in der Fitbit-App angezeigt. Nach dem Start des Updates wird für die Dauer der Aktualisierung ein Fortschrittsbalken auf Sense und in der Fitbit-App. Halte während der Aktualisierung deine Uhr und dein Telefon nahe beieinander.

Die Aktualisierung von Sense dauert einige Minuten und kann recht viel Energie verbrauchen. Wir empfehlen, die Uhr vor dem Update an das Ladegerät anzuschließen.

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

Sense neustarten

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

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

Ein Neustart deiner Uhr löscht keine Daten.

Sense hat im Gerät kleine Löcher für den Höhenmesser, Lautsprecher und das Mikrofon. Versuche nicht, das Gerät neu zu starten, indem du Gegenstände wie z. B. Büroklammern in dieses Loch einführst. Dies kann deine Sense beschädigen.

Sense ausschalten

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



Drücke die Taste, um die Uhr einzuschalten.

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

Sense löschen

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

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

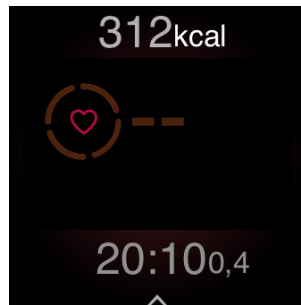


Fehlerbehebung

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

Fehlendes Herzfrequenzsignal

Sense verfolgt kontinuierlich deine Herzfrequenz während des Trainings und während des ganzen Tages. Wenn der Herzfrequenzsensor deiner Uhr Schwierigkeiten hat, ein Signal zu erkennen, erscheinen gestrichelte Linien.

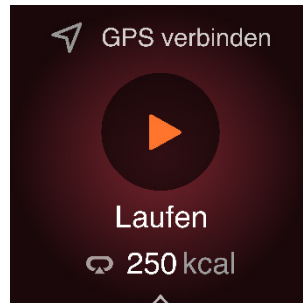


Wenn die Uhr kein Herzfrequenzsignal erkennt, vergewissere dich, dass die Uhr richtig am Handgelenk sitzt. Schiebe sie dazu etwas nach unten oder oben und ziehe das Armband fester an oder lockere es. Sense muss an deiner Haut anliegen. Nach einer kurzen Wartezeit, in der du deinen Arm still und gerade halten musst, sollte die Herzfrequenz wieder angezeigt werden.

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

GPS-Signal fehlt

Umweltfaktoren wie beispielsweise hohe Gebäude, dichter Wald, steile Erhebungen und dicke Wolken können die Verbindung zwischen GPS-Satelliten und deiner Uhr beeinträchtigen. Wenn deine Uhr während des Trainings nach einem GPS-Signal sucht, wird am oberen Bildschirmrand „**Verbindung wird aufgebaut**“ angezeigt. Wenn Sense keine Verbindung zu einem GPS-Satelliten herstellen kann, stoppt die Uhr den Versuch, eine Verbindung herzustellen, bis du das nächste Mal ein Training mit GPS-Überwachung startest.



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

Wenn Sense während deines Trainings das GPS-Signal verliert, erscheint „GPS-Signal verloren“ oben auf dem Bildschirm. Deine Uhr wird versuchen, die Verbindung wieder herzustellen.



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

WLAN-Verbindung kann nicht hergestellt werden

Wenn Sense keine Verbindung zu WLAN herstellen kann, hast du möglicherweise ein falsches Kennwort eingegeben oder das Kennwort wurde möglicherweise geändert:

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Sense-Kachel.
2. Tippe auf **WLAN-Einstellungen** > **Weiter**.
3. Tippe auf das Netzwerk, das du verwenden möchtest > **Entfernen**.
4. Tippe auf **Netzwerk hinzufügen** und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Verbindung mit dem WLAN-Netzwerk wiederherzustellen.

Um zu überprüfen, ob dein WLAN-Netzwerk ordnungsgemäß funktioniert, schließe ein anderes Gerät an dein Netzwerk an. Wenn die Verbindung erfolgreich hergestellt wurde, versuche erneut, die Uhr anzuschließen.

Wenn Sense keine Verbindung zum WLAN herstellen kann, prüfe zunächst, ob das Netzwerk, mit dem du die Uhr verbinden möchtest, kompatibel ist. Die besten Ergebnisse erzielst du mit deinem WLAN-Netzwerk zu Hause. Sense kann sich nicht mit 5GHz-WLAN, WPA Enterprise oder öffentlichen Netzwerken verbinden, die Anmeldungen, Abonnements oder Profile benötigen. Eine Liste der kompatiblen Netzwerktypen findest du unter [„Verbindung zum WLAN“](#) auf Seite 10.

Nachdem du dich vergewissert hast, dass das Netzwerk kompatibel ist, starte die Uhr neu und versuche daraufhin erneut, dich mit dem WLAN zu verbinden. Wenn du andere Netzwerke in der Liste der verfügbaren Netzwerke siehst, aber nicht dein bevorzugtes Netzwerk, begib dich näher zum Router.

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

Handy getrennt

Wenn dein Fitbit-Gerät nicht mit deinem Telefon verbunden ist, erscheint beim Einschalten des Bildschirms für 3 Sekunden das Symbol Telefon „Telefon nicht

verbunden“  oben auf dem Ziffernblatt. Es kann sein, dass du Probleme beim Synchronisieren und Empfangen von Benachrichtigungen von deinem Smartphone hast. Wenn dein Telefon in der Nähe ist, befolge die Schritte zur Fehlerbehebung im [entsprechenden Hilfeartikel](#).

Andere Probleme

Wenn eines der folgenden Probleme auftritt, starte deine Uhr neu:

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

Anweisungen findest du unter [„Sense neu starten“](#) auf Seite 69.

Allgemeine Informationen und Spezifikationen

Sensoren und Komponenten

Fitbit Sense enthält die folgenden Sensoren und Motoren:

- Optischer Mehrwege-Herzfrequenztracker
- Mit der EKG-App und EDA-Scan-App kompatible elektrische Mehrzwecksensoren
- Gyroskop
- Höhenmesser, der Höhenunterschiede misst
- Ein dreiachsiger Beschleunigungsmesser, der deine Bewegungsmuster erfasst
- Integrierter Hauttemperatursensor
- einen Umgebungslichtsensor
- Integrierter GPS-Empfänger + GLONASS, der bei sportlichen Aktivitäten deine Position verfolgt
- Vibrationsmotor
- Lautsprecher
- Mikrofon

Materialien

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

Das Gehäuse und die Schnalle der Sense bestehen aus eloxiertem Aluminium. Auch wenn eloxiertes Aluminium Spuren von Nickel enthält und bei Personen mit Nিকেlempfindlichkeit eine allergische Reaktion auslösen kann, entspricht die Nickelmenge in allen Fitbit-Produkten der strengen Nickelrichtlinie der Europäischen Union.

Unsere Produkte können Spuren von Acrylaten und Methacrylaten enthalten, die aus in den Produkten verwendeten Klebstoffen stammen. Wir achten jedoch darauf, dass unsere Produkte strenge Vorschriften erfüllen und umfangreichen Testanforderungen genügen, sodass das Risiko einer Reaktion auf diese Klebstoffe minimiert wird.

Funktechnik

Sense enthält einen Bluetooth 5.0-Funkempfänger, einen WLAN-Chip und einen NFC-Chip.

Haptisches Feedback

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

Batterie

Sense wird mit einem Lithium-Polymer-Akku betrieben.

Speicher

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

Display

Sense verfügt über ein AMOLED-Farbdisplay.

Armbandgröße

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

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

Umgebungsbedingungen

Betriebstemperatur	14° bis 113° F (-10° bis 45° C)
Temperatur bei Nichtbetrieb	-20 bis -10 °C (-4 bis 14 °F) 113° bis 140° F (45° bis 60° C)
Ladetemperatur	0° bis 93° C (32° bis 95° F)
Wasserresistenz	Wasserfest bis zu 50 Meter Tiefe
Luftfeuchtigkeit	Fitbit Sense kann bei einer Luftfeuchtigkeit zwischen 0 % und 100 % verwendet werden. Wir empfehlen jedoch, das Gerät nicht über einen längeren Zeitraum bei einer Luftfeuchtigkeit von über 60 % zu betreiben.
Maximale Betriebshöhe	8.534 m 28.000 Fuß

Mehr erfahren

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

Rückgabe und Garantie

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

Regulatory and Safety Notices

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

Settings > About Sense > Regulatory info

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB512

FCC ID: XRAFB512

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

Settings > About Sense > Regulatory info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB512

Responsible Party – U.S. Contact Information

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

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

FCC Warning

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

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

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

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

Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB512

IC: 8542A-FB512

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

Settings > About Sense > Regulatory info

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

Paramètres > À propos de Sense > Mentions légales

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

European Union (EU)

Frequency Bands and Power

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

WiFi 2400-2483.5 MHz < 20 dBm EIRP

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB512 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB512 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB512 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de

conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet:
www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB512 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB512 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.fitbit.com/safety



IP Rating

Model FB512 has a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Model FB512 has a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

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

Argentina



Australia and New Zealand

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

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



Belarus

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

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



China

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

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

China RoHS

部件名称		有毒和危险品				
Part Name		Toxic and Hazardous Substances or Elements				
Model FB512	铅	水银	镉	六价铬	多溴化苯	多溴化二苯
	(Pb)	(Hg)	(Cd)	(Cr(VI))	(PBB)	醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○

China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB512	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
电子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○
充电线 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

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

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



CMIIT ID 2020DJ10177

Frequency band: 2400-2483.5 MHz NFC: 13.56MHz
 Transmitted power: Max EIRP, 12.9dBm
 Occupied bandwidth: BLE: 2MHz, BT: 1MHz, NFC: 2.3 kHz, WiFi: 20MHz
 Modulation system: BLE: GFSK, BT: GFSK (BDR), n/4-DQPSK (EDR), 8PSK (EDR), NFC: ASK, WiFi: DSSS, OFDM

Customs Union

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

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



Indonesia

69638/SDPPI/2020 3788

Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא 75181-51.
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japan

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

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



201-200608



Kingdom of Saudi Arabia

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

Settings > About Sense > Regulatory info

Mexico

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

Settings > About Sense > Regulatory info



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

1. Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
2. Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada

Moldova

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

Nigeria

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

Oman

TRA/TA-R/9917/20
D090258

Paraguay



NR: 2022-01-I-0056

Philippines



Serbia



Singapore

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

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

South Korea

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

Settings > About Sense > Regulatory info



본 제품의 전자파흡수율은 과학기술정보통신부의 「전자파 인체보호기준」을 만족합니다.

본 제품은 국립전파연구원의 「전자파흡수율 측정기준」에 따라 최대출력 조건에서 머리에 근접하여 시험되었으며, 최대 전자파흡수율 측정값은 다음과 같습니다.

모델명 (Model)	머리 전자파흡수율 (Head SAR)
FB512	0.142 W/kg

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

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

Translation:

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

Taiwan

用戶注意：您可以透過下面步驟取得臺灣 NCC 審驗合格標籤號碼及警

設定 > 關於 Sense > 法規資訊

Translation:

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

Settings > About Sense > Regulatory info

低功率警語:

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

Translation:

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: 智慧型手錶 Part Name: Smartwatch		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB512	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁶⁺)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯 醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
備考1. “超出0.1 wt %”及“超出0.01 wt %”係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。 備考2. “○”係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 備考3. “--”係指該項限用物質為排除項目。						

United Arab Emirates

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

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

TRA - United Arab Emirates

Dealer ID: DA35294/14

TA RTTE: ER89495/20

Model: FB512

Type: Smartwatch

United Kingdom

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB512 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



Safety Statement

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

© 2023 Fitbit LLC. Alle Rechte vorbehalten. Fitbit und das Fitbit-Logo sind Marken oder eingetragene Marken von Fitbit in den USA und anderen Ländern. Eine vollständige Liste der Fitbit-Marken findest du auf der [Fitbit-Markenliste](#). Erwähnte Marken von Drittanbietern sind das Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.