



# fitbit flex 2



Bedienungsanleitung

Version 1.2

# Inhalt

<b>Erste Schritte .....</b>	<b>1</b>
Lieferumfang .....	1
Inhalt dieses Dokuments .....	1
<b>Anlegen des Fitbit Flex 2 .....</b>	<b>2</b>
Wechseln des Verschlusses vom kleinen zum großen Armband .....	2
Einsetzen des Trackers in das Armband .....	2
Befestigen des Armbands .....	3
<b>Einrichten des Fitbit Flex 2 .....</b>	<b>5</b>
Einrichten des Trackers auf dem Smartphone oder Tablet .....	5
Einrichten deines Trackers auf einem Windows 10-PC .....	6
Einrichten deines Trackers auf einem Mac .....	6
Trackerdaten mit deinem Fitbit-Konto synchronisieren .....	7
<b>Dein Fitbit Flex 2 .....</b>	<b>8</b>
Auswahl des Handgelenks und der dominanten Hand .....	8
Bedeutung der Anzeige-Lämpchen .....	8
Erstmalige Einrichtung .....	8
Laden .....	8
Aktualisieren .....	8
Aktivitätsziel-Tracking .....	9
Alarmer .....	9
Anrufbenachrichtigungen .....	9
SMS-Benachrichtigungen .....	9
Bewegungserinnerungen .....	9

Niedriger Akkustand.....	9
Akkulaufzeit und Aufladen.....	10
Akkuladestand.....	10
Laden des Trackers.....	10
Pflege.....	11
<b>Automatisches Tracken mit dem Fitbit Flex 2 .....</b>	<b>12</b>
Tracken deines Schlafs .....	12
Tracken eines Tagesziels .....	12
Ziel auswählen .....	12
Anzeigen des Zielfortschritts .....	12
Tracken deines Trainings .....	13
Tracken der Stundenaktivität.....	13
<b>Verwenden stummer Alarme.....</b>	<b>15</b>
<b>Erhalten von Anruf- und SMS-Benachrichtigungen.....</b>	<b>16</b>
Aktivieren von Benachrichtigungen.....	16
Erkennen eingehender Benachrichtigungen.....	16
<b>Aktualisieren des Fitbit Flex 2 .....</b>	<b>18</b>
<b>Problembehebung für deinen Fitbit Flex 2 .....</b>	<b>19</b>
<b>Allgemeine Informationen und Spezifikationen des Fitbit Flex 2.....</b>	<b>21</b>
Sensoren.....	21
Material.....	21
Funktechnik .....	21
Feedback.....	21
Akku .....	21
Speicher.....	21

Display.....	22
Größe .....	22
Umgebungsbedingungen .....	22
Mehr erfahren.....	22
Rückgabe und Garantie.....	22
<b>Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise .....</b>	<b>23</b>
USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC) .....	23
Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC) .....	24
Europäische Union (EU).....	24
Australien und Neuseeland .....	25
China .....	26
Indonesien.....	26
Israel.....	26
Japan.....	27
Mexiko .....	27
Marokko .....	27
Oman .....	27
Philippinen.....	28
Serbien .....	28
Singapur.....	28
Südkorea.....	29
Taiwan .....	29
Vereinigte Arabische Emirate .....	30
Sicherheitserklärung.....	30

# Erste Schritte

---

Willkommen bei Fitbit Flex 2, dem vielseitigen Aktivitäts- und Schlaf-Tracker, mit dem Fitness elegant wird. Nimm dir einen Moment Zeit, um unter <http://www.fitbit.com/safety> sämtliche Sicherheitsinformationen zu lesen.

## Lieferumfang

Zum Lieferumfang des Fitbit Flex 2 gehören:



Tracker



Ladekabel



1 kleines und 1  
großes Armband

Im [fitbit.com-Store](http://www.fitbit.com-store) findest du Flex 2-Accessoires in anderen Farben und Stilen, die separat verkauft werden.

## Inhalt dieses Dokuments

Zunächst erstellen wir dein Fitbit-Konto und sorgen dafür, dass der Tracker die erfassten Daten auf dein Fitbit-Dashboard übertragen kann. Das Dashboard ist der Ort, an dem du deine Ziele festlegst, deine bisherigen Daten analysierst, eine Übersicht zu Entwicklungen erhältst, Ernährungs- und Wasserprotokolle führst, mit deinen Freunden in Verbindung bleibst und vieles mehr tun kannst. Sobald du mit dem Einrichten deines Trackers fertig bist, kann es losgehen.

Als Nächstes erfährst du, wie du die Funktionen findest und einsetzt, die dich am meisten interessieren, und wie du Präferenzen festlegen kannst. Weitere Informationen, Tipps sowie Hilfe zur Fehlerbehebung findest du in den zahlreichen Artikeln auf <http://help.fitbit.com>.

# Anlegen des Fitbit Flex 2

---

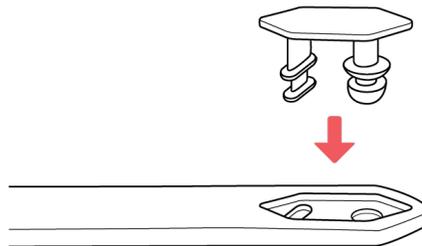
Zum Flex 2 gehören ein großes und ein kleines Armband. Wenn du das große Armband verwenden möchtest, musst du den Verschluss vom kleinen Armband abnehmen.

Wenn du Unterstützung dabei benötigst, den Tracker in ein Accessoire wie einen Anhänger einzusetzen, siehe [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Wechseln des Verschlusses vom kleinen zum großen Armband

Wenn du das große Armband tragen möchtest, musst du den Verschluss vom kleinen Armband abnehmen und in das große Armband einsetzen:

1. Drücke den Verschluss aus dem Inneren des Armbands heraus. Es kann hilfreich sein, zuerst den quadratischen Stift zu entfernen und anschließend den runden.
2. Nimm den Verschluss heraus
3. Setze den Verschluss in ein anderes Armband. Richte dazu den quadratischen Stift am quadratischen Loch aus und den runden Stift am runden Loch. Drücke kräftig, bis beide Stifte vollständig durch die Löcher sind und einrasten.



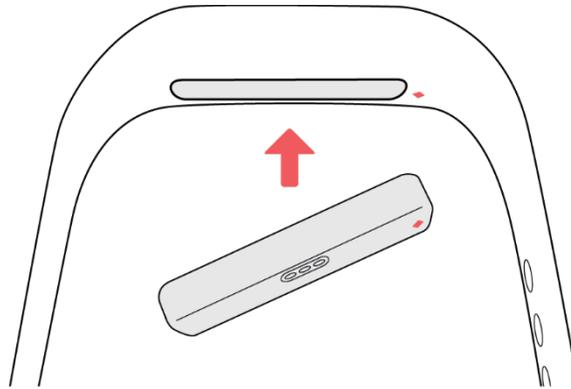
---

**HINWEIS:** Du musst die Stifte unter Umständen etwas hin- und herbewegen, damit sie einrasten. 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.

---

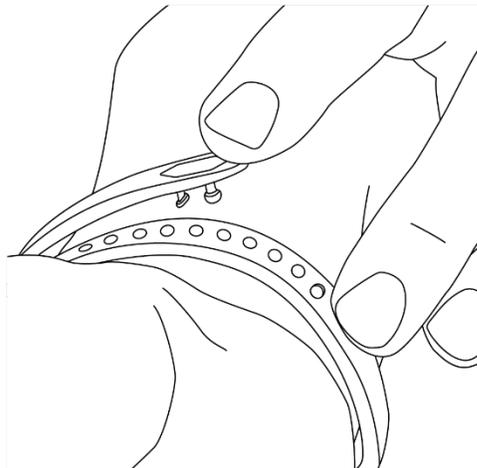
## Einsetzen des Trackers in das Armband

Halte den Tracker so in der Hand, dass die Rückseite des Trackers nach oben weist. Finde den Punkt auf der Rückseite des Trackers. Schiebe dieses Ende in die Seite des Armbands, das einen entsprechenden Punkt hat.

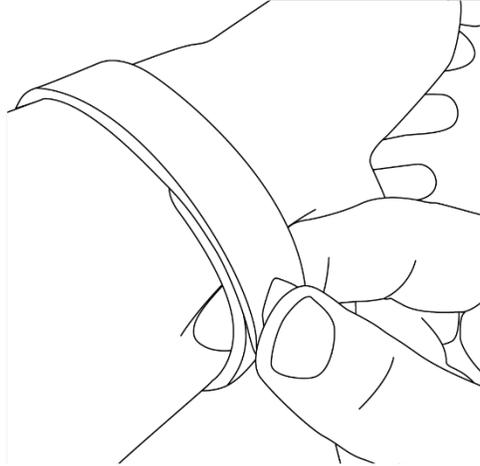


## Befestigen des Armbands

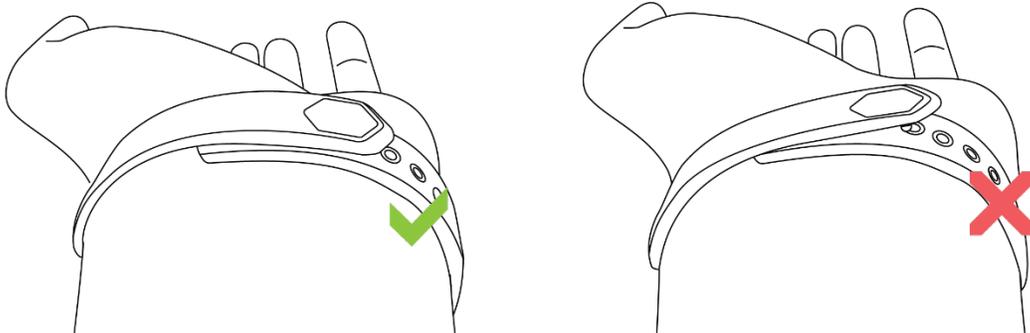
1. Lege das Armband so an, dass die farbige LED-Leuchte sich auf der Außenseite deines Handgelenks befindet.
2. Richte beide Enden des Armbands so aus, dass sie direkt übereinander liegen. Der Verschluss befindet sich dabei über den beiden Löchern, bei denen das Armband am besten um dein Handgelenk passt.



3. Drücke den Verschluss und das Armband zwischen Daumen und Zeigefinger zusammen, bis der Verschluss einrastet.



Sind beide Armbandenden vollständig eingeschoben, ist das Flex 2-Armband sicher befestigt.



---

**HINWEIS:** Wenn es nicht gleich klappt, 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 am Handgelenk zu befestigen.

---

# Einrichten des Fitbit Flex 2

---

Wir empfehlen dir, die Fitbit-App für iOS, Android oder Windows 10 für die Einrichtung deines Trackers zu nutzen und so das Meiste aus deinem Fitbit herauszuholen. Wenn du kein Smartphone oder Tablet besitzt, kannst du auch einen Bluetooth-fähigen Windows 10-PC oder Mac verwenden. Wenn du kein Smartphone oder Tablet und auch keinen Windows 10-PC oder Mac mit Bluetooth-Funktion hast, findest du unter Informationen zu weiteren Synchronisierungsoptionen unter [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)

Beim Erstellen eines Fitbit-Kontos wirst du um die Angabe persönlicher Informationen wie deiner Größe, deines Gewichts und deines Geschlechts gebeten. Wir nutzen deine Angaben für verschiedene Berechnungen, z. B. deiner Schrittlänge und deines Grundumsatzes, um Strecken bzw. deinen Kalorienverbrauch einschätzen zu können. Du kannst dein Alter, deine Größe und dein Gewicht auch für deine Fitbit-Freunde sichtbar machen. Standardmäßig sind diese Informationen aber privat.

## Einrichten des Trackers auf dem Smartphone oder Tablet

Die kostenlose Fitbit-App ist mit mehr als 200 Smartphones und Tablets kompatibel, die iOS, Android und Windows 10 unterstützen.

So geht's:

1. Überprüfe auf <http://www.fitbit.com/devices>, ob dein Smartphone oder Tablet-PC mit der Fitbit-App kompatibel ist.
2. Die Fitbit-App kannst du je nach Betriebssystem deines Mobilgeräts an folgenden Orten herunterladen:
  - Im Apple App Store für iOS-Geräte wie das iPhone oder das iPad.
  - Im Google Play Store für Android-Geräte wie das Samsung Galaxy S5 und Motorola Droid Turbo.
  - Im Microsoft Store für Geräte mit Windows 10 wie Lumia-Telefone oder das Surface-Tablet.
3. Installiere die App. Wenn du noch kein Konto beim Store hast, musst du zunächst eines einrichten, bevor du die App herunterladen kannst.
4. Öffne die App, sobald sie installiert wurde, und tippe auf **Mitglied bei Fitbit werden**. Dir wird dann eine Reihe von Fragen gestellt, die dich durch die Einrichtung deines Fitbit-Kontos führen. Oder melde dich an, wenn du schon ein Konto hast.
5. Folge den weiteren Anweisungen, um dein Flex 2 mit deinem Smartphone oder Tablet zu verbinden bzw. zu *koppeln*. Durch das Koppeln wird sichergestellt, dass der Tracker und dein Smartphone bzw. Tablet miteinander kommunizieren können (Daten werden in beide Richtungen synchronisiert).

Lies bitte nach der Kopplung den Leitfaden zu deinem neuen Tracker und mache dich dann mit dem Fitbit-Dashboard vertraut.

## Einrichten deines Trackers auf einem Windows 10-PC

Wenn du kein Smartphone oder Tablet hast, kannst du deinen Tracker über eine Bluetooth-Verbindung zu einem Windows 10-PC einrichten und synchronisieren. Die Fitbit-App für Smartphones und Tablets mit Windows 10 kannst du ebenfalls auf einem Windows-PC nutzen.

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

Klicke auf deinem PC auf „Start“ und öffne den Microsoft Store (kurz „Store“).

1. Suche nach der „Fitbit-App“, und klicke dann auf **Kostenlos**, um sie herunterzuladen.
2. Wenn du noch nie eine App auf deinen Computer heruntergeladen hast, wirst du gebeten, zunächst ein Nutzerkonto beim Microsoft Store einzurichten.
3. Klicke auf **Anmelden**, um dich bei deinem bestehenden Microsoft-Nutzerkonto anzumelden. Wenn du noch kein Konto bei Microsoft hast, folge bitte den angezeigten Anweisungen, um ein neues Konto einzurichten.
4. Öffne die App, sobald sie heruntergeladen wurde.
5. Klicke auf Mitglied bei Fitbit werden. Daraufhin werden dir mehrere Fragen gestellt, die dich durch die Einrichtung deines Fitbit-Kontos führen. Oder melde dich an, wenn du schon ein Konto hast.
6. Befolge die weiteren Anweisungen, um deinen Flex 2 mit der Windows 10-App zu verbinden bzw. zu *koppeln*. Die Kopplung ermöglicht es dem Tracker und der App, miteinander zu kommunizieren (Daten untereinander zu synchronisieren).

Lies bitte nach der Kopplung den Leitfaden zu deinem neuen Tracker und mache dich dann mit dem Fitbit-Dashboard vertraut.

## Einrichten deines Trackers auf einem Mac

Falls du nicht über ein kompatibles Smartphone bzw. Tablet verfügst, kannst du deinen Tracker mithilfe eines Bluetooth-fähigen Macs einrichten und deine Statistiken auf dem fitbit.com-Dashboard einsehen. Um diese Art der Einrichtung durchzuführen, musst du zunächst eine kostenlose Software-Anwendung namens Fitbit Connect installieren, die es deinem Flex 2 ermöglicht, Daten mit deinem Dashboard auf fitbit.com zu synchronisieren.

So installierst du Fitbit Connect und richtest deinen Tracker ein:

1. Gehe zu <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Scrolle nach unten und klicke auf die Option zum Herunterladen. Falls dein Computertyp auf der Schaltfläche nicht korrekt angezeigt wird (z.B. „Herunterladen für Mac“), musst du zunächst den korrekten Typ auswählen und dann auf die Schaltfläche klicken.

3. Dir wird eine Option zum Öffnen oder Speichern einer Datei angezeigt. Wähle „Öffnen“. Nach ein paar Sekunden wird eine Option zum Installieren von Fitbit Connect angezeigt.



4. Klicke doppelt auf Fitbit Connect.pkg installieren. Der Fitbit Connect-Installer wird geöffnet.
5. Klicke auf **Weiter**, um den Installationsprozess zu absolvieren.
6. Wenn du dazu aufgefordert wirst, wähle **Neues Fitbit-Gerät einrichten**.
7. Folge den Anweisungen zum Einrichten eines Fitbit-Kontos oder melde dich bei deinem bestehenden Konto an und verbinde deinen Tracker mit Fitbit Connect.

Wenn du die Einrichtungsschritte abgeschlossen hast, erhältst du von Fitbit eine Einführung zu deinem neuen Flex 2. Anschließend wirst du zum fitbit.com-Dashboard weitergeleitet.

## Trackerdaten mit deinem Fitbit-Konto synchronisieren

In der ersten Zeit mit deinem Flex 2 musst du darauf achten, den Tracker regelmäßig mit deinem Fitbit-Dashboard zu synchronisieren. Das Dashboard ist der Ort, an dem du deine Fortschritte und Schlafgewohnheiten nachverfolgst, deinen Trainingsverlauf einsiehst, an Wettkämpfen teilnimmst und vieles mehr tun kannst. Wir empfehlen, mindestens einmal täglich eine Synchronisierung durchzuführen.

Für die Synchronisierung mit deinem Fitbit-Tracker nutzen Fitbit-App und Fitbit Connect die Technologie Bluetooth Low Energy (BLE).

Jedes Mal, wenn du die Fitbit-App öffnest, startet sie automatisch die Synchronisierung, falls der gekoppelte Tracker in der Nähe ist. Du kannst auch jederzeit die Option **Jetzt synchronisieren** in der App nutzen.

Fitbit Connect führt alle 15 Minuten eine Synchronisierung durch, wenn sich der Tracker nicht mehr als sechs Meter vom Computer entfernt befindet. Um eine Synchronisierung manuell zu starten, klicke auf das Fitbit Connect-Symbol in der Nähe der Datums- und Zeitanzeige auf dem Computer und klicke auf **Jetzt synchronisieren**.

# Dein Fitbit Flex 2

---

In diesem Abschnitt findest du Tipps zum Tragen, Benutzen und Laden deines Trackers.

## Auswahl des Handgelenks und der dominanten Hand

Für präzisere Messungen muss der Tracker wissen, an welchem Handgelenk er angebracht ist (dominante oder nicht-dominante Hand). Die dominante Hand ist die Hand, mit der du normalerweise schreibst oder wirfst.

Standardmäßig ist dein Tracker auf das Handgelenk der nicht-dominanten Hand eingestellt. Wenn du den Tracker später am anderen Handgelenk tragen möchtest, ändere die Handgelenk-Einstellung in der Fitbit-App unter Konto, oder in deinen [fitbit.com](https://www.fitbit.com) Dashboard-Einstellungen unter Persönliche Info.

## Bedeutung der Anzeige-Lämpchen

Dein Flex 2 verfügt über fünf Anzeige-Lämpchen, die je nach der Aktivität des Trackers in unterschiedlichen Mustern blinken. Ein Lämpchen ändert die Farbe, die anderen vier sind immer weiß.

### Erstmalige Einrichtung

Wenn du deinen Tracker zum ersten Mal mit dem Ladegerät verbindest, um ihn einzurichten (zu koppeln), blinkt dein Flex 2 zur Begrüßung auf und vibriert. Das obere Lämpchen ändert mehrmals die Farbe, bevor es kontinuierlich blau blinkt.

Wenn du den Tracker in das Armband setzt und mit dem Kopplungsprozess beginnst, blinken alle fünf Lämpchen in einem sich wiederholenden Muster, bis du aufgefordert wirst, doppelt auf den Tracker zu tippen. Ist die Kopplung abgeschlossen, blinken alle fünf Lämpchen zwei Mal und du wirst zwei kurze Vibrationen spüren.

### Laden

Beim Laden zeigt jede pulsierende Kontrollleuchte am Flex 2 einen Fortschritt von 25 % im Hinblick auf die Gesamtladung an. Wenn dein Flex 2 vollständig geladen ist, blinkt ein grünes Lämpchen, und anschließend leuchten alle fünf Lämpchen einige Sekunden lang, ehe sie abschalten.

### Aktualisieren

Hin und wieder veröffentlichen wir über Firmware-Aktualisierungen kostenlose Funktionsverbesserungen. Während einer Aktualisierung blinken alle fünf Lämpchen

des Flex 2 in einem aufsteigenden Muster. Kann eine Aktualisierung nicht abgeschlossen werden, wird dir dein Tagesziel-Fortschritt angezeigt und du erhältst einen Alarm in der Fitbit-App.

## Aktivitätsziel-Tracking

Tippe auf deinen Flex 2, wenn du deinen Fortschritt im Hinblick auf dein Aktivitätsziel für den Tag sehen möchtest. Jedes durchgehend aktive weiße Lämpchen repräsentiert 25 % deines Ziels. Das heißt zum Beispiel: Wenn dein Ziel 10.000 Schritte sind und du vier weiße Lämpchen siehst, bist du mindestens 7.500 Schritte gegangen. Wenn du dein Ziel erreichst, vibriert Flex 2, und die Lämpchen blinken. Wenn du nach dem Erreichen deines Ziels deinen Fortschritt prüfst, siehst du ein blinkendes grünes Licht und vier weiße Lämpchen.

## Alarmer

Flex 2 vibriert, um dich zu wecken, wenn du einen stummen Alarm eingestellt hast. Zudem siehst du 30 Sekunden lang, oder bis du den Alarm abweist, ein gelbes Licht und drei weiße Lämpchen.

## Anrufbenachrichtigungen

Wenn du Anrufbenachrichtigungen aktiviert hast und du einen Telefonanruf auf deinem Smartphone in der Nähe erhältst, vibriert Flex 2 zweimal, und du siehst ein Muster aus einer blauen Leuchte und vier weißen Leuchten, mit vier Wiederholungen oder bis du den Anruf beantwortest oder zweimal auf den Flex 2 tippst, um die Benachrichtigung auszuschalten.

## SMS-Benachrichtigungen

Sind Textbenachrichtigungen aktiviert und du erhältst eine Textnachricht auf deinem Telefon in der Nähe, vibriert Flex 2 einmal und du siehst ein blaues und ein weißes Lämpchen.

## Bewegungserinnerungen

Wenn du eine Bewegungserinnerung erhältst, vibriert Flex 2 zweimal und du siehst ein rotes und zwei weiße Lämpchen. Wenn du nach dieser Erinnerung das Ziel von 250 Schritten erreichst, vibriert der Tracker ein zweites Mal, und es erscheint ein Lichtmuster.

## Niedriger Akkustand

Wenn der Akkustand deines Trackers niedrig ist, normalerweise wenn du etwa einen Tag Akkulaufzeit übrig hast, siehst du nach der Anzeige deines Zielfortschritts eine blinkende rote Leuchte.

# Akkulaufzeit und Aufladen

Der vollständig geladene Flex 2 hat eine Akkulaufzeit von bis zu fünf Tagen. Die Akkulaufzeit und die Zahl der Ladezyklen variieren in Abhängigkeit von der Benutzung und von anderen Faktoren, sodass die Ergebnisse in der Praxis variieren.

## Akkuladestand

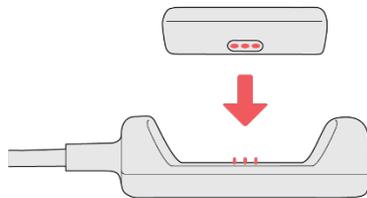
Wenn du deinen Zielfortschritt auf dem Flex 2 anzeigst und dein Akkuladestand ist niedrig, siehst du nach dem Zielfortschritt ein blinkendes rotes Licht.

Du kannst den Akkuladestand über das Fitbit-Dashboard überprüfen.

## Laden des Trackers

So lädst du deinen Tracker auf:

1. Stecke das Ladekabel in einen USB-Anschluss deines Computers oder eines UL-zertifizierten USB-Ladegeräts.
2. Drücke den Tracker in das Fach am Ladekabel. Die Pins auf dem Ladekabel müssen den Pins auf der Rückseite des Trackers entsprechen und sicher einrasten. Du erkennst am Vibrieren des Trackers, dass die Verbindung sicher hergestellt wurde. Außerdem blinken die Kontrollleuchten und zeigen den Ladefortschritt an.



Ein voller Ladevorgang dauert etwa zwei bis drei Stunden. Solange der Tracker lädt, repräsentiert jedes aktive weiße Lämpchen 25 % der Maximalladung. Wenn Flex 2 vollständig geladen ist, siehst du ein grünes Lämpchen, und dann leuchten alle fünf Lämpchen einige Sekunden lang, ehe sie abschalten.

Wenn nichts blinkt, kannst du auf deinen Tracker doppelklopfen, um den Ladestatus zu überprüfen. Dein Tracker ist vollständig aufgeladen, wenn ein grünes und vier weiße LED-Lämpchen ununterbrochen leuchten.

## Pflege

Du solltest deinen Flex 2 regelmäßig reinigen und trocknen. Anleitungen und weitere Informationen hierzu findest du unter <http://www.fitbit.com/productcare>. Achte immer darauf, den Tracker sauber und trocken zu halten, ihn nicht zu eng anliegend zu tragen und deinem Handgelenk auch mal eine Pause zu gönnen.

Obgleich der Fitbit Flex 2 schwimmfest ist, ist es sehr wichtig, das Elastomer-Armband und den Tracker nach dem Tragen im Wasser sorgfältig zu reinigen und zu trocknen, um Hautirritationen zu vermeiden. Bitte beachte, dass Anhänger und Armreifen nicht im Wasser getragen werden sollten.

# Automatisches Tracken mit dem Fitbit Flex 2

---

Wenn du den Flex 2 trägst, werden deine Schritte, Strecke, verbrannten Kalorien und aktiven Minuten kontinuierlich verfolgt. Synchronisiere deinen Tracker und überprüfe dein Dashboard, um diese und alle unten beschriebenen Statistiken einzusehen.

---

Hinweis: Der Flex 2 setzt sich um Mitternacht zum Beginnen eines neuen Tages zurück.

---

## Tracken deines Schlafs

Trage deinen Flex 2 im Bett, um automatisch deine Schlafdauer und deine Schlafqualität nachzuverfolgen. Synchronisiere den Tracker nach dem Aufwachen, und prüfe dein Dashboard, um deine Schlafdaten anzusehen.

Dein Fitbit Dashboard kann einheitliche Einschlaf- und Aufwachzeiten empfehlen, um deinen Schlafzyklus zu verbessern. Du kannst dich von der Fitbit-App sogar abends daran erinnern lassen, wann es Zeit ist, ins Bett zu gehen.

---

Hinweis: Die automatische Schlafaufzeichnung kann deaktiviert sein, wenn du einen Anhänger verwendest. Du solltest den Flex 2-Anhänger nicht beim Schlafen tragen; für die Schlafaufzeichnung empfehlen wir klassische Zubehörbänder.

---

## Tracken eines Tagesziels

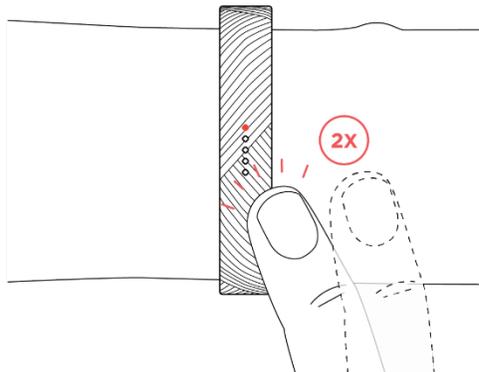
Der Flex 2 verfolgt deinen Fortschritt bezüglich eines Tagesaktivitätsziels deiner Wahl. Sobald du dein Ziel erreichst, vibriert und blinkt der Tracker.

### Ziel auswählen

Standardmäßig lautet dein Ziel 10.000 Schritte pro Tag. Du kannst das Ziel auf Schritte, zurückgelegte Entfernung, verbrannte Kalorien oder aktive Minuten ändern und den entsprechenden Wert nach deiner Vorstellung festlegen. Du könntest dir beispielsweise statt 10.000 Schritten 20.000 als Ziel setzen.

### Anzeigen des Zielfortschritts

Tippe zweimal auf den Flex 2, um deinen Fortschritt bezüglich deines Ziels abzulesen.



Jedes weiße Licht repräsentiert 25 % deines Gesamtziels. Ein blinkendes Lämpchen zeigt das Segment des Ziels an, an dem du gerade arbeitest.

## Tracken deines Trainings

Die Funktion SmartTrack des Flex 2 verfolgt automatisch Aktivitäten wie Gehen, Laufen, Fahrradfahren, Aerobic usw. Wenn du den Flex 2 nach einem Training synchronisierst, kannst du auf deinem Fitbit-Dashboard im Abschnitt Trainingsverlauf deine Ergebnisse einsehen.

In der Standardeinstellung erkennt SmartTrack durchgehende Bewegungsphasen von mindestens 15 Minuten. Du kannst die Mindesdauer erhöhen oder herabsetzen oder SmartTrack für eine oder mehrere Trainingsarten deaktivieren. Weitere Informationen zum Anpassen und Verwenden von SmartTrack findest du unter [https://help.fitbit.com/articles/de/Help\\_article/1933](https://help.fitbit.com/articles/de/Help_article/1933).

---

Hinweis: Bestimmte Funktionen wie die automatische Schlafaufzeichnung und SmartTrack sind bei der Verwendung der Kette ggf. deaktiviert. Beim Schlafen oder bei Aktivitäten hoher Intensität solltest du dein Flex 2 nicht in einer Kette tragen. Bei Aktivitäten hoher Intensität sowie für die Schlafaufzeichnung empfehlen wir, klassische Zubehörbänder zu verwenden. Bitte beachte, dass Zubehör, das nicht aus Elastomer besteht, nicht im Wasser getragen werden sollte.

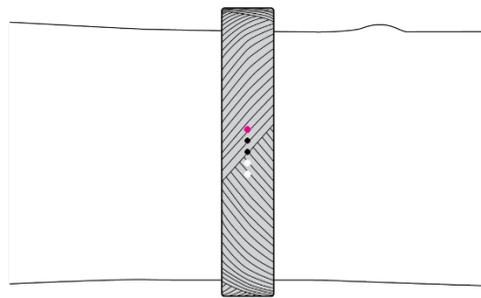
---

## Tracken der Stundenaktivität

Der Flex 2 hilft dir dabei, den ganzen Tag über aktiv zu bleiben, indem er dich daran erinnert, dass du dich bewegen solltest, wenn du längere Zeit nicht aktiv warst.

Wenn du innerhalb einer bestimmten Stunde nicht mindestens 250 Schritte gegangen bist, wirst du zehn Minuten vor Ablauf dieser Stunde durch Vibration und ein Lichtmuster an dein Training erinnert. Wenn du nach dieser Erinnerung das Ziel von 250 Schritten erreichst, vibriert der Tracker ein zweites Mal, und es erscheint ein Lichtmuster.

Weitere Informationen zu Bewegungserinnerungen – darunter Hinweise, wie du sie abstellen kannst – findest du auf [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).



Bewegungserinnerung durch Lichtmuster

## Verwenden stummer Alarme

---

Der Flex 2 kann dich mit einem sanften Vibrationsalarm wecken oder an etwas erinnern. Du kannst bis zu acht Alarme einstellen und sie so konfigurieren, dass sie jeden Tag oder auch nur an bestimmten Wochentagen ausgelöst werden. Tippe einfach zweimal, um den ausgelösten Alarm abzustellen.

Weitere Informationen zum Anpassen und Verwenden von Alarmen findest du unter [https://help.fitbit.com/articles/de/Help\\_article/1868](https://help.fitbit.com/articles/de/Help_article/1868).

# Erhalten von Anruf- und SMS-Benachrichtigungen

---

Mit über 200 kompatiblen Telefonen kannst du eingehende Anrufe und SMS-Benachrichtigungen auf Ihrem Flex 2 erhalten, wenn sich Ihr Telefon in der Nähe befindet. Unter <http://www.fitbit.com/devices> kannst du herausfinden, ob dein Smartphone diese Funktion unterstützt.

## Aktivieren von Benachrichtigungen

Bevor du Benachrichtigungen in der Fitbit-App aktivierst, solltest du dich vergewissern, dass Bluetooth aktiviert ist und dass dein Smartphone Benachrichtigungen versenden kann (häufig unter „Einstellungen“ > „Benachrichtigungen“ zu finden).

Weitere Informationen dazu, ob dein Smartphone Benachrichtigungen zulässt, findest du unter [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

Aktivieren von Anruf- oder SMS-Benachrichtigungen:

1. Tippe im Dashboard der Fitbit-App auf das Kontosymbol (☰). Der Tracker muss sich dabei in der Nähe befinden.
2. Tippe auf die Flex 2-Kachel.
3. Tippe auf **Benachrichtigungen** und aktiviere oder deaktiviere Anruf- und/oder SMS-Benachrichtigungen.
4. Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um dein Smartphone mit deinem Tracker zu verbinden.

Nachdem die Benachrichtigungen aktiviert wurden, erscheint in der Liste der mit deinem Smartphone gekoppelten Bluetooth-Geräte „Flex 2“.

---

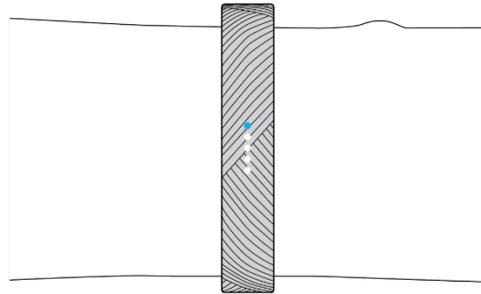
Hinweis: Wenn du zum ersten Mal Benachrichtigungen auf deinem Android-Smartphone einrichtest, findest du ausführliche Anleitungen unter [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)

---

## Erkennen eingehender Benachrichtigungen

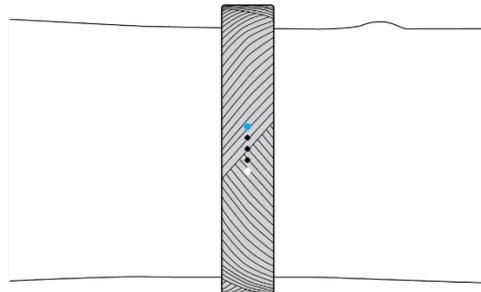
Wenn sich dein Tracker und dein Smartphone in einem Abstand von bis zu ca. neun Metern zueinander befinden, wird bei einem Anruf oder einer Textnachricht ein Lichtmuster auf dem Tracker angezeigt und er vibriert.

Bei Telefonanrufen vibriert der Flex 2 zweimal bzw. bis du den Anruf annimmst oder auf den Tracker doppeltippst. Während das Telefon klingelt, siehst du bis zu viermal hintereinander eine blaue und vier weiße Leuchten.



Lichtmuster für Anrufbenachrichtigung

Bei Textnachrichten vibriert der Flex 2 einmal und wiederholt dreimal das Lichtmuster mit einem blauen und einem weißen Licht. Um die Benachrichtigung abzuweisen, musst du deinen Tracker zweimal antippen.



Lichtmuster für Textnachricht

## Aktualisieren des Fitbit Flex 2

---

Hin und wieder veröffentlichen wir über Firmware-Aktualisierungen kostenlose Funktionsverbesserungen. Du solltest deinen Flex 2 immer auf dem neuesten Stand halten.

Wenn eine Firmware-Aktualisierung verfügbar ist, erhältst du über die Fitbit-App eine Benachrichtigung, in der du gebeten wirst, ein Update durchzuführen. Wenn die Aktualisierung beginnt, blinken die Lämpchen des Flex 2 auf und in der App erscheint eine Fortschrittsleiste. Wurde die Aktualisierung abgeschlossen, erscheint eine Bestätigungsnachricht in der App.

---

Hinweis: Die Aktualisierung des Flex 2 dauert einige Minuten und kann recht viel Energie verbrauchen. Daher empfehlen wir, das Update bei vollem Ladestand oder bei angeschlossenem Ladekabel durchzuführen.

---

# Problembehebung für deinen Fitbit Flex 2

Die folgenden Probleme können möglicherweise durch einen Neustart des Trackers behoben werden:

- keine Synchronisierung trotz erfolgreicher Einrichtung
- reagiert trotz Ladevorgang nicht auf Tippen
- kein Aufzeichnen deiner Schritte oder anderer Daten

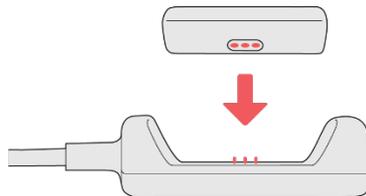
---

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

---

So setzt du den Tracker zurück:

1. Stecke das Ladekabel in einen USB-Anschluss deines Computers oder eines UL-zertifizierten USB-Ladegeräts.
2. Entferne den Tracker vom Armband und drücke ihn in das Fach des Ladekabels. Die Pins auf dem Ladekabel müssen den Pins auf der Rückseite des Trackers entsprechen und sicher einrasten. Du erkennst am Vibrieren des Trackers, dass die Verbindung sicher hergestellt wurde. Außerdem blinken die Kontrollleuchten und zeigen den Ladefortschritt an. Dein Flex 2 wird nun geladen.



3. Finde die Taste auf dem Ladekabel und drücke sie innerhalb von fünf Sekunden dreimal. Der Knopf befindet sich unter der Tracker-Buchse.

Der Tracker vibriert jedes Mal, wenn du den Knopf drückst. Nachdem du zum dritten Mal gedrückt hast, musst du etwa fünf Sekunden warten, bis alle Lämpchen gleichzeitig aufleuchten. Dies bedeutet, dass der Tracker neu gestartet wurde.

Beachte, dass die Lämpchen sehr schnell aufleuchten. Nach einem Neustart setzt dein Tracker den Ladevorgang fort. Du siehst dann wieder das normale Blinken der Anzeige-Lämpchen, die den Ladestatus anzeigen.

Nach dem Neustart kannst du den Tracker vom Ladekabel nehmen und ihn wieder anlegen. Weitere Hilfe bei Problemen und die Möglichkeit, den Fitbit-Support zu kontaktieren, findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Allgemeine Informationen und Spezifikationen des Fitbit Flex 2

---

## Sensoren

Dein Fitbit Flex 2 enthält einen MEMS 3-Achsen-Beschleunigungsmesser, der deine Bewegungsmuster verfolgt.

## Material

Das Armband des Flex 2 besteht aus einem flexiblen, haltbaren Elastomer ähnlich dem Material, das in vielen Sportuhren verwendet wird. Es enthält kein Latex.

Der Verschluss des Flex 2 besteht aus chirurgischem Edelstahl. Auch wenn alle Edelstahlmaterialien Spuren von Nickel enthalten und bei Personen mit Nickerlempfindlichkeit eine allergische Reaktion auslösen können, entspricht die Nickelmenge in allen Fitbit-Produkten der strengen Nickelrichtlinie der Europäischen Union.

Fitbit-Accessoires wie Armreifen, Bänder und Anhänger sind separat in widerstandsfähigem Elastomer und Edelstahl erhältlich.

## Funktechnik

Der Flex 2 enthält einen Bluetooth 4.0-Funksender/-empfänger.

## Feedback

Der Flex 2 verfügt über einen Vibrationsmotor, mit dem der Tracker bei Alarmen, erreichten Zielen und Benachrichtigungen vibrieren kann.

## Akku

Der Flex 2 wird mit einem Lithium-Polymer-Akku betrieben.

## Speicher

Der Flex 2 speichert die meisten minutengenauen Statistiken und SmartTrack-Daten für sieben Tage. Zusammenfassungen werden 30 Tage lang gespeichert. Die gespeicherten Daten umfassen Schritte, Strecke, verbrannte Kalorien, aktive Minuten, Training, Schlaf und aktive im Vergleich zu nicht aktiven Stunden. Wir empfehlen, den Tracker mindestens einmal täglich zu synchronisieren.

## Display

Der Flex 2 verfügt über ein LED-Touch-Display.

## Größe

Das kleinste mit dem Flex 2 erhältliche Armband passt um ein Handgelenk mit einem Umfang von 14 bis 17 cm.

Das größte mit dem Flex 2 erhältliche Armband passt um ein Handgelenk mit einem Umfang von 17 bis 20,6 cm.

Die separat erhältlichen Accessoires können in der Größe variieren.

## Umgebungsbedingungen

Betriebstemperatur	-10 bis 45 °C (14 bis 113 °F)
--------------------	----------------------------------

Temperatur bei Nichtbetrieb	-20 bis 35 °C (-4 bis 95 °F)
-----------------------------	---------------------------------

Wasserabweisend	Schwimmfest bis zu 50 Meter.
-----------------	------------------------------

Maximale Betriebshöhe	9.144 Meter (30.000 Fuß)
-----------------------	-----------------------------

## Mehr erfahren

Unter <http://help.fitbit.com> erhältst du weitere Informationen zu deinem Tracker und dem Dashboard.

## Rückgabe und Garantie

Garantieinformationen und die Fitbit.com-Rückgeberichtlinie findest du unter <http://www.fitbit.com/returns>.

# Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise

---

Modellbezeichnung: FB403

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

**Notice to the User: The FCC and Industry Canada IDs can also be viewed on your device. To view content:**

- **While your tracker is charging, press the button to scroll to the Regulatory screen.**

This device complies with FCC part 15 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 received, including interference that may cause undesired operation

### FCC Warning

Changes or modifications not approved by Fitbit, Inc. 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 requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

FCC ID: XRAFB403

## Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC)

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 in accordance with the current 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

IC: 8542A-FB403

## Europäische Union (EU)

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB403 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address:

<http://www.fitbit.com/safety>.

#### Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB403 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety).

#### Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB403 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety).

#### Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB403 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety).

#### Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB403 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety).



#### Australien und Neuseeland



**R-NZ**

## China



部件名称	有毒和危险品					
	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
<b>Flex 2 Model FB403</b>						
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○
电池	○	○	○	○	○	○
充电线	X	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

O: 表示该项目中涉及的所有物料, 其包含的有害物质的含量低于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

X: 表示该项目中涉及的所有物料中至少有一种, 其包含的有害物质的含量高于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

## Indonesien



## Israel

אישור התאמה 51-56210

אי לבצע כל שינוי טכני בחלק המודולארי של המוצר.

Japan



Mexiko

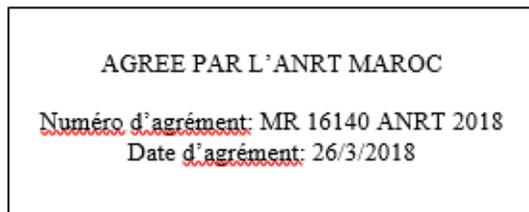


IFETEL: RCPFIFB16-1170

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



Oman

OMAN-TRA/TA-R/3485/16  
D090258

Philippinen

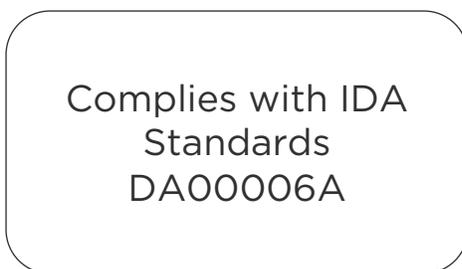


Serbien



И 005 16

Singapur



# Südkorea

클래스 B 장치 (가정 사용을 위한 방송 통신 기기): EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다 연율이 장치. “ 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다. ”



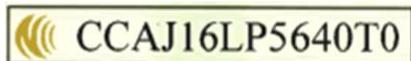
- 사용 주파수 (Used frequency): 2402 MHz-2480 MHz
- 채널수 (The number of channels): 40
- 공중선전계강도 (Antenna power): -2.0 dBi
- 변조방식 (Type of the modulation): GFSK
- 안테나타입 (Antenna type): Integral
- 출력 (Output power): 0.611mW/MHz EIRP.
- 안테나 종류 (Type of Antenna): Integral

## KCC approval information

- 1) Equipment name (model name): 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB403
- 2) Certificate number: MSIP-CMM-XRA-FB403
- 3) Applicant: Fitbit, Inc.
- 4) Manufacturer: Fitbit, Inc.
- 5) Manufacturer / Country of origin: P.R.C.

# Taiwan

Fitbit Model FB403



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。

## 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

## Vereinigte Arabische Emirate

TRA Registered No.: ER47954/16

Dealer No.: DA35294/14

## Sicherheitserklärung

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

©2018 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.