



fitbit charge 3



Bedienungsanleitung
Version 1.3

Inhalt

Inhalt	2
Erste Schritte	5
Inhalt dieser Anleitung.....	5
Lieferumfang.....	5
Fitbit Charge 3 einrichten	6
Laden des Trackers.....	6
Einrichten mit deinem Smartphone oder Tablet-PC.....	7
Einrichten mit deinem Windows 10-PC.....	8
Daten mit deinem Fitbit-Nutzerkonto synchronisieren.....	8
Tragen von Charge 3	9
Positionierung für normales Tragen und Training.....	9
Wechseln des Armbands	11
Wie du ein Armband abnimmst.....	11
Anbringen eines neuen Armbands.....	12
Grundlagen	13
Navigieren von Charge 3.....	13
Grundlegende Navigation.....	13
Schnelleinstellungen.....	15
Einstellungen anpassen.....	16
Überprüfung des Akkuladestands.....	16
Pflegen von Charge 3.....	16
Benachrichtigungen	17
Benachrichtigungen einrichten.....	17
Anzeigen eingehender Benachrichtigungen.....	17
Verwalten von Benachrichtigungen.....	18
Benachrichtigungen deaktivieren.....	18
Zeitmessung	19
Aktiviere oder deaktiviere einen Alarm.....	19
Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze).....	20
Lege Ereignisse mit der Stoppuhr fest.....	20
Timer einstellen.....	21
Aktivität und Schlaf	23
Statistiken anzeigen.....	23

Tägliches Aktivitätsziel aufzeichnen.....	23
Wähle ein Ziel aus	23
Fortschritte anzeigen.....	24
Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten	24
Deinen Schlaf aufzeichnen	24
Setze dir ein Schlafziel.....	24
Stelle eine Schlafenszeit-Erinnerung ein	24
Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten.....	25
Anzeige deiner Herzfrequenz.....	25
Anpassung der Herzfrequenz-Einstellungen	25
Geführtes Atemtraining.....	25
Fitness und Training.....	28
Training automatisch aufzeichnen.....	28
Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren.....	28
Voraussetzungen für GPS.....	28
Training aufzeichnen	28
Anpassen der persönlichen Trainingseinstellungen	30
Prüfen deiner Trainings-Zusammenfassung	30
Setze ein Übungsziel	32
Herzfrequenz prüfen.....	33
Vorgegebene Herzfrequenzbereiche	33
Benutzerdefinierte Herzfrequenzzonen	34
Aktivität teilen	34
Nachverfolgen des Cardio-Fitness-Scores	34
Wetter	35
Wetteraussichten prüfen	35
Stadt hinzufügen oder entfernen.....	35
Neustart, Löschen und Aktualisieren.....	36
Neustart Charge 3	36
Löschen von Charge 3	36
Aktualisieren von Charge 3.....	36
Fehlerbehebung	37
Fehlendes Herzfrequenzsignal.....	37
GPS-Signal fehlt	37
Unerwartetes Verhalten	38

Allgemeine Informationen und Spezifikationen	39
Sensoren	39
Material.....	39
Funktechnik	39
Haptisches Feedback	39
Akku	39
Speicher	39
Display	40
Armbandgröße	40
Umgebungsbedingungen	40
Mehr erfahren.....	40
Rückgabe und Garantie.....	40
Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise	41
USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC).....	41
Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC)	42
Europäische Union (EU)	42
Argentinien	43
China	44
Indien	45
Indonesien.....	45
Israel	45
Japan.....	45
Mexiko.....	45
Marokko	46
Nigeria	46
Oman.....	46
Philippinen.....	47
Serbien	47
Südkorea.....	47
Taiwan	48
Vereinigte Arabische Emirate	49
Vietnam.....	50
Sicherheitserklärung.....	50

Erste Schritte

Verschaff dir mit Fitbit Charge 3 einen tieferen Einblick in deinen Körper, deine Gesundheit und deine Fortschritte. Nimm dir einen Moment Zeit, um unter <http://www.fitbit.com/safety> sämtliche Sicherheitsinformationen zu lesen.

Inhalt dieser Anleitung

Wir erklären dir, wie du dein Fitbit-Nutzerkonto einrichtest, damit dein Tracker die erfassten Daten auf dein Dashboard übertragen kann. Das Dashboard ist der Ort, an dem du Ziele festlegst, bisherige Daten analysierst, eine Übersicht zu deiner Entwicklung erhältst, Ernährungs- und Trinkprotokolle führst, mit deinen Freunden in Verbindung bleibst und noch vieles mehr tun kannst. Sobald du mit dem Einrichten von Charge 3 fertig bist, kann es losgehen.

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

Lieferumfang

Lieferumfang des Fitbit Charge 3:



Armbanduhr mit kleinem Armband
(Farbe und Material variiert)



Ladekabel



Zusätzliches großes Armband
(Farbe und Material variiert)

Die austauschbaren Charge 3-Armbänder gibt es in verschiedenen Farben und Materialien; sie sind separat erhältlich.

Fitbit Charge 3 einrichten

Mache das Meiste aus der Fitbit-App für iPhones und iPads, Android-Telefone oder Windows 10-Geräte. Wenn du kein Smartphone oder einen Tablet-PC besitzt, kannst du auch einen Bluetooth-fähigen Windows 10-PC verwenden. Beachte, dass ein Telefon für Anruf-, Text- und Kalenderbenachrichtigungen erforderlich ist.

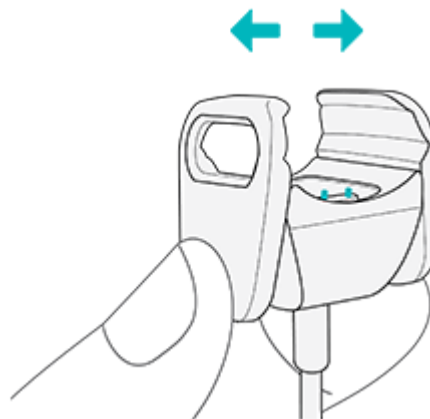
In deinem Fitbit-Nutzerkonto wirst du aufgefordert, Informationen wie Größe, Gewicht und Geschlecht anzugeben, damit deine Schrittlänge, deine zurückgelegte Strecke sowie dein Grundumsatz und Kalorienverbrauch berechnet werden können. Sobald du dein Nutzerkonto einrichtest, sind dein Name und deine Fotos für alle anderen Fitbit-Benutzer sichtbar. Du hast die Möglichkeit, auch andere Informationen zu teilen, aber die meisten Informationen, die du angibst, sind standardmäßig privat.

Laden des Trackers

Der vollständig geladene Charge 3 hat eine Akkulaufzeit von bis zu 7 Tagen. Die Akkulaufzeit und die Zahl der Ladezyklen hängen von der Häufigkeit der Nutzung und von anderen Faktoren ab, sodass die Ergebnisse in der Praxis variieren.

So lädst du deinen Charge 3 auf:

1. Stecke das Ladekabel in einen USB-Anschluss deines Computers ein oder verwende ein UL-zertifiziertes USB-Ladegerät.
2. Schließe das andere Ende des Ladekabels an die Buchse auf der Rückseite deines Trackers an. Die Stifte am Ladekabel müssen sicher in der Buchse einrasten.



3. Achte darauf, dass die Taste des Trackers korrekt an der Tastenöffnung auf dem Ladekabel positioniert ist. Die Verbindung ist sicher, wenn auf dem Display ein Akkusymbol erscheint.



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



Einrichten mit deinem Smartphone oder Tablet-PC

Die kostenlose Fitbit-App ist mit den meisten iPhones und iPads, Android-Telefonen und Windows 10-Geräten kompatibel. Überprüfe auf <http://www.fitbit.com/devices>, ob dein Gerät mit der Fitbit-App kompatibel ist.

So geht's:

1. Die Fitbit-App kannst du je nach Gerät an folgenden Orten herunterladen:
 - Apple App Store für iPhones und iPads.
 - Google Play Store für Android-Geräte.
 - Microsoft Store für Windows 10-Geräte.
2. Installiere die App.
3. Wenn die App installiert ist, öffne sie und tippe auf **Trete Fitbit bei**, um durch eine Reihe von Fragen geführt zu werden, die dir dabei helfen, ein Nutzerkonto einzurichten.
4. Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um Charge 3 mit deinem Fitbit-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.

Einrichten mit deinem Windows 10-PC

Wenn du kein Smartphone besitzt, kannst du Charge 3 auch über einen Bluetooth-fähigen Windows 10-PC einrichten und synchronisieren.

So holst du dir die Fitbit-App für deinen Computer:


1. Klicke auf deinem PC auf „Start“ und öffne den Microsoft Store.
2. Suche nach der „Fitbit-App“. Wenn du sie gefunden hast, klicke auf **Kostenlos**, um die App auf deinen Computer herunterzuladen.
3. Klicke auf **Anmelden**, um dich bei deinem bestehenden Microsoft-Nutzerkonto anzumelden. Wenn du noch kein Nutzerkonto bei Microsoft hast, folge bitte den angezeigten Anweisungen, um ein neues Nutzerkonto einzurichten.
4. Öffne die App und melde dich bei deinem Nutzerkonto an oder klicke auf **Trete Fitbit bei**, um durch eine Reihe von Fragen geführt zu werden, die dir dabei helfen, ein Nutzerkonto einzurichten.
5. Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um Charge 3 mit deinem Fitbit-Konto zu verbinden.

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

Daten mit deinem Fitbit-Nutzerkonto synchronisieren

Synchronisiere Charge 3, um Daten an die Fitbit-App zu übertragen. Dort kannst du deine Trainingshistorie überprüfen, Schlafphasen einsehen, Ernährungs- und Trinkprotokolle führen, an Herausforderungen teilnehmen und vieles mehr. Wir empfehlen, mindestens einmal täglich eine Synchronisierung durchzuführen.

Jedes Mal, wenn du die Fitbit-App öffnest, synchronisiert sich Charge 3 automatisch, wenn sie sich in der Nähe befindet. Charge 3 synchronisiert sich auch regelmäßig mit der App, mit Hilfe der Ganztags-Synchronisierungsoption. So schaltest du die Funktion ein:

Tippe oder klicke im Dashboard der Fitbit-App auf das Konto-Symbol () > Charge 3-Kachel > **All Day Sync**.

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

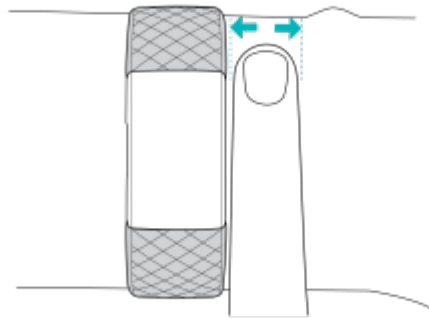
Weitere Informationen zum Synchronisieren deines Geräts findest du unter help.fitbit.com.

Tragen von Charge 3

Lege Charge 3 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 11.

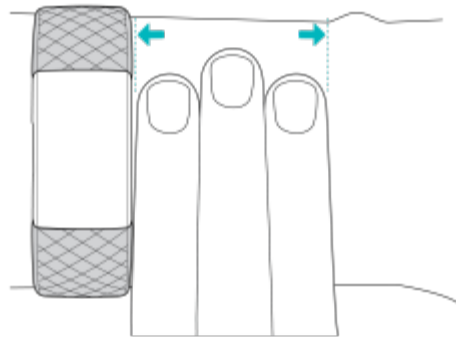
Positionierung für normales Tragen und Training

Wenn du nicht trainierst, trage Charge 3 etwa einen Fingerbreit unterhalb des Handgelenks.



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

- Versuche, Charge 3 während des Trainings höher am Handgelenk zu tragen, damit sie besser sitzt und eine genauere Messung der Herzfrequenz möglich ist. Bei vielen Sportarten, wie z. B. Fahrradfahren oder Gewichtheben, beugt man sein Handgelenk häufig. Dadurch wird das Herzfrequenzsignal unter Umständen gestört, wenn du den Tracker dabei weiter unten am Handgelenk trägst.



- Vergewissere dich, dass der Tracker auf deiner Haut aufliegt.
- Der Tracker darf nicht zu eng anliegen. Ein enges Armband behindert die Blutzirkulation und kann die Messgenauigkeit beeinträchtigen. Allerdings ist es besser, den Tracker während des Trainings ein wenig enger anliegend am Handgelenk zu tragen (fest, aber nicht beengend) als außerhalb der Trainingszeiten.
- Beim Intervall-Training mit hoher Intensität oder anderen Aktivitäten, bei denen sich dein Handgelenk stark und nicht rhythmisch bewegt, kann die Bewegung unter Umständen den Sensor dabei stören, ein genaues Herzfrequenzsignal zu ermitteln. Wenn dein Tracker keine Herzfrequenzmessung anzeigt, versuche, dein Handgelenk zu entspannen und kurz stillzustehen (ca. 10 Sekunden). Dann solltest du eine Herzfrequenzmessung sehen.

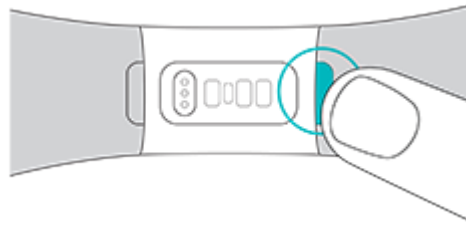
Wechseln des Armbands

Der Lieferumfang von Charge 3 besteht aus einem kleinen bereits befestigten Armband und einem zusätzlichen großen unteren Armband in der Schachtel. Sowohl das obere als auch das untere Armband können durch separat erhältliche Zubehörbänder ausgetauscht werden. Die verschiedenen Maße der Armbänder findest du unter „Armbandgröße“ auf Seite 40.

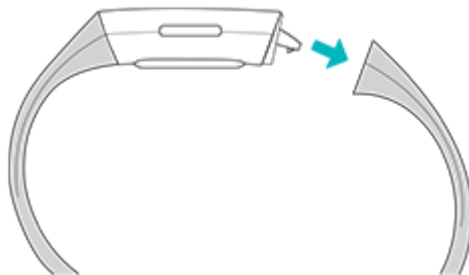
Wie du ein Armband abnimmst

Das Armband lässt sich wie folgt abnehmen:

1. Drehe Charge 3 um und suche die Schließen der Bänder – es befindet sich jeweils eine Schließe an der Stelle, an der das Armband auf den Rahmen trifft.
2. Drücke auf den flachen Metallknopf auf dem Band, um die Schließe zu öffnen.



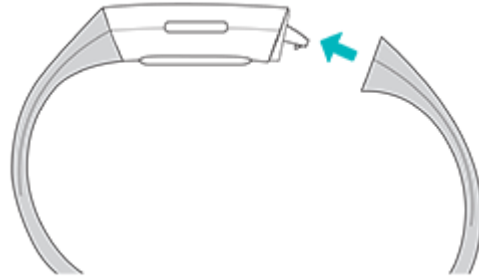
3. Ziehe das Band vorsichtig weg von der Uhr, um es zu lösen.



4. Wiederhole diesen Vorgang für die andere Seite.

Anbringen eines neuen Armbands

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 deinen Tracker am besten navigierst, pflegst und den Akkuladestand überprüfst.

Navigieren von Charge 3

Der Charge 3 hat ein OLED-Touch-Display und eine Taste.

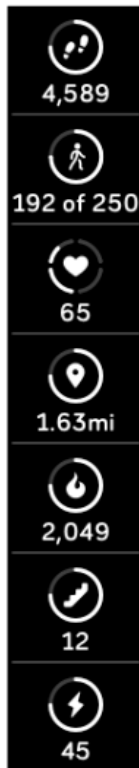
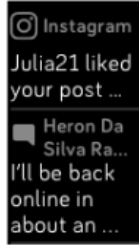
Du kannst Charge 3 navigieren, indem du auf den Bildschirm tippst, von einer Seite auf die andere oder nach oben und unten wischst, oder indem du die Tasten drückst. Zur Verlängerung der Akkulaufzeit schaltet sich der Bildschirm von Charge 3 bei Nichtgebrauch ab.

Grundlegende Navigation

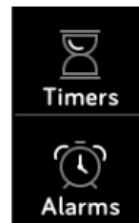
Startbildschirm ist die Uhr. Auf der Uhr:

- o Wische nach unten, um Benachrichtigungen anzuzeigen.
- o Wische nach oben, um deine täglichen Tipps und Statistiken zu sehen.
- o Wische nach links, um durch die Apps auf Ihrem Tracker zu scrollen.

**WISCHE NACH UNTEN, UM DIE
BENACHRICHTIGUNGEN
ANZUZEIGEN.**



**WISCHE NACH OBEN,
UM FITBIT HOME ANZUZEIGEN.**

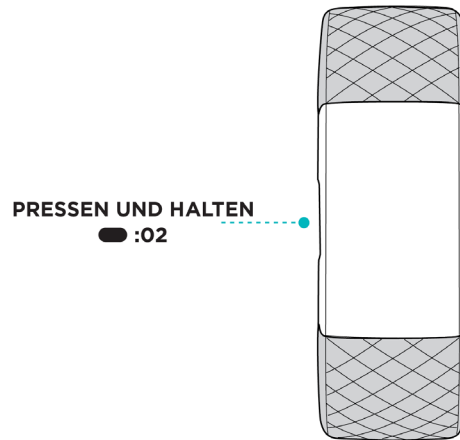


**NACH LINKS
WISCHEN FÜR APPS**

Um eine App zu öffnen, wische, um die App zu finden, und tippe darauf.

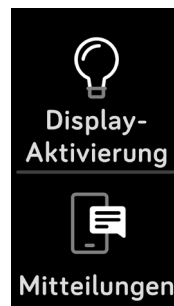
Schnelleinstellungen

Drücke und halte die Taste auf Charge 3, um schneller Fitbit Pay (auf Fitbit Pay-fähigen Geräten) zu verwenden und auf ausgewählte Einstellungen zuzugreifen.



Auf dem Bildschirm Schnelleinstellungen:

- o Wenn die Bildschirmaktivierung aktiviert ist, drehe dein Handgelenk zu dir, um den Bildschirm einzuschalten.
- o Wenn die Einstellung "Benachrichtigungen" aktiviert ist, zeigt Charge 3 Benachrichtigungen von deinem Telefon an. Weitere Informationen zum Verwalten von Benachrichtigungen findest du unter [„Benachrichtigungen“](#) auf Seite 17.



Einstellungen anpassen

Verwalte Grundeinstellungen wie Helligkeit, Herzfrequenz und gekoppelte Bluetooth-Geräte direkt auf deiner Uhr. Öffne die Einstellungen-App und tippe auf eine Einstellung, um diese anzupassen. Wische nach oben, um die vollständige Liste der Einstellungen sehen zu können.



Überprüfung des Akkuladestands

Lasse dir den Akkuladestand jederzeit anzeigen: Wische von der Uhr aus nach oben. Das Akkuladestandsymbol befindet sich in der oberen linken Ecke des Bildschirms.

Dein Tracker verfolgt solange deine Aktivitäten, bis der Akku leer ist.

Pflegen von Charge 3

Du solltest deinen Charge 3 regelmäßig reinigen und trocknen. Anleitungen und nähere Informationen hierzu findest du unter [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare).

Benachrichtigungen

Charge 3 kann Anruf-, Text-, Kalender- und App-Benachrichtigungen von deinem Telefon anzeigen, um dich auf dem Laufenden zu halten. Denk daran, dass der Tracker höchstens etwa 9 Meter vom Smartphone entfernt sein darf, um Benachrichtigungen empfangen zu können.

Benachrichtigungen einrichten

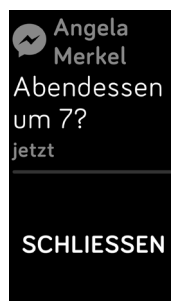
Vergewissere dich, dass Bluetooth auf deinem Smartphone eingeschaltet ist und dass dein Smartphone Benachrichtigungen empfangen kann (häufig unter Einstellungen > Benachrichtigungen). Befolge daraufhin die folgenden Schritte, um Benachrichtigungen einzurichten:

1. Tippe im Dashboard der Fitbit-App auf das Konto-Symbol () > Charge 3-Kachel. Der Tracker muss sich dabei in der Nähe befinden.
2. Tippe auf **Benachrichtigungen**. Wenn du zum Koppeln mit Charge 3 aufgefordert wirst, befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm. Nachdem du den Tracker verknüpft hast, erscheint „Charge 3“ in der Liste der mit deinem Smartphone verbundenen Bluetooth-Geräte. Anruf-, SMS- und Kalenderbenachrichtigungen sind automatisch aktiviert.
3. Um Benachrichtigungen von auf deinem Smartphone installierten Apps wie Fitbit und WhatsApp zu aktivieren, tippe auf **App-Benachrichtigungen** und aktiviere die Benachrichtigungen, die angezeigt werden sollen.
4. Tippe in der oberen linken Ecke auf **Benachrichtigungen > Charge 3**, um zu den Geräteeinstellungen zurückzukehren. Synchronisiere deinen Tracker, um die Änderungen zu speichern.

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

Anzeigen eingehender Benachrichtigungen

Wenn sich Charge 3 in Reichweite deines Smartphones befindet, vibriert die Uhr bei eingehenden Benachrichtigungen. Wenn du die Benachrichtigung beim Eintreffen nicht liest, kannst du sie später überprüfen, indem du auf dem Uhrbildschirm nach unten wischst.



Verwalten von Benachrichtigungen

Charge 3 kann bis zu 10 Benachrichtigungen speichern. Dann werden die ältesten gelöscht, sobald neue eingehen.

So verwaltest du Benachrichtigungen:

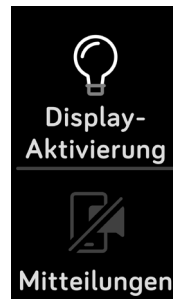
- Wische von der Uhr aus nach unten, um deine Benachrichtigungen anzuzeigen. Tippe dann eine Benachrichtigung an, um sie zu erweitern.
- Um eine Benachrichtigung zu löschen, tippe sie an, um sie zu erweitern. Wische dann nach unten und tippe auf **Löschen**.
- Um alle Benachrichtigungen auf einmal zu löschen, wische bei deinen Benachrichtigungen ganz nach oben und tippe auf **Alle löschen**.

Benachrichtigungen deaktivieren

Du kannst alle Benachrichtigungen auf Charge 3 deaktivieren oder bestimmte Benachrichtigungen mithilfe der Fitbit-App deaktivieren.

Alle Benachrichtigungen deaktivieren:

1. Drücke und halte den Knopf an deinem Tracker, um den Schnelleinstellungsbildschirm zu erreichen.
2. Tippe **Benachrichtigungen** an, um sie auszuschalten.



Bestimmte Benachrichtigungen deaktivieren:

1. Tippe im Dashboard der Fitbit-App auf das Konto-Symbol (👤) > Charge 3-Kachel > **Benachrichtigungen**. Der Tracker muss sich dabei in der Nähe befinden.
2. Deaktiviere die Benachrichtigungen, die du nicht mehr auf deiner Uhr erhalten möchtest.
3. Tippe in der oberen linken Ecke auf **Benachrichtigungen** > **Charge 3**, um zu den Geräteeinstellungen zurückzukehren. Synchronisiere deinen Tracker, um die Änderungen zu speichern.

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

Zeitmessung

Ein stummer Alarm lässt das Armband vibrieren, um dich zur festgelegten Zeit sanft zu wecken oder deine Aufmerksamkeit zu erregen. Stelle bis zu acht Alarme ein, die einmalig oder an mehreren Tagen der Woche aktiviert werden. Du kannst Ereignisse mit der Stoppuhr einstellen oder einen Countdown-Timer festlegen.

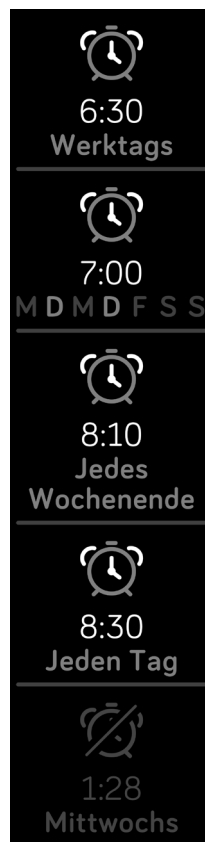
Weitere Informationen zum Anpassen und Verwenden von Alarmen findest du unter help.fitbit.com.

Aktiviere oder deaktiviere einen Alarm

Nachdem du einen Alarm eingerichtet hast, kannst du ihn direkt auf dem Charge 3 deaktivieren bzw. erneut aktivieren, ohne dafür die Fitbit-App zu öffnen. Alarme können nur über die Fitbit-App eingestellt werden.

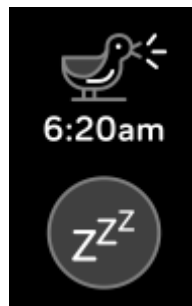
So aktivierst oder deaktivierst du Alarme:

1. Wische auf dem Uhrbildschirm, bis du die Alarm-App gefunden hast.
2. Scrolle, bis du den Alarm findest, den du aktivieren oder deaktivieren möchtest.
3. Tippe den Alarm an, um ihn zu aktivieren oder deaktivieren.



Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze)

Wenn ein stummer Alarm ausgelöst wird, vibriert der Tracker, und sein Display leuchtet auf. Um den Alarm auszuschalten, drücke die Taste. Um den Schlummermodus für 9 Minuten zu aktivieren, tippe auf das ZZZ-Symbol. Du kannst den Schlummermodus beliebig oft wiederholen. Charge 3 schaltet automatisch in den Schlummermodus, wenn du den Alarm länger als eine Minute lang ignorierst.



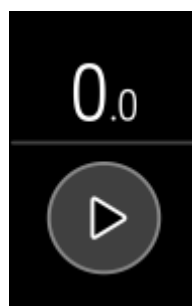
Lege Ereignisse mit der Stoppuhr fest

So verwendest du die Stoppuhr:

1. Öffne die Timer-App in Charge 3.
2. Wenn du zuvor den Countdown-Timer verwendet hast, wische nach rechts, um die Stoppuhr-Funktion auszuwählen.

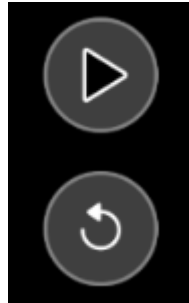


3. Tippe auf das Wiedergabe-Symbol, um die Stoppuhr zu starten.



4. Tippe auf das Anhalten-Symbol, um die Stoppuhr zu beenden.

5. Wische nach oben und tippe auf das Zurücksetzen-Symbol, um die Stoppuhr zurückzusetzen, oder drücke die Taste, um die Funktion zu beenden.



Timer einstellen

So verwendest du den Countdown-Timer:

1. Öffne die Timer-App in Charge 3.
2. Wenn du zuvor die Stoppuhr verwendet hast, wische nach links, um die Countdown-Funktion auszuwählen.

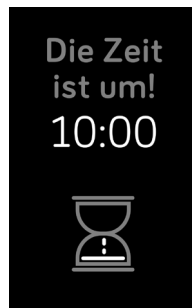


3. Tippe auf das Timer-Symbol.
4. Tippe auf den Bildschirm und scrolle dann, um den Timer einzustellen.
5. Um wieder zum Countdown-Bildschirm zurückzukehren, drücke die Taste „Zurück“.



6. Tippe auf das Wiedergabe-Symbol, um den Timer zu starten. Charge 3 blinkt und vibriert, sobald die eingestellte Zeit vorbei ist.

7. Drücke die Taste, um den Alarm zu beenden.



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

Aktivität und Schlaf

Immer, wenn du deinen Charge 3 trägst, wird eine Reihe Statistiken aufgezeichnet. Diese Werte werden jedes Mal auf dein Dashboard übertragen, wenn du deinen Tracker synchronisierst.

Statistiken anzeigen

Wische von der Uhr aus nach oben bis zu Fitbit Today, um deine täglichen Tipps und Statistiken zu sehen, einschließlich:

- Kernstatistiken: heutige Schrittzahl, verbrannte Kalorien, zurückgelegte Strecke, erklommene Stockwerke und aktive Minuten
- Stündliche Aktivitäten: Schritte in dieser Stunde und Anzahl der Stunden, in denen du dein stündliches Aktivitätsziel erreicht hast
- Herzfrequenz: aktuelle Herzfrequenz und Herzfrequenz-Zone
- Gesundheitsüberwachung für Frauen: Informationen über das aktuelle Stadium deines Menstruationszyklus (wenn du die Funktion "Weibliche Gesundheit" in der Fitbit App nicht verwendest, wird diese Kachel nicht angezeigt).

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

Alle Charge 3-Statistiken, mit der Ausnahme von Schlaf, werden um Mitternacht zu Beginn eines neuen Tages zurückgesetzt.

Tägliches Aktivitätsziel aufzeichnen

Der Charge 3 verfolgt deinen Fortschritt bezüglich eines Tagesaktivitätsziels deiner Wahl. Sobald du dein Ziel erreichst, vibriert und blinkt der Tracker.

Wähle ein Ziel aus

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

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

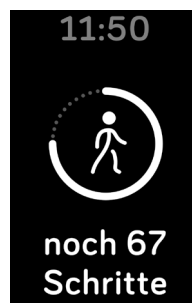
Fortschritte anzeigen

Informationen darüber, wie du detaillierte Fortschritte in Bezug auf dein Ziel sehen kannst, findest du unter „[Statistiken anzeigen](#)“ auf Seite 23.

Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten

Charge 3 hilft dir dabei, den ganzen Tag über aktiv zu bleiben, indem sie dich daran erinnert, dass du dich bewegen solltest, wenn du längere Zeit nicht aktiv warst.

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 zu den stündlichen Aktivitäten, einschließlich des Anpassens der Erinnerungszeiten, findest du unter help.fitbit.com.

Deinen Schlaf aufzeichnen

Trage Charge 3 im Bett, um automatisch deine Schlafdauer und deine Schlafphasen nachzuverfolgen. Synchronisiere deinen Tracker nach dem Aufwachen, um deine Schlafstatistik anzusehen und dein Dashboard zu prüfen.

Nähere Informationen zu der Schlafaufzeichnung findest du unter help.fitbit.com.

Setze dir ein Schlafziel

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

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

Stelle eine Schlafenszeit-Erinnerung ein

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

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

Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten

Charge 3 erfasst mehrere Schlafmesswerte, darunter die Zeit, wann du ins Bett gehst, wie lange du schläfst und wie lange du in jeder Schlafphase verweilst. Verfolge deinen Schlaf mit Charge 3 und überprüfe die Fitbit-App, um zu verstehen, wie sich dein Schlafverhalten mit dem des gleichen Geschlechts und Alterssegments vergleichen lässt.

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

Anzeige deiner Herzfrequenz

Charge 3 verfolgt deine Herzfrequenz den ganzen Tag über mit der PurePulse-Technologie. Wische von dem Uhrbildschirm aus nach oben, um deine Echtzeit-Herzfrequenz und Herzfrequenz-Zone zu sehen. Weitere Informationen zu den Statistiken auf deiner Uhr findest du unter „[Statistiken anzeigen](#)“ auf Seite 23.

Während des Trainings zeigt Charge 3 die Herzfrequenz-Zone an, damit du die gewünschte Trainingsintensität einhalten kannst.

Weitere Informationen zu den Herzfrequenz-Zonen auf Charge 3 findest du unter „[Herzfrequenz prüfen](#)“ auf Seite 33.

Anpassung der Herzfrequenz-Einstellungen

Es gibt zwei Optionen, um die Herzfrequenz-Einstellungen auf Charge 3 anzupassen:

- Aus: Die Herzfrequenz wird nicht gemessen.
- Ein: Die Herzfrequenz-Messung wird aktiviert, wenn sich die Uhr an deinem Handgelenk befindet.

Um die Herzfrequenz-Einstellungen anzupassen, öffne auf Charge 3 die Einstellungs-App > **Herzfrequenz**.

Nähere Informationen zur Einstellung des Herzfrequenz-Trackers findest du unter help.fitbit.com.

Geführtes Atemtraining

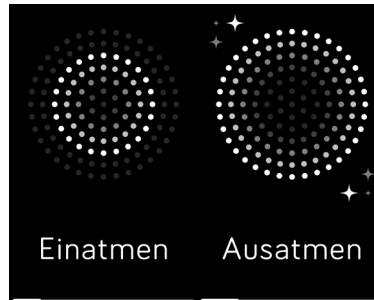
Die Relax-App auf Charge 3 bietet personalisierte, angeleitete Atemübungen, die dir helfen, während des Tages Momente der Ruhe zu finden. Du kannst zwischen zweiminütigen und fünfminütigen Einheiten wählen.

So beginnst du eine Sitzung:

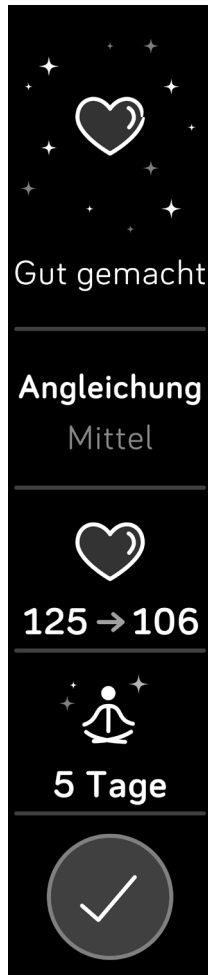
1. Öffne die Relax-App in Charge 3.



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



Nach der Übung wird eine Zusammenfassung angezeigt, 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. Wenn du einen stummen Alarm eingestellt hast, vibriert der Charge 3 zum entsprechenden Zeitpunkt.

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

Fitness und Training

Verfolge deine Aktivitäten über die Trainings-App und lege die Trainingsziele basierend auf Entfernung, Zeit oder Kalorien fest. Wenn du Charge 3 zusammen mit der Fitbit-App verwendest, kannst du deine Aktivität zudem mit Freunden und Familie teilen, um auf Kurs zu bleiben, deine allgemeine Fitness mit deinen Freunden vergleichen und viele weitere Funktionen nutzen.

Training automatisch aufzeichnen

Charge 3 erkennt und protokolliert hochbewegliche Aktivitäten, die mindestens 15 Minuten dauern - einschließlich Laufen, Intervalltraining, Schwimmen und Yoga - automatisch mit der SmartTrack-Funktion. Synchronisiere dein Gerät, um grundlegende Statistiken zu deiner Aktivität in deinem Trainingsverlauf anzuzeigen.

Nähere Informationen zu der Aktivitätsaufzeichnung findest du unter help.fitbit.com.

Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren

Verfolge spezifische Übungen wie Laufen, Radfahren, Schwimmen oder Gewichte mit der Übungs-App auf Charge 3, um Echtzeitstatistiken wie Herzfrequenzdaten, verbrannte Kalorien und verstrichene Zeit sowie eine Zusammenfassung nach dem Training am Handgelenk zu sehen. Für vollständige Trainingsstatistiken und Routen- und Pace-Informationen, wenn du die GPS verwendet hast, überprüfe deinen Trainingsverlauf in der Fitbit-App.

Hinweis: Die verbundene GPS-Funktion von Charge 3 funktioniert mit den GPS-Sensoren deines Telefons in der Nähe.

Voraussetzungen für GPS

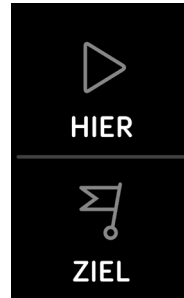
Die GPS-Verbindung ist für alle unterstützten Smartphones mit GPS-Sensoren verfügbar. Weitere Informationen zum Einrichten der GPS-Verbindung findest du unter help.fitbit.com.

1. Um die GPS-Verbindung zu verwenden, schalte Bluetooth und GPS auf deinem Smartphone ein.
2. Deine Fitbit-App muss die Erlaubnis haben, auf GPS oder Ortungsdienste zuzugreifen.
3. Überprüfe, ob das angeschlossene GPS für das Training eingeschaltet ist.
 - a. Öffne die Trainings-App und wische nach links, um das Training zu finden, das du erfassen möchtest.
 - b. Wische nach oben und vergewissere dich, dass die Funktion **Telefon-GPS verwenden** auf **An** gestellt ist.
4. Nimm dein Smartphone zum Training mit.

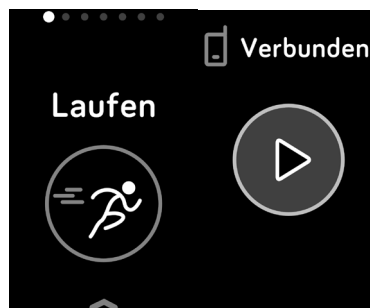
Training aufzeichnen

So kannst du eine sportliche Aktivität aufzeichnen:

1. Öffne die Trainings-App auf deinem Tracker.
2. Wische nach links, um eine Übung zu finden.
3. Tippe auf das Training, um es auszuwählen.
4. Tippe auf **Anfangen**, um mit der Übung zu beginnen oder tippe auf **Ziel setzen**, um je nach Aktivität ein Zeit-, Distanz- oder Kalorienziel auszuwählen.



Hinweis: Wenn du ein Training mit GPS ausgewählt hast, wird oben links ein Telefonsymbol angezeigt, während sich deine Uhr mit dem GPS-Signal deines Smartphones verbindet. Wenn der Bildschirm „verbunden“ anzeigt und Charge 3 vibriert, ist GPS verbunden.



5. Tippe auf das Wiedergabe-Symbol, um mit der Verfolgung deiner Übung zu beginnen. Charge 3 zeigt mehrere Echtzeit-Statistiken, einschließlich der Herzfrequenz, dem Kalorienverbrauch und der verstrichenen Zeit. Tippe auf den mittleren Wert, um weitere Statistiken anzuzeigen.




6. Wenn du mit dem Training fertig bist oder eine Pause einlegen möchtest, drücke die untere Taste.
7. Drücke die Taste erneut und tippe auf **Fertig**, um das Training zu beenden.
8. Wische nach oben, um deine Trainingsübersicht zu sehen.
9. Tippe auf das Häkchen, um den Übersichtsbildschirm zu schließen.

Anpassen der persönlichen Trainingseinstellungen

Pass die Einstellungen für verschiedene Übungen an. Du kannst zum Beispiel das verbundene GPS ein- oder ausschalten, Tracks automatisch ausführen, ohne die Trainings-App zu öffnen (bekannt als run detect), und automatisch eine Aktivität pausieren, wenn du die Bewegung anhältst (bekannt als Auto-Pause). Um das Rennen per GPS nachzuverfolgen, muss dein Smartphone in der Nähe sein.


So passt du eine Trainingseinstellung an:


1. Tippe im Fitbit-App-Dashboard auf das Konto-Symbol ()> **Charge 3** Kachel> **Übungsverknüpfungen**.
2. Tippe auf die Übung, die du löschen möchtest.
3. Wähle die Einstellungen, die du anpassen möchtest, z. B. verbundenes GPS und Cues.
4. Synchronisiere, um deine benutzerdefinierten Einstellungen für Charge 3 zu sehen.


Prüfen deiner Trainings-Zusammenfassung


Nach Abschluss eines Workouts zeigt dir Charge 3 eine Übersicht über deine Statistiken an.


Klasse!



1h 24km



1,750km



2'36"/
100km


134 SPM


161 SPM
max


647 KCAL


2,371



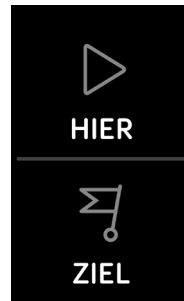
Synchronisiere deinen Tracker mit der Fitbit-App, um die Informationen in deinem Trainingsverlauf zu speichern. Dort findest du weitere Statistiken und kannst die Route und die zurückgelegten Höhenmeter betrachten, wenn du eine GPS-Verbindung verwendest.

Setze ein Übungsziel

Lege je nach Übungsart ein Zeit-, Distanz- oder Kalorienziel fest.

Um ein Übungsziel festzulegen:

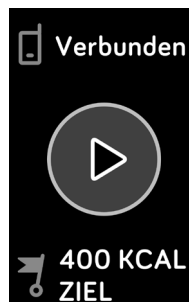
1. Nachdem du eine Übung ausgewählt hast, tippe auf **Ziel setzen**.



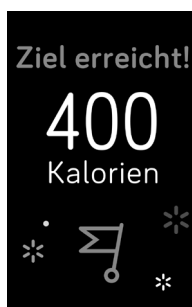
2. Wische nach oben, um dein Trainingsziel wie Strecke, Zeit oder Kalorien zu wählen.



3. Nachdem du dein Ziel festgelegt hast, tippe auf das Wiedergabe-Symbol, um mit deiner Übung zu beginnen.



4. Charge 3 vibriert sanft und der Bildschirm blinkt, wenn du dein Ziel erreichst.




Herzfrequenz prüfen

Mit Herzfrequenzbereichen kannst du die Trainingsintensität anpassen. Charge 3 zeigt deine aktuelle Zone und deinen Fortschritt in Bezug auf deine maximale Herzfrequenz neben deinem Herzfrequenzmesser an. Auf dem Dashboard von Fitbit kannst du die Zeit anzeigen, die du während eines bestimmten Tages oder einer Übung in einem Bereich verbracht hast. Standardmäßig stehen basierend auf Empfehlungen der American Heart Association drei Bereiche zur Auswahl. Du kannst aber auch einen eigenen Bereich definieren, wenn du eine bestimmte Herzfrequenz erreichen möchtest.

Vorgegebene Herzfrequenzbereiche

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

Symbol	Bereich	Berechnung	Beschreibung
	Außerhalb des Bereichs	Unter 50 % deiner maximalen Herzfrequenz	Deine Herzfrequenz mag zwar leicht erhöht sein, aber nicht genug, damit die Aktivität als Training angesehen wird.
	Fettverbrennung	Zwischen 50 % und 69 % deiner maximalen Herzfrequenz	Trainingsbereich mit niedriger bis mittlerer Intensität. Dieser Bereich eignet sich besonders für diejenigen, die gerade erst mit dem Training beginnen. Er nennt sich Fettverbrennungsbereich, weil ein größerer Prozentsatz der verbrannten Kalorien aus Fett stammt. Aber die Zahl der insgesamt verbrannten Kalorien ist geringer.
	Kardio	Zwischen 70 % und 84 % deiner maximalen Herzfrequenz	Trainingsbereich mit mittlerer bis hoher Intensität. In diesem Bereich wirst du herausgefordert, aber du überanstrengst dich nicht. Für die meisten Menschen ist dies der anzustrebende Trainingsbereich.

Symbol	Bereich	Berechnung	Beschreibung
	Höchstleistung	Mehr als 85 % deiner maximalen Herzfrequenz	Dies ist ein hochintensiver Trainingsbereich. Dieser Bereich ist für kurze, intensive Trainingseinheiten gedacht, die Leistungsfähigkeit und Geschwindigkeit verbessern sollen.

Benutzerdefinierte Herzfrequenzzonen

Statt der vorgegebenen Herzfrequenzzonen kannst du auch eine eigene Zone oder eine eigene maximale Herzfrequenz definieren, wenn du ein ganz bestimmtes Ziel verfolgst. Hochleistungssportler beispielsweise stecken sich bisweilen Ziele, die von den Empfehlungen der American Heart Association für die Durchschnittsbevölkerung abweichen. Wenn du dich in einer selbst erstellten Zone befindest, wird dir auf dem Tracker 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.

Aktivität teilen

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

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

Nachverfolgen des Cardio-Fitness-Scores

Verfolge deine gesamte kardiovaskuläre Fitness mit Charge 3. Tippe im Dashboard der Fitbit-App auf die Herzfrequenz-Kachel und wische daraufhin nach links, um deinen Cardio-Fitness-Score (VO2 Max) und deinen Cardio-Fitness-Level anzuzeigen, mit dem du dich mit deinen Freunden vergleichen kannst.

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

Wetter

Die Wetter-App auf Charge 3 zeigt das Wetter an deinem aktuellen Standort sowie an zwei von dir gewählten zusätzlichen Standorten an.

Wetteraussichten prüfen

Um das aktuelle Wetter zu sehen, öffne die Wetter-App auf deinem Tracker. Standardmäßig zeigt die Wetter-App deinen aktuellen Standort an. Wische nach links, um das Wetter an den zusätzlichen Orten anzuzeigen, die du hinzugefügt hast.

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, synchronisiere deine Uhr, um deinen neuen Standort in der Wetter-App zu sehen.



Stadt hinzufügen oder entfernen

So fügst du eine Stadt hinzu oder entfernst sie:

1. Öffne die Fitbit-App und tippe oder klicke auf das Konto-Symbol (☰) > Charge3-Kachel.
2. Tippe auf **Apps**.
3. Tippe auf das Zahnradsymbol (⚙️) neben **Wetter**. Möglicherweise musst du nach unten scrollen, um die App zu finden.
4. Tippe oder klicke auf **Stadt hinzufügen**, um bis zu 2 zusätzliche Standorte hinzuzufügen. Zum Löschen eines Standortes tippe oder klicke auf **Bearbeiten > X-Symbol**. Beachte, dass du deinen aktuellen Standort nicht löschen kannst.
5. Synchronisiere deinen Tracker mit der Fitbit-App, um die aktualisierte Liste der Standorte auf deinem Tracker anzuzeigen.

Weitere Informationen zum Einrichten der Wetter-App findest du unter help.fitbit.com.

Neustart, Löschen und Aktualisieren

Starte Charge 3 neu, um dein Gerät neu zu starten, um grundlegende Probleme zu beheben. Lösche dein Gerät, wenn du Charge 3 einer anderen Person geben möchtest.

Neustart Charge 3

Drücke die Taste auf dem Tracker, und halte sie 8 Sekunden lang gedrückt. Wenn du das vollständig aufgeladene Akkusymbol siehst und der Tracker vibriert, bedeutet dies, dass sich der Tracker neu gestartet hat.

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

Löschen von Charge 3

Ein Zurücksetzen auf Werkseinstellungen löscht alle Apps und persönlichen Daten von Charge 3. Wenn du Charge 3 an eine andere Person weitergeben oder sie zurückgeben möchtest, um eine Rückerstattung zu bekommen, setze sie zunächst auf die Werkseinstellungen zurück:

Öffne in Charge 3 die Einstellungen-App > **Über** > **Benutzerdaten löschen**.

Aktualisieren von Charge 3

Über die Betriebssystem-Updates veröffentlichen wir kostenlose Funktions- und Produktverbesserungen. Du solltest deinen Charge 3 immer auf dem neuesten Stand halten.

Wenn ein Update verfügbar ist, erhältst du über die Fitbit-App eine Benachrichtigung, in der du gebeten wirst, eine Aktualisierung durchzuführen. Für die Dauer des Updates wird eine Fortschrittsanzeige auf Charge 3 und in der Fitbit-App angezeigt.

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

Hinweis: Die Aktualisierung des Charge 3 dauert einige Minuten und kann recht viel Energie verbrauchen. Wir empfehlen, den Tracker vor dem Update in das Ladegerät zu stecken.

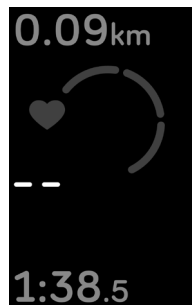
Wenn du Schwierigkeiten bei der Aktualisierung deines Trackers hast, findest du weitere Informationen unter help.fitbit.com.

Fehlerbehebung

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

Fehlendes Herzfrequenzsignal

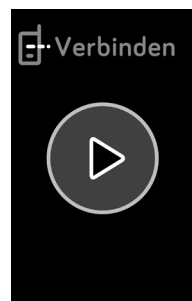
Bei sportlichen Aktivitäten und im Tagesverlauf misst der Charge 3 ununterbrochen deine Herzfrequenz. Es kann hin und wieder vorkommen, dass der Herzfrequenz-Tracker des Trackers kein starkes Signal empfängt. In diesem Fall siehst du gestrichelte Linien an der Stelle, an der deine Herzfrequenz normalerweise angezeigt wird.



Wird kein Herzfrequenzsignal angezeigt, vergewissere dich, dass der Tracker richtig am Handgelenk sitzt. Schiebe sie dazu etwas nach unten oder oben und ziehe das Armband fester an oder lockere es. Charge 3 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.

GPS-Signal fehlt

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



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

Unerwartetes Verhalten

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

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

Anweisungen zum Neustart deines Trackers findest du unter „[Charge 3 neu starten](#)“ auf Seite [36](#).

Allgemeine Informationen und Spezifikationen

Sensoren

Fitbit Charge 3 enthält folgende Sensoren und Motoren:

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

Material

Das Gehäuse und die Schnalle des Charge 3 bestehen aus eloxiertem Aluminium. Auch wenn alle Edelstahlmaterialien Spuren von Nickel enthalten und bei Personen mit Nickerempfindlichkeit eine allergische Reaktion auslösen können, entspricht die Nickelmenge in allen Fitbit-Produkten der strengen Nickelrichtlinie der Europäischen Union.

Das Armband des Charge 3 besteht aus einem flexiblen, haltbaren Elastomer-Material, ähnlich dem, das in vielen Sportuhren verwendet wird.

Funktechnik

Der Charge 3 enthält einen Bluetooth 4.0-Funksender/-empfänger.

Haptisches Feedback

Der Charge 3 verfügt über einen Vibrationsmotor für Alarmer, Ziele, Benachrichtigungen, Apps und Erinnerungen.

Akku

Der Charge 3 wird mit einem Lithium-Polymer-Akku betrieben.

Speicher

Charge 3 speichert deine Statistiken und Daten 7 Tage lang zwischen den Zeiten, in denen du deine Uhr synchronisierst. Die gespeicherten Daten umfassen Tagesstatistiken (einschließlich Schritte, Strecke, verbrannte Kalorien, aktive Minuten, Herzfrequenz und aktive vs. nicht aktive Stunden) sowie Schlafphasen, SmartTrack-Aktivität und Trainingsdaten.

Wir empfehlen, den Tracker mindestens einmal täglich zu synchronisieren.

Display

Charge 3 hat eine OLED Touchscreen Anzeige.

Armbandgröße

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

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

Umgebungsbedingungen

Betriebstemperatur	14° bis 113° F (-10 bis 45 °C)
Temperatur bei Nichtbetrieb	-4° bis 14° F (-20 bis -10 °C) 113° bis 140° F (45 bis 60 °C)
Maximale Betriebshöhe	30.000 Fuß (9.144 m)

Mehr erfahren

Unter help.fitbit.com erhältst du weitere Informationen zu deinem Tracker und dem Dashboard.

Rückgabe und Garantie

Garantieinformationen und die fitbit.com-Rückgaberichtlinie findest du unter fitbit.com/legal>Returns-and-warranty.

Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise

Modellbezeichnung: FB409 und FB410

Zulassungsinformationen in ausgewählten Regionen findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Zum Anzeigen der Informationen:

Einstellungen > Info > Zulassungsinformationen

USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC)

Model FB410:

FCC ID: XRA

Model FB409

FCC ID: XRAFB409

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

Settings > About > Regulatory Info

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

1. This device may not cause harmful interference and
2. This device must accept any interference, 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 FB410:

IC: 8542A-FB410

Model FB409:

IC: 8542A-FB409

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

Settings > About > Regulatory Info

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

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

IC Notice to Users 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 FB409 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 Funkgerätypen Modell FB409 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 FB409 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 FB409 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 FB409 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



Argentinien

Model FB409:



C-21863

Model FB410:



C-21864

China

CMIIT ID: 2018DJ3954

China RoHS

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB409	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)	○	○	○	○	○	○
电子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○
充电线 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

○ = 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).



Indien

Model Name FB409

Regulatory content for select regions can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About > Regulatory Info

Indonesien

Model Name FB409

56621/SDPPI/2018 3788

Israel

Model FB409

64667-51 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Model FB410

64668-51 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Japan

Model FB410

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

Settings > About > Regulatory Info

Mexiko



Models FB409 and FB410

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 16935 ANRT 2018

Date d'agrément: 28/06/2018

Model Name FB409

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 16934 ANRT 2018

Date d'agrément: 28/06/2018

Nigeria

Models FB409 and FB410

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

Oman

Model Name FB409

OMAN-TRA/TA-R/5771/18

D100428

Model Name FB410

OMAN-TRA/TA-R/5773/18

D100428

Philippinen

Model FB410



Serbien

Models FB409 and FB410



N 005 18

Südkorea

Model FB410

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

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

Taiwan

Model FB410

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:

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.

使用過度恐傷害視力」

使用 30 分鐘請休息 10 分鐘。 2 歲以下幼兒不看螢幕， 2 歲以上每天看螢幕不要超過 1 小時。

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision”

Rest for 10 minutes after every 30 minutes.

Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour. see the screen for more than 1 hour.

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 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 can not replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

Vereinigte Arabische Emirate

Model FB410

TRA Registered No.: ER63686/18

Dealer No.: DA35294/14

Model FB409

TRA Registered No.: ER63685/18
Dealer No.: DA35294/14

Vietnam

Model FB410



Sicherheitserklärung

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

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