



fitbit blaze™



Bedienungsanleitung

Version 1.1

Inhalt

Erste Schritte	1
Lieferumfang.....	1
Themen dieser Anleitung	1
Einrichten des Fitbit Blaze	2
Einrichten der Surge über ein Mobilgerät.....	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
Synchronisieren des Trackers mit deinem Fitbit-Konto	4
Dein Fitbit Blaze.....	5
Anbringen am Handgelenk.....	5
Ganztägiges Tragen und Tragen während des Trainings	5
Dominante oder nicht dominante Hand.....	6
Navigation.....	7
Akkulaufzeit und Aufladen	8
Ermitteln des aktuellen Akkuladestands.....	8
Laden des Trackers	9
Verlängern der Akkulaufzeit.....	10
Pflege.....	10
Wechseln des Armbands	10
Abnahme eines Armbands	10
Anbringen eines neuen Armbands.....	11
Automatisches Tracken mit dem Fitbit Blaze	12
Anzeigen der Tagesstatistik.....	12
Herzfrequenzzonen verwenden	12
Vorgegebene Herzfrequenzzonen	12
Benutzerdefinierte Herzfrequenzzonen	13

Schlafaufzeichnung	13
Festlegen der Schlafziele	14
Ermitteln von Schlafgewohnheiten	14
Tracken eines Tagesziels.....	14
Ziel auswählen.....	14
Anzeigen des Zielfortschritts	14
Tracken von sportlichen Aktivitäten mit dem Fitbit Blaze.....	15
Verwenden von SmartTrack	15
Verwenden des Trainingsmenüs	15
Voraussetzungen für GPS.....	15
Tracken deines Trainings	16
Empfangen von Benachrichtigungen und Steuern der Musikwiedergabe	17
Üben der begleiteten Atmung mit dem Fitbit Blaze	19
Verwenden stummer Alarme.....	20
Verwalten stummer Alarme	20
Ausschalten stummer Alarme und Schlummermodus	20
Erhalten von Benachrichtigungen.....	21
Kalendervoraussetzungen	21
Aktivieren von Benachrichtigungen	21
Anzeigen eingehender Benachrichtigungen	22
Verwalten von Benachrichtigungen	22
Deaktivieren von Benachrichtigungen.....	23
Annehmen und Ablehnen von Anrufen.....	23
Steuern von Musik	24
Aktivieren der Musiksteuerung	24
Steuern der Musikwiedergabe über den Fitbit Blaze.....	24
Anpassen deines Fitbit Blaze	26
Ändern der Uhrzeitanzeige	26
Anpassen der Helligkeit.....	26

Aktivieren/Deaktivieren der Schnellansicht	27
Anpassen des Herzfrequenz-Trackers	27
Aktualisieren des Fitbit Blaze	28
Fehlerbehebung beim Fitbit Blaze	29
Fehlendes Herzfrequenzsignal.....	29
Unerwartetes Verhalten.....	29
Allgemeine Informationen und Spezifikationen des Fitbit Blaze.....	31
Sensoren	31
Material.....	31
Funktechnik.....	31
Haptisches Feedback	31
Akku	31
Speicher	31
Display	32
Größe	32
Umgebungsbedingungen	32
Hilfe.....	33
Rückgaberichtlinie und Garantie.....	33
Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise	34
USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC).....	34
Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC)	35
Europäische Union (EU)	35
Australien und Neuseeland	36
China	36
Israel	37
Japan.....	37
Mexiko	37
Oman.....	38
Philippinen	38

Singapur.....	38
Südafrika.....	38
Südkorea.....	39
Serbien	40
Taiwan	40
Vereinigte Arabische Emirate	41
Sicherheitserklärung	41

Erste Schritte

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf deines Fitbit Blaze™, der intelligenten Fitness-Watch, mit der du deine sportlichen Ziele stilvoll erreichen kannst. Nimm dir einen Moment Zeit, um unter <http://www.fitbit.com/safety> sämtliche Sicherheitsinformationen zu lesen.

Lieferumfang

Lieferumfang des Fitbit Blaze:



Fitbit Blaze



Ladekabel

Zusätzliche Armbänder sind separat erhältlich. Zum Laden wird das Armband vom Display abgenommen.

Themen dieser Anleitung

Zunächst erstellen wir dein Fitbit®-Konto und sorgen dafür, dass der Tracker die erfassten Daten mit deinem Fitbit-Dashboard synchronisieren kann. Im Dashboard 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 des Fitbit Blaze

Damit du deinen Blaze optimal nutzen kannst, solltest du die kostenlose Fitbit-App für Geräte mit iOS®, Android™ oder Windows® 10 installieren. Falls du nicht über ein kompatibles Mobilgerät verfügst, kannst du stattdessen einen Computer verwenden. Für wichtige Funktionen wie Benachrichtigungen, Musiksteuerung und GPS-Verbindung ist jedoch ein Mobilgerät erforderlich.

Einrichten der Surge über ein Mobilgerät

Die Fitbit-App ist für mehr als 200 Mobilgeräte mit den Betriebssystemen iOS, Android und Windows 10 erhältlich.

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:
 - Für iOS-Geräte wie iPhone und iPad erhältst du sie im Apple App Store®.
 - Im Google Play™ Store für Android-Geräte wie das Samsung Galaxy S5 und Motorola Droid Turbo.
 - Im Windows® Store ist die App für Mobilgeräte mit Windows 10 wie Lumia-Smartphones oder Surface-Tablets erhältlich.
3. Installiere zunächst die App. Bitte beachte dabei, dass du für den betreffenden Store ein Konto benötigst. Ein solches Konto ist auch für das Herunterladen kostenloser Apps wie Fitbit notwendig.
4. Nach der Installation öffnest du die App und tippst auf **Mitglied bei Fitbit werden**. Du wirst durch die Erstellung des Fitbit-Kontos und die Verbindung deines Blaze mit dem Mobilgerät geführt. Dieser Vorgang heißt „Kopplung“. Durch die Kopplung wird sichergestellt, dass der Tracker und das Mobilgerät miteinander kommunizieren und ihre Daten synchronisieren können.

Hinweis: Die persönlichen Daten, die du bei der Einrichtung eingeben musst, dienen dazu, deinen Grundumsatz (GU) zu berechnen, mit dem dein geschätzter Kalorienverbrauch ermittelt wird. Die 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 zum Erstellen eines Fitbit-Kontos sowie zum Einrichten deines Blaze. Du kannst die Einrichtung und Synchronisierung kabellos durchführen, falls der Computer über Bluetooth verfügt. Wenn nicht, musst du den Tracker mithilfe des Ladekabels an den Computer anschließen. Dies ist möglicherweise auch schneller, wenn das Bluetooth-Signal schwach oder unregelmäßig ist.

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. Dazu installierst du zunächst eine kostenlose Software namens Fitbit Connect, über die der Blaze Daten mit deinem fitbit.com-Dashboard synchronisieren kann.

Hinweis: Zur Einrichtung deines Trackers benötigst du ein Dongle zur kabellosen Synchronisierung, das auf fitbit.com/store erhältlich ist, es sei denn, du führst ein Upgrade auf Windows 10 durch.

So installierst du Fitbit Connect und richtest deinen Tracker ein:

1. Installiere das Dongle zur kabellosen Synchronisierung.
2. Gehe zu <http://www.fitbit.com/setup>.
3. Scrolle nach unten und klicke auf die Option zum Herunterladen.
4. Wenn du aufgefordert wirst, speichere die eingeblendete Datei (FitbitConnect_Win.exe).
5. Navigiere zu der Datei und doppelklicke auf sie, um den Installationsassistenten zu starten.
6. Klicke auf **Fortfahren**, um Schritt für Schritt den Anweisungen des Assistenten zu folgen.
7. Wenn du dazu aufgefordert wirst, wähle **Neues Fitbit-Gerät einrichten**.
8. Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um ein Fitbit-Konto zu erstellen und deinen Blaze damit zu verbinden.

Bitte beachte, dass die während der Konto-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. Dazu installierst du zunächst eine kostenlose Software namens Fitbit Connect, über die der Blaze Daten mit deinem fitbit.com-Dashboard synchronisieren kann.

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. Wenn du aufgefordert wirst, speichere die eingeblendete Datei (Install Fitbit Connect.pkg).
4. Navigiere zu der Datei und doppelklicke auf sie, um den Installationsassistenten zu starten.
5. Klicke auf **Fortfahren**, um Schritt für Schritt den Anweisungen des Assistenten zu folgen.
6. Wenn du dazu aufgefordert wirst, wähle **Neues Fitbit-Gerät einrichten**.
7. Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um ein Fitbit-Konto zu erstellen und deinen Blaze damit zu verbinden. Falls dein Computer über Bluetooth verfügt, kann die Einrichtung kabellos erfolgen. Ist dies nicht der Fall, lege den Tracker auf die Ladestation, und stecke das Kabel in einen USB-Anschluss am Computer.

Hinweis: Die persönlichen Daten, die du bei der Kontoeinrichtung eingeben musst, dienen dazu, deinen Grundumsatz (GU) zu berechnen, mit dem dein geschätzter Kalorienverbrauch ermittelt wird. Diese Informationen sind privat, soweit du nicht bei deinen Datenschutzeinstellungen einstellst, dass du Alter, Größe oder Gewicht mit deinen Fitbit-Freunden teilen möchtest.

Synchronisieren des Trackers mit deinem Fitbit-Konto

Nachdem du deinen Blaze eingerichtet hast und ihn verwendest, solltest du dich vergewissern, dass er die Daten regelmäßig an Fitbit überträgt, damit du über das Fitbit-Dashboard deine Fortschritte verfolgen, deinen Trainingsverlauf ansehen, Abzeichen erwerben sowie deine Schlafprotokolle analysieren kannst. Eine tägliche Synchronisierung wird empfohlen, ist aber nicht verpflichtend. Der Tracker kann Daten bis zu sieben Tage lang speichern.

Für die Synchronisierung mit deinem Fitbit-Tracker nutzt die Fitbit-App die Technologie Bluetooth Low Energy (BLE). Immer wenn du die App öffnest, startet sie die Synchronisierung, falls der Tracker in der Nähe ist. Hast du die 24-Stunden-Synchronisierung aktiviert, synchronisiert die App die Daten in regelmäßigen Abständen. Wenn du die Fitbit-App auf einem PC mit Windows 10 ohne Bluetooth ausführst, musst du den Tracker über das Ladekabel an den Computer anschließen.

Auch auf einem Mac® nutzt Fitbit Connect Bluetooth für die Synchronisierung. Falls Bluetooth nicht verfügbar ist, musst du den Tracker ebenfalls über das Ladekabel an den Computer anschließen. Wenn du Fitbit Connect auf einem PC ausführst, musst du den Tracker über das Ladekabel mit dem Computer verbinden. Du kannst Fitbit Connect so einstellen, dass die Daten jederzeit synchronisiert werden oder automatisch alle 15 Minuten, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- Der Tracker befindet sich im Umkreis von neun Metern um den Computer, und es gibt neue zu übertragende Daten.
- Der Computer ist eingeschaltet, aktiviert und mit dem Internet verbunden.

Tipps: Wenn du einen weiteren Fitbit-Tracker besitzt, der über einen Dongle zur kabellosen Synchronisierung verfügt, kannst du den Blaze über diesen Dongle mit Fitbit Connect synchronisieren, anstatt den Tracker jedes Mal auf die Ladestation zu legen. Dongles sind über [fitbit.com](https://www.fitbit.com) erhältlich.

Dein Fitbit Blaze

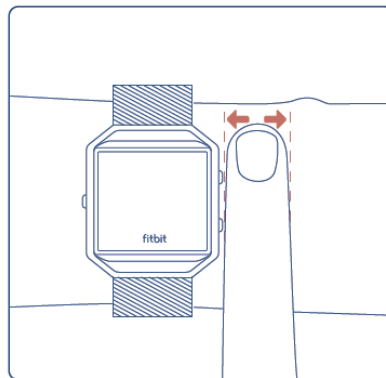
In diesem Abschnitt findest du Tipps zum Tragen, Benutzen und Laden deines Trackers. Falls du ein zusätzliches Armband gekauft hast, kannst du hier auch nachlesen, wie du das Originalarmband abnimmst und ein anderes anbringst.

Anbringen am Handgelenk

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

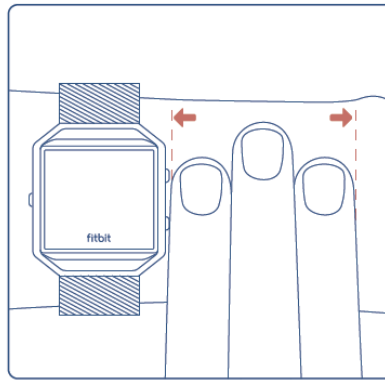
Ganztägiges Tragen und Tragen während des Trainings

Wenn du nicht trainierst, solltest du deinen Blaze beim täglichen Tragen einen Finger breit unter deinem Handgelenkknochen anlegen (genau wie eine normale Armbanduhr).



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

1. Experimentiere damit, den Tracker während des Trainings höher am Arm zu tragen. Da der Blutfluss höher am Arm stärker ist, erhältst du unter Umständen ein stärkeres Herzfrequenzsignal, wenn du den Tracker etwas weiter oben trägst. Außerdem gibt es viele Übungen, bei denen du dein Handgelenk häufig beugen musst (z. B. Liegestütze); dadurch wird das Herzfrequenzsignal möglicherweise gestört, wenn du den Tracker weiter unten am Handgelenk trägst.



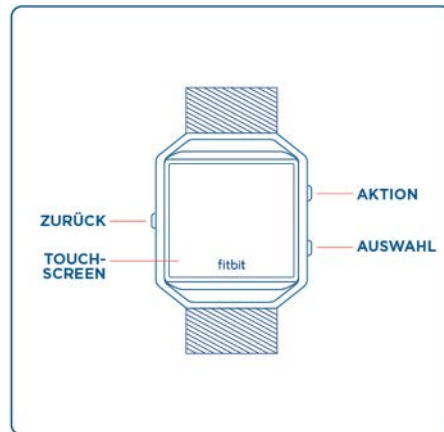
2. Der Tracker darf nicht zu eng anliegen. Ein enges Armband behindert die Blutzirkulation und kann die Messgenauigkeit beeinträchtigen. Allerdings wäre es gut, den Tracker während des Trainings ein wenig enger anliegend am Handgelenk zu tragen (komfortabel und nicht beengend) als während des täglichen Tragens.
3. Beim Intervall-Training mit hoher Intensität oder anderen Aktivitäten, bei denen sich dein Handgelenk stark und nicht rhythmisch bewegt, kann die Bewegung unter Umständen verhindern, dass der Sensor ein genaues Herzfrequenzsignal findet. Ähnlich verhält es sich bei Übungen wie Gewichtheben oder Rudern. Dabei können sich deine Muskeln am Handgelenk so beugen, dass sich das Armband während des Trainings immer wieder enger zieht und lockert. Versuche, dein Handgelenk zu entspannen und für ca. 10 Sekunden ruhig zu halten. Anschließend solltest du einen präziseren Herzfrequenzmesswert erhalten.

Dominante oder nicht dominante Hand

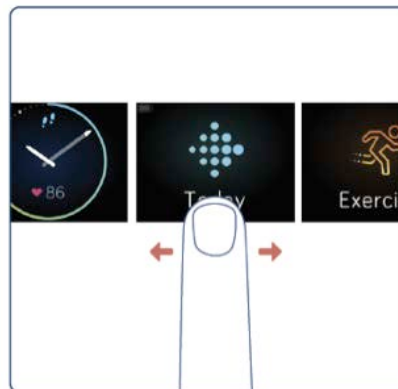
Für präzisere Messungen muss der Tracker wissen, an welchem Handgelenk er angebracht ist. Standardmäßig sollte dies deine nicht dominante Hand sein. Wenn du den Tracker lieber an deiner dominanten Hand (also der, mit der du schreibst) trägst, kannst du die Einstellung im Bereich „Konto“ der Fitbit-App oder im Bereich „Geräte“ der fitbit.com-Dashboard-Einstellungen anpassen.

Navigation

Der Blaze besitzt ein berührungsempfindliches farbiges LCD-Display und drei Tasten: Aktion, Auswahl und Zurück.



Durch Wischen von einer Seite zur anderen bzw. von oben nach unten kannst du auf dem Blaze navigieren.



Standardmäßig wird die Uhrzeit angezeigt. Auf diesem „Startbildschirm“ hast du folgende Möglichkeiten:

- Nach oben Wischen, um Benachrichtigungen anzuzeigen
- Nach unten Wischen, um die Musikwiedergabe zu steuern sowie Benachrichtigungen zu aktivieren/deaktivieren
- Nach links Wischen und tippen, um spezielle Menüs zu öffnen:
 - Heute: Du siehst deine Schritte, die aktuelle Herzfrequenz, die stündliche Aktivität, die zurückgelegte Strecke, verbrannte Kalorien, zurückgelegte Etagen und aktive Minuten (diese Angaben werden zusammen auch als Tagesstatistik bezeichnet).
 - Training: Wische nach rechts, um eine bestimmte sportliche Aktivität zu suchen.
 - Fitstar™: Du hast die Wahl zwischen drei Fitstar-Trainings.
 - Relax: Absolviere eine begleitete Atmungseinheit.
 - Timer: Wische nach rechts, um zwischen Stoppuhr und Countdown zu wählen.
 - Alarmer: Aktiviere und verwalte alle Alarmer, die du eingestellt hast.
 - Einstellungen: Wische nach oben, um die Optionen anzuzeigen.



Du kannst jederzeit die Taste „Zurück“ drücken, um zum vorherigen Bildschirm und schließlich zur Uhrzeit zurückzukehren.

Hinweis: Welche Funktion die Auswahl- und Aktionstaste haben, hängt vom angezeigten Bildschirm ab. Allgemein sind sie eine Alternative, wenn du nicht auf die nächste mögliche Aktion tippen möchtest.

Akkulaufzeit und Aufladen

Der vollständig geladene Blaze hat eine Akkulaufzeit von bis zu fünf Tagen. Die tatsächliche Laufzeit hängt von der Nutzung und den Einstellungen ab.

Ermitteln des aktuellen Akkuladestands

Du kannst den Akkuladestand auf dem Display an verschiedenen Stellen prüfen:

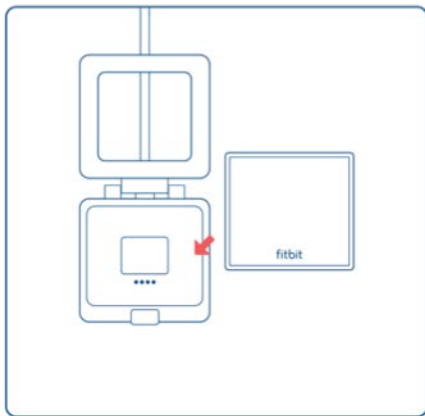
- Auf den Menübildschirmen wird oben links ein kleines Symbol für den Akkuladestand angezeigt.
- Auf dem Startbildschirm wird das Akkusymbol angezeigt, wenn der Ladestand niedrig ist.

Du kannst den Akkuladestand auch über die Fitbit-App oder das fitbit.com-Dashboard prüfen.

Laden des Trackers

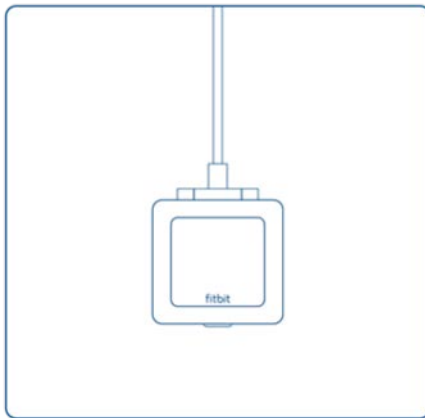
So lädst du deinen Blaze auf:

1. Stecke das Ladekabel in einen USB-Anschluss deines Computers oder eines UL-zertifizierten USB-Ladegeräts.
2. Nimm den Tracker aus dem Armband heraus. Drehe den Blaze dazu um, und schiebe das Display vorsichtig aus dem Rahmen heraus.
3. Setze den Tracker in die Ladestation, wobei das Display zu dir weist.



Die vier goldenen Kontakte sollten übereinander liegen.

4. Schließe die Abdeckung der Ladestation.



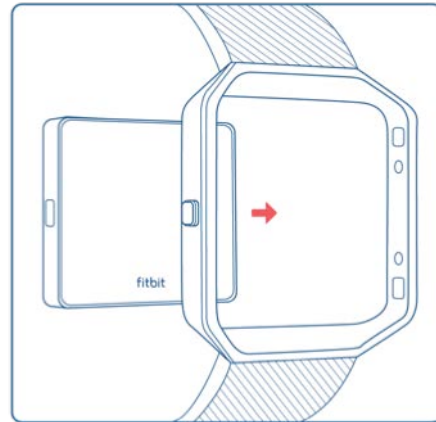
Wenn der Tracker sicher in die Ladestation eingesetzt ist, wird ein großes Akkusymbol angezeigt, welches angibt, dass der Ladevorgang läuft.

Wenn der Akku des Trackers fast leer ist, kann das vollständige Aufladen ein bis zwei Stunden dauern. Während des Ladevorgangs kannst du durch Tippen auf das Display die Uhrzeit anzeigen, Benachrichtigungen empfangen und kontrollieren sowie auf die Musiksteuerung zugreifen. Ein leuchtendes Akkusymbol oben links auf dem Display gibt den Akkuladestand an. Du kannst den Akkuladestand während des Ladevorgangs auch prüfen, indem du die Abdeckung der Ladestation für die Anzeige eines größeren Symbols öffnest und wieder schließt.

Sobald der Akku vollständig geladen ist, wird ein grünes Akkusymbol angezeigt.

So bringst du den Tracker wieder am Armband an:

1. Öffne die Abdeckung der Ladestation, und entnimm den Fitbit Blaze.
2. Richte die Tasten des Trackers an den Aussparungen im Rahmen aus.



3. Setze den Tracker von hinten ein.

Verlängern der Akkulaufzeit

Wenn du den Blaze über einen längeren Zeitraum nicht nutzt, schalte ihn aus, um die Akkulaufzeit zu verlängern. Wische dazu zum Bildschirm „Einstellungen“ und dort nach oben, um zur Option „Ausschalten“ zu gelangen. Weitere Tipps zur Verlängerung der Akkulaufzeit findest du unter help.fitbit.com.

Pflege

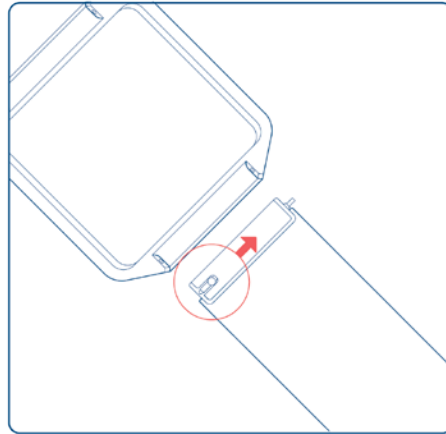
Du solltest deinen Blaze regelmäßig reinigen und trocknen. Anleitungen und weitere Informationen hierzu findest du unter <http://www.fitbit.com/productcare>.

Wechseln des Armbands

Das Armband besteht aus zwei separaten Bändern (oben und unten), die du einzeln abnehmen musst, um ein anderes Armband anzubringen.

Abnahme eines Armbands

1. Lege den Blaze mit der Oberseite nach unten auf eine flache, glatte Oberfläche, und suche die zwei Rasten zum Abnehmen des Armbands. Sie befinden sich dort, wo das Armband mit dem Rahmen verbunden ist.
2. Schiebe die Raste mit Fingerspitze oder Fingernagel vorsichtig bis ans andere Ende, und ziehe das Band vom Rahmen ab.



3. Wiederhole diesen Vorgang für die andere Seite.

Anbringen eines neuen Armbands

Finde zunächst heraus, welches Band das obere und welches das untere ist. Das obere Band weist am Ende eine Dornschiße auf, das untere hat Löcher.

So bringst du das Band an:

1. Lege den Blase mit der Oberseite nach unten. In dieser Position befinden sich zwei Tasten auf der linken und eine Taste auf der rechten Seite.
2. Suche den Stift gegenüber der Raste, und schiebe ihn in das Loch im Rahmen.
3. Ziehe die Raste, während du gleichzeitig das Band an seinen Platz schiebst, und lasse sie los, um das Armband am Rahmen zu befestigen.

Automatisches Tracken mit dem Fitbit Blaze

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

Anzeigen der Tagesstatistik

Wische vom Startbildschirm nach links zum Bildschirm „Heute“. Tippe darauf und wische nach oben, um die folgenden Tagesstatistiken anzusehen:

- Schritte
- Aktuelle Herzfrequenz
- Stündliche Aktivitäten
- Strecke
- Verbrannte Kalorien
- Etagen
- Aktive Minuten

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

- Ausführlicher Verlauf der Herzfrequenzwerte, einschließlich der in den verschiedenen Herzfrequenzzonen verbrachten Zeit
- Geschlafene Stunden und Schlafphasen

Der Blaze 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.

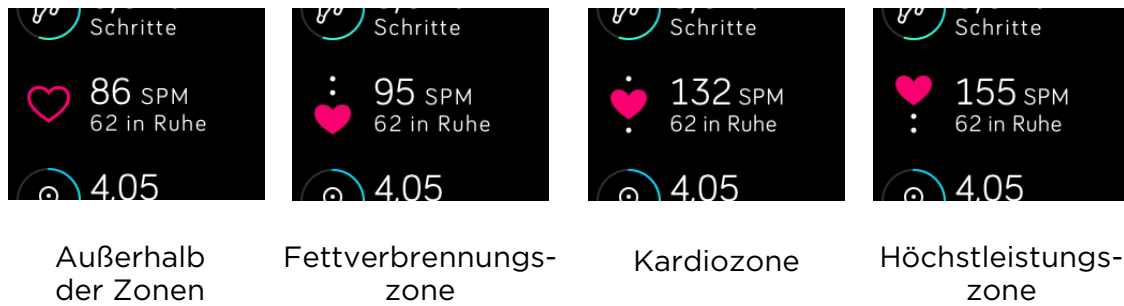
Herzfrequenzzonen verwenden

Mit Herzfrequenzzonen kannst du die Trainingsintensität anpassen. Der Tracker zeigt neben deiner Herzfrequenz die aktuelle Zone an, und im Fitbit-Dashboard siehst du, wie viel Zeit du an einem bestimmten Tag oder während eines Trainings in den Zonen 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“.

An dem Herzsymbol neben deiner aktuellen Herzfrequenz kannst du deine Zone ablesen:



- Wenn du dich außerhalb der Zone befindest – das heißt, wenn deine Herzfrequenz weniger als 50 % des Maximums beträgt –, kann deine Herzfrequenz zwar erhöht sein, aber nicht ausreichend hoch, um als sportliche Aktivität zu gelten.
- In der Fettverbrennungszone, bei der die Herzfrequenz 50 bis 69 % des Maximums beträgt, ist die Trainingsintensität niedrig bis mittel und daher ideal für diejenigen, die gerade mit ihrem Fitnessprogramm anfangen. Sie nennt sich Fettverbrennungszone, weil ein größerer Prozentsatz der verbrannten Kalorien aus Fett stammt. Aber die Zahl der insgesamt verbrannten Kalorien ist geringer.
- Die Kardiozone, bei der die Herzfrequenz 70 bis 84 % des Maximums beträgt, zeichnet sich durch eine mittlere bis hohe Trainingsintensität aus. In dieser Zone wirst du herausgefordert, aber du überanstrengst dich nicht. Für die meisten Menschen ist dies die anzustrebende Trainingszone.
- Die Höchstleistungszone, bei der die Herzfrequenz bei mindestens 85 % des Maximums liegt, ist die intensivste Trainingszone. Sie ist für kurze, intensive Trainingseinheiten gedacht, die Leistungsfähigkeit und Geschwindigkeit verbessern sollen.

Benutzerdefinierte Herzfrequenzzonen

Statt der vorgegebenen Herzfrequenzzonen kannst du in der Fitbit-App oder im fitbit.com-Dashboard eine eigene Zone definieren. Wenn du dich in dieser Zone befindest, wird 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 Informationen der American Heart Association findest du unter help.fitbit.com.

Schlafaufzeichnung

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

Festlegen der Schlafziele

Standardmäßig hast du ein Schlafziel von acht Stunden. Dieses Ziel kannst du in der Fitbit-App oder im fitbit.com-Dashboard in eine Stundenzahl ändern, die deinem Schlafbedürfnis besser entspricht. Weitere Informationen zu Schlafzielen, etwa zum Ändern der Einstellung, findest du unter help.fitbit.com.

Ermitteln von Schlafgewohnheiten

Dein Blaze erfasst mehrere Schlafmesswerte, darunter die Schlafdauer und die Zeit in jeder Schlafphase. Wenn du deinen Blaze mit dem Fitbit-Dashboard verwendest, kannst du deine Schlafmuster mit anderen Nutzern in deinem Alter und mit deinem Geschlecht vergleichen. Weitere Informationen zum Thema Schlaf findest du unter help.fitbit.com.

Tracken eines Tagesziels

Der Blaze verfolgt deinen Fortschritt im Hinblick auf ein von dir gewähltes Tagesziel. Sobald du dein Ziel erreichst, vibriert und blinkt der Tracker.

Ziel auswählen

Standardmäßig lautet dein Ziel 10.000 Schritte pro Tag. In der Fitbit-App oder im fitbit.com-Dashboard kannst du ein anderes Ziel festlegen, z. B. eine Strecke, eine bestimmte Anzahl verbrannter Kalorien oder zurückgelegter Etagen. Du könntest dir beispielsweise statt 10.000 Schritten 20.000 als Ziel setzen.

Anzeigen des Zielfortschritts

Einige der Zifferblätter verfügen über einen Fortschrittsring oder eine Fortschrittsleiste. An der durchgezogenen Linie auf dem unten gezeigten Originalzifferblatt kannst du beispielsweise ablesen, dass du schon mehr als die Hälfte des Weges zu deinem Ziel geschafft hast.



Du kannst deinen Fortschritt aber auch im Menü „Heute“ überprüfen.

Tracken von sportlichen Aktivitäten mit dem Fitbit Blaze

Der Blaze erkennt viele Übungen automatisch und zeichnet sie mithilfe der SmartTrack™-Funktion in deinem Trainingsverlauf auf. Du kannst deinem Tracker auch mitteilen, wann ein Training beginnt und aufhört, um Echtzeit-Statistiken und eine Trainingsübersicht direkt an deinem Handgelenk zu sehen. Für umfassendere Analysen und Vergleiche werden alle Trainings in deinem Trainingsverlauf angezeigt.

Verwenden von SmartTrack

Unsere SmartTrack-Funktion erkennt automatisch ausgewählte Trainingseinheiten und zeichnet diese auf, um sicherzustellen, dass dir deine aktivsten Momente des Tages angerechnet werden. Wenn du deinen Tracker nach einer von SmartTrack erkannten Übung synchronisierst, findest du in deinem Trainingsverlauf verschiedene Statistiken wie Dauer, verbrannte Kalorien, Auswirkungen auf deinen Tag usw.

Standardmäßig erkennt SmartTrack kontinuierliche Bewegungen, die mindestens 15 Minuten andauern. Du kannst die Mindestdauer erhöhen oder SmartTrack für bestimmte Trainingsarten deaktivieren.

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

Verwenden des Trainingsmenüs

Du kannst dein eigenes Trainingsmenü zusammenstellen, indem du eine Auswahl deiner Favoriten aus über einem Dutzend Trainingsarten triffst. Bei manchen Trainingsarten wie Laufen und Rad fahren gibt es eine GPS-Option.

Weitere Informationen zum Anpassen deines Trainingsmenüs findest du unter help.fitbit.com.

Hinweis: Der Blaze hat kein integriertes GPS. Seine *GPS-Verbindungsfunktion* funktioniert mit den GPS-Sensoren auf deinem in der Nähe befindlichen Mobilgerät, um dir Tempo- und Entfernungsinformationen in Echtzeit zu geben sowie eine Kartenaufzeichnung deiner Route zu machen. Durch das Einschalten der GPS-Verbindung ermöglichst du ein präziseres Tracking deiner Trainingswerte.

Die GPS-Verbindung steht in der Fitbit-App für Windows 10 nicht zur Verfügung.

Voraussetzungen für GPS

Die GPS-Verbindung steht für iOS- und Android-Mobilgeräte zur Verfügung. Weitere Informationen zum Einrichten der GPS-Verbindung findest du unter help.fitbit.com.

1. Für die Verwendung einer GPS-Verbindung müssen Bluetooth und GPS auf deinem Mobiltelefon aktiviert und dein Tracker an dein Mobiltelefon gekoppelt sein.
2. Deine Fitbit-App muss die Erlaubnis haben, auf GPS oder Ortungsdienste zuzugreifen.
3. Vergewissere dich, dass die GPS-Verbindung in der Fitbit-App für das Training aktiviert ist.
 - a. Rufe in der Fitbit-App die Schnellleisten für Aktivitäten auf. Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.
 - b. Tippe auf das Training, das du tracken möchtest, und vergewissere dich, dass die GPS-Verbindung aktiviert ist.

Tracken deines Trainings

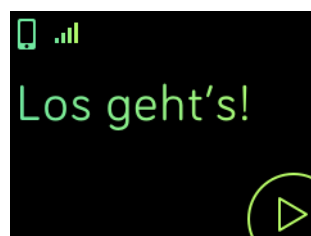
So trackst du eine sportliche Aktivität:

1. Wenn du eine GPS-Verbindung zu einem Android-Gerät verwenden möchtest, musst du sicherstellen, dass du Benachrichtigungen aktiviert hast, wodurch dein Blaze mit deinem Mobilgerät verbunden wird. Du musst keine Benachrichtigungen erhalten. Allein durch Aktivierung dieser Funktion wird der Verbindungsprozess abgeschlossen.
2. Für die Verwendung der GPS-Verbindung müssen außerdem Bluetooth und GPS auf dem Mobiltelefon aktiviert sein.
3. Wische auf dem Tracker zum Bildschirm „Training“, und tippe darauf. Wische anschließend erneut, um das gewünschte Training zu finden.

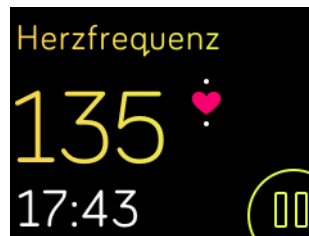
Wenn unten links ein Zahnradsymbol angezeigt wird, kann für dieses Training die GPS-Verbindung genutzt werden. Tippe auf das Zahnrad, um die Option zum Aktivieren/Deaktivieren von GPS einzublenden. Drücke die Zurücktaste (links), um zum Training zurückzukehren.

4. Tippe auf das Training, um es auszuwählen. Auf dem Bildschirm wird „Los geht's“ angezeigt.

Wenn du ein Training mit GPS-Verbindung ausgewählt hast, wird oben links ein Telefonsymbol angezeigt. Die Punkte bedeuten, dass der Tracker versucht, das GPS-Signal zu empfangen. Wenn das Telefonsymbol aufleuchtet und der Tracker vibriert, wurde die GPS-Verbindung hergestellt.



5. Tippe auf das Wiedergabesymbol, oder drücke die Auswahlstaste (unten rechts), um das Tracken deiner sportlichen Aktivität zu starten. Eine Stoppuhr, welche die verstrichene Zeit anzeigt, wird eingeblendet. Tippe oder wische nach oben oder unten, um durch die Echtzeit-Statistiken zu blättern oder die Uhrzeit aufzurufen.



6. Wenn du mit dem Training fertig bist oder eine Pause einlegen möchtest, tippe auf das Pausensymbol, oder drücke die Auswahlstaste (unten rechts).
7. Tippe auf das Fahnnensymbol, oder drücke die Aktionstaste (oben rechts), um eine Übersicht deiner Ergebnisse anzuzeigen.



8. Tippe auf „Fertig“ oder die Schaltfläche „Zurück“ (links), um die Übersicht zu schließen.

Durch das Synchronisieren des Trackers wird die sportliche Aktivität im Trainingsverlauf gespeichert. Hier findest du weitere Statistiken sowie die zurückgelegte Route, wenn du die GPS-Verbindung genutzt hast.

Empfangen von Benachrichtigungen und Steuern der Musikwiedergabe

Du kannst während des Trainings Benachrichtigungen empfangen oder die Musikwiedergabe steuern. Wenn du eine Benachrichtigung verpasst und diese später anzeigen möchtest, halte die Auswahlstaste (unten rechts) drei Sekunden lang gedrückt.

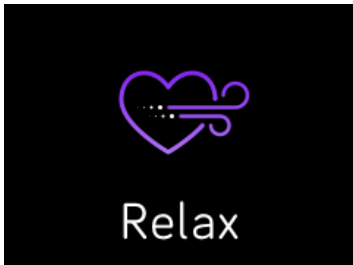
Halte die Aktionstaste (oben rechts) drei Sekunden lang gedrückt, um Benachrichtigungen zu aktivieren oder zu deaktivieren oder die Musikwiedergabe zu steuern. Du kannst einen Track anhalten, fortsetzen, überspringen oder erneut abspielen. Über die Aktionstaste (oben rechts) und die Auswahlstaste (unten rechts) kannst du die Lautstärke über den Bildschirm für Musiksteuerung verändern.

Üben der begleiteten Atmung mit dem Fitbit Blaze

Der Blaze bietet auf deinem Tracker personalisierte begleitete Atmungseinheiten, mit denen du zwischendurch eine kleine Ruhepause einlegen kannst. Du kannst zwischen zweiminütigen und fünfminütigen Einheiten wählen.

So beginnst du eine Einheit:

1. Wische auf deinem Tracker zum Bildschirm „Relax“.



2. Die zweiminütige Einheit ist die erste Option. Wische, um die fünfminütige Einheit auszuwählen.
3. Tippe auf den Bildschirm, und tippe dann auf das Abspielsymbol unten rechts, um die Einheit zu beginnen.
4. Verhalte dich ganz ruhig, und atme während der Kalibrierungsphase 30 bis 40 Sekunden tief ein und aus. Auf dem Bildschirm des Trackers erscheint der Satz „Deine Atmung wird erfasst“.
5. Atme tief ein und aus, wenn du dazu aufgefordert wirst. Auf dem Bildschirm „funkelt“ es, wodurch dir angezeigt wird, wie gut du dich an die Anweisungen hältst. Wenn du dich schwindelig oder unwohl fühlst, beende die begleitete Atmungseinheit.
6. Drücke am Ende der Einheit auf die Taste, um zum Startbildschirm zurückzukehren.

Während dieser Einheit sind alle Benachrichtigungen automatisch deaktiviert. Wenn du einen stummen Alarm eingestellt hast, vibriert der stumme Alarm zum entsprechenden Zeitpunkt.

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

Verwenden stummer Alarme

Du kannst bis zu acht stumme Alarme einrichten, um dich durch das Vibrieren deines Trackers morgens wecken oder zu einer bestimmten Uhrzeit an etwas erinnern zu lassen. Die Alarme können für jeden Tag oder bestimmte Wochentage festgelegt werden.

Verwalten stummer Alarme

Du kannst stumme Alarme direkt auf dem Bildschirm deines Trackers einstellen, verwalten und löschen. Außerdem kannst du Alarme in der Fitbit-App oder im [fitbit.com](https://www.fitbit.com)-Dashboard verwalten.

Weitere Informationen zum Verwalten von Alarmen findest du unter help.fitbit.com.



Ausschalten stummer Alarme und Schlummermodus

Wenn ein stummer Alarm ausgelöst wird, vibriert der Tracker, und sein Display leuchtet auf. Zum Ausschalten des Alarms tippe auf das Häkchen, oder drücke die Auswahltaste (unten rechts). Tippe auf das ZZZ-Symbol, oder drücke die Aktionstaste (oben rechts), um für neun Minuten in den Schlummermodus zu wechseln. Der Schlummermodus kann beliebig oft wiederholt werden. Wenn du den Alarm länger als eine Minute ignorierst, wechselt der Tracker automatisch in den Schlummermodus.

Erhalten von Benachrichtigungen

Mit über 200 kompatiblen iOS- und Android-Mobilgeräten kannst du auf deinem Blaze Anruf-, SMS-, Kalender- und E-Mail-Benachrichtigungen sowie Benachrichtigungen von Apps von Drittanbietern empfangen. Unter <http://www.fitbit.com/devices> kannst du herausfinden, ob dein Gerät diese Funktion unterstützt. Hinweis: Auf Windows 10-Geräten stehen diese Benachrichtigungen nicht zur Verfügung.

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 dein Blaze Benachrichtigungen aus allen Kalendern an, die mit der standardmäßigen iOS-Kalender-App synchronisiert sind.

Wenn du ein Android-Gerät nutzt, zeigt dein Blaze 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.


Dein Blaze kann auch Benachrichtigungen von weiteren Kalender-Apps von Drittanbietern anzeigen. Du kannst diese Benachrichtigungen unter **App-Benachrichtigungen** aktivieren.

Aktivieren von Benachrichtigungen

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

Weitere Informationen dazu, ob dein Mobilgerät Benachrichtigungen zulässt, findest du unter help.fitbit.com.

Einrichten von Benachrichtigungen:

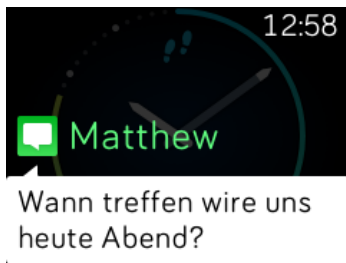
1. Wische auf dem Blaze-Startbildschirm nach oben, und vergewissere dich, dass Benachrichtigungen aktiviert sind. Du kannst auch auf die Benachrichtigungseinstellung zugreifen, indem du auf einem anderen Bildschirm die Aktionstaste (oben rechts) gedrückt hältst.
2. Tippe im Dashboard der Fitbit-App auf das Kontosymbol (). Der Tracker muss sich dabei in der Nähe befinden.
3. Tippe auf die Blaze-Kachel.
4. Tippe auf **Benachrichtigungen** und aktiviere oder deaktiviere SMS-, Anruf- und/oder Kalenderbenachrichtigungen.
5. 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 „Blaze“.

Hinweis: Wenn du zum ersten Mal Benachrichtigungen auf deinem Android-Mobilgerät einrichtest, findest du ausführliche Anleitungen unter help.fitbit.com.

Anzeigen eingehender Benachrichtigungen

Wenn der Abstand zwischen Tracker und Mobilgerät maximal neun Meter beträgt, vibriert der Tracker, wenn ein Telefonanruf, eine SMS oder ein Kalenderereignis eingeht. Wenn du die Benachrichtigung nicht gleich ansiehst, kannst du sie später aufrufen, indem du auf dem Startbildschirm des Blaze nach oben wischst oder die Auswahltaste (unten rechts) gedrückt hältst.



SMS-Benachrichtigung



Kalenderbenachrichtigung



App-Benachrichtigung

Verwalten von Benachrichtigungen

Der Blaze kann bis zu 30 Benachrichtigungen speichern. Dann werden die ältesten gelöscht, sobald neue eingeht. Benachrichtigungen werden automatisch nach 24 Stunden gelöscht. Der Tracker kann im Betreff bis zu 32 Zeichen sowie Nachrichten mit bis zu 160 Zeichen anzeigen.

So verwaltest du Benachrichtigungen:

- Wische auf dem Zifferblatt nach oben, um deine Benachrichtigungen anzuzeigen. Tippe dann eine Benachrichtigung an, um sie zu erweitern und weitere Informationen zu sehen.
- Wische auf einer Benachrichtigung nach rechts, um sie zu löschen.
- Um alle Benachrichtigungen auf einmal zu löschen, wische nach unten bis zur letzten Benachrichtigung, und tippe auf „Alle löschen“.
- Wische bei einer langen Benachrichtigung nach unten, um den gesamten Inhalt zu lesen.
- Drücke die Zurücktaste (links), um die Benachrichtigungsanzeige zu verlassen.

Deaktivieren von Benachrichtigungen

Benachrichtigungen kannst du in der Fitbit-App oder auf dem Blaze deaktivieren. Wische dazu auf dem Startbildschirm des Trackers nach unten, oder halte auf einem anderen Bildschirm die Aktionstaste (oben rechts) gedrückt. Setze die Einstellung „Benachrichtigungen“ auf „Aus“.

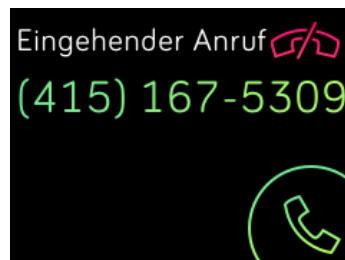
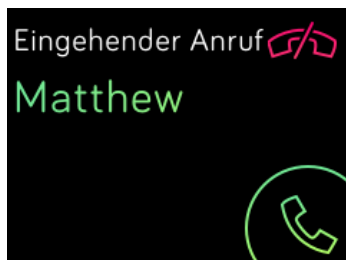
Hinweis: Wenn du auf deinem Telefon die Einstellung „Bitte nicht stören“ aktiviert hast, sind Benachrichtigungen deaktiviert, bis du diese Einstellung wieder ausschaltest.

Annehmen und Ablehnen von Anrufen

Mit dem Blaze kannst du auch eingehende Anrufe annehmen oder ablehnen, falls du ein iOS-Gerät besitzt.

Tippe auf das grüne Telefonsymbol, um einen Anruf anzunehmen. (Hinweis: Du kannst nicht über den Tracker telefonieren. Dazu musst du dein Smartphone verwenden.)
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.



Steuern von Musik

Mit dem Blaze kannst du die Wiedergabe von Musik auf einem kompatiblen iOS-, Android- oder Windows 10-Mobilgerät in der Nähe pausieren und fortsetzen sowie zum nächsten Titel springen. Unter <http://www.fitbit.com/devices> kannst du herausfinden, ob dein Gerät diese Funktion unterstützt.

Beachte bei der Musiksteuerung Folgendes:

- Der Blaze steuert Musik mithilfe des AVRCP-Bluetooth-Profiles. Daher muss die App, mit der die Musik wiedergegeben wird, mit AVRCP kompatibel sein.
- Da manche kompatible Apps für Musikstreaming keine Track-Daten übertragen, werden keine Songtitel auf dem Blaze-Display angezeigt. Falls die Musik-App jedoch AVRCP unterstützt, kannst du einen Titel dennoch anhalten oder überspringen, auch wenn der Titel nicht angezeigt wird.
- Wenn du ein Windows-Mobilgerät verwendest, werden Songtitel niemals angezeigt.

Aktivieren der Musiksteuerung

Wenn du die Fitbit-App für iOS auf einem Gerät mit iOS 8 oder höher installiert hast, sind keine weiteren Einrichtungsschritte erforderlich.

Bei den Fitbit-Apps für Android und Windows 10 gilt:

1. Auf dem Blaze:
 - a. Wische zum Bildschirm „Einstellungen“.
 - b. Gehe zu „Bluetooth Classic“.
 - c. Tippe auf die Option „Bluetooth Classic“, bis sie auf „Koppeln“ eingestellt ist.
2. Auf dem Mobilgerät:
 - a. Rufe das Fenster mit den Bluetooth-Einstellungen auf, in dem die gekoppelten Geräte aufgeführt sind.
 - b. Vergewissere dich, dass das Mobilgerät erkannt werden kann und es nach Geräten sucht.
 - c. Wenn „Fitbit Blaze“ als verfügbares Gerät angezeigt wird, wähle dieses Gerät aus.
 - d. Warte, bis eine Meldung mit einer sechsstelligen Zahl angezeigt wird.
3. Führe folgende Schritte direkt hintereinander durch:
 - a. Wenn dieselbe sechsstellige Zahl auf deinem Blaze angezeigt wird, tippe dort auf „Ja“.
 - b. Wähle auf dem Mobilgerät „Koppeln“ aus.

Steuern der Musikwiedergabe über den Fitbit Blaze

So steuerst du die Musikwiedergabe über deinen Blaze:

1. Starte die Wiedergabe eines Titels auf dem Mobilgerät.

2. Wische auf dem Startbildschirm des Trackers nach unten, oder halte die Aktionstaste (oben rechts) gedrückt, um Informationen über den aktuellen Titel anzuzeigen. Überträgt die verwendete Musik-App keine Trackdaten, werden auf dem Blaze keine Informationen angezeigt.



3. Durch Tippen auf die Symbole kannst du die Wiedergabe anhalten oder Titel überspringen. Über die Aktionstaste (oben rechts) und die Auswahltaste (unten rechts) kannst du die Lautstärke verändern.
4. Drücke die Schaltfläche „Zurück“, oder wische nach oben, um zur vorherigen Anzeige zurückzukehren.

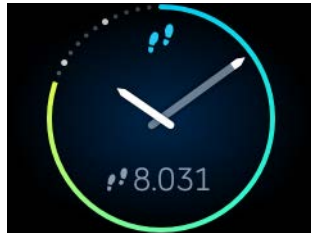
HINWEIS: Wenn du deinen „Fitbit Blaze“ (iOS) oder „Fitbit Blaze (Classic)“ (Android und Windows) trennst, um eine Verbindung zu einem anderen Bluetooth-Gerät herzustellen, musst du den Tracker in der Bluetooth-Geräteleiste erneut auswählen, um damit die Musikwiedergabe wieder steuern zu können.

Anpassen deines Fitbit Blaze

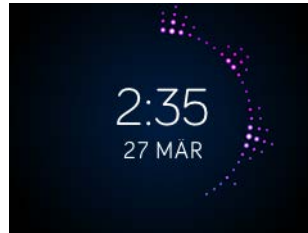
Dieser Abschnitt enthält Informationen darüber, wie du das Display anpassen sowie bestimmte Verhaltensweisen des Trackers ändern kannst.

Ändern der Uhrzeitanzeige

Unten siehst du Beispiele für die Uhrzeitanzeige auf deinem Blaze.



Original



Flare



Zone



Pop

Das Zifferblatt kannst du in der Fitbit-App oder im Fitbit.com-Dashboard ändern. Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Anpassen der Helligkeit

Mit dieser Einstellung steuerst du die Helligkeit von Texten und Bildern auf dem Blaze. Die Standardeinstellung mit der Bezeichnung „Automatisch“ passt die Helligkeit an die jeweilige Umgebungsbeleuchtung an. Wenn du eine gleichbleibende Helligkeit bevorzugst, kannst du eine der folgenden Einstellungen wählen:

- Schwach (niedrigste Einstellung)
- Normal
- Max (hellste Einstellung)

Wische zum Menü „Einstellungen“, und tippe auf das Display, um die Einstellung zu ändern. Wische nach oben bis zu „Helligkeit“.

Aktivieren/Deaktivieren der Schnellansicht

Die Schnellansicht aktiviert den Blaze, wenn du die Hand hebst oder sie schnell in Richtung Körper bewegst. Wenn die Schnellansicht deaktiviert ist, kannst du eine beliebige Taste drücken oder doppelt auf das Display tippen, um den Tracker zu aktivieren. Wische zum Menü „Einstellungen“, und tippe auf das Display, um die Einstellung zu ändern. Wische nach oben bis zu „Schnellansicht“.

Anpassen des Herzfrequenz-Trackers

Der Blaze nutzt die PurePulse™-Technologie, um bei aktiviertem Herzfrequenz-Tracker deine Herzfrequenz automatisch und kontinuierlich zu messen. Für die Einstellung der Herzfrequenzmessung stehen drei Optionen zur Auswahl:

- Automatisch (Standard): Die Herzfrequenz wird nur gemessen, wenn du den Blaze trägst.
- Aus: Die Herzfrequenz wird nie gemessen.
- Ein: Die Herzfrequenz wird immer gemessen. Diese Einstellung empfiehlt sich, falls die Herzfrequenzmessung nicht aktiviert wird, obwohl du den Blaze trägst.

Wische zum Menü „Einstellungen“, und tippe auf das Display, um die Einstellung zu ändern. Wische nach oben zu „Herzfrequenzmessung“.

Aktualisieren des Fitbit Blaze

Durch Firmware-Aktualisierungen werden gelegentlich kostenlose Funktions- und Produktverbesserungen bereitgestellt. Du solltest deinen Blaze 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 auf dem Tracker eine Fortschrittsleiste angezeigt. Sobald der Vorgang abgeschlossen ist, erhältst du eine Bestätigungsmeldung.

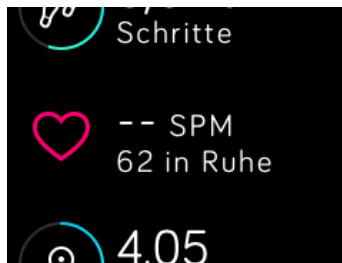
Die Aktualisierung des Blaze dauert einige Minuten und kann viel Energie verbrauchen. Daher solltest du ihn vorher auf die Ladestation legen.

Fehlerbehebung beim Fitbit Blaze

Falls dein Tracker nicht korrekt funktioniert, lies die folgenden Informationen zur Fehlerbehebung. Hilfe bei Problemen, die hier nicht genannt sind, und weitere Details findest du unter <http://help.fitbit.com>.

Fehlendes Herzfrequenzsignal

Bei sportlichen Aktivitäten und im Tagesverlauf misst der Blaze ununterbrochen deine Herzfrequenz. Gelegentlich kann es jedoch vorkommen, dass der Herzfrequenz-Tracker kein ausreichend starkes Signal erhält, um die Herzfrequenz zu messen.



Wird keine Herzfrequenz angezeigt, vergewissere dich zunächst, dass der Tracker richtig am Handgelenk sitzt. Schiebe ihn dazu etwas nach unten oder oben und ziehe das Armband fester an oder lockere es. Nach kurzer Zeit sollte die Herzfrequenz wieder auf dem Display angezeigt werden. Ist dies nicht der Fall, überprüfe die Einstellung für die Herzfrequenzmessung im Menü „Einstellungen“ des Trackers, und vergewissere dich, dass sie auf „Ein“ oder „Automatisch“ gesetzt ist.

Unerwartetes Verhalten

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

- keine Synchronisierung trotz erfolgreicher Einrichtung
- keine Reaktion auf Tastendrucke, Tippen oder Wischen
- keine Reaktion, obwohl der Fitbit Blaze geladen ist
- kein Tracken deiner Schritte oder anderer Daten

Hinweis: Zurücksetzen ist nicht dasselbe wie Ausschalten. Die Option zum Ausschalten im Menü „Einstellungen“ des Trackers dient dazu, die Akkulaufzeit zu verlängern. Beim Zurücksetzen des Fitbit Blaze wie unten beschrieben wird das Gerät neu gestartet. Die gespeicherten Daten werden dabei nicht gelöscht.

So setzt du den Tracker zurück:

1. Halte die Zurück- und die Auswahl Taste (links und rechts unten) gedrückt, bis das Fitbit-Symbol auf dem Display zu sehen ist. Das sollte weniger als zehn Sekunden dauern.
2. Lass die Tasten los.

Der Tracker sollte jetzt wieder einwandfrei funktionieren.

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

Allgemeine Informationen und Spezifikationen des Fitbit Blaze

Sensoren

Der Blaze enthält die folgenden Sensoren:

- einen MEMS-3-Achsen-Beschleunigungsmesser, der deine Bewegungsmuster misst
- einen Höhenmesser, der Höhenunterschiede misst
- einen optischen Herzfrequenz-Tracker
- einen Umgebungslichtsensor

Material

Das Armband des Blaze 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 des Blaze 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.

Funktechnik

Der Blaze enthält einen Bluetooth 4.0-Funksender/-empfänger.

Haptisches Feedback

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

Akku

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

Speicher

Der Blaze speichert minutengenaue Informationen der letzten sieben Tage und Tageszusammenfassungen der letzten 30 Tage. Im Trainingsmodus werden die Herzfrequenzwerte jede Sekunde gespeichert, ansonsten alle fünf Sekunden.

Gespeichert werden Schritte, Strecke, verbrannte Kalorien, Etagen, aktive Minuten, Herzfrequenz, Training und das Schlafverhalten.

Synchronisiere deinen Blaze regelmäßig, damit in deinem Fitbit-Dashboard möglichst genaue Informationen verfügbar sind.

Display

Der Blaze besitzt ein berührungsempfindliches farbiges LCD Display.

Größe

Das Armband ist in den folgenden Größen erhältlich. Als Zubehör verkaufte Armbänder können in der Größe 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

Extragroßes Armband

passt um ein Handgelenk mit 205 bis 235 mm Umfang

Umgebungsbedingungen

Betriebstemperatur

-10 bis 45 °C
(14 bis 113 °F)

Temperatur bei Nichtbetrieb

-20 bis 45 °C
(-4 bis 113 °F)

Wasserabweisend

Spritzwassergeschützt. Das Gerät sollte beim Duschen und Schwimmen abgenommen werden.

Maximale Einsatzhöhe

8.535 m
(28.000 Fuß)

Hilfe

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

Rückgaberichtlinie und Garantie

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

Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise

Modellnummer: FB502

USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC)

The Federal Communications Commission (FCC) and Industry Canada IDs can also be viewed on your device. Instructions to view content:

1. Click the Back button (left) on the tracker.
2. Swipe right to the Settings menu.
3. Swipe up until you see Regulatory Info and tap the screen.

This device complies with FCC part 15 FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

1. This device may not cause harmful interference and
2. This device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation

FCC Warning

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

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

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

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

FCC ID: XRAFB502

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 Issue 3:

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B)

IC ID: 8542A-FB502

Europäische Union (EU)

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB502 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 FB502 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 FB502 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 FB502 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 FB502 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.



Australien und Neuseeland



China



部件名称	有毒和危险品					
	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
Blaze Model FB502						
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

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

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

Israel

אישור התאמה 51-51909

אי לבצע כל שינוי טכני בחלק המודולארי של המוצר.

Japan



Mexiko

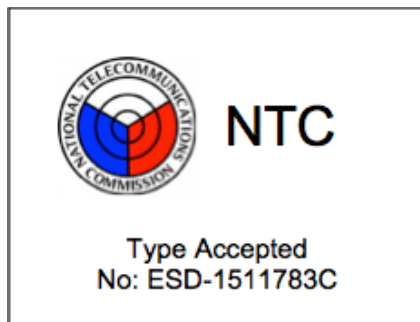


IFETEL: RCPFIFB15-1706

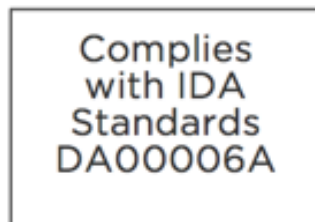
Oman

OMAN-TRA/TA-R/2932/15

Philippinen



Singapur



Südafrika



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

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



- 사용 주파수 (Used frequency): 2400 MHz-2480 MHz
- 채널수 (The number of channels): 79/40
- 공중선전계강도 (Antenna power): -1.12dBi
- 변조방식 (Type of the modulation): Digital
- 안테나타입 (Antenna type): IFA
- 출력 (Output power): -2.9dBm
- 안테나 종류 (Type of Antenna): Stamped Metal

KCC approval information

- 1) Equipment name (model name) : 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB502
- 2) Certificate number : MSIP-CMM-XRA-FB502
- 3) Applicant : Fitbit, Inc.
- 4) Manufacture: Fitbit, Inc.
- 5) Manufacture / Country of origin: P.R.C.

Serbien



И005 016

Taiwan



CCAJ15LP5520T5

注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

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

第十四條

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

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

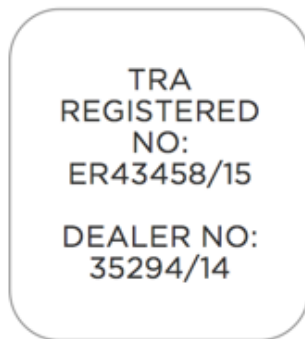
Article 12

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

Article 14

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

Vereinigte Arabische Emirate



Sicherheitserklärung

Das Gerät wurde getestet und entspricht den Sicherheitsvorgaben der EN-Norm: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 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 vollständigere Liste der Fitbit-Warenzeichen finden Sie unter <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Erwähnte Warenzeichen Dritter sind das Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.