



fitbit alta™



Bedienungsanleitung  
Version 1.1

# Inhalt

<b>Erste Schritte .....</b>	<b>1</b>
Lieferumfang.....	1
Inhalt dieses Dokuments .....	1
<b>Einrichten der Fitbit Alta.....</b>	<b>2</b>
Tracker auf einem Mobilgerät einrichten .....	2
Einrichten deines Trackers auf einem PC (nur Windows 10) .....	2
Einrichten deines Trackers auf einem PC (Windows 8.1 und früher) .....	3
Einrichten deines Trackers auf einem Mac.....	3
Trackerdaten mit deinem Fitbit-Konto synchronisieren.....	4
<b>Deine Fitbit Alta.....</b>	<b>5</b>
Anbringen am Handgelenk.....	5
Auswahl des Handgelenks und der dominanten Hand .....	5
Tracker anlegen .....	5
Navigation.....	7
Auf den Tracker tippen.....	8
Akkulaufzeit und Aufladen .....	9
Ermitteln des aktuellen Akkuladestands.....	9
Laden des Trackers .....	9
Pflege .....	10
Wechseln des Armbands .....	10
Abnahme eines Armbands .....	10
Anbringen eines neuen Armbands.....	11
<b>Automatisches Tracken mit der Fitbit Alta.....</b>	<b>12</b>
Anzeigen der Tagesstatistik.....	12
Tracken deines Schlafs.....	13

Tracken eines Tagesziels.....	13
Ziel auswählen.....	13
Anzeigen des Zielfortschritts .....	13
Tracken deines Trainings .....	13
Tracken der Stundenaktivität .....	14
<b>Verwenden stummer Alarme.....</b>	<b>15</b>
<b>Empfangen von Anruf-, SMS- und Kalenderbenachrichtigungen .....</b>	<b>16</b>
Kalendervoraussetzungen .....	16
Aktivieren von Benachrichtigungen .....	16
Anzeigen eingehender Benachrichtigungen .....	17
<b>Anpassung deiner Fitbit Alta .....</b>	<b>18</b>
Änderung des Zifferblatts und der Ausrichtung.....	18
Verwendung der Schnellansicht.....	18
<b>Aktualisierung deiner Fitbit Alta .....</b>	<b>19</b>
<b>Problembehebung für deine Fitbit Alta .....</b>	<b>20</b>
<b>Allgemeine Informationen und Spezifikationen der Fitbit Alta.....</b>	<b>21</b>
Drahtlose Sensoren und haptisches Feedback .....	21
Material.....	21
Akku .....	21
Speicher .....	21
Display .....	21
Größe .....	22
Umgebungsbedingungen .....	22
Hilfe.....	22
Rückgaberrichtlinie und Garantie.....	22
<b>Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise .....</b>	<b>23</b>
USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC).....	23

Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC) .....	24
European Union (EU).....	24
Australien und Neuseeland .....	25
China .....	25
Wireless sync dongle.....	26
Alta .....	26
Mexiko .....	26
Japan.....	27
Oman.....	27
Philippinen .....	27
Serbien .....	27
Singapur.....	28
Südafrika.....	28
Südkorea.....	28
Taiwan .....	29
Wireless sync dongle.....	29
Alta .....	29
Vereinigte Arabische Emirate .....	30
Sicherheitserklärung .....	31

# Erste Schritte

---

Herzlich Willkommen zur Fitbit Alta™ – dem individuellen Fitness-Tracker, der sich auf vielseitige Weise an deinen persönlichen Stil anpassen lässt. Nimm dir einen Moment Zeit, um unter <http://www.fitbit.com/safety> sämtliche Sicherheitsinformationen zu lesen.

## Lieferumfang

Lieferumfang der Fitbit Alta:



Fitbit Alta



Ladekabel



Dongle zur kabellosen Synchronisierung

Die Fitbit Alta besteht aus zwei Teilen: dem abnehmbaren Armband und dem Display.

## Inhalt dieses Dokuments

Zunächst erstellen wir dein Fitbit®-Konto und sorgen dafür, dass der Tracker die erfassten Daten mit deinem Fitbit-Dashboard synchronisieren kann. Hier kannst du deine Daten analysieren, Trends beobachten, Ziele festlegen, eintragen, was du gegessen und getrunken hast, mit Freunden in Kontakt bleiben und vieles mehr. Sobald du mit dem Einrichten deines Trackers fertig bist, kann es losgehen.

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

# Einrichten der Fitbit Alta

---

Am besten nutzt du deine Alta mit der kostenlosen Fitbit-App, die für Mobilgeräte mit iOS®, Android™ und Windows® 10 verfügbar ist. Solltest du nicht über ein kompatibles Mobilgerät verfügen, kannst du mit deinem Computer auf [fitbit.com](http://fitbit.com) zugreifen – die Funktionen für Anruf-, SMS- und Kalenderbenachrichtigungen erfordern jedoch ein Mobilgerät.

## Tracker auf einem Mobilgerät einrichten

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

So geht's:

1. Überprüfe auf <http://www.fitbit.com/devices>, ob dein Mobilgerät mit der Fitbit-App kompatibel ist.
2. Die Fitbit-App kannst du je nach Betriebssystem deines Mobilgeräts an folgenden Orten herunterladen:
  - im Apple® App Store® für iOS-Geräte wie das iPhone® oder das iPad®.
  - im Google Play™ Store für Android-Geräte wie das Samsung® Galaxy® S5 und das Motorola Droid Turbo.
  - im Microsoft® Windows Store für Mobilgeräte mit Windows 10 wie das Lumia™-Smartphone oder Surface™-Tablet.
3. Installiere zunächst die App. Bitte beachte dabei, dass du für den betreffenden Store ein Konto benötigst. Ein solches Konto ist auch für das Herunterladen kostenloser Apps wie Fitbit notwendig.
4. Nach der Installation öffnest du die App und tippst auf **Mitglied bei Fitbit werden**. Du wirst dann durch das Verfahren zur Eröffnung eines Fitbit-Kontos geführt und verbindest (koppelst) deine Alta mit deinem Mobilgerät. Die Kopplung ermöglicht es dem Tracker und deinem Mobilgerät, miteinander zu kommunizieren (Datensynchronisierung).

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

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

## Einrichten deines Trackers auf einem PC (nur Windows 10)

Falls du über kein Mobilgerät verfügst, kannst du den Tracker auf deinem Windows 10-Computer über dieselbe Fitbit-App einrichten und synchronisieren, die für Windows-Mobilgeräte zur Verfügung steht.

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

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

## Einrichten deines Trackers auf einem PC (Windows 8.1 und früher)

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

So installierst du Fitbit Connect und richtest deinen Tracker ein:

1. Gehe zu <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Scrolle nach unten und klicke auf die Option zum Herunterladen.
3. Speichere die Datei, wenn du dazu aufgefordert wirst.
4. Doppelklicke auf die Datei (FitbitConnect\_Win.exe). Der Fitbit Connect-Installer wird geöffnet.
5. Klicke **Weiter**, um durch den Installationsprozess zu gehen.
6. Wenn du dazu aufgefordert wirst, wähle **Neues Fitbit-Gerät einrichten**.
7. Befolge die auf dem Bildschirm angezeigten Anweisungen zur Eröffnung eines Fitbit-Kontos und zur Verbindung deines Trackers.

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

## Einrichten deines Trackers auf einem Mac

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

So installierst du Fitbit Connect und richtest deinen Tracker ein:

1. Gehe zu <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Scrolle nach unten und klicke auf die Option zum Herunterladen.
3. Speichere die Datei, wenn du dazu aufgefordert wirst.
4. Doppelklicke auf die Datei (Install Fitbit Connect.pkg). Der Fitbit Connect-Installer wird geöffnet.
5. Klicke **Weiter**, um durch den Installationsprozess zu gehen.
6. Wenn du dazu aufgefordert wirst, wähle **Neues Fitbit-Gerät einrichten**.
7. Befolge die auf dem Bildschirm angezeigten Anweisungen zur Eröffnung eines Fitbit-Kontos und zur Verbindung deines Trackers.

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

## Trackerdaten mit deinem Fitbit-Konto synchronisieren

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

Für die Synchronisierung mit deinem Fitbit-Tracker nutzt die Fitbit-App die Technologie Bluetooth Low Energy (BLE). Immer wenn du die App öffnest, startet sie die Synchronisierung, falls der Tracker in der Nähe ist. Hast du die 24-Stunden-Synchronisierung aktiviert, synchronisiert die App die Daten in regelmäßigen Abständen.

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

- Der Tracker ist nicht weiter als 9 Meter von deinem Computer entfernt.
- Der Computer ist eingeschaltet, aktiviert und mit dem Internet verbunden.

# Deine Fitbit Alta

In diesem Abschnitt findest du Tipps zum Tragen, Benutzen und Laden deines Trackers. Falls du ein zusätzliches Armband gekauft hast, kannst du hier auch nachlesen, wie du das Originalarmband abnimmst und ein anderes anbringst.

## Anbringen am Handgelenk

Lies diese Tipps, um sicherzugehen, dass du den Tracker korrekt angelegt hast.

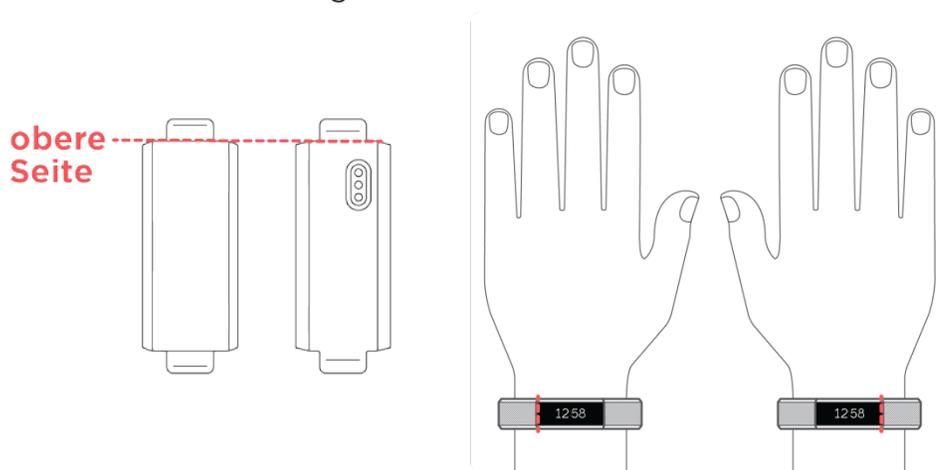
### Auswahl des Handgelenks und der dominanten Hand

Für eine höhere Genauigkeit und einen besseren Bedienkomfort musst du angeben, an welchem Arm (rechts oder links) du die Alta tragen möchtest und welche Hand (rechts oder links) deine dominante Hand ist. Die dominante Hand ist die Hand, mit der du normalerweise schreibst oder wirfst.

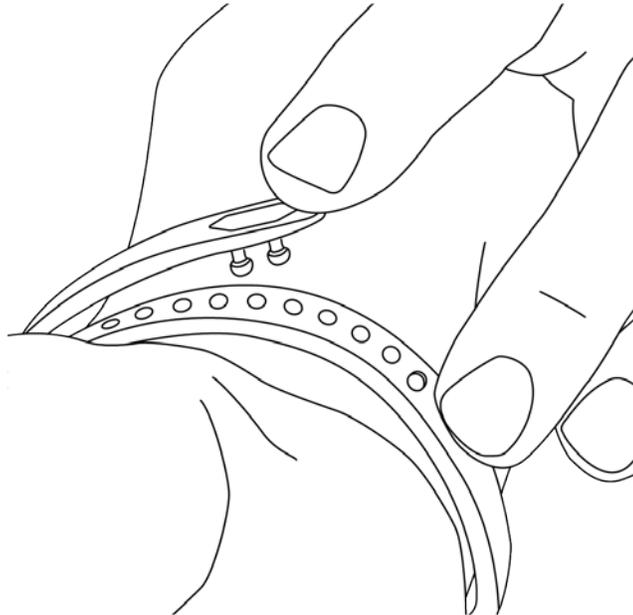
Während der Einrichtung wirst du gebeten, das Handgelenk zu wählen, an dem du die Alta tragen möchtest. Wenn du die Alta später am anderen Handgelenk tragen möchtest, ändere die Handgelenk-Einstellung. Mit der Einstellung „Händigkeit“ kannst du auch jederzeit die dominante Hand ändern. Beide Einstellungen findest du im Abschnitt „Konto“ der Fitbit-App.

### Tracker anlegen

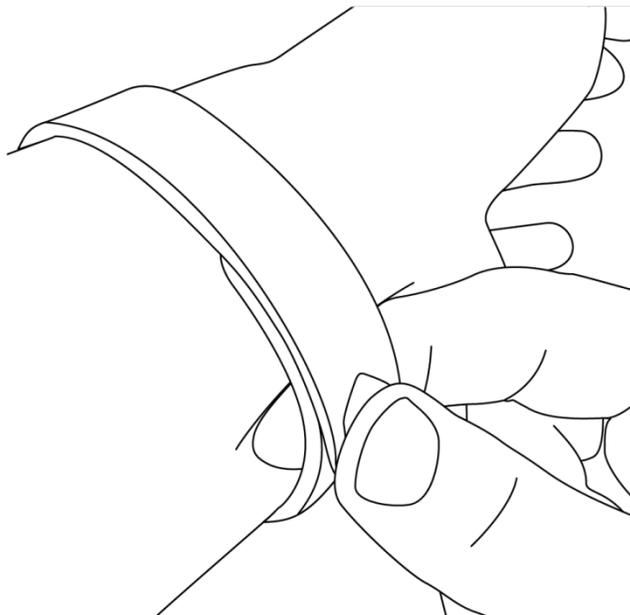
1. Lege deine Alta um dein Handgelenk. Die obere Seite des Trackers kannst du an der Ladebuchse erkennen. Die obere Seite des Trackers sollte auf der Außenseite deines Handgelenks sein.



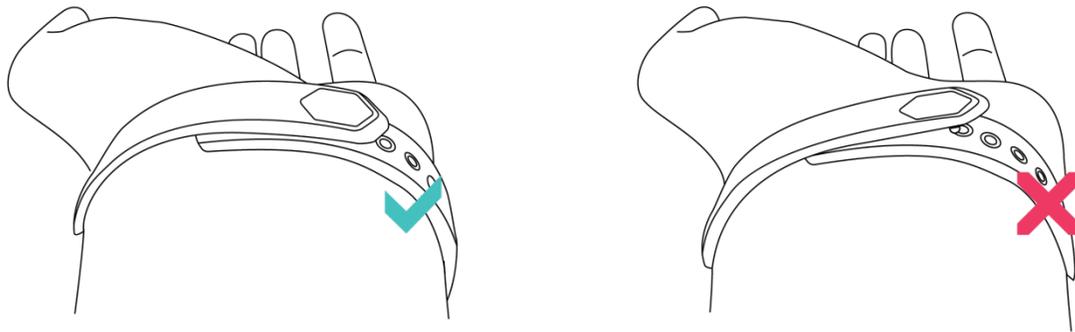
2. Richte beide Enden des Armbands so aus, dass sie direkt übereinander liegen. Der Verschluss befindet sich dabei über den beiden Löchern, bei denen das Armband am besten um dein Handgelenk passt.



3. Drücke den Verschluss und das Armband zwischen Daumen und Zeigefinger zusammen, bis du einen Klick spürst.



Das Alta-Armband ist sicher befestigt, wenn beide Stifte am Verschluss vollständig eingeschoben sind. Trage deine Alta nicht zu eng.



---

**TIPP:** Wenn es nicht gleich klappt, versuche zuerst, das Armband zu schließen, während es sich nicht an deinem Handgelenk befindet, um ein Gefühl für die Funktionsweise des Verschlusses zu bekommen. Probiere anschließend noch einmal, das Armband am Handgelenk zu befestigen.

---

## Navigation

Die Alta verfügt über ein OLED-Touch-Display, das horizontal oder vertikal ausgerichtet werden kann. Du kannst unter verschiedenen Ziffernblättern mit einzigartigen Designs auswählen.



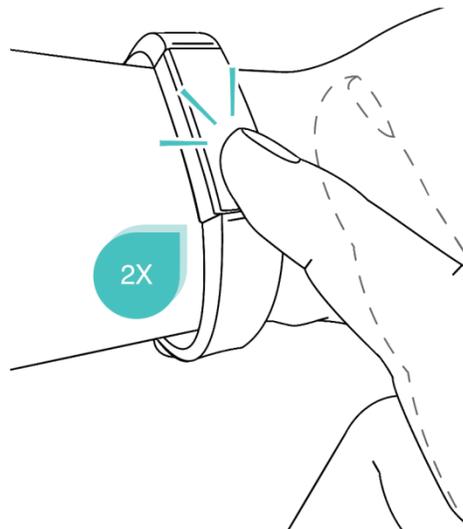
Wenn du deine Alta nicht verwendest, ist das Display aus. Aufwecken:

- Tippe zweimal auf den Tracker.
- Drehe dein Handgelenk zu dir. Dieses Verhalten, auch Schnellansicht genannt, kann in den Tracker-Einstellungen deaktiviert werden.

Tippe einmal, um durch deine Statistiken zu blättern. Die Statistiken umfassen Schritte, zurückgelegte Entfernung, verbrannte Kalorien und aktive Minuten.

## Auf den Tracker tippen

Die besten Ergebnisse erzielst du, indem du an der Stelle auf den Tracker tippst, wo das Display an das Armband angrenzt (siehe unten). Tippe zweimal auf den Tracker, um ihn aufzuwecken; tippe einmal, um durch deine Statistiken zu blättern.



Der Alta reagiert nicht auf Wischen, sondern muss angetippt werden.

# Akkulaufzeit und Aufladen

Ist sie voll geladen, verfügt deine Alta über eine Akkulaufzeit von bis zu 5 Tagen. Beachte, dass die Akkulaufzeit und die Ladezyklen je nach Verwendung, Einstellungen und vielen anderen Faktoren unterschiedlich sein können. Die tatsächlichen Ergebnisse können variieren.

## Ermitteln des aktuellen Akkuladestands

Wenn du deine Alta antippst, um durch deine Statistiken zu blättern, zeigt die erste Seite ein Akkusymbol an, falls der Ladestand niedrig ist. Wenn der Ladestand sehr niedrig ist, kannst du nicht mehr durch die Statistiken blättern.

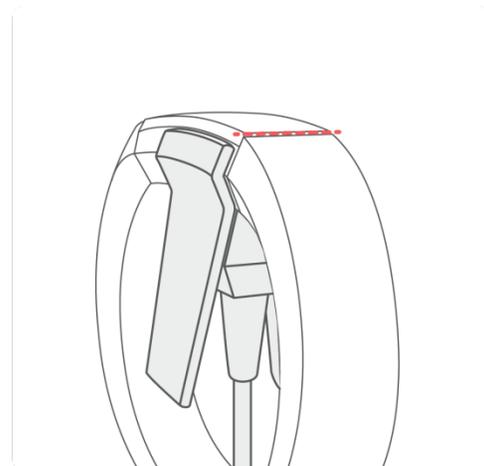
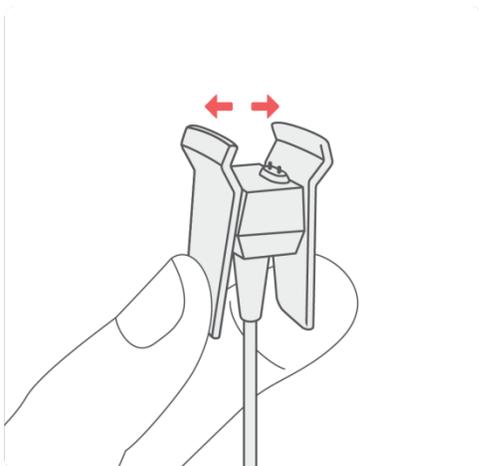


Kritisch niedriger Akkuladestand

Du kannst den Akkuladestand über das Fitbit-Dashboard überprüfen.

## Laden des Trackers

Um deine Alta aufzuladen, schließe das eine Ende des Ladekabels an den USB-Anschluss eines Computers oder einen UL-zertifizierten USB-Wandladegerät und das andere Ende an den Anschluss auf der Rückseite der Alta an. Die Stifte am Ladekabel müssen an den Ladegeräteanschluss an deiner Alta ausgerichtet sein und sicher einrasten. Die Verbindung ist sicher, wenn auf dem Display der Alta ein Akkusymbol erscheint.



Ein voller Ladevorgang dauert 1 bis 2 Stunden. Während der Tracker lädt, kannst du darauf tippen, um den Akkuladestand anzeigen lassen. Ist der Tracker komplett aufgeladen, ist das Akkusymbol durchgehend sichtbar. Wenn du deinen Tracker noch nicht eingerichtet hast, tippe auf ihn, um eine Nachricht mit folgendem Link zu erhalten: <http://www.fitbit.com/setup>.

## Pflege

Du solltest deine Alta regelmäßig reinigen und trocknen. Anleitungen und weitere Informationen hierzu findest du unter <http://www.fitbit.com/productcare>.

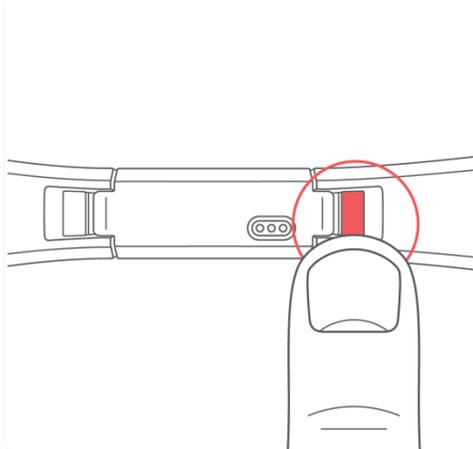
## Wechseln des Armbands

Das Armband hat zwei separate Bänder (oben und unten), die du durch separat erhältliche Zubehör-Armbänder ersetzen kannst.

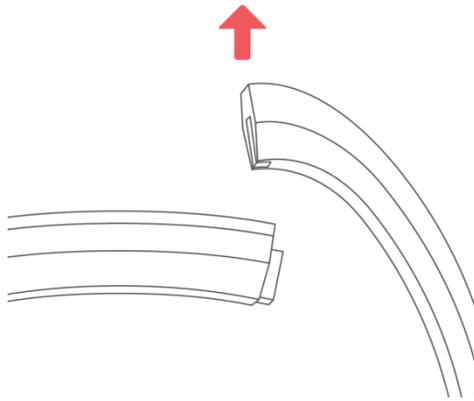
### Abnahme eines Armbands

Ein Armband lässt sich wie folgt abnehmen:

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



3. Schiebe das Band nach oben, sodass es vom Tracker entfernt wird.



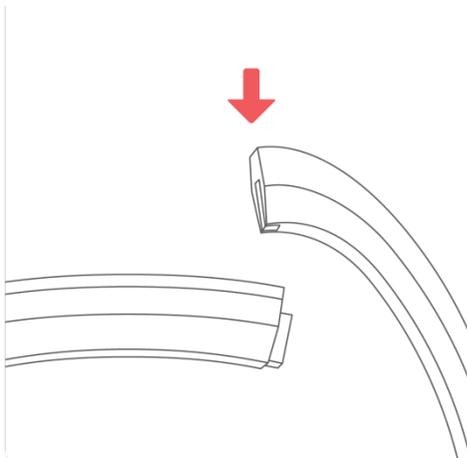
4. Wiederhole diesen Vorgang für die andere Seite.

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

### Anbringen eines neuen Armbands

Finde zunächst heraus, welches Band das obere und welches das untere ist. Das obere Band hat Löcher und sollte auf der Seite angebracht werden, die sich am nächsten an der Ladebuchse befindet. Das untere Band besitzt einen Verschluss.

Schiebe das Armband zum Anbringen am Ende des Trackers entlang, bis es fühlbar einrastet.



# Automatisches Tracken mit der Fitbit Alta

Immer, wenn du deine Alta trägst, wird eine Reihe von Werten getrackt. Beim Synchronisieren werden die neuesten Daten vom Tracker in das Fitbit-Dashboard hochgeladen.

## Anzeigen der Tagesstatistik

Tippe deine Alta an, um die folgenden Tagesstatistiken anzuzeigen:

- Schritte
- Strecke
- verbrannte Kalorien
- aktive Minuten

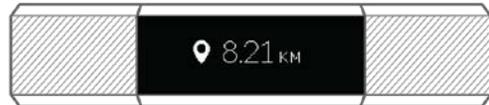
Das Fitbit-Dashboard enthält weitere vom Tracker erfasste Statistiken, darunter:

- geschlafene Stunden und Schlafmuster
- stündliche Aktivität und Stillstandzeiten
- training wie etwa Laufen, Rad fahren im Freien, Ellipsentraining, Sport und Aerobic

Tippe zweimal auf deine Alta, um sie aufzuwecken. Tippe, wenn die Uhr erscheint, um alle deine Statistiken nacheinander anzuzeigen. Wenn du einen Alarm eingestellt hast, wird auch die nächste Alarmzeit angezeigt.



Schritte



Strecke



Kalorien



aktive Minuten

Die Alta beginnt mit dem Tracking der Daten des nächsten Tages immer um Mitternacht deiner Zeitzone. Durch das Zurücksetzen der Statistiken auf Null werden die Daten des Vortages jedoch nicht gelöscht. Sie werden bei der nächsten Synchronisierung des Trackers in deinem Fitbit-Konto erfasst.

## Tracken deines Schlafs

Die Alta trackt automatisch die geschlafenen Stunden und deine Bewegungen während des Schlafs. Diese Informationen geben Aufschluss über deine Schlafmuster. Um sie aufzuzeichnen, trage die Alta einfach beim Schlafen. Standardmäßig ist ein individualisierbares Schlafziel von 8 Stunden pro Nacht eingestellt.

Synchronisiere deinen Tracker, wenn du aufwachst, um dir die Schlafdaten der letzten Nacht auf deinem Fitbit-Dashboard anzusehen.

## Tracken eines Tagesziels

Alta verfolgt deinen Fortschritt bezüglich eines Tagesziels deiner Wahl. Sobald du dein Ziel erreichst, vibriert und blinkt der Tracker.

### Ziel auswählen

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

### Anzeigen des Zielfortschritts

Ein Ziel-Fortschrittsbalken sorgt dafür, dass du motiviert bleibst. Die unten auf dem Balken angezeigten Punkte geben an, dass du mehr als die halbe Strecke zu deinem Ziel zurückgelegt hast.



## Tracken deines Trainings

Die SmartTrack™-Funktion erkennt automatisch das ausgewählte Training und zeichnet die Einzelheiten in deinem Trainingsverlauf auf.

Standardmäßig entdeckt SmartTrack fortlaufende Bewegungen von 15 Minuten Dauer. 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 <http://help.fitbit.com>.

## Tracken der Stundenaktivität

Die Bewegungserinnerungs-Funktion hilft dir dabei, während des Tages aktiv zu bleiben - für bessere Gesundheit und Fitness. 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 rechtzeitig genügend Schritte gesammelt hast, erscheint eine Glückwunsch-Nachricht.



Weitere Informationen zu deinen stündlichen Aktivität und Stillstandzeiten findest du auf dem Fitbit-Dashboard.

## Verwenden stummer Alarme

---

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

Weitere Informationen zum Anpassen und Verwenden von Alarmen findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).



# Empfangen von Anruf-, SMS- und Kalenderbenachrichtigungen

Mit über 200 kompatiblen iOS- und Android-Mobilgeräten kannst du Anruf-, SMS- und Kalenderbenachrichtigungen auf deiner Alta empfangen. Unter <http://www.fitbit.com/devices> kannst du herausfinden, ob dein Gerät diese Funktion unterstützt. Beachte, dass mit der Fitbit-App für Windows keine Benachrichtigungen verfügbar sind.

## Kalendervoraussetzungen

Dein Tracker zeigt Kalenderereignisse und alle Informationen an, die von deiner Kalender-App an dein Mobilgerät gesendet wurden. Hinweis: Wenn die Kalender-App keine Benachrichtigungen an das Mobilgerät sendet, erhältst du auch keine auf dem Tracker.



Wenn du ein iOS-Gerät besitzt, zeigt deine Alta Benachrichtigungen von allen Kalendern an, die mit der standardmäßigen iOS-Kalender-App synchronisiert sind. Verwendest du eine Kalender-App eines Drittanbieters, die nicht mit deiner Standard-App synchronisiert ist, erhältst du keine Benachrichtigungen von dieser App.

Wenn du ein Android-Gerät nutzt, zeigt deine Alta Kalenderbenachrichtigungen aus der Kalender-App an, die du bei der Einrichtung ausgewählt hast. Du hast die Wahl zwischen der standardmäßigen Kalender-App auf deinem Mobilgerät sowie diversen Kalender-Apps von Drittanbietern.

## Aktivieren von Benachrichtigungen

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

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

Anruf- und SMS-Benachrichtigungen sind standardmäßig aktiviert.  
Kalenderbenachrichtigungen aktivieren:

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

Nachdem die Benachrichtigungen aktiviert wurden, erscheint in der Liste der mit deinem Mobilgerät gekoppelten Bluetooth-Geräte „Alta“.

---

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

---

## Anzeigen eingehender Benachrichtigungen

Sind dein Tracker und dein Mobilgerät nicht weiter als 9 Meter voneinander entfernt, vibriert deine Alta beim Eintreffen einer Anruf-, SMS- oder Kalenderbenachrichtigung, und die Benachrichtigung erscheint auf dem Display der Alta. Ist das Display ausgeschaltet, drehe dein Handgelenk auf dich zu und tippe zweimal, um es aufzuwecken. Die Benachrichtigung bleibt nur eine Minute sichtbar.

Bei Telefonanrufen wird die Benachrichtigung dreimal mit dem Namen oder der Nummer des Anrufers über das Display gescrollt.



Bei SMS- und Kalenderbenachrichtigungen scrollt die Benachrichtigung einmal.



Benachrichtigungen können maximal 40 Zeichen lang sein. Hinweis: Alle Benachrichtigungen werden horizontal angezeigt, selbst dann, wenn die Ausrichtung deiner Uhr normalerweise vertikal ist.

# Anpassung deiner Fitbit Alta

---

Dieser Abschnitt enthält Informationen darüber, wie du das Display anpassen sowie bestimmte Verhaltensweisen des Trackers ändern kannst.

## Änderung des Zifferblatts und der Ausrichtung

Die Alta verfügt über mehrere Zifferblatt-Design im horizontalen und vertikalen Stil.

Das Zifferblatt kannst du in der Fitbit-App oder im Fitbit.com-Dashboard ändern. Weitere Informationen findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

Alle Benachrichtigungen und Erinnerungen werden horizontal angezeigt, auch wenn die Ausrichtung der Uhr vertikal ist.

## Verwendung der Schnellansicht

Zur Verlängerung der Akkulaufzeit schaltet sich der Bildschirm bei Nichtgebrauch ab. Er wacht automatisch auf, wenn du dein Handgelenk zu dir drehst (dies wird „Schnellansicht“ genannt). Du kannst ihn auch aufwecken, indem du doppelt auf den Tracker tippst.

Weitere Informationen zum Aktivieren oder Deaktivieren der Schnellansicht findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

Beachte, dass Quick View optimal funktioniert, wenn der Tracker so wie in folgendem Kapitel beschrieben getragen wird: [Auswahl des Handgelenks und der dominanten Hand](#).

# Aktualisierung deiner Fitbit Alta

---

Durch Firmware-Aktualisierungen werden gelegentlich kostenlose Funktions- und Produktverbesserungen bereitgestellt. Du solltest deine Alta immer auf dem neuesten Stand halten.

Wenn eine Aktualisierung verfügbar ist, wirst du über die Fitbit-App informiert. Nachdem du die Aktualisierung gestartet hast, wird in deinem Tracker und der Fitbit-App ein Fortschrittsbalken angezeigt, bis der Prozess abgeschlossen ist und eine Bestätigungsmeldung angezeigt wird.

Die Aktualisierung der Alta einige Minuten und kann viel Energie verbrauchen. Du solltest daher deinen Tracker an das Ladekabel anschließen, bevor du mit der Aktualisierung beginnst.

# Problembeseherung für deine Fitbit Alta

---

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

- keine Synchronisierung trotz erfolgreicher Einrichtung
- Keine Reaktion bei Antippen
- keine Reaktion, obwohl der Fitbit Blaze geladen ist
- kein Tracken deiner Schritte oder anderer Daten

---

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

---

So setzt du den Tracker zurück:

1. SchlieÙe das Ladekabel am USB-Anschluss des Computers an.
2. Stecke das andere Ende in den Anschluss hinten an deiner Alta ein. Dein Fitbit Alta wird nun geladen.
3. Drücke den Knopf auf deinem Ladekabel dreimal innerhalb von acht Sekunden, wobei du zwischen den Betätigungen des Knopfes kurz warten solltest. Der Knopf befindet sich am Ende des Ladekabels, das in den Computer eingesteckt ist.

Acht Sekunden nach dem ersten Knopfdruck das Fitbit-Logo auf dem Display angezeigt. Dies zeigt an, dass der Tracker neu gestartet wurde.

4. Wenn das Logo angezeigt wird, kannst du deine Alta vom Ladekabel trennen.

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

# Allgemeine Informationen und Spezifikationen der Fitbit Alta

---

## Drahtlose Sensoren und haptisches Feedback

Deine Fitbit Alta verfügt über die folgenden Sensoren und Motoren:

- Ein MEMS-3-Achsen-Beschleunigungsmesser, der deine Bewegungsmuster erfasst
- Einen Bluetooth 4.0-Funkempfänger
- Ein Vibrationsmotor, mit dem die Alta im Falle von Alarmen, Zielen, Benachrichtigungen und Erinnerungen vibrieren kann

## Material

Das Armband des Alta 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 und Edelstahl erhältlich.

Schließe und Rahmen der Alta sind aus chirurgischem Edelstahl gefertigt. Auch wenn Edelstahl grundsätzlich Spuren von Nickel enthält und bei Menschen mit einer Empfindlichkeit gegenüber Nickel allergische Reaktionen auslösen kann, so entspricht der Nickelgehalt aller Fitbit-Produkte doch der strikten Nickel-Richtlinie der Europäischen Union.

## Akku

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

## Speicher

Die Alta speichert minütlich Informationen für fünf Tage, Schlafdaten für sieben Tage, SmartTrack-Daten für zwei Tage und Zusammenfassungen für 30 Tage.

Aufgezeichnet werden Schritte, zurückgelegte Entfernung, verbrannte Kalorien, aktive Minuten, stündliche Aktivität, SmartTrack-Trainings und Schlaf.

## Display

Die Alta verfügt über einen OLED-Touch-Display.

## Größe

Das Armband ist in den folgenden Größen erhältlich. Als Zubehör verkaufte Armbänder können etwas anders ausfallen. Die Metallarmbänder sind in Einheitsgröße.

Kleines Armband	passt um ein Handgelenk mit 140 bis 170 mm Umfang
Großes Armband	passt um ein Handgelenk mit 170 bis 206 mm Umfang
Extragroßes Armband	passt um ein Handgelenk mit 206 bis 236 mm Umfang

## Umgebungsbedingungen

Betriebstemperatur	-10 bis 45 °C (14 bis 113 °F)
Temperatur bei Nichtbetrieb	-20 bis 60 °C (-4 bis 140 °F)
Wasserabweisend	Spritzwassergeschützt.
Maximale Einsatzhöhe	9.144 Meter

## Hilfe

Tipps zur Problembehebung und Hilfe zu deiner Fitbit Alta findest du unter <http://help.fitbit.com>.

## Rückgaberichtlinie und Garantie

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

# Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise

---

Modellbezeichnung: FB406

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

This device complies with FCC part 15 FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

1. This device may not cause harmful interference and
2. This device must accept any interference 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: XRAFB406

## Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC)

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

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

IC Notice to Users in accordance with 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 dispositive

IC ID: 8542A-FB406

## European Union (EU)

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB406 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 FB406 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety).

### Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB406 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety).

### Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB406 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety).

### Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB406 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety).



### Australien und Neuseeland



**R-NZ**

### China



## Wireless sync dongle

部件名称	有毒和危险品					
<b>Dongle Model FB150</b>	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

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

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

## Alta

部件名称	有毒和危险品					
<b>Alta Model FB406</b>	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

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

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

## Mexiko



IFETEL: RCPFIFB15-2258

Japan



Oman



Philippinen

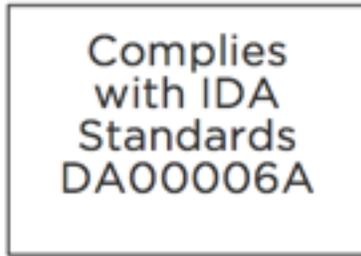


Serbien

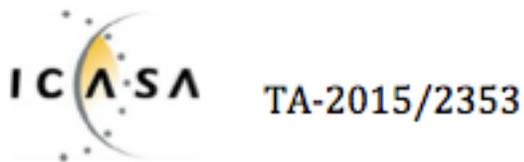


И 005 016

## Singapur



## Südafrika



## Südkorea

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. ”**



- 사용 주파수 (Used frequency): 2402 MHz-2480 MHz
- 채널수 (The number of channels): 40
- 공중선전계강도 (Antenna power): -7.4dBi
- 변조방식 (Type of the modulation): GFSK
- RF 출력(RF Output): 3.6dBm
- 안테나 유형(Antenna Type): Monopole Antenna (Stamped metal)
- 작동 온도 범위(Operating Temperature Range): -10°C ~ 50°C
- 동작 전압 (Operating voltage): DC 3.7V

#### KC 인증서 정보 KC Certificate Information

- 1) 장비 이름 Equipment name:                   저전력 무선 장치 (무선 데이터 통신의 무선 장치)  
Low power radio equipment (wireless devices of wireless data communications)
- 2) 모델 이름 Model name:                        FB406
- 3) 인증서 번호 Certificate number :         MSIP-CMM-XRA-FB406
- 4) 회사 이름 Company Name :                 Fitbit, Inc.
- 5) 제조업 자 Manufacturer:                  Fitbit, Inc. / 중국(China)
- 6) 제조 일자 Manufactured Date:            201\_

## Taiwan

### Wireless sync dongle



CCAJ15LP1150T4

### Alta



CCAJ15LP6230T1

注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

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

第十四條

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

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Vereinigte Arabische Emirate



# Sicherheitserklärung

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

©2017 Fitbit, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Fitbit und das Fitbit-Logo sind  
Warenzeichen oder eingetragene Warenzeichen von Fitbit in den USA und  
anderen Ländern. Eine vollständige Liste der Fitbit-Warenzeichen finden Sie unter  
<http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Erwähnte Warenzeichen Dritter sind das  
Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.