fitbit ionic

BC

Bedienungsanleitung
Version 4.6

Inhaltsverzeichnis

Los geht's **6**
Lieferumfang 6
Einrichten der Ionic **7**
Deine Uhr aufladen 7
Einrichten mit deinem Smartphone oder Tablet 8
Mit Windows 10-PC einrichten 9
Mit WLAN verbinden 10
Daten in der Fitbit-App ansehen 10
Die Ionic richtig tragen 10
Positionierung für normales Tragen im Vergleich zum Tragen während des Trainings 11
Händigkeit 12
Armband wechseln 12
Das Armband entfernen 12
Ein Armband befestigen 13
Allgemein **14**
Wie du in der Ionic navigierst 14
Grundlegende Navigation 15
Schnelltasten 16
Einstellungen anpassen 19
Akkustand überprüfen 19
Einrichtung der Gerätesperre 20
Wie du das Display ausschaltest 21
Tipps zur Pflege der Ionic 21
Apps und Uhranzeigen **22**
Apps öffnen 22
Apps ordnen 22
Apps entfernen 22
Apps aktualisieren 22

Zusätzliche Apps herunterladen 23
Ziffernblatt ändern 23
Benachrichtigungen von deinem Telefon 24
Benachrichtigungen einrichten 24
Anzeigen eingehender Benachrichtigungen 24
Benachrichtigungen verwalten 25
Benachrichtigungen deaktivieren 25
Annehmen oder Ablehnen von Anrufen 26
Auf Nachrichten antworten (Android-Telefone) 27
Zeitmessung 28
Verwende die Alarm-App 28
Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze) 28
Verwenden der Timer-App 29
Aktivität und Wellness 30
Statistiken im Überblick 30
Tägliches Aktivitätsziel verfolgen 31
Ein Ziel auswählen 31
Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten 31
Deinen Schlaf aufzeichnen 32
Schlafziel festlegen 32
Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten 32
Anzeige deiner Herzfrequenz 32
Geführtes Atemtraining 33
Training und Herzgesundheit 34
Training automatisch aufzeichnen 34
Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren 34
Training aufzeichnen 35
Übungseinstellungen und Verknüpfungen anpassen 35
Trainings-Zusammenfassung anzeigen 36
Herzfrequenz prüfen 37

Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche 38
Aktivzonenminuten verdienen 38
Aktivität teilen 39
Ansehen des Cardio-Fitness-Scores 39
Musik und Podcasts 40
Bluetooth-Kopfhörer oder -Lautsprecher anschließen 40
Persönliche Musik und Podcasts anhören 41
Musik und Podcasts mit deinem Windows 10-PC herunterladen 41
Musik und Podcasts mit deinem Mac herunterladen 43
Musik mit der Ionic steuern 45
Musikquelle auswählen 45
Musiksteuerung 45
Musik mit der Pandora-App anhören (nur in den Vereinigten Staaten) 46
Musik mit der Deezer-App anhören 46
Fitbit Pay 47
Verwenden von Kredit- und Debitkarten 47
Fitbit Pay einrichten 47
Einkäufe tätigen 47
Standardkarte ändern 49
Bezahle für die Fahrt 50
Wetter 51
Wetteraussichten prüfen 51
Stadt hinzufügen oder entfernen 51
Aktualisieren, Neustarten und Löschen 52
Neustart der Ionic 52
Die Ionic löschen 52
Die Ionic aktualisieren 52
Fehlerbehebung 53
Fehlendes Herzfrequenzsignal 53
GPS-Signal fehlt 53

WLAN-Verbindung kann nicht hergestellt werden 54
Andere Probleme 54
Allgemeine Informationen und Spezifikationen 55
Sensoren und Komponenten 55
Materialien 55
Funktechnik 55
Haptisches Feedback 55
Batterie 55
Speicher 56
Display 56
Armbandgröße 56
Umgebungsbedingungen 56
Mehr erfahren 56
Rückgabe und Garantie 57

Los geht's

Willkommen bei Fitbit Ionic, der Uhr, die auf deinen Alltag zugeschnitten ist. Du erhältst Anleitung, um deine Ziele zu erreichen: mit dynamischem Training, integriertem GPS und kontinuierlicher Herzfrequenz-Messung.

Nimm dir einen Moment Zeit und lies unsere vollständigen Sicherheitsinformationen unter fitbit.com/safety. Die Ionic ist nicht dazu gedacht, medizinische oder wissenschaftliche Daten zu liefern.

Lieferumfang

Deine Ionic-Box enthält:

Uhr mit großem Band

Ladekabel

Zusätzliches kleines Band

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

Einrichten der Ionic

Um das beste Erlebnis zu erhalten, benutze die Fitbit-App für iPhones und iPads oder Android-Smartphones. Du kannst Ionic 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.

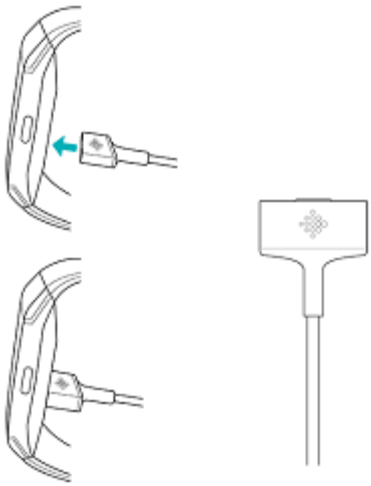
Um ein Fitbit-Konto anzulegen, wirst du aufgefordert, deine Körpergröße, dein Gewicht und dein Geschlecht einzugeben, damit deine Schrittlänge berechnet und die Entfernung, dein Grundumsatz und dein Kalorienverbrauch geschätzt werden können. Nachdem du dein Nutzerkonto eingerichtet hast, sind dein Vorname, der erste Buchstabe deines Nachnamens und dein Profilfoto 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.

Deine Uhr aufladen

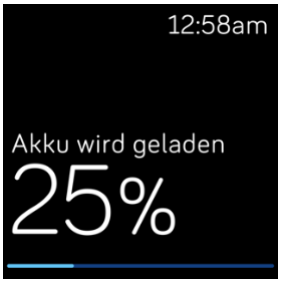
Im voll aufgeladenen Zustand hat die Ionic eine Akkulaufzeit von 5 Tagen. Die Akkulaufzeit und die Anzahl der Ladezyklen hängen von der Häufigkeit der Nutzung und von anderen Faktoren ab, sodass die Ergebnisse in der Praxis variieren.

Ionic laden:

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



Ein vollständiger Ladevorgang dauert bis zu zwei Stunden. Während die Uhr lädt, kannst du auf den Bildschirm tippen oder eine Taste drücken, um den Akkuladestand anzuzeigen.



Einrichten mit deinem Smartphone oder Tablet

Richte Ionic mit der Fitbit-App ein. Die Fitbit-App ist mit den meisten gängigen Handys und Tablets kompatibel.

So geht's:

1. Lade dir die Fitbit-App herunter:
    - 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 ein Fitbit-Konto hast, melde dich bei deinem Konto an. Tippe dann auf die Registerkarte Heute > dein Profilbild > **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 weiterhin den Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Ionic mit deinem Konto zu verbinden.

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

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Mit Windows 10-PC einrichten

Wenn du kein Smartphone besitzt, kannst du Ionic 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 **Microsoft-Konto**, 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 weiterhin den Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Ionic mit deinem Konto zu verbinden.

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

Mit WLAN verbinden

Während der Installation wirst du aufgefordert, die Ionic mit deinem WLAN-Netzwerk zu verbinden. Ionic nutzt das WLAN, um Musik von Pandora oder Deezer schneller zu übertragen, Apps aus der Fitbit App-Galerie schneller herunterzuladen, sowie für schnellere, zuverlässigere Aktualisierungen des Betriebssystems.

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

Am besten verbindest du deine Ionic mit deinem Netzwerk zuhause. Vergewissere dich vor dem Verbinden, dass du das Netzwerk-Kennwort kennst.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Daten in der Fitbit-App ansehen

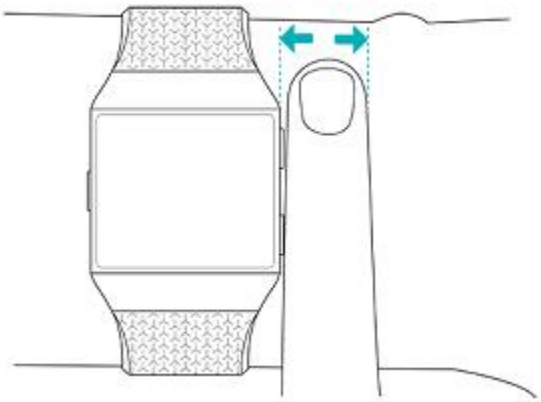
Öffne die Fitbit-App auf deinem Handy oder Tablet, um deine Aktivitäts- und Schlafdaten anzuzeigen, Nahrung und Wasser zu protokollieren, an Wettkämpfen teilzunehmen und vieles mehr.

Die Ionic richtig tragen

Trage Ionic um dein Handgelenk. Wenn du ein Band mit einer anderen Größe benötigst oder ein Zubehörarmband gekauft hast, findest du Anweisungen dazu unter „Wechseln des Armbands“ auf Seite 12.

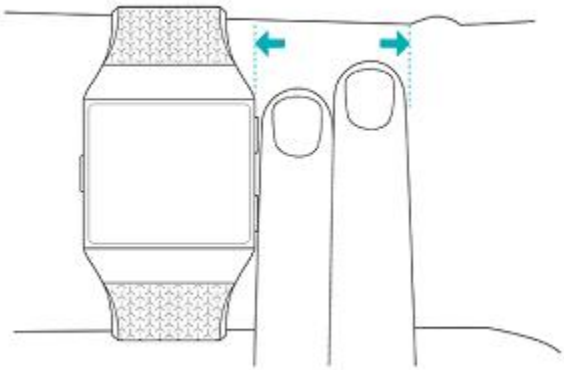
Positionierung für normales Tragen im Vergleich zum Tragen während des Trainings

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



Für eine optimierte Herzfrequenzmessung während des Trainings:

- Experimentiere während des Trainings damit, die Uhr etwas höher am Handgelenk zu tragen, um einen besseren Sitz zu erzielen. Bei vielen Sportarten, wie z. B. Fahrradfahren oder Gewichtheben, beugt man sein Handgelenk häufig. Dadurch wird das Herzfrequenzsignal unter Umständen gestört, wenn du die Uhr dabei weiter unten am Handgelenk trägst.



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

- Ziehe dein Armband vor dem Training an und lockere es, wenn du fertig bist. Das Armband sollte eng anliegen, aber nicht einschnüren (ein zu enges Armband behindert den Blutfluss und beeinträchtigt möglicherweise das Herzfrequenzsignal).

Händigkeit

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

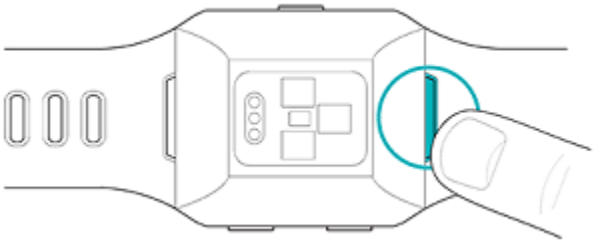
Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“ auf dein Profilbild > Ionic-Kachel > **Handgelenk > Dominant**.

Armband wechseln

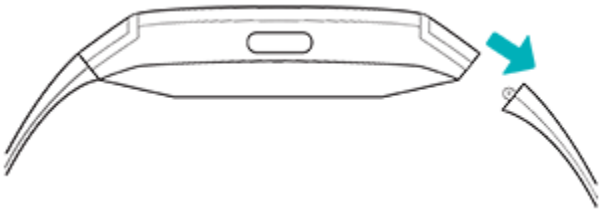
Die Ionic wird mit einem Armband Größe L und einem zusätzlichen unteren Armband Größe S in der Box geliefert. Das Armband besteht aus zwei separate Bändern (oben und unten), die du durch separat erhältliche Zubehör-Armbänder ersetzen kannst. Informationen zu Armbandabmessungen findest du unter „Armbandgröße“ auf Seite 56.

Das Armband entfernen

1. Drehe die Ionic um und suche die Armbandverschlüsse.



2. Drücke auf den flachen Metallknopf auf dem Band, um die Schließe zu öffnen.
3. Ziehe das Armband vorsichtig von der Uhr weg, um es abzunehmen.

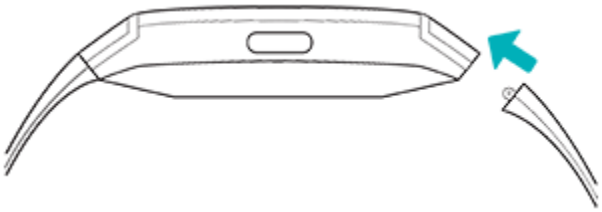


4. Wiederhole diesen Vorgang auf der anderen Seite.

Wenn du Probleme beim Abnehmen des Armbands hast oder wenn es festhängt, bewege das Band vorsichtig hin und her, um es zu lösen.

Ein Armband befestigen

Um ein Armband anzubringen, drückst du es in das Gehäuse der Uhr, bis es fühlbar einrastet. Das Band mit dem Verschluss wird oben an der Uhr angebracht.

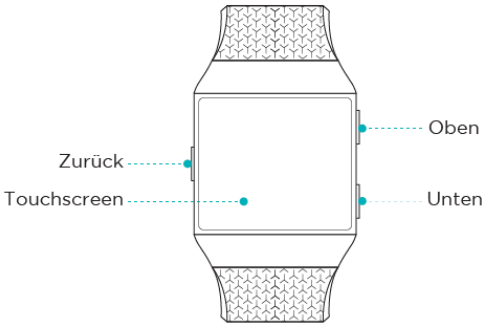


Allgemein

Erfahre, wie du die Einstellungen verwalten, einen persönlichen PIN-Code festlegen, auf dem Bildschirm navigieren kannst und deine Uhr pflegst.

Wie du in der Ionic navigierst

Die Ionic besitzt einen farbigen LCD-Touchscreen und drei Tasten: zurück, oben und unten.



Du kannst in der Ionic navigieren, indem du auf den Bildschirm tippst, von einer Seite zur anderen oder nach oben und unten wischst oder indem du die Tasten drückst. Zur Verlängerung der Akkulaufzeit schaltet sich der Bildschirm der Ionic bei Nichtgebrauch ab. Das Einschalten erfolgt durch zweimaliges Antippen des Bildschirms oder durch Drücken einer beliebigen Taste.

Grundlegende Navigation

Startbildschirm ist die Uhr.

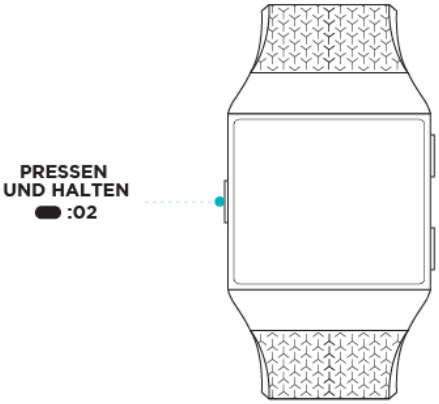
- Wische nach unten, um Benachrichtigungen anzuzeigen.
- Wische nochmals vom oberen Bildschirmrand nach unten, um Benachrichtigungen anzuzeigen und auf Verknüpfungen zu Musiksteuerelementen, Fitbit Pay sowie auf die Schnelleinstellungen zuzugreifen. Die Verknüpfungen verschwinden nach 2 Sekunden. Wische nach unten, um sie wieder anzuzeigen.
- Wische nach oben, um deine täglichen Statistiken anzuzeigen.
- Wische nach links, um die Apps auf deiner Uhr anzuzeigen.
- Drück die Zurück-Taste, um zum vorherigen Bildschirm oder zur Uhranzeige zurückzukehren.

Schnelltasten

Halte die Tasten von Ionic gedrückt, um schneller auf bestimmte Funktionen zuzugreifen, deine Benachrichtigungen zu sehen und Apps zu öffnen.

Wähle eine Verknüpfung aus

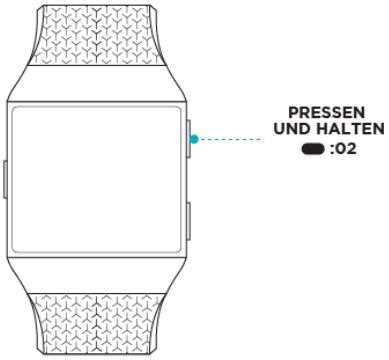
Halte die Zurück-Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um Fitbit Pay, Musiksteuerungen, Benachrichtigungen sowie bestimmte Apps zu aktivieren.



Wenn du die Tastenkombination zum ersten Mal verwendest, wähle aus, welche Funktion dadurch aktiviert wird. Um später zu ändern, welche Funktion aktiviert wird, wenn du die Taste gedrückt hältst, öffne die Anwendung Einstellungen auf deiner Uhr und tippe auf die **Option** Linke Taste.

Benachrichtigungen

Um durch deine Benachrichtigungen zu scrollen, halte die obere Taste gedrückt:



Wische nach oben oder unten, um durch deine Benachrichtigungen zu scrollen.

App-Schnelltasten

Drücke die Tasten deiner Ionic, um schnell auf deine Lieblings-Apps zuzugreifen. Um auf diese Schnelltasten zuzugreifen, navigiere zum Bildschirm mit der Uhr. Die Tasten werden wie folgt abgebildet:

- Obere Taste: öffnet die App oben links auf dem ersten App-Bildschirm.
- Untere Taste: öffnet die App unten links auf dem ersten App-Bildschirm.

Du kannst deine Ionic durch das Sortieren der Apps nach deinen Vorlieben personalisieren. Weitere Informationen findest du unter „Apps organisieren“ auf Seite 22.

Schnell-Einstellungen

Wische vom oberen Bildschirmrand aus nach unten. Wische nach dem Anzeigen deiner Benachrichtigungen wieder nach unten und öffne die Steuerzentrale. Tippe auf das Symbol Schnelleinstellungen , um auf bestimmte Einstellungen zuzugreifen.

Nicht stören	Wenn die Einstellung „Nicht stören“ aktiviert ist: • Benachrichtigungen, Zielfeierlichkeiten und Erinnerungen sind stumm geschaltet. • Du siehst das Symbol „Nicht stören“ am oberen Bildschirmrand, wenn du nach oben wischst, um deine Benachrichtigungen anzuzeigen. Du kannst „Nicht stören“ und den Schlafmodus nicht gleichzeitig aktivieren.
Schlafmodus	Wenn der Schlafmodus aktiviert ist: • Benachrichtigungen, Zielfeierlichkeiten und Erinnerungen sind stumm geschaltet. • Die Helligkeit des Bildschirms ist auf schwach eingestellt. • Der Bildschirm bleibt dunkel, wenn du dein Handgelenk drehst. • Du siehst das Schlafmodus-Symbol am oberen Bildschirmrand, wenn du nach unten wischst, um deine Benachrichtigungen anzuzeigen. Der Schlafmodus schaltet sich automatisch aus, wenn du einen Schlafzeitplan festlegst. Um einen Zeitplan festzulegen, öffne die Einstellungen-App und tippe **Schlaf-Modus** > **Zeitplan**. Der Schlafmodus schaltet sich zu der von dir geplanten Zeit automatisch aus, auch wenn du ihn manuell eingeschaltet hast. Du kannst „Nicht stören“ und den Schlafmodus nicht gleichzeitig aktivieren.

Display-Aktivierung	Wenn du die Display-Aktivierung auf „automatisch“ stellst, wird der Bildschirm jedes Mal eingeschaltet, wenn du dein Handgelenk drehst. Wenn du die Display-Aktivierung auf „Manuell“ einstellst, drücke die Taste, um den Bildschirm einzuschalten.
Helligkeit	Passe die Bildschirmhelligkeit an.

Einstellungen anpassen

Verwalte die Grundeinstellungen in der App Einstellungen :

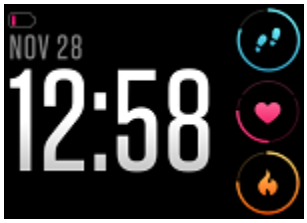
Aktivzonen-minuten	Aktiviere oder deaktiviere die Benachrichtigung über deine Wochenziele zu Aktivzonenminuten.
Bluetooth	Verwalte verbundene Bluetooth-Geräte.
Nicht stören	Schalte alle Benachrichtigungen aus oder schalte „Bitte nicht stören“ automatisch ein, wenn du die Trainings-App verwendest .
Herzfrequenz-messung	Schalte die Herzfrequenz-Verfolgung ein oder aus.
Mitteilungen HF-Zonen	Aktiviere oder deaktiviere die Mitteilungen zu Herzzonen, die du bei alltäglichen Aktivitäten erhältst. Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.
Linke Taste	Wähle aus, welche Funktion die Zurück-Taste aktiviert.
Bildschirm-Timeout	Lege fest, wie lange der Bildschirm eingeschaltet bleibt, nachdem du die Interaktion mit deiner Uhr beendet hast.
Display-Aktivierung	Ändere, ob sich der Bildschirm einschaltet, wenn du dein Handgelenk drehst.
Schlafmodus	Passe die Einstellungen für den Schlafmodus an, einschließlich eines Zeitplans für das automatische Ein- und Ausschalten des Modus.
Vibrationen	Passe die Vibrationsstärke deiner Uhr an.

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

Akkustand überprüfen

Wische vom oberen Bildschirmrand aus nach unten. Der Batteriestand wird oben links angezeigt.

Wenn die Batterie deiner Uhr schwach ist (weniger als 24 Stunden Restlaufzeit), erscheint eine rote Batterieanzeige auf dem Uhranzeige der Uhr. Wenn die Batterie deiner Uhr kritisch schwach ist (weniger als 4 Stunden Restlaufzeit), blinkt die Batterieanzeige.



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

Einrichtung der Gerätesperre

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

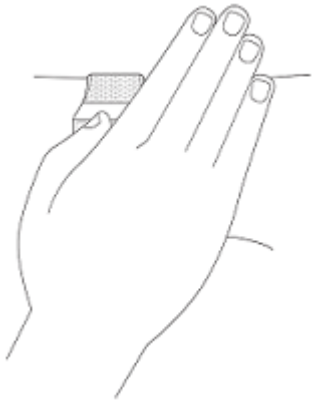
Aktivieren der Geräteverriegelung oder Zurücksetzen des PIN-Codes in der Fitbit-App:

Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“ auf dein Profilbild > Ionic-Kachel > **Gerätesperre**.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Wie du das Display ausschaltest

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

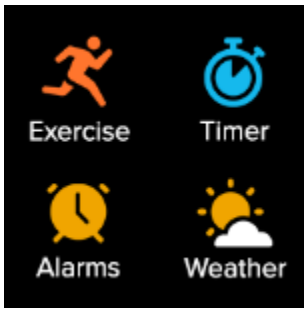


Tipps zur Pflege der Ionic

Du solltest deine Ionic regelmäßig reinigen und trocknen. Nähere Informationen findest du unter fitbit.com/productcare.

Apps und Uhranzeigen

Die Fitbit-App-Galerie und die Uhrgalerie bieten Apps und Uhranzeigen zur Personalisierung deiner Uhr, die zugleich eine Vielzahl an Gesundheits-, Fitness-, Zeitmess- und Alltagsanforderungen erfüllen.



Apps öffnen

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

Apps ordnen

Um die Platzierung einer App auf der Ionic zu ändern, halte eine App gedrückt, bis sie markiert ist, und ziehe sie an eine neue Stelle. Die App ist ausgewählt, wenn das Symbol etwas größer angezeigt wird und die Uhr vibriert.

Apps entfernen

Du kannst die meisten auf der Ionic installierten Apps entfernen:

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“ > Dein Profilbild > Ionic-Kachel.
2. Zapfhahn **Apps**.
3. Tippe auf der Registerkarte Meine Apps auf die App, die du entfernen möchtest. Möglicherweise musst du nach oben wischen, um sie zu finden.
4. Tippe auf **Entfernen**.

Apps aktualisieren

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

Du kannst Apps auch manuell aktualisieren:

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“ > Dein Profilbild > Ionic-Kachel.
2. Zapfhahn **Apps**.
3. Suche unter „Meine Apps“ die App, die du aktualisieren möchtest. Möglicherweise musst du nach oben wischen, um sie zu finden.
4. Tippe neben der App **auf die rosafarbene Schaltfläche** Aktualisieren.

Zusätzliche Apps herunterladen

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

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Ziffernblatt ändern

Die Fitbit-Uhrengalerie bietet eine Vielzahl von Uhranzeigen zur Personalisierung deiner Uhr.

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“ > Dein Profilbild > Ionic-Kachel.
2. Tippe auf **Uhranzeigen** > **Alle Uhren**.
3. Durchsuche die verfügbaren Zifferblätter. Tippe auf ein Ziffernblatt, um eine Detailansicht anzuzeigen.
4. Tippe auf **Auswählen**, um die Uhranzeige auf der Ionic zu installieren.

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

- Wenn du ein neues Zifferblatt auswählst, wird es automatisch gespeichert, es sei denn, du hast bereits 5 gespeicherte Zifferblätter.
- Um deine gespeicherten Uhranzeigen von deiner Uhr aus anzuzeigen, öffne die Uhren-App und wische, um die gewünschte Uhranzeige zu finden. Tippe, um sie auszuwählen.
- Tippe auf die Registerkarte „Heute“ > Dein Profilbild > Dein Gerätebild > **Zifferblätter**, um deine gespeicherten Zifferblätter in der Fitbit-App anzuzeigen. Deine gespeicherten Zifferblätter in Meine Ziffernblätter anzeigen.
    - Um ein Uhranzeige zu entfernen, tippe auf die Uhranzeige > **Uhranzeige entfernen**.
    - Um zu einem gespeicherten Uhranzeige zu wechseln, tippe auf die Uhranzeige > **Auswählen**.

Benachrichtigungen von deinem Telefon

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

Benachrichtigungen einrichten

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

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

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

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Anzeigen eingehender Benachrichtigungen

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

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

Benachrichtigungen verwalten

Die Ionic kann bis zu 30 Benachrichtigungen speichern. Dann werden die ältesten gelöscht, sobald neue eingehen.

So verwaltest du Benachrichtigungen:

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

Benachrichtigungen deaktivieren

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

So deaktivierst du bestimmte Benachrichtigungen:

1. Tippe in der Fitbit-App auf deinem Smartphone auf der Registerkarte „Heute“ auf dein Profilbild > Ionic-Kachel > **Benachrichtigungen.**
2. Deaktiviere die Mitteilungen, die du nicht mehr auf deiner Uhr erhalten möchtest.

So deaktivierst du alle Benachrichtigungen:

1. Wische vom oberen Bildschirmrand aus nach unten. Wische nach dem Anzeigen deiner Benachrichtigungen wieder nach unten und öffne die Steuerzentrale. Tippe auf das Symbol für die Schnelleinstellungen .

2. Tippe auf das Symbol „Bitte nicht stören“ . Alle Benachrichtigungen, einschließlich zum Erreichen von Zielen und zu Erinnerungen, werden abgeschaltet.

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

Annehmen oder Ablehnen von Anrufen

Wenn deine Ionic mit einem iPhone oder einem Android-Telefon (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 deiner Uhr aus abweisen, aber nicht annehmen.

Tippe auf das grüne Telefonsymbol auf dem Bildschirm deiner Uhr, 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 rote Telefonsymbol, um einen Anruf abzulehnen und an die Mailbox weiterzuleiten.

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

Auf Nachrichten antworten (Android-Telefone)

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

So antwortest du auf eine Nachricht:

1. Öffne die Benachrichtigung, auf die du antworten möchtest.
2. Tippe auf **Antworten**. Wenn du keine Option zum Antworten auf die Nachricht siehst, ist für die App, die die Benachrichtigung gesendet hat, keine Antwortfunktion verfügbar.
3. Wähle eine Textantwort aus der Liste der Quick Replies aus oder tippe auf das Emoji-Symbol , um ein Emoji auszuwählen.

Weitere Informationen, einschließlich zur Anpassung von Quick Replies, findest du unter help.fitbit.com.

Zeitmessung

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

Verwende die Alarm-App

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

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

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze)

Um den Alarm auszuschalten, musst du das Häkchen antippen. Um den Schlummermodus für 9 Minuten zu aktivieren, tippe auf das ZZZ-Symbol.

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

Verwenden der Timer-App

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

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Aktivität und Wellness

Mit der Ionic kannst du immer, wenn du sie trägst, eine Reihe von Statistiken nachverfolgen, einschließlich stündlicher Aktivitäten, Herzfrequenz und Schlaf. Die Daten werden im Laufe des Tages automatisch mit der Fitbit-App synchronisiert.

Statistiken im Überblick

Streiche von der Uhranzeige der Uhr nach oben, um Fitbit Home aufzurufen, wo bis zu 7 dieser Statistiken angezeigt werden:

Herzfrequenz	Aktuelle Herzfrequenz und entweder dein Herzfrequenzbereich oder die Ruheherzfrequenz (wenn nicht in einem Bereich), die in jedem Herzfrequenzbereich verbrachte Zeit und dein Cardio-Fitness-Score
Kernstatistiken	Heute gegangene Schritte, zurückgelegte Strecke, bewältigte Stockwerke, verbrannte Kalorien, Aktivzonenminuten und Zielverlauf in den letzten 7 Tagen
Schritte pro Stunde	Schritte in dieser Stunde und Anzahl der Stunden, in denen du dein stündliches Aktivitätsziel erreicht hast
Training	Anzahl der Tage, an denen du dein Trainingsziel in dieser Woche erreicht hast, und bis zu 5 deiner zuletzt aufgezeichneten Übungen
Schlaf	Schlafdauer und Schlafresultate sowie deine Schlafgewohnheiten in den letzten 7 Tagen
Lebensmittel	Verzehrte Kalorien, verbleibende Kalorien und aufgenommene Makronährstoffe in Prozent
Zyklus-Tracking	Informationen zum aktuellen Stadium deines Menstruationszyklus, falls zutreffend
Wasser	Protokollierung der Wasseraufnahme des aktuellen Tages und Verlauf der letzten 7 Tage
Gewicht	Verbleibendes Gewicht, das du noch ab- oder zunehmen möchtest, um dein Ziel zu erreichen, dein aktuelles Gewicht und dein Fortschritt, seit du das letzte Mal dein Gewichtsziel festgelegt hast
Abzeichen	Die nächsten täglichen Abzeichen und Gesamtabzeichen, die du freischalten kannst

Wische auf jeder Kachel nach links oder rechts, um den vollständigen Satz der Statistiken anzuzeigen. Tippe auf das Symbol **+** auf der Wasserkachel oder der Gewichtskachel, um einen Eintrag zu protokollieren.

Um die Kacheln neu anzuordnen, halte eine Reihe gedrückt und ziehe sie dann nach oben oder unten, um ihre Position zu ändern. Tippe auf **Einstellungen** am unteren Bildschirmrand, um auszuwählen, welche Statistiken du siehst.

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

Tägliches Aktivitätsziel verfolgen

Die Ionic zeichnet deinen Fortschritt bezüglich eines Tagesziels deiner Wahl auf. Sobald du dein Ziel erreichst, vibriert deine Uhr und blendet eine Glückwunschnachricht ein.

Ein Ziel auswählen

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

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Verfolge den Fortschritt deines Ziels auf Ionic. Weitere Informationen findest du unter „Statistiken anzeigen“ auf Seite 30.

Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten

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

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

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Deinen Schlaf aufzeichnen

Trage Ionic beim Schlafen und erfasse automatisch die wesentlichen Statistiken zu deinem Schlaf, einschließlich deiner Schlafdauer, Schlafphasen (Zeit, die du im REM-, Leicht- und Tiefschlaf verbracht hast) und deinem Schlafindex (die Qualität deines Schlafes).Ionic erfasst auch deine voraussichtliche Sauerstoffabweichung während der Nacht, mit deren Hilfe du mögliche Atemstörungen aufdecken kannst. Synchronisiere deine Uhr nach dem Aufwachen und schau in die Fitbit-App, um deine Schlafstatistik anzusehen oder wische von der Uhranzeige deiner Uhr aus nach oben, um die Schlaf-Statistik in Fitbit Today anzusehen.

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.

Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten

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

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Anzeige deiner Herzfrequenz

Ionic erfasst deine Herzfrequenz den ganzen Tag über. Wische von der Uhranzeige nach oben, um deine Herzfrequenz in Echtzeit und deine Ruheherzfrequenz anzuzeigen. Weitere Informationen findest du unter „Statistiken anzeigen“ auf Seite 30. Einige Uhranzeigen zeigen deine Herzfrequenz in Echtzeit auf dem Startbildschirm an.

Während des Trainings zeigt die Ionic den Herzfrequenz-Bereich an, damit du die gewünschte Trainingsintensität einhalten kannst.

Weitere Informationen findest du unter „Anzeige deiner Herzfrequenz“ auf Seite 37.

Geführtes Atemtraining

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

1. Öffne auf der Ionic die Relax-App .
2. Die 2-minütige Sitzung ist die erste Option. Tippe auf das Zahnrad-Symbol , um die 5-Minuten-Sitzung zu wählen oder die optionale Vibration auszuschalten. Drücke die Zurück-Taste auf deiner Uhr, um zum Relax-Bildschirm zurückzukehren.

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.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Training und Herzgesundheit

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

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

Während des Trainings kannst du Musik über die Apps „Musik“ , „Pandora“ oder „Deezer“ auf deiner Uhr abspielen, mit Hilfe der Spotify - Connect & Control-App die Musik steuern, die über Spotify auf deinem Smartphone wiedergegeben wird. Um Musik abzuspielen, die auf deiner Uhr gespeichert ist, öffne die App und wähle die Musik aus, die du hören möchtest. Dann gehe zurück zu „Trainieren“ und beginne mit dem Training. Wische zum Steuern der Musikwiedergabe während des Trainings vom oberen Bildschirmrand nach unten. Wische nach dem Anzeigen deiner Benachrichtigungen wieder nach unten und öffne die Steuerzentrale. Tippe das Symbol der Musiksteuerung Beachte, dass du ein Bluetooth-Audiogerät, wie z. B. Kopfhörer oder Lautsprecher, mit Ionic koppeln musst, um auf der Uhr gespeicherte Musik zu hören.

Weitere Informationen findest du unter „Musik und Podcasts“ auf Seite 40.

Training automatisch aufzeichnen

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

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren

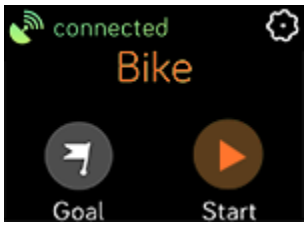
Verfolge spezifische Übungen mit der Trainings-App auf Ionic, um Echtzeitstatistiken wie Herzfrequenzdaten, verbrannte Kalorien, verstrichene Zeit sowie eine Zusammenfassung nach dem Training direkt an deinem Handgelenk zu sehen Die vollständigen Trainingsstatistiken und eine Trainingsintensitäts-Karte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

Training aufzeichnen

1. Öffne auf der Ionic die Trainings-App und wische, um ein Training auszuwählen.
2. Tippe auf das Training, um es auszuwählen. Um weitere Trainingsarten anzuzeigen, tippe auf **Mehr** unten.
3. Tippe auf das Wiedergabesymbol , um mit dem Training zu beginnen, oder tippe auf das Flaggensymbol , um je nach Aktivität ein Zeit-, Distanz- oder Kalorienziel auszuwählen.
4. Wenn du mit dem Training fertig bist oder eine Pause einlegen möchtest, tippe auf das Pausensymbol .
5. Tippe auf das Wiedergabesymbol, um das Training fortzusetzen, oder tippe auf das Flaggensymbol , um den Vorgang zu beenden.
6. Wenn du dazu aufgefordert wirst, bestätige, dass du das Training beenden möchtest. Deine Trainingszusammenfassung wird angezeigt.
7. Tippe auf **Fertig**, um den Übersichtsbildschirm zu schließen.

Hinweise:

- Die Ionic zeigt drei Echtzeit-Statistiken an. Wische über die mittlere Statistik, um alle deine Echtzeit-Statistiken anzuzeigen.
- Wenn du dir ein Trainingsziel setzt, alarmiert dich deine Uhr, wenn du die Hälfte des Wegs zu deinem Ziel zurückgelegt hast.
- Wenn du ein Training mit GPS ausgewählt hast, erscheint oben links ein Symbol, während sich deine Uhr mit einem GPS-Signal verbindet. Wenn der Bildschirm „verbunden“ anzeigt und die Ionic vibriert, ist das GPS verbunden.



Übungseinstellungen und Verknüpfungen anpassen

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

Runden anzeigen	Du erhältst Benachrichtigungen, wenn du während deines Trainings bestimmte Meilensteine erreichst
Autom. Erkennung der Einheit	Wenn „Runden anzeigen“ auf **Automatisch** eingestellt ist, passt du an, wie Runden gezählt werden

Statistiken anpassen	Wähle, welche Statistiken du beim Verfolgen eines Trainings sehen möchtest
GPS	Verfolge deine Route mit GPS
Automatische Pause	Automatisches Anhalten eines Laufs oder einer Radtour, wenn du aufhörst, dich zu bewegen
Lauf Erkennung	Läufe werden automatisch aufgezeichnet, ohne ein Öffnen der Trainings-App nötig zu machen.
Always-On-Bildschirm	Der Bildschirm bleibt während des Trainings eingeschaltet.

1. Öffne auf der Ionic die Trainings-App .
2. Wische, um eine Übung zu finden.
3. Tippe auf das Zahnradsymbol und wische durch die Liste der Einstellungen.
4. Wische nach oben durch die Liste der Einstellungen.
5. Tippe auf eine Einstellung, um diese anzupassen.
6. Wenn du fertig bist, drücke die Zurück-Taste, um zum Trainingsbildschirm zurückzukehren und beginne dann mit deinem Training.

So änderst oder ordnest du die Trainingsverknüpfungen in der Trainings-App neu :

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“ > Dein Profilbild > Ionic-Kachel.
2. Tippe auf **Trainingsverknüpfungen**.
   - Tippe auf das Pluszeichen **(+)**, und wähle eine sportliche Aktivität aus, um eine neue Trainingsverknüpfung hinzuzufügen.
   - Wische auf einer Verknüpfung nach links, um eine Trainingsverknüpfung zu entfernen.
   - Tippe auf **Bearbeiten** (nur auf dem iPhone), um eine Trainingsverknüpfung neu anzuordnen, halte das Menü-Symbol gedrückt und ziehe es dann nach oben oder unten.

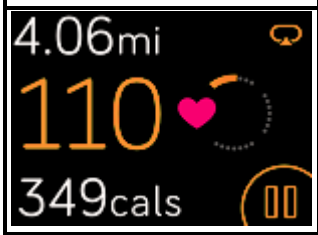
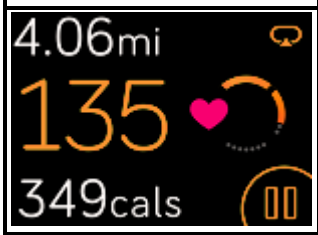
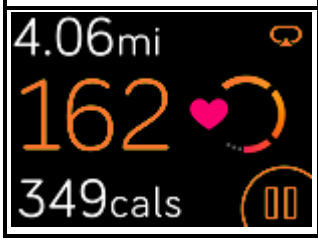
Trainings-Zusammenfassung anzeigen

Nach Abschluss eines Trainings zeigt die Ionic dir eine Übersicht über deine Statistiken an.

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

Herzfrequenz prüfen

Die Ionic personalisiert deine Herzfrequenzzonen unter Verwendung deiner Herzfrequenzreserve, die der Differenz zwischen deiner maximalen Herzfrequenz und deiner Ruheherzfrequenz entspricht. Um dir dabei zu helfen, deine gewünschte Trainingsintensität zu erreichen, solltest du während des Trainings deine Herzfrequenz und den Herzfrequenzbereich auf deiner Uhr überprüfen. Ionic benachrichtigt dich, wenn du eine Herzfrequenzzone erreichst.

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

Beachte, dass der Herzfrequenzwert grau erscheint, wenn deine Uhr nach einem stärkeren Messwert sucht.

Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche

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

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Aktivzonenminuten verdienen

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

1 Minute in der Fettverbrennungszone = 1 Aktivzonenminute
1 Minute in den Kardio- oder Spitzenzonen = 2 Aktivzonenminuten

So erhältst du eine Benachrichtigung, wenn du bei Verwendung der Trainings-App eine Herzfrequenzzone erreichst :

1. Öffne die Trainings-App auf deiner Uhr.
2. Tippe auf die Übung, die du verfolgen möchtest.
3. Tippe oben rechts auf das Zahnradsymbol .
4. Schalte **Zonenbenachrichtigungen** ein.

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

Leichter Summton = unter Zone
1 Buzz = Fettverbrennungszone
2 Summtöne = Kardio-Zone
3 Summtöne = Spitzenzone

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

Aktivität teilen

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

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Ansehen des Cardio-Fitness-Scores

Du kannst deine allgemeine kardiovaskuläre Fitness über dein Handgelenk in der Fitbit-App ansehen. Dein Cardio-Fitness-Score und deine Cardio-Fitness-Stufe können dabei mit Freunden verglichen werden.

Wische auf deiner Uhr zu Fitbit Today und mache dort die Herzfrequenzkachel ausfindig. Wische nach links, um anzuzeigen, wie viel Zeit du pro Tag in den einzelnen Herzfrequenzbereichen verbracht hast. Wische erneut nach links, um deinen Cardio-Fitness-Score und deine Cardio-Fitness-Stufe anzuzeigen.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Musik und Podcasts

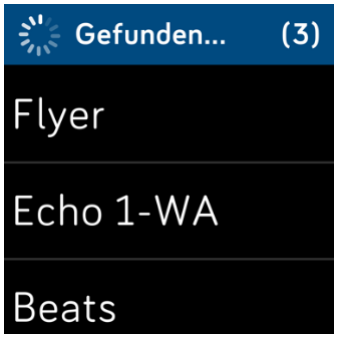
Auf der Ionic kannst du deine Lieblings-Wiedergabelisten speichern und mit Bluetooth-Kopfhörern oder -Lautsprechern Musik und Podcasts hören, ohne dass du dafür dein Smartphone benötigst.

Bluetooth-Kopfhörer oder -Lautsprecher anschließen

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

Um ein neues Bluetooth-Audiogerät zu koppeln:

1. Aktiviere den Kopplungsmodus an deinen Bluetooth-Kopfhörern oder -Lautsprechern.
2. Öffne auf der Ionic die App **Einstellungen** > **Bluetooth**.
3. Tippe auf **+ Audiogerät**. Ionic sucht nach Geräten in der Nähe.
4. Wenn die Ionic Bluetooth-Audiogeräte in der Nähe findet, wird auf dem Bildschirm eine Liste angezeigt. Tippe auf den Namen des Gerätes, das du koppeln möchtest.



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

Um mit einem anderen Bluetooth-Audiogerät Musik zu hören:

1. Öffne auf der Ionic die App **Einstellungen** > **Bluetooth**.
2. Tippe auf das Audiogerät, das du verwenden möchtest, oder koppele ein neues Gerät. Warte dann einen Moment, bis sich das Gerät verbindet.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Persönliche Musik und Podcasts anhören

Mit der Musik-App auf der Ionic kannst du mehrere Stunden deiner liebsten Musiktitel speichern und Podcasts direkt an deinem Handgelenk abspielen. Um Wiedergabelisten auf deine Uhr herunterzuladen, benötigst einen Computer, der mit derselben WLAN-Verbindung wie deine Uhr verbunden werden kann, und die kostenlose Fitbit Connect-App. Beachte, dass du nur Dateien übertragen kannst, die besitzt oder die keine Lizenz erfordern. Songs von Musikabonnementdiensten werden nicht für den Download in die Musik-App unterstützt. Informationen zu unterstützten Abonnementdiensten findest du unter „Musik mit der Deezer-App anhören“ auf Seite 46 und „Musik mit der Pandora-App anhören (nur in den Vereinigten Staaten)“ auf Seite 46.

Anweisungen dafür findest du unter help.fitbit.com.

Musik und Podcasts mit deinem Windows 10-PC herunterladen

Lade Playlists mit eigener Musik und Podcasts aus deiner iTunes-Bibliothek oder dem Windows Media Player auf die Ionic herunter. Hinweis: Du kannst Playlists in der Fitbit-Desktop-App auch mit der Drag & Drop-Funktion erstellen, um deine Musiktracks hinzuzufügen.

Erstellen einer Playlist

Erstelle mindestens 1 Playlist mit Songs oder Podcasts, um sie auf deine Uhr herunterzuladen.

Wenn du iTunes verwendest, achte darauf, dass du der App erlaubst, Playlists für die Uhr freizugeben:

Öffnen Sie iTunes auf Ihrem Computer > **Bearbeiten** > **Einstellungen** > **Erweitert** > **Teilen Sie iTunes Library XML mit anderen Anwendungen** > **OK**.

Installieren der Fitbit-App

Wenn du dies nicht bereits getan hast, installiere die Fitbit-App auf deinem 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 herunterzuladen.
3. Klicke auf **Microsoft-Konto**, 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. Sobald die App installiert ist, öffne sie und melde dich bei deinem Fitbit-Nutzerkonto an.

Mit WLAN verbinden

Vergewissere dich, dass Ionic und dein PC sich mit demselben WLAN-Netzwerk verbinden können:

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“ > Dein Profilbild > Ionic-Kachel.
2. Klicke auf **WLAN-Einstellungen**.
3. Tippe auf **Netzwerk hinzufügen** und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um dein WLAN-Netzwerk hinzuzufügen, oder überprüfe die Netzwerkliste, um sicherzustellen, dass es dort bereits aufgeführt ist.
4. Tippe auf den Netzwerknamen > **Verbinden**.
5. Um zu sehen, mit welchem Netzwerk dein Computer verbunden ist, klicke auf das WLAN-Symbol auf deinem Bildschirm. Stelle eine Verbindung zu demselben WLAN-Netzwerk her wie deine Uhr.

Wenn dein WLAN-Netzwerk erfordert, dass du dich über einen Browser anmeldest, wird dies auf der Ionic nicht unterstützt. Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Deine Playlists herunterladen

1. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, synchronisieren Sie Ihre Uhr in der Fitbit-App und deaktivieren Sie Bluetooth anschließend auf Ihrem Telefon und Computer.
2. Stecken Sie Ihre Uhr in das Ladegerät.
3. Öffne die Fitbit-App auf deinem PC, und klicke auf das Musiksymbol .
4. Klicke auf **Persönliche Musik**.
5. Öffne auf Ionic die Musik-App und tippe auf **Musik übertragen**. Beachte, dass du ggf. nach unten wischen musst, um die Übertragungs-Schaltfläche zu sehen.

6. Warte kurz ab, bis sich die Ionic verbunden hat. Beachte, dass das Verbinden manchmal ein bis zwei Minuten dauern kann.

7. Wenn du dazu aufgefordert wirst, befolge die Anweisungen auf deinem Computer, um die Playlists auszuwählen, die du auf deine Uhr herunterladen möchtest. Nachdem du eine Playlist ausgewählt hast, wird sie automatisch heruntergeladen.
8. Wenn Sie sich für die Auswahl Ihrer ersten Wiedergabeliste mehrere Minuten Zeit nehmen, wird die Verbindung zum WLAN möglicherweise unterbrochen, um den Akku zu schonen. Tippen Sie auf die **Musik übertragen** erneut, um die Verbindung wiederherzustellen und mit der Auswahl Ihrer Wiedergabelisten fortzufahren.
9. Koppele nach Abschluss des Downloads die Bluetooth-Kopfhörer oder -Lautsprecher mit der Ionic und öffne die Musik-App , um deine Playlists abzuspielen. Dein Telefon und Computer müssen nicht in der Nähe sein, um Musik von der Musik-App zu hören.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Musik und Podcasts mit deinem Mac herunterladen

Lade Wiedergabelisten mit deiner persönlichen Musik und Podcasts von deiner iTunes-Bibliothek auf Ionic herunter.

Erstellen einer Playlist

Erstelle in iTunes mindestens 1 Playlist mit Songs oder Podcasts, um sie auf deine Uhr herunterzuladen.

Achte darauf, dass du iTunes erlaubst, Playlists für deine Uhr freizugeben:

Öffnen Sie iTunes auf Ihrem Computer > **Bearbeiten** > **Einstellungen** > **Erweitert** > **Teilen Sie iTunes Library XML mit anderen Anwendungen** > **OK**.

Mit WLAN verbinden

Achte darauf, dass sich Ionic und dein Mac mit demselben WLAN-Netzwerk verbinden können:

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“ > Dein Profilbild > Ionic-Kachel.
2. Tippe auf **WLAN-Einstellungen.**
3. Tippe auf **Netzwerk hinzufügen** und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um dein WLAN-Netzwerk hinzuzufügen, oder überprüfe die Netzwerkliste, um sicherzustellen, dass es dort bereits aufgeführt ist.
4. Tippen Sie auf den Netzwerknamen > **Verbinden**.
5. Um zu sehen, mit welchem Netzwerk dein Computer verbunden ist, klicke auf das WLAN-Symbol auf deinem Bildschirm. Stelle eine Verbindung zu demselben WLAN-Netzwerk her wie deine Uhr.

Wenn dein WLAN-Netzwerk erfordert, dass du dich über einen Browser anmeldest, wird dies auf der Ionic nicht unterstützt. Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Fitbit Connect erneut installieren

Installiere eine kostenlose Software-Anwendung namens Fitbit Connect, mit der du Musik und Audiodateien aus der iTunes-Bibliothek auf die Ionic herunterladen kannst.

1. Geh auf deinem Mac zu fitbit.com/setup.
2. Scrolle nach unten und klicke auf die Option **Download für Mac**.
3. Klicke doppelt auf **Fitbit Connect.pkg** installieren. Der Fitbit Connect-Installer wird geöffnet.
4. Klicke auf **Weiter**, um den Installationsprozess zu absolvieren.

Deine Playlists herunterladen

1. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, synchronisieren Sie Ihre Uhr in der Fitbit-App und deaktivieren Sie Bluetooth anschließend auf Ihrem Telefon und Computer.
2. Stecken Sie Ihre Uhr in das Ladegerät.
3. Klicke im Fitbit Connect-Fenster auf deinem Computer auf **Meine Musik verwalten**.
4. Melde dich bei deinem Fitbit-Konto an.
5. Öffne auf Ionic die Musik-App und tippe auf **Musik übertragen**. Beachte, dass du ggf. nach unten wischen musst, um die Übertragungs-Schaltfläche zu sehen.

6. Warte kurz ab, bis sich die Ionic mit dem WLAN verbunden hat. Beachte, dass dies manchmal ein oder zwei Minuten dauern kann.

7. Wenn du dazu aufgefordert wirst, befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Playlists auszuwählen, die du auf die Ionic herunterladen möchtest. Nachdem du eine Playlist ausgewählt hast, wird sie automatisch heruntergeladen.
8. Wenn Sie sich für die Auswahl Ihrer ersten Wiedergabeliste mehrere Minuten Zeit nehmen, wird die Verbindung zum WLAN möglicherweise unterbrochen, um den Akku zu schonen. Tippen Sie auf die **Musik übertragen** erneut, um die Verbindung wiederherzustellen und mit der Auswahl Ihrer Wiedergabelisten fortzufahren.
9. Koppele nach Abschluss des Downloads die Bluetooth-Kopfhörer oder -Lautsprecher mit der Ionic und öffne die Musik-App , um deine Playlists abzuspielen. Dein Telefon und Computer müssen nicht in der Nähe sein, um Musik von der Musik-App zu hören.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Musik mit der Ionic steuern

Steuere Musik und Podcasts, die auf Ionic oder Ihrem Telefon abgespielt werden.

Musikquelle auswählen

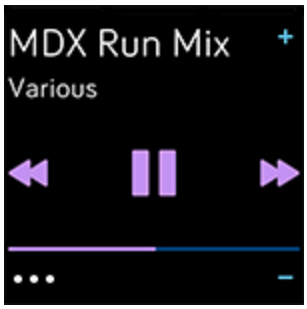
1. Wische vom oberen Bildschirmrand aus nach unten. Wische nach dem Anzeigen deiner Benachrichtigungen wieder nach unten und öffne die Steuerzentrale. Tippe das Symbol der Musiksteuerung .
2. Tippe auf das 3-Punkte-Symbol ••• .
3. Tippe auf das Telefon- oder Uhr-Symbol, um die Quelle zu wechseln.

Wenn du ein Android- oder Windows 10-Smartphone hast, schalte Bluetooth Classic ein, um die Musik auf deinem Smartphone zu steuern:

1. Öffne auf Ionic die App „Einstellungen“ > **Bluetooth** > **Musiksteuerung wiederherstellen**.
2. Gehe auf deinem Smartphone zu den Bluetooth-Einstellungen, in denen die gekoppelten Geräte aufgeführt sind. Dein Smartphone wird nach verfügbaren Geräten suchen.
3. Tippe auf **Ionic (Klassisch)**.

Musiksteuerung

1. Wische auf deiner Uhr vom oberen Bildschirmrand aus nach unten. Wische nach dem Anzeigen deiner Benachrichtigungen wieder nach unten und öffne die Steuerzentrale. Tippe das Symbol der Musiksteuerung .
2. Spiele oder pausiere den Titel oder tippe auf die Pfeilsymbole, um zum nächsten oder vorherigen Titel zu springen (sofern die Audioquelle dies zulässt). Tippe auf die Symbole + und -, um die Lautstärke zu regeln.



Musik mit der Pandora-App anhören (nur in den Vereinigten Staaten)

Mit der Pandora-App für Ionic kannst du bis zu 3 deiner Pandora-Lieblingssender oder beliebte Trainingssender direkt auf deine Uhr herunterladen. Bitte beachte, dass du ein bezahltes Pandora-Abonnement und eine WLAN-Verbindung benötigst, um Sender herunterzuladen. Weitere Informationen über Pandora-Abonnements findest du unter help.pandora.com.

Anweisungen dafür findest du unter help.fitbit.com.

Musik mit der Deezer-App anhören

Mit der Deezer-App für Ionic kannst du deine Deezer-Wiedergabelisten und deinen Deezer-Flow direkt auf deine Uhr herunterladen. Bitte beachte, dass du ein bezahltes Deezer-Abonnement und eine WLAN-Verbindung benötigst, um Musik herunterzuladen. Weitere Informationen über Deezer-Abonnements findest du unter help.deezer.com.

Anweisungen dafür findest du unter help.fitbit.com.

Fitbit Pay

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

Verwenden von Kredit- und Debitkarten

Richte Fitbit Pay im Bereich „Brieftasche“ der Fitbit-App ein, um über deine Uhr in Geschäften einzukaufen, die kontaktlose Zahlung 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.

Fitbit Pay einrichten

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

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

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

Einkäufe tätigen

Mit 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:

Für alle Kunden außer in Australien:

1. Aktiviere Fitbit Pay.
    - Wenn du Fitbit Pay als Tastenkürzel ausgewählt hast, halte die Zurück-Taste auf deiner Uhr 2 Sekunden lang gedrückt.
    - Wenn du eine andere Tastenkombination wählst, wische vom oberen Rand deines Bildschirms nach unten. Wische nach dem Anzeigen deiner Benachrichtigungen wieder nach unten und öffne die Steuerzentrale. Tippe auf das Fitbit Pay-Symbol , wenn du eine andere Tastenverknüpfung gewählt hast.
2. Gib auf Aufforderung den 4-stelligen PIN-Code deiner Uhr ein. Deine Standard-Zahlungskarte wird auf dem Bildschirm angezeigt.

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

Kunden in Australien:

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

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

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

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

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Standardkarte ändern

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“ > Dein Profilbild > Ionic-Kachel.
2. Tippe auf die **Brieftaschen**-Kachel.
3. Suche die Karte, die du als Standardoption einstellen möchtest.
4. Tippe auf **Ionic als Standard festlegen**.

Bezahle für die Fahrt

Verwende Fitbit Pay, um bei Transitlesern, die kontaktlose Kredit- oder Debitkartenzahlungen akzeptieren, auf und ab zu gehen. Um mit deiner Uhr zu bezahlen, befolge die Schritte unter „Verwenden von Kredit- und Debitkarten" auf Seite 47.

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

Wetter

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

Wetteraussichten prüfen

Öffne die Wetter-App, um die Wetterbedingungen an deinem aktuellen Standort anzuzeigen. 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 Ortungsdienste für die Fitbit-App aktiviert hast. Wenn du den Standort wechselst oder keine aktualisierten Daten für deinen aktuellen Standort siehst, synchronisiere deine Uhr, um deinen neuen Standort und die neuesten Daten in der Wetter-App zu sehen.

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

Stadt hinzufügen oder entfernen

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“ > Dein Profilbild > Ionic-Kachel.
2. Zapfhahn **Apps**.
3. Tippe auf der Registerkarte Meine Apps auf das Zahnrad-Symbol neben **Wetter**. Möglicherweise musst du nach oben wischen, um die App zu finden.
4. Tippe auf **Stadt hinzufügen**, um bis zu zwei zusätzliche Standorte hinzuzufügen. Zum Löschen eines Standorts tippe auf **Bearbeiten** > das **X**-Symbol. Beachte, dass du deinen aktuellen Standort nicht löschen kannst.

Aktualisieren, Neustarten und Löschen

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

Neustart der Ionic

Um die Uhr neu zu starten, halte die Zurück-Taste und die unteren Tasten einige Sekunden lang gedrückt, bis das Fitbit-Logo auf dem Bildschirm erscheint.

Ionic 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 Uhr beschädigen.

Die Ionic löschen

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

Öffne auf Ionic die App „Einstellungen“ > **Info** > **Auf Werkseinstellungen zurücksetzen**.

Die Ionic aktualisieren

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

Wenn eine Aktualisierung zur Installation bereit ist, wird eine Benachrichtigung in der Fitbit-App angezeigt. Nachdem du die Aktualisierung gestartet hast, wird auf der Ionic und in der Fitbit-App eine Fortschrittsleiste angezeigt, bis der Download und die Installation der Aktualisierung abgeschlossen ist. Uhr und Smartphone müssen sich während der Aktualisierung nahe beieinander befinden.

Die besten Ergebnisse erzielst du, wenn die Uhr aufgeladen ist und sich mit deinem WLAN-Netzwerk verbinden kann.

Die Aktualisierung der Ionic beansprucht den Akku möglicherweise stark. Wir empfehlen, die Uhr vor der Aktualisierung in das Ladegerät zu stecken.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Fehlerbehebung

Wenn Ionic nicht ordnungsgemäß funktioniert, führe die folgenden Schritte zur Fehlerbehebung durch. Auf help.fitbit.com erhältst du weitere Informationen.

Fehlendes Herzfrequenzsignal

Bei sportlichen Aktivitäten und im Tagesverlauf misst die Ionic ununterbrochen deine Herzfrequenz. Wenn es dem Herzfrequenzsensor nicht gelingt, ein Signal zu erkennen, werden gestrichelte Linien angezeigt.

Wenn deine Uhr kein Herzfrequenzsignal erkennt, vergewissere dich zunächst, dass in der App „Einstellungen“ auf deiner Uhr die Aufzeichnung der Herzfrequenz aktiviert ist. Vergewissere dich als Nächstes, dass du die Uhr korrekt trägst, indem du sie am Handgelenk höher oder tiefer schiebst bzw. das Band straffst oder lockerer einstellst. Ionic muss an deiner Haut anliegen. Nach einer kurzen Wartezeit, in der du deinen Arm still und gerade halten musst, sollte die Herzfrequenz wieder angezeigt werden.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

GPS-Signal fehlt

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

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

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

WLAN-Verbindung kann nicht hergestellt werden

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

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

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

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

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

Wenn du versuchst, persönliche Musik oder Podcasts herunterzuladen, vergewissere dich, dass die Ionic und dein PC mit demselben WLAN-Netzwerk verbunden sind. Bewege dich für eine bessere WLAN-Verbindung näher an den Router heran.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Andere Probleme

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

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

Anweisungen findest du unter „Ionic neu starten“ auf Seite 52.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Allgemeine Informationen und Spezifikationen

Sensoren und Komponenten

Deine Fitbit Ionic enthält die folgenden Sensoren und Motoren:

- Ein MEMS-3-Achsen-Beschleunigungsmesser, der deine Bewegungsmuster erfasst
- Höhenmesser, der Höhenunterschiede misst
- einen GPS-Empfänger mit GLONASS, der bei sportlichen Aktivitäten deine Position verfolgt
- Ein optischer Herzfrequenz-Tracker
- einen Umgebungslichtsensor
- Vibrationsmotor

Materialien

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

Das Armband, das mit Ionic geliefert wird, besteht aus einem flexiblen, strapazierfähigen Elastomer-Material, wie es in vielen Sportuhren verwendet wird. Das Armband ist latexfrei. Echtleder-Armbänder sind als Zubehör erhältlich.

Funktechnik

Die Ionic enthält einen Bluetooth-4.0-Funkempfänger, WLAN-Chip und NFC-Chip.

Haptisches Feedback

Die Ionic verfügt über einen Vibrationsmotor für Alarme, Ziele, Benachrichtigungen, Erinnerungen und Apps.

Batterie

Die Ionic wird mit einem Lithium-Polymer-Akku betrieben.

Speicher

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

Display

Ionic verfügt über ein farbiges LCD-Display.

Armbandgröße

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

Kleines Armband	Passt um ein Handgelenk mit 140 bis 170 mm Umfang
Großes Armband	Passt um ein Handgelenk mit 170 bis 205 mm Umfang

Umgebungsbedingungen

Betriebstemperatur	14° bis 113° F (-10° bis 45° C)
Temperatur bei Nichtbetrieb	-4° bis 14° F (-20° bis -10° C) 113° bis 140° F (45° bis 60° C)
Wasserresistenz	Wasserfest bis zu 50 Meter Tiefe
Maximale Betriebshöhe	9.144 Meter (30.000 Fuß)

Mehr erfahren

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

Rückgabe und Garantie

Garantieinformationen und die fitbit.com-Rückgaberichtlinie findest du auf unserer Website.

Regulatory and Safety Notices

Model Name: FB503

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

Settings > **About** > **Regulatory Info**

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

FCC ID: XRAFB503

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.

Canada: Industry Canada (IC) statement

IC: 8542A-FB503

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

Settings > About > Regulatory Info

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

European Union (EU)

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB503 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 Funkgerättypen Modell FB503 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 FB503 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 FB503 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 FB503 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

Safety Statement

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

Frequency Information

Frequency range (MHz): 2400-2483.5

Customs Union

EAC

Australia and New Zealand

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

- **Tap Settings > About > Regulatory Info.**

Belarus

China

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

Settings > About > Regulatory Info

China RoHS

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB503	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	O	O	O	O	O	O
电子 (Electronics)	--	O	O	O	O	O

China RoHS

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB503	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
电池 (Battery)	O	O	O	O	O	O
充电线 (Charging Cable)	O	O	O	O	O	O

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

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

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

CMIIT ID 2017DJ4947

India

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

Settings > **About** > **Regulatory Info**

Israel

61887-51 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אי.

Japan

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

Settings > About > Regulatory Info

R 007-AF0125

Morocco

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 16114 ANRT 2018
Date d'agrément: 26/3/2018

Nigeria

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

Oman

OMAN-TRA/TA-R/4605/17

D090258

Pakistan

Model No.: FB503

TAC No.: 9.6090/2018

Model: FB503
Serial No: Refer to retail box
Year of Manufacture: 2018

Philippines

Model FB503

NTC

Type Accepted
No: ESD-1715505C

Serbia

И 005 17

Singapore

Complies with IMDA Standards DA107950

South Korea

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

Settings > About > Regulatory Info

클래스 B 장치 (가정 사용을위한 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

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

Settings > About > Regulatory Info

CCAJ17LP4710T8

Model FB503

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.

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

若未遵照下列準則，則裝置內的鋰離子電池壽命可能會縮短或有損壞裝置、發生火災、化學品灼傷、電解液洩漏及／或受傷的風險。

- 請勿拆解、鑿孔或損壞裝置或電池。
- 請勿取出或嘗試取出使用者不可自行更換的電池。
- 請勿將電池曝露於火焰、爆炸或其他危險中。
- 請勿使用尖銳物品取出電池。

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

If the following guidelines are not followed, the life of the lithium-ion battery in the device may be shortened or there is a risk of damage to the device, fire, chemical burn, electrolyte leakage and / or injury.

- Do not disassemble, puncture or damage the device or battery.
- Do not remove or try to remove the battery that the user cannot replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

設備名稱：智慧型手錶 ， 型號（型式）：FB503
Equipment name Type designation (Type)

單元Unit	限用物質及其化學符號 Restricted substances and its chemical symbols					
	鉛Lead (Pb)	汞Mercury (Hg)	鎘Cadmium (Cd)	六價鉻 Hexavalent chromium (Cr^{+6})	多溴聯苯 Polybrominated biphenyls (PBB)	多溴二苯醚 Polybrominated diphenyl ethers (PBDE)
錶帶	O	O	O	O	O	O
電子	—	O	O	O	O	O
錶扣	O	O	O	O	O	O
充電線	O	O	O	O	O	O

備考1.〝超出0.1 wt %〞及〝超出0.01 wt %〞係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。
Note 1："Exceeding 0.1 wt %" and "exceeding 0.01 wt %" indicate that the percentage content of the restricted substance exceeds the reference percentage value of presence condition.

備考2.〝○〞係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。
Note 2："○" indicates that the percentage content of the restricted substance does not exceed the percentage of reference value of presence.

備考3.〝—〞係指該項限用物質為排除項目。
Note 3：The "–" indicates that the restricted substance corresponds to the exemption.

United Arab Emirates

TRA Registered No.: ER56752/17
Dealer No.: 35294/14

Vietnam

FITBIT
A0685150817AE01A2

ICT

Zambia

Model FB503

ZICTA

ZMB/ZICTA/TA/2018/3/39

©2021 Fitbit LLC. All rights reserved. Fitbit and the Fitbit logo are trademarks or registered trademarks of Fitbit in the US and other countries. A more complete list of Fitbit trademarks can be found at http://www.fitbit.com/legal/trademark-list. Third-party trademarks mentioned are the property of their respective owners.