

fitbit ionic



Bedienungsanleitung
Version 2.1

Inhalt

Erste Schritte	7
Lieferumfang	7
Was du in dieser Anleitung findest.....	7
Einrichten deiner Fitbit Ionic	8
Einrichten mit deinem Smartphone oder Tablet-PC.....	8
Einrichten mit deinem Windows 10-PC.....	8
Verbindung zum WLAN	9
Daten mit deinem Fitbit-Konto synchronisieren	9
Die Ionic richtig tragen	10
Positionierung für normales Tragen und Training.....	10
Handgelenk	11
Allgemein	12
Einstellungen anpassen	12
Shortcuts aufrufen.....	13
Bei Drehung des Handgelenks aufwachen	13
Aktivieren und Deaktivieren von Benachrichtigungen.....	13
Gerätesperre aktivieren.....	14
Wechseln des Armbands.....	14
Wie du ein Armband abnimmst.....	14
Wie du ein Armband anbringst.....	15
Wie du auf der Ionic navigierst	16
Grundlegende Navigation	16
Shortcuts zu Fitbit Pay, Musiksteuerung und Benachrichtigungen.....	18
Shortcuts zu deinen Lieblings-Apps	19

Wie du das Display ausschaltest	20
Akkulaufzeit und Aufladen.....	20
Wie du den Akkuladestand sehen kannst.....	20
Wie du die Ionic auflädst.....	21
Die Pflege deiner Uhr	22
Ionic ohne dein Smartphone verwenden.....	22
Zifferblätter	23
Zeitmessung	24
Festlegen eines stummen Alarms	24
Ausschalten stummer Alarme und Schlummermodus.....	25
Lege Ereignisse mit der Stoppuhr fest.....	25
Verfolge die verstrichene Zeit mit dem Countdown-Timer.....	26
Automatisches Tracking	27
Anzeige deiner Tagesstatistiken.....	27
Tägliches Aktivitätsziel nachverfolgen.....	28
Wähle ein Ziel aus	28
Fortschritte anzeigen.....	28
Nachverfolgen deiner stündlichen Aktivitäten.....	28
Training automatisch nachverfolgen	29
Deinen Schlaf aufzeichnen	29
Setze dir ein Schlafziel.....	29
Stelle eine Schlafenszeit-Erinnerung ein	30
Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten	30
Anzeige deiner Herzfrequenz	30
Die Herzfrequenz-Einstellung anpassen.....	30
Benachrichtigungen.....	32
Kalendervoraussetzungen.....	32

Benachrichtigungen einrichten	32
Anzeigen eingehender Benachrichtigungen.....	33
Verwalten von Benachrichtigungen	33
Benachrichtigungen deaktivieren.....	34
Annehmen oder Ablehnen von Anrufen.....	34
Fitness und Gesundheit.....	36
Aktivitäten nachverfolgen und analysieren.....	36
Tracken deines Trainings.....	36
Statistiken während des Trainings prüfen	37
Anpassen der persönlichen Trainingseinstellungen.....	39
Prüfen deiner Workout-Zusammenfassung.....	40
Die Herzfrequenz prüfen.....	42
Vorgegebene Herzfrequenzzonen.....	42
Benutzerdefinierte Herzfrequenzzonen	44
Training mit Fitbit Coach.....	45
Aktivität teilen.....	45
Nachverfolgen des Cardio-Fitness-Score	45
Geführte Atemübungen	46
Musik und Podcasts	47
Pandora auf Ionic (nur USA)	47
Persönliche Musik und Podcasts.....	48
Musik und Podcasts mit deinem Windows 10-PC herunterladen.....	48
Musik und Podcasts mit deinem Mac herunterladen.....	50
Musiksteuerung.....	52
Steuere Musik über Ionic oder ändere das Ausgabegerät.....	52
Steuere Musik und Audio-Wiedergabe auf deinem Telefon.....	53
Bluetooth-Audiogeräte verknüpfen	54

Fitbit Pay	56
Zahlungskarten hinzufügen	56
Einkäufe tätigen	56
Apps verwalten	59
Fitbit-App-Galerie	59
Apps hinzufügen	59
Apps neu sortieren	59
Apps entfernen	59
Apps aktualisieren	60
Firmware-Aktualisierungen	61
Fehlerbehebung	62
Fehlendes Herzfrequenzsignal	62
GPS-Signal fehlt.....	62
WLAN-Verbindung kann nicht hergestellt werden.....	63
Unerwartetes Verhalten	63
Zurücksetzen auf Werkseinstellung	64
Allgemeine Informationen und Spezifikationen	65
Sensoren.....	65
Material	65
Funktechnik.....	65
Haptisches Feedback	65
Akku	65
Speicher	65
Display.....	66
Armbandgröße	66
Umgebungsbedingungen	66
Mehr erfahren	66

Rückgabe und Garantie.....	66
Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise.....	67
USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC)	67
Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC).....	68
Europäische Union (EU).....	68
Sicherheitserklärung.....	69
Frequenzdaten	69
Australien und Neuseeland	69
China.....	69
Israel.....	70
Japan	70
Oman	71
Philippinen	71
Serbien	71
Singapur	72
Südafrika	72
Südkorea	72
Taiwan	73
Vereinigte Arabische Emirate	75
Vietnam.....	76

Erste Schritte

Willkommen bei Fitbit Ionic, der Uhr, die auf deinen Alltag zugeschnitten ist. Erreiche deine Ziele mit Hilfe von dynamischen Trainingseinheiten, integriertem GPS und kontinuierlicher Herzfrequenzmessung. Nimm dir einen Moment Zeit, um unter <http://www.fitbit.com/safety> sämtliche Sicherheitsinformationen zu lesen.

Lieferumfang

Deine Ionic-Box enthält:



Uhr mit großem Armband



Ladekabel



Zusätzliches kleines Armband

Die austauschbaren Ionic-Armbänder gibt es in verschiedenen Farben und Materialien und sind separat erhältlich.

Was du in dieser Anleitung findest

Wir erklären dir, wie du dein Fitbit-Konto einrichtest, damit deine Uhr die erfassten Daten auf dein Dashboard übertragen kann. Das Dashboard ist der Ort, an dem du deine Ziele festlegst, bisherige Daten analysierst, eine Übersicht zu Entwicklungen erhältst, Ernährungs- und Wasserprotokolle führst, mit deinen Freunden in Verbindung bleibst und vieles mehr tun kannst. Sobald du mit dem Einrichten deiner Ionic fertig bist, kann es losgehen.

Als Nächstes erfährst du, wie du die für dich interessanten Funktionen findest und anwendest und wie du Präferenzen festlegen kannst. Weitere Informationen, Tipps und Hilfe zur Fehlerbehebung findest du in unserem Hilfebereich auf help.fitbit.com.

Einrichten deiner Fitbit Ionic

Für ein optimales Erlebnis sollte die Fitbit-App für iOS, Android oder Windows 10 genutzt werden. Wenn du kein Smartphone oder einen Tablet-PC besitzt, kannst du auch einen Bluetooth-fähigen Windows 10-PC verwenden.

Dein Fitbit-Konto fordert dich auf, Informationen wie Größe, Gewicht und Geschlecht anzugeben, um beispielsweise deine Schrittlänge, die gelaufene Strecke sowie deinen Grundumsatz und Kalorienverbrauch zu berechnen. Dein Name und deine durchschnittliche tägliche Schrittzahl sind standardmäßig für andere Fitbit-User sichtbar. Du kannst dein Alter, deine Größe, dein Gewicht oder deinen Standort für deine Fitbit-Freunde sichtbar machen. Standardmäßig sind diese Informationen aber privat.

Einrichten mit deinem Smartphone oder Tablet-PC

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

So geht's:

1. Die Fitbit-App kannst du je nach Gerät an folgenden Orten herunterladen. Überprüfe auf <http://www.fitbit.com/devices>, ob dein Smartphone oder Tablet mit der Fitbit-App kompatibel ist.
 - Im Apple App Store für iOS-Geräte wie das iPhone oder das iPad.
 - Im Google Play Store für Android-Geräte wie das Samsung Galaxy S6 und das Motorola Droid Turbo 2.
 - Im Microsoft Store für Geräte mit Windows 10 wie Lumia-Telefone oder das Surface-Tablet.
2. Installiere die App. Wenn du noch kein Konto beim Store hast, musst du zunächst eines einrichten, bevor du die App herunterladen kannst.
3. Öffne die App, sobald sie installiert wurde, und tippe auf **Mitglied bei Fitbit werden**. Dir wird dann eine Reihe von Fragen gestellt, die dich durch die Einrichtung deines Fitbit-Kontos führen. Wenn du schon ein Konto hast, melde dich einfach an.
4. Folge den am Bildschirm angezeigten Anweisungen, um dein Smartphone oder deinen Tablet-PC mit der Ionic zu verbinden bzw. zu „verknüpfen“. Durch das Verknüpfen wird sichergestellt, dass die Uhr und dein Mobilgerät miteinander kommunizieren (Daten werden in beide Richtungen synchronisiert).

Lies bitte nach Abschluss der Verknüpfung den Leitfaden zu deiner neuen Uhr und mache dich dann mit dem Fitbit-Dashboard vertraut.

Einrichten mit deinem Windows 10-PC

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

So lädst du die Fitbit-App für deinen Computer herunter:

1. Klicke auf deinem PC auf „Start“ und öffne den Microsoft Store (kurz „Store“).
2. Suche nach „Fitbit-App“. Nachdem du sie gefunden hast, klicke auf **Kostenlos**, um die App auf deinen Computer herunterzuladen.
3. Wenn du noch nie eine App auf deinen Computer heruntergeladen hast, wirst du gebeten, zunächst ein Konto beim Microsoft Store einzurichten.
4. Klicke auf **Microsoft-Konto**, um dich bei deinem bestehenden Microsoft-Konto anzumelden. Wenn du noch kein Konto bei Microsoft hast, folge bitte den angezeigten Anweisungen, um ein neues Konto einzurichten.
5. Öffne die App, sobald sie installiert wurde, und tippe auf **Mitglied bei Fitbit werden**. Dir wird dann eine Reihe von Fragen gestellt, die dich durch die Einrichtung deines Fitbit-Kontos führen. Wenn du schon ein Konto hast, melde dich einfach an.
6. Folge den am Bildschirm angezeigten Anweisungen, um dein Smartphone oder deinen Tablet-PC mit der Ionic zu verbinden bzw. zu „verknüpfen“. Durch das Verknüpfen wird sichergestellt, dass die Uhr und dein Mobilgerät miteinander kommunizieren (Daten werden in beide Richtungen synchronisiert).

Lies bitte nach Abschluss der Verknüpfung den Leitfaden zu deiner neuen Uhr und mache dich dann mit dem Fitbit-Dashboard vertraut.

Verbindung zum WLAN

Während der Installation wirst du aufgefordert, die Ionic mit deinem WLAN-Netzwerk zu verbinden. Ionic nutzt das WLAN, um Playlisten und Apps aus der Fitbit-App-Galerie herunterzuladen sowie für das schnellere Herunterladen von Firmware-Aktualisierungen.

Ionic kann sich mit offenen, WEP-, WPA Personal- und WPA2 Personal-WLAN-Netzwerken verbinden. Deine Uhr verbindet sich nicht mit 5 GHz-, WPA Enterprise- oder öffentlichen WLAN-Netzwerken, für die Logindaten, Abonnements oder Profile erforderlich sind. Wenn sich beim Verbinden mit einem WLAN-Netzwerk auf einem Computer Felder für einen Benutzernamen oder Benutzerbereich öffnen, wird dieses Netzwerk nicht unterstützt.

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

Weitere Informationen dazu, wie du deine Ionic mit dem WLAN verbindest, findest du auf help.fitbit.com.

Daten mit deinem Fitbit-Konto synchronisieren

Synchronisiere deine Ionic regelmäßig mit der Fitbit-App, um die Daten auf dein Dashboard zu übertragen. Das Dashboard ist der Ort, an dem du deine Fortschritte und Schlafgewohnheiten nachverfolgst, deinen Trainingsverlauf einsehst, an Wettkämpfen teilnimmst und vieles mehr tun kannst. Wir empfehlen, mindestens einmal täglich eine Synchronisierung durchzuführen.

Die Fitbit-App nutzt Bluetooth Low Energy (BLE), um Daten mit der Ionic zu synchronisieren und die auf deiner Uhr installierten Apps zu aktualisieren.

Jedes Mal, wenn du die Fitbit-App öffnest, synchronisiert sich Ionic automatisch, wenn sie sich in der Nähe befindet. Wenn All Day Sync aktiviert ist, synchronisiert sich Ionic alle 15 Minuten mit der App. So schaltest du die Funktion ein:

Tippe oder klicke im Dashboard der Fitbit-App auf Konto (☰) > Ionic-Kachel > All Day Sync.

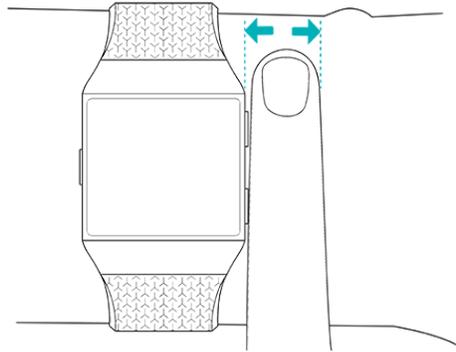
Du kannst auch jederzeit die Option „**Jetzt synchronisieren**“ in der App nutzen.

Die Ionic richtig tragen

Lege die Ionic um dein Handgelenk. Die Seite mit der Aufschrift „fitbit“ sollte auf der Innenseite deines Handgelenks sein. Wenn du anstelle des großen Armbands das kleine anbringen möchtest, oder wenn du ein Zubehörarmband gekauft hast, findest du die Anweisungen zum Wechseln des Armbands unter [Wechseln des Armbands](#).

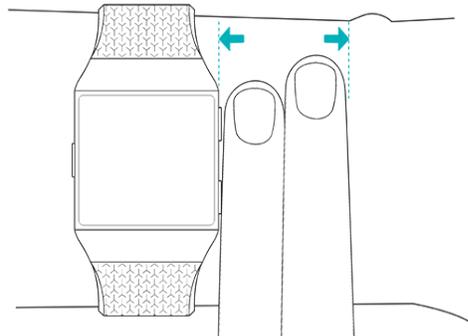
Positionierung für normales Tragen und Training

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



Um die Herzfrequenz möglichst genau erfassen zu können, solltest du folgende Tipps beachten:

- Versuche, die Ionic während des Trainings höher am Handgelenk zu tragen, damit sie besser sitzt und eine genauere Messung der Herzfrequenz möglich ist. 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.
- Vergewissere dich, dass die Uhr an deiner Haut aufliegt.



- Die Uhr darf nicht zu eng anliegen. Ein enges Armband behindert die Blutzirkulation und kann das Signal der Herzfrequenz beeinträchtigen. Allerdings wäre es gut, die Uhr während des Trainings ein wenig enger anliegend am Handgelenk zu tragen (komfortabel und nicht beengend) als während des täglichen Tragens.
- Beim Intervall-Training mit hoher Intensität oder anderen Aktivitäten, bei denen sich dein Handgelenk stark und nicht rhythmisch bewegt, kann die Bewegung unter Umständen den Sensor dabei stören, ein genaues Herzfrequenzsignal zu finden. Wenn deine Uhr keine Herzfrequenzmessung anzeigt, versuche, dein Handgelenk zu entspannen und kurz stillzustehen (ca. 10 Sekunden). Dann solltest du eine Herzfrequenzmessung sehen.

Handgelenk

Für mehr Genauigkeit und Benutzerfreundlichkeit muss die Ionic wissen, ob du sie an deiner dominanten oder nicht-dominanten Hand trägst. Die dominante Hand ist die, mit der du schreibst und isst. Wenn du dich entscheidest, die Ionic am anderen Handgelenk zu tragen, ändere die Handgelenk-Einstellung in der Fitbit-App.

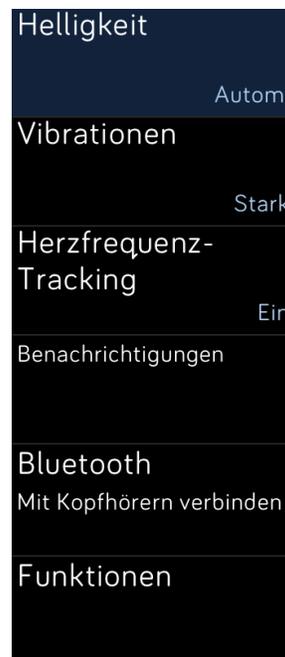
Allgemein

Hier lernst du, wie du die Einstellungen der Ionic verwaltest, einen persönlichen PIN-Code festlegst, das Armband austauschst, im Menü navigierst, deine Uhr auflädst und vieles mehr.

Einstellungen anpassen

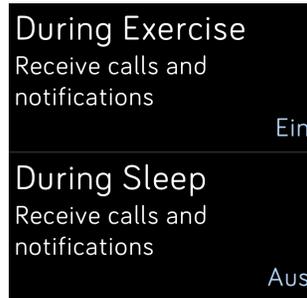
Verwalte Grundeinstellungen wie Helligkeit, Herzfrequenz und verknüpfte Bluetooth-

Geräte direkt auf der Uhr. Öffne die Einstellungs-App () und tippe auf eine Einstellung, um diese anzupassen. Wische nach oben, um die vollständige Liste der Einstellungen sehen zu können.



Einstellungen

Damit du, während du trainierst oder schläfst, keine Benachrichtigungen erhältst, kannst du diese deaktivieren. Tippe auf **Benachrichtigungen** und tippe dann auf **Trainieren** oder **Schlafen**, um die Einstellung anzupassen.

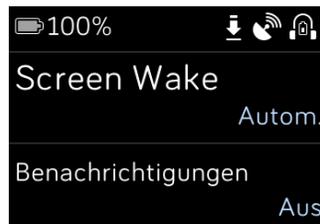


Benachrichtigungen

Shortcuts aufrufen

Wische bei angezeigter Uhr nach rechts, um auf die Shortcut-Anzeige zu gelangen. Dort kannst du die Anzeige und Benachrichtigungseinstellungen anpassen oder den Akkuladestand deiner Uhr überprüfen.

Wenn Fitbit Flyer mit der Ionic verbunden ist, wird der Akkuladestand des Kopfhörers in der rechten oberen Ecke angezeigt. Wenn ein anderes Bluetooth-Audiogerät mit der Uhr verbunden ist, wird der Akkuladestand abhängig vom jeweiligen Gerät angezeigt.



Shortcuts

Bei Drehung des Handgelenks aufwachen

Zur Verlängerung der Akkulaufzeit schaltet sich der Bildschirm der Ionic bei Nichtgebrauch ab. Um sie aufzuwecken, drehe dein Handgelenk zu dir. Du kannst auch zweimal auf den Bildschirm oder eine beliebige Taste drücken.

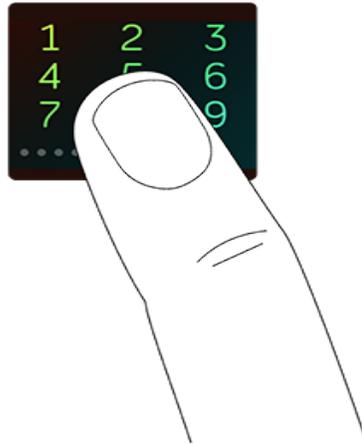
Aktivieren und Deaktivieren von Benachrichtigungen

Ionic kann verschiedene Benachrichtigungsarten von deinem Smartphone erhalten. Um Benachrichtigungen ein- oder auszuschalten, tippe auf **Benachrichtigungen**, um die Einstellung anzupassen.

Weitere Informationen zum Verwalten von Benachrichtigungen findest du unter [Benachrichtigungen](#).

Gerätesperre aktivieren

Damit deine Fitbit-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 Geräteverriegelung automatisch eingeschaltet und du musst einen Code festlegen. Wenn du Fitbit Pay nicht verwendest, ist die Geräteverriegelung optional.



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

Tippe oder klicke im Dashboard der Fitbit-App auf Konto (👤) > Ionic-Kachel > **Geräteverriegelung**.

Weitere Informationen zum Verwenden der Geräteverriegelung findest du unter help.fitbit.com.

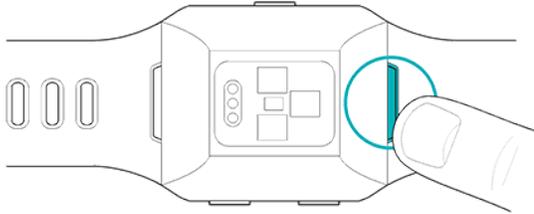
Wechseln des Armbands

Der Lieferumfang der Ionic besteht aus einem großen bereits befestigten Armband und einem zusätzlichen kleinen Armband. Das Armband hat zwei separate Bänder (oben und unten), die du durch separat erhältliche Zubehörarmbänder ersetzen kannst. Informationen zu Armbandmessungen findest du unter [Armbandgröße](#).

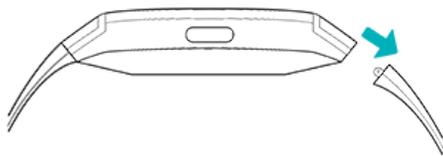
Wie du ein Armband abnimmst

Um das Armband auszutauschen, entferne zunächst das an der Uhr befestigte Band. Befolge dann die unten beschriebenen Schritte zur Befestigung eines neuen Armbands.

1. Drehe deine Ionic um und suche die Schließen der Bänder – es befindet sich jeweils eine Schließe an der Stelle, an der 2: das Armband auf den Rahmen trifft.
2. Drücke auf den flachen Metallknopf auf dem Band, um die Schließe zu öffnen.



3. Ziehe das Band vorsichtig weg von der Uhr, um es zu lösen.

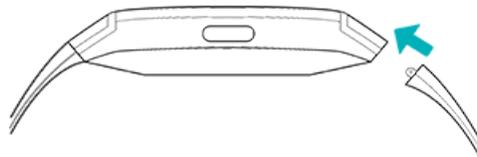


4. Wiederhole diesen Vorgang für die andere Seite.

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

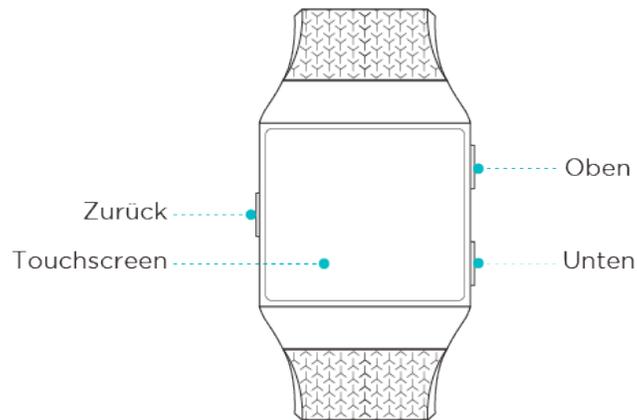
Wie du ein Armband anbringst

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



Wie du auf der Ionic navigierst

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

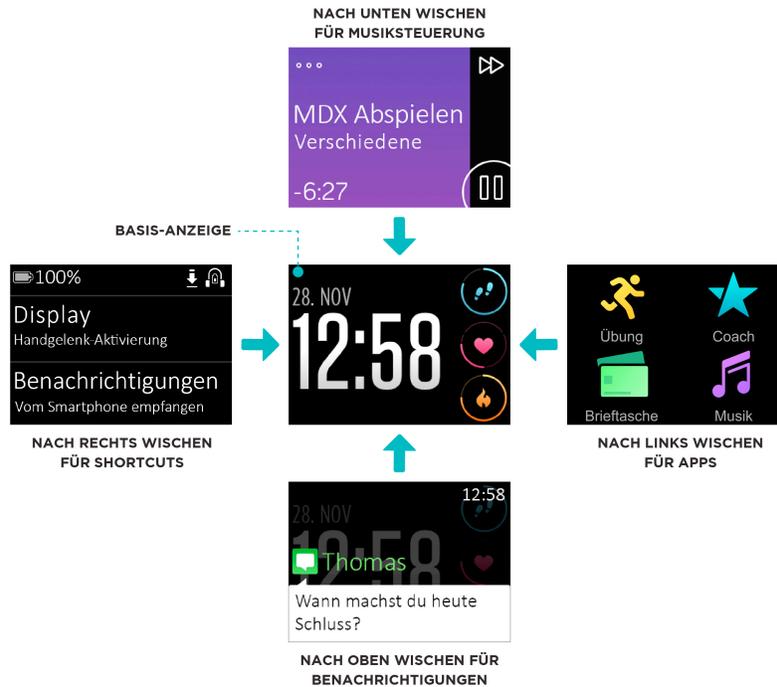


Navigiere auf der Ionic, indem du hin und her oder nach oben und unten wischst, oder durch Drücken der Tasten.

Grundlegende Navigation

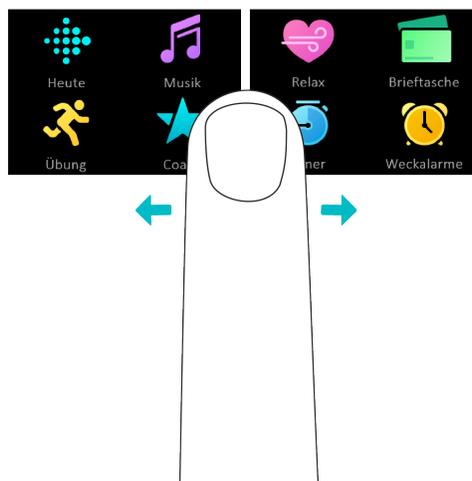
Auf dem Startbildschirm wird die Uhrzeit angezeigt. Von der Uhrzeitanzeige aus:

- Wische nach oben, um Benachrichtigungen anzuzeigen.
- Wische nach unten, um deine Musik zu steuern.
- Wische nach rechts, um die Shortcut-Anzeige zu sehen.
- Wische nach links, um durch die verschiedenen Apps auf deiner Uhr zu scrollen.



Je nachdem, welches Zifferblatt du auswählst, kannst du auch durch Antippen der Uhranzeige durch deine Tagesstatistiken scrollen, die in [Automatisches Tracking](#) erklärt sind.

Um eine App zu öffnen, wische, um die App zu finden und tippe darauf. Weitere Informationen zum Verwalten von Apps findest du unter help.fitbit.com.



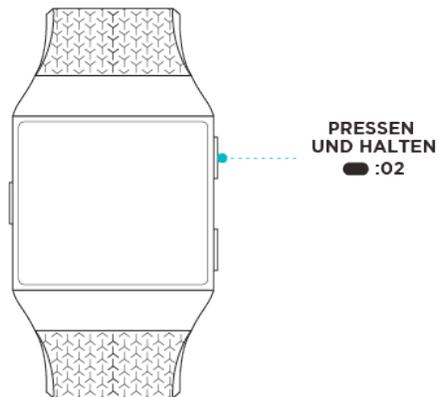
Shortcuts zu Fitbit Pay, Musiksteuerung und Benachrichtigungen

Halte die Tasten der Ionic gedrückt, um schneller auf Fitbit Pay, die Musiksteuerung und deine Benachrichtigungen zuzugreifen. Die Ionic zeigt eingehende Benachrichtigungen an und speichert diese auch, sodass du sie später überprüfen kannst.

Um Fitbit Pay zu nutzen, drücke und halte die Zurück-Taste gedrückt:



Um die Musik zu steuern, halte die obere Taste gedrückt:



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



Shortcuts zu deinen Lieblings-Apps

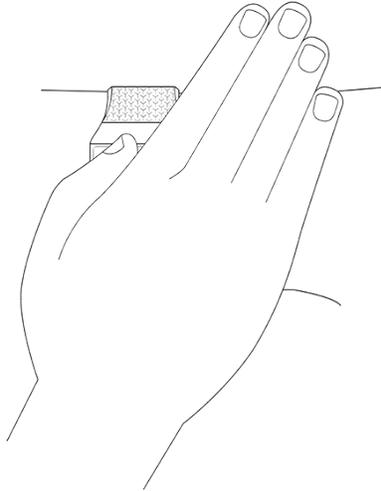
Drücke die Tasten deiner Ionic, um schnell auf deine Lieblings-Apps zuzugreifen. Um auf diese Verknüpfungen zuzugreifen, muss Ionic auf dem Uhrbildschirm sein. Die Tasten werden wie folgt abgebildet:

- Obere Taste: öffnet die App oben links auf dem ersten App-Bildschirm. Wenn du deine Apps nicht neu angeordnet hast, wird die Heute-App () geöffnet.
- Untere Taste: öffnet die App unten links auf dem ersten App-Bildschirm. Wenn du deine Apps nicht neu angeordnet hast, wird die Trainings-App () geöffnet.

Personalisiere deine Ionic, indem du die Apps nach deinen Vorlieben sortierst. Weitere Details findest du unter [Apps neu sortieren](#).

Wie du das Display ausschaltest

Um das Display deiner Ionic auszuschalten, decke die Vorderseite der Uhr kurz mit der anderen Hand ab.



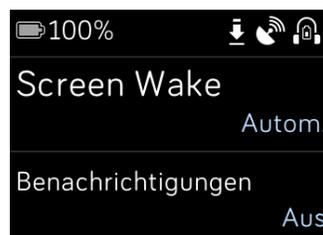
Akkulaufzeit und Aufladen

Eine voll aufgeladene Ionic hat eine Akkulaufzeit von bis zu 5 Tagen. Die Akkulaufzeit und die Zahl der Ladezyklen variieren in Abhängigkeit von der Benutzung und von anderen Faktoren, sodass die Ergebnisse in der Praxis variieren. Wenn sie vollständig geladen ist, kann die Ionic:

- Bis zu 10 Stunden lang alle Aktivitäten nachverfolgen, die mit GPS verfolgbar sind
- Bis zu 12 Stunden ununterbrochen Musik abspielen

Wie du den Akkuladestand sehen kannst

Lasse dir den Akkuladestand jederzeit anzeigen: Von der Uhrzeitanzeige aus gelangst du durch Wischen nach rechts auf die Shortcut-Anzeige, oder du öffnest dein Fitbit-Dashboard.



Voller Akku

Wenn dein Akku schwach ist (weniger als 24 Stunden verbleibend), weist dich die Ionic durch die rot aufleuchtende Batterieanzeige darauf hin. Wenn dein Akku fast

leer ist (weniger als 4 Stunden verbleibend), fängt die rote Batterieanzeige an zu blinken.



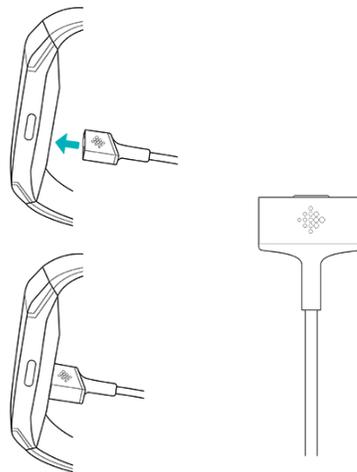
Niedriger Akkustand

WLAN funktioniert nicht auf Ionic, wenn der Akkustand unterhalb von etwa 25 % ist.

Wie du die Ionic auflädst

So lädst du deine Ionic auf:

1. Stecke das Ladekabel in einen USB-Anschluss deines Computers oder eines UL-zertifizierten USB-Ladegeräts.
2. Halte das andere Ende des Ladekabels in die Nähe des Anschlusses auf der Rückseite der Uhr, bis es sich durch den Magneten verbindet.



3. Die Stifte am Ladekabel müssen sicher in der Buchse einrasten. Die Verbindung ist sicher, wenn die Uhr vibriert und das Akkusymbol oder der Ladestand in Prozent auf dem Bildschirm erscheint.

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



Akku wird aufgeladen

Die Pflege deiner Uhr

Es ist wichtig, deine Ionic regelmäßig zu reinigen und zu trocknen. Anleitungen und nähere Informationen hierzu findest du unter <http://www.fitbit.com/productcare>.

Ionic ohne dein Smartphone verwenden

Schlüsselfunktionen der Uhr sind darauf ausgelegt, auch ohne Smartphone in der Nähe zu funktionieren:

- Festlegen eines stummen Alarms
- Anzeige deiner Tagesstatistiken
- Nachverfolgen deiner stündlichen Aktivitäten
- Anzeige deiner Herzfrequenz
- Aktivitäten nachverfolgen und analysieren
- Training mit Fitbit Coach
- Geführte Atemübungen
- Persönliche Musik und Podcasts
- Einkäufe tätigen

Vergiss nach einer Aktivität nicht, die Ionic mit der Fitbit-App zu synchronisieren, um deine Statistiken auf das Dashboard zu übertragen.

Zifferblätter

Zur Ionic gehören eine Reihe von Zifferblättern, damit du das Aussehen deiner Uhr persönlich anpassen und die Statistiken nachverfolgen kannst, die dir am wichtigsten sind. Ändere dein Zifferblatt in der Fitbit-App.

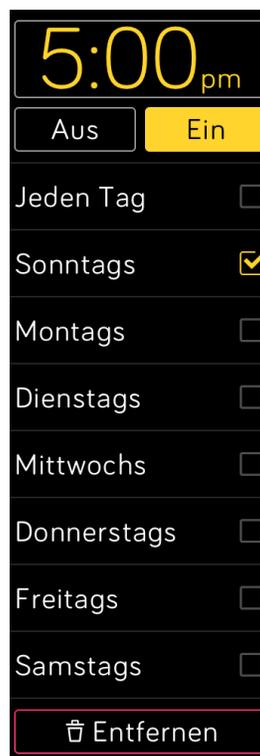
Nähere Informationen zu Zifferblättern findest du unter help.fitbit.com.

Zeitmessung

Du kannst bis zu acht stumme Alarmer einrichten, um dich durch das Vibrieren deines Trackers morgens wecken oder zu einer bestimmten Uhrzeit an etwas erinnern zu lassen. Die Alarmer können für jeden Tag oder bestimmte Tage festgelegt werden. Du kannst Ereignisse mit der Stoppuhr einstellen oder einen Countdown-Timer festlegen.

Festlegen eines stummen Alarms

In der Alarmer-App () kannst du stumme Alarmer direkt auf dem Bildschirm deiner Uhr festlegen, verwalten und löschen. Anleitungen dazu, wie du einen Alarm einstellen kannst, findest du unter help.fitbit.com.



Alarmer

Ausschalten stummer Alarme und Schlummermodus

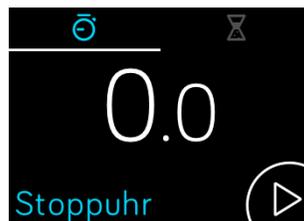
Wenn ein stummer Alarm ausgelöst wird, vibriert die Uhr und das Display leuchtet auf. Um den Alarm auszuschalten, tippe auf das Häkchen oder drücke die untere Taste. Tippe auf das ZZZ-Symbol oder drücke die obere Taste, um für neun Minuten in den Schlummermodus zu wechseln. Du kannst den Schlummermodus beliebig oft wiederholen. Die Ionic geht automatisch in den Schlummermodus, wenn du den Alarm länger als eine Minute ignorierst.



Lege Ereignisse mit der Stoppuhr fest

So verwendest du die Stoppuhr:

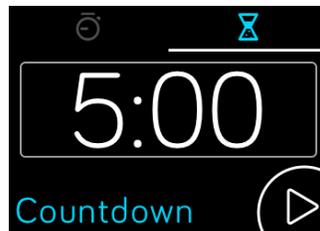
1. Öffne auf der Ionic die Timer-App ().
2. Wenn du zuvor den Countdown-Zähler benutzt hast, tippe oben auf das Stoppuhr-Symbol.
3. Tippe auf die Play-Schaltfläche, um die Stoppuhr zu starten.
4. Tippe auf die Pause-Schaltfläche, um die Stoppuhr zu beenden.
5. Tippe auf das Zurücksetzen-Symbol oder drücke die obere Taste, um die Stoppuhr zurückzusetzen.



Verfolge die verstrichene Zeit mit dem Countdown-Timer

So verwendest du den Countdown-Timer:

1. Öffne auf der Ionic die Timer-App ().
2. Wenn du die Stoppuhr bereits zuvor verwendet hast, tippe auf das Sanduhrsymbol oben.
3. Tippe auf den Bildschirm und scrolle dann, um den Timer einzustellen.
4. Um wieder zum Countdown-Bildschirm zurückzukehren, drücke die Schaltfläche „Zurück“.
5. Tippe auf die Play-Schaltfläche, um zu beginnen. Die Ionic blinkt und vibriert, sobald die eingestellte Zeit vorbei ist.
6. Tippe auf das Häkchensymbol oder drücke die untere Taste, um den Alarm zu stoppen.



Beachte, dass Stoppuhr- und Countdown-Zähler gleichzeitig laufen können.

Weitere Informationen zum Verwenden des Zählers findest du unter help.fitbit.com.

Automatisches Tracking

Mit der Ionic kannst du immer, wenn du sie trägst, eine Reihe Statistiken nachverfolgen, einschließlich stündlicher Aktivitäten und Herzfrequenz. Mit der Ionic kannst du außerdem deine sportlichen Aktivitäten und deinen Schlaf automatisch nachverfolgen. Diese Werte werden jedes Mal, wenn du deine Uhr synchronisierst, auf dein Dashboard übertragen.

Anzeige deiner Tagesstatistiken

Mit der Today-App () auf der Ionic kannst du folgende Tagesstatistiken nachverfolgen:

- Schritte
- Schritte pro Stunde
- Herzfrequenz und Ruheherzfrequenz
- Strecke
- Verbrannte Kalorien
- Etagen
- Aktive Minuten



Today-App

Um die Reihenfolge deiner Tagesstatistiken-Kacheln in der Today-App zu ändern, halte eine Kachel gedrückt, bis sie ausgewählt wird, und ziehe sie dann an eine neue Stelle.

Finde weitere Informationen, die die Ionic auf deinem Fitbit-Dashboard erfasst, wie beispielsweise:

- Deinen Schlafverlauf einschließlich der geschlafenen Stunden und der Schlafphasen
- Die Stunden des Tages, in denen du aktiv bzw. nicht aktiv warst („aktiv“ heißt, dass du mindestens 250 Schritte zurückgelegt hast)
- Dein Trainingsverlauf und -fortschritt im Hinblick auf ein Trainingsziel für die Woche

Alle Ionic-Statistiken, mit der Ausnahme von Schlaf, werden um Mitternacht zu Beginn eines neuen Tages zurückgesetzt.

Tägliches Aktivitätsziel nachverfolgen

Die Ionic verfolgt deinen Fortschritt bezüglich eines Tagesziels deiner Wahl. Sobald du dein Ziel erreichst, vibriert die Uhr und blendet eine Gratulation ein.

Wähle ein Ziel aus

Standardmäßig sind 10.000 Schritte als Ziel definiert. Eventuell hast du dies aber bei der Installation geändert. Du kannst das Ziel auf Schritte, zurückgelegte Entfernung, verbrannte Kalorien oder aktive Minuten ändern und den entsprechenden Wert festlegen. Du könntest dir beispielsweise statt 10.000 Schritten 20.000 als Ziel setzen.

Anleitungen zum Ändern deines Ziels findest du unter help.fitbit.com.

Fortschritte anzeigen

Einige der Zifferblätter verfügen über einen Fortschrittsring oder eine Fortschrittsleiste, um deine Motivation aufrechtzuerhalten. Beim Gauges-Zifferblatt zeigt der feste Teil des Kreises, der oben um das Schrittzähler-Symbol angezeigt wird, an, dass du kurz davor bist, dein Ziel zu erreichen.



Gauges-Zifferblatt

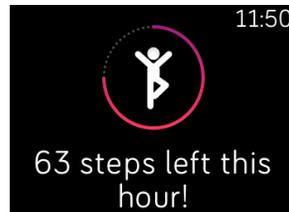
Nachverfolgen deiner stündlichen Aktivitäten

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

Wenn du bis zu einer bestimmten Stunde nicht mindestens 250 Schritte gegangen bist, wirst du zehn Minuten vor der Stunde durch Vibration an dein Training erinnert.

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 zu den stündlichen Aktivitäten, einschließlich das Anpassen der Erinnerungszeiten, findest du unter help.fitbit.com.



Bewegungserinnerung

Training automatisch nachverfolgen

Die Ionic erkennt viele Trainings automatisch und zeichnet sie mithilfe der SmartTrack-Funktion in deinem Trainingsverlauf auf. Für mehr Präzision oder um Echtzeit-Statistiken und eine Trainingszusammenfassung auf deiner Uhr anzuzeigen,

starte und beende eine Übung mit der Trainings-App () automatisch.

Weitere Informationen zum Verwenden der Trainings-App findest du unter [Aktivitäten nachverfolgen und analysieren](#).

Mit SmartTrack wird sichergestellt, dass dir deine aktivsten Momente des Tages angerechnet werden. Wenn du deine Uhr nach einem von SmartTrack erkannten Training synchronisierst, findest du in deinem Trainingsverlauf verschiedene Statistiken, wie Dauer, verbrannte Kalorien, Auswirkungen auf deinen Tag usw.

In der Standardeinstellung erkennt SmartTrack durchgehende Bewegungsphasen von mindestens 15 Minuten. Du kannst die Mindestdauer erhöhen oder herabsetzen oder SmartTrack für eine oder mehrere Trainingsarten deaktivieren.

Weitere Informationen zum Anpassen und Verwenden von SmartTrack findest du unter help.fitbit.com.

Deinen Schlaf aufzeichnen

Trage deine Ionic im Bett, um automatisch deine Schlafdauer und deine Schlafphasen nachzuverfolgen. Synchronisiere deine Uhr nach dem Aufwachen, um deine Schlafdaten anzusehen und dein Dashboard zu prüfen.

Nähere Informationen zum Schlaf-Tracking findest du unter help.fitbit.com.

Setze dir ein Schlafziel

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

Weitere Informationen zu Schlafzielen, etwa zum Ändern der Einstellung, findest du unter help.fitbit.com.

Stelle eine Schlafenszeit-Erinnerung ein

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

Weitere Informationen zum Einrichten von Schlafenszeit-Erinnerungen findest du unter help.fitbit.com.

Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten

Deine Ionic erfasst mehrere Schlafmesswerte, darunter die Schlafdauer und die Zeit in jeder Schlafphase. Wenn du die Ionic mit dem Fitbit-Dashboard verwendest, kannst du deine Schlafmuster verstehen und sie mit anderen Nutzern in deinem Alter und mit deinem Geschlecht vergleichen.

Nähere Informationen zu Schlafphasen findest du unter help.fitbit.com.

Anzeige deiner Herzfrequenz

Ionic nutzt die PurePulse-Technologie zum automatischen und fortlaufenden Messen deiner Herzfrequenz. Mit Ionic kannst du deine Echtzeit-Herzfrequenz und deine

Ruhe-Herzfrequenz auf deiner Uhr in der Today-App () anzeigen. Bestimmte Zifferblätter zeigen deine Echtzeit-Herzfrequenz auf dem Uhrbildschirm an.

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

Weitere Informationen über Herzfrequenz-Zonen auf der Ionic findest du unter [Die Herzfrequenz prüfen](#).

Die Herzfrequenz-Einstellung anpassen

Es gibt zwei Optionen, um auf der Ionic die Herzfrequenz-Einstellung anzupassen:

- Aus - das Herzfrequenz-Tracking ist deaktiviert.
- Ein - das Herzfrequenz-Tracking wird aktiviert, wenn die Uhr an deinem Handgelenk anliegt.

Um die Herzfrequenz-Einstellung anzupassen, öffne die Einstellungs-App () über Ionic > **Herzfrequenz**.

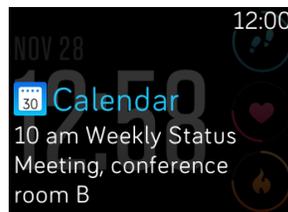
Beachte, dass die grüne LED auf der Rückseite der Ionic weiterhin blinkt, auch wenn du das Herzfrequenz-Tracking deaktivierst.

Benachrichtigungen

Über 200 verschiedene iOS-, Android- und Windows-Smartphones können Anruf-, Text-, Kalender- und weitere Benachrichtigungen an deine Uhr senden. Denk daran, dass die Uhr höchstens etwa 9 Meter vom Smartphone entfernt sein darf, um Benachrichtigungen empfangen zu können. Wenn du nicht sicher bist, ob dein Telefon mit dieser Funktion kompatibel ist, gehe zu <http://www.fitbit.com/devices>.

Kalendervoraussetzungen

Bei Kalenderereignissen zeigt die Ionic dir den Titel, den Ort und die Zeit sowie von dir eingegebene Details zum Ereignis an. Um Kalenderbenachrichtigungen auf der Uhr zu erhalten, stelle sicher, dass die Kalender-App deines Smartphones Benachrichtigungen senden darf.



Kalenderbenachrichtigung

Bei iPhones und Windows 10 Smartphones zeigt die Ionic Benachrichtigungen von allen Kalendern an, die mit der Standard-Kalender-App synchronisiert sind.

Bei Android-Smartphones zeigt die Ionic Kalenderbenachrichtigungen von der Kalender-App an, die du während der Einrichtung auswählst. Du hast die Auswahl zwischen der Standard-Kalender-App auf deinem Smartphone und mehreren Kalender-Apps von Drittanbietern.

Unter **App Notifications** (App-Benachrichtigungen) kannst du zudem Benachrichtigungen von Kalender-Apps von Drittanbietern aktivieren.

Benachrichtigungen einrichten

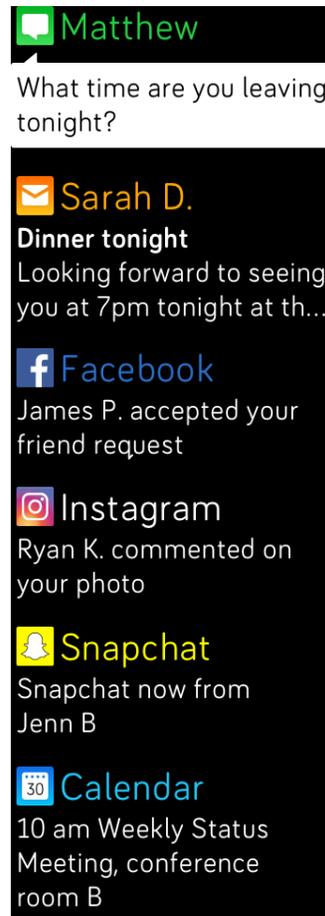
Bevor du Benachrichtigungen in der Fitbit-App aktivierst, solltest du dich vergewissern, dass Bluetooth auf deinem Smartphone aktiviert ist und dass es Benachrichtigungen versenden kann (häufig unter „Einstellungen“ > „Benachrichtigungen“ zu finden). Befolge daraufhin die folgenden Schritte, um Benachrichtigungen einzurichten:

1. Tippe im Dashboard der Fitbit-App auf das Kontosymbol (☰) > Ionic-Kachel. Die Uhr muss sich dabei in der Nähe befinden.
2. Tippe auf **Benachrichtigungen**. Wenn du aufgefordert wirst, dich mit Ionic zu verknüpfen, befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm. Nachdem du die Uhr verknüpft hast, erscheint „Ionic“ in der Liste der mit deinem Smartphone verbundenen Bluetooth-Geräte. Anruf-, SMS- und Kalenderbenachrichtigungen sind automatisch aktiviert.
3. 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.
4. Tippe auf **Benachrichtigungen** > **ionic** in der oberen linken Ecke, um zu den Geräteeinstellungen zurückzukehren. Hierbei wird die Uhr synchronisiert, um die Einrichtung abzuschließen.

Weitere Informationen zur Einrichtung der Benachrichtigungen findest du unter help.fitbit.com.

Anzeigen eingehender Benachrichtigungen

Wenn sich die Ionic in Reichweite deines Smartphones befindet, vibriert die Uhr bei eingehenden Benachrichtigungen. Wenn du die eingehende Benachrichtigung nicht lesen kannst, kannst du sie später aufrufen (wische auf dem Zifferblatt nach oben und halte die untere Taste gedrückt).



Benachrichtigungen auf Ionic

Verwalten von Benachrichtigungen

Die Ionic kann bis zu 25 Benachrichtigungen speichern. Dann werden die ältesten gelöscht, sobald neue eingehen. Benachrichtigungen werden automatisch nach 24 Stunden gelöscht.

So verwaltest du Benachrichtigungen:

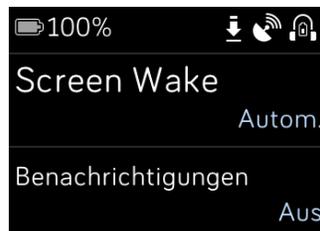
- Wische auf dem Zifferblatt nach oben, um deine Benachrichtigungen anzuzeigen. Tippe dann eine Benachrichtigung an, um sie zu erweitern.

- Um eine Benachrichtigung zu löschen, öffne sie und wische nach rechts.
- Um alle Benachrichtigungen auf einmal zu löschen, wische nach unten bis zur letzten Benachrichtigung, und tippe auf **Clear All** (alle löschen).
- Um alle Benachrichtigungen von einer App eines Drittanbieters zu löschen, halte eine Benachrichtigung dieser App gedrückt und tippe auf **Off** (Aus). Um Benachrichtigungen zu aktivieren, halte eine Benachrichtigung gedrückt und tippe auf **On** (ein) oder öffne die Fitbit-App und suche unter „Notifications“ (Benachrichtigungen) nach der App.



Benachrichtigungen deaktivieren

Du kannst Benachrichtigungen auf der Ionic oder in der Fitbit-App deaktivieren. Um dies bei deiner Uhr zu tun, wische vom Zifferblatt nach rechts zum Verknüpfungsbildschirm. Tippe auf **Notifications** (Benachrichtigungen) und ändere die Einstellung auf **Off** (Aus).



Hinweis: Wenn du auf deinem Telefon die Einstellung „Do not Disturb“ (Bitte nicht stören) aktiviert hast, sind Benachrichtigungen deaktiviert, bis du diese Einstellung wieder ausschaltest.

Annehmen oder Ablehnen von Anrufen

Wenn die Ionic mit einem iPhone verknüpft ist, kannst du eingehende Anrufe annehmen oder ablehnen. Tippe auf das grüne Telefonsymbol auf dem Smartwatch-Bildschirm, 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 die Telefonnummer.



Fitness und Gesundheit

Mit Ionic kannst du über die Trainings-App (🏃) Aktivitäten nachverfolgen und mit der Fitbit Coach-App (★) direkt über dein Handgelenk geführte Workouts

absolvieren. Mit der Relax-App (💜) kannst du eine personalisierte Tiefenatmungseinheit starten, um im Alltag Ruhepausen einzulegen. Wenn du die Ionic zusammen mit der Fitbit-App verwendest, kannst du deine Aktivität zudem mit Freunden und Familie teilen, um auf Kurs zu bleiben, deine allgemeine Fitness mit deinen Freunden vergleichen und viele weitere Funktionen nutzen.

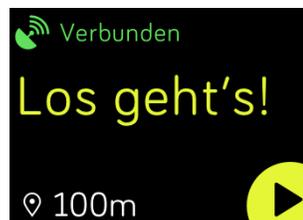
Aktivitäten nachverfolgen und analysieren

Die Trainings-App (🏃) auf der Ionic verfolgt spezifische Aktivitäten nach, um präzisere Herzfrequenz-Daten und Statistiken zu erfassen. Du kannst die App anpassen, indem du eine Auswahl deiner Favoriten aus über einem Dutzend Trainingsarten triffst. Wenn du beispielsweise einen Spinning-Kurs besuchst, wähle die Spinning-Aktivität auf deiner Ionic aus. Bei manchen Trainingsarten wie Laufen, Fahrradfahren und Wandern werden weitere Statistiken wie eine Routenkarte und der Höhenunterschied automatisch über GPS erfasst.

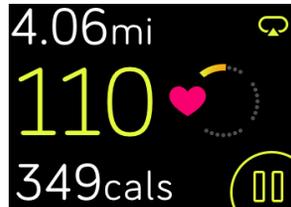
Tracken deines Trainings

So kannst du eine sportliche Aktivität tracken:

1. Öffne auf der Uhr die Trainings-App (🏃).
2. Tippe auf das gewünschte Training.
3. Tippe auf das Training, um es auszuwählen. Es erscheint der Bildschirm mit „Los geht's!“ Wenn du ein Training mit GPS ausgewählt hast, wird oben links ein Satellitensymbol angezeigt, während deine Uhr ein GPS-Signal sucht. Wenn auf der Uhr „verbunden“ angezeigt wird und die Uhr vibriert, ist das GPS verbunden.



- Tippe auf das Wiedergabesymbol oder drücke die untere Taste, um mit der Nachverfolgung deines Trainings zu beginnen. Ionic kann 3 Echtzeit-Statistiken deiner Wahl anzeigen. Wische über die mittlere Statistik, um durch die Echtzeit-Statistiken zu blättern. Du kannst die angezeigten Statistiken in den Einstellungen des jeweiligen Trainings anpassen. Weitere Details findest du unter [Anpassen der persönlichen Trainingseinstellungen](#).



- Wenn du mit dem Training fertig bist oder eine Pause einlegen möchtest, tippe auf das Pausensymbol oder drücke die untere Taste.
- Wenn du dazu aufgefordert wirst, bestätige, dass du das Training beenden möchtest.
- Drücke die obere Taste, um deine Trainingszusammenfassung anzuzeigen.
- Tippe auf **Done** (Fertig), um den Übersichtsbildschirm zu schließen.

Synchronisiere deine Uhr, um das Training in deinem Trainingsverlauf zu speichern. Hier findest du weitere Statistiken sowie die zurückgelegte Route, wenn du die GPS-Verbindung genutzt hast.

Anleitungen zum Anpassen der Trainingstypen auf deiner Uhr findest du unter help.fitbit.com.

Statistiken während des Trainings prüfen

Während des Trainings zeigt die Ionic dir 3 Statistiken zu deiner Aktivität an. Du kannst anpassen, welche Statistiken dir auf dem Bildschirm angezeigt werden. Die oberen und unteren Statistiken zeigen je eine Statistik deiner Wahl an; wische über die mittlere Statistik, um durch weitere Statistiken zu blättern oder die Uhrzeit anzuzeigen. In der folgenden Tabelle findest du die Statistiken, die Ionic standardmäßig für die verschiedenen Trainingsarten anzeigt.

Weitere Informationen zur Anpassung der Trainingsstatistiken auf der Ionic findest du unter help.fitbit.com.



Trainingsdaten

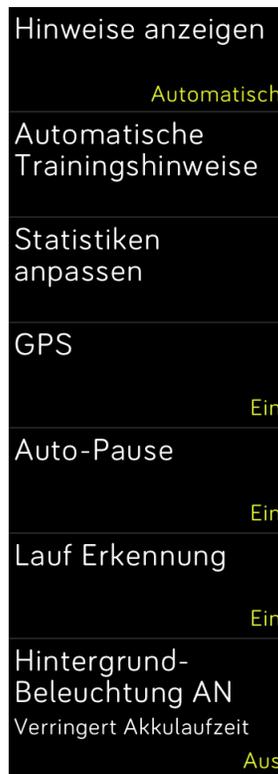
Training	Verfügbare Statistiken (während des Trainings)
----------	--

<p>Lauf</p> <p>Wandern</p> <p>Gehen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Strecke (obere Statistik) • Tempo (mittlere Statistik) • Verstrichene Zeit (untere Statistik)
<p>Fahrrad (draußen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Strecke (obere Statistik) • Geschwindigkeit (mittlere Statistik) • Verstrichene Zeit (untere Statistik)
<p>Intervall-Timer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Intervall-Name [Bewegung oder Pause] (obere Statistik) • Aktuelles Intervall/ Gesamtintervalle (mittlere Statistik) • Verbleibende Gesamtzeit (untere Statistik)
<p>Golf</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verbrannte Kalorien (obere Statistik) • Strecke (mittlere Statistik) • Verstrichene Zeit (untere Statistik)
<p>Ellipsentraining</p> <p>Laufband</p> <p>Treppenstufen</p> <p>Tennis</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verbrannte Kalorien (obere Statistik) • Herzfrequenz (mittlere Statistik) • Verstrichene Zeit (untere Statistik)
<p>Gewichte</p> <p>Spinning</p> <p>Yoga</p> <p>Bootcamp</p> <p>Zirkeltraining</p> <p>Kickboxen</p> <p>Kampfkünste</p> <p>Pilates</p> <p>Training</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verbrannte Kalorien (obere Statistik) • Herzfrequenz (mittlere Statistik) • Verstrichene Zeit (untere Statistik)

Schwimmen	<ul style="list-style-type: none"> • Bahnen (obere Statistik) • Strecke (mittlere Statistik) • Verstrichene Zeit (untere Statistik)
-----------	--

Anpassen der persönlichen Trainingseinstellungen

Auf deiner Uhr kannst du diverse Einstellungen für jede Trainingsart anpassen. Zum Beispiel kannst du GPS ein- oder ausschalten, eine Aktivität automatisch pausieren, wenn du dich nicht mehr bewegst (sogenannte Auto-Pause), Alarme erhalten, wenn du beim Training bestimmte Meilensteine erreichst (sogenannte Cues) und Läufe automatisch über GPS nachverfolgen lassen, ohne die Trainings-App zu öffnen (die sogenannte „Run Detect“-Funktion). Du kannst den Bildschirm auch während des Trainings aktiviert lassen (bekannt als „Always-On Screen“).



Trainingseinstellungen auf Ionic

So passt du eine Trainingseinstellung an:

1. Tippe auf der Ionic auf die Trainings-App ().
2. Wische durch die Trainingsliste, bis du das Training findest, das du anpassen möchtest.
3. Tippe auf das Zahnrad-Symbol () oben links und scrolle durch die Einstellungsliste.
4. Tippe auf eine Einstellung, um diese anzupassen.

5. Wenn du fertig bist, drücke die Zurück-Taste, um zum Trainingsbildschirm zurückzukehren und drücke daraufhin die Play-Schaltfläche, um mit dem Training zu beginnen.

Prüfen deiner Workout-Zusammenfassung

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



Zusammenfassung ausführen

Synchronisiere deinen Tracker, um das Workout in deinem Trainingsverlauf zu speichern. Dort findest du weitere Statistiken und kannst die Route und die zurückgelegten Höhenmeter betrachten, wenn du GPS verwendest. Die folgende Tabelle zeigt die Statistiken, die dir nach dem Abschluss bestimmter Trainings auf dem Bildschirm angezeigt werden.

Training	Zusammenfassung der Statistiken (Ende der Übung)
Lauf Wandern Gehen	<ul style="list-style-type: none"> • Verstrichene Zeit • Strecke • Tempo (Durchschnitt) • Herzfrequenz (Durchschnitt) • Herzfrequenz (Max.) • Verbrannte Kalorien • Schritte • Höhenunterschied
Fahrrad (draußen)	<ul style="list-style-type: none"> • Verstrichene Zeit • Strecke • Geschwindigkeit (Durchschnitt) • Geschwindigkeit (Max.) • Herzfrequenz (Durchschnitt) • Herzfrequenz (Max.) • Verbrannte Kalorien • Höhenunterschied
Intervall-Timer	<ul style="list-style-type: none"> • Verbrannte Kalorien • Herzfrequenz (Durchschnitt) • Herzfrequenz (Max.) • Strecke (wenn größer als 0) • Verstrichene Zeit
Golf	<ul style="list-style-type: none"> • Verstrichene Zeit • Strecke • Geschwindigkeit (Durchschnitt) • Geschwindigkeit (Max.) • Herzfrequenz (Durchschnitt) • Herzfrequenz (Max.) • Verbrannte Kalorien • Schritte
Ellipsentraining Laufband Treppenstufen Tennis	<ul style="list-style-type: none"> • Verstrichene Zeit • Schritte • Herzfrequenz (Durchschnitt) • Herzfrequenz (Max.) • Verbrannte Kalorien • Strecke

Gewichte Spinning Yoga Bootcamp Zirkeltraining Kickboxen Kampfkünste Pilates Training	<ul style="list-style-type: none"> • Verstrichene Zeit • Herzfrequenz (Durchschnitt) • Herzfrequenz (Max.) • Verbrannte Kalorien
Schwimmen	<ul style="list-style-type: none"> • Verstrichene Zeit • Strecke • Bahnen • Tempo (Durchschnitt) • Verbrannte Kalorien

Die Herzfrequenz prüfen

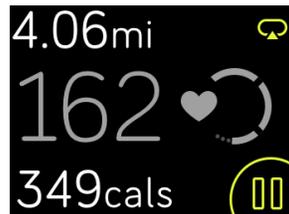
Mit Herzfrequenzzonen kannst du die Trainingsintensität anpassen. Ionic zeigt deine aktuelle Zone und deinen Fortschritt in Richtung deiner maximalen Herzfrequenz neben deinem Herzfrequenzmesser an. Auf dem Dashboard von Fitbit kannst du die Zeit anzeigen, die du während eines bestimmten Tages oder einer Übung in einer Zone verbracht hast. Standardmäßig stehen basierend auf Empfehlungen der American Heart Association drei Zonen zur Auswahl. Du kannst aber auch eine eigene Zone definieren, wenn du eine bestimmte Herzfrequenz erreichen möchtest.

Vorgegebene Herzfrequenzzonen

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

Icon	Zone	Berechnung	Beschreibung
	Außerhalb der Zone	Unter 50 % deiner maximalen Herzfrequenz	Deine Herzfrequenz mag zwar leicht erhöht sein, aber nicht genug, damit die Aktivität als Training angesehen wird.
	Fettverbrennung	Zwischen 50 % und 69 % deiner maximalen Herzfrequenz	Trainingszone mit niedriger bis mittlerer Intensität. Diese Zone eignet sich besonders für diejenigen, die gerade erst mit dem Training beginnen. Sie nennt sich Fettverbrennungszone, weil ein größerer Prozentsatz der verbrannten Kalorien aus Fett stammt. Aber die Zahl der insgesamt verbrannten Kalorien ist geringer.
	Kardiozone	Zwischen 70 % und 84 % deiner maximalen Herzfrequenz	Trainingszone mit mittlerer bis hoher Intensität. In dieser Zone wirst du herausgefordert, aber du überanstrengst dich nicht. Für die meisten Menschen ist dies die anzustrebende Trainingszone.
	Höchstleistungszone	Mehr als 85 % deiner maximalen Herzfrequenz	Trainingszone mit hoher Intensität. Diese Zone ist für kurze, intensive Trainingseinheiten gedacht, die Leistungsfähigkeit und Geschwindigkeit verbessern sollen.

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



Benutzerdefinierte Herzfrequenzzonen

Statt der vorgegebenen Herzfrequenzzonen kannst du auch eine eigene Zone oder eine eigene maximale Herzfrequenz definieren, wenn du ein ganz bestimmtes Ziel verfolgst. Hochleistungssportler beispielsweise stecken sich bisweilen Ziele, die von den Empfehlungen der American Heart Association für die Durchschnittsbevölkerung abweichen. Wenn du dich in einer selbst erstellten Zone befindest, wird dir auf der Uhr ein ausgefülltes Herz angezeigt. Befindest du dich außerhalb der Zone, ist der Umriss eines Herzens zu sehen.

Weitere Informationen zur Herzfrequenzmessung sowie Links zu interessanten Unterlagen der American Heart Association findest du unter help.fitbit.com.

Training mit Fitbit Coach

Die Fitbit Coach-App () bietet geführte Eigengewichtstrainings auf dem Handgelenk, damit du überall trainieren kannst.

Um ein Training zu starten:

1. Tippe auf der Ionic auf die Fitbit Coach-App ().
2. Scrolle durch die Liste der Übungen.
3. Tippe auf eine Übung und drücke die Play-Schaltfläche, um zu beginnen. Tippe auf das Menüsymbol oben rechts, um zunächst eine Vorschau auf die Übung zu erhalten.

Weitere Informationen über die Fitbit Coach-App findest du unter help.fitbit.com.

Während des Trainings kannst du Musik über die Apps „Musik“ () oder „Pandora“ () auf deiner Uhr abspielen oder die Musik steuern, die auf deinem Smartphone wiedergegeben wird. Öffne hierfür die „Music“- oder „Pandora“-App und wähle eine Wiedergabeliste aus. Dann gehe zurück zur Fitbit-Trainer-App und beginne mit dem Training. Beachte, dass du ein Bluetooth-Audiogerät wie Kopfhörer oder einen Lautsprecher mit Ionic verknüpfen musst, um auf der Uhr gespeicherte Musik zu hören.

Weitere Informationen zum Abspielen von Musik mit Ionic findest du unter [Musik und Podcasts](#).

Aktivität teilen

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

Weitere Informationen zum Teilen deiner Aktivität findest du unter help.fitbit.com.

Nachverfolgen des Cardio-Fitness-Score

Bei Verwendung zusammen mit der Fitbit-App hilft dir die Ionic dabei, deine Herz-Kreislauf-Fitness nachzuverfolgen. Tippe im Dashboard der Fitbit-App auf die Herzfrequenz-Kachel und wische daraufhin, um deinen Cardio-Fitness-Score (VO2 Max) und dein Cardio-Fitness-Level anzuzeigen, mit dem du dich mit deinen Freunden vergleichen kannst.

Weitere Informationen zur Cardio Fitness und Tipps, um deinen Score zu verbessern, findest du unter help.fitbit.com.

Geführte Atemübungen

Die Relax-App () auf Ionic bietet personalisierte geführte Atemübungen, mit denen du über den Tag hinweg kleine Ruhemomente einlegen kannst. Du kannst zwischen zweiminütigen und fünfminütigen Einheiten wählen.

So beginnst du eine Einheit:

1. Tippe auf der Ionic auf die App **Relax**.
2. Die zweiminütige Einheit ist die erste Option. Tippe auf das Zahnrad-Symbol (), wähle die 5-minütige Einheit oder schalte die optionale Vibration aus. Drücke daraufhin die Zurück-Schaltfläche, um zum Relax-Bildschirm zurückzukehren.



3. Tippe auf das Play-Symbol, um die Einheit zu starten und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm.



Atem-Aufforderung auf Ionic

Nach der Übung wird eine Zusammenfassung angezeigt, die deine Ausrichtung zeigt (wie genau du die Atemaufforderung befolgt hast), deine Herzfrequenz zu Beginn und am Ende der Sitzung und an wie vielen Tagen du eine geführte Atemübung in dieser Woche abgeschlossen hast.

Weitere Informationen zu begleiteten Atmungseinheiten und zu den Vorteilen einer tiefen Atmung findest du unter help.fitbit.com

Musik und Podcasts

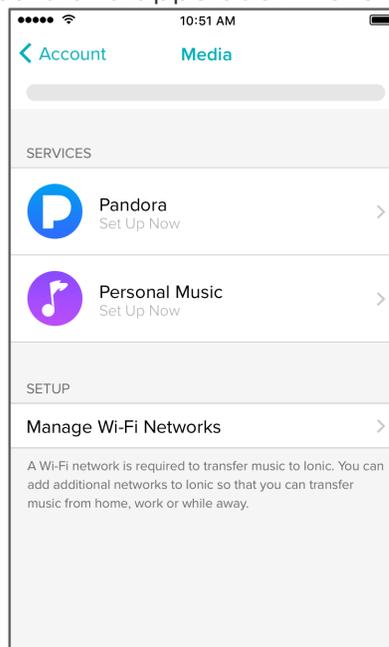
Auf der Ionic kannst du deine Wiedergabelisten speichern und mit Bluetooth-Kopfhörern oder anderen Audiogeräten Musik und Podcasts hören, ohne dass du dafür dein Smartphone benötigst. Anweisungen zur Verknüpfung eines Audiogeräts mit der Ionic findest du unter [Bluetooth-Audiogeräte verknüpfen](#).

Pandora auf Ionic (nur USA)

Mit der Pandora-App () für Ionic kannst du bis zu 3 deiner Pandora-Lieblingssender oder populären Sportsender 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.

Pandora-Sender herunterladen:

1. Wenn du dies nicht bereits getan hast, überprüfe, ob Ionic sich mit deinem WLAN-Netzwerk verbinden kann:
 - a. Tippe oder klicke im Dashboard der Fitbit-App auf das Kontosymbol () > Ionic-Kachel.
 - b. Tippe oder klicke auf **WLAN-Einstellungen**.
 - c. Tippe oder klicke auf **Netzwerk hinzufügen** und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um eine Verbindung mit deinem WLAN-Netzwerk herzustellen. Die besten Ergebnisse erzielst du mit deinem WLAN-Netzwerk auf der Arbeit oder zuhause.
2. Kehre zurück zum Dashboard und tippe oder klicke auf **Media** (Medien).

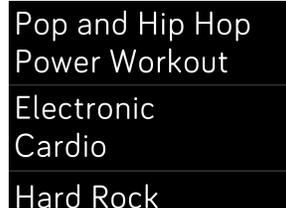


3. Tippe oder klicke auf **Pandora**.
4. Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um dich bei deinem Pandora-Konto anzumelden. Wenn du kein bezahltes Pandora-Abonnement hast, stufe

- dein bestehendes Konto hoch oder lege ein neues Konto an und kehre dann zur Fitbit-App zurück, um die Einrichtung abzuschließen.
5. In der Fitbit App kannst du bis zu 3 deiner meistgespielten Pandora-Sender automatisch synchronisieren oder manuell bis zu 3 Trainingssender auswählen. Wenn du Thumbprint-Radio auf deinem Pandora-Konto hast, wird es auch auf deine Uhr heruntergeladen, unabhängig davon, welche Option du wählst.
 6. Schließe deine Uhr an das Ladegerät an. Sender werden automatisch heruntergeladen, wenn die Uhr aufgeladen wird und sich in Reichweite deines WLAN-Netzwerks befindet. Außerdem kannst du in der Fitbit-App auf **Force Sync Now** tippen (Synchronisierung jetzt erzwingen), um die Sender zu deiner Uhr hinzuzufügen.

Nachdem die Sender heruntergeladen sind, kannst du Bluetooth-Kopfhörer oder

andere Bluetooth-Audiogeräte mit Ionic verbinden und die Pandora-App () auf deiner Uhr öffnen, um Musik zu hören. Beachte, dass du hierzu nicht mit deinem WLAN verbunden sein musst und Smartphone und Computer ebenfalls nicht in der Nähe sein müssen.



Pandora-Sender auf Ionic

Ionic lädt neue Pandora-Sender automatisch herunter, wenn die Uhr mit dem Ladegerät verbunden ist und sich in Reichweite deines WLAN-Netzwerks befindet.

Weitere Informationen zum Verwalten von Pandora-Sendern, einschließlich Anleitungen zum Entfernen von Sendern, findest du unter help.fitbit.com.

Persönliche Musik und Podcasts

Mit der Music-App () auf der Ionic kannst du mehrere Stunden deiner liebsten Musiktitel und Podcasts direkt an deinem Handgelenk speichern und abspielen. Um Wiedergabelisten auf deine Uhr herunterzuladen, musst du über einen Computer mit einer WLAN-Verbindung und die kostenlose Fitbit Desktop App verfügen. Denke daran, dass du Dateien nur übertragen kannst, wenn du sie besitzt bzw. keine Lizenzen für sie benötigt werden.

Anweisungen zum Herunterladen von Wiedergabelisten mit einem Windows 10-PC oder Mac findest du weiter unten. Anweisungen für Windows 7/8-PCs findest du unter help.fitbit.com.

Musik und Podcasts mit deinem Windows 10-PC herunterladen

Lade Wiedergabelisten mit eigener Musik und Podcasts aus deiner iTunes-Bibliothek oder dem Windows Media Player auf die Ionic herunter. Hinweis: Du kannst

Wiedergabelisten in der Fitbit Desktop App auch mit der Drag & Drop-Funktion erstellen, um deine Tracks hinzuzufügen.

Erstellen einer Wiedergabeliste

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

Wenn du iTunes verwendest, stelle sicher, dass du der App erlaubst, Wiedergabelisten für die Uhr freizugeben:

Öffne iTunes auf deinem Computer und anschließend > **Edit** (Bearbeiten) > **Preferences** (Einstellungen) > **Advanced** (Erweitert) > **Share iTunes Library XML with other applications** (iTunes-Bibliothek-XML für andere Anwendungen freigeben) > **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 (kurz „Store“).
2. Suche nach „Fitbit App“ und klicke auf **Kostenlos**, um die App herunterzuladen. Wenn du noch nie eine App auf deinen Computer heruntergeladen hast, wirst du gebeten, zunächst ein Konto beim Microsoft Store einzurichten.
3. Klicke auf **Microsoft-Konto**, um dich bei deinem bestehenden Microsoft-Konto anzumelden. Wenn du noch kein Konto bei Microsoft hast, folge bitte den angezeigten Anweisungen, um ein neues Konto einzurichten.
4. Wenn die App installiert ist, öffne sie und melde dich bei deinem Fitbit-Konto an.

Verbindung zum WLAN

Vergewissere dich, dass Ionic und dein PC mit demselben WLAN-Netzwerk verbunden sind:

1. Tippe oder klicke im Dashboard der Fitbit-App auf das Kontosymbol (👤) > Ionic-Kachel.
2. Tippe oder klicke auf **WLAN-Einstellungen**.
3. Vergewissere dich, dass deine Uhr und dein Computer mit demselben Netzwerk verbunden sind. Um zu sehen, mit welchem Netzwerk dein Computer verbunden ist, klicke auf das WLAN-Symbol (📶) auf deinem Bildschirm.
4. Wenn du deine Uhr noch nicht mit dem WLAN verbunden hast oder ein Netzwerk hinzufügen musst, tippe oder klicke auf **Add Network** (Netzwerk hinzufügen) und befolge die Anleitungen auf dem Bildschirm. Die besten Ergebnisse erzielst du mit deinem WLAN-Netzwerk auf der Arbeit oder zuhause.
5. Wenn deine Uhr und dein Computer mit unterschiedlichen Netzwerken verbunden sind, verbinde deine Uhr und deinen Computer manuell mit demselben Netzwerk. Kehre zum WLAN-Einstellungsbildschirm in der Fitbit App zurück, tippe auf den Netzwerknamen und tippe auf **Verbinden**.

Deine Wiedergabelisten herunterladen

1. Schließe deine Uhr an das Ladegerät an.
2. Öffne die Fitbit-App auf deinem PC, und klicke auf das Musiksymbol (🎵).
3. Klicke auf **Persönliche Musik**.

4. Öffne auf Ionic die Music-App (🎵) und tippe daraufhin auf **Transfer Music** (Musik übertragen). Bitte beachte, dass du möglicherweise nach unten blättern musst, damit die Schaltfläche zur Übertragung angezeigt wird.



5. Warte kurz ab, bis sich Ionic verbunden hat.



6. Wenn du aufgefordert wirst, befolge die Anweisungen auf deinem Computer, um die Wiedergabelisten auszuwählen, die du auf deine Uhr herunterladen möchtest. Nachdem du eine Wiedergabeliste auswählst, wird sie automatisch heruntergeladen.
7. Verknüpfe nach Abschluss des Downloads Bluetooth-Kopfhörer (oder ein anderes Bluetooth-Audiogerät) mit Ionic und öffne die Music-App (🎵), um die Wiedergabelisten wiederzugeben.

Weitere Informationen zum Verwalten deiner Wiedergabelisten auf Ionic 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 Wiedergabeliste

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

Stelle sicher, dass du iTunes erlaubst, Wiedergabelisten für deine Uhr freizugeben:

Öffne iTunes auf deinem Computer und anschließend > **Preferences** (Einstellungen) > **Advanced** (Erweitert) > **Share iTunes Library XML with other applications** (iTunes-Bibliothek-XML für andere Anwendungen freigeben) > **OK**.

Verbindung zum WLAN

Vergewissere dich, dass Ionic und dein Mac mit demselben WLAN-Netzwerk verbunden sind:

1. Tippe im Dashboard der Fitbit-App auf die Registerkarte „Konto“ (☰).
2. Tippe auf **WLAN-Einstellungen**.
3. Vergewissere dich, dass deine Uhr und dein Computer mit demselben Netzwerk verbunden sind. Um zu sehen, mit welchem Netzwerk dein Computer verbunden ist, klicke auf das WLAN-Symbol (📶) auf deinem Bildschirm.
4. Wenn du deine Uhr noch nicht mit dem WLAN verbunden hast oder ein Netzwerk hinzufügen musst, tippe oder klicke auf **Add Network** (Netzwerk hinzufügen) und befolge die Anleitungen auf dem Bildschirm. Die besten Ergebnisse erzielst du mit deinem WLAN-Netzwerk auf der Arbeit oder zuhause.
5. Wenn deine Uhr und dein Computer mit unterschiedlichen Netzwerken verbunden sind, verbinde deine Uhr und deinen Computer manuell mit demselben Netzwerk. Kehre zum WLAN-Einstellungsbildschirm in der Fitbit App zurück, tippe auf den Netzwerknamen und tippe auf **Verbinden**.

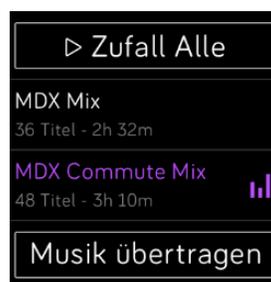
Fitbit Connect erneut installieren

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

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

Deine Wiedergabelisten herunterladen

1. Schließe deine Uhr an das Ladegerät an.
2. Klicke im Fitbit Connect-Fenster auf deinem Computer auf **Meine Musik verwalten**.
3. Melde dich bei deinem Fitbit-Konto an.
4. Öffne auf Ionic die Music-App (🎵) und tippe daraufhin auf **Transfer Music** (Musik übertragen). Bitte beachte, dass du möglicherweise nach unten blättern musst, damit die Schaltfläche zur Übertragung angezeigt wird.



5. Warte kurz ab, bis sich Ionic verbunden hat.

Ready to Transfer

Use your computer to start transferring music.

End Now

6. Wenn du aufgefordert wirst, befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Wiedergabelisten auszuwählen, die du auf Ionic herunterladen möchtest. Nachdem du eine Wiedergabeliste auswählst, wird sie automatisch heruntergeladen.
7. Verknüpfe nach Abschluss des Downloads Bluetooth-Kopfhörer (oder ein anderes Bluetooth-Audiogerät) mit Ionic und öffne die Music-App (🎵), um die Wiedergabelisten wiederzugeben.

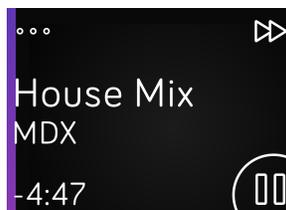
Weitere Informationen zum Verwalten deiner Wiedergabelisten auf Ionic findest du unter help.fitbit.com.

Musiksteuerung

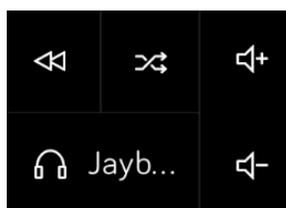
Steuere Musik und Podcasts, die auf Ionic oder auf deinem Telefon abgespielt werden, oder ändere das Bluetooth Audio-Ausgabegerät.

Steuere Musik über Ionic oder ändere das Ausgabegerät

1. Drücke und halte die obere Taste gedrückt oder tippe auf den Bildschirm, während Musik abgespielt wird.
2. Spiele den Titel ab oder pausiere ihn oder tippe auf den Pfeil in der oberen rechten Ecke, um zum nächsten Titel zu springen.

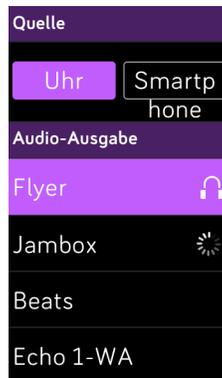


3. Tippe auf die 3 Punkte (...) in der oberen linken Ecke, um weitere Steuerelemente zu öffnen.
4. Nutze die zusätzlichen Bedienelemente, um die Lautstärke einzustellen und das Audiogerät zu wechseln. Je nach Audioquelle kannst du auch zu einem vorherigen Titel zurückspulen und zufällige Wiedergabe auswählen.



Audio-Steuerelemente

- Um das Bluetooth-Audio-Ausgabegerät zu wechseln, tippe auf das Gerätesymbol unten links und wähle ein Gerät aus.



Musiksteuerung

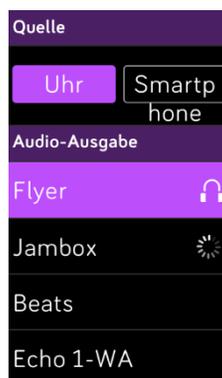
- Drücke auf die Zurück-Schaltfläche, um zur Titelliste oder eine App zurückzukehren.

Steuere Musik und Audio-Wiedergabe auf deinem Telefon

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

Einstellungs-App () auf Ionic und anschließend > **Bluetooth** > **Bluetooth Classic** > **Pair** (Verbinden).

- Drücke und halte auf einem beliebigen Bildschirm die obere Taste oder wische von der Oberseite des Bildschirms nach unten. Hierbei wird gegebenenfalls der aktuell abgespielte Titel oder der letzte abgespielte Titel angezeigt.
- Tippe auf die 3 Punkte (...) in der oberen linken Ecke, um weitere Steuerelemente zu öffnen.
- Tippe auf **Phone** (Telefon), um die Audioquelle von Ionic zum Telefon zu ändern. Verwende dann deine Uhr, um die Audio-Wiedergabe auf deinem Telefon zu steuern.



Musiksteuerung

Bluetooth-Audiogeräte verknüpfen

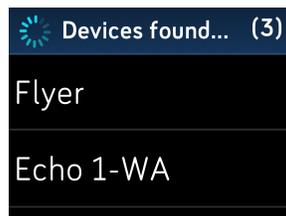
Verbinde bis zu 8 Bluetooth-Audiogeräte mit Ionic, einschließlich Fitbit Flyer-Kopfhörer, um Wiedergabelisten auf deiner Uhr zu hören. Wenn du zum ersten Mal ein neues Bluetooth-Audiogerät hinzufügst, vergewissere dich, dass sowohl das Gerät als auch Ionic im Pairing-Modus sind.

Um ein neues Bluetooth-Audiogerät zu verknüpfen:

1. Aktiviere zu Beginn den Pairing-Modus deiner Bluetooth-Kopfhörer, -Lautsprecher oder anderweitigen Audiogeräts.
2. Öffne auf Ionic die **Einstellungs**-App (), scrolle herunter und tippe auf **Bluetooth**.
3. Tippe auf **+ New Device (neues Gerät hinzufügen)**. Ionic sucht nach Geräten in der Nähe.



4. Wenn Ionic Bluetooth-Audiogeräte in der Nähe findet, wird auf dem Bildschirm eine Liste angezeigt. Tippe auf den Namen des Gerätes, das du verknüpfen möchtest.



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

Um mit einem anderen Bluetooth-Audiogerät Musik zu hören:

1. Öffne auf der Ionic die **Einstellungs**-App ().
2. Tippe auf **Bluetooth**.
3. Tippe auf das Audiogerät, das du verwenden möchtest, oder koppelte ein neues Gerät. Warte dann einen Moment, bis sich das Gerät verbindet.

Weitere Informationen zum Verwalten von Bluetooth-Audiogeräten einschließlich Anleitungen zum Entfernen eines Geräts findest du unter help.fitbit.com.

Wenn Fitbit Flyer mit der Ionic verbunden ist, kannst du den Akkuladestand beider Geräte auf dem Verknüpfungsbildschirm der Uhr prüfen (bei angezeigter Uhr nach rechts wischen).

Wenn du ein anderes Bluetooth-Audiogerät mit Ionic verknüpfst, wird dir unter Umständen, je nach Gerät, der Akkuladestand des Geräts auf dem Verknüpfungsbildschirm angezeigt.

Fitbit Pay

Ionic umfasst einen integrierten NFC-Chip, mit dem du mit deiner Uhr Kreditkarten und Debitkarten verwenden kannst. Richte zunächst Fitbit Pay im Abschnitt „Wallet“ (Brieftasche) der Fitbit-App ein. Daraufhin kannst du in allen Geschäften, die kontaktlose Bezahlungen akzeptieren, mit deiner Uhr einkaufen – selbst im Ausland.

Hinweis: Diese Funktion wird demnächst in der Fitbit-App für Windows 10 verfügbar sein.

Wir erweitern unsere Liste an Partnern ständig um neue Standorte und Kartenaussteller. Ob deine Karte mit Fitbit Pay funktioniert, kannst du unter help.fitbit.com herausfinden.

Zahlungskarten hinzufügen

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

Um Fitbit Pay einzurichten:

1. Tippe im Dashboard der Fitbit-App auf das Kontosymbol (☰) > Ionic-Kachel. Die Uhr muss sich dabei in der Nähe befinden.
2. Tippe oder klicke auf die Kachel **Wallet** (Brieftasche).
3. Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um eine Zahlungskarte hinzuzufügen. In einigen Fällen kann deine Bank eine zusätzliche Verifizierung benötigen. Wenn du zum ersten Mal eine Karte hinzufügst, wirst du aufgefordert, einen 4-stelligen PIN-Code für deine Uhr einzurichten (falls du dies nicht bereits getan hast). Bitte beachte, dass zudem Touch-ID oder ein PIN-Code auf dem Smartphone eingerichtet sein muss.
4. Nachdem du eine Karte hinzugefügt hast, befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um Benachrichtigungen für dein Smartphone zu aktivieren, um die Einrichtung abzuschließen (falls du dies nicht bereits getan hast).

Du kannst der Wallet bis zu 6 Zahlungskarten hinzufügen und eine Zahlungskarte als Standard-Zahlungsoption auf der Uhr 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:



Bezahlung mit Ionic:

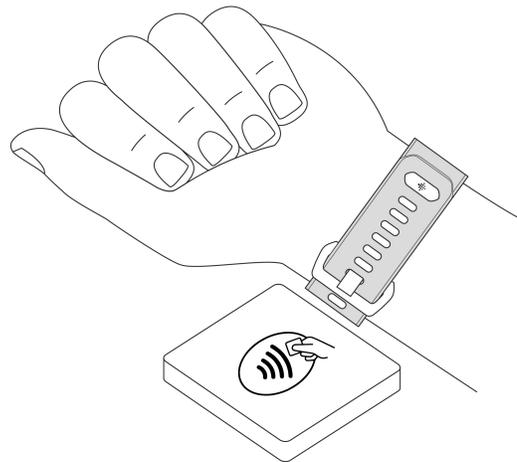
Für alle Kunden außer Australien:

1. Um zu bezahlen, halte die linke Taste deiner Uhr 2 Sekunden lang gedrückt.
2. Gib auf Aufforderung den 4-stelligen PIN-Code deiner Uhr ein. Deine Standard-Zahlungskarte wird auf dem Bildschirm angezeigt.



Zahlungskarte auf Ionic

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



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

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

Kunden in Australien:

1. Wenn du eine Kredit- oder Debitkarte einer australischen Bank hast, halte zum Bezahlen einfach deine Uhr an das Zahlungsterminal. Wenn deine Karte von einer nicht-australischen Bank ist, führe die Schritte 1 und 2 im Vorhergehenden 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 das Terminal Fitbit Pay nicht erkennt, stelle sicher, 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 zu Fitbit Pay einschließlich dazu, wie du mit der Uhr getätigte Zahlungen anzeigen kannst, findest du unter help.fitbit.com.

Apps verwalten

Die Fitbit-App-Galerie bietet Apps für Ionic für eine Reihe an Gesundheits-, Fitness-, Zeitmessungs- und Alltagsbedürfnissen. Alle Apps werden in Vierergruppen pro Bildschirm organisiert.

Einige Ionic-Apps benötigen ein verknüpftes Telefon; andere Apps für Schlüsselfunktionen sind darauf ausgelegt, auch ohne Smartphone in der Nähe zu funktionieren. Weitere Details findest du [unter Ionic ohne dein Smartphone verwenden](#).

Fitbit-App-Galerie

Die Fitbit-App-Galerie lässt sich über die Fitbit-App aufrufen. Hier kannst du neue Apps für Ionic finden und installieren.

Apps hinzufügen

Neue Apps der Fitbit-App-Galerie zu Ionic hinzufügen.

Um eine App hinzuzufügen:

1. Tippe im Dashboard der Fitbit-App auf das Kontosymbol (☰) > Ionic-Kachel. Die Uhr muss sich dabei in der Nähe befinden.
2. Tippe oder klicke auf **Apps > Alle Apps**.
3. Durchsuche die verfügbaren Apps. Wenn du die App findest, die du installieren möchtest, tippe oder klicke darauf.
4. Tippe oder klicke auf **Install** (Installieren), um die App Ionic hinzuzufügen.

Alle Anwendungen und Zifferblätter in der Fitbit-App-Galerie können kostenlos heruntergeladen werden. Für einige Anwendungen und Zifferblätter ist jedoch ein Bezahlbservice oder die Zahlung einer einmaligen Aktivierungsgebühr an den Entwickler erforderlich. Wenn der Entwickler die Zahlung einer einmaligen Aktivierungsgebühr verlangt, werden auf dem Bildschirm der Uhr Anweisungen zur Aktivierung angezeigt.

Weitere Informationen über die Zahlung von Anwendungen oder Zifferblättern findest du unter help.fitbit.com.

Apps neu sortieren

Um die Platzierung einer App zu ändern, halte eine App auf der Ionic gedrückt, bis sie ausgewählt wird und ziehe sie an eine neue Stelle. Eine App ist ausgewählt, wenn sich das Symbol leicht vergrößert.

Apps entfernen

Du kannst die meisten auf der Ionic installierten Apps löschen.

So entfernst du eine App:

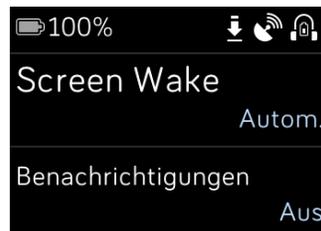
1. Tippe im Dashboard der Fitbit-App auf das Kontosymbol (☰) > Ionic-Kachel. Die Uhr muss sich dabei in der Nähe befinden.
2. Tippe oder klicke auf **Apps**.
3. Unter „Meine Apps“ findest du die App, die du entfernen möchtest. Eventuell musst du nach unten scrollen, um einige der Apps zu sehen.
4. Tippe oder klicke auf die App und anschließend auf **Remove** (Entfernen).

Apps aktualisieren

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



läuft, erscheint das Download-Symbol (⬇️) auf dem Verknüpfungsbildschirm.



Weitere Informationen zur manuellen Aktualisierung von Apps findest du unter help.fitbit.com.

Weitere Informationen zur Einrichtung und Nutzung der Apps auf deiner Uhr findest du unter help.fitbit.com.

Firmware-Aktualisierungen

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

Die Aktualisierung der Ionic kann eine Stunde oder länger dauern und kann Akkuleistung erfordern. Aus diesem Grund empfehlen wir, die Uhr an das Ladegerät anzuschließen, bevor du das Update startest.

Wenn eine Firmware-Aktualisierung verfügbar ist, erhältst du über die Fitbit-App eine Benachrichtigung, in der du gebeten wirst, ein Update durchzuführen. Für die Dauer des Updates wird eine Fortschrittsanzeige auf der Ionic und in der Fitbit-App angezeigt. Die besten Ergebnisse erzielst du, wenn die Uhr aufgeladen ist und sich mit deinem WLAN-Netzwerk verbinden kann.

Uhr und Smartphone müssen sich während des Updates nahe beieinander befinden.

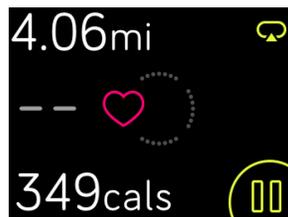
Wenn du Schwierigkeiten bei der Aktualisierung deiner Uhr hast, findest du weitere Informationen unter help.fitbit.com.

Fehlerbehebung

Lies die folgenden Anweisungen zur Fehlerbehebung, falls deine Uhr nicht korrekt funktioniert. Unter help.fitbit.com findest du weitere Informationen.

Fehlendes Herzfrequenzsignal

Bei sportlichen Aktivitäten und im Tagesverlauf misst die Ionic ununterbrochen deine Herzfrequenz. Es kann hin und wieder vorkommen, dass der Herzfrequenz-Tracker der Uhr kein starkes Signal empfängt. In diesem Fall siehst du gestrichelte Linien an der Stelle, an der deine Herzfrequenz normalerweise angezeigt wird.

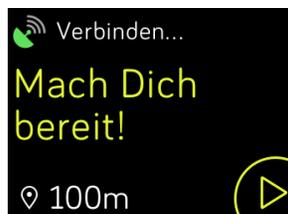


Wird kein Herzfrequenzsignal angezeigt, vergewissere dich, dass die Uhr richtig am Handgelenk sitzt. Schiebe sie dazu etwas nach unten oder oben und ziehe das Armband fester an oder lockere es. Ionic muss an deiner Haut anliegen. Nach einer kurzen Wartezeit, in der du deinen Arm still und gerade halten musst, sollte die Herzfrequenz wieder angezeigt werden. Wenn das Herzfrequenz-Signal weiterhin

fehlt, öffne die Einstellungs-App () auf der Uhr, und achte darauf, dass die Option „Heart Rate“ (Herzfrequenz) aktiviert ist.

GPS-Signal fehlt

Umweltfaktoren wie beispielsweise hohe Gebäude, dichter Wald, steile Erhebungen und selbst eine Wolkendecke können die Verbindung zwischen der Ionic und GPS-Satelliten beeinträchtigen. Wenn deine Uhr während dem Training nach einem GPS sucht, wird „Connecting“ (Verbindung wird aufgebaut) am oberen Bildschirmrand angezeigt.



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

WLAN-Verbindung kann nicht hergestellt werden

Wenn die 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 auf der Arbeit oder zuhause. Ionic kann sich nicht mit 5GHz Wi-Fi, WPA Enterprise oder öffentlichen Netzwerken verbinden, die Anmeldungen, Abonnements oder Profile benötigen. Eine Liste der kompatiblen Netzwerktypen findest du unter [Verbindung zum WLAN](#).

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

Wenn du versuchst, persönliche Musik oder Podcasts herunterzuladen, vergewissere dich, dass Ionic und dein PC mit demselben WLAN-Netzwerk verbunden sind. Um dies zu tun, überprüfe die Schritte in [Musik und Podcasts](#). Bewege dich für eine bessere WLAN-Verbindung näher an den Router heran.

Wenn du versuchst, Pandora-Sender herunterzuladen, stelle zunächst sicher, dass dein WLAN-Netzwerk korrekt funktioniert. Versuche, ein anderes Gerät mit deinem Netzwerk zu verbinden. War die Verbindung erfolgreich, versuche den Sender erneut herunterzuladen. Beachte, dass Sender automatisch heruntergeladen werden, wenn die Uhr aufgeladen wird und sich in Reichweite deines WLAN-Netzwerks befindet, oder tippe in der Fitbit-App auf **Force Sync Now** (Jetzt Synchronisation erzwingen), um die Sender zu deiner Uhr hinzuzufügen.

Weitere Informationen zur WLAN-Fehlerbehebung findest du unter help.fitbit.com.

Unerwartetes Verhalten

Die folgenden Probleme können möglicherweise durch einen Neustart der Uhr behoben werden:

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

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

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.

Weitere Hilfe bei Problemen und die Möglichkeit, den Fitbit-Support zu kontaktieren, findest du unter help.fitbit.com.

Zurücksetzen auf Werkseinstellung

Setze die Ionic auf Werkseinstellungen zurück, um Apps und alle persönlichen Daten vom Gerät zu löschen, einschließlich Kredit- und Debitkarten, die du zu Fitbit-Pay hinzugefügt hast. Wenn du die Ionic an eine andere Person weitergeben möchtest oder sie für eine Rückerstattung zurückgeben möchtest, setze sie zunächst auf die Werkseinstellungen zurück:

Öffne auf der Ionic die Einstellungs-App () > **About** (Aufgaben) > **Factory Reset** (Werkseinstellungen).

Allgemeine Informationen und Spezifikationen

Sensoren

Deine Fitbit Ionic enthält die folgenden Sensoren und Motoren:

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

Material

Das Armband der Ionic besteht aus einem flexiblen, haltbaren Elastomer ähnlich dem Material, das in vielen Sportuhren verwendet wird. Das Armband ist latexfrei. Als Zubehör verkaufte Armbänder sind in Echtleder erhältlich.

Der Rahmen der Ionic besteht aus 6000er-Aluminium, das im modernen Flugzeugbau verwendet wird.

Funktechnik

Die Ionic enthält einen Bluetooth 4.0-Funksender/-Empfänger und NFC-Chip.

Haptisches Feedback

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

Akku

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

Speicher

Ionic speichert deine Statistiken und Daten für 7 Tage zwischen den Zeiten, in denen du deine Uhr synchronisierst. Die gespeicherten Daten umfassen Tagesstatistiken

(einschließlich Schritte, Strecke, verbrannte Kalorien, aktive Minuten, Herzfrequenz und aktive vs. nicht aktive Stunden) sowie Schlafphasen, SmartTrack-Aktivität und Trainingsdaten.

Wir empfehlen, die Uhr mindestens einmal täglich zu synchronisieren.

Display

Ionic verfügt über ein farbiges LCD-Display.

Armbandgröße

Das Armband ist in den folgenden 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	-10 bis 45 °C (14 bis 113 °F)
Temperatur bei Nichtbetrieb	-20 bis -10 °C (-4 bis 14 °F)
	45 bis 60 °C (113 bis 140 °F)
Wasserabweisend	Wasserabweisend bis zu 50 Meter
Maximale Betriebshöhe	9,144 Meter (30.000 Fuß)

Mehr erfahren

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

Rückgabe und Garantie

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

Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise

Modellbezeichnung: FB503

USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC)

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

- Tap **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 received, including interference that may cause undesired operation

FCC Warning

Changes or modifications not approved by Fitbit, Inc. could void the user's authority to operate the equipment.

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

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

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

FCC ID: XRAFB503

Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC)

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

- **Tap 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 in accordance with the current RSS GEN:

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

IC: 8542A-FB503

Europäische 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:
<http://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.

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen 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.

Sicherheitserklärung

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

Frequenzdaten

Frequenzbereich (MHz): 2400 - 2483,5

Höchste EIRP-Leistung im Bereich (dBm): 16,88

Australien und Neuseeland

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.



China

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.

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)
Ionic Model FB503						
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○
电池	○	○	○	○	○	○
充电线	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

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

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



Israel

אישור התאמה 51-61887

אי לבצע כל שינוי טכני בחלק המודולארי של המוצר.

Japan

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.



007-AF0125

Oman

OMAN-TRA/TA-R/4605/17
D090258

Philippinen

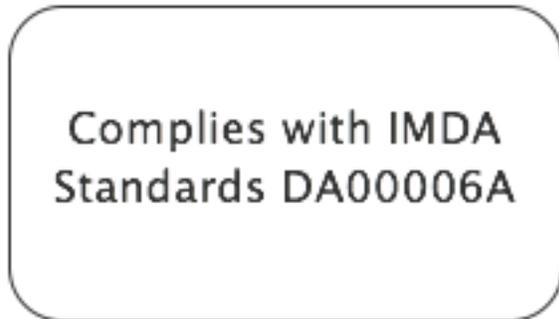


Serbien



И 005 17

Singapur



Südafrika

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.



TA-2017/1221
APPROVED

Südkorea

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.

클래스 B 장치 (가정 사용을 위한 방송 통신 기기) : EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다
얻을 이 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:

- Tap Settings > About > Regulatory Info.

Fitbit Model FB503



CCAJ17LP4710T8

注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條 經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能

第十四條

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Article 12

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

Article 14

The application of low power frequency electric machineries shall not affect the navigation safety nor interfere a legal communication, if an interference is found, the service will be suspended until improvement is made and the interference no longer exists. The foregoing legal communication refers to the wireless telecommunication operated according to the telecommunications laws and regulations. The low power frequency electric machinery should be able to tolerate the interference of the

electric wave radiation electric machineries and equipment for legal communications or industrial and scientific applications.

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。

Battery warning:

This device uses a lithium battery.

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

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

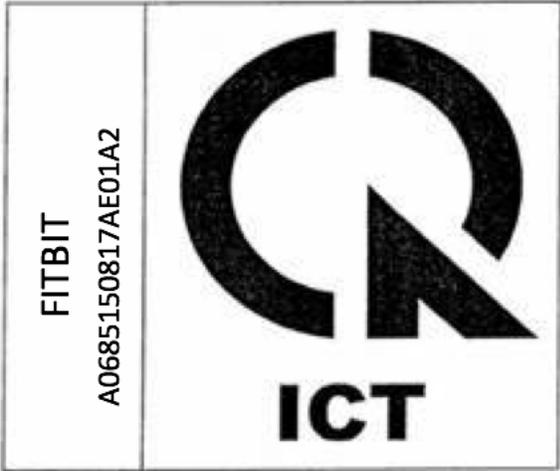
設備名稱：智慧型手錶 ， Equipment name		型號（型式）：FB503 Type designation (Type)				
單元 Unit	限用物質及其化學符號 Restricted substances and its chemical symbols					
	鉛Lead (Pb)	汞Mercury (Hg)	鎘Cadmium (Cd)	六價鉻 Hexavalent chromium (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 Polybrominated biphenyls (PBB)	多溴二苯醚 Polybrominated diphenyl ethers (PBDE)
錶帶	○	○	○	○	○	○
電子	—	○	○	○	○	○
錶扣	○	○	○	○	○	○
充電線	○	○	○	○	○	○
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>						

Vereinigte Arabische Emirate

TRA Registered No.: ER56752/17

Dealer No.: 35294/14

Vietnam



©2018 Fitbit, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Fitbit und das Fitbit-Logo sind Warenzeichen oder eingetragene Warenzeichen von Fitbit in den USA und anderen Ländern. Eine vollständigere Liste der Fitbit-Warenzeichen findest du unter <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Erwähnte Warenzeichen Dritter sind das Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.