



Armband mit kabellosem Aktivitäts-  
und Schlaf-Tracker



Bedienungsanleitung

Version 1.1

# Inhalt

<b>Erste Schritte.....</b>	<b>1</b>
Was ist dabei.....	1
Inhalt dieses Dokuments .....	1
<b>Anlegen des Fitbit Flex .....</b>	<b>2</b>
Wechseln des Verschlusses vom großen zum kleinen Armband .....	2
Einsetzen des Trackers in das Armband .....	3
Befestigen des Armbands .....	3
<b>Einrichten des Fitbit Flex.....</b>	<b>5</b>
Einrichten des Trackers über ein Mobilgerät .....	5
Einrichten deines Trackers auf einem Windows 10-PC.....	5
Einrichten deines Trackers auf einem Mac .....	6
Synchronisierung der Daten deines Trackers mit deinem Fitbit-Konto .....	6
<b>Dein Fitbit Flex .....</b>	<b>7</b>
Tragen an der dominanten oder nicht dominanten Hand.....	7
Verwenden des Flex unter feuchten Bedingungen .....	7
Bedeutung der LED-Lämpchen.....	7
Tracken des Ziels.....	7
Schlafmodus.....	8
Laden .....	8
Aktualisieren.....	8
Alarmer .....	8
Laden des Flex-Trackers.....	8
Pflege.....	9
<b>Tracking mit dem Fitbit Flex.....</b>	<b>10</b>
Festlegen von Zielen .....	10
Überprüfen der Fortschritte .....	11
Tracken deines Schlafs .....	12

<b>Verwenden stummer Alarme</b> .....	<b>13</b>
Einrichten stummer Alarme .....	13
Ausschalten eines stummen Alarms .....	13
<b>Verwenden des fitbit.com-Dashboards</b> .....	<b>14</b>
Browseranforderungen.....	14
Kacheln hinzufügen und entfernen .....	14
Verwalten deines Flex-Trackers über Fitbit.com .....	15
<b>Der Fitbit Flex wird aktualisiert</b> .....	<b>16</b>
<b>Problembeseitigung für deinen Fitbit Flex</b> .....	<b>17</b>
<b>Allgemeine Informationen und Spezifikationen des Fitbit Flex</b> .....	<b>18</b>
Sensoren und Motoren.....	18
Akku .....	18
Größe und Gewicht.....	18
Umgebungsbedingungen .....	18
Hilfe .....	19
Rückgabegerichtlinie und Garantie.....	19
<b>Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise</b> .....	<b>20</b>
USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC) .....	20
Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC) .....	20
Europäische Union (EU).....	21
Australien .....	22
China .....	22
Wireless sync dongle .....	22
Flex .....	23
Israel.....	23
Mexiko .....	23
Philippinen.....	24
Serbien .....	24
Singapur.....	24

Südafrika.....	24
Südkorea.....	25
Taiwan .....	25
Wireless sync dongle .....	25
Flex .....	26
Vereinigte Arabische Emirate .....	26
Sicherheitserklärung.....	26
Wichtige Sicherheitshinweise .....	27
Vorsichtsmaßnahmen bezüglich des Akkus.....	27
Informationen zu Entsorgung und Recycling .....	28

# Erste Schritte

---

Vielen Dank, dass du dich für das kabellose Armband mit Aktivitäts- und Schlaf-Tracker Fitbit Flex™ entschieden hast.

## Was ist dabei

Lieferumfang des Flex:

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



Flex-Tracker



Ladekabel



Dongle zur kabellosen Synchronisierung



Armbänder

## Inhalt dieses Dokuments

Diese Anleitung hilft dir, den Tracker schnell anzulegen und einzurichten. Die Einrichtung ist Voraussetzung dafür, dass die Uhr Daten mit fitbit.com und der Fitbit-App synchronisieren kann. Auf deinem Computer und in der App kannst du dann ausführliche Informationen zu deinen Statistiken und Trends abrufen, Lebensmittel aufzeichnen und vieles mehr. Nach der Einrichtung ist das Gerät einsatzbereit.

Im weiteren Verlauf der Anleitung werden alle Funktionen des Flex beschrieben, und du erfährst, wie du das Gerät mithilfe der kostenlosen Firmware-Aktualisierungen auf dem neuesten Stand hältst. Bei Schritten, die sowohl auf dem fitbit.com-Dashboard als auch in der mobilen Fitbit-App durchgeführt werden können, werden nur die Anweisungen für fitbit.com aufgeführt. Wenn du die Fitbit-App für iOS, Android oder Windows Phone nutzt, kannst du die entsprechenden Schritte problemlos in unseren Artikeln auf <https://help.fitbit.com> nachvollziehen.

Am Ende der Anleitung wird schließlich beschrieben, wie du den Flex bei Fehlern und Problemen zurücksetzen kannst. Alle anderen Tipps zur Fehlerbehebung und ausführliche Informationen zur Funktionsweise der Tracker und Dienste von Fitbit findest du in den Artikeln auf der Hilfe-Website unter <https://help.fitbit.com>.

# Anlegen des Fitbit Flex

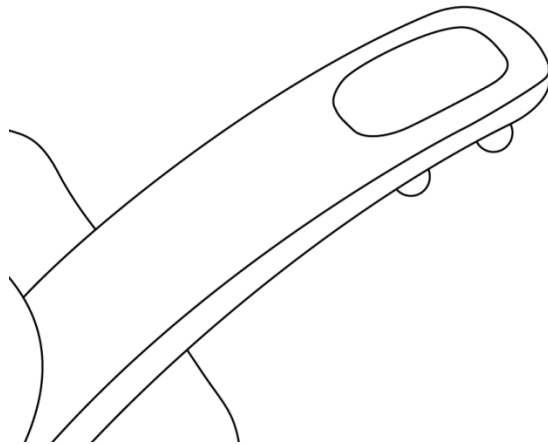
---

Zum Flex gehören ein großes und ein kleines Armband. Wenn du das kleine Armband verwenden möchtest, führe zunächst folgende Schritte aus. Wenn du das große Armband verwenden möchtest, kannst du den folgenden Schritt überspringen und direkt mit [Einsetzen des Trackers in das Armband](#) fortfahren.

## Wechseln des Verschlusses vom großen zum kleinen Armband

Wenn du das kleine Armband auswählst, musst du den Verschluss vom großen Armband abnehmen und in das kleine Armband einsetzen. Gehe dabei wie folgt vor:

1. Drücke den Verschluss mit dem Daumen aus der Innenseite des Armbands heraus.
2. Ziehe den Verschluss ab.
3. Schiebe den Verschluss in das kleine Armband und drücke ihn einige Male mit beiden Daumen hinein, damit er flach und bündig im Armband befestigt ist.



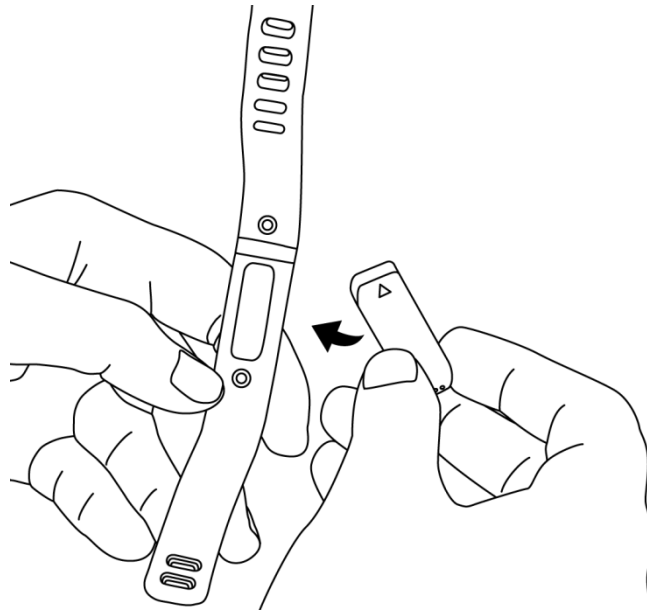
---

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

---

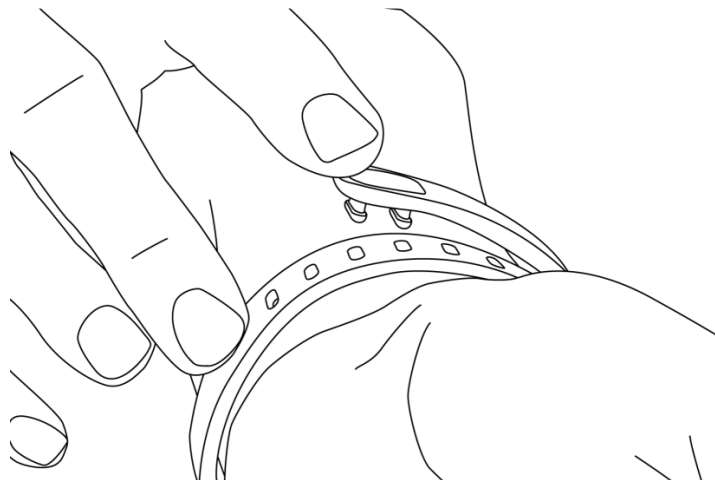
## Einsetzen des Trackers in das Armband

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

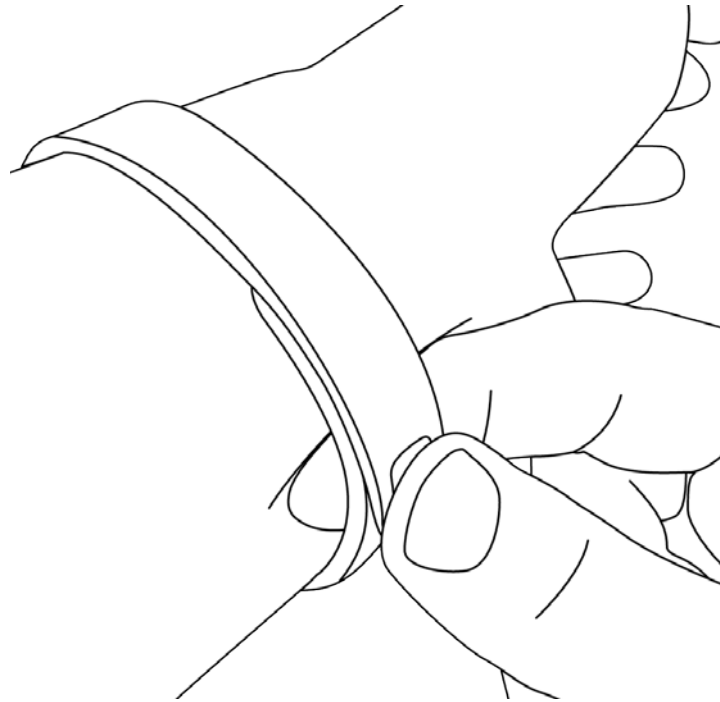


## Befestigen des Armbands

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



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



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



---

**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

---

Du kannst deinen Flex über einen Computer oder die Fitbit-Apps für iOS, Android oder Windows einrichten.

## Einrichten des Trackers über ein Mobilgerät

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

So geht's:

1. Überprüfe auf <http://www.fitbit.com/devices>, ob dein Mobilgerät 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 iPhone® oder iPad®.
  - Im Google Play™ Store für Android-Geräte wie Samsung® Galaxy® S5 und Motorola Droid Turbo.
  - Im Microsoft® Windows Store für Mobilgeräte mit Windows 10 wie dem Lumia™-Smartphone oder dem Surface™-Tablet.
3. Installiere zunächst die App. Bitte beachte dabei, dass du für den betreffenden Store ein Konto benötigst. Ein solches Konto ist auch für das Herunterladen kostenloser Apps wie Fitbit notwendig.
4. Nach der Installation öffnest du die App und tippst auf **Mitglied bei Fitbit werden**. Du wirst durch die Erstellung des Fitbit-Kontos und die Verbindung deines Flex mit dem Mobilgerät geführt. Dieser Vorgang heißt „Kopplung“. Die Kopplung ermöglicht es dem Tracker und deinem Mobilgerät, miteinander zu kommunizieren (Datensynchronisierung).

Bitte beachte, dass die während der Einrichtung abgefragten Informationen genutzt werden, um deine basale Stoffwechselrate zu berechnen, was bei der Berechnung deines geschätzten Kalorienverbrauchs hilft. Diese Informationen sind privat, soweit du nicht bei deinen Datenschutzeinstellungen einstellst, dass du Alter, Größe oder Gewicht mit deinen Fitbit-Freunden teilen möchtest.

Wenn du mit der Einrichtung fertig bist, kann es losgehen.

## Einrichten deines Trackers auf einem Windows 10-PC

Falls du nicht über ein Mobilgerät verfügst, kannst du deinen Tracker mit deinem Windows 10-PC einrichten. Du benutzt dabei die gleiche Fitbit-App wie für Windows-Mobilgeräte.

Um die App herunterzuladen, klickst du zunächst den Start-Knopf und öffnest den Windows Store (kurz „Store“ genannt). Suche nach „Fitbit-App“. Falls du noch nie eine App aus dem Store auf deinen Computer heruntergeladen hast, wirst du dazu aufgefordert, ein Konto zu erstellen.

Öffne die App und befolge die Anweisungen zur Eröffnung eines Fitbit-Kontos und zur Einrichtung deines Flex. Du kannst deinen Tracker kabellos einrichten und synchronisieren, falls dein Computer über Bluetooth® verfügt. Andernfalls musst du das Dongle zur kabellosen Synchronisierung einstecken, das bei deinem Fitbit Flex dabei war.

## Einrichten deines Trackers auf einem Mac

Falls du nicht über ein kompatibles Mobilgerät verfügst, kannst du deinen Tracker über einen Computer einrichten und deine Fitbit-Werte auf fitbit.com einsehen. Um diese Art der Einrichtung durchzuführen, musst du zunächst eine kostenlose Software-Anwendung namens Fitbit Connect installieren, die es deinem Flex ermöglicht, Daten mit deinem Dashboard auf fitbit.com zu synchronisieren.

Die Installation von Fitbit Connect und Einrichtung deines Trackers funktionieren wie folgt:

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. Speichere die Datei, wenn du dazu aufgefordert wirst.
4. Doppelklicke auf die Datei (Install Fitbit Connect.pkg). Der Fitbit Connect-Installer wird geöffnet.
5. Klicke **Weiter**, um durch den Installationsprozess zu gehen.
6. Wenn du dazu aufgefordert wirst, wähle **Neues Fitbit-Gerät einrichten**.
7. Befolge die auf dem Bildschirm angezeigten Anweisungen zur Eröffnung eines Fitbit-Kontos und zur Verbindung deines Flex.

Bitte beachte, dass die während der Einrichtung abgefragten Informationen genutzt werden, um deine basale Stoffwechselrate zu berechnen, was bei der Berechnung deines geschätzten Kalorienverbrauchs hilft. Diese Informationen sind privat, soweit du nicht bei deinen Datenschutzeinstellungen einstellst, dass du Alter, Größe oder Gewicht mit deinen Fitbit-Freunden teilen möchtest.

## Synchronisierung der Daten deines Trackers mit deinem Fitbit-Konto

Nachdem du deinen Flex eingerichtet und mit der Benutzung begonnen hast, musst du sicherstellen, dass der Tracker seine Daten regelmäßig an Fitbit überträgt (synchronisiert), damit du mit deinem Fitbit-Dashboard deine Fortschritte verfolgen, deinen Trainingsverlauf einsehen, Abzeichen verdienen und deine Schlafprotokolle analysieren kannst – und vieles mehr. Die tägliche Synchronisierung ist empfohlen, aber nicht erforderlich.

Für die Synchronisierung mit deinem Fitbit-Tracker nutzt die Fitbit-App die Technologie Bluetooth Low Energy (BLE). Immer wenn du die App öffnest, startet sie die Synchronisierung, falls der Tracker in der Nähe ist. Hast du die 24-Stunden-Synchronisierung aktiviert, synchronisiert die App die Daten in regelmäßigen Abständen. Wenn Du die Fitbit-App auf einem Windows 10-PC ohne Bluetooth benutzt, musst du dich vergewissern, dass der Tracker mit dem Computer verbunden ist.

Fitbit Connect nutzt auf einem Mac<sup>®</sup> ebenfalls Bluetooth zur Synchronisierung. Wenn kein Bluetooth vorhanden ist, musst du das Dongle zur kabellosen Synchronisierung in deinen Computer stecken. Du kannst Fitbit Connect so einstellen, dass die Daten jederzeit synchronisiert werden oder automatisch alle 15 Minuten, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- Der Tracker ist nicht weiter als 6 Meter von deinem Computer entfernt.
- Der Computer ist eingeschaltet, aktiviert und mit dem Internet verbunden.

# Dein Fitbit Flex

---

In diesem Abschnitt findest du Tipps zum Tragen, Laden und Pflegen deines Trackers. Der Flex ist so konstruiert, dass er am genauesten arbeitet, wenn du ihn an deinem Handgelenk trägst.

## Tragen an der dominanten oder nicht dominanten Hand

Um die genauesten Werte von deinem Flex-Tracker zu erhalten, solltest du dein Konto entsprechend konfigurieren, damit es weiß, ob du das Armband an deiner dominanten oder nicht dominanten Hand trägst. Deine dominante Hand ist die Hand, mit der du z. B. schreibst oder einen Ball wirfst.

So konfigurierst du diese Einstellung:

1. Melde dich auf [fitbit.com](https://fitbit.com) an und klicke auf das Zahnradsymbol oben rechts.
2. Klicke auf [Einstellungen](#) > [Geräte](#).
3. Aktiviere unter „Dominante Hand“ die richtige Einstellung.
4. Synchronisiere deinen Tracker, um die Änderung zu speichern:
  - a. Klicke neben der Zeit- und Datumsanzeige des Computers auf das Symbol von Fitbit Connect.
  - b. Klicke auf [Jetzt synchronisieren](#).

## Verwenden des Flex unter feuchten Bedingungen

Dein Flex ist wasserabweisend. Das heißt, es ist regen- und schweißresistent und hält auch dem anstrengendsten Training stand.

Schwimmen gehen kannst du mit dem Flex aber nicht. Auch solltest du den Flex nicht unter der Dusche tragen. Zwar schadet Wasser dem Gerät nicht, aber wenn du es den ganzen Tag lang trägst, kann sich deine Haut nur schlecht erholen. Wird der Flex nass, trockne es vor dem erneuten Anlegen gut ab.

## Bedeutung der LED-Lämpchen

Dein Flex hat 5 LED-Lämpchen. Je nachdem, welche Tracker-Funktion gerade ausgeführt wird, reagieren diese Lämpchen anders.

## Tracken des Ziels

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

## Schlafmodus

Wenn du ein bis zwei Sekunden lang schnell hintereinander auf den Flex tippst, wird der Schlafmodus manuell aktiviert. Das Gerät zeigt dies durch Vibrieren und zwei langsam dunkler werdende Lämpchen an. Im manuellen Schlafmodus blinken zwei Lämpchen abwechselnd. Wenn du am Morgen dein Flex schnell antippst, um den Schlafmodus zu verlassen, vibriert das Gerät und alle fünf Lämpchen blinken dreimal, danach wird ein sich drehendes Muster angezeigt.

Dieses Leuchtmuster gilt nur für den Schlafmodus. Wenn dein Flex Schlaf automatisch aufzeichnet, blinken keine besonderen Leuchtmuster auf.

## Laden

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

## Aktualisieren

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

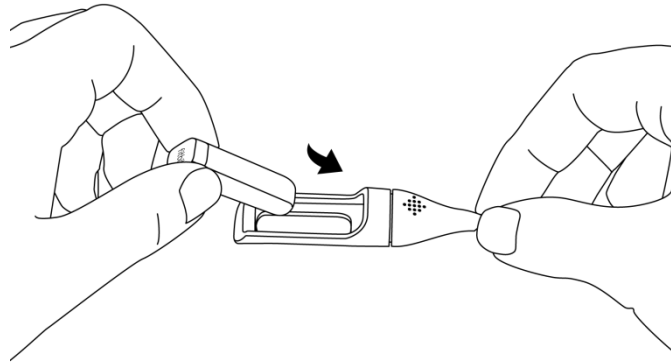
## Alarme

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

## Laden des Flex-Trackers

Bei normalem Gebrauch des Flex sollte die Akkuladung bis zu fünf Tage lang reichen. Du kannst den Akkuladestand auf der [fitbit.com](https://www.fitbit.com)-Website überprüfen. Klicke dazu auf das Zahnradsymbol in der rechten oberen Ecke der Seite.

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



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

## Pflege

Du solltest deinen Flex regelmäßig reinigen und trocknen. Anleitungen und nähere Informationen hierzu findest du unter <http://www.fitbit.com/productcare>.

# Tracking mit dem Fitbit Flex

---

Das zeichnet der Flex auf:

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

## Festlegen von Zielen

Dein Flex trackt deinen Fortschritt auf dem Weg zu deinem Fitnessziel. Du kannst Ziele für vergangene Schritte, verbrannte Kalorien oder die zurückgelegte Strecke festlegen.

So wählst du ein spezifisches Ziel für das Tracken aus:

1. Melde dich bei deinem fitbit.com-Dashboard an und klicke auf das Zahnradsymbol oben rechts.
2. Klicke auf **Einstellungen** > **Geräte**.
3. Wähle unter Tägliche Fortschritte das Ziel aus, das du tracken möchtest.
4. Synchronisiere deinen Flex, um das neue Ziel an deinen Tracker zu senden.

---

**Hinweis:** Dein Flex beginnt um Mitternacht mit dem Tracken deines Ziels für den nächsten Tag, abhängig von der Zeitzone, die du in deinem Konto eingestellt hast. Durch das Zurücksetzen um Mitternacht werden die Daten des vorherigen Tages nicht gelöscht; alle deine Daten werden auf deinem Dashboard angezeigt, wenn du deinen Tracker synchronisierst.

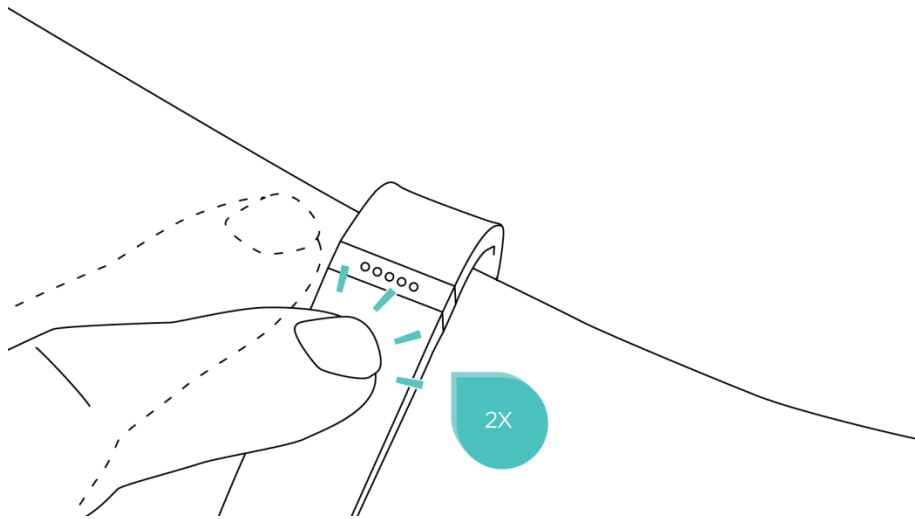
---

Wenn du ein Ziel ausgewählt hast, das du tracken möchtest, kannst du auf der fitbit.com-Dashboardseite oder über die Fitbit-App einen bestimmten Wert für dieses Ziel festlegen. Anstatt beispielsweise standardmäßig 10.000 Schritte pro Tag zu gehen, möchtest du vielleicht 15.000 pro Tag erreichen. So änderst du den Zielwert auf dem fitbit.com-Dashboard:

1. Gehe zu der Kachel, die zu deinem Ziel gehört.
2. Klicke auf das Zahnradsymbol links unten auf der Kachel.
3. Ändere den Wert deines **Tagesziels**.

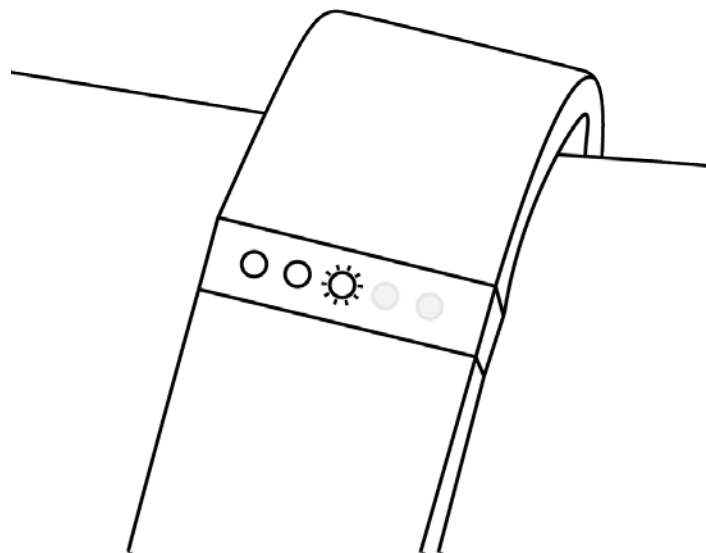
## Überprüfen der Fortschritte

Tippe zweimal auf dein Flex, damit die LED-Lämpchen deinen Zielfortschritt anzeigen.



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

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



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

# Tracken deines Schlafs

Dein Flex trackt Dauer und Qualität deines Schlafs, damit du deine Schlafgewohnheiten optimieren kannst.

Um deinen Schlaf aufzuzeichnen, trage den Flex einfach beim Schlafen. Nachdem sich der Tracker morgens mit deinem Konto synchronisiert hat, kannst du auf dem Fitbit-Dashboard deine Schlafwerte einsehen.

Wenn du die Zeit anzeigen willst, die du für das Einschlafen benötigst, kannst du den manuellen Schlafmodus verwenden, anstatt Schlaf automatisch zu tracken. Um den Tracker in den Schlafmodus zu versetzen, tippe in rascher Folge ein bis zwei Sekunden lang auf deinen Flex. Er vibriert dann und zeigt zwei langsam dunkler werdende Lämpchen an. Nachts wird der Schlafmodus durch zwei abwechselnd blinkende Lämpchen angezeigt. Tippe nach dem Aufwachen in rascher Folge ein bis zwei Sekunden lang auf deinen Flex, um den Schlafmodus zu beenden. Beim Beenden des Schlafmodus vibriert der Flex und alle fünf LED-Lämpchen leuchten auf.



# Verwenden stummer Alarme

---

Der Flex vibriert leicht, um dich mit einem stummen Alarm zu wecken oder deine Aufmerksamkeit zu erregen. Stumme Alarme können so konfiguriert werden, dass sie jeden Tag oder auch nur an bestimmten Wochentagen ausgelöst werden. Du kannst bis zu acht stumme Alarme einstellen.

## Einrichten stummer Alarme

Mit der Fitbit-App auf deinem Mobilgerät und auf dem fitbit.com-Dashboard kannst du stumme Alarme hinzufügen, bearbeiten und löschen.

So richtest du stumme Alarme auf dem fitbit.com-Dashboard ein:

1. Melde dich bei deinem fitbit.com-Dashboard an.
2. Klicke auf das Zahnradsymbol in der rechten oberen Ecke der Seite.
3. Klicke auf **Einstellungen**.
4. Klicke unter **Stumme Alarme** auf **Alarm hinzufügen**.
5. Gib die Uhrzeit ein, zu der der Alarm ausgelöst werden soll.
6. Wähle aus, wie oft der Alarm ausgelöst werden soll:
  - a. Einmal: Der Alarm wird zu der von dir angegebenen Zeit ausgelöst und nicht wiederholt.
  - b. Wiederholungen: Gib an, an welchen Wochentagen dieser Alarm wiederholt werden soll.
7. Klicke auf **Speichern**.
8. Synchronisiere den Flex, um deinen Tracker mit den neuen Einstellungen zu aktualisieren.

## Ausschalten eines stummen Alarms





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

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

# Verwenden des fitbit.com-Dashboards

Fitbit stellt dir mit dem fitbit.com-Dashboard ein kostenloses Online-Tool zur Verfügung, mit dem du deine Fitnessfortschritte tracken, verwalten und auswerten kannst. Verwende das Dashboard, um deinen Zielfortschritt anzuzeigen, Details zu bestimmten Aktivitäten oder Übungen zu analysieren, Verlaufsdiagramme aufzurufen und Lebensmittel aufzuzeichnen.

## Browseranforderungen

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

## Kacheln hinzufügen und entfernen

Informationen werden auf dem Dashboard als Kacheln angeordnet. Du kannst Kacheln hinzufügen oder löschen, um das Dashboard nach Wunsch zu gestalten. Eine gelöschte Kachel kann jederzeit wieder hinzugefügt werden.

So fügst du eine Kachel hinzu:

1. Klicke oben links auf dem Dashboard auf das Rastersymbol.
2. Markiere die Kacheln, die hinzugefügt werden sollen, und klicke dann auf **Fertig**.

So löschst du eine Kachel:

1. Halte die Maus solange über die Kachel, bis links unten ein Zahnradsymbol eingeblendet wird.
2. Klicke auf das Zahnradsymbol und anschließend auf **Kachel entfernen**.
3. Bestätige, dass du die Kachel entfernen möchtest.

## Verwalten deines Flex-Trackers über Fitbit.com

Um verschiedene Einstellungen in deinem Konto zu verwalten, klicke auf das Zahnradsymbol in der oberen rechten Ecke deines fitbit.com-Dashboards und wähle **Einstellungen**. Hier kannst du deine persönlichen Daten, Benachrichtigungspräferenzen, Datenschutzeinstellungen und vieles mehr bearbeiten.

Klicke auf **Geräte**, um die folgenden Einstellungen für deinen Flex zu ändern:

- **Tägliche Fortschritte:** Wähle aus, für welches Ziel der Flex deine Fortschritte anzeigen soll. Du kannst den Wert dieses Ziels über das fitbit.com-Dashboard bearbeiten.
- **Dominante Hand:** Lege fest, an welchem Handgelenk du den Flex-Tracker trägst, um die genauesten Messwerte zu erhalten.
- **Tracken deines Schlafs:** Lege die Empfindlichkeit der Schlafaufzeichnung fest. Bei den meisten Benutzern ist die normale Einstellung ausreichend. Wenn du einen tiefen Schlaf hast, kannst du „Empfindlich“ auswählen, damit auch die geringsten Körperbewegungen erfasst werden.

Deine Änderungen treten in Kraft, nachdem du deinen Tracker synchronisiert hast.

# Der Fitbit Flex wird aktualisiert

---

Durch Firmware-Aktualisierungen werden kostenlose Funktions- und Produktverbesserungen für deinen Flex bereitgestellt.

Die Firmware-Aktualisierung des Flex dauert einige Minuten und verbraucht recht viel Energie. Deswegen solltest du dein Gerät vor oder während der Aktualisierung aufladen.

Du kannst deinen Flex mithilfe der Fitbit-App über dein Mobilgerät oder mithilfe von Fitbit Connect über deinen Computer aktualisieren.

So aktualisierst du den Flex mit Fitbit Connect:

1. Stecke das Dongle ein und achte darauf, dass sich der eingeschaltete und aufgeladene Tracker in der Nähe befindet.
2. Öffne Fitbit Connect.
3. Klicke auf **Hauptmenü öffnen**, und anschließend auf **Nach Geräteaktualisierung suchen**.
4. Melde dich mit deinen fitbit.com-Anmeldeinformationen bei deinem Konto an. Fitbit Connect sucht jetzt nach deinem Flex-Tracker. Der Flex ist leichter zu finden, wenn du ihn durch zweimaliges Antippen aktivierst.
5. Wird eine Aktualisierung für den Flex gefunden und installiert, zeigt Fitbit Connect eine Statusleiste an. Achte darauf, dass sich der Flex während der Aktualisierung in der Nähe deines Computers befindet.

Nach Abschluss der Aktualisierung wird eine Benachrichtigung eingeblendet.

# Problembehebung für deinen Fitbit Flex

---

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

- Der Flex synchronisiert sich nicht.
- Der Flex reagiert nicht auf Bewegung.
- Der Flex zeichnet deine Schritte nicht auf.
- Der Flex reagiert nicht auf Antippen.

So setzt du den Flex zurück:

1. Nimm den Tracker aus dem Armband heraus.
2. Schließe das Ladekabel an den USB-Anschluss an und schiebe den Tracker in das Ladekabel.
3. Schiebe das Ende einer Büroklammer in die kleine Öffnung auf der Rückseite des Ladegerätes.
4. Drücke die Büroklammer drei bis vier Sekunden lang in die Öffnung. Dein Flex wird neugestartet, und du kannst ihn wieder in das Armband einsetzen.

Er sollte jetzt wieder einwandfrei funktionieren.

Weitere Hilfestellungen bei Problemen und die Möglichkeit, den Fitbit-Support zu kontaktieren, findest du unter <http://help.fitbit.com>.

# Allgemeine Informationen und Spezifikationen des Fitbit Flex

## Sensoren und Motoren

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

## Akku

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

## Größe und Gewicht

	<b>Länge</b>	<b>Breite</b>	<b>Gewicht</b>
kleines Armband (einschl. Tracker)	140 – 176 mm 5,5 – 6,9"	13,99 mm 0,6"	13,4 Gramm
großes Armband (einschl. Tracker)	161 – 209 mm 6,3 – 8,2"	13,99 mm 0,6"	14,6 Gramm

## Umgebungsbedingungen

Betriebstemperatur	-20 bis 45 °C (-4 bis 113 °F)
Temperatur bei Nichtbetrieb	-30 bis 60 °C (-22 bis 140 °F)
Wasserabweisend	Das Gerät ist wasserabweisend.
Maximale Einsatzhöhe	9.144 Meter (30.000 Fuß)

## Hilfe

Tipps zur Fehlerbehebung und Hilfe zum Flex findest du unter <http://help.fitbit.com>.

## Rückgaberichtlinie und Garantie

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

# Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise

---

Modellbezeichnung: FB401

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

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, 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)

IC Notice to Users English/French in accordance with RSS GEN Issue 3:

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

Operation is subject to the following two conditions:

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



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

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

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

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

FCC ID XRAFB401

IC ID 8542A-FB401

## Europäische Union (EU)

### Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB401 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 FB401 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 FB401 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 Funkgerättypen Modell FB401 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 FB401 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



China



## Wireless sync dongle

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>Dongle Model FB150</b>						
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

○: 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.

## Flex

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 Model FB401</b>						
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○
本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制 ○: 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.						

## Israel

אישור התאמה 51-37156

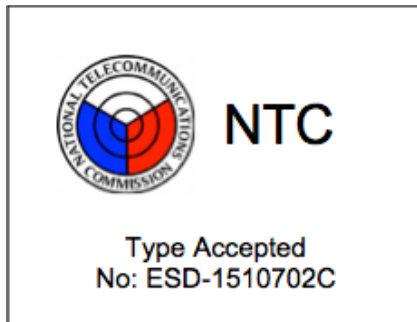
המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

## Mexiko



IFETEL: RCPFIFB13-1797 (FB401SL), RCPFIFB13-1797-A1 (FB401BK)

## Philippinen

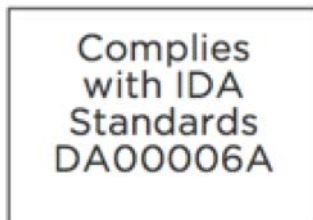


## Serbien



И005 15

## Singapur



## Südafrika



TA-2013/432  
Approved

# Südkorea

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



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

## KCC approval information

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

# Taiwan

## Wireless sync dongle



CCAJ15LP1150T4

Flex



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

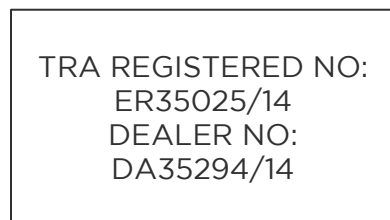
第十四條

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。

Vereinigte Arabische Emirate



Sicherheitserklärung

Das Gerät wurde getestet und entspricht den Sicherheitsvorgaben der EN-Norm: EN60950-1:2006 + A12: 2011.

## Wichtige Sicherheitshinweise

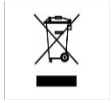
- Lies dir diese Hinweise durch.
- Bewahre diese Anweisungen auf.
- Beachte alle Warnungen.
- Befolge alle Anweisungen.
- Versuche nicht, den Tracker zu öffnen. Die in diesem Produkt bzw. dem Akku enthaltenen Stoffe können bei unsachgemäßem Umgang oder unangemessener Entsorgung umwelt- oder gesundheitsschädlich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

## Vorsichtsmaßnahmen bezüglich des Akkus

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



# Informationen zu Entsorgung und Recycling



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

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

