



fitbit blaze™




Produkthandbuch
Version 1.0

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.....	8
Verlängern der Akkulaufzeit	10
Pflege.....	10
Wechseln des Armbands.....	10
Abnehmen des Armbands	10
Anbringen eines neuen Armbands	11
Automatisches Tracken mit dem Fitbit Blaze.....	12
Anzeigen der Tagesstatistik	12
Verwenden von Herzfrequenzzonen	12
Vorgegebene Herzfrequenzzonen.....	12
Benutzerdefinierte Herzfrequenzzonen	13

Tracken deines Schlafs	13
Tracken eines Tagesziels	14
Auswählen eines Ziels.....	14
Anzeigen des Zielfortschritts.....	14
Tracken von sportlichen Aktivitäten mit dem Fitbit Blaze.....	15
Verwenden von SmartTrack.....	15
Verwenden des Trainingsmenüs.....	15
Empfangen von Benachrichtigungen und Steuern der Musikwiedergabe	17
Anpassen der Optionen im Trainingsmenü.....	17
Verwenden stummer Alarme.....	19
Einrichten stummer Alarme.....	19
Fitbit-App für iOS.....	19
Fitbit-App für Android	19
Fitbit-App für Windows 10	19
Aktivieren und Deaktivieren stummer Alarme.....	20
Ausschalten stummer Alarme und Schlummermodus.....	20
Empfangen von Anruf-, SMS- und Kalenderbenachrichtigungen.....	21
Kalendervoraussetzungen.....	21
Aktivieren von Benachrichtigungen.....	21
Fitbit-App für iOS.....	21
Fitbit-App für Android	22
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
Fitbit-App für iOS.....	26
Fitbit-App für Android	26
Fitbit-App für Windows 10	27
Anpassen der Helligkeit.....	27
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	33
Hilfe	33
Rückgaberichtlinie und Garantie	33
Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise	34
USA.....	34
Kanada	34
Europäische Union	35
Australien und Neuseeland	36
Israel.....	36

Mexiko	36
Japan	36
Oman	36
Singapur	36
Südafrika	37
Südkorea	37
Serbien	37
Taiwan	38
Vereinigte Arabische Emirate	38
Sicherheitserklärung	38
Wichtige Sicherheitshinweise	38
 Warnhinweise	38
Tipps zum Tragen und zur Pflege	39
Vorsichtsmaßnahmen bezüglich des Akkus	40
Informationen zu Entsorgung und Recycling	40

Erste Schritte

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf deines Fitbit Blaze™, der intelligenten Fitness-Watch, mit der du deine sportlichen Ziele stilvoll erreichen kannst.

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. Hier kannst du deine Daten analysieren, Trends beobachten, Ziele festlegen, eintragen, was du gegessen und getrunken hast, mit Freunden in Kontakt bleiben und vieles mehr. Sobald du mit dem Einrichten deines Trackers fertig bist, kann es losgehen.

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

Einrichten 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 die Fitbit-App mit deinem Mobilgerät kompatibel ist.
2. Wo du die Fitbit-App herunterladen kannst, hängt von deinem Mobilgerät ab:
 - Für iOS-Geräte wie iPhone und iPad erhältst du sie im Apple App Store®.
 - Der Google Play™ Store bietet sie für Android-Geräte wie das Samsung Galaxy S5 und Motorola Droid Turbo an.
 - Im Windows® Store ist die App für Mobilgeräte mit Windows 10 wie Lumia-Smartphones oder Surface-Tablets erhältlich.
3. Installiere die App. Hinweis: Auch für das Herunterladen einer kostenlosen App wie Fitbit benötigst du ein Konto bei dem jeweiligen Store.
4. Nachdem du die App installiert hast, öffne sie, und tippe 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“. Dadurch 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, deine basale Stoffwechselrate zu berechnen, anhand derer dein geschätzter Kalorienverbrauch ermittelt wird. Die Informationen sind privat, solange du deine Datenschutzeinstellungen nicht änderst, um Alter, Größe oder Gewicht mit Fitbit-Freunden zu teilen.

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

Einrichten deines Trackers auf einem PC (nur Windows 10)

Falls du kein Mobilgerät besitzt, kannst du deinen Tracker mithilfe der für Windows-Mobilgeräte verfügbaren Fitbit-App auf einem PC mit Windows 10 einrichten und synchronisieren.

Zum Herunterladen der App klicke auf die Schaltfläche „Start“, und öffne den Windows® Store (genannt Store). Suche nach „Fitbit-App“. Hinweis: Falls du bisher

noch keine App aus dem Store heruntergeladen hast, wirst du 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 mithilfe eines Computers einrichten und deine Fitbit-Statistiken 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 den Tracker ein:

1. Gehe zu <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Blättere nach unten, und klicke auf die Schaltfläche zum Herunterladen. Falls dein Computertyp nicht korrekt angezeigt wird (wenn beispielsweise „Mac“ statt „PC“ ausgewählt ist), wähle als Erstes den richtigen Typ.
3. Wenn du aufgefordert wirst, speichere die eingeblendete Datei (FitbitConnect_Win.exe).
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.

Hinweis: Die persönlichen Daten, die du bei der Kontoeinrichtung eingeben musst, dienen dazu, deine basale Stoffwechselrate zu berechnen, anhand derer dein geschätzter Kalorienverbrauch ermittelt wird. Diese Informationen sind privat, solange du deine Datenschutzeinstellungen nicht änderst, um Alter, Größe oder Gewicht mit Fitbit-Freunden zu teilen.

Einrichten deines Trackers auf einem Mac

Falls du nicht über ein kompatibles Mobilgerät verfügst, kannst du deinen Tracker mithilfe eines Computers einrichten und deine Fitbit-Statistiken 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 den Tracker ein:

1. Gehe zu <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Blättere nach unten, und klicke auf die Schaltfläche zum Herunterladen. Falls dein Computertyp nicht korrekt angezeigt wird (wenn beispielsweise „PC“ statt „Mac“ ausgewählt ist), wähle als Erstes den richtigen Typ.

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 der Computer über Bluetooth verfügt, kannst du die Einrichtung kabellos durchführen. 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, deine basale Stoffwechselrate zu berechnen, anhand derer dein geschätzter Kalorienverbrauch ermittelt wird. Diese Informationen sind privat, solange du deine Datenschutzeinstellungen nicht änderst, um Alter, Größe oder Gewicht mit Fitbit-Freunden zu teilen.

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 dies 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 sechs Metern um den Computer, und es gibt neue zu übertragende Daten.
- Der Computer ist eingeschaltet, aktiviert und mit dem Internet verbunden.

Tipp: 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. Dongle sind über [fitbit.com](https://www.fitbit.com) erhältlich.

Dein Fitbit Blaze

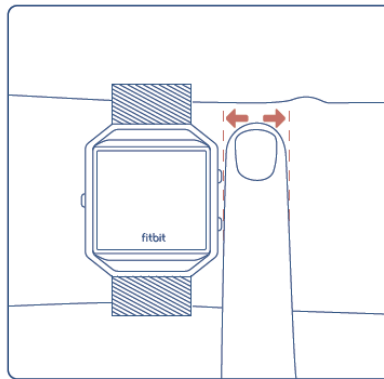
In diesem Abschnitt findest du Tipps zum Tragen, Benutzen und Laden deines Trackers. Falls du ein zusätzliches Armband gekauft hast, kannst du hier auch nachlesen, wie du das Originalarmband abnimmst und ein anderes anbringst.

Anbringen am Handgelenk

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

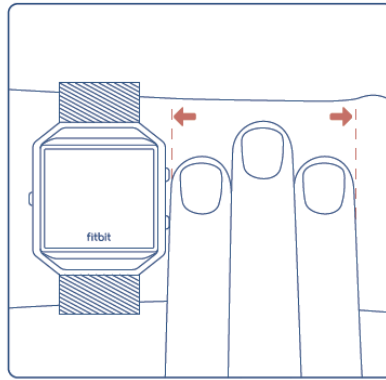
Ganztägiges Tragen und Tragen während des Trainings

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 Blaze 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.



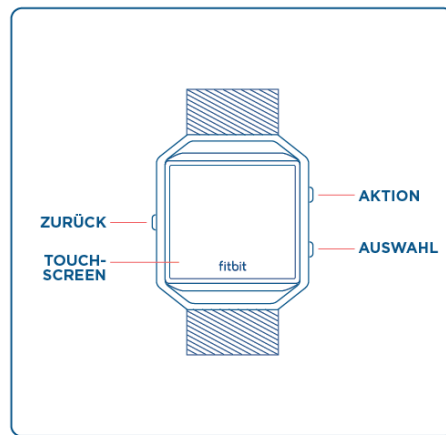
2. Der Tracker darf nicht zu eng anliegen. Ein enges Armband behindert die Blutzirkulation und kann die Messgenauigkeit beeinträchtigen. Allerdings wäre es gut, den Tracker während des Trainings ein wenig enger anliegend zu tragen (komfortabel und nicht beengend) als während des täglichen Tragens.
3. 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 straff 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

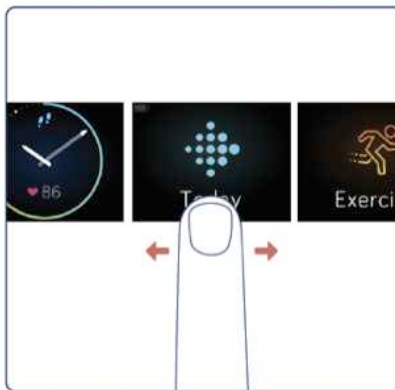
Für präzisere Messungen muss der Tracker wissen, an welchem Handgelenk er angebracht ist. Standardmäßig sollte dies deine nicht dominante Hand sein. Wenn du den Tracker lieber an deiner dominanten Hand (also der, mit der du schreibst) trägst, kannst du die Einstellung im Bereich „Konto“ der Fitbit-App 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: Erfasst werden die Anzahl der Schritte, Herzfrequenz, zurückgelegte Strecke und Etagen sowie verbrannte Kalorien (die Tagesstatistik).
 - Training: Wische nach rechts, um eine bestimmte sportliche Aktivität zu suchen.
 - FitStar™: Du hast die Wahl zwischen drei FitStar-Trainings.
 - Timer: Wische nach rechts, um zwischen Stoppuhr und Countdown zu wählen.
 - Alarmer: Aktiviere bzw. deaktiviere eingerichtete Alarmer.
 - Einstellungen: Wische nach oben, um die Optionen anzuzeigen.



Du kannst jederzeit die Zurücktaste 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.

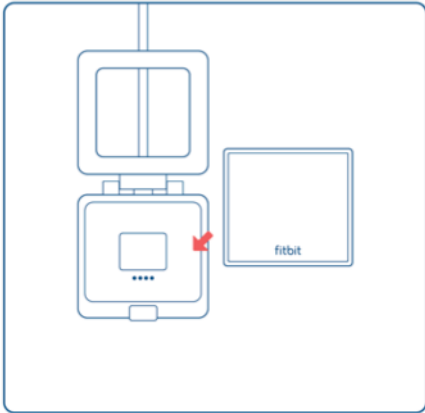
Du kannst den Akkuladestand auch über die Fitbit-App oder das fitbit.com-Dashboard prüfen.

Laden des Trackers

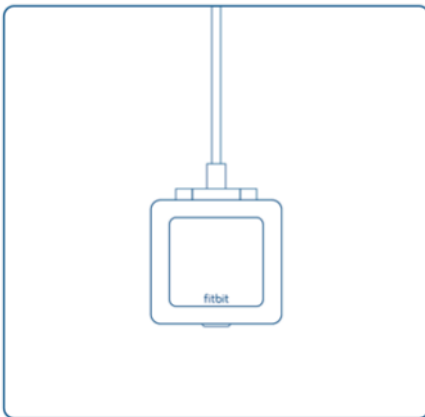
So lädst du deinen Blaze auf:

1. Stecke das Ladekabel in einen USB-Anschluss deines Computers oder eines standardmäßigen USB-Ladegeräts.

2. Nimm den Tracker aus dem Armband heraus. Drehe den Blase 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.



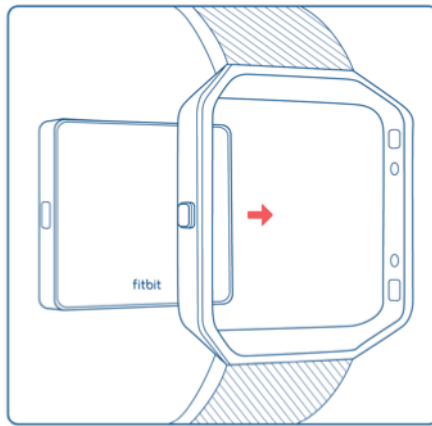
Wenn der Tracker sicher in die Ladestation eingesetzt ist, wird ein großes Akkusymbol angezeigt, welches angibt, dass der Ladevorgang läuft.

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

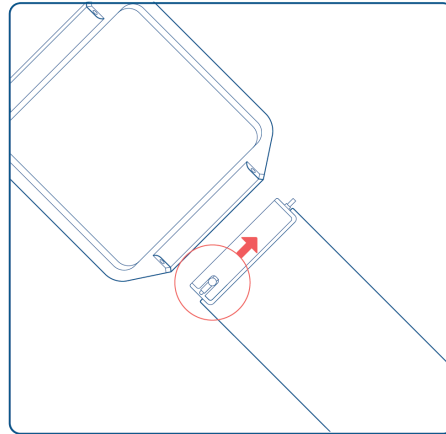
Du solltest deinen Blaze regelmäßig reinigen und trocknen. Anleitungen und nähere Informationen hierzu findest du unter <http://www.fitbit.com/productcare>.

Wechseln des Armbands

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

Abnehmen des 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 Schritt auf der anderen Seite.

Anbringen eines neuen Armbands

Finde zunächst heraus, welches Band das obere und welches das untere ist. Das obere Band weist am Ende eine Dornschielbe auf, das untere hat L6cher.

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 gegenuber der Raste, und schiebe ihn in das Loch im Rahmen.
3. Ziehe die Raste heraus, wdhrend 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 Statistiken anzusehen:

- Schritte
- aktuelle Herzfrequenz und -zone
- Strecke
- verbrannte Kalorien
- Etagen

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

- ausführlicher Verlauf der Herzfrequenzwerte, einschließlich der in den verschiedenen Herzfrequenzzonen verbrachten Zeit
- aktive Minuten
- geschlafene Stunden und Schlafmuster

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.

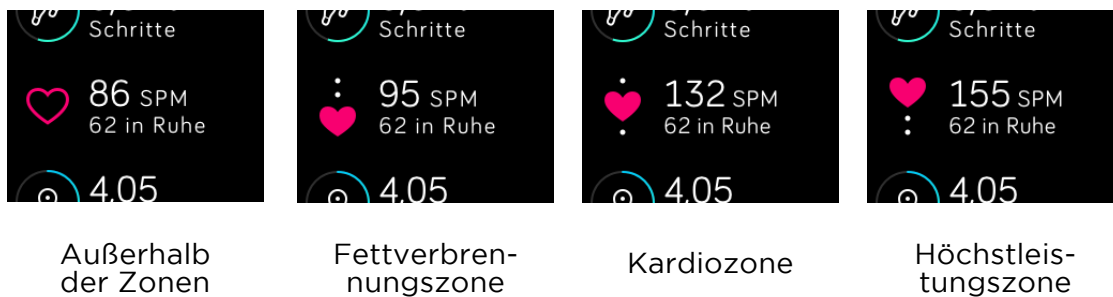
Verwenden von Herzfrequenzzonen

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 vom 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 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 Unterlagen der American Heart Association findest du unter help.fitbit.com.

Tracken deines Schlafs

Der Blaze trackt automatisch die geschlafenen Stunden und deine Bewegungen während des Schlafs. Diese Informationen geben Aufschluss über deine Schlafmuster. Um sie aufzuzeichnen, trage den Blaze einfach beim Schlafen. Für einen gesunden Schlafzyklus gilt ein standardmäßiges Schlafziel von acht Stunden pro Nacht. Dieses Ziel kannst du in der Fitbit-App oder im fitbit.com-Dashboard in eine Stundenzahl ändern, die deinem Schlafbedürfnis besser entspricht.

Synchronisiere den Tracker nach dem Aufwachen, um dein Schlafprotokoll anzusehen. Im Fitbit-Dashboard findest du dein Schlafprotokoll sowie detailliertere Informationen zu deinen Schlafmustern und zu Trends.

Tracken eines Tagesziels

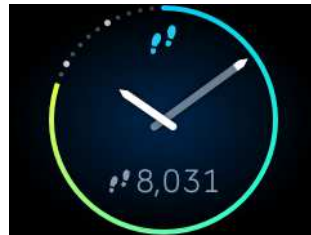
Der Blaze verfolgt deinen Fortschritt im Hinblick auf ein von dir gewähltes Tagesziel. Sobald du dein Ziel erreichst, vibriert und blinkt der Tracker.

Auswählen eines Ziels

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

Über das Trainingsmenü kann der Blaze deine Aktivitäten bei einer Vielzahl sportlicher Übungen verfolgen, darunter Laufen, Gewichtheben, Spinning, Ellipsentraining und Golf. Wenn du dein Training mit GPS tracken möchtest, benötigst du ein Smartphone. Die GPS-Verbindungsfunktion nutzt dein Telefon zur Aufzeichnung der Route. Hinweis: Die GPS-Verbindung steht derzeit in der Fitbit-App für Windows 10 nicht zur Verfügung.

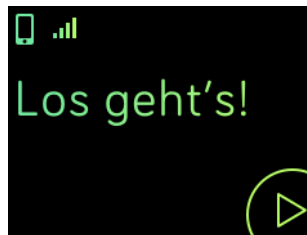
So trackst du eine sportliche Aktivität:

1. Wenn du die GPS-Verbindung zu einem Android-Gerät nutzen möchtest, achte darauf, Anruf-, SMS- oder Kalenderbenachrichtigungen zu aktivieren.
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.

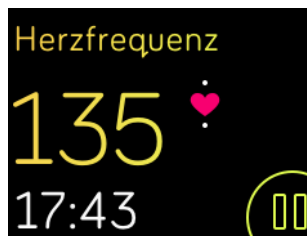
Wenn unten links ein Zahnradsymbol angezeigt wird, kann dafür die GPS-Verbindung genutzt werden. Tippe auf das Zahnrad, um die Option zum Aktivieren/Deaktivieren von GPS einzublenden. Drücke die Zurücktaste (links), um zum Training zurückzukehren.

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 Auswahltaste (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 Auswahltaste (unten rechts).
7. Tippe auf das Fahnnensymbol, oder drücke die Aktionstaste (oben rechts), um eine Übersicht deiner Ergebnisse anzuzeigen.



8. Tippe auf „Fertig“, oder drücke die Zurücktaste (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

Während des Trainings kannst du Anruf-, SMS- und Kalenderbenachrichtigungen empfangen sowie die Musikwiedergabe steuern. Wenn du eine Benachrichtigung verpasst und diese später anzeigen möchtest, halte die Auswahl taste (unten rechts) drei Sekunden lang gedrückt.

Halte die Aktionstaste (oben rechts) drei Sekunden lang gedrückt, um Benachrichtigungen zu aktivieren/deaktivieren oder die Musikwiedergabe zu steuern. Mit der Musiksteuerung kannst du die Wiedergabe eines Titels anhalten bzw. fortsetzen und einen Titel überspringen oder noch einmal abspielen lassen. Über die Aktionstaste (oben rechts) und die Auswahl taste (unten rechts) kannst du die Lautstärke über den Bildschirm für Musiksteuerung verändern.

Anpassen der Optionen im Trainingsmenü

Standardmäßig enthält das Trainingsmenü sechs Sportarten, aus denen du wählen kannst. Du kannst sportliche Aktivitäten hinzufügen oder entfernen sowie die Reihenfolge, in der sie angezeigt werden, ändern.

So passt du das Trainingsmenü über die Fitbit-App für iOS an:

1. Tippe im Dashboard der Fitbit-App auf die Blaze-Kachel.
2. Tippe auf **Trainingsverknüpfungen**.
3. Tippe auf **Trainingsverknüpfung**, und wähle eine sportliche Aktivität aus, um eine neue Verknüpfung hinzuzufügen.
4. Zum Entfernen einer Verknüpfung wische nach links über den Trainingsnamen, und tippe auf **Löschen**.

So passt du das Trainingsmenü über die Fitbit-App für Android an:

1. Tippe im Dashboard der Fitbit-App auf die Tracker-Kachel.
2. Tippe auf die Blaze-Kachel.
3. Tippe auf **Trainingsverknüpfungen**.
4. Tippe auf **Weitere Trainings**, und wähle eine Option aus, um eine neue Verknüpfung hinzuzufügen.
5. Halte zum Entfernen einer Verknüpfung das entsprechende Training gedrückt, und ziehe es in den Bereich „Aus Blaze entfernen“ oben auf dem Display.

So passt du das Trainingsmenü über die Fitbit-App für Windows 10 an:

1. Tippe im Dashboard der Fitbit-App auf **Konto**.
2. Tippe auf die Blaze-Kachel.
3. Tippe auf **Trainingsverknüpfungen**.
4. Tippe auf das **+**-Symbol und anschließend auf deine Auswahl, um eine neue Verknüpfung hinzuzufügen.
5. Zum Entfernen einer Verknüpfung tippe auf das Mülleimersymbol.

Damit die neue Liste mit sportlichen Aktivitäten im Blaze verfügbar ist, musst du ihn synchronisieren.

Tip: Wenn eine bestimmte sportliche Aktivität nicht zur Wahl steht, verwende die allgemeine Option „Training“. Im Trainingsverlauf kannst du später eine Bezeichnung aus unserer großen Datenbank (z. B. Rudern, Pilates usw.) auswählen.

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.

Einrichten stummer Alarme

Gehe nach der folgenden Anleitung vor, um einen stummen Alarm einzurichten. Ebenso kannst du einen stummen Alarm über dein fitbit.com-Dashboard einstellen. Klicke einfach auf das Zahnradsymbol und gehe zu deinen Geräteeinstellungen.

Fitbit-App für iOS

1. Tippe im Dashboard der Fitbit-App auf die Tracker-Kachel.
2. Tippe auf die Blaze-Kachel.
3. Tippe auf **Stummer Alarm** > **Neuen Alarm einrichten**.
4. Wähle die Alarmzeit aus, und tippe auf **Speichern**.

Wenn du den Alarm nicht nur für einen Tag einrichten möchtest, tippe auf **Wiederholen** und wähle die gewünschten Tage.

Fitbit-App für Android

1. Tippe im Dashboard der Fitbit-App auf die Tracker-Kachel.
2. Tippe auf die Blaze-Kachel.
3. Tippe auf **Stummer Alarm**.
4. Tippe auf das **+**-Symbol.
5. Nimm die gewünschten Zeit- und Alarmeinstellungen vor.
6. Tippe auf **Speichern**.

Fitbit-App für Windows 10

1. Tippe im Dashboard der Fitbit-App auf **Konto**.
2. Tippe auf die Blaze-Kachel.
3. Tippe auf **Stummer Alarm** > **Alarm hinzufügen**.
4. Wähle die gewünschte Alarmzeit und tippe auf das Häkchensymbol.
5. Lege eventuelle Wiederholungen/Tage fest und tippe auf **Speichern**.

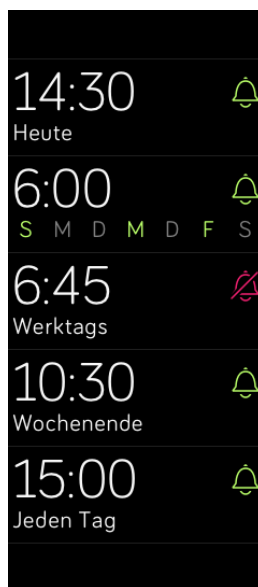
Aktivieren und Deaktivieren stummer Alarme

Nachdem du einen Alarm eingerichtet hast, kannst du ihn direkt auf dem Blaze deaktivieren bzw. erneut aktivieren, ohne dafür die Fitbit-App zu öffnen.

1. Wische zum Bildschirm „Alarmer“, und tippe darauf.



2. Wische nach oben, bis du den gewünschten Alarm gefunden hast.



3. Tippe auf das Glockensymbol, um den Alarm zu deaktivieren bzw. zu aktivieren.

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.

Empfangen von Anruf-, SMS- und Kalenderbenachrichtigungen

Mit über 200 kompatiblen iOS- und Android-Mobilgeräten kannst du Anruf-, SMS- und Kalenderbenachrichtigungen auf deinem Blaze empfangen. Ob dein Gerät diese Funktion unterstützt, kannst du unter <http://www.fitbit.com/devices> herausfinden. Hinweis: Auf Windows 10-Geräten stehen diese Benachrichtigungen nicht zur Verfügung.

Kalendervoraussetzungen

Dein Tracker zeigt Kalenderbenachrichtigungen an, die von deiner Kalender-App an dein Mobilgerät gesendet wurden. Je nach App und Einstellungen sendet dir deine Kalender-App möglicherweise weitere Benachrichtigungen, etwa Reaktionen auf Einladungen zu Meetings oder andere Informationen, die deine Kalender-App an dein Mobilgerät sendet. 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 der Blaze Kalenderbenachrichtigungen aus der Kalender-App an, die du bei der Einrichtung der Benachrichtigungen ausgewählt hast. Du hast die Wahl zwischen der standardmäßigen Kalender-App auf deinem Mobilgerät sowie diversen Kalender-Apps von Drittanbietern.

Aktivieren von Benachrichtigungen

Sorge dafür, dass Bluetooth auf dem Mobilgerät aktiviert ist und sich der Blaze in der Nähe befindet. Benachrichtigungen sind auf dem Tracker nicht standardmäßig aktiviert. Während der Einrichtung wirst du aufgefordert, auf dem Mobilgerät die Bluetooth-Kopplung mit dem Blaze zuzulassen. Du musst das Mobilgerät und den Tracker koppeln, um Benachrichtigungen zu erhalten.

Fitbit-App für iOS

Rufe zunächst auf dem Mobilgerät die Einstellungen auf, um zu überprüfen, ob Benachrichtigungen angezeigt werden.

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. Öffne die Fitbit-App, und tippe auf die Blaze-Kachel.
3. Tippe auf **Benachrichtigungen**, und aktiviere SMS-, Anruf- und/oder Kalenderbenachrichtigungen.
4. Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um dein Mobilgerät mit deinem Tracker zu verknüpfen (verbinden).

Fitbit-App für Android

Rufe zunächst auf dem Mobilgerät die Einstellungen auf, um zu überprüfen, ob Benachrichtigungen angezeigt werden.

1. Öffne die Fitbit-App, und tippe auf die Blaze-Kachel.
2. Tippe erneut auf die Blaze-Kachel.
3. Tippe auf **Benachrichtigungen**, und aktiviere SMS-, Anruf- und/oder Kalenderbenachrichtigungen.
4. Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um dein Mobilgerät mit deinem Tracker zu verknüpfen (verbinden). Schritt-für-Schritt-Anleitungen findest du unter help.fitbit.com.

Wenn der Blaze für Benachrichtigungen erfolgreich gekoppelt wurde, wird er unter dem Namen „Blaze“ als verknüpftes Gerät in der Liste der Bluetooth-Geräte aufgeführt.

Anzeigen eingehender Benachrichtigungen

Wenn der Abstand zwischen Tracker und Mobilgerät maximal sechs 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 Auswahl taste (unten rechts) gedrückt hältst.



SMS-Benachrichtigung



Kalenderbenachrichtigung

Verwalten von Benachrichtigungen

Der Blaze kann bis zu 30 Benachrichtigungen speichern. Dann werden die ältesten gelöscht, sobald neue eingeht. Nach 24 Stunden oder wenn du deinen Tracker neu startest, werden die Benachrichtigungen automatisch 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 Startbildschirm nach oben, um die Benachrichtigungen anzuzeigen, und tippe auf eine davon, um weitere Details einzublenden.
- 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 Zurück taste (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“.

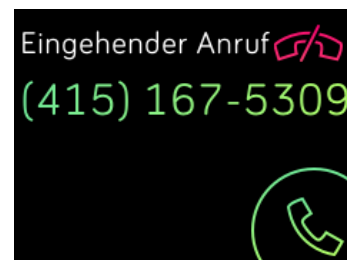
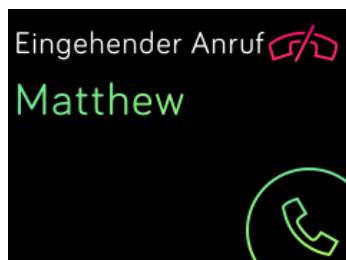
Wenn du wieder benachrichtigt werden möchtest, ändere die Einstellung einfach wieder. Wenn du auf deinem Telefon die Einstellung „Bitte nicht stören“ aktiviert hast, sind Benachrichtigungen deaktiviert, bis du diese Einstellung wieder ausschaltest.

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 einem kompatiblen iOS-, Android- oder Windows 10-Mobilgerät kannst du über den Blaze Musiktitel anhalten, die Wiedergabe fortsetzen oder zum nächsten Titel wechseln, wenn sich das Mobilgerät in der Nähe befindet. Ob dein Gerät diese Funktion unterstützt, kannst du unter <http://www.fitbit.com/devices> herausfinden.

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. Wenn du ein Windows-Mobilgerät verwendest, werden Songtitel niemals angezeigt. Falls die Musik-App jedoch AVRCP unterstützt, kannst du einen Titel dennoch anhalten oder überspringen, auch wenn der Titel nicht angezeigt wird.

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 Auswahlstaste (unten rechts) kannst du die Lautstärke verändern.
4. Drücke die Zurücktaste, oder wische nach oben, um zur vorherigen Anzeige zurückzukehren.

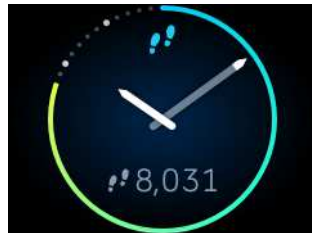
HINWEIS: Wenn du deinen „Fitbit Blaze“ (iOS) oder „Fitbit Blaze (Classic)“ (Android und Windows) trennst, um eine Verbindung zu einem anderen Bluetooth-Gerät herzustellen, musst du den Tracker in der Bluetooth-Geräteleiste erneut auswählen, um damit die Musikwiedergabe wieder steuern zu können.

Anpassen deines Fitbit Blaze

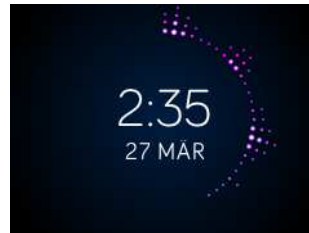
Dieser Abschnitt enthält Informationen darüber, wie du das Display anpassen sowie bestimmte Verhaltensweisen des Trackers ändern kannst.

Ändern der Uhrzeitanzeige

Unten siehst du Beispiele für die Uhrzeitanzeige auf deinem Blaze.



Original



Flare



Zone



Pop

Den Stil des Zifferblatts kannst du in der Fitbit-App oder im Fitbit.com-Dashboard ändern.

Fitbit-App für iOS

1. Tippe im Dashboard auf die Blaze-Kachel.
2. Tippe auf **Zifferblatt**.
3. Wähle den gewünschten Stil aus.

Fitbit-App für Android

1. Tippe im Dashboard auf die Tracker-Kachel.
2. Tippe auf die Blaze-Kachel.
3. Tippe auf **Zifferblatt**.
4. Wähle den gewünschten Stil aus.

Fitbit-App für Windows 10

1. Tippe im Dashboard auf **Konto**.
2. Tippe auf die Blaze-Kachel.
3. Tippe auf **Zifferblatt**.
4. Wähle den gewünschten Stil aus.

Die Änderung wird nach dem Synchronisieren des Trackers wirksam.

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.

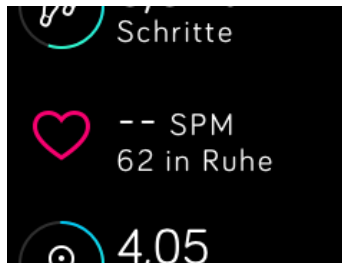
Die Aktualisierung des Blaze dauert einige Minuten und kann viel Energie verbrauchen. Daher solltest du ihn vorher auf die Ladestation legen.

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 einem Moment wird wieder die Herzfrequenz auf dem Display angezeigt. Ist dies immer noch 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 ein Zurücksetzen des Trackers behoben werden:

- keine Synchronisierung trotz erfolgreicher Einrichtung
- keine Reaktion auf Tastendrücke, 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. Das Zurücksetzen des Trackers löscht mit Ausnahme von Anruf-, SMS- und Kalenderbenachrichtigungen keine gespeicherten Daten.

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
- ein 3-Achsen-Magnetometer

Material

Das mit dem Blaze gelieferte Armband 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)
Wassergeschützt	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

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

Canada: Industry Canada (IC) statement

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

Declaration of Conformity with Regard to the EU Directive 1999/5/EC

Fitbit Inc. is authorized to apply the CE Mark on BLAZE, Model FB502, thereby declaring conformity to the essential requirements and other relevant provisions of Directive 1999/5/EC and other applicable Directives.



Compliant with the standard R&TTE 99/CE/05

Conforme à la norme R&TTE 99/CE/05

Australien und Neuseeland



Israel

אישור התאמה 51-51909

אי לבצע כל שינוי טכני בחלק המודולארי של המוצר.

Mexiko



IFETEL: RCPFIFB15-1706

Japan



Oman

OMAN-TRA/TA-R/2932/15

Singapur

Complies
with IDA
Standards
DA00006A

Südafrika



TA-2015/2025
Approved

Südkorea

클래스 B 장치 (가정 사용을 위한 방송 통신 기기) : EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다. 얼음이 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.
- 5) Manufacture / Country of origin: P.R.C.

Serbien



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。

Vereinigte Arabische Emirate



Sicherheitserklärung

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

Wichtige Sicherheitshinweise



Warnhinweise

- Längerer Hautkontakt kann bei manchen Benutzern zu Hautreizungen oder Allergien führen.

- Das Gerät enthält elektrische Komponenten, die bei unsachgemäßem Gebrauch Verletzungen verursachen können.
- Falls deine Hände oder Handgelenke während oder nach dem Tragen des Produkts schmerzen, kribbeln, brennen, sich taub oder steif anfühlen, nutze den Tracker nicht weiter.
- Versuche nicht, das Fitbit-Produkt zu verbrennen, da der Akku explodieren könnte.
- Sprich mit einem Arzt, bevor du ein Trainingsprogramm beginnst oder änderst.
- Sprich vor der Verwendung mit einem Arzt, wenn du an bestehenden Erkrankungen leidest, auf die sich die Verwendung dieses Fitbit-Produkts auswirken könnte.
- Überprüfe beim Fahren oder in anderen Situationen, in denen Ablenkungen gefährlich sein können, keine Anruf- oder anderen Benachrichtigungen bzw. andere Anwendungen auf dem Display des Produkts. Achte beim Training stets auf deine Umgebung.
- Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Lass keine Kinder oder Haustiere mit deinem Fitbit-Produkt spielen. Das Produkt enthält kleine Bestandteile, die ein Erstickenrisiko darstellen.
- Die in diesem Produkt bzw. dem Akku enthaltenen Stoffe können bei unsachgemäßem Umgang oder unangemessener Entsorgung umwelt- oder gesundheitsschädlich sein.
- Dieses Produkt ist kein medizinisches Gerät und ist nicht zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung von Krankheiten bestimmt. Fitbit entwickelt führende Hardware und Algorithmen zur Messung von Fitness-Informationen und verbessert seine Produkte kontinuierlich weiter, damit diese so präzise Messungen wie möglich durchführen. Die Genauigkeit der Fitbit-Produkte ist nicht mit der medizinischer Geräte oder wissenschaftlicher Messgeräte vergleichbar, aber sie soll dir die bestmöglichen Informationen liefern, die über einen tragbaren Aktivitäts-Tracker erhältlich sind.
- Besonderer Hinweis für Geräte mit PurePulse-Technologie: PurePulse-Produkte sind mit einer Funktion zur Herzfrequenzmessung ausgestattet, die für Benutzer mit einer gesundheitlichen Vorbelastung ein Risiko darstellen kann. Wenn bei dir Folgendes vorliegt, frage daher vor der Verwendung dieser Produkte deinen Arzt:
 - Herzerkrankung oder andere Erkrankung
 - Einnahme photosensitiver Medikamente
 - Epilepsie oder Empfindlichkeit gegenüber blinkenden Lichtquellen
 - Verringerte Durchblutung oder Neigung zu Blutergüssen
 - Sehnenscheidenentzündung, Karpaltunnelsyndrom oder andere Erkrankungen des Bewegungsapparats

Tipps zum Tragen und zur Pflege

- Befolge diese vier einfachen Tipps zum Tragen und zur Pflege, um Hautreizungen zu minimieren: (1) Halte dein Gerät sauber, (2) halte es trocken, (3) trage es nicht zu eng anliegend und (4) nimm es zwischendurch für eine Stunde ab, wenn du es längere Zeit getragen hast. Wende an den Stellen, an denen das Fitbit-Produkt am Handgelenk liegt, möglichst wenige Hautpflegeprodukte an. Nähere Informationen findest du unter <http://www.fitbit.com/productcare>. Wenn du Hautirritationen bemerkst, nimm das Gerät ab. Wende dich an einen Arzt, wenn die Symptome nach zwei bis drei Tagen nicht verschwunden sind.
- Genaue Informationen zur Wasserresistenz findest du unter fitbit.com.

- Reinige das Fitbit-Produkt nicht mit scheuernden Reinigungsmitteln.
- Nimm das Fitbit-Produkt ab, wenn es sich warm oder heiß anfühlt.
- Trage das Fitbit-Produkt nicht, während es aufgeladen wird.
- Lade das Fitbit-Produkt nicht auf, wenn es feucht ist.
- Versuche nicht, das Fitbit-Produkt in einer Geschirrspülmaschine, Waschmaschine oder einem Trockner zu reinigen oder zu trocknen.
- Setze das Fitbit-Produkt nicht längere Zeit direkter Sonnenbestrahlung aus.
- Setze das Fitbit-Produkt keinen extrem hohen oder niedrigen Temperaturen aus.
- Verwende das Fitbit-Produkt nicht in einer Sauna oder einem Dampfbad.
- Verwende das Fitbit-Produkt nicht, wenn das Display gesprungen ist.

Vorsichtsmaßnahmen bezüglich des Akkus

- Versuche nicht, den Akku auszutauschen, das Gehäuse zu öffnen oder das Fitbit-Produkt auseinanderzunehmen. Dadurch erlischt die Garantie, und es können Gesundheitsgefahren entstehen.
- Lade den Akku entsprechend den während der Einrichtung gegebenen Anweisungen auf. Verwende nur Computer, Hubs mit Eigenstromversorgung oder Netzteile, die von einem anerkannten Prüflabor zertifiziert sind, sowie ein zugelassenes Fitbit-Ladekabel.
- Dem Produkt liegt ein von der Energy Commission Kaliforniens zertifiziertes Akku-Ladegerät bei.



Informationen zu Entsorgung und Recycling



Das Symbol auf dem Produkt bzw. der Verpackung gibt an, dass das Produkt nach der Nutzung nicht im normalen Hausmüll entsorgt werden darf, da es sich um ein elektronisches Gerät handelt, das einen Akku enthält. Entsorge das Fitbit-Produkt bei einem Wertstoffzentrum.

In allen Ländern der Europäischen Union gibt es Sammelstellen für das Recycling von Akkus und elektronischen Geräten. Wo du dein Fitbit-Produkt recyceln kannst, erfährst du beim örtlichen Abfallwirtschaftsamt oder dem Einzelhändler, bei dem du das Produkt gekauft hast.

- Entsorge das Fitbit-Produkt nicht im Hausmüll.
- Verpackung und Fitbit-Produkt sollten entsprechend den für dich geltenden Bestimmungen entsorgt werden.

- Akkus dürfen nicht der kommunalen Abfallentsorgung zugeführt werden, sondern müssen getrennt bei dafür vorgesehenen Sammelstellen abgegeben werden.

