



fitbit charge 3



Bedienungsanleitung
Version 3.4

Inhalt

Erste Schritte	6
Lieferumfang	6
Einrichten der Charge 3	7
Tracker laden.....	7
Einrichten mit dem Smartphone oder Tablet	8
Mit Windows 10-PC einrichten	9
Daten in der Fitbit-App ansehen.....	9
Tragen der Charge 3	10
Positionierung für normales Tragen und Training.....	10
Händigkeit	11
Wechseln des Armbands	12
Armband abnehmen	12
Anbringen eines neuen Armbands.....	13
Grundlagen	14
Navigieren von Charge 3.....	14
Grundlegende Navigation	14
Schnelleinstellungen.....	16
Einstellungen anpassen.....	16
Überprüfung des Akkuladestands.....	17
Pflege von Charge 3.....	17
Ziffernblatt ändern	18
Benachrichtigungen	19
Benachrichtigungen einrichten	19
Anzeigen eingehender Benachrichtigungen	20
Verwalten von Benachrichtigungen	20
Benachrichtigungen deaktivieren	20
Annehmen oder Ablehnen von Anrufen	21
Auf Nachrichten antworten.....	22
Zeitmessung	24
Alarm einstellen.....	24
Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze)	25

Ereignisse mit der Stoppuhr festlegen.....	25
Timer einstellen.....	26
Aktivität und Schlaf	28
Statistiken anzeigen.....	28
Tägliches Aktivitätsziel verfolgen	28
Ein Ziel auswählen.....	28
Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten	29
Deinen Schlaf aufzeichnen.....	29
Schlafziel festlegen.....	29
Eine Schlafenszeit-Erinnerung einstellen	29
Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten	30
Anzeige deiner Herzfrequenz.....	30
Anpassung der Herzfrequenz-Einstellungen.....	30
Geführtes Atemtraining	31
Fitness und Training	32
Training automatisch aufzeichnen.....	32
Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren.....	32
Voraussetzungen für GPS	32
Training aufzeichnen.....	33
Übungseinstellungen und Verknüpfungen anpassen	34
Trainings-Zusammenfassung anzeigen	35
Herzfrequenz prüfen.....	36
Vorgegebene Herzfrequenzbereiche	36
Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche	37
Aktivität teilen.....	37
Fitbit Pay	38
Verwenden von Kredit- und Debitkarten	38
Hinzufügen von Kredit- und Debitkarten.....	38
Einkäufe tätigen.....	39
Standardkarte ändern.....	41
Wetter.....	42
Wetteraussichten prüfen.....	42
Stadt hinzufügen oder entfernen	42
Aktualisieren, Neustarten und Löschen.....	43

Neustart von Charge 3.....	43
Charge 3 löschen.....	43
Aktualisieren von Charge 3	44
Fehlerbehebung	45
Fehlendes Herzfrequenzsignal	45
GPS-Signal fehlt.....	45
Andere Probleme	46
Allgemeine Informationen und Spezifikationen	47
Sensoren	47
Material.....	47
Funktechnik.....	47
Haptisches Feedback	47
Akku.....	47
Speicher.....	47
Display	48
Armbandgröße.....	48
Umgebungsbedingungen.....	48
Mehr erfahren	48
Rückgabe und Garantie	48
Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise	49
USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC).....	49
Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC)	50
Europäische Union (EU)	51
Argentinien.....	52
Australien und Neuseeland.....	52
China.....	52
Indonesien	54
Indien.....	53
Weißrussland.....	54
Israel	54
Japan.....	54
Mexiko.....	54
Marokko.....	55
Nigeria.....	55

Oman..... 55
Pakistan..... 56
Philippinen..... 56
Serbien..... 56
Südkorea..... 57
Taiwan..... 57
Vereinigte Arabische Emirate..... 59
Vietnam..... 59
Sambia..... 59
Sicherheitserklärung..... 59

Erste Schritte

Verschaff dir mit deiner Fitbit Charge 3 einen tieferen Einblick in deinen Körper, deine Gesundheit und deine Fortschritte. Nimm dir einen Moment Zeit, um unter [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety) sämtliche Sicherheitsinformationen zu lesen.

Lieferumfang

Lieferumfang der Charge 3-Box:



Tracker mit kleinem Armband
(Farbe und Material variieren)



Ladekabel



Zusätzliches weites
Armband
(Farbe und Material
variieren)

Die austauschbaren Charge 3-Armbänder gibt es in verschiedenen Farben und Materialien; sie sind separat erhältlich.

Einrichten der Charge 3

Um das beste Erlebnis zu erhalten, benutze die App für iPhones und iPads oder Android-Phones. Du kannst die Charge 3 auch auf Windows 10-Geräten einrichten. Wenn du kein kompatibles Smartphone oder Tablet besitzt, kannst du auch einen Bluetooth-fähigen Windows 10-PC verwenden. Beachte, dass ein Smartphone für Anruf-, Text- und Kalenderbenachrichtigungen sowie für App-Benachrichtigungen erforderlich ist.

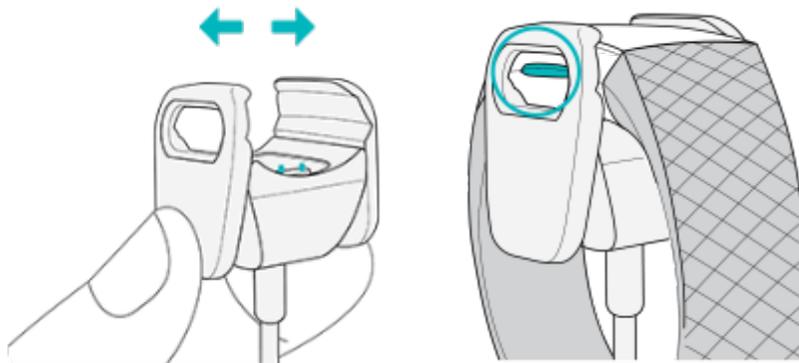
Um ein Fitbit-Konto anzulegen, wirst du aufgefordert, deine Körpergröße, dein Gewicht und dein Geschlecht einzugeben, damit deine Schrittlänge berechnet und die Entfernung, dein Grundumsatz und dein Kalorienverbrauch geschätzt werden können. Nachdem du dein Nutzerkonto eingerichtet hast, sind dein Vorname,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

Tracker laden

Die vollständig geladene Charge 3 hat eine Akkulaufzeit von 7 Tagen. Die Akkulaufzeit und die Anzahl der Ladezyklen hängen von der Häufigkeit der Nutzung und von anderen Faktoren ab, sodass die Ergebnisse in der Praxis variieren.

So lädst du die Charge 3 auf:

1. Stecke das Ladekabel in den USB-Anschluss deines Computers oder verwende ein UL-zertifiziertes USB-Ladegerät.
2. Schließe das andere Ende des Ladekabels an die Schnittstelle auf der Rückseite deines Trackers an. Die Stifte am Ladekabel müssen sicher in der Schnittstelle einrasten. Ein Akkusymbol erscheint auf dem Bildschirm.



Der Ladevorgang dauert etwa 1 bis 2 Stunden. Während der Tracker lädt, kannst du die Taste drücken, um den Akkuladestand anzeigen zu lassen. Ist der Tracker komplett aufgeladen, ist das vollständig aufgeladene Akkusymbol mit einem lächelnden Smiley zu sehen.



Einrichten mit dem Smartphone oder Tablet

Die kostenlose Fitbit-App ist mit den meisten iPhones und iPads, Android-Smartphones und Windows 10-Geräten kompatibel. Überprüfe auf fitbit.com/devices, ob dein Gerät mit der Fitbit-App kompatibel ist.

So geht's:

1. Die Fitbit-App kannst du je nach Gerät in folgenden Stores herunterladen:
 - Apple App Store für iPhones und iPads
 - Google Play Store für Android-Smartphones
 - Microsoft Store für Windows 10-Geräte
2. Installiere die App und öffne sie.
 - Wenn du bereits über ein Fitbit-Konto verfügst, melde dich bei deinem Konto an und tippe auf das Kontosymbol  > **Ein Gerät einrichten**.
 - Wenn du kein Fitbit-Konto hast, tippe auf **Fitbit beitreten**, um durch eine Reihe von Fragen zum Erstellen eines Fitbit-Kontos geleitet zu werden.
3. Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um Charge 3 mit deinem Konto zu verbinden.

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

Mit Windows 10-PC einrichten

Wenn du kein Smartphone besitzt, kannst du Charge 3 auch über einen Bluetooth-fähigen Windows 10-PC und die Fitbit-App einrichten und synchronisieren.

So holst du dir die Fitbit-App für deinen Computer:

1. Klicke auf deinem PC auf „Start“ und öffne den Microsoft Store.
2. Suche nach „Fitbit-App“. Wenn du sie gefunden hast, klicke auf **Kostenlos**, um die App auf deinen Computer herunterzuladen.
3. Klicke auf **Anmelden**, um dich mit deinem bestehenden Microsoft-Nutzerkonto anzumelden. Wenn du noch kein Microsoft-Nutzerkonto hast, folge bitte den angezeigten Anweisungen, um ein neues Konto einzurichten.
4. Öffne die App.
 - Wenn du bereits über ein Fitbit-Konto verfügst, melde dich bei deinem Konto an und tippe auf das Kontosymbol  > **Ein Gerät einrichten**.
 - Wenn du kein Fitbit-Konto hast, tippe auf **Fitbit beitreten**, um durch eine Reihe von Fragen zum Erstellen eines Fitbit-Kontos geleitet zu werden.
5. Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um Charge 3 mit deinem Konto zu verbinden.

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

Daten in der Fitbit-App ansehen

Synchronisiere die Charge 3, um deine Daten an die Fitbit-App zu übertragen. Dort kannst du deine Aktivitäts- und Schlafdaten anzeigen, Ernährungs- und Trinkprotokolle führen, an Herausforderungen teilnehmen und vieles mehr. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, solltest du die ganztägige Synchronisierungsfunktion aktiviert lassen, damit Charge 3 regelmäßig mit der App synchronisiert wird.

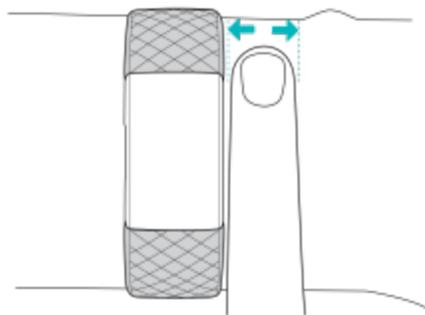
Wenn du die ganztägige Synchronisierung ausschaltest, empfehlen wir mindestens einmal täglich eine Synchronisierung. Jedes Mal, wenn du die Fitbit-App öffnest, synchronisiert sich Charge 3 automatisch, wenn sie sich in der Nähe befindet. Du kannst auch jederzeit die Option **Jetzt synchronisieren** in der App nutzen.

Tragen der Charge 3

Lege die Charge 3 um dein Handgelenk. Wenn du ein Armband mit einer anderen Größe benötigst oder ein Zubehörrmband gekauft hast, findest du Anweisungen dazu unter „[Wechseln des Armbands](#)“ auf Seite 12.

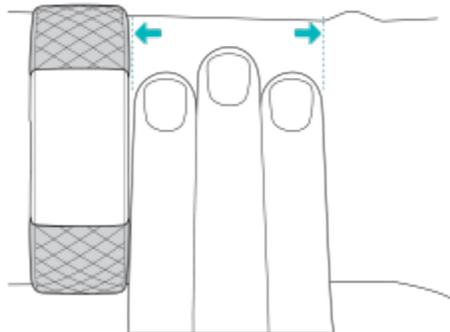
Positionierung für normales Tragen und Training

Wenn du nicht trainierst, trage Charge 3 etwa einen Fingerbreit oberhalb des Handgelenks.



Für eine optimierte Herzfrequenzmessung während des Trainings:

- Versuche, Charge 3 während des Trainings höher am Handgelenk zu tragen, damit sie besser sitzt und die Herzfrequenz genauer gemessen wird. Bei vielen Sportarten, wie z. B. Fahrradfahren oder Gewichtheben, beugt man sein Handgelenk häufig. Dadurch wird das Herzfrequenzsignal unter Umständen gestört, wenn du den Tracker dabei weiter unten am Handgelenk trägst.



- Vergewissere dich, dass der Tracker auf deiner Haut aufliegt.
- Der Tracker darf nicht zu eng anliegen. Ein enges Armband behindert die Blutzirkulation und kann das Signal der Herzfrequenz beeinträchtigen. Der Tracker sollte während des Trainings etwas straffer sein (eng anliegend, aber nicht einschnürend).
- Beim Intervall-Training mit hoher Intensität oder anderen Aktivitäten, bei denen sich dein Handgelenk stark und nicht rhythmisch bewegt, kann die Bewegung unter Umständen den Sensor dabei stören, ein genaues Herzfrequenzsignal zu ermitteln. Wenn dein Tracker keine Herzfrequenzmessung anzeigt, versuche, dein Handgelenk zu entspannen und kurz stillzustehen.

Händigkeit

Für eine höhere Genauigkeit musst du angeben, ob du Charge 3 an deiner dominanten oder nicht dominanten Hand trägst. Die dominante Hand ist die, mit der du schreibst und isst. Am Anfang ist die Einstellung für das Handgelenk „nicht dominant“. Wenn du Charge 3 an deiner dominanten Hand trägst, ändere die Einstellung für das Handgelenk in der Fitbit-App.

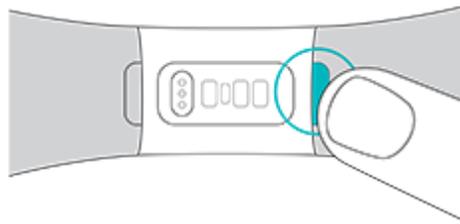
Wechseln des Armbands

Der Lieferumfang des Charge 3 besteht aus einem kleinen, bereits befestigten Armband und einem zusätzlichen großen unteren Armband in der Schachtel. Sowohl das obere als auch das untere Armband kann durch separat erhältliche Zubehörbänder ausgetauscht werden. Die verschiedenen Maße der Armbänder findest du unter „Armbandgröße“ auf Seite 48.

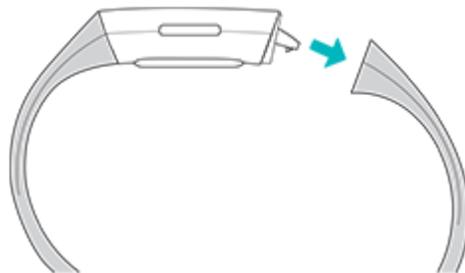
Armband abnehmen

Das Armband lässt sich wie folgt abnehmen:

1. Dreh die Charge 3 um und suche die Armbandverschlüsse.
2. Drücke auf den flachen Metallknopf auf dem Band, um den Verschluss zu öffnen.



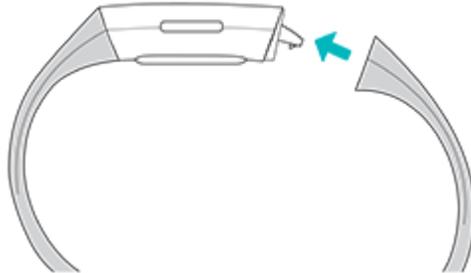
3. Ziehe das Band vorsichtig vom Tracker weg, um es zu lösen.



4. Wiederhole diesen Vorgang auf der anderen Seite.

Anbringen eines neuen Armbands

Um ein Armband anzubringen, drücke es in das Gehäuse der Uhr, bis es fühlbar einrastet.



Falls du Schwierigkeiten hast, das Band zu befestigen, oder falls es sich zu locker anfühlt, bewege das Band vorsichtig hin und her, um sicherzustellen, dass es am Tracker befestigt ist.

Grundlagen

Erfahre, wie du deinen Tracker am besten navigierst, pflegst und den Akkuladestand überprüfst.

Navigieren von Charge 3

Die Charge 3 hat ein OLED-Touch-Display und eine Taste.

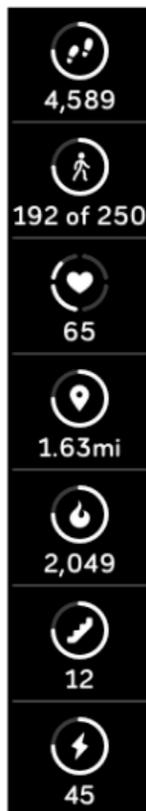
Du kannst in der Charge 3 navigieren, indem du auf den Bildschirm tippst, von einer Seite auf die andere oder nach oben und unten wischst oder indem du die Taste drückst. Zur Verlängerung der Akkulaufzeit schaltet sich der Bildschirm des Trackers bei Nichtgebrauch ab.

Grundlegende Navigation

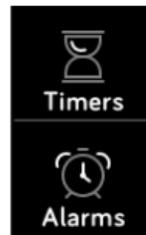
Startbildschirm ist die Uhr. Wische auf der Uhr:

- nach unten, um Benachrichtigungen anzuzeigen.
- nach oben, um deine täglichen Statistiken anzuzeigen.
- nach links, um die Apps auf deinem Tracker zu sehen.

**WISCHE NACH UNTEN, UM DIE
BENACHRICHTIGUNGEN
ANZUZEIGEN.**



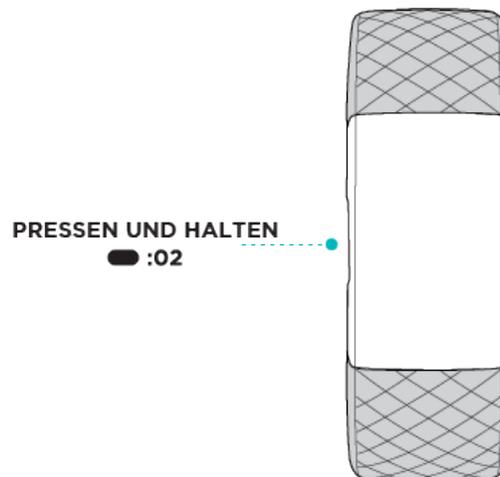
**WISCHE NACH OBEN,
UM FITBIT TODAY ANZUZEIGEN**



**NACH LINKS
WISCHEN FÜR APPS**

Schnelleinstellungen

Halte die Taste an der Charge 3 gedrückt, um auf bestimmte Einstellungen schneller zuzugreifen. Tippe auf eine Einstellung, um sie ein- oder auszuschalten. Wenn du die Einstellung ausschaltest, erscheint das Symbol abgedunkelt und durchgestrichen.



Auf dem Bildschirm „Schnelleinstellungen“:

- o Passe die Einstellung für die Bildschirmaktivierung an. Wenn die Bildschirmaktivierung aktiviert ist, drehe dein Handgelenk zu dir, um den Bildschirm einzuschalten.
- o Aktiviere oder deaktiviere Benachrichtigungen. Wenn die Benachrichtigungseinstellung aktiviert ist, zeigt die Charge 3 Benachrichtigungen von deinem Telefon an, wenn sich dein Telefon in der Nähe befindet. Weitere Informationen findest du unter [„Benachrichtigungen“](#) auf Seite 19.



Einstellungen anpassen

Verwalte Grundeinstellungen wie Helligkeit, Herzfrequenz und gekoppelte Bluetooth-Geräte direkt auf deinem Tracker. Öffne die Einstellungen-App und tippe auf eine Einstellung, um diese anzupassen. Wische nach oben, um die vollständige Liste der Einstellungen sehen zu können.

Überprüfung des Akkuladestands

Lasse dir den Akkuladestand jederzeit anzeigen: Wische von der Uhr aus nach oben. Das Symbol für den Batteriestand befindet sich oben links auf dem Bildschirm.

Pflege von Charge 3

Es ist wichtig, dass du deine Charge 3 regelmäßig reinigst und trocknest. Weitere Informationen findest du unter www.fitbit.com/productcare.

Ziffernblatt ändern

In der Fitbit-Uhren-Galerie stehen verschiedene Ziffernblätter zur Verfügung.

So änderst du dein Ziffernblatt:

1. Tippe im Dashboard der Fitbit-App auf das Konto-Symbol  > Charge 3-Kachel. Der Tracker muss sich dabei in der Nähe befinden.
2. Tippe auf **Ziffernblätter** > **Alle Uhren**.
3. Durchsuche die verfügbaren Ziffernblätter. Tippe auf ein Ziffernblatt, um eine Detailansicht anzuzeigen.
4. Tippe **Auswählen**, um das Ziffernblatt zur Charge 3 hinzuzufügen.

Benachrichtigungen

Charge 3 kann Anruf-, Text-, Kalender- und App-Benachrichtigungen von deinem Telefon anzeigen, um dich auf dem Laufenden zu halten. Denk daran, dass der Tracker höchstens etwa 9 Meter vom Smartphone entfernt sein darf, um Benachrichtigungen empfangen zu können.

Benachrichtigungen einrichten

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

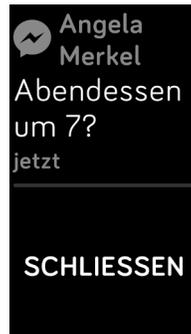
1. Tippe im Dashboard der Fitbit-App auf das Konto-Symbol  > Charge 3-Kachel. Der Tracker muss sich dabei in der Nähe befinden.
2. Tippe auf **Benachrichtigungen**.
3. Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um deinen Tracker zu koppeln. Charge 3 wird in der Liste der mit deinem Telefon verbundenen Bluetooth-Geräte angezeigt. 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, iPad oder Windows 10-Gerät verfügst, zeigt Charge 3 Benachrichtigungen aller Kalender an, die mit der Kalender-App synchronisiert wurden. Wenn du ein Android-Telefon besitzt, zeigt Charge 3 Kalenderbenachrichtigungen über die Kalender-App an, die du während des Setups ausgewählt hast.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Anzeigen eingehender Benachrichtigungen

Wenn sich Charge 3 in Reichweite deines Smartphones befindet, vibriert der Tracker bei eingehenden Benachrichtigungen. Wenn du die Benachrichtigung beim Eintreffen nicht liest, kannst du sie später überprüfen, indem du auf dem Uhrbildschirm nach unten wischst.



Verwalten von Benachrichtigungen

Charge 3 kann bis zu 10 Benachrichtigungen speichern. Dann werden die ältesten gelöscht, sobald neue eingehen.

So verwaltest du Benachrichtigungen:

- Wische von der Uhr aus nach unten, um deine Benachrichtigungen anzuzeigen. Tippe dann eine Benachrichtigung an, um sie zu erweitern.
- Um eine Benachrichtigung zu löschen, tippe sie an, um sie zu erweitern. 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 Charge 3 oder deaktiviere bestimmte Benachrichtigungen mit der Fitbit-App.

So deaktivierst du alle Benachrichtigungen:

1. Drücke und halte den Knopf an deinem Tracker, um den Schnelleinstellungsbildschirm zu erreichen.

2. Tippe auf **Benachrichtigungen**, um sie auszuschalten.



So deaktivierst du bestimmte Benachrichtigungen:

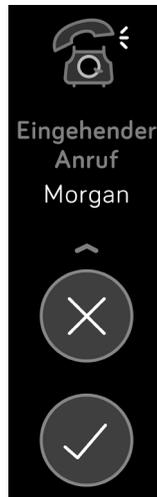
1. Tippe im Dashboard der Fitbit-App auf das Konto-Symbol  > Charge 3-Kachel > **Benachrichtigungen**. **Der Tracker muss sich dabei in der Nähe befinden.**
2. Deaktiviere die Benachrichtigungen, die du nicht mehr auf deinem Tracker erhalten möchtest.
3. Tippe in der oberen linken Ecke auf **Benachrichtigungen** > **Charge 3**, um zu den Geräteeinstellungen zurückzukehren. Synchronisiere deinen Tracker, um die Änderungen zu speichern.

Hinweis: 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 Charge 3 mit einem iPhone oder einem Android-Smartphone (8.0+) verknüpft ist, kannst du eingehende Anrufe annehmen oder ablehnen. Wenn auf deinem Smartphone eine ältere Version des Android-Betriebssystems ausgeführt wird, kannst du Anrufe von deinem Tracker aus abweisen, aber nicht annehmen.

Tippe auf das Häkchen auf dem Bildschirm deines Trackers, um einen Anruf anzunehmen. Bitte beachte, dass du nicht in die Uhr sprechen kannst – wenn du einen Anruf annimmst, wird er auf dem Smartphone angenommen. Tippe auf das X-Symbol auf dem Bildschirm deines Trackers, um einen Anruf abzulehnen.



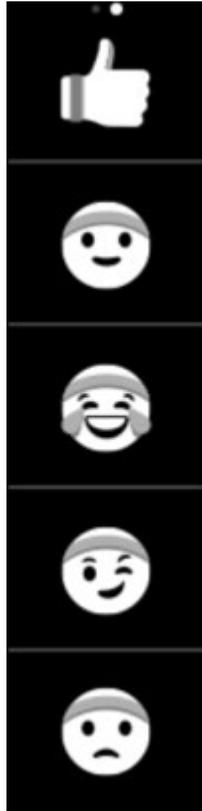
Auf Nachrichten antworten

Wenn du deine Charge 3 mit einem Android (7.0+) Smartphone gekoppelt hast, kannst du direkt auf Textnachrichten und Benachrichtigungen von bestimmten Anwendungen auf deinem Tracker mit voreingestellten Schnellantworten reagieren.

So verwendest du Schnellantworten:

1. Tippe auf die Benachrichtigung auf deinem Tracker. Um aktuelle Nachrichten zu sehen, wische von der Uhranzeige nach unten.
2. Tippe auf **Antworten**. Wenn du keine Option zum Antworten auf die Nachricht siehst, sind für die App, die die Benachrichtigung gesendet hat, keine Schnellantworten verfügbar.

3. Wähle eine Textantwort aus der Liste der Schnellantworten aus oder tippe auf das Emoji-Symbol , um ein Emoji auszuwählen.



Du kannst Schnellantworten auch anpassen. Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

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.

Alarm einstellen

Stelle und lösche Alarmer in der Fitbit-App. Schalte bei der Charge 3 Alarmer direkt in der Alarm-App ein oder aus.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

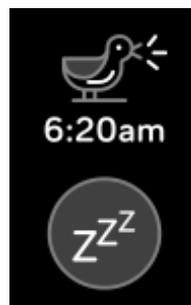


Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze)

Wenn ein Alarm ausgelöst wird, vibriert der Tracker.

Tippe auf das ZZZ-Symbol oder drücke die Taste, um für neun Minuten in den Schlummermodus zu wechseln. Drücke die Taste zweimal, um den Alarm auszuschalten.

Du kannst den Alarm beliebig oft in den Schlummermodus versetzen. Charge 3 schaltet automatisch in den Schlummermodus, wenn du den Alarm länger als eine Minute lang ignorierst.



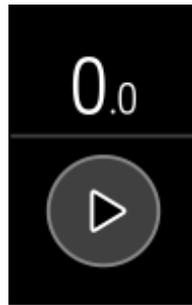
Ereignisse mit der Stoppuhr festlegen

So verwendest du die Stoppuhr:

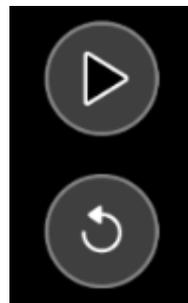
1. Öffne die Timer-App in Charge 3.
2. Wenn du zuvor den Countdown-Timer verwendet hast, wische nach rechts, um die Stoppuhr-Funktion auszuwählen.



3. Tippe auf das Wiedergabe-Symbol, um die Stoppuhr zu starten.



4. Tippe auf das Anhalten-Symbol, um die Stoppuhr zu beenden.
5. Wische nach oben und tippe auf das Zurücksetzen-Symbol, um die Stoppuhr zurückzusetzen, oder drücke die Taste, um die Funktion zu beenden.



Timer einstellen

So verwendest du den Countdown-Timer:

1. Öffne die Timer-App in Charge 3.
2. Wenn du zuvor die Stoppuhr verwendet hast, wische nach links, um die Countdown-Funktion auszuwählen.

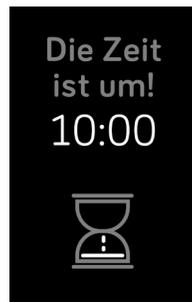


3. Tippe auf das Timer-Symbol.

4. Tippe auf den Bildschirm und scrolle dann, um den Timer einzustellen.
5. Um wieder zum Countdown-Bildschirm zurückzukehren, drücke die Taste „Zurück“.



6. Tippe auf das Wiedergabe-Symbol, um den Timer zu starten. Charge 3 blinkt und vibriert, sobald die eingestellte Zeit vorbei ist.
7. Drücke die Taste, um den Alarm zu beenden.



Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Aktivität und Schlaf

Immer, wenn du deine Charge 3 trägst, wird eine Reihe Statistiken aufgezeichnet. Die Daten werden im Laufe des Tages immer wieder automatisch mit der Fitbit-App synchronisiert, wenn sich diese in Reichweite befindet.

Statistiken anzeigen

Wische auf dem Ziffernblatt nach oben, um deine täglichen Statistiken zu sehen, einschließlich:

- o Kernstatistiken: heutige Schrittzahl, verbrannte Kalorien, zurückgelegte Strecke, erklommene Stockwerke und aktive Minuten
- o Stündliche Aktivitäten: Schritte in dieser Stunde und Anzahl der Stunden, in denen du dein stündliches Aktivitätsziel erreicht hast
- o Herzfrequenz: aktuelle Herzfrequenz und Herzfrequenz-Zone
- o Gesundheitsüberwachung für Frauen: Informationen über das aktuelle Stadium deines Menstruationszyklus (wenn du die Funktion „Weibliche Gesundheit“ in der Fitbit App nicht verwendest, wird diese Kachel nicht angezeigt)

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

Tägliches Aktivitätsziel verfolgen

Charge 3 verfolgt deinen Fortschritt bezüglich eines Tagesaktivitätsziels deiner Wahl. Sobald du dein Ziel erreichst, vibriert der Tracker, um dir zu gratulieren.

Ein Ziel auswählen

Setze dir ein Ziel, um deine Gesundheits- und Fitnessreise zu beginnen. Dein anfängliches Ziel ist, 10.000 Schritte pro Tag zu gehen. Wähle, ob du die Anzahl der Schritte erhöhen oder verringern oder dein Ziel in aktive Minuten, zurückgelegte Entfernung oder verbrannte Kalorien ändern möchtest.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Verfolge den Fortschritt deines Ziels auf Charge 3. Weitere Informationen findest du unter „[Deine Statistiken ansehen](#)“ auf Seite 28.

Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten

Charge 3 hilft dir dabei, den ganzen Tag über aktiv zu bleiben, indem sie dich daran erinnert, dass du dich bewegen solltest, wenn du längere Zeit nicht aktiv warst.

Durch diese Erinnerungen wirst du 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 unter help.fitbit.com.

Deinen Schlaf aufzeichnen

Trage Charge 3 im Bett, um automatisch deine gesamte Schlafzeit und deine Schlafphasen zu ermitteln (Zeit, die du in REM-Phasen, leichtem Schlaf und Tiefschlaf verbringst). Synchronisiere deinen Tracker, wenn du aufwachst, und öffne die App, um deine Schlafstatistiken anzuzeigen. Du musst möglicherweise einige Minuten warten, bis deine Schlafstatistiken angezeigt werden, während die Fitbit-App deine Schlafdaten analysiert.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Schlafziel festlegen

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

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Eine Schlafenszeit-Erinnerung einstellen

Deine Fitbit-App kann Empfehlungen zur konsistenten Schlafens- und Aufstehzeit machen, um dir dabei zu helfen, einen regelmäßigen Schlafrhythmus zu finden. Du kannst dich abends daran erinnern lassen, wann es Zeit ist, ins Bett zu gehen.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten

Charge 3 erfasst mehrere Schlafmesswerte, darunter zu welcher Zeit du ins Bett gehst, wie lange du schläfst und wie lange du in jeder Schlafphase verweilst. Verfolge deinen Schlaf mit Charge 3 und überprüfe die Fitbit-App, um zu verstehen, wie sich dein Schlafverhalten mit dem deiner Mitmenschen vergleichen lässt.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Anzeige deiner Herzfrequenz

Charge 3 erfasst deine Herzfrequenz den ganzen Tag. Wische vom Uhrbildschirm aus nach oben, um deine Echtzeit-Herzfrequenz und Herzfrequenz-Zone zu sehen. Weitere Informationen findest du unter „[Deine Statistiken ansehen](#)“ auf Seite 28.

Während des Trainings zeigt Charge 3 die Herzfrequenz-Zone an, damit du die gewünschte Trainingsintensität einhalten kannst.

Weitere Informationen findest du unter „[Anzeige deiner Herzfrequenz](#)“ auf Seite 36.

Anpassung der Herzfrequenz-Einstellungen

Zeichne deine Herzfrequenz mit Charge 3 Tag und Nacht auf. Deaktiviere die Herzfrequenz-Aufzeichnung in den Einstellungen > **Herzfrequenz**, um die Akkulaufzeit zu verlängern.

Beachte, dass die grüne LED auf der Rückseite der Charge 3 weiterhin blinkt, auch wenn du das Herzfrequenz-Tracking deaktivierst.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Geführtes Atemtraining

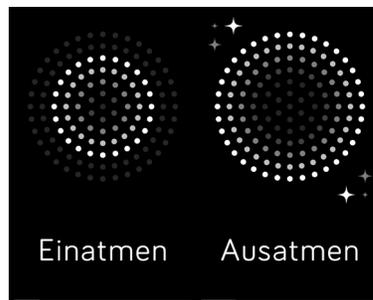
Die Relax-App auf Charge 3 bietet personalisierte, angeleitete Atemübungen, die dir helfen, während des Tages Momente der Ruhe zu finden. Du kannst zwischen 2 Minuten und 5 Minuten langen Einheiten wählen.

So beginnst du eine Sitzung:

1. Öffne die Relax-App in Charge 3.



2. Die zweiminütige Sitzung ist die erste Option. Wische nach links, um die fünfminütige Einheit auszuwählen.
3. Tippe auf das Wiedergabe-Symbol, um die Einheit zu starten, und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm.



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

Während dieser Einheit sind alle Benachrichtigungen automatisch deaktiviert.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Fitness und Training

Wähle, ob du die Übung automatisch verfolgen oder die Aktivität mit der Trainings-App aufzeichnen und Ziele basierend auf Entfernung, Zeit oder Kalorien festlegen möchtest.

Wenn du Charge 3 mit der Fitbit-App synchronisierst, kannst du deine Aktivität mit Freunden und Familie teilen, deine allgemeine Fitness mit der deiner Freunde vergleichen und viele weitere Funktionen nutzen.

Training automatisch aufzeichnen

Charge 3 erkennt und protokolliert bewegungsintensive Aktivitäten, die mindestens 15 Minuten dauern – einschließlich Laufen, Ellipsentraining und Schwimmen. Synchronisiere dein Gerät, um grundlegende Statistiken zu deiner Aktivität in deinem Trainingsverlauf anzuzeigen.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren

Verfolge spezifische Übungen wie Laufen, Radfahren oder Gewichtraining mit der Trainings-App auf Charge 3, um Echtzeitstatistiken wie Herzfrequenzdaten, verbrannte Kalorien und verstrichene Zeit sowie eine Zusammenfassung nach dem Training am Handgelenk zu sehen. Vollständige Trainingsstatistiken sowie Routen- und Tempo-Informationen findest du im Trainingsverlauf in der Fitbit-App, wenn du GPS verwendet hast.

Hinweis: Die verbundene GPS-Funktion von Charge 3 funktioniert mit den GPS-Sensoren deines Telefons in der Nähe.

Voraussetzungen für GPS

So verwendest du ein verbundenes GPS:

1. Aktiviere Bluetooth und GPS auf deinem Smartphone.
2. Deine Fitbit-App muss die Erlaubnis haben, auf GPS oder Ortungsdienste zuzugreifen.
3. Überprüfe, ob das angeschlossene GPS für das Training eingeschaltet ist.
 - a. Öffne die Trainings-App und wische, um das Training zu finden, das du erfassen möchtest.
 - b. Wische nach oben und vergewissere dich, dass die Funktion **Telefon-GPS verwenden** auf **Ein** gestellt ist.
4. Nimm dein Smartphone zum Training mit.

Training aufzeichnen

So kannst du eine sportliche Aktivität aufzeichnen:

1. Öffne die Trainings-App auf deinem Tracker.
2. Wische, um eine Übung zu finden, und tippe darauf, um sie auszuwählen.
3. Tippe auf **Anfangen**, um mit der Übung zu beginnen, oder tippe auf **Ziel setzen**, um je nach Aktivität ein Zeit-, Distanz- oder Kalorienziel auszuwählen.
4. Tippe auf das Wiedergabe-Symbol, um mit der Verfolgung deiner Übung zu beginnen. Charge 3 zeigt mehrere Echtzeit-Statistiken, einschließlich der Herzfrequenz, dem Kalorienverbrauch und der verstrichenen Zeit. Tippe auf den mittleren Wert, um weitere Statistiken anzuzeigen.

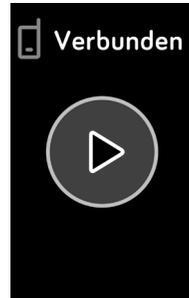


5. Wenn du mit dem Training fertig bist oder eine Pause einlegen möchtest, drücke die Taste. (Drücke die Taste erneut und tippe auf **Fertig**, um das Training zu beenden.)
6. Wische nach oben, um deine Trainingsübersicht zu sehen.
7. Drücke die Taste, um den Bildschirm mit der Zusammenfassung zu schließen.

Hinweis:

- Charge 3 kann 3 Echtzeit-Statistiken deiner Wahl anzeigen. Wische über die mittlere Statistik, um alle deine Echtzeit-Statistiken anzuzeigen. Du kannst die angezeigten Statistiken in den Einstellungen des jeweiligen Trainings anpassen.
- Wenn du ein Übungsziel festlegst, vibriert dein Tracker, wenn du dich auf halbem Weg zu deinem Ziel befindest und wenn du das Ziel erreichst.

- Wenn du ein Training mit GPS ausgewählt hast, erscheint oben links ein Symbol, während sich dein Tracker mit dem GPS-Signal deines Smartphones verbindet. Wenn der Bildschirm „Verbunden“ anzeigt und Charge 3 vibriert, ist GPS verbunden.



Übungseinstellungen und Verknüpfungen anpassen

Pass die Einstellungen für verschiedene Übungstypen an und ändere Übungsverknüpfungen bzw. ordne sie in der Fitbit-App neu an. Schalte beispielsweise verbundenes GPS und Hinweise ein oder aus oder füge eine Yoga-Verknüpfung zu Charge 3 hinzu.

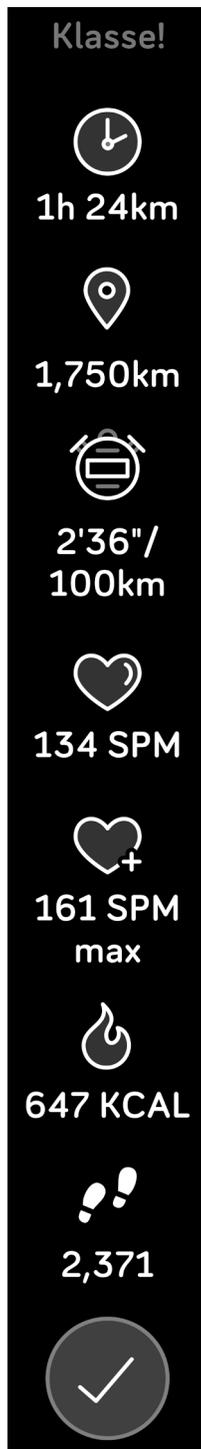
So passt du eine Trainingseinstellung an:

1. Tippe im Fitbit-App-Dashboard auf das Konto-Symbol  > Charge 3-Kachel > **Trainingsverknüpfungen**.
2. Tippe auf die Übung, die du anpassen möchtest.
3. Wähle die anzupassenden Einstellungen aus und synchronisiere anschließend das Gerät.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Trainings-Zusammenfassung anzeigen

Nach Abschluss eines Trainings zeigt dir Charge 3 eine Übersicht deiner Statistiken an.



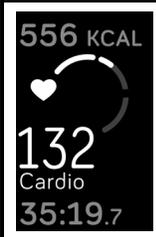
Synchronisiere deinen Tracker, um das Training in deinem Trainingsverlauf zu speichern. Dort kannst du zusätzliche Statistiken finden und deine Route und dein Tempo anzeigen, wenn du ein verbundenes GPS verwendet hast.

Herzfrequenz prüfen

Mit Herzfrequenzbereichen kannst du die Trainingsintensität anpassen. Charge 3 zeigt deine aktuelle Zone und deinen Fortschritt in Bezug auf deine maximale Herzfrequenz neben deinem Herzfrequenzmesser an. Auf dem Dashboard von Fitbit kannst du die Zeit anzeigen, die du während eines bestimmten Tages oder einer Übung in einem Bereich verbracht hast. Basierend auf Empfehlungen der American Heart Association stehen drei Bereiche zur Auswahl. Du kannst aber auch einen eigenen Bereich definieren, wenn du eine bestimmte Herzfrequenz erreichen möchtest.

Vorgegebene Herzfrequenzbereiche

Die vorgegebenen Herzfrequenzbereiche werden anhand deiner geschätzten maximalen Herzfrequenz berechnet. Dies geschieht anhand der üblichen Formel „220 minus Alter“.

Symbol	Bereich	Berechnung	Beschreibung
	Außerhalb des Bereichs	Unter 50 % deiner maximalen Herzfrequenz	Deine Herzfrequenz mag zwar leicht erhöht sein, aber nicht genug, damit die Aktivität als Training angesehen wird.
	Fettverbrennung	Zwischen 50 % und 69 % deiner maximalen Herzfrequenz	Trainingsbereich mit niedriger bis mittlerer Intensität. Dieser Bereich eignet sich besonders für diejenigen, die gerade erst mit dem Training beginnen. Er nennt sich Fettverbrennungsbereich, weil ein größerer Prozentsatz der verbrannten Kalorien aus Fett stammt. Die Zahl der insgesamt verbrannten Kalorien ist jedoch geringer.
	Cardio	Zwischen 70 % und 84 % deiner maximalen Herzfrequenz	Trainingsbereich mit mittlerer bis hoher Intensität. In diesem Bereich wirst du gefordert, aber du überanstrengst dich nicht. Für die meisten Menschen ist dies der anzustrebende Trainingsbereich.
	Höchstleistung	Mehr als 85 % deiner maximalen Herzfrequenz	Dies ist ein hochintensiver Trainingsbereich. Dieser Bereich ist für kurze, intensive Trainingseinheiten gedacht, die Leistungsfähigkeit und Geschwindigkeit verbessern sollen.

Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche

Konfiguriere eine benutzerdefinierte Herzfrequenzzone oder eine benutzerdefinierte maximale Herzfrequenz in der Fitbit-App, wenn du ein bestimmtes Ziel vor Augen hast. Hochleistungssportler beispielsweise stecken sich bisweilen Ziele, die von den Empfehlungen der American Heart Association für die Durchschnittsbevölkerung abweichen.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Aktivität teilen

Nach Abschluss eines Trainings kannst du deine Uhr mit der Fitbit-App synchronisieren, um deine Statistiken mit Freunden und Familie zu teilen.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Fitbit Pay

Einige Versionen von Charge 3 enthalten einen integrierten NFC-Chip, mit dem du von deinem Handgelenk aus Kreditkarten und Debitkarten verwenden kannst. Um zu überprüfen, ob deine Charge 3 Fitbit Pay unterstützt, entferne das untere Armband und suche nach „Fitbit Pay“, das am Tracker aufgedruckt ist.

Verwenden von Kredit- und Debitkarten

Richte Fitbit Pay im Bereich Wallet der Fitbit-App ein und kaufe dann mit deinem Tracker in Geschäften ein, die kontaktlose Zahlungen akzeptieren.

Wir erweitern unsere Liste an Partnern ständig um neue Standorte und Kartenaussteller. Um zu sehen, ob deine Zahlungskarte mit Fitbit Pay funktioniert, siehe fitbit.com/fitbit-pay/banks.

Hinzufügen von Kredit- und Debitkarten

Um Fitbit Pay zu nutzen, füge mindestens eine Kreditkarte oder Debitkarte einer teilnehmenden Bank im Abschnitt „Wallet“ der Fitbit-App hinzu. Im Wallet kannst du Karten für Fitbit Pay hinzufügen und entfernen, eine Standardkarte für deine Uhr einrichten, eine Zahlungsmethode ändern und kürzliche Einkäufe anzeigen lassen.

So richtest du Fitbit Pay ein:

1. Tippe im Dashboard der Fitbit-App auf das Konto-Symbol  > Charge 3-Kachel. Der Tracker muss sich dabei in der Nähe befinden.
2. Tippe auf die **Wallet**-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 deinen Tracker 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 dem Wallet bis zu 5 Zahlungskarten hinzufügen und eine Zahlungskarte als Standard-Zahlungsoption auf deinem Tracker auswählen.

Einkäufe tätigen

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



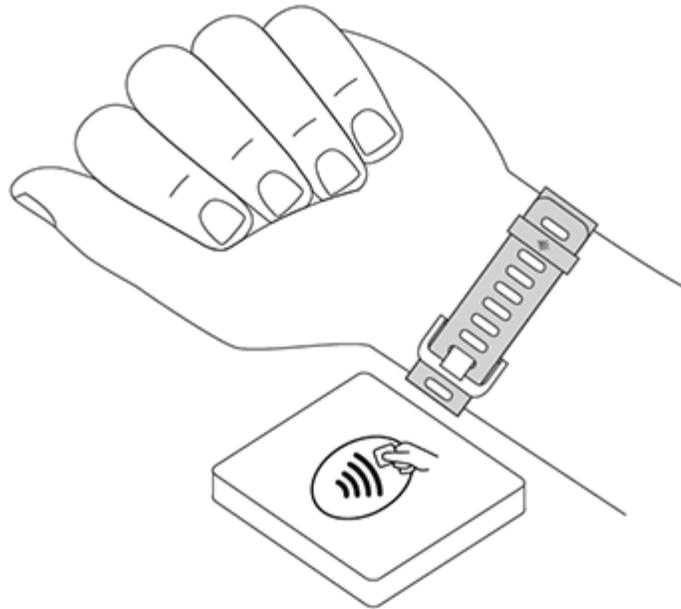
So bezahlst du mit Charge 3:

Für alle Kunden außer in Australien:

1. Halte die Zurück-Taste deines Trackers 2 Sekunden lang gedrückt, um zu bezahlen. Wische zum Zahlungsbildschirm, wenn er nicht angezeigt wird.
2. Gib auf Aufforderung den 4-stelligen PIN-Code deines Trackers ein. Deine Standard-Zahlungskarte wird auf dem Bildschirm angezeigt.



3. Um mit deiner Kreditkarte zu zahlen, halte dein Handgelenk in die Nähe des Zahlungsterminals. Um mit einer anderen Karte zu bezahlen, tippe, bis die Karte angezeigt wird, die du verwenden möchtest, und halte dann dein Handgelenk in die Nähe des Zahlungsterminals.



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

Wenn das Terminal Fitbit Pay nicht erkennt, vergewissere dich, dass der Tracker nahe am Lesegerät ist und der Kassierer weiß, dass du kontaktlos bezahlen möchtest.

Kunden in Australien:

1. Wenn du eine Kredit- oder Debitkarte einer australischen Bank hast, halte zum Bezahlen einfach deinen Tracker 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 deines Trackers 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 deines Trackers).

Wenn das Terminal Fitbit Pay nicht erkennt, vergewissere dich, dass der Tracker nahe am Lesegerät ist und der Kassierer weiß, dass du kontaktlos bezahlen möchtest.

Für zusätzliche Sicherheit musst du Charge 3 am Handgelenk tragen, um Zahlungen mit Fitbit Pay zu tätigen.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Standardkarte ändern

Wenn du bereit bist, zu bezahlen, wird deine Standardkarte an erster Stelle auf dem Bildschirm deines Trackers angezeigt. So änderst du deine Standardkarte:

1. Tippe im Dashboard der Fitbit-App auf die Registerkarte „Konto“ () > Charge 3-Kachel.
2. Tippe auf die **Wallet**-Kachel.
3. Suche die Karte, die du als Standardoption einstellen möchtest.
4. Tippe auf **Als Standard einstellen**.

Wetter

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

Wetteraussichten prüfen

Um das aktuelle Wetter zu sehen, öffne die Wetter-App auf deinem Tracker.

Standardmäßig zeigt die Wetter-App  deinen aktuellen Standort an. Wische nach links, um das Wetter an anderen, von dir hinzugefügten Orten anzuzeigen.

Wenn das Wetter für deinen aktuellen Standort nicht angezeigt wird, überprüfe, ob du die Standortdienste für die Fitbit-App aktiviert hast. Wenn du den Standort wechselst, synchronisiere deine Uhr, um deinen neuen Standort in der Wetter-App zu sehen.

Wähle in der Fitbit-App deine Temperatureinheit aus. Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.



Stadt hinzufügen oder entfernen

So fügst du eine Stadt hinzu oder entfernst sie:

1. Öffne die Fitbit-App und tippe auf das Konto-Symbol () > Charge 3-Kachel.
2. Tippe auf **Apps**.
3. Tippe auf das Zahnradsymbol  neben **Wetter**. Möglicherweise musst du nach oben wischen, um die App zu finden.
4. Tippe oder klicke auf **Stadt hinzufügen**, um bis zu 2 zusätzliche Standorte hinzuzufügen. Zum Löschen eines Standortes tippe auf **Bearbeiten** > **X-Symbol**. Beachte, dass du deinen aktuellen Standort nicht löschen kannst.
5. Synchronisiere deinen Tracker mit der Fitbit-App, um die aktualisierte Liste der Standorte auf deinem Tracker anzuzeigen.

Aktualisieren, Neustarten und Löschen

Informationen zum Aktualisieren, Neustarten und Löschen von Charge 3.

Neustart von Charge 3

Wenn du Charge 3 nicht synchronisieren kannst oder wenn du Probleme mit dem verbundenen GPS oder beim Aufzeichnen deiner Statistiken hast, kannst du deinen Tracker von deinem Handgelenk aus neu starten. Wische vom Ziffernblatt zu **Einstellungen** und tippe auf **Info > Gerät neu starten**.

Wenn dein Tracker nicht reagiert:

1. Stecke das Ladekabel in den USB-Anschluss eines Computers oder eines UL-zertifizierten USB-Ladegeräts.
2. Schließe das andere Ende des Ladekabels an die Schnittstelle auf der Rückseite deines Trackers an. Die Stifte am Ladekabel müssen sicher in der Schnittstelle einrasten.
3. Drücke die Taste auf dem Tracker, und halte sie 8 Sekunden lang gedrückt. Lass die Taste los. Wenn du einen Smiley siehst und der Tracker vibriert, hat sich der Tracker neu gestartet.

Wenn du deinen Tracker neu startest, wird das Gerät neu gestartet, es werden jedoch keine Daten gelöscht.

Charge 3 hat ein kleines Loch (Höhenmessersensor) auf der Rückseite des Geräts. Versuche nicht, das Gerät neu zu starten, indem du Gegenstände wie z. B. Büroklammern in dieses Loch einführst. Dies kann deine Charge 3 beschädigen.

Charge 3 löschen

Wenn du die Charge 3 an eine andere Person weitergeben oder sie zurückgeben möchtest, lösche zunächst deine persönlichen Daten:

Öffne in Charge 3 die Einstellungen-App > **Über > Benutzerdaten löschen**.

Aktualisieren von Charge 3

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

Wenn ein Update verfügbar ist, wird eine Benachrichtigung in der Fitbit-App angezeigt. Beim Start des Updates wird auf der Charge 3 und in der Fitbit-App ein Fortschrittsbalken angezeigt, bis das Update abgeschlossen ist. Tracker und Smartphone müssen sich während der Aktualisierung nahe beieinander befinden.

Hinweis: Die Aktualisierung der Charge 3 dauert einige Minuten und kann recht viel Energie verbrauchen. Wir empfehlen, den Tracker vor dem Update an das Ladegerät anzuschließen.

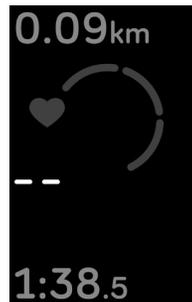
Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Fehlerbehebung

Wenn Charge 3 nicht ordnungsgemäß funktioniert, führe die folgenden Schritte zur Fehlerbehebung durch. Unter help.fitbit.com findest du weitere Informationen.

Fehlendes Herzfrequenzsignal

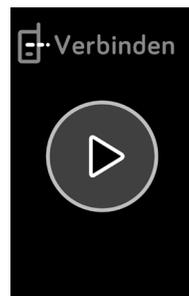
Bei sportlichen Aktivitäten und im Tagesverlauf misst die Charge 3 ununterbrochen deine Herzfrequenz. Wenn der Herzfrequenzsensor deines Trackers Schwierigkeiten hat, ein Signal zu erkennen, werden gestrichelte Linien angezeigt.



Wenn das Gerät kein Herzfrequenzsignal erkennt, vergewissere dich zunächst, dass in der Einstellungen-App auf deinem Gerät die Aufzeichnung der Herzfrequenz aktiviert ist. Vergewissere dich als Nächstes, dass du den Tracker korrekt trägst, indem du ihn am Handgelenk höher oder tiefer schiebst bzw. das Armband straffst oder lockerer einstellst. Charge 3 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.

GPS-Signal fehlt

Umweltfaktoren wie beispielsweise hohe Gebäude, dichter Wald, steile Erhebungen und sogar dicke Wolken können die Verbindung zwischen deinem Smartphone und GPS-Satelliten beeinträchtigen. Wenn deine Uhr während des Trainings nach einem GPS-Signal sucht, wird oben auf dem Bildschirmrand „Verbinden“ angezeigt.



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

Andere Probleme

Wenn eines der folgenden Probleme auftritt, starte dein Gerät neu:

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

Siehe „[Neustart von Charge 3](#)“ auf Seite 43 für Anweisungen zum Neustarten deines Trackers.

Weitere Informationen, unter anderem zur Kontaktaufnahme mit dem Kundensupport, findest du unter help.fitbit.com.

Allgemeine Informationen und Spezifikationen

Sensoren

Fitbit Charge 3 enthält folgende Sensoren und Motoren:

- Einen MEMS-3-Achsen-Beschleunigungsmesser, der deine Bewegungsmuster erfasst
- einen Höhenmesser, der Höhenunterschiede misst
- einen optischen Herzfrequenz-Tracker

Material

Das Gehäuse und die Schnalle der Charge 3 bestehen aus eloxiertem Aluminium. Auch wenn eloxiertes Aluminium Spuren von Nickel enthält und bei Personen mit Nickerempfindlichkeit eine allergische Reaktion auslösen kann, entspricht die Nickelmenge in allen Fitbit-Produkten der strengen Nickelrichtlinie der Europäischen Union.

Das Armband der Charge 3 besteht aus einem flexiblen, haltbaren Elastomer-Material, ähnlich dem, das in vielen Sportuhren verwendet wird.

Funktechnik

Charge 3 enthält einen Bluetooth-Funkempfänger 4.0 und Fitbit Pay-fähige Geräte verfügen über einen NFC-Chip.

Haptisches Feedback

Charge 3 verfügt über einen Vibrationsmotor für Alarmer, Ziele, Benachrichtigungen und Erinnerungen.

Akku

Charge 3 wird mit einem Lithium-Polymer-Akku betrieben.

Speicher

Charge 3 speichert deine Daten, einschließlich Tagesstatistiken, Schlafinformationen und Trainingsverlauf, für 7 Tage. Synchronisiere deinen Tracker mit der Fitbit-App, um auf deine historischen Daten zuzugreifen. Die besten Ergebnisse erzielst du, wenn die Option „Ganztägige Synchronisierung“ aktiviert ist.

Display

Charge 3 verfügt über ein OLED-Display.

Armbandgröße

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

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

Umgebungsbedingungen

Betriebstemperatur	-10 bis 45 °C (14° bis 113 °F)
Temperatur bei Nichtbetrieb	-20 bis -10 °C (-4° bis 14 °F) 45 bis 60 °C (113° bis 140 °F)
Maximale Betriebshöhe	9144 m (30.000 Fuß)

Mehr erfahren

Unter help.fitbit.com erhältst du weitere Informationen zu deinem Tracker und dem Dashboard.

Rückgabe und Garantie

Garantieinformationen und die fitbit.com-Rückgaberrichtlinie findest du unter fitbit.com/legal>Returns-and-warranty.

Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise

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

Einstellungen > Info > Zulassungsinformationen

USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC)

Model FB409:

FCC ID: XRAFB409

Model FB410

FCC ID: XRAFB410

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

Settings > About > Regulatory Info

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

FCC Warning

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

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

turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

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

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

Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC)

Model/Modèle FB409:

IC: 8542A-FB409

Model/Modèle FB410:

IC: 8542A-FB410

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

Settings > About > 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 > Informations réglementaires

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

Europäische Union (EU)

Models FB409 and FB410

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB410 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, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB410 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, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB410 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, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB410 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, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB410 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



Argentinien

Model FB409:



Model FB410:



Australien und Neuseeland

Model FB409 and FB410

Weißrussland

Model FB409 and FB410



China

Model FB410

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

Settings > About > Regulatory Info

CMIIT ID: 2018DJ3954

China RoHS

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二 苯醚 (PBDE)
Model FB410						
表带和表扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
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).



Indien

Model FB410

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

Settings > About > Regulatory Info

Indonesien

Model FB410

56621/SDPPI/2018 3788

Israel

Model FB409

51-64667 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Model FB410

51-64668 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Japan

Model FB410

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

Settings > About > Regulatory Info

Mexiko



Model FB409 and FB410

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

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

Marokko

Model FB409

AGREE PAR L'ANRT MAROC
Numéro d'agrément: MR 16934 ANRT 2018
Date d'agrément: 28/06/2018

Modell FB410

AGREE PAR L'ANRT MAROC
Numéro d'agrément: MR 16935 ANRT 2018
Date d'agrément: 28/06/2018

Nigeria

Model FB409 and FB410

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

Oman

Model Name FB409

OMAN-TRA/TA-R/5771/18

D100428

Model FB410

OMAN-TRA/TA-R/5773/18

D100428

Pakistan

Model FB410

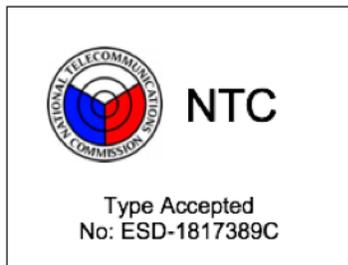
TAC No.: 9.6090/2018



Model: FB410
Serial No: Refer to retail box
Year of Manufacture: 2018

Philippinen

Model FB410



Serbien

Model FB409 and FB410



И 005 16

И 005 18

Südkorea

Model FB410

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.”



Taiwan

Model FB410

注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條 經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，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

第十四條

低功率射頻電機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。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機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:

Low power warning:

According to the management method of low power radio wave radiating motor.

Article 12

Without permission, any company, firm or user shall not alter the frequency, increase the power, or change the characteristics and functions of the original design of the certified lower power frequency electric machinery.

Article 14

The application of low power frequency electric machineries shall not affect the navigation safety nor interfere a legal communication, if an interference is found, the

service will be suspended until improvement is made and the interference no longer exists. The foregoing legal communication refers to the wireless telecommunication operated according to the telecommunications laws and regulations. The low power frequency electric machinery should be able to tolerate the interference of the electric wave radiation electric machineries and equipment for legal communications or industrial and scientific applications.

使用過度恐傷害視力」

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

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision”

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.

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 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 can not replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

Vereinigte Arabische Emirate

Model FB410

Model FB409

TRA Registered No.: ER63685/18
Dealer No.: DA35294/14

TRA Registered No.: ER63686/18
Dealer No.: DA35294/14

Vietnam

Model FB410



Sambia

Model Name FB409

ZMB/ZICTA/TA/2018/9/27

Model FB410



ZMB/ZICTA/TA/2018/9/28

Sicherheitserklärung

Das Gerät wurde getestet und entspricht den Sicherheitsvorgaben der EN-Norm:
EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2:2013.

©2019 Fitbit, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Fitbit und das Fitbit-Logo sind Warenzeichen oder eingetragene Warenzeichen von Fitbit in den USA und anderen Ländern. Eine vollständigere Liste der Fitbit-Warenzeichen findest du unter <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Erwähnte Warenzeichen Dritter sind das Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.