



Armband mit kabellosem Aktivitäts-
und Schlaf-Tracker



Produktanleitung

Inhalt

Erste Schritte	1
Lieferumfang.....	1
Anlegen des Flex-Armbands	1
Aussuchen des Armbands	1
Entfernen des Verschlusses	1
Einsetzen des Verschlusses	2
Einsetzen des Trackers	2
Anlegen des Armbands	3
Tipps zum Tragen und zur Pflege.....	4
Einrichten des Fitbit Flex auf einem Computer	5
Mac- und PC-Anforderungen	5
Installieren von Fitbit Connect auf einem Computer	5
Installation auf einem Mac	5
Installation auf einem PC.....	5
Verknüpfung mit einem Computer	6
Verknüpfung mit einem Mac.....	6
Verknüpfung mit einem PC.....	7
Kabellose Synchronisierung mit einem Computer	9
Einrichten des Fitbit Flex auf einem Mobilgerät.....	10
Anforderungen für Mobilgeräte.....	10
Vorbereitung.....	10
Installation der Fitbit-App	10
Verknüpfung mit einem iOS-Gerät.....	11
Synchronisierung mit einem iOS-Gerät.....	12

Synchronisierung erzwingen	12
Echtzeit-Dashboard	12
24-h-Synchronisierung.....	12
Verknüpfung mit einem Android-Gerät	13
Synchronisierung mit einem Android-Gerät.....	14
Verwenden der Nahfeldkommunikation (Near-Field Communication, NFC).....	14
Synchronisierung erzwingen	14
Synchronisierung im Hintergrund.....	15
Verwenden des Flex-Trackers und -Armbands	16
Tragen des Flex-Armbands.....	16
Tragen des Flex an der dominanten oder nicht dominanten Hand.....	16
Verwenden des Flex unter feuchten Bedingungen	16
LED-Lämpchen	16
Tracken des Ziels	16
Schlafmodus.....	17
Laden	17
Aktualisieren	17
Alarmer	17
Akkulaufzeit und Leistung	17
Akkulaufzeit.....	17
Laden des Flex-Trackers	18
Speicher	18
Aufgezeichnete Werte.....	19
Festlegen von Zielen mit dem Flex.....	19
Überprüfen der Fortschritte.....	20
Tracken deines Schlafs mit dem Flex.....	21

Tracken deines Schlafs auf einem Mobilgerät	21
Stumme Alarme	22
Einstellen eines stummen Alarms über einen Computer.....	22
Einstellen eines stummen Alarms über ein iOS-Gerät.....	23
Einstellen eines stummen Alarms über ein Android-Gerät.....	23
Ausschalten eines stummen Alarms.....	24
Dein Fitbit.com-Dashboard.....	25
Browseranforderungen.....	25
Verwenden des Dashboards.....	25
Aufzeichnen von Lebensmitteln, Aktivitäten und Schlaf.....	25
Geräteinformationen.....	26
Verwalten deines Flex-Trackers über Fitbit.com.....	26
Aktualisierung des Fitbit Flex	27
Aktualisierung des Flex über einen Computer	27
Aktualisierung des Flex über ein iOS-Gerät.....	27
Aktualisierung des Flex über ein Android-Gerät	28
Allgemeine Informationen und Spezifikationen des Fitbit Flex.....	29
Sensoren und Motoren.....	29
Größe und Gewicht.....	29
Umgebungsbedingungen	29
Hilfe.....	30
Rückgaberichtlinie und Garantie.....	30
Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise.....	31
USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC).....	31
Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC)	32
EU (Europäische Union)	32

Sonstiges	33
Sicherheitserklärung	33
Wichtige Sicherheitshinweise.....	34
Vorsichtsmaßnahmen bezüglich des eingebauten Akkus.....	34
Informationen zu Entsorgung und Recycling.....	35

Erste Schritte

Lieferumfang

Zum Lieferumfang des kabellosen Armbands Fitbit Flex zur Aktivitäts- und Schlafaufzeichnung gehören:

- Flex-Tracker
- Ladekabel
- Dongle zur kabellosen Synchronisierung
- 1 kleines und 1 großes Armband



Flex-Tracker



Ladekabel



Dongle zur
kabellosen
Synchronisierung



Armbänder

Anlegen des Flex-Armbands

Aussuchen des Armbands

Zum Flex gehören ein großes und ein kleines Armband. Wähle das Armband aus, das am bequemsten um dein Handgelenk passt.

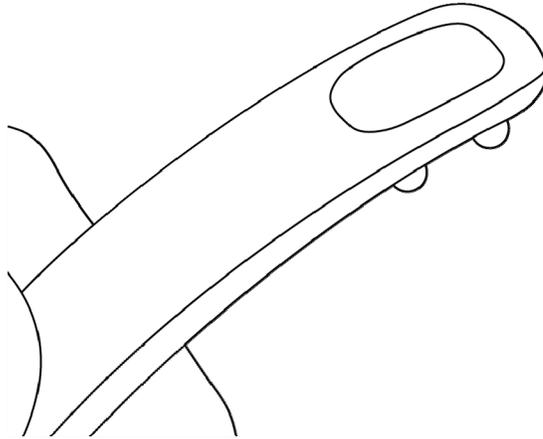
Wenn du das kleine Armband auswählst, musst du den Verschluss vom großen Armband abnehmen und in das kleine Armband einsetzen.

Entfernen des Verschlusses

Schiebe den Verschluss mit dem Daumen von der Innenseite des Armbands aus hoch und ziehe ihn dann vollständig heraus.

Einsetzen des Verschlusses

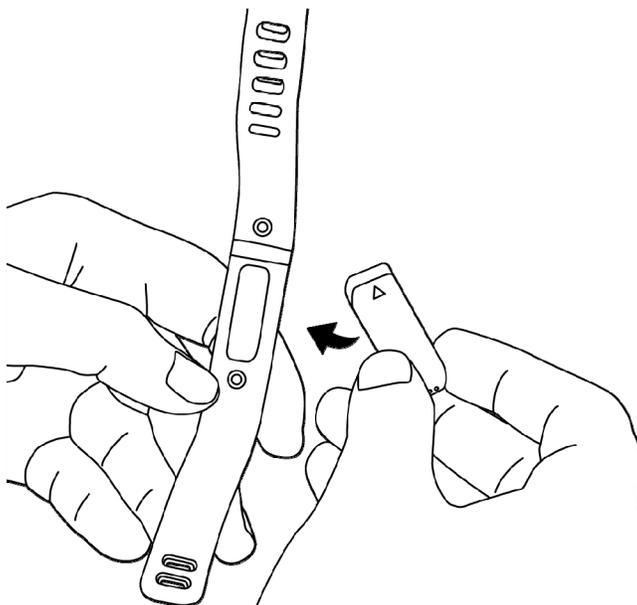
Schiebe den Verschluss in das neue Armband und drücke ihn einige Male mit beiden Daumen hinein, damit er flach und bündig im Armband befestigt ist.



HINWEIS: Sollte es auf der Innenseite des Armbands zwischen den beiden inneren Noppen des Verschlusses eine Wulst geben, kannst du sie mit einem kleinen Gegenstand wie beispielsweise einer Kreditkarte flach herunterdrücken.

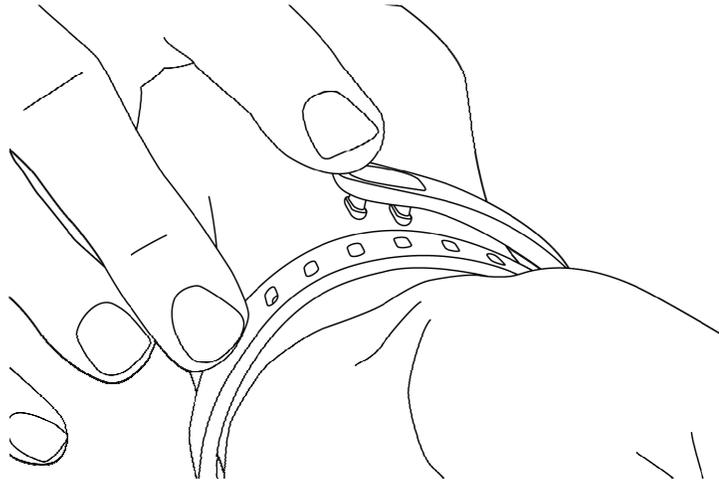
Einsetzen des Trackers

Halte den Tracker so in der Hand, dass der graue Pfeil nach oben weist. Schiebe dieses Ende in das Armband. Der Pfeil zeigt dabei auf die Löcher im Armband.

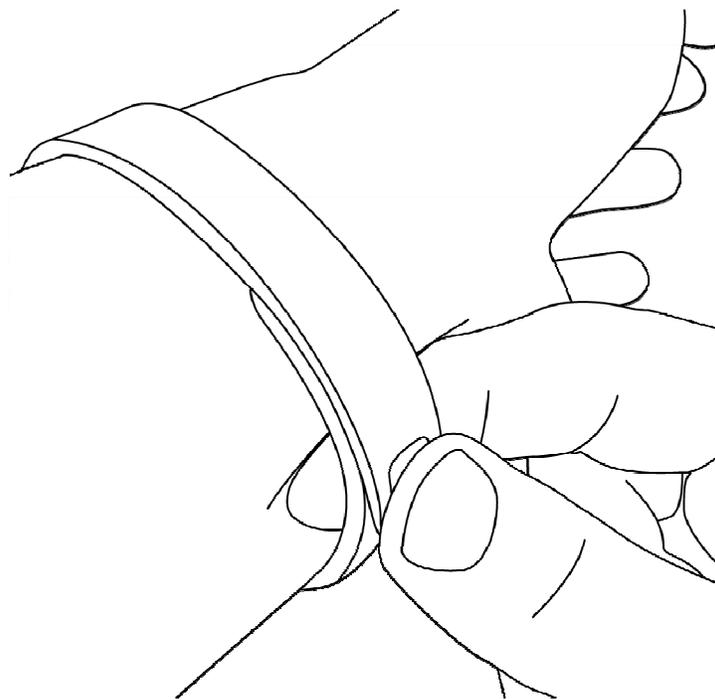


Anlegen des Armbands

1. Lege das Armband so an, dass sich das Fenster mit den LED-Lämpchen an der dem Körper entfernten Seite deines Handgelenks befindet und nach oben zeigt.
2. Richte beide Enden des Armbands so aus, dass sie direkt übereinander liegen. Der Verschluss befindet sich dabei über den beiden Löchern, bei denen das Armband am besten um dein Handgelenk passt.



3. Drücke den Verschluss und das Armband zwischen Daumen und Zeigefinger zusammen, bis du einen Klick hörst.



Das Flex-Armband ist sicher befestigt, wenn beide Noppenreihen vollständig im Armband eingeschoben sind.



HINWEIS: Wenn du dabei Probleme hast, versuche zuerst, das Armband zu schließen, während es sich nicht an deinem Handgelenk befindet, um ein Gefühl für die Funktionsweise des Verschlusses zu bekommen. Probiere anschließend noch einmal, das Armband um dein Handgelenk zu legen.

Tipps zum Tragen und zur Pflege

Folgendes solltest du bei der Pflege deines Flex beachten:

- Reinige und trockne den Flex regelmäßig, insbesondere die Unterseite des Armbands.
- Trage das Flex-Armband locker genug, dass ausreichend Luft die darunterliegende Haut erreicht.
- Wende an den Stellen, an denen das Flex-Armband am Handgelenk liegt, möglichst wenig Hautpflegeprodukte an.
- Sollten Hautreizungen oder andere Beschwerden auftreten, trage das Armband nicht weiter.

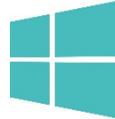
Einrichten des Fitbit Flex auf einem Computer

Mac- und PC-Anforderungen



Software
Mac OS 10.5 oder höher
Internetverbindung

Hardware
USB-Anschluss



Software
Windows XP, Vista, 7, 8
Internetverbindung

Hardware
USB-Anschluss

Installieren von Fitbit Connect auf einem Computer

Fitbit Connect ist die Softwareanwendung, die deinen Flex-Tracker mit dem Fitbit.com-Dashboard verbindet. Du kannst diese Software kostenlos von Fitbit.com herunterladen.

HINWEIS: Wenn du Fitbit Connect bereits auf deinem Computer installiert hast, musst du die neueste Version herunterladen, um deinen Flex einzurichten.

Installation auf einem Mac

1. Gehe zu <http://www.fitbit.com/de/setup>.
2. Achte darauf, dass „Mac“ hervorgehoben ist, und klicke unter dem Flex auf die Schaltfläche **HERUNTERLADEN**.
3. Doppelklicke auf die .dmg-Datei in deinem Downloads-Ordner.

HINWEIS: Falls die Datei nicht auf dem Desktop angezeigt wird, suche mit der Spotlight-Suchfunktion nach „Fitbit Connect“.

4. Führe das Installationspaket von Fitbit Connect mit einem Doppelklick aus. Installiere die Datei **Fitbit Connect.pkg**.
5. Folge den Bildschirmanweisungen, um das Setup abzuschließen.

Installation auf einem PC

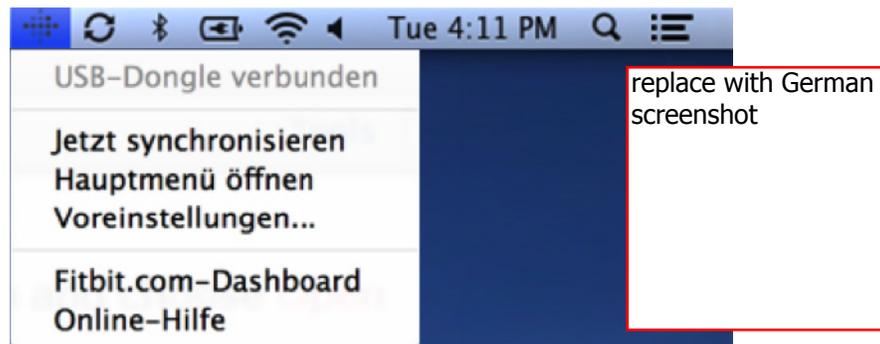
1. Gehe zu <http://www.fitbit.com/de/setup>.
2. Achte darauf, dass „PC“ hervorgehoben ist, und klicke unter dem Flex auf die Schaltfläche **HERUNTERLADEN**.
3. Gehe zum Downloads-Ordner und doppelklicke auf die Datei **FitbitConnect_Win.exe**.
4. Wähle deine Sprache aus und folge den Bildschirmanweisungen.

Verknüpfung mit einem Computer

Nachdem Fitbit Connect auf dem Computer installiert ist, kannst du den Flex mit deinem Konto verknüpfen. Dadurch werden deine Daten synchronisiert und du kannst deine Geräteeinstellungen verwalten und Ziele festlegen.

Verknüpfung mit einem Mac

1. Klicke in der Menüleiste des Macs auf das Symbol von Fitbit Connect und wähle die Option **Hauptmenü öffnen**.



2. Wähle im Hauptmenü die Option **Neues Fitbit-Gerät einrichten**.
3. Kontoeinrichtung:
 - a. Wenn du noch kein Fitbit.com-Konto hast, wähle **Neu bei Fitbit**.
 - b. Über die Option **Bestehender Benutzer** kannst du dich bei deinem bereits vorhandenen Fitbit.com-Konto anmelden.

HINWEIS: Mit einem Konto kann jeweils nur ein Fitbit-Tracker verknüpft werden.

Wenn gegenwärtig bereits ein anderer Fitbit-Tracker mit deinem Konto verknüpft ist, den du weiterhin benutzen möchtest, wähle **Nicht ersetzen**, um die Einrichtung unter einer anderen E-Mail-Adresse fortzusetzen.

Wähle **Tracker ersetzen**, um deinen bisherigen Tracker aus deinem Konto zu entfernen und mit deinem Flex zu ersetzen.

4. Gib deine persönlichen Informationen ein bzw. bestätige sie und klicke dann auf **Weiter**. Anhand dieser Informationen können wir dein Fitbit-Erlebnis ganz auf dich einstellen, und die Berechnung der verbrannten Kalorien und zurückgelegten Strecke wird damit auch genauer. Diese persönlichen Informationen sind standardmäßig nur für deine Freunde sichtbar. Aber in den Datenschutzeinstellungen deines Fitbit.com-Kontos kannst du bestimmen, welche Informationen für andere freigegeben werden sollen.
5. Wähle **Flex** als das Gerät aus, das du einrichten möchtest.
6. Folge den Bildschirmanweisungen, um den Flex-Tracker aus dem Armband zu nehmen, aufzuladen und wieder in dein bevorzugtes Armband einzusetzen.

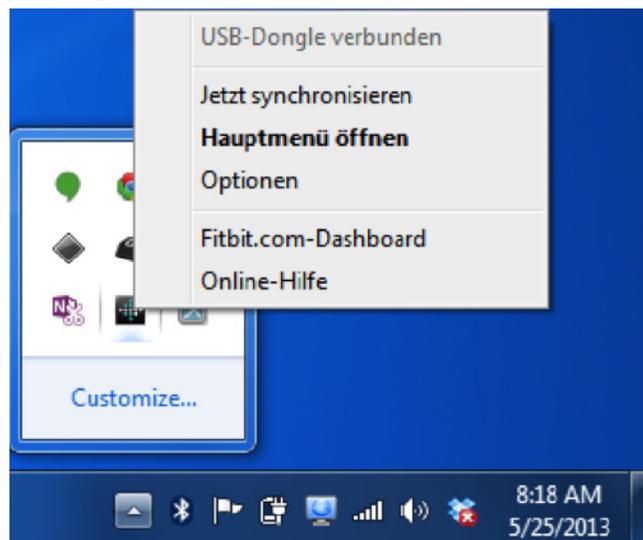
7. Schließe den Dongle zur kabellosen Synchronisierung an und klicke auf **Weiter**.
8. Fitbit Connect sucht jetzt nach deinem Flex-Tracker. Wenn die Anwendung deinen Flex gefunden hat, beginnen die Lämpchen des Flex zu blinken. Tippe zweimal mit dem Finger auf das Fenster des Flex, bis er zu vibrieren beginnt. Sollte Fitbit Connect deinen Flex nicht finden können, klicke auf **Es funktioniert nicht** und folge den Bildschirmanweisungen.

HINWEIS: Falls du bei der Einrichtung deines Flex auf Probleme stoßen solltest, findest du unter <https://help.fitbit.com/customer/de/portal/articles> verschiedene Supportmöglichkeiten.

9. Wenn Fitbit Connect anzeigt, dass die Verknüpfung abgeschlossen ist, klicke auf **Weiter**.
10. Jetzt kann's losgehen! Klicke auf **Zum Dashboard wechseln**, um deine Aktivitäten aufzuzeichnen und deine Kontoeinstellungen zu konfigurieren.

Verknüpfung mit einem PC

1. Klicke in der Windows-Taskleiste mit der rechten Maustaste auf das Symbol von Fitbit Connect und wähle die Option **Hauptmenü öffnen**.



2. Wähle im Hauptmenü die Option **Neues Fitbit-Gerät einrichten**.
3. Kontoeinrichtung:
 - a. Wenn du noch kein Fitbit.com-Konto hast, wähle **Neu bei Fitbit**.
 - b. Über die Option **Bestehender Benutzer** kannst du dich bei deinem bereits vorhandenen Fitbit.com-Konto anmelden.

HINWEIS: Mit einem Konto kann jeweils nur ein Fitbit-Tracker verknüpft werden.

Wenn gegenwärtig bereits ein anderer Fitbit-Tracker mit deinem Konto verknüpft ist, den du weiterhin benutzen möchtest, wähle **Nicht ersetzen**, um die Einrichtung unter einer anderen E-Mail-Adresse fortzusetzen.

Wähle **Tracker ersetzen**, um deinen bisherigen Tracker aus deinem Konto zu entfernen und mit deinem Flex zu ersetzen.

4. Gib deine persönlichen Informationen ein bzw. bestätige sie und klicke dann auf **Weiter**. Anhand dieser Informationen können wir dein Fitbit-Erlebnis ganz auf dich einstellen, und die Berechnung der verbrannten Kalorien und zurückgelegten Strecke wird damit auch genauer. Diese persönlichen Informationen sind standardmäßig nur für deine Freunde sichtbar. Aber in den Datenschutzeinstellungen deines Fitbit.com-Kontos kannst du bestimmen, welche Informationen für andere freigegeben werden sollen.
5. Wähle **Flex** als das Gerät aus, das du einrichten möchtest.
6. Folge den Bildschirmanweisungen, um den Flex-Tracker aus dem Armband zu nehmen, aufzuladen und wieder in dein bevorzugtes Armband einzusetzen.
7. Nachdem du den Dongle zur kabellosen Synchronisierung angeschlossen hast, klicke auf **Weiter**.
8. Fitbit Connect sucht jetzt nach deinem Flex-Tracker. Wenn die Anwendung deinen Flex gefunden hat, beginnen die Lämpchen des Flex zu blinken. Tippe zweimal mit dem Finger auf das Fenster des Flex, bis er zu vibrieren beginnt. Sollte Fitbit Connect deinen Flex nicht finden können, klicke auf **Es funktioniert nicht** und folge den Bildschirmanweisungen.

HINWEIS: Falls du bei der Einrichtung deines Flex auf Probleme stoßen solltest, findest du unter <https://help.fitbit.com/customer/de/portal/articles> verschiedene Supportmöglichkeiten.

9. Wenn Fitbit Connect anzeigt, dass die Verknüpfung abgeschlossen ist, klicke auf **Weiter**.
10. Jetzt kann's losgehen! Klicke auf **Zum Dashboard wechseln**, um deine Aktivitäten aufzuzeichnen und deine Kontoeinstellungen zu konfigurieren.

Kabellose Synchronisierung mit einem Computer

Die kabellose Synchronisierung mit Fitbit.com erfolgt automatisch, solange folgende Bedingungen erfüllt sind:

- Dein Computer ist eingeschaltet, aktiviert und mit dem Internet verbunden.
- Der Dongle zur kabellosen Synchronisierung ist angeschlossen.
- Fitbit Connect ist installiert und wird ausgeführt.

Der Flex-Tracker synchronisiert sich automatisch jedes Mal, wenn er weniger als sechs Meter von deinem Computer entfernt ist.

Du kannst eine Synchronisierung erzwingen, indem du auf das Symbol von Fitbit Connect neben der Zeit- und Datumsanzeige des Computers klickst. Wähle **Jetzt synchronisieren**, um die erzwungene Synchronisierung zu starten.

HINWEIS: Solltest du bei der Synchronisierung deines Flex mit deinem Computer auf Probleme stoßen, findest du unter <https://help.fitbit.com/customer/de/portal/articles> verschiedene Supportmöglichkeiten.

Einrichten des Fitbit Flex auf einem Mobilgerät

Anforderungen für Mobilgeräte

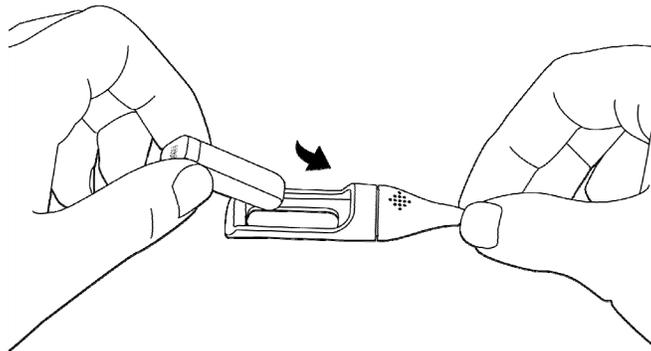
Der Fitbit Flex lässt sich auf ausgewählten Mobilgeräten, die die Bluetooth 4.0-Technologie unterstützen, einrichten und damit synchronisieren. Unter <http://www.fitbit.com/de/devices> kannst du feststellen, ob dein Mobilgerät mit dem Flex-Tracker kompatibel ist.

HINWEIS: Selbst wenn dein Mobilgerät für eine Synchronisierung über Bluetooth nicht geeignet ist, kannst du dennoch die Fitbit-App verwenden, um deine Daten anzuzeigen und deine Fortschritte zu tracken. Allerdings musst du in diesem Fall die Einrichtung mit einem Mac oder PC abschließen.

Vorbereitung

Vor der Einrichtung auf deinem Mobilgerät muss der Flex aufgeladen werden.

1. Nimm den Flex aus dem Armband heraus.
2. Schließe das Ladekabel am USB-Anschluss des Computers an.
3. Schiebe den Flex in das Ladekabel.



Du kannst mit der Einrichtung beginnen, wenn der Flex zu 80 % geladen ist (es leuchten vier Lämpchen).

Installation der Fitbit-App

Die Fitbit-App findest du im iOS App Store oder bei Google Play unter dem Suchbegriff „Fitbit“. Solltest du die Fitbit-App bereits installiert haben, schaue im App Store oder bei Google Play nach, ob es die neueste Version ist.

Verknüpfung mit einem iOS-Gerät

Anders als bei den meisten Bluetooth-geeigneten Geräten wie beispielsweise Headsets musst du deinen Flex direkt über die Fitbit-App und nicht über die Einstellungs-App auf deinem iOS-Gerät verknüpfen.

1. Öffne die Fitbit-App.
2. Richte ein Konto ein:
 - a. Wenn du noch kein Fitbit.com-Konto hast, wähle **Mitglied bei Fitbit werden**.

HINWEIS: Wenn du bereits Benutzer der Fitbit-App bist, klicke auf **Anmelden**. Mit einem Konto kann jeweils nur ein Fitbit-Tracker verknüpft sein.

Wenn du einen vorhandenen Tracker ersetzen möchtest, tippe auf **Konto > Neues Fitbit-Gerät einrichten**.

-
- b. Wähle **Flex** als das Gerät aus, das du einrichten möchtest.
 - c. Tippe auf **Flex einrichten**. Gib auf den nachfolgend angezeigten Bildschirmen deine persönlichen Informationen ein. Anhand dieser Informationen können wir dein Fitbit-Erlebnis ganz auf dich einstellen, und die Berechnung der verbrannten Kalorien und zurückgelegten Strecke wird damit auch genauer. Diese persönlichen Informationen sind standardmäßig nur für deine Freunde sichtbar. Aber in den Datenschutzeinstellungen auf der Fitbit-Website kannst du bestimmen, welche Informationen für andere freigegeben werden sollen.
 - d. Gib deinen Namen sowie die E-Mail-Adresse und das Kennwort ein, die du für dein Fitbit-Konto verwenden möchtest.
 3. Tippe auf **Fertig**. Folge dann den Anweisungen, um den Flex-Tracker aus dem Armband zu nehmen und aufzuladen.
 4. Tippe auf **Bereit**, um die Verknüpfung deines Flex zu starten.
 5. Wenn die Anwendung deinen Flex gefunden hat, beginnen die Lämpchen des Flex zu blinken. Tippe wiederholt mit dem Finger auf das Fenster des Flex, bis er zu vibrieren beginnt.
 6. Tippe auf **Weiter**, um die Einrichtung abzuschließen und zu deinem Dashboard zu wechseln.

HINWEIS: Falls du bei der Verknüpfung deines Flex auf Probleme stoßen solltest, findest du unter <https://help.fitbit.com/customer/de/portal/articles> verschiedene Supportmöglichkeiten.

Synchronisierung mit einem iOS-Gerät

Der Flex kann sich direkt über Bluetooth mit unterstützten iOS-Geräten synchronisieren. Unter <http://www.fitbit.com/de/devices> kannst du feststellen, ob dein iOS-Gerät mit dem Flex-Tracker kompatibel ist.

Die Synchronisierung erfolgt jedes Mal automatisch, wenn du die Fitbit-App öffnest. Dafür muss jedoch Bluetooth in den Einstellungen des iOS-Gerätes aktiviert sein.

Synchronisierung erzwingen

Wenn die Anwendung geöffnet ist, kannst du die Synchronisierung des Flex erzwingen.

1. Öffne die Fitbit-App.
2. Tippe oben auf dem Dashboard auf **Flex**.
3. Tippe auf **Jetzt synchronisieren**.

Echtzeit-Dashboard

Mit der Fitbit-App kannst du sehen, wie deine Statistiken in Echtzeit aktualisiert werden. Öffne die Fitbit-App. Nach der Synchronisierung des Flex wird die Meldung „Mit dem Flex verbunden“ oben auf dem Bildschirm angezeigt. Gehe ein paar Schritte. Deine Statistiken werden sofort aktualisiert.

24-h-Synchronisierung

Die Fitbit-App unterstützt auch die 24-h-Synchronisierung. Ist diese Einstellung aktiviert, synchronisiert sich der Flex mit deinem iOS-Gerät, während die Fitbit-App im Hintergrund ausgeführt wird.

Tippe auf **Konto** und anschließend auf **Flex**, um die **24-h-Synchronisierung** ein- bzw. auszuschalten.

Verknüpfung mit einem Android-Gerät

Anders als bei den meisten Bluetooth-geeigneten Geräten musst du deinen Flex direkt über die Fitbit-App und nicht über die Bluetooth-Einstellungen deines Android-Gerätes verknüpfen.

1. Öffne die Fitbit-App.
2. Kontoeinrichtung:
 - a. Wähle **Erste Schritte**, wenn du noch kein Fitbit.com-Konto besitzt.
 - b. Wähle **Anmelden**, um dich bei deinem bereits vorhandenen Fitbit.com-Konto anzumelden.

HINWEIS: Bist du bereits Benutzer der Fitbit-App?

Mit einem Konto kann jeweils nur ein Fitbit-Tracker verknüpft werden.

Wenn du einen vorhandenen Tracker in deinem Konto mit deinem Flex ersetzen möchtest, drücke die **Menütaste** > **Geräteeinstellungen** > **Neues Gerät einrichten**. Tippe auf die Aufforderung hin auf **Ersetzen** und mache mit Schritt 6 weiter.

-
3. Gib die deinem Fitbit-Konto zugeordnete E-Mail-Adresse und dein Kennwort ein und tippe auf **Registrieren**.
 4. Gib deine persönlichen Details ein und tippe dann auf **Speichern**. Anhand dieser Informationen können wir dein Fitbit-Erlebnis ganz auf dich einstellen, und die Berechnung der verbrannten Kalorien und zurückgelegten Strecke wird damit auch genauer. Diese persönlichen Informationen sind standardmäßig nur für deine Freunde sichtbar. Aber in den Datenschutzeinstellungen auf der Fitbit-Website kannst du bestimmen, welche Informationen für andere freigegeben werden sollen.
 5. Tippe auf **Jetzt einrichten**.
 6. Wähle **Flex** und folge den Bildschirmanweisungen.
 7. Tippe auf **Bereit**, um die Suche nach deinem Flex zu starten.
 8. Wenn die Anwendung deinen Flex gefunden hat, beginnen die Lämpchen des Flex zu blinken. Tippe wiederholt mit dem Finger auf das Fenster des Flex, bis er zu vibrieren beginnt. Wenn dein Flex nicht gefunden werden kann, tippe auf **Erneut versuchen** und folge den Bildschirmanweisungen.
 9. Wenn die Fitbit-App die Meldung „Jetzt kann's losgehen!“ anzeigt, kannst du auf **Zum Dashboard wechseln** tippen, um die Einrichtung abzuschließen.

HINWEIS: Falls du bei der Verknüpfung deines Flex auf Probleme stoßen solltest, findest du unter <https://help.fitbit.com/customer/de/portal/articles> Antworten auf diese und andere Fragen.

Synchronisierung mit einem Android-Gerät

Der Flex kann sich direkt über Bluetooth mit unterstützten Android-Geräten synchronisieren. Unter <http://www.fitbit.com/de/devices> kannst du feststellen, ob dein Android-Gerät mit deinem Flex kompatibel ist.

Die Synchronisierung erfolgt jedes Mal automatisch, wenn du die Fitbit-App öffnest. Dafür muss jedoch Bluetooth sowohl in den Geräteeinstellungen des Android-Gerätes als auch in der Fitbit-App aktiviert sein. Um Bluetooth in der Fitbit-App zu aktivieren, tippe auf **Menü** > **Geräteeinstellungen** und aktiviere das Kontrollkästchen **Bluetooth verwenden**.

Verwenden der Nahfeldkommunikation (Near-Field Communication, NFC)

Der Flex ist mit der NFC-Technologie ausgestattet. Damit kann der Flex mit NFC-kompatiblen Android-Geräten kommunizieren.

Achte darauf, dass der Bildschirm des Android-Gerätes aktiviert und nicht gesperrt ist, und tippe mit dem Gerät auf die Oberseite deines Flex-Trackers. Eventuell musst du das Android-Gerät ein wenig dorthin drehen, wo sich der NFC-Chip befindet.

Nach einem Augenblick öffnet sich die Fitbit-App automatisch. Wenn du die Fitbit-App eine Weile nicht geöffnet hast, erfolgt beim Start der App automatisch die Synchronisierung über Bluetooth.

Synchronisierung erzwingen

Durch Tippen auf das Synchronisierungssymbol rechts oben im Menü kannst du die erzwungene (manuelle) Synchronisierung zwischen deinem Flex und Fitbit.com auslösen.

Alternativ kannst du dies über das Gerätemenü machen:

1. Öffne die Fitbit-App.
2. Tippe auf die Schaltfläche **Menü**.
3. Tippe auf **Geräteeinstellungen**.

HINWEIS: Achte darauf, dass das Kontrollkästchen für die Verwendung von Bluetooth **aktiviert** ist.

4. Tippe auf **Flex**.
5. Tippe auf das Symbol **Jetzt synchronisieren**.

Synchronisierung im Hintergrund

Die Fitbit-App unterstützt auch die Synchronisierung im Hintergrund. Ist diese Einstellung aktiviert, synchronisiert sich der Flex mit deinem Android-Gerät, während die Fitbit-App im Hintergrund ausgeführt wird oder minimiert ist.

Um diese Funktion zu aktivieren, tippe auf **Menü** > **Geräteeinstellungen**, wähle deinen **Flex** aus und tippe auf **Synchronisierung im Hintergrund**.

Verwenden des Flex-Trackers und -Armbands

Tragen des Flex-Armbands

Dein Flex ist so konstruiert, dass er am genauesten arbeitet, wenn du ihn an deinem Handgelenk trägst. Hilfe zum Anlegen des Flex-Armbands findest du unter [Anlegen des Flex-Armbands](#).

Tragen des Flex an der dominanten oder nicht dominanten Hand

Um die genauesten Werte von deinem Flex-Tracker zu erhalten, kannst du konfigurieren, ob du das Armband an deiner dominanten oder nicht dominanten Hand trägst.

HINWEIS: Deine dominante Hand ist die Hand, die du für die meisten alltäglichen Aktivitäten wie Schreiben, Geschirrspülen, Ballwerfen usw. verwendest.

So konfigurierst du diese Einstellung:

1. Melde dich bei Fitbit.com an.
2. Klicke auf das **Zahnrad** in der rechten oberen Ecke des Dashboards.
3. Klicke auf **Einstellungen**.
4. Klicke in der linken Seitenleiste auf **Geräteeinstellungen**.
5. Aktiviere unter „Dominante Hand“ die richtige Einstellung.

HINWEIS: Änderungen an dieser Einstellung werden erst nach der Synchronisierung deines Flex-Trackers angezeigt.

Verwenden des Flex unter feuchten Bedingungen

Du kannst deinen Flex auch tragen, wenn du unter der Dusche stehst oder beim Training schwitzt. Das Gerät ist schweiß-, regen- und wasserresistent und bis zu zehn Meter tauchfähig.

LED-Lämpchen

Der Flex besitzt eine aus 5 LED-Lämpchen bestehende Anzeige. Je nachdem, welche Tracker-Funktion gerade ausgeführt wird, reagieren diese Lämpchen anders.

Tracken des Ziels

Für alle 20 %, die du deinem Ziel näher kommst, leuchtet ein weiteres Lämpchen auf. Tippe auf den Flex, um deine Fortschritte anzuzeigen. Wenn du das Ziel erreichst, vibriert der Flex und alle Lämpchen blinken.

Schlafmodus

Wenn du ein bis zwei Sekunden lang schnell hintereinander auf den Flex tippst, wird der Schlafmodus aktiviert. Das Gerät zeigt dies durch Vibrieren und zwei langsam dunkler werdende Lämpchen an. Im Schlafmodus blinken zwei Lämpchen abwechselnd. Nachdem du in schneller Reihenfolge mehrfach auf den Flex getippt hast, um den Schlafmodus zu beenden, vibriert das Gerät. Alle fünf LED-Lämpchen blinken dreimal und dann in einem Lichtmuster.

Laden

Während des Ladevorgangs pulsiert ein Lämpchen, um den Ladestand des Akkus alle paar Sekunden anzuzeigen. Jedes ununterbrochen leuchtende Lämpchen zeigt den aktuellen Ladezustand an. Wenn der Flex vollständig aufgeladen ist, blinken alle fünf LED-Lämpchen.

Aktualisieren

Schlägt eine Aktualisierung fehl, blinken die LED-Lämpchen des Flex eventuell wiederholt nacheinander von links nach rechts und das Gerät reagiert möglicherweise nicht mehr auf Antippen, Aufladen oder Zurücksetzen.

Alarmer

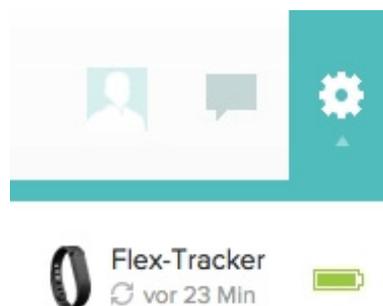
Wenn ein stummer Alarm ausgelöst wird, vibriert der Flex und das mittlere Lämpchen blinkt.

Akkulaufzeit und Leistung

Akkulaufzeit

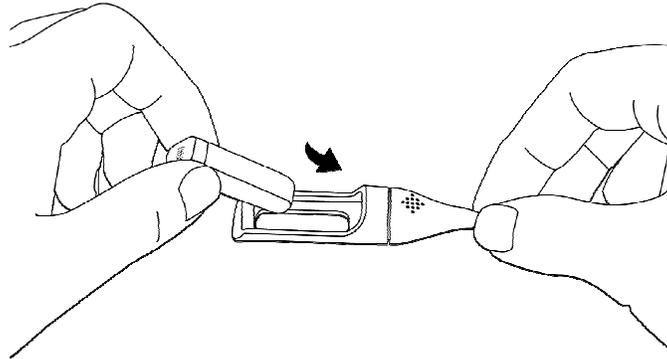
Der Flex wird mit einem Lithium-Polymer-Akku betrieben.

Bei normalem Gebrauch des Flex sollte die Akkuladung etwa fünf Tage lang reichen. Du kannst den Akkuladestand auf der Fitbit.com-Website überprüfen. Klicke dazu auf das Zahnradsymbol rechts oben auf der Seite.



Laden des Flex-Trackers

Um deinen Flex aufzuladen, schließe das Ladekabel am USB-Anschluss deines Computers an. Nimm den Tracker aus dem Armband und schiebe ihn in das Ladekabel. Dabei zeigen die LED-Lämpchen nach oben.



Die LED-Lämpchen leuchten nacheinander auf, um den aktuellen Status des Ladevorgangs anzuzeigen. Jedes Lämpchen entspricht 20 % der Höchstladung. Wenn alle fünf LEDs gleichzeitig pulsieren, ist der Akku komplett geladen. Es kann bis zu drei Stunden dauern, bis der Akku vollständig geladen ist.

Speicher

Wenn du deinen Flex synchronisierst, werden deine Aktivitätsdaten auf dein Fitbit.com-Dashboard hochgeladen. Der Flex speichert minutengenaue Informationen der letzten sieben Tage und eine Zusammenfassung der täglichen Aktivitäten der letzten 30 Tage.

Gespeichert werden die gegangenen Schritte, die verbrannten Kalorien, die zurückgelegte Strecke und aktive Minuten.

Synchronisiere deinen Flex regelmäßig, damit dein Fitbit.com-Dashboard so viele Details wie möglich anzeigt.

HINWEIS: Der Flex beginnt um 00.00 Uhr der Zeitzone, die du in deinen persönlichen Einstellungen deines Fitbit.com-Kontos ausgewählt hast, mit dem Tracken deines Ziels für den nächsten Tag. Deine Zeitzone kannst du unter <http://www.fitbit.com/de/user/profile/edit> ändern.

Die Daten des Vortages werden aber nicht gelöscht, sondern bei der nächsten Synchronisierung des Flex auf dein Fitbit.com-Dashboard hochgeladen.

Aufgezeichnete Werte

Das zeichnet der Flex auf:

- gegangene Schritte
- verbrannte Kalorien
- zurückgelegte Strecke
- sehr aktive Minuten
- geschlafene Zeit
- wie oft du nachts aufgewacht bist

Festlegen von Zielen mit dem Flex

Der Flex trackt deine Fortschritte auf dem Weg zu einem spezifischen Ziel, das du über dein Fitbit.com-Dashboard festlegst. Du kannst Ziele für gegangene Schritte, verbrannte Kalorien oder die zurückgelegte Strecke festlegen.

So wählst du ein spezifisches Ziel für das Tracken aus:

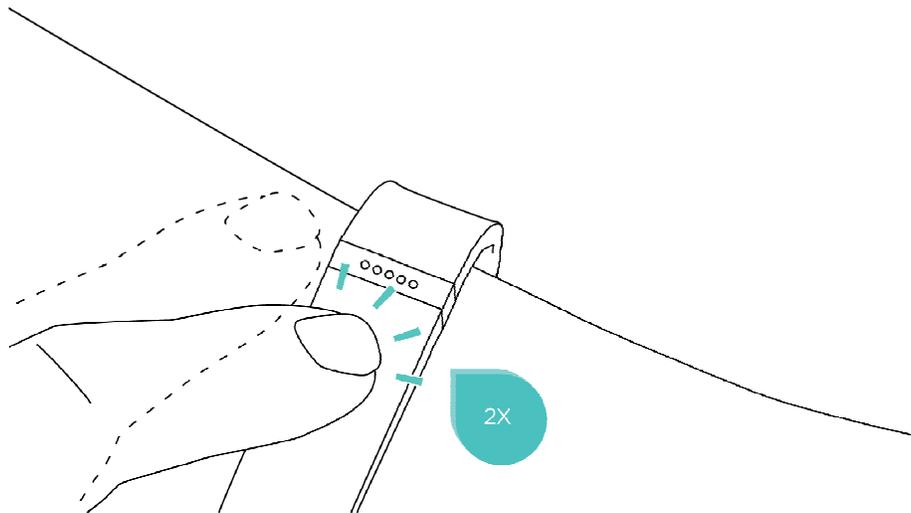
1. Melde dich bei deinem Fitbit.com-Dashboard an.
2. Klicke auf das Zahnradsymbol rechts oben auf der Seite.
3. Klicke auf **Einstellungen**.
4. Klicke auf **Geräte**.
5. Wähle unter „Tägliche Fortschritte“ das Ziel aus, das du tracken möchtest.
6. Synchronisiere deinen Flex, um das neue Ziel an deinen Tracker zu senden.

HINWEIS: Du kannst nur jeweils ein Ziel auf einmal tracken, aber du kannst dieses Ziel oder dessen Wert jederzeit über dein Fitbit.com-Dashboard ändern.

Hast du das gewünschte Ziel ausgewählt, kannst du auf der Fitbit.com-Dashboard-Seite oder in der Fitbit-App deines Mobilgerätes dafür einen bestimmten Wert festlegen.

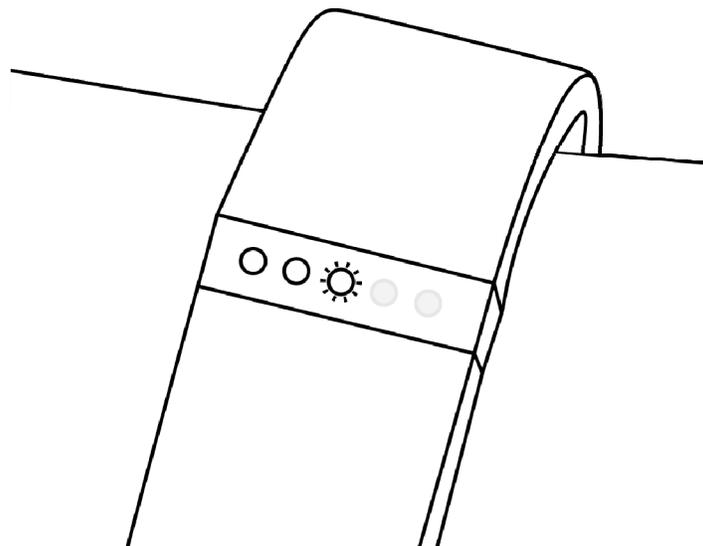
Überprüfen der Fortschritte

Wenn du den Flex zweimal mit dem Finger antippst, zeigen dir die LED-Lämpchen an, wie viel Prozent deines Ziels du bereits erreicht hast.



Jedes ununterbrochen leuchtende Lämpchen entspricht 20 % deines Gesamtziels. Ein blinkendes Lämpchen zeigt das Segment des Ziels an, an dem du gerade arbeitest.

Im folgenden Beispiel leuchten zwei Lämpchen ununterbrochen, das dritte blinkt. Das bedeutet, dass du zwischen 40 und 60 % deines Gesamtziels erreicht hast.



Wenn du dein Gesamtziel erreichst, vibriert der Flex und die LED-Lämpchen blinken, um den Erfolg zu feiern.

Tracken deines Schlafs mit dem Flex

Der Flex kann die geschlafenen Stunden und deine Aktivität während deines Schlafs aufzeichnen. Diese Informationen kannst du die Qualität deines Schlafs entnehmen.

Um den Schlafmodus zu starten, tippe in rascher Folge ein bis zwei Sekunden lang auf deinen Flex. Der Flex vibriert und zeigt zwei langsam dunkler werdende Lämpchen an. Der Schlafmodus ist jetzt aktiviert.

HINWEIS: Im Schlafmodus zeigt der Flex nach zweimaligem Antippen keine Fortschritte an. Stattdessen wechseln sich jeweils zwei blinkende Lämpchen ab, um anzuzeigen, dass du dich im Schlafmodus befindest.



Tippe nach dem Aufwachen in rascher Folge ein bis zwei Sekunden lang auf deinen Flex, um den Schlafmodus zu beenden. Daraufhin vibriert der Flex und alle fünf LED-Lämpchen blinken.

Solltest du einmal vergessen, den Schlafmodus auf dem Flex zu aktivieren, kannst du deine Schlafzeiten später unter <http://www.fitbit.com/de/sleep> eingeben. Nachdem du einen Eintrag erstellt hast, kannst du deine Schlafqualität anzeigen.

Tracken deines Schlafs auf einem Mobilgerät

Mit der Fitbit-App kannst du deinen Schlaf auf deinem Mobilgerät tracken. Die Schlafaufzeichnung funktioniert auch, wenn du dieses Gerät als Wecker verwendest und die Fitbit-App nicht auf dem Bildschirm angezeigt wird.

So trackst du deinen Schlaf auf einem iOS-Gerät:

1. Öffne die Fitbit-App.
2. Tippe auf die Schlafkachel auf dem Dashboard.
3. Tippe auf das +-Zeichen in der rechten oberen Ecke.
4. Tippe auf **Schlaf jetzt beginnen**.

So trackst du deinen Schlaf auf einem Android-Gerät:

1. Öffne die Fitbit-App.
2. Tippe auf das **Menü** in der oberen linken Ecke der App.
3. Tippe auf **Schlaf**.
4. Tippe auf das +-Zeichen in der rechten oberen Ecke.

5. Tippe auf **Schlaf jetzt beginnen**.

Auch wenn du die Fitbit-App durch Drücken der Home-Taste minimierst, wird dein Schlaf weiterhin aufgezeichnet. Nach dem Aufwecken öffnest du einfach die Fitbit-App und tippst auf **Ich bin wach** und anschließend auf **Zusammenfassung anzeigen**, um eine Zusammenfassung deines Schlafs zu sehen.

Stumme Alarme

Der Flex vibriert leicht, um dich mit seinem stummen Alarm zu wecken oder deine Aufmerksamkeit zu erregen. Du kannst Alarme über deinen Computer oder ein kompatibles Mobilgerät einstellen.

Stumme Alarme können so konfiguriert werden, dass sie jeden Tag oder auch nur an bestimmten Wochentagen ausgelöst werden.

Bis zu acht verschiedene Alarme lassen sich so auf dem Flex konfigurieren.

HINWEIS: Sind mehrere Alarme eingestellt, kann dies die Akkulaufzeit deines Flex reduzieren.

Einstellen eines stummen Alarms über einen Computer

Du kannst stumme Alarme über das Fitbit.com-Dashboard auf deinem Computer einstellen.

1. Melde dich bei deinem Fitbit.com-Dashboard an.
2. Klicke auf das Zahnradsymbol rechts oben auf der Seite.
3. Klicke auf **Einstellungen**.
4. Klicke auf **Stummer Alarm**.
5. Klicke auf die Schaltfläche **Alarm hinzufügen**.
6. Gib die Uhrzeit ein, zu der der Alarm ausgelöst werden soll.
7. Wähle aus, wie oft der Alarm ausgelöst werden soll:
 - a. Einmal: Der Alarm wird zu der von dir angegebenen Zeit ausgelöst und nicht wiederholt.
 - b. Wiederholungen: Gib an, an welchen Wochentagen jeder Woche dieser Alarm wiederholt ausgelöst werden soll.
8. Klicke auf **Speichern**.

Der neue Alarm wird bei der nächsten Synchronisierung mit deinem Flex-Tracker synchronisiert.

HINWEIS: Wenn du den Alarm sofort synchronisieren möchtest, öffne Fitbit Connect und wähle **Jetzt synchronisieren** aus.

Einstellen eines stummen Alarms über ein iOS-Gerät

Um einen stummen Alarm mit der Fitbit-App für iOS einstellen zu können, muss in der iOS-App „Einstellungen“ Bluetooth aktiviert sein.

Das iOS-Gerät muss darüber hinaus die kabellose Synchronisierung unterstützen. Unter <http://www.fitbit.com/de/devices> kannst du feststellen, ob dein Gerät unterstützt wird.

1. Öffne die Fitbit-App.
2. Tippe auf **Konto**.
3. Tippe auf **Stummer Alarm**.
4. Tippe auf **Neuen Alarm einrichten**.
5. Stelle die Uhrzeit mit dem Clickwheel ein.
6. Wenn du willst, dass dieser Alarm wiederholt wird, tippe auf die gewünschten Wochentage, beispielsweise an jedem Tag der Woche um 7 Uhr morgens.
7. Tippe auf **Speichern**.
8. Synchronisiere deinen Tracker, damit die Alarminformationen auf das Gerät übertragen werden.

Das iOS-Gerät synchronisiert jetzt den Alarm mit deinem Flex.

HINWEIS: Achte darauf, dass sich der Flex zur Synchronisierung des Alarms in der Nähe befindet. Um eine Synchronisierung des Alarms zu erzwingen, tippe auf **Konto > Flex > Jetzt synchronisieren**.

Einstellen eines stummen Alarms über ein Android-Gerät

Um einen stummen Alarm mit der Fitbit-App für Android einstellen zu können, muss in den Android-Geräteeinstellungen und auf dem Gerätebildschirm der Fitbit-App Bluetooth aktiviert sein.

Das Mobilgerät muss darüber hinaus die kabellose Synchronisierung unterstützen. Unter <http://www.fitbit.com/de/devices> kannst du feststellen, ob dein Gerät unterstützt wird.

1. Öffne die Fitbit-App.
2. Tippe auf die Schaltfläche **Menü**.
3. Tippe auf **Geräteeinstellungen**.
4. Wähle **Flex** aus.
5. Tippe auf **Stummer Alarm**.
6. Tippe auf **Neuen Alarm hinzufügen**.
7. Tippe auf **Weiter**.
8. Tippe auf **Neuen Alarm hinzufügen**.
9. Tippe auf **Zeit**, um eine Uhrzeit einzugeben.
10. Wenn du willst, dass dieser Alarm wiederholt wird, tippe auf das Kontrollkästchen **Wiederholungen** und die Wochentage, an denen der Alarm wiederholt werden soll.
11. Tippe auf **Fertig**.

12. Tippe auf die Schaltfläche **Tracker synchronisieren, um Alarm zu speichern**.

HINWEIS: Achte darauf, dass sich der Flex zur Synchronisierung des Alarms in der Nähe befindet. Um eine Synchronisierung zu erzwingen, tippe auf die Schaltfläche **Menü > Geräteeinstellungen**, wähle deinen **Flex** aus und tippe auf das Symbol **Jetzt synchronisieren**.

Ausschalten eines stummen Alarms

Der Flex vibriert und die LED-Lämpchen leuchten, wenn der stumme Alarm ausgelöst wird. Diese Signale werden dreimal wiederholt, sofern der Alarm nicht vorher ausgeschaltet wird. Du kannst den Alarm ausschalten, indem du, nachdem die Vibration aufgehört hat, ein paarmal auf den Flex tippst.

Daran, dass ein Lämpchen in der Mitte der Flex-Anzeige erst aufleuchtet und dann langsam schwächer wird, kannst du sehen, dass der Alarm ausgeschaltet worden ist. Wenn du den Alarm nicht ausschaltest, wird er in neun Minuten wiederholt.

Dein Fitbit.com-Dashboard

Browseranforderungen

Browser	Mac-Version	Windows-Version
 Apple Safari	5.0.5 und höher	nicht unterstützt
 Google Chrome	12 und höher	12 und höher
 Microsoft Internet Explorer	nicht unterstützt	8 und höher
 Mozilla Firefox	3.6.18 und höher	3.6.18 und höher

Verwenden des Dashboards

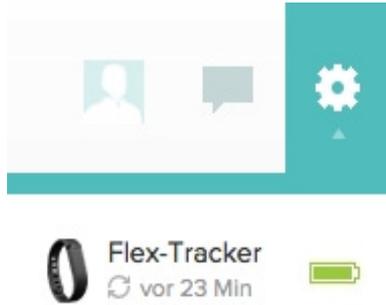
Fitbit stellt dir ein kostenloses Online-Tool zur Verfügung, mit dem du deine Fitnessfortschritte tracken, verwalten und auswerten kannst.

Wenn du dich bei Fitbit.com anmeldest, wirst du automatisch zum Dashboard weitergeleitet. Das Dashboard liefert dir einen Überblick über deine Fortschritte auf dem Weg zu deinen Zielen und Diagramme mit Verlaufsdaten.

Aufzeichnen von Lebensmitteln, Aktivitäten und Schlaf

Vom Dashboard aus kannst du einzelne Protokollseiten öffnen, auf denen du die zu dir genommenen Lebensmittel, deine Aktivitäten und deinen Schlafzyklus tracken und andere benutzerdefinierte Tracker verwenden kannst.

Geräteinformationen



Wenn du auf das Zahnradsymbol rechts oben auf der Seite klickst, erhältst du einen kurzen Überblick über die letzte Synchronisierung deines Trackers, den Akkuladestand und geplante Alarme.

Verwalten deines Flex-Trackers über Fitbit.com

Du kannst deinen Tracker über Fitbit.com verwalten, indem du auf das **Zahnradsymbol** rechts oben auf der Seite klickst. Klicke anschließend auf **Einstellungen** und wähle auf der linken Seitenleiste **Geräte** aus.

Auf dem Bildschirm mit den Geräteeinstellungen kannst du Folgendes ändern:

- **Tägliche Fortschritte:** Wähle aus, für welche Ziele der Flex deine Fortschritte anzeigen soll. Du kannst den Wert dieser Ziele über das Fitbit.com-Dashboard oder in der Fitbit-App eines Mobilgerätes bearbeiten.
- **Dominante Hand:** Lege fest, an welchem Handgelenk du den Flex-Tracker trägst, um die genauesten Messwerte zu erhalten. Nähere Informationen zu diesem Thema findest du [hier](#).
- **Tracken deines Schlafs:** Mit dieser Einstellung kannst du die Empfindlichkeit der Schlafaufzeichnung festlegen. Bei den meisten Benutzern ist die normale Einstellung ausreichend. Wenn du einen tiefen Schlaf hast, kannst du „Empfindlich“ auswählen, damit auch die geringsten Körperbewegungen erfasst werden.

Über die Option **Stummer Alarm** auf der linken Seitenleiste kannst du stumme Alarme verwalten.

HINWEIS: Damit die geänderten Einstellungen in deinem Flex-Tracker angezeigt werden, musst du ihn synchronisieren.

Aktualisierung des Fitbit Flex

Fitbit stellt gelegentlich kostenlose Aktualisierungen für deinen Flex-Tracker bereit. Du kannst deinen Flex mithilfe der Anwendung „Fitbit Connect“ über deinen Computer oder mithilfe der Fitbit-App über dein Mobilgerät aktualisieren.

Du solltest den Flex-Tracker immer auf dem neuesten Stand halten, da du dann die neuesten Funktions- und Produktverbesserungen nutzen kannst.

HINWEIS: Die Aktualisierung des Flex kann bis zu fünf Minuten in Anspruch nehmen und benötigt einen gewissen Mindestakkuladestand. Deswegen solltest du deinen Flex vor oder während der Aktualisierung aufladen.

Aktualisierung des Flex über einen Computer

So aktualisierst du deinen Flex über einen Mac oder einen PC:

1. Klicke auf das Symbol **Fitbit Connect** in der Nähe der Zeit- und Datumsanzeige.
2. Wähle im **Hauptmenü** die Option **Nach Geräteaktualisierung suchen** aus.
3. **Melde** dich mit deinen Fitbit.com-Anmeldeinformationen bei deinem Konto **an**.
4. Fitbit Connect sucht jetzt nach deinem Flex-Tracker.

HINWEIS: Achte darauf, dass der Dongle zur kabellosen Synchronisierung angeschlossen ist. Der Flex ist leichter zu finden, wenn du ihn durch zweimaliges Antippen aktivierst.

5. Wird eine Aktualisierung für den Flex gefunden und installiert, zeigt Fitbit Connect eine Statusleiste an. Der Flex sollte sich während der Aktualisierung in der Nähe des Computers befinden.
6. Nach Abschluss der Aktualisierung zeigt Fitbit Connect die Meldung „Jetzt kann's losgehen!“ an.

Solltest du bei der Aktualisierung des Flex über einen Computer auf Probleme stoßen, findest du unter <https://help.fitbit.com/customer/de/portal/articles> hilfreiche Tipps.

Aktualisierung des Flex über ein iOS-Gerät

Du kannst deinen Flex mithilfe der Fitbit-App für iOS aktualisieren, sofern dein iOS-Gerät mit der kabellosen Synchronisierung kompatibel ist. Unter <http://www.fitbit.com/de/devices> kannst du feststellen, ob dein Gerät kompatibel ist.

1. Öffne die Fitbit-App.
2. Tippe auf den Namen deines Trackers oben auf dem Dashboard der App. Dies öffnet die Seite mit den Geräteeinstellungen des Trackers.

3. Tippe auf **Jetzt synchronisieren**.
4. Wenn eine Geräteaktualisierung verfügbar ist, wird eine entsprechende Schaltfläche angezeigt. Falls der Tracker bereits auf dem neuesten Stand ist, wird die Meldung **Aktualisierung verfügbar** nicht auf dem Mobilgerät angezeigt.

HINWEIS: Achte darauf, dass sich der Flex-Tracker während der Geräteerkennung und der Aktualisierung immer in Nähe des iOS-Gerätes befindet. Der Flex ist leichter zu finden, wenn du ihn durch zweimaliges Antippen aktivierst.

Nach Abschluss der Aktualisierung zeigt die Fitbit-App die Meldung „Jetzt kann’s losgehen!“ an.

Solltest du bei der Aktualisierung des Flex über die Fitbit-App für iOS auf Probleme stoßen, findest du unter <https://help.fitbit.com/customer/de/portal/articles> hilfreiche Tipps.

Aktualisierung des Flex über ein Android-Gerät

Du kannst deinen Flex mithilfe der Fitbit-App für Android aktualisieren, sofern dein Android-Gerät mit der kabellosen Synchronisierung kompatibel ist. Unter <http://www.fitbit.com/de/devices> kannst du feststellen, ob dein Gerät kompatibel ist.

1. Öffne die Fitbit-App.
2. Tippe auf die Schaltfläche **Menü**.
3. Tippe auf **Geräteeinstellungen**.

HINWEIS: Achte darauf, dass das Kontrollkästchen **Bluetooth verwenden** aktiviert ist.

4. Wähle **Flex** aus dem Menü aus.
5. Ist eine Aktualisierung vorhanden, tippe auf die Schaltfläche **Update verfügbar** oben auf dem Bildschirm.

HINWEIS: Achte darauf, dass sich der Flex-Tracker während der Geräteerkennung und der Aktualisierung immer in Nähe des Android-Gerätes befindet. Der Flex ist leichter zu finden, wenn du ihn durch zweimaliges Antippen aktivierst.

6. Nach Abschluss der Aktualisierung zeigt die Fitbit-App die Meldung „Jetzt kann’s losgehen!“ an.

Solltest du bei der Aktualisierung des Flex über die Fitbit-App für Android auf Probleme stoßen, findest du unter <https://help.fitbit.com/customer/de/portal/articles> hilfreiche Tipps.

Allgemeine Informationen und Spezifikationen des Fitbit Flex

Sensoren und Motoren

Der Flex misst deine Bewegungen mit einem 3-Achsen-MEMS-Beschleunigungsmesser und ermittelt so die verbrannten Kalorien, die zurückgelegte Strecke, die gegangenen Schritte und die Schlafqualität. Er verfügt außerdem über einen Vibrationsmotor, der eine Vibration erzeugt, wenn der Alarm ausgelöst wird.

Größe und Gewicht

	Länge	Breite	Gewicht
kleines Armband (einschl. Tracker)	5,5 - 6,9 Zoll 140 - 176 mm	0,6 Zoll 13,99 mm	13,4 Gramm
großes Armband (einschl. Tracker)	6,3 - 8,2 Zoll 161 - 209 mm	0,6 Zoll 13,99 mm	14,6 Gramm

Umgebungsbedingungen

Betriebstemperatur	-20 bis 45 °C (-4 bis 113 °F)
Temperatur bei Nichtbetrieb	-30 bis 60 °C (-22 bis 140 °F)
wasserabweisend	Das Gerät ist wasserabweisend und bis zu zehn Meter tauchfähig.
maximale Einsatzhöhe	9.144 m (30.000 Fuß)

Hilfe

Tipps zur Fehlerbehebung und Hilfe zu deinem Fitbit Flex-Tracker findest du unter <https://help.fitbit.com/customer/de/portal/articles>.

Rückgaberichtlinie und Garantie

Garantieinformationen und die Rückgaberichtlinie des Fitbit.com-Shops findest du online unter <http://www.fitbit.com/de/returns>.

Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise

Modellbezeichnung: FB401

USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC)

Dieses Gerät entspricht Teil 15 der FCC-Bestimmungen.

Der Betrieb unterliegt den folgenden zwei Bedingungen:

1. Dieses Gerät darf keine schädlichen Störungen verursachen und
2. dieses Gerät muss empfangene Störungen akzeptieren, einschließlich der Störungen, die einen unerwünschten Betrieb hervorrufen.

FCC-Warnung

Änderungen oder Modifikationen an dem Gerät, die nicht ausdrücklich von der für die Einhaltung der Bestimmungen verantwortlichen Partei genehmigt worden sind, können dazu führen, dass der Anwender die Genehmigung für den Betrieb des Gerätes verliert.

Hinweis: Dieses Gerät wurde getestet und hält gemäß Teil 15 der FCC-Regeln die Grenzwerte für digitale Geräte der Klasse B ein. Diese Grenzwerte dienen dem Schutz vor schädlichen Störungen, wenn das Gerät in Wohngebieten verwendet wird. Das Gerät erzeugt, verwendet und sendet Hochfrequenzenergie und kann bei unsachgemäßer Installation und Verwendung schädliche Störungen im Funkverkehr verursachen. Es kann jedoch nicht garantiert werden, dass bei einer bestimmten Installation keine Störungen auftreten. Wenn dieses Gerät schädliche Störungen beim Radio- oder Fernsehempfang verursacht, was durch Ein- und Ausschalten des Gerätes festgestellt werden kann, sollte der Benutzer die Störung durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen beseitigen:

- Neuausrichten bzw. Neupositionieren der Empfangsantenne
- Vergrößern des Abstands zwischen Gerät und Empfänger
- Anschluss des Gerätes an eine Steckdose, die einen anderen Stromkreis als der Empfänger benutzt
- Beratung durch einen Händler oder sachkundigen Radio-/Fernsehtechniker

Dieses Gerät erfüllt die FCC- und IC-Anforderungen für HF-Belastungen in öffentlichen oder nicht regulierten Umgebungen.

Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC)

IC-Hinweis an Benutzer, entsprechend der RSS GEN Ausgabe 3 in Englisch und Französisch:

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

This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

FCC-ID	XRAFB401
--------	----------

IC-ID	8542A-FB401
-------	-------------

EU (Europäische Union)

Konformitätserklärung bezüglich der EU-Richtlinie 1999/5/EC

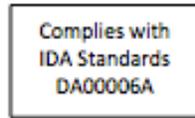
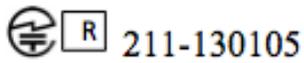
Fitbit Inc. ist es gestattet, die CE-Kennzeichnung auf dem Flex-Modell FB401 anzubringen und damit die Konformität mit wesentlichen Anforderungen und anderen relevanten Bestimmungen der Richtlinie 1999/5/EC zu erklären.



Hält die Richtlinie für Funkanlagen und Telekommunikationsendeinrichtungen R&TTE 99/CE/05 ein.

Conforme à la norme R&TTE 99/CE/05

Sonstiges



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

- 사용 주파수 (Used frequency): 2402 MHz-2480 MHz
- 채널수 (The number of channels): 40
- 공중선전계강도 (Antenna power): 0.4 dBi
- 변조방식 (Type of the modulation): Digital
- 안테나타입 (Antenna type): Horizontal
- 출력 (Output power): 2.19 mW/MHz E.I.R.P.
- 안테나 종류 (Type of Antenna): PCB



KCC approval information

- 1) Equipment name (model name) : 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB401
- 2) Certificate number : MSIP-CRM-XRA-FB401
- 3) Applicant : Fitbit, Inc.
- 4) Manufacture: Fitbit, Inc.
- 5) Manufacture / Country of origin: P.R.C.

Sicherheitserklärung

Dieses Gerät wurde getestet und entspricht der Sicherheitsbescheinigung gemäß den Spezifikationen der EN-Norm: EN60950-1:2006 + A12: 2011.

Die vollständige Konformitätserklärung findest du unter www.fitbit.com/de/flex/specs.

Wichtige Sicherheitshinweise

- Lies dir diese Hinweise durch.
- Bewahre diese Hinweise auf.
- Beachte alle Warnungen.
- Befolge alle Anweisungen.
- Versuche nicht, den Tracker zu öffnen. Die in diesem Produkt bzw. dem Akku enthaltenen Stoffe können bei unsachgemäßem Umgang oder unangemessener Entsorgung umwelt- oder gesundheitsschädlich sein.
- Nimm keine Modifizierungen am Flex vor.
- Reinige den Flex nicht mit scheuernden Reinigungsmitteln.
- Versuche nicht, den Flex in einer Geschirrspülmaschine, Waschmaschine oder einem Trockner zu reinigen oder zu trocknen.
- Setze den Flex keinen extrem hohen oder niedrigen Temperaturen aus.
- Benutze den Flex nicht in einer Sauna oder einem Dampfbad.
- Setze den Flex nicht längere Zeit direkter Sonnenbestrahlung aus.
- Halte den Flex von offenem Feuer fern.
- Versuche nicht, den Flex zu verbrennen, da der Akku explodieren könnte.
- Versuche nicht, den Flex auseinanderzunehmen; das Gerät enthält keine vom Benutzer wartbaren Komponenten.
- Lasse niemals kleine Kinder mit dem Flex spielen; die kleinen Komponenten stellen eine Erstickungsgefahr dar!

Vorsichtsmaßnahmen bezüglich des eingebauten Akkus

- Versuche nicht, den Akku des Flex auszuwechseln. Er ist fest im Gerät eingebaut und kann nicht ausgewechselt werden.
- Lade den Akku entsprechend den im Begleitmaterial dieser Anleitung enthaltenen Anweisungen auf.
- Benutze dazu ausschließlich das im Lieferumfang des Produkts enthaltene Ladegerät.
- Lade den Flex über einen zertifizierten Computer, stromgespeisten Hub oder ein Netzteil auf.
- Versuche nicht, den eingebauten Akku mit Gewalt zu öffnen.

Die aktuellen Sicherheitshinweise und Zulassungsinformationen findest du im produktspezifischen Abschnitt unter <https://help.fitbit.com/customer/de/portal/articles>.

Informationen zu Entsorgung und Recycling



Das Symbol auf dem Produkt oder seiner Verpackung besagt, dass dieses Produkt nicht mit dem normalen Haushaltsmüll entsorgt werden darf. Du bist dafür verantwortlich, elektronische Altgeräte zum Schutz natürlicher Ressourcen bei einer entsprechenden Recyclingeinrichtung abzugeben. In allen Ländern der Europäischen Union gibt es Sammelstellen für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten. Informationen zu diesen Sammelstellen erhältst du von deinem Entsorgungsamt vor Ort oder dem Händler, von dem du das Produkt erworben hast.

Le symbole sur le produit ou sur son emballage signifie que ce produit à la fin de sa vie doit être recyclé séparément des déchets ménagers ordinaires. Notez que ceci est votre responsabilité d'éliminer les équipements électroniques à des centres de recyclage afin d'aider à préserver les ressources naturelles. Chaque pays de l'Union européenne a ses centres de collecte et de recyclage pour le recyclage des équipements électriques et électroniques. Pour plus d'informations ou trouver un centre de recyclage, contactez votre commune ou le magasin où vous avez acheté le produit.

- Der Flex darf nicht mit dem Haushaltsmüll entsorgt werden.
- Akkus dürfen nicht der kommunalen Abfallentsorgung zugeführt werden, sondern müssen getrennt in dafür vorgesehenen Sammelstellen abgegeben werden.
- Verpackung und Flex sollten entsprechend den für dich geltenden Bestimmungen entsorgt werden.

Nähere Informationen zur Entsorgung und zum Recycling, einschließlich Kontaktinformationen zu einem Vertriebs Händler in deiner Region, findest du unter <https://help.fitbit.com/customer/de/portal/articles>.

Pour plus amples renseignements sur le recyclage, y compris les coordonnées d'un distributeur dans votre region, visitez <http://help.fitbit.com>





 fitbit flex™

Armband mit kabellosem Aktivitäts-
und Schlaf-Tracker