fitbit charge 4

BC

Bedienungsanleitung
Version 1.1

Inhalt

Erste Schritte **6**
Lieferumfang 6
Einrichten der Charge 4 ..... **7**
Tracker laden 7
Einrichten mit deinem Smartphone oder Tablet 8
Daten in der Fitbit-App ansehen 9
Fitbit Premium freischalten **10**
Tragen der Charge 4 ..... **11**
Positionierung für normales Tragen im Vergleich zum Tragen während des Trainings 11
Händigkeit 12
Das Armband wechseln **13**
Das Armband entfernen 13
Ein neues Armband befestigen 14
Grundlagen **15**
Bedienung der Charge 4 15
Grundlegende Navigation 15
Schnelleinstellungen 17
Einstellungen anpassen 18
Überprüfung des Akkuladestands 19
Einrichtung der Gerätesperre 19
Wie du das Display ausschaltest 19
Tipps zur Pflege der Charge 4 19
Apps und Uhranzeigen **20**
Ziffernblatt ändern 20
Apps öffnen 20
Zusätzliche Apps herunterladen 20
Apps entfernen 20
Lifestyle **21**
Agenda 21
Wetter 21
Wetteraussichten prüfen 21

Stadt hinzufügen oder entfernen 22
Benachrichtigungen 23
Benachrichtigungen einrichten 23
Anzeigen eingehender Benachrichtigungen 23
Verwalten von Benachrichtigungen 24
Benachrichtigungen deaktivieren 24
Annehmen oder Ablehnen von Anrufen 25
Auf Nachrichten antworten 26
Zeitmessung 27
Verwende die Alarm-App 27
Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze) 27
Verwenden der Timers-App 27
Aktivität und Schlaf 28
Statistiken anzeigen 28
Tägliches Aktivitätsziel verfolgen 28
Ein Ziel auswählen 29
Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten 29
Deinen Schlaf aufzeichnen 29
Schlafziel festlegen 30
Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten 30
Anzeige deiner Herzfrequenz 30
Geführtes Atemtraining 30
Fitness und Training 32
Training automatisch aufzeichnen 32
Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren 32
Training aufzeichnen 32
Übungseinstellungen und Verknüpfungen anpassen 34
Trainings-Zusammenfassung anzeigen 34
Herzfrequenz prüfen 35
Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche 35
Aktivzonenminuten verdienen 36
Aktivität teilen 37
Ansehen des Cardio-Fitness-Scores 37
Musik mit der Spotify-App steuern 38

Fitbit Pay 39
Verwenden von Kredit- und Debitkarten 39
Fitbit Pay einrichten 39
Einkäufe tätigen 39
Standardkarte ändern 40
Bezahle für die Fahrt 41
Aktualisieren, Neustarten und Löschen 42
Charge 4 aktualisieren 42
Charge 4 neu starten 42
Charge 4 löschen 43
Fehlerbehebung 44
Fehlendes Herzfrequenzsignal 44
GPS-Signal fehlt 45
Andere Probleme 45
Allgemeine Informationen und Spezifikationen 46
Sensoren 46
Material 46
Funktechnik 46
Haptisches Feedback 46
Akku 46
Speicher 46
Display 47
Armbandgröße 47
Umgebungsbedingungen 47
Mehr erfahren 47
Rückgabe und Garantie 47
Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise 48
USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC) 48
Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC) 49
Europäische Union (EU) 50
IP-Bewertung 51
Argentinien 51
Australien und Neuseeland 51
Weißrussland 51

Zollunion 51
China 51
Indien 53
Indonesien 53
Israel 53
Japan 53
Mexiko 53
Marokko 54
Nigeria 54
Oman 54
Pakistan 54
Philippinen 54
Taiwan 55
Vereinigte Arabische Emirate 57
Vietnam 57
Sambia 58
Sicherheitserklärung 58

Erste Schritte

Definiere neue Ziele mit der Fitbit Charge 4 mit integriertem GPS, personalisierten Herzfrequenzfunktionen und bis zu 7 Tagen Akkulaufzeit. Nimm dir einen Moment Zeit, um unter fitbit.com/safety sämtliche Sicherheitsinformationen zu lesen. Charge 4 ist nicht darauf ausgelegt, medizinische oder wissenschaftliche Daten bereitzustellen.

Lieferumfang

Lieferumfang der Charge 4-Box:

Tracker mit kleinem Armband (Farbe und Material variieren)

Ladekabel

Zusätzliches großes Armband (Farbe und Material variieren)

Die austauschbaren Charge 4-Armbänder gibt es in verschiedenen Farben und Materialien; sie sind separat erhältlich.

Einrichten der Charge 4

Um das beste Erlebnis zu erhalten, benutze die App für iPhones und iPads oder Android-Phones.

Um ein Fitbit-Konto anzulegen, wirst du aufgefordert, deine Körpergröße, dein Gewicht und dein Geschlecht einzugeben, damit deine Schrittlänge berechnet und die Entfernung, dein Grundumsatz und dein Kalorienverbrauch geschätzt werden können. Nachdem du dein Nutzerkonto eingerichtet hast, sind dein Vorname, der erste Buchstabe deines Nachnamens und dein Profilfoto für alle anderen Fitbit-Benutzer sichtbar. Du hast die Möglichkeit, auch andere Informationen zu teilen, aber die meisten Informationen, die du angibst, um ein Konto zu erstellen, sind standardmäßig privat.

Tracker laden

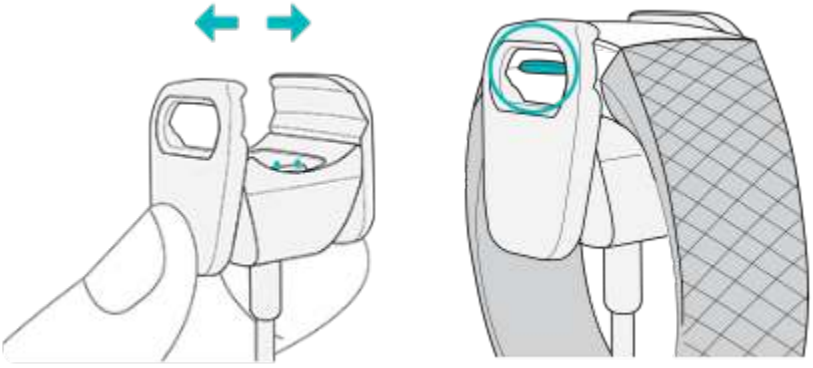
Die vollständig geladene Charge 4 hat eine Akkulaufzeit von bis zu 7 Tagen. Die Akkulaufzeit und die Anzahl der Ladezyklen hängen von der Häufigkeit der Nutzung und von anderen Faktoren ab, sodass die Ergebnisse in der Praxis variieren.

Hinweis: Das Ladekabel der Charge 4 hat einen grauen Stecker am unteren Ende des Clips. Das Charge 3-Ladegerät funktioniert nicht mit der Charge 4.

Charge 4 aufladen:

1. Steck das Ladekabel in den USB-Anschluss deines Computers, ein UL-zertifiziertes USB-Ladegerät oder ein anderes Niedrigenergieladegerät.

2. Schließe das andere Ende des Ladekabels an den Anschluss auf der Rückseite der Charge 4 an. Die Stifte des Ladeclips müssen sicher mit den Goldkontakten auf der Rückseite des Trackers einrasten. Die Charge 4 vibriert und ein Batteriesymbol erscheint auf dem Bildschirm.



Der Ladevorgang dauert etwa 1 bis 2 Stunden. Während der Tracker lädt, kannst du die Taste drücken, um den Akkuladestand anzeigen zu lassen. Ist der Tracker komplett aufgeladen, ist das vollständig aufgeladene Akkusymbol mit einem lächelnden Smiley zu sehen.

Einrichten mit deinem Smartphone oder Tablet

Richte Charge 4 mit der Fitbit-App ein. Die Fitbit-App ist mit den meisten gängigen Smartphones und Tablets kompatibel. Weitere Informationen findest du unter fitbit.com/devices.

So geht's:

1. Lade dir die Fitbit-App herunter:
    - Apple App Store für iPhones und iPads
    - Google Play Store für Android-Smartphones
2. Installiere die App und öffne sie.
    - Wenn du bereits ein Fitbit-Konto hast, melde dich bei deinem Konto an.

      Tippe dann auf die Registerkarte Heute > dein Profilbild > **Ein Gerät einrichten**.
    - Wenn du kein Fitbit-Konto hast, tippe auf **Fitbit beitreten**, um durch eine Reihe von Fragen zum Erstellen eines Fitbit-Kontos geleitet zu werden.
3. Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um Charge 4 mit deinem Konto zu verbinden.

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

Weitere Informationen finden Sie unter help.fitbit.com.

Daten in der Fitbit-App ansehen

Synchronisiere die Charge 4, um deine Daten an die Fitbit-App zu übertragen. Dort kannst du deine Aktivitäts- und Schlafdaten anzeigen, Ernährungs- und Trinkprotokolle führen, an Wettkämpfen teilnehmen und vieles mehr.

Jedes Mal, wenn du die Fitbit-App öffnest, synchronisiert sich Charge 4 automatisch, wenn sie sich in der Nähe befindet. Du kannst auch jederzeit die Option **Jetzt synchronisieren** in der App nutzen.

Fitbit Premium freischalten

Fitbit Premium hilft dir dabei, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln, indem es dir maßgeschneiderte Trainings, Erkenntnisse über die Auswirkungen deines Verhaltens auf deine Gesundheit sowie personalisierte Pläne zur Erreichung deiner Ziele bietet. Mit einem Fitbit-Premium-Abonnement erhältst du Erkenntnisse und Ratschläge für deine Gesundheit, fortschrittliche Schlaftools, maßgeschneiderte Programme und mehr als 150 Trainingseinheiten von Fitnessmarken.

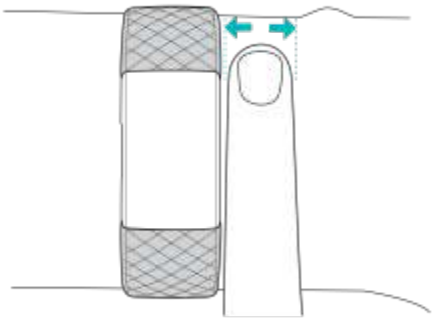
Weitere Informationen finden Sie unter help.fitbit.com.

Tragen der Charge 4

Lege die Charge 4 um dein Handgelenk. Wenn du ein Armband mit einer anderen Größe benötigst oder ein Zubehörarmband gekauft hast, findest du Anweisungen dazu unter „Wechseln des Armbands“ auf Seite 13.

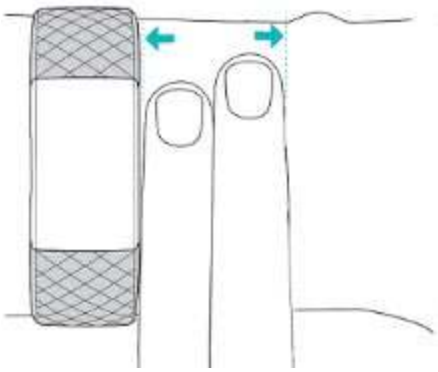
Positionierung für normales Tragen im Vergleich zum Tragen während des Trainings

Wenn du nicht trainierst, trage Charge 4 etwa einen Fingerbreit oberhalb des Handgelenks.



Für eine optimierte Herzfrequenzmessung während des Trainings:

- Experimentiere während des Trainings damit, den Tracker für eine bessere Passform höher am Handgelenk zu tragen (2 Fingerbreit). Bei vielen Sportarten, wie z. B. Fahrradfahren oder Gewichtheben, beugt man sein Handgelenk häufig. Dadurch wird das Herzfrequenzsignal unter Umständen gestört, wenn du den Tracker dabei weiter unten am Handgelenk trägst.



- Trage deinen Tracker an der Oberseite deines Handgelenks und achte darauf, dass die Rückseite des Geräts mit deiner Haut in Berührung kommt.
- Ziehe dein Armband vor dem Training an und lockere es, wenn du fertig bist. Das Armband sollte eng anliegen, aber nicht einschnüren (ein zu enges Armband behindert den Blutfluss und beeinträchtigt möglicherweise das Herzfrequenzsignal).

Händigkeit

Für eine höhere Genauigkeit musst du angeben, ob du Charge 4 an deiner dominanten oder nicht dominanten Hand trägst. Deine dominante Hand ist die Hand, mit der du schreibst. Am Anfang ist Einstellung für das Handgelenk „nicht dominant“. Wenn du Charge 4 an deiner dominanten Hand trägst, ändere die Einstellung für das Handgelenk in der Fitbit-App.

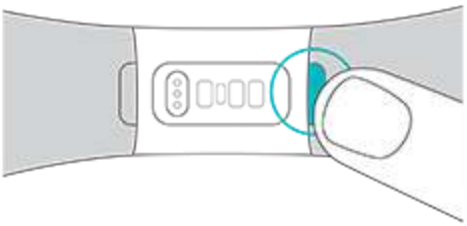
Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“ auf dein Profilbild > Charge 4-Kachel > **Handgelenk > Dominant**.

Das Armband wechseln

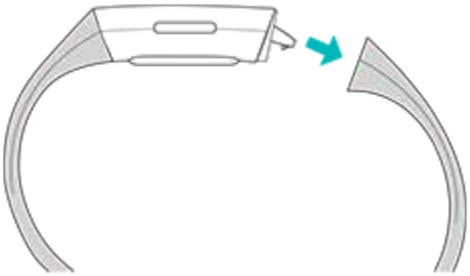
Der Lieferumfang von Charge 4 besteht aus einem kleinen bereits befestigten Armband und einem zusätzlichen großen unteren Band in der Verpackung. Sowohl das obere als auch das untere Armband können durch separat erhältliche Zubehörarmbänder ausgetauscht werden, die unter fitbit.com erhältlich sind. Informationen zu Armbandabmessungen findest du unter „Armbandgröße“ auf Seite 47. Die Armbänder von Charge 3 sind mit Charge 4 kompatibel.

Das Armband entfernen

1. Dreh die Charge 4 um und suche die Armbandverschlüsse.
2. Drücke auf den flachen Metallknopf auf dem Band, um den Verschluss zu öffnen.



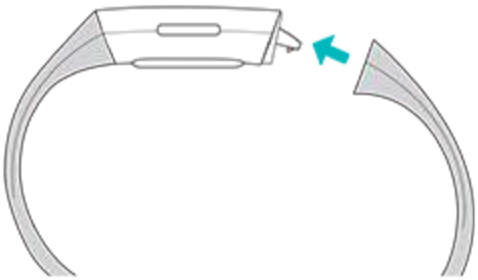
3. Ziehe das Band vorsichtig weg von der Uhr, um es zu lösen.



4. Wiederhole diesen Vorgang auf der anderen Seite.

Ein neues Armband befestigen

Um ein Armband anzubringen, drücke es in das Gehäuse der Uhr ein, bis es fühlbar einrastet.



Falls du Schwierigkeiten hast, das Band zu befestigen, oder wenn es sich zu locker anfühlt, bewege das Band vorsichtig hin und her, um sicherzustellen, dass es am Tracker befestigt ist.

Grundlagen

Erfahre, wie du die Einstellungen deiner Charge 4 verwalten, einen persönlichen PIN-Code festlegen, auf dem Bildschirm navigieren und vieles mehr machen kannst.

Bedienung der Charge 4

Die Charge 4 hat ein PMOLED-Touch-Display und eine Taste.

Du kannst in der Charge 4 navigieren, indem du auf den Bildschirm tippst, von einer Seite auf die andere oder nach oben und unten wischst oder indem du die Taste drückst. Zur Verlängerung der Akkulaufzeit schaltet sich der Bildschirm deines Trackers bei Nichtgebrauch ab.

Grundlegende Navigation

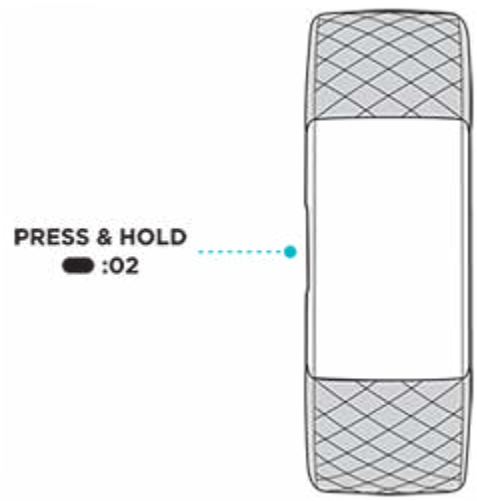
Startbildschirm ist die Uhr.

- Wische nach unten, um Benachrichtigungen anzuzeigen.
- Wische nach oben, um deine täglichen Statistiken anzuzeigen.
- Wische nach links, um die Apps auf deinem Tracker zu sehen.
- Drücke die Taste, um zum vorherigen Bildschirm oder zum Zifferblatt zurückzukehren.

SWIPE DOWN TO SEE NOTIFICATIONS
Instagram
Julia21 liked your post ...
Heron Da Silva Ra...
I'll be back online in about an ...
12
PM JUL 10
58
1.63mi
Exercise
Spotify
SWIPE LEFT TO SEE APPS
99%
4,589
192 of 250
19 of 22
65
Resting
60 bpm
1.63mi
2,049
12
85
Good
8h 27m
SWIPE UP TO SEE FITBIT TODAY

Schnelleinstellungen

Halte die Taste an der Charge 4 gedrückt und wische nach links, um auf bestimmte Einstellungen schneller zuzugreifen. Tippe auf eine Einstellung, um sie ein- oder auszuschalten. Wenn du die Einstellung ausschaltest, erscheint das Symbol abgedunkelt und durchgestrichen.



Auf dem Bildschirm „Schnelleinstellungen“:

Nicht stören	Wenn die Einstellung „Nicht stören“ eingeschaltet ist, bewirken Benachrichtigungen, Zielfeiern und Bewegungserinnerungen nicht, dass der Tracker vibriert oder der Bildschirm eingeschaltet wird. Du kannst „Nicht stören“ und den Schlafmodus nicht gleichzeitig aktivieren.
Schlafmodus	Wenn der Schlafmodus aktiviert ist: • Benachrichtigungen bewirken nicht, dass der Tracker vibriert oder der Bildschirm eingeschaltet wird. • Die Helligkeit des Bildschirms ist auf schwach eingestellt. • Wenn du dein Handgelenk drehst, wird der Bildschirm des Trackers nicht eingeschaltet.

	Der Schlafmodus wird nur dann automatisch deaktiviert, wenn du für diesen Modus einen Zeitplan festgelegt hast. Um festzulegen, dass der Schlafmodus zu bestimmten Zeiten automatisch aktiviert wird: 1. Öffne die App „Einstellungen“ und tippe auf **Schlafmodus**. 2. Tippe auf **Zeitplan** um diesen einzuschalten. 3. Tippe auf **Schlafintervall** und stelle deinen Zeitplan für den Schlafmodus ein. Der Schlafmodus wird zum geplanten Zeitpunkt automatisch deaktiviert, auch wenn du ihn manuell aktiviert hast. Du kannst „Nicht stören“ und den Schlafmodus nicht gleichzeitig aktivieren.
Display-Aktivierung	Wenn die Bildschirmaktivierung aktiviert ist, drehe dein Handgelenk zu dir, um den Bildschirm einzuschalten.

Einstellungen anpassen

Verwalte die Grundeinstellungen in der App Einstellungen:

Helligkeit	Ändere die Helligkeit des Bildschirms.
Vibration	Passe die Vibrationsstärke deines Trackers an.
Herzfrequenz	Schalte die Herzfrequenz-Verfolgung ein oder aus.
Nicht stören	Alle Benachrichtigungen deaktivieren. Wähle aus, ob du Benachrichtigungen über dein Training in der Trainings-App erhalten möchtest, auch wenn „Nicht stören“ eingeschaltet ist.
Schlafmodus	Passe die Einstellungen für den Schlafmodus an, einschließlich eines Zeitplans für das automatische Ein- und Ausschalten des Modus.
Mitteilungen zu Herzzonen	Aktiviere oder deaktiviere die Mitteilungen zu Herzzonen, die du bei alltäglichen Aktivitäten erhältst. Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

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

Überprüfung des Akkuladestands

Wische von der Uhranzeige aus nach oben. Das Akkuladestandsymbol befindet sich oben auf dem Bildschirm.

Einrichtung der Gerätesperre

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

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

Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“ auf dein Profilbild > Charge 4-Kachel > **Gerätesperre**.

Weitere Informationen finden Sie unter help.fitbit.com.

Wie du das Display ausschaltest

Um den Bildschirm der Charge 4 bei Nichtgebrauch auszuschalten, bedecke die Anzeige des Trackers kurz mit der anderen Hand, drücke die Taste oder drehe das Handgelenk vom Körper weg.

Tipps zur Pflege der Charge 4

Du solltest deine Charge 4 regelmäßig reinigen und trocknen. Nähere Informationen findest du unter fitbit.com/productcare.

Apps und Uhranzeigen

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

Ziffernblatt ändern

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

Apps öffnen

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

Zusätzliche Apps herunterladen

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

Weitere Informationen finden Sie unter help.fitbit.com.

Apps entfernen

Du kannst die meisten auf der Charge 4 installierten Apps entfernen:

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

Lifestyle

Verwende Apps, um stets auf dem Laufenden zu bleiben. Anweisungen zum Hinzufügen und Löschen von Apps findest du unter „Apps und Uhranzeigen“ auf Seite 20.

Weitere Informationen finden Sie unter help.fitbit.com.

Agenda

Verbinde den Kalender deines Telefons mit der Fitbit-App und sehe in der Agenda-App anstehende Termine für heute und morgen.

Weitere Informationen finden Sie unter help.fitbit.com.

Wetter

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

Wetteraussichten prüfen

Öffne die Wetter-App, um die Wetterbedingungen an deinem aktuellen Standort anzuzeigen. Wische nach links, um das Wetter an anderen, von dir hinzugefügten Orten anzuzeigen.

Wenn das Wetter für deinen aktuellen Standort nicht angezeigt wird, überprüfe, ob du die Standortdienste für die Fitbit-App aktiviert hast. Wenn du den Standort wechselst oder für deinen Standort keine aktualisierten Daten siehst, synchronisiere deinen Tracker, um deinen neuen Standort und die aktuellsten Daten in der Wetter-App zu sehen.

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

Stadt hinzufügen oder entfernen

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

Benachrichtigungen

Charge 4 kann Anruf-, Text-, Kalender- und App-Benachrichtigungen von deinem Telefon anzeigen, um dich auf dem Laufenden zu halten. Dein Tracker darf maximal einen Abstand von neun Metern zu deinem Telefon haben, um Benachrichtigungen zu erhalten.

Benachrichtigungen einrichten

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

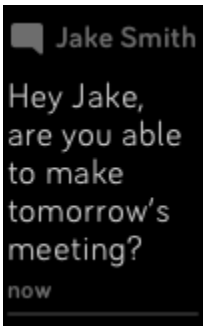
1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“ auf dein Profilbild > Charge 4-Kachel.
2. Tippe auf **Benachrichtigungen**.
3. Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um deinen Tracker zu koppeln, falls du dies noch nicht getan hast. Anruf-, SMS- und Kalenderbenachrichtigungen sind automatisch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

Wenn du über ein iPhone oder iPad verfügst, zeigt Charge 4 Benachrichtigungen aller Kalender an, die mit der Kalender-App synchronisiert werden. Wenn du ein Android-Smartphone nutzt, zeigt Charge 4 Kalenderbenachrichtigungen aus der Kalender-App an, die du bei der Einrichtung ausgewählt hast.

Weitere Informationen finden Sie unter help.fitbit.com.

Anzeigen eingehender Benachrichtigungen

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



Verwalten von Benachrichtigungen

Charge 4 kann bis zu 10 Benachrichtigungen speichern. Dann werden die ältesten gelöscht, sobald neue eingehen.

So verwaltest du Benachrichtigungen:

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

Benachrichtigungen deaktivieren

Deaktiviere alle Benachrichtigungen in den Schnelleinstellungen der Charge 4 oder deaktiviere bestimmte Benachrichtigungen mit der Fitbit-App. Wenn alle Benachrichtigungen deaktiviert sind, vibriert dein Tracker nicht und der Bildschirm schaltet sich nicht ein, wenn auf deinem Telefon eine Benachrichtigung eingeht.

So deaktivierst du bestimmte Benachrichtigungen:

1. Tippe in der Fitbit-App auf deinem Smartphone auf der Registerkarte „Heute“ auf dein Profilbild > Charge 4-Kachel > **Benachrichtigungen.**
2. Deaktiviere die Benachrichtigungen, die du nicht mehr auf deinem Tracker erhalten möchtest.
3. Synchronisiere deinen Tracker, um die Änderungen zu speichern.

So deaktivierst du alle Benachrichtigungen:

1. Drücke und halte den Knopf an deinem Tracker und wische nach links, um den Bildschirm für die Schnelleinstellungen zu erreichen.
2. Tippe auf **„Nicht stören“**, um „Nicht stören“ zu aktivieren. Das „Nicht stören“-Symbol wird dunkler, um anzuzeigen, dass alle Benachrichtigungen, einschließlich positive Benachrichtigungen beim Erreichen von Zielen und Bewegungserinnerungen, ausgeschaltet sind.

Wenn du auf deinem Telefon die Einstellung „Nicht stören“ aktiviert hast, erhältst du keine Benachrichtigungen auf deinem Tracker, bis du diese Einstellung wieder ausschaltest.

Annehmen oder Ablehnen von Anrufen

Wenn deine Charge 4 mit einem iPhone oder einem Android-Smartphone (8.0+) verknüpft ist, kannst du eingehende Anrufe annehmen oder ablehnen. Wenn auf deinem Smartphone eine ältere Version des Android-Betriebssystems ausgeführt wird, kannst du Anrufe von deinem Tracker aus abweisen, aber nicht annehmen.

Tippe auf das Häkchen auf dem Bildschirm deines Trackers, um einen Anruf anzunehmen. Bitte beachte, dass du nicht in den Tracker sprechen kannst – wenn du einen Anruf annimmst, wird er auf dem Smartphone angenommen. Tippe auf das -Symbol, um einen Anruf vom Bildschirm deines Trackers aus abzuweisen.

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

Auf Nachrichten antworten

Reagiere direkt auf Kurzmitteilungen und Benachrichtigungen von ausgewählten Apps auf deinem Tracker mit voreingestellten Schnellantworten. Diese Funktion ist derzeit nur für Geräte verfügbar, die mit einem Android-Smartphone gekoppelt sind. Um auf Nachrichten von deinem Tracker aus zu antworten, muss dein Telefon sich in der Nähe befinden und die Fitbit-App im Hintergrund ausgeführt werden.

So antwortest du auf eine Nachricht:

1. Tippe auf die Benachrichtigung auf deinem Tracker. Um aktuelle Nachrichten zu sehen, wische von der Uhranzeige nach unten.
2. Tippe auf **Antworten**. Wenn du keine Option zum Antworten auf die Nachricht siehst, ist für die App, die die Benachrichtigung gesendet hat, keine Antwortfunktion verfügbar.
3. Wähle eine Textantwort aus der Liste der Quick Replies aus oder tippe auf das Emoji-Symbol , um ein Emoji auszuwählen.

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

Zeitmessung

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

Verwende die Alarm-App

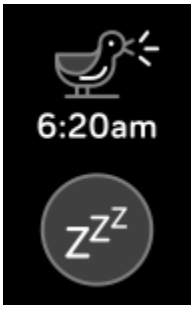
Richte mit der Alarm-App einmalige oder wiederkehrende Alarme ein. Wenn ein Alarm ausgelöst wird, vibriert dein Tracker.

Weitere Informationen finden Sie unter help.fitbit.com.

Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze)

Wenn ein Alarm ausgelöst wird, vibriert der Tracker. Um den Schlummermodus für 9 Minuten zu aktivieren, tippe auf das ZZZ-Symbol. Drücke die Taste, um den Alarm auszuschalten.

Du kannst den Alarm beliebig oft in den Schlummermodus versetzen. Charge 4 schaltet automatisch in den Schlummermodus, wenn du den Alarm länger als eine Minute lang ignorierst.



Verwenden der Timers-App

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

Weitere Informationen finden Sie unter help.fitbit.com.

Aktivität und Schlaf

Immer, wenn du deine Charge 4 trägst, wird eine Reihe Statistiken aufgezeichnet. Die Daten werden im Laufe des Tages automatisch immer wieder mit der Fitbit-App synchronisiert, wenn sich diese in Reichweite befindet.

Statistiken anzeigen

Wische vom Ziffernblatt auf deinem Tracker nach oben, um deine täglichen Statistiken zu sehen, einschließlich:

Kernstatistiken	Heutige Schrittzahl, zurückgelegte Strecke, bewältigte Etagen, verbrannte Kalorien undAktivzonenminuten
Schritte pro Stunde	Schritte in dieser Stunde und Anzahl der Stunden, in denen du dein stündliches Aktivitätsziel erreicht hast
Herzfrequenz	Aktuelle Herzfrequenz, Herzfrequenzzone und Ruheherzfrequenz
Training	Anzahl der Tage, an denen du diese Woche dein Trainingsziel erreicht hast
Zyklus-Tracking	Informationen zum aktuellen Stadium deines Menstruationszyklus, falls zutreffend
Schlaf	Dauer und Qualität deines Schlafs
Wasser	Heute protokollierte Wasseraufnahme
Gewicht	Aktuelles Gewicht, Fortschritt in Richtung deines Zielgewichts oder wo dein Gewicht in einen gesunden Bereich fällt, wenn dein Ziel darin besteht, das Gewicht zu halten

Wenn du in der Fitbit-App ein Ziel festlegst, zeigt ein Ring deinen Fortschritt in Richtung dieses Ziels an.

In der Fitbit-App findest du den vollständigen Verlauf deiner Aktivitäten und andere Informationen, die von deinem Tracker erkannt werden.

Tägliches Aktivitätsziel verfolgen

Charge 4 verfolgt deinen Fortschritt bezüglich eines Tagesaktivitätsziels deiner Wahl. Sobald du dein Ziel erreichst, vibriert dein Tracker, um dir zu gratulieren.

Ein Ziel auswählen

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

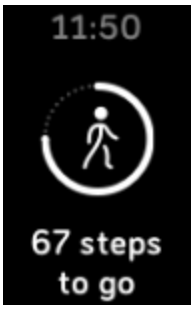
Weitere Informationen finden Sie unter help.fitbit.com.

Verfolge den Fortschritt deines Ziels auf der Charge 4. Weitere Informationen findest du unter „Statistiken anzeigen“ auf Seite 28.

Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten

Charge 4 hilft dir dabei, den ganzen Tag über aktiv zu bleiben, indem sie dich daran erinnert, dass du dich bewegen sollst, wenn du längere Zeit nicht aktiv warst.

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



Weitere Informationen finden Sie unter help.fitbit.com.

Deinen Schlaf aufzeichnen

Trage die Charge 4 im Bett, um deine Schlafenszeit, deine Schlafphasen (Zeit, die du in REM, leichtem Schlaf und tiefem Schlaf verbracht hast), deinen Schlaf-Score (die Qualität deines Schlafs) und deine voraussichtliche Sauerstoffabweichung (die geschätzten Änderungen der Sauerstoffsättigung deines Blutes) automatisch zu erfassen. Synchronisiere deinen Tracker nach dem Aufwachen und schau in die Fitbit-App, um deine Schlafstatistik anzusehen, oder wische von der Uhranzeige deines Trackers aus nach oben, um die Schlaf-Kachel in Fitbit Today anzusehen.

Weitere Informationen finden Sie unter help.fitbit.com.

Schlafziel festlegen

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

Weitere Informationen finden Sie unter help.fitbit.com.

Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten

Charge 4 zeichnet verschiedene Schlafdaten auf, darunter wann du schlafen gehst, wie lange du schläfst, wie viel Zeit du in den einzelnen Schlafphasen verbracht hast, die allgemeine Qualität deines Schlafs und deine voraussichtliche Sauerstoffabweichung während der Nacht. Verfolge deinen Schlaf mit Charge 4 und überprüfe die Fitbit-App, um zu verstehen, wie sich dein Schlafverhalten mit dem deiner Mitmenschen vergleichen lässt. Mit einem Fitbit Premium-Abonnement erfährst du mehr über deinen Schlaf-Score, damit du eine bessere Schlafroutine aufbauen kannst und dich beim Aufwachen besser fühlst.

Weitere Informationen finden Sie unter help.fitbit.com.

Anzeige deiner Herzfrequenz

Charge 4 erfasst deine Herzfrequenz den ganzen Tag über. Wische von der Uhranzeige nach oben, um deine Herzfrequenz in Echtzeit und deine Ruheherzfrequenz anzuzeigen. Weitere Informationen findest du unter „Statistiken anzeigen“ auf Seite 28. Einige Uhranzeigen zeigen deine Herzfrequenz in Echtzeit auf dem Startbildschirm an.

Während eines Trainings zeigt Charge 4 deine Herzfrequenzzone an und vibriert jedes Mal, wenn du eine andere Zone erreichst, damit du die gewünschte Trainingsintensität einhalten kannst.

Weitere Informationen findest du unter „Anzeige deiner Herzfrequenz“ auf Seite 35.

Geführtes Atemtraining

Die Relax-App auf Charge 4 bietet personalisierte, angeleitete Atemübungen, die dir helfen, während des Tages Momente der Ruhe zu finden. Du kannst zwischen 2 Minuten und 5 Minuten langen Einheiten wählen.

1. Öffne auf der Charge 4 die Relax-App .
2. Die zweiminütige Sitzung ist die erste Option. Wische, um die fünfminütige Einheit auszuwählen.
3. Tippe auf das Wiedergabe-Symbol , um die Einheit zu starten, und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Nach der Übung erscheint eine Zusammenfassung, die zeigt, wie genau du die Atemaufforderung befolgt hast, deine Herzfrequenz zu Beginn und am Ende der Sitzung und an wie vielen Tagen du ein geführtes Atemtraining in dieser Woche abgeschlossen hast.

Während dieser Einheit sind alle Benachrichtigungen automatisch deaktiviert.

Weitere Informationen finden Sie unter help.fitbit.com.

Fitness und Training

Wähle, ob du die Übung automatisch verfolgen oder die Aktivität mit der Trainings-App aufzeichnen und Statistiken in Echtzeit sowie Trainingszusammenfassungen anzeigen lassen möchtest.

Wenn du Charge 4 mit der Fitbit-App synchronisierst, kannst du deine Aktivität mit Freunden und Familie teilen, deine allgemeine Fitness mit der deiner Freunde vergleichen und viele weitere Funktionen nutzen.

Training automatisch aufzeichnen

Charge 4 erkennt viele bewegungsintensive Aktivitäten, die mindestens 15 Minuten lang sind, und zeichnet sie automatisch auf. Synchronisiere dein Gerät, um grundlegende Statistiken zu deiner Aktivität in der Trainingskachel in der Fitbit-App anzuzeigen.

Weitere Informationen, einschließlich der Änderung der Mindestdauer, ab wann eine Aktivität aufgezeichnet wird, findest du unter help.fitbit.com.

Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren

Verfolge spezifische Übungen mit der Trainings-App auf der Charge 4, um Echtzeitstatistiken anzusehen, Benachrichtigungen zu den Herzfrequenzzonen zu erhalten und eine Trainingszusammenfassung zu betrachten –alles direkt an deinem Handgelenk. Weitere Statistiken und eine Trainingsintensitäts-Karte (wenn du GPS verwendet hast) erhältst du, wenn du in der Fitbit-App auf die Trainings-Kachel tippst.

Weitere Informationen zur Aufzeichnung von Trainings mit GPS findest du unter help.fitbit.com.

Training aufzeichnen

1. Öffne auf der Charge 4 die Trainings-App und wische, um eine Übung auszuwählen.
2. Tippe auf das Training, um es auszuwählen.
3. Tippe auf **Start** oder **Ziel festlegen**. Wenn du ein Trainingsziel festgelegt hast, drücke die Taste, um zurückzugehen und tippe auf **Start**.

4. Tippe auf das Wiedergabesymbol , um zu beginnen. Wenn das Training GPS verwendet, kannst du warten, bis die GPS-Verbindung hergestellt ist, oder du beginnst mit dem Training und GPS stellt die Verbindung her, sobald ein Signal verfügbar ist. Beachte, dass es einige Minuten dauern kann, bis die GPS-Verbindung hergestellt ist.
5. Tippe auf die Bildschirmmitte, um durch deine Echtzeit-Statistiken zu blättern.
6. Wenn du mit dem Training fertig bist oder eine Pause einlegen möchtest, drücke die Taste. Wenn du ein Ziel festgelegt hast, vibriert und blinkt dein Tracker, wenn du die Hälfte des Weges zu deinem Ziel zurückgelegt hast und wenn du dein Ziel erreicht hast.
7. Um das Training zu beenden, drücke die Taste erneut und tippe auf **Fertig**. Wische nach oben, um deine Trainingsübersicht zu sehen. Tippe auf das Häkchen, um den Übersichtsbildschirm zu schließen.
8. Synchronisiere zur Anzeige deiner GPS-Daten deinen Tracker und tippe auf die Kachel „Training“ in der Fitbit-App.

Hinweise:

- Die Charge 4 zeigt drei Echtzeit-Statistiken an. Wische über die mittlere Statistik, um alle deine Echtzeit-Statistiken anzuzeigen.
- Wenn du ein Training mit GPS ausgewählt hast, erscheint oben links ein Symbol, während sich dein Tracker mit einem GPS-Signal verbindet. Wenn der Bildschirm „verbunden“ anzeigt und Charge 4 vibriert, ist GPS verbunden.
- Um beste Ergebnisse zu erzielen, solltest du darauf achten, dass der Ladezustand des Akkus deines Trackers bei über 80 % liegt, bevor du ein Training mit GPS aufzeichnest, dass mehr als 2 Stunden dauert. Synchronisiere die Charge 4 regelmäßig mit der Fitbit-App, um die Zeit zu verkürzen, die für die Verbindung mit einem GPS-Satelliten benötigt wird. Stelle Sie sicher, dass du die Ortungsdienste eingeschaltet hast.

Weitere Informationen finden Sie unter help.fitbit.com.

Die Verwendung des eingebautem GPS wirkt sich auf die Akkulaufzeit deines Trackers aus. Wenn du das GPS-Tracking regelmäßig verwendest, hat die Charge 4 eine Akkulaufzeit von etwa 4 Tagen.

Übungseinstellungen und Verknüpfungen anpassen

Auf deinem Tracker kannst du diverse Einstellungen für jede Trainingsart anpassen. Die Einstellungen umfassen:

GPS	Verfolge deine Route mit GPS
Automatische Pause	Automatisches Anhalten eines Laufs, wenn du aufhörst, dich zu bewegen
Lauferkennung	Läufe werden automatisch aufgezeichnet, ohne ein Öffnen der Trainings-App nötig zu machen.
Mitteilungen zu Herzfrequenzzonen	Erhalte Mitteilungen, wenn du während deines Trainings eine bestimmte Herzfrequenzzone erreichst. Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com
Länge des Schwimmbeckens	Stelle die Länge deines Pools ein
Einheit	Ändere die Maßeinheit, die du für die Schwimmbeckenlänge verwendest

1. Öffne auf der Charge 4 die Trainings-App .
2. Wische durch die Trainingsliste, bis du das Training findest, das du anpassen möchtest.
3. Wische nach oben und blättere dann durch die Liste der Einstellungen.
4. Tippe auf eine Einstellung, um diese anzupassen.
5. Wenn du fertig bist, drücke die Taste, um zum Trainingsbildschirm zurückzukehren und beginne dann mit deinem Training.

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

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“ auf dein Profilbild > Charge 4-Kachel.
2. Tippe auf **Trainingsverknüpfungen**.
   - Tippe auf das Pluszeichen **(+)**, und wähle eine sportliche Aktivität aus, um eine neue Trainingsverknüpfung hinzuzufügen.
   - Wische auf einer Verknüpfung nach links, um eine Trainingsverknüpfung zu entfernen.
   - Tippe auf **Bearbeiten** (nur auf dem iPhone), um eine Trainingsverknüpfung neu anzuordnen, halte das Hamburger-Symbol gedrückt und ziehe es dann nach oben oder unten.

Trainings-Zusammenfassung anzeigen

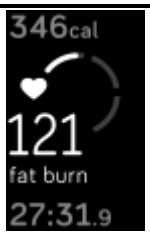
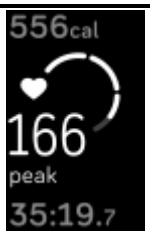
Nach Abschluss eines Trainings zeigt dir Charge 4 eine Übersicht deiner Statistiken an.

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

Herzfrequenz prüfen

Die Charge 4 personalisiert deine Herzfrequenzzonen unter Verwendung deiner Herzfrequenzreserve, die der Differenz zwischen deiner maximalen Herzfrequenz und deiner Ruheherzfrequenz entspricht. Um dir dabei zu helfen, deine gewünschte Trainingsintensität zu erreichen, solltest du während des Trainings deine Herzfrequenz und den Herzfrequenzbereich auf deinem Tracker überprüfen. Charge 4 benachrichtigt dich, wenn du eine Herzfrequenzzone erreichst.

Weitere Informationen finden Sie unter help.fitbit.com.

Symbol	Bereich	Berechnung	Beschreibung
	Unterhalb Zonen	Unter 40 % deiner Herzfrequenz-reserve	Unterhalb der Fettverbrennungszone schlägt das Herz in einem langsameren Tempo. Momentan hast du einen Ruhepuls.
	Fettver-brennungszone	Zwischen 40 % und 59 % deiner Herzfrequenz-reserve	In der Fettverbrennungszone führst du wahrscheinlich eine moderate Aktivität aus, wie z. B. zügiges Gehen. Deine Herzfrequenz und Atmung sind möglicherweise erhöht, aber du kannst dich immer noch problemlos unterhalten.
	Kardiozone	Zwischen 60 % und 84 % deiner Herzfrequenz-reserve	In der Cardiozone führst du wahrscheinlich eine anstrengende Aktivität aus, wie z. B. Laufen oder Spinning.
	Höchstleistungs-zone	Mehr als 85 % deiner Herzfrequenz-reserve	In der Höchstleistungszone führst du wahrscheinlich eine kurze, intensive Aktivität aus, die deine Leistung und Geschwindigkeit verbessert, wie z. B. Sprinten oder hochintensives Intervalltraining.

Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche

Anstatt diese 3 Herzfrequenzzonen zu verwenden, kannst du eine benutzerdefinierte Zone erstellen, um in der Fitbit-App eine bestimmte Herzfrequenzzone zu definieren.

Weitere Informationen finden Sie unter help.fitbit.com.

Aktivzonenminuten verdienen

Sammle Aktivzonenminuten für die Zeit, die du in der Fettverbrennungs-, Cardio- oder Höchstleistungszone verbringst. Um dir dabei zu helfen, das Beste aus deiner Zeit herauszuholen, erhältst du 2 Aktivzonenminuten für jede Minute, die du in der Cardio- oder Höchstleistungszone verbringst. Die Herzfrequenzzonen werden auf dein Fitnessniveau und dein Alter abgestimmt.

1 Minute in der Fettverbrennungszone = 1 Aktivzonenminute

1 Minute in der Cardio- oder Höchstleistungszone = 2 Aktivzonenminuten

Charge 4 benachrichtigt dich auf 2 Arten über Aktivzonenminuten:

- Kurz nachdem du in der Trainings-App eine andere Herzfrequenzzone erreicht hast, damit du weißt, wie hart du trainierst. Die Häufigkeit, mit der dein Gerät vibriert, zeigt an, in welcher Zone du dich befindest:

1 Vibration = Fettverbrennungszone

2 Vibrationen = Cardiozone

3 Vibrationen = Höchstleistungszone

- Während des Tages informiert dich dein Tracker 7 Minuten nachdem du eine Herzfrequenzzone erreicht hast (z. B. bei einem zügigen Spaziergang)

Weitere Informationen finden Sie unter help.fitbit.com.

Aktivität teilen

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

Weitere Informationen finden Sie unter help.fitbit.com.

Ansehen des Cardio-Fitness-Scores

Betrachte deine gesamte Herz-Kreislauf-Fitness in der Fitbit-App. Sieh dir deinen Cardio-Fitnessindex und deine Cardio-Fitnessniveau an, um zu sehen, wie du im Vergleich mit deinen Freunden abschneidest.

Tippe in der Fitbit-App auf die Herzfrequenz-Kachel und wische nach links, um deine Cardio-Fitness-Statistiken anzuzeigen.

Weitere Informationen finden Sie unter help.fitbit.com.

Musik mit der Spotify-App steuern

Verwende die Spotify-Connect & Control-App auf der Charge 4, um Spotify von deinem Telefon, Computer oder einem anderen Spotify Connect-Gerät zu steuern. Navigiere zwischen Wiedergabelisten, wie z. B. Musiktiteln, und wechsele von deinem Tracker aus zwischen Geräten. Beachte, dass die Spotify-Connect & Control-App derzeit nur die Musik steuert, die auf deinem gekoppelten Gerät abgespielt wird, so dass dein Gerät in der Nähe und mit dem Internet verbunden bleiben muss. Du benötigst ein Spotify Premium-Abonnement, um diese App zu nutzen. Weitere Informationen zu Spotify Premium findest du unter spotify.com.

Anweisungen dafür findest du unter help.fitbit.com.

Fitbit Pay

Die Charge 4 umfasst einen integrierten NFC-Chip, mit dem du mit deinem Tracker Kreditkarten und Debitkarten verwenden kannst.

Verwenden von Kredit- und Debitkarten

Richte Fitbit Pay im Bereich „Brieftasche“ der Fitbit-App ein und kaufe mit deinem Tracker in Geschäften ein, die kontaktlose Zahlungen akzeptieren.

Wir erweitern unsere Liste an Partnern ständig um neue Standorte und Kartenaussteller. Um zu sehen, ob deine Zahlungskarte mit Fitbit Pay funktioniert, siehe fitbit.com/fitbit-pay/banks.

Fitbit Pay einrichten

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

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

Du kannst der Brieftasche bis zu 5 Zahlungskarten hinzufügen und eine Zahlungskarte als Standard-Zahlungsoption auf deinem Tracker auswählen.

Einkäufe tätigen

Mit Fitbit Pay kann du in allen Geschäften einkaufen, die kontaktlose Zahlungen akzeptieren. Um herauszufinden, ob das Geschäft Fitbit Pay akzeptiert, halte an der Kasse nach dem folgenden Symbol Ausschau:

Für alle Kunden außer in Australien:

1. Halte die Zurück-Taste deines Trackers 2 Sekunden lang gedrückt, um zu bezahlen.
2. Gib auf Aufforderung den 4-stelligen PIN-Code deines Trackers ein. Deine Standard-Zahlungskarte wird auf dem Bildschirm angezeigt.
3. Um mit deiner Kreditkarte zu zahlen, halte dein Handgelenk in die Nähe des Zahlterminals. Um mit einer anderen Karte zu zahlen,tippe, bis die Karte angezeigt wird, die du verwenden möchtest, und halte dann dein Handgelenk in die Nähe des Zahlterminals.

Kunden in Australien:

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

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

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

Für zusätzliche Sicherheit musst du die Charge 4 am Handgelenk tragen, um Zahlungen mit Fitbit Pay zu tätigen.

Weitere Informationen finden Sie unter help.fitbit.com.

Standardkarte ändern

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

Bezahle für die Fahrt

Verwende Fitbit Pay, um bei Transitlesern, die kontaktlose Kredit- oder Debitkartenzahlungen akzeptieren, auf und ab zu gehen. Um mit deinem Tracker zu bezahlen, befolge die Schritte unter „Verwenden von Kredit- und Debitkarten“ auf Seite 39.

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

Aktualisieren, Neustarten und Löschen

Informationen zum Aktualisieren, Neustarten und Löschen von Charge 4.

Charge 4 aktualisieren

Aktualisiere deinen Tracker, um die neuesten Funktionserweiterungen und Produktaktualisierungen zu erhalten.

Synchronisiere die Charge 4 regelmäßig mit der Fitbit-App und lass die Fitbit-App im Hintergrund auf deinem Smartphone laufen, sodass bei jeder Synchronisierung ein kleiner Teil des Firmware-Updates auf deinen Tracker heruntergeladen werden kann. Möglicherweise musst du die Einstellungen deines Telefons anpassen, damit die Fitbit-App im Hintergrund ausgeführt werden kann.

Wenn eine Aktualisierung zur Installation bereit ist, wird eine Benachrichtigung in der Fitbit-App angezeigt. Nachdem du die Aktualisierung gestartet hast, wird auf der Charge 4 und in der Fitbit-App eine Fortschrittsleiste angezeigt, bis der Download und die Installation der Aktualisierung abgeschlossen ist. Tracker und Smartphone müssen sich während der Aktualisierung nahe beieinander befinden.

Hinweis: Um Charge 4 zu aktualisieren, muss der Akku deines Trackers mindestens zu 50 % aufgeladen sein. Die Aktualisierung der Charge 4 beansprucht den Akku möglicherweise stark. Wir empfehlen, den Tracker vor dem Update in das Ladegerät zu stecken.

Weitere Informationen finden Sie unter help.fitbit.com.

Charge 4 neu starten

Wenn du Charge 4 nicht synchronisieren kannst oder Probleme mit dem Aufzeichnen deiner Statistiken hast, kannst du deinen Tracker von deinem Handgelenk aus neu starten:

Öffne die App „Einstellungen“ und tippe auf **Info** > **Gerät neu starten**.

Wenn die Charge 4 nicht reagiert:

1. Verbinde Charge 4 mit dem Ladekabel. Anweisungen findest du unter „Laden des Trackers“ auf Seite 7.
2. Halte die Taste auf deinem Tracker 8 Sekunden lang gedrückt. Lass die Taste los. Wenn du einen Smiley siehst und die Charge 4 vibriert, hat sich der Tracker neu gestartet.

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

Charge 4 hat ein kleines Loch (Höhenmessersensor) auf der Rückseite des Geräts. Versuche nicht, das Gerät neu zu starten, indem du Gegenstände wie z. B. Büroklammern in dieses Loch einführst. Dies kann deinen Tracker beschädigen.

Charge 4 löschen

Wenn du die Charge 4 an eine andere Person weitergeben oder sie zurückgeben möchtest, lösche zunächst deine persönlichen Daten:

1. Öffne in Charge 4 die App „Einstellungen“ > **Info** > **Benutzerdaten löschen.**
2. Wische nach oben und tippe auf das Symbol mit dem Häkchen, um deine Daten zu löschen.

Fehlerbehebung

Wenn Charge 4 nicht ordnungsgemäß funktioniert, führe die folgenden Schritte zur Fehlerbehebung durch. Auf help.fitbit.com erhältst du weitere Informationen.

Fehlendes Herzfrequenzsignal

Bei sportlichen Aktivitäten und im Tagesverlauf misst die Charge 4 ununterbrochen deine Herzfrequenz. Wenn der Herzfrequenzsensor deines Trackers Schwierigkeiten hat, ein Signal zu erkennen, werden gestrichelte Linien angezeigt.

Wenn das Gerät kein Herzfrequenzsignal erkennt, vergewissere dich zunächst, dass in der Einstellungen-App auf deinem Gerät die Aufzeichnung der Herzfrequenz aktiviert ist. Vergewissere dich als Nächstes, dass du den Tracker korrekt trägst, indem du ihn am Handgelenk höher oder tiefer schiebst bzw. das Armband straffst oder lockerer einstellst. Charge 4 muss an deiner Haut anliegen. Nach einer kurzen Wartezeit, in der du deinen Arm still und gerade halten musst, sollte die Herzfrequenz wieder angezeigt werden.

Weitere Informationen finden Sie unter help.fitbit.com.

GPS-Signal fehlt

Umweltfaktoren wie beispielsweise hohe Gebäude, dichter Wald, steile Erhebungen und sogar dicke Wolken können die Verbindung zwischen GPS-Satelliten und deinem Tracker beeinträchtigen. Wenn dein Tracker während des Trainings nach einem GPS-Signal sucht, wird „Verbindung wird aufgebaut“ am oberen Bildschirmrand angezeigt. Wenn Charge 4 nach 10 Minuten keine Verbindung zu einem GPS-Satelliten herstellen kann, stoppt der Tracker den Versuch, eine Verbindung herzustellen, bis du das nächste Mal ein Training mit GPS-Überwachung startest.

Damit die Daten bestmöglich aufgezeichnet werden können, fange erst dann mit dem Training an, nachdem Charge 4 das Signal gefunden hat.

Andere Probleme

Wenn eines der folgenden Probleme auftritt, starte dein Gerät neu:

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

Siehe „Neustart Charge 4“ auf Seite 42 für Anweisungen zum Neustarten deines Trackers.

Weitere Informationen, unter anderem zur Kontaktaufnahme mit dem Fitbit-Support, findest du unter help.fitbit.com.

Allgemeine Informationen und Spezifikationen

Sensoren

Fitbit Charge 4 enthält folgende Sensoren und Motoren:

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

Material

Das Gehäuse von Charge 4 besteht aus Kunststoff. Das klassische Armband für die Fitbit Charge 2 ist aus einem flexiblen, haltbaren Elastomerwerkstoff hergestellt, ähnlich dem Material, das für zahlreiche Sport-Uhren verwendet wird, und umfasst einen Verschluss aus chirurgischem Edelstahl.

Funktechnik

Charge 4 enthält einen Bluetooth 4.0-Funksender/-Empfänger und NFC-Chip.

Haptisches Feedback

Charge 4 verfügt über einen Vibrationsmotor für Alarme, Ziele, Benachrichtigungen, Erinnerungen und Apps.

Akku

Charge 4 wird mit einem Lithium-Polymer-Akku betrieben.

Speicher

Charge 4 speichert deine Daten, einschließlich Tagesstatistiken, Schlafinformationen und Trainingsverlauf, für 7 Tage. Synchronisiere deinen Tracker mit der Fitbit-App, um auf deine historischen Daten zuzugreifen.

Display

Charge 4 verfügt über ein PMOLED-Display.

Armbandgröße

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

Kleines Armband	Passt um ein Handgelenk mit einem Umfang von 140–180 mm (5,5–7,1 Zoll)
Großes Armband	Passt um ein Handgelenk mit einem Umfang von 180–220 mm (7,1–8,7 Zoll)

Umgebungsbedingungen

Betriebstemperatur	-10 bis 40 °C (14 bis 104 °F
Temperatur bei Nichtbetrieb	-20 bis -10 °C (-4 bis 14 °F) 40 bis 60 °C (104 bis 140 °F)
Lagertemperatur für 6 Monate	-20 bis 35 °C (-4 bis 95 °F)
Wasserresistenz	Wasserabweisend bis zu einer Tiefe von 50 Metern
Maximale Betriebshöhe	8.534 m 28.000 Fuß

Mehr erfahren

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

Rückgabe und Garantie

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

Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für bestimmte Regionen findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

Einstellungen > **Info** > **Zulassungsinformationen**

USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC)

Model FB417

FCC ID: XRAFB417

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

Settings > About > Regulatory Info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB417

Responsible Party – U.S. Contact Information

199 Fremont Street, 14th Floor
San Francisco, CA
94105
United States
877-623-4997

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

FCC Warning

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user’s authority to operate the equipment.

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

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

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

Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC)

Model/Modèle FB417

IC: 8542A-FB417

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

Settings > About > Regulatory Info

Avis à l'utilisateur: L'ID de l'IC peut également être consulté sur votre appareil. Pour voir le contenu:

Paramètres> À propos> Informations réglementaires

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause interference, and

2. this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

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

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

Europäische Union (EU)

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB417 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerättypen Modell FB417 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 FB417 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB417 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 FB417 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

IP-Bewertung

Das Modell FB417 erfüllt gemäß IEC-Norm 60529 die Anforderungen der Wasserdichtigkeitsklasse IPX8 bis zu einer Tiefe von 50 Metern.

Das Modell FB417 hat gemäß IEC-Norm 60529 die Schutzart IP6X für das Eindringen von Staub. Das bedeutet, dass das Gerät staubdicht ist.

Eine Anleitung für den Zugriff zur IP-Einstufung deines Produkts findest du am Anfang dieses Abschnitts.

Argentinien

CNC COMISIÓN NACIONAL DE COMUNICACIONES C-24492

Australien und Neuseeland

Weißrussland

Zollunion

China

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

Settings > About > Regulatory Info

China RoHS

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB417	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	O	O	O	O	O	O
电子 (Electronics)	--	O	O	O	O	O
电池 (Battery)	O	O	O	O	O	O
充电线 (Charging Cable)	O	O	O	O	O	O

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

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

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

CMIIT ID 2020DJ2069

Frequency band: 2400-2483.5 MHz
Transmitted power: Max EIRP, -1.77dBm
Occupied bandwidth: BLE: 2MHz
Modulation system: BLE: GFSK, NFC: ASK
CMIIT ID displayed: On packaging and Device Electronic Labeling

Indien

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

Settings > About > Regulatory Info

Indonesien

66247/SDPPI/2020
3788

Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 51-71973
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japan

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

Settings > About > Regulatory Info

R 201-200103

Mexiko

NOM NYCE

La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

1. Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
2. Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada

Marokko

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 22416 ANRT 2020
Date d'agrément: 24/01/2020

Nigeria

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

Oman

TRA/TA-R/8940/20

D090258

Pakistan

PTA Approved
Model No.: FB417
TAC No.: 9.208/2020
Device Type: Bluetooth

Philippinen

NTC

Type Accepted
No: ESD-2021771C

Taiwan

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

設置 > 關於 > 法規信息

注意！

依據　低功率電波輻射性電機管理辦法

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

第十四條

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

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

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

Settings > About > Regulatory Info

Article 12

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

Article 14

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

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

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

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

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

- 使用30分鐘請休息10分鐘。

未滿2歲幼兒不看屏幕，2歲以上每天看屏幕不要超過1小時

Translation:

Warning:

Excessive use may damage to vision

Attention:

Please take a 10 mins rest after 30mins use

kids below 2 are not recommended to watch the screen, kids above 2 don’t watch the screen over 1hr in a day.

Taiwan RoHS

設備名稱：無線活動追踪器 Part Name: Wireless Activity Tracker	限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols					
Model FB417	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr^{+6})	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	O	O	O	O	O	O
電子 (Electronics)	--	O	O	O	O	O
外殼 (Housing)	O	O	O	O	O	O
充電線 (Charging Cable)	O	O	O	O	O	O

備考1.〝超出0.1 wt %〞及〝超出0.01 wt %〞係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。

備考2.〝○〞係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。

備考3.〝－〞係指該項限用物質為排除項目。

Vereinigte Arabische Emirate

TRA Registered No.: ER78316/20
Dealer No.: DA35294/14

Vietnam

FITBIT
A03061303 20AF04A2

ICT

Sambia

ZMB / ZICTA / TA / 2020 / 2 / 44

ZICTA

Sicherheitserklärung

Dieses Gerät wurde getestet und entspricht der Sicherheitszertifizierung gemäß den Spezifikationen der EN-Norm EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2:2013 und EN62368-1:2014 + A11:2017.

©2020 Fitbit, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Fitbit und das Fitbit-Logo sind Handelsmarken oder eingetragene Handelsmarken von Fitbit in den USA und anderen Ländern. Eine vollständigere Liste der Fitbit-Warenzeichen findest du unter http://www.fitbit.com/legal/trademark-list. Erwähnte Warenzeichen Dritter sind das Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.