



# fitbit alta



Bedienungsanleitung  
Version 1.2

# Inhalt

---

<b>Erste Schritte</b> .....	<b>5</b>
Lieferumfang .....	5
Inhalt dieser Anleitung .....	5
<b>Fitbit Alta einrichten</b> .....	<b>6</b>
Alta laden.....	6
Einrichten mit deinem Smartphone oder Tablet-PC .....	7
Einrichten mit deinem Windows 10-PC.....	7
Einrichten mit deinem PC (Windows 8.1 und älter) .....	8
Einrichtung mit einem Mac.....	8
Daten mit deinem Fitbit-Nutzerkonto synchronisieren.....	9
Alta tragen.....	10
Auswahl des Handgelenks und der dominanten Hand .....	11
Wechseln des Armbands .....	12
Abnahme eines Armbands.....	12
Anbringen eines neuen Armbands.....	13
<b>Grundlagen</b> .....	<b>14</b>
Alta navigieren.....	14
Überprüfung des Akkuladestands.....	15
Tipps zur Pflege der Alta.....	15
<b>Aktivität und Schlaf</b> .....	<b>16</b>
Anzeigen der Tagesstatistik.....	16
Deinen Schlaf aufzeichnen.....	16
Tägliches Aktivitätsziel aufzeichnen .....	17
Wähle ein Ziel aus .....	17
Fortschritte anzeigen.....	17
Training aufzeichnen.....	17
Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten .....	17
<b>Festlegen eines stummen Alarms</b> .....	<b>19</b>
<b>Benachrichtigungen</b> .....	<b>20</b>
Benachrichtigungen einrichten .....	20

Kalenderbenachrichtigungen erhalten .....	20
Anzeigen eingehender Benachrichtigungen .....	21
<b>Anpassung .....</b>	<b>22</b>
Änderung des Zifferblatts und der Ausrichtung.....	22
Verwendung der Schnellansicht .....	22
<b>Aktualisierungen .....</b>	<b>23</b>
<b>Fehlerbehebung .....</b>	<b>24</b>
<b>Allgemeine Informationen und Spezifikationen.....</b>	<b>25</b>
Sensoren .....	25
Material.....	25
Funktechnik.....	25
Haptisches Feedback .....	25
Akku.....	25
Speicher.....	25
Display .....	26
Armbandgröße.....	26
Umgebungsbedingungen.....	26
Mehr erfahren .....	27
Rückgabe und Garantie .....	27
<b>Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise .....</b>	<b>28</b>
USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC).....	28
Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC) .....	29
Europäische Union (EU) .....	29
Australien und Neuseeland.....	30
China.....	30
Wireless sync dongle .....	30
Alta .....	31
Mexiko.....	31
Marokko.....	31
Japan.....	31
Oman.....	31
Philippinen.....	32

Serbien..... 32

Singapur ..... 32

Südafrika ..... 32

Südkorea..... 33

Taiwan..... 33

    Wireless sync dongle ..... 33

    Alta ..... 34

Vereinigte Arabische Emirate..... 35

Sicherheitserklärung ..... 35

# Erste Schritte

---

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

## Lieferumfang

Lieferumfang der Fitbit Alta:



Fitbit Alta



Ladekabel



Dongle zur kabellosen Synchronisierung

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

## Inhalt 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 Alta 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](http://help.fitbit.com).

# Fitbit Alta einrichten

---

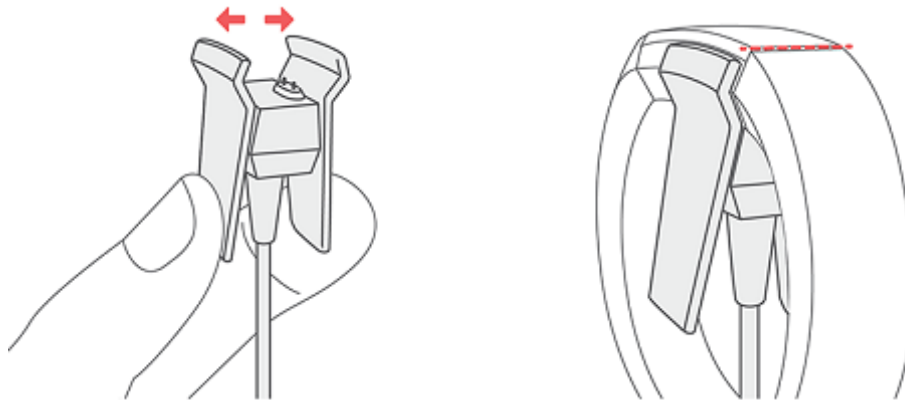
Für ein optimales Erlebnis solltest du die Fitbit-App für iOS, Android oder Windows 10 nutzen. Solltest du nicht über ein Smartphone oder Tablet verfügen, kannst du auch über einen Computer auf [fitbit.com](http://fitbit.com) zugreifen – die Funktionen für Anruf-, SMS- und Kalenderbenachrichtigungen erfordern jedoch ein Smartphone.

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.

## Alta laden

Um den Alta zu laden:

1. Stecke das inbegriffene Ladekabel in einen USB-Anschluss deines Computers oder eines UL-zertifizierten USB-Ladegeräts. Unsere Ladegeräte sind darauf ausgelegt, weltweiten Sicherheitsstandards zu genügen. Drittanbieter-Ladegeräte wurden eventuell nicht ordnungsgemäß entworfen und können zu Sicherheitsproblemen führen.
2. Stecke das andere Ende des Kabels in die Buchse auf der Rückseite des Alta. Die Stifte am Ladekabel müssen an den Ladegeräteanschluss an deinem Alta ausgerichtet sein und sicher einrasten. Die Verbindung ist sicher, wenn der Tracker vibriert und auf dem Display ein Akkusymbol erscheint.



Ein vollständiger Ladevorgang dauert bis zu zwei Stunden. Während der Tracker lädt, kannst du darauf tippen, um den Akkuladestand anzeigen lassen. Ist der Tracker komplett aufgeladen, ist das Akkusymbol durchgehend sichtbar. Wenn du Alta noch nicht eingerichtet hast, siehst du eine Nachricht, in der du dazu aufgefordert wirst, deinen Tracker einzurichten.

## Einrichten mit deinem Smartphone oder Tablet-PC

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

So geht's:

1. Die Fitbit-App kannst du je nach Gerät an folgenden Orten herunterladen: Überprüfe auf <http://www.fitbit.com/devices>, ob dein Smartphone oder Tablet mit der Fitbit-App kompatibel ist.
  - Im Apple App Store für iOS-Geräte wie iPhone oder iPad.
  - Im Google Play Store für Android-Geräte wie dem Samsung Galaxy S6 und dem Motorola Droid Turbo 2.
  - Im Microsoft Store für Geräte mit Windows 10 wie Lumia-Telefonen oder dem Surface-Tablet.
2. Installiere die App. Wenn du noch kein Nutzerkonto bei dem jeweiligen Store hast, musst du zunächst eines einrichten, bevor du die App herunterladen kannst.
3. Öffne die App, sobald sie installiert wurde und tippe auf **Mitglied bei Fitbit werden**. Dir wird dann eine Reihe von Fragen gestellt, die dich durch die Einrichtung deines Fitbit-Nutzerkontos führen. Wenn du schon ein Nutzerkonto hast, melde dich einfach an.
4. Folge den am Bildschirm angezeigten Anweisungen, um dein Smartphone oder Tablet mit Alta zu verbinden bzw. zu „koppeln“. Durch das Koppeln wird sichergestellt, dass der Tracker und dein Smartphone bzw. Tablet miteinander kommunizieren können (Daten werden in beide Richtungen synchronisiert).

Lies bitte nach Abschluss der Kopplung den Leitfaden zu deinem neuen Tracker und mache dich dann mit dem Fitbit-Dashboard vertraut.

## Einrichten mit deinem Windows 10-PC

Wenn du kein Smartphone hast, kannst du den Alta mithilfe eines Windows 10-PCs und der Fitbit-App einrichten und synchronisieren. Wenn dein Computer über Bluetooth verfügt, kannst du kabellos einrichten und synchronisieren, andernfalls musst du das Dongle zur kabellosen Synchronisierung verwenden, das im Lieferumfang deines Alta enthalten war.

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 „Fitbit-App“. Wenn du sie gefunden hast, klicke auf **Kostenlos**, um die App auf deinen Computer herunterzuladen.
3. Wenn du noch nie eine App auf deinen Computer heruntergeladen hast, wirst du gebeten, zunächst ein Nutzerkonto beim Windows Store einzurichten.
4. 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.
5. Öffne die App, sobald sie installiert wurde, und tippe auf **Mitglied bei Fitbit werden**. Dir wird dann eine Reihe von Fragen gestellt, die dich durch die Einrichtung deines Fitbit-Nutzerkontos führen. Wenn du schon ein Nutzerkonto hast, melde dich einfach an.

6. Folge den am Bildschirm angezeigten Anweisungen, um deinen Computer mit Alta zu verbinden bzw. zu „koppeln“. Durch das Koppeln wird sichergestellt, dass die Tracker und der Computer miteinander kommunizieren können (Daten werden in beide Richtungen synchronisiert).

Lies bitte nach Abschluss der Kopplung den Leitfaden zu deinem neuen Tracker und mache dich dann mit dem Fitbit-Dashboard vertraut.

## Einrichten mit deinem PC (Windows 8.1 und älter)

Falls du nicht über ein kompatibles Mobilgerät verfügst, kannst du deinen Tracker über einen Computer einrichten und deine Statistiken auf [fitbit.com](http://fitbit.com) einsehen. Dafür musst du zunächst eine kostenlose Software-Anwendung namens Fitbit Connect installieren, die es dem Tracker ermöglicht, Daten mit deinem Dashboard auf [fitbit.com](http://fitbit.com) zu synchronisieren. Zum Einrichten und Synchronisieren benötigst du das Dongle zur kabellosen Synchronisierung, das im Lieferumfang deines Alta enthalten ist.

So installierst du Fitbit Connect und richtest deinen Tracker ein:

1. Gehe zu <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Scrolle nach unten und klicke auf die Option Download für Windows.
3. Speichere die Datei, wenn du dazu aufgefordert wirst.
4. Suche und mache einen Doppelklick auf die Datei, um den Installationsassistenten (FitbitConnect.exe) zu öffnen.
5. Klicke auf **Weiter**, um den Installationsprozess zu absolvieren.
6. Wenn du dazu aufgefordert wirst, wähle **Neues Fitbit-Gerät einrichten**.
7. Befolge die am Bildschirm angezeigten Anweisungen zur Eröffnung eines Fitbit-Kontos oder melde dich bei deinem bestehenden Konto an.
8. Folge den am Bildschirm angezeigten Anweisungen, um deinen Computer mit Alta zu verbinden bzw. zu „koppeln“. Durch das Koppeln wird sichergestellt, dass die Tracker und der Computer miteinander kommunizieren können (Daten werden in beide Richtungen synchronisiert).

Wenn du die Einrichtung abgeschlossen hast, erhältst du von Fitbit eine Einführung zu deinem neuen Alta. Anschließend wirst du zum [fitbit.com](http://fitbit.com)-Dashboard weitergeleitet.

## Einrichtung mit einem Mac

Falls du nicht über ein kompatibles Mobilgerät verfügst, kannst du deinen Tracker über einen Computer einrichten und deine Statistiken auf [fitbit.com](http://fitbit.com) einsehen. Dafür musst du zunächst eine kostenlose Software-Anwendung namens Fitbit Connect installieren, die es dem Tracker ermöglicht, Daten mit deinem Dashboard auf [fitbit.com](http://fitbit.com) zu synchronisieren. Du kannst deinen Tracker kabellos einrichten und synchronisieren, falls dein Computer über Bluetooth verfügt. Andernfalls musst du den Dongle zur kabellosen Synchronisierung einstecken, der bei deiner Alta dabei war.

So installierst du Fitbit Connect und richtest deinen Tracker ein:

1. Gehe zu <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Scrolle nach unten und klicke auf die Option Download für Mac.
3. Speichere die Datei, wenn du dazu aufgefordert wirst.
4. Suche und mache einen Doppelklick auf die Datei, um den Installationsassistenten (Install Fitbit Connect.pkg) zu öffnen.



5. Klicke auf **Weiter**, um den Installationsprozess zu absolvieren.
6. Wenn du dazu aufgefordert wirst, wähle **Neues Fitbit-Gerät einrichten**.
7. Befolge die am Bildschirm angezeigten Anweisungen zur Eröffnung eines Fitbit-Kontos oder melde dich bei deinem bestehenden Konto an.
8. Folge den am Bildschirm angezeigten Anweisungen, um deinen Computer mit Alta zu verbinden bzw. zu „koppeln“. Durch das Koppeln wird sichergestellt, dass die Tracker und der Computer miteinander kommunizieren können (Daten werden in beide Richtungen synchronisiert).


Wenn du die Einrichtung abgeschlossen hast, erhältst du von Fitbit eine Einführung zu deinem neuen Alta. Anschließend wirst du zum [fitbit.com](https://fitbit.com)-Dashboard weitergeleitet.

## Daten mit deinem Fitbit-Nutzerkonto synchronisieren

Synchronisiere Alta regelmäßig mit der Fitbit-App, um die Daten auf dein Dashboard zu übertragen. Auf dem Dashboard kannst du deine Fortschritte und Schlafgewohnheiten nachverfolgen, deinen Trainingsverlauf einsehen, Ernährungs- und Trinkprotokolle führen, deine Entwicklung überprüfen, an Wettkämpfen teilnehmen und noch vieles mehr. Wir empfehlen, mindestens einmal täglich eine Synchronisierung durchzuführen.

Zur Synchronisierung mit Alta verwendet die Fitbit-App die Bluetooth Low Energy-Technologie.

Jedes Mal, wenn du die Fitbit-App öffnest, synchronisiert sich Alta automatisch, wenn er sich in der Nähe befindet. Alta synchronisiert sich auch regelmäßig mit der App, wenn „Ganztägige Synchronisierung“ aktiviert ist. So schaltest du die Funktion ein:

Tippe oder klicke im Dashboard der Fitbit-App auf Konto (  ) > Alta-Kachel > **Ganztägige Synchronisierung**.

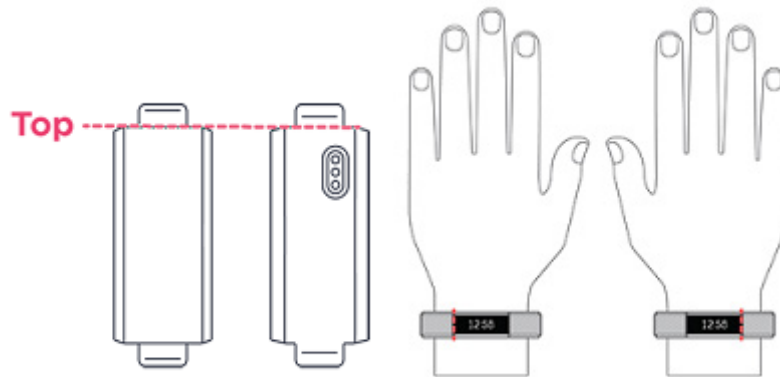
Du kannst auch jederzeit die Option **Jetzt synchronisieren** in der App nutzen.

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

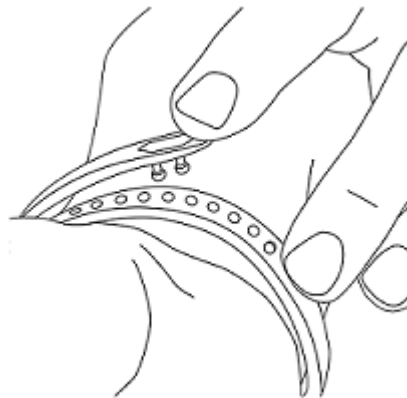
- Der Tracker ist nicht weiter als 9 Meter von deinem Computer entfernt.
- Der Computer ist eingeschaltet, aktiviert und mit dem Internet verbunden.

## Alta tragen

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



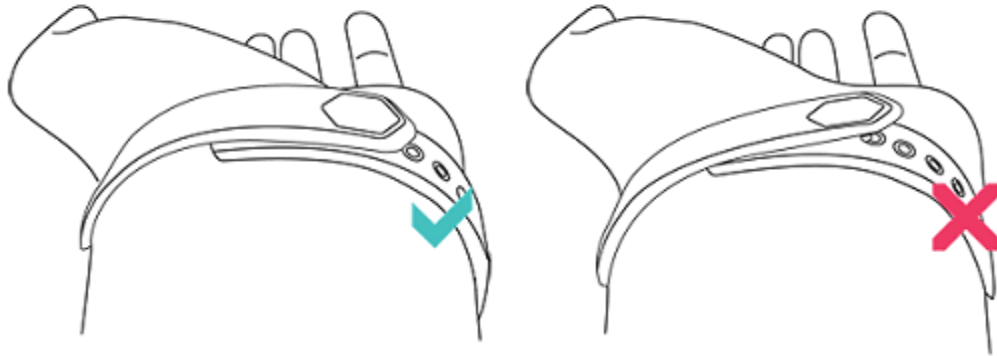
Richte beide Enden des Armbands so aus, dass sie direkt übereinander liegen. Der Verschluss befindet sich dabei über den beiden Löchern, bei denen das Armband am besten um dein Handgelenk passt.



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



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



---

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

---

## Auswahl des Handgelenks und der dominanten Hand

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

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

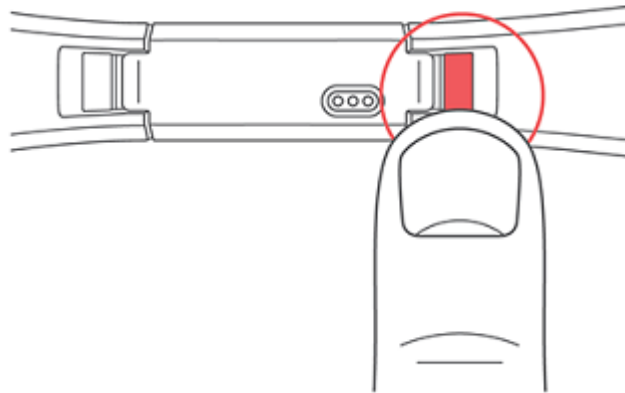
# Wechseln des Armbands

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

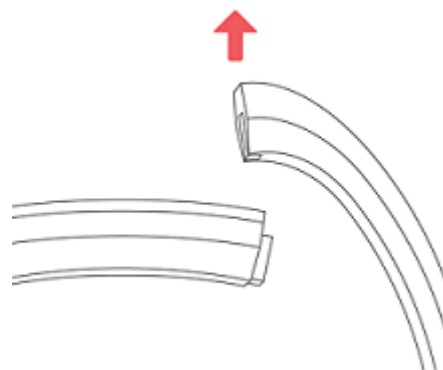
## Abnahme eines Armbands

Ein Armband lässt sich wie folgt abnehmen:

1. Drehe deinen Alta 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. Schiebe das Band nach oben, sodass es vom Tracker entfernt wird.



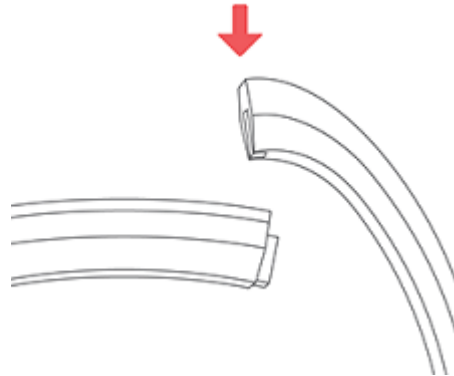
4. Wiederhole diesen Vorgang für die andere Seite.

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

## Anbringen eines neuen Armbands

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

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



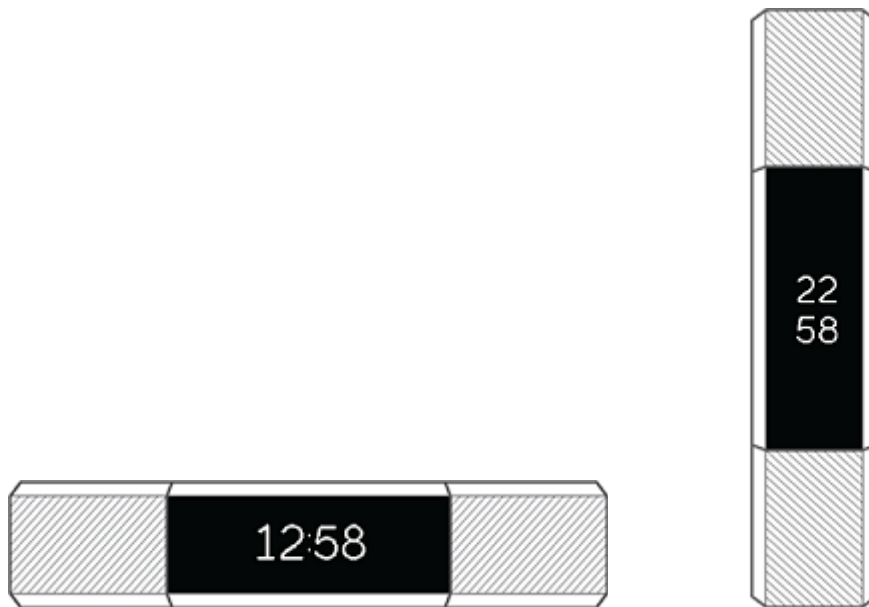
# Grundlagen

---

Erfahre, wie du deinen Tracker am besten navigierst, ihn pflegst und den Akkustand überprüfst.

## Alta navigieren

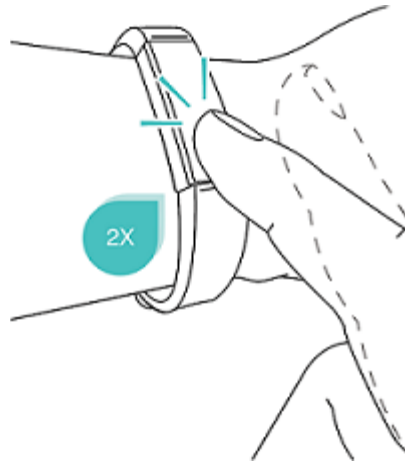
Der Alta verfügt über einen OLED-Touchscreen, das horizontal oder vertikal ausgerichtet werden kann. Du kannst unter verschiedenen Ziffernblättern mit einzigartigen Designs auswählen. Tippe einmal, um durch deine Statistiken zu blättern.



Wenn du deinen Alta nicht verwendest, ist das Display gedimmt. Aufwecken:

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

Die besten Ergebnisse erzielst du, indem du an der Stelle auf den Tracker tippst, wo der Bildschirm an das Armband angrenzt (siehe Abbildung).



## Überprüfung des Akkuladestands

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

Wenn der Akkuladestand niedrig ist, wird das entsprechende Symbol wenige Sekunden, nachdem du den Alta aufweckst, angezeigt. Wenn du das Symbol für einen kritischen Ladestand siehst, kannst du nicht mehr durch die Statistiken blättern, bis du den Tracker auflädst. Dein Tracker verfolgt solange deine Aktivitäten, bis der Akku leer ist.



Den Akkuladestand kannst du jederzeit auf der Akkuanzeige deines Trackers oder dem Fitbit-Dashboard prüfen. Die Akkuanzeige muss in der Fitbit-App aktiviert werden. Sie ist nicht standardmäßig auf dem Tracker aktiviert.

## Tipps zur Pflege der Alta

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

# Aktivität und Schlaf

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

## Anzeigen der Tagesstatistik

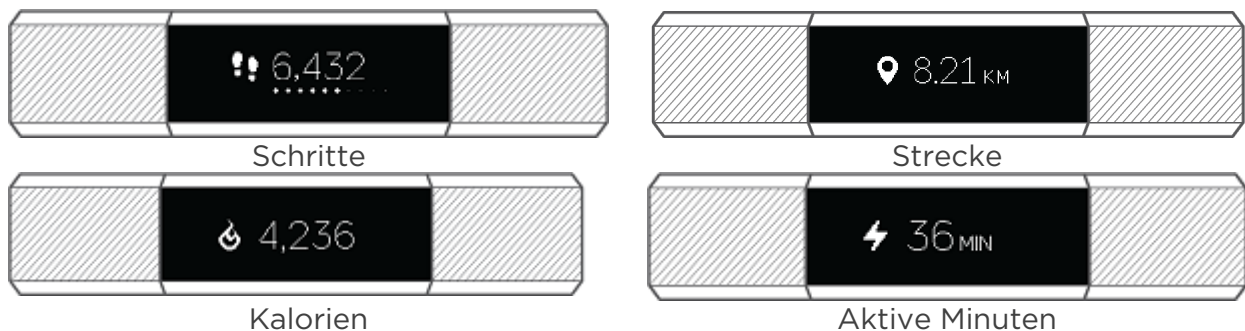
Tippe deinen Alta an, um die folgenden Tagesstatistiken anzuzeigen:

- Schritte
- Strecke
- Verbrannte Kalorien
- Aktive Minuten

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

- Deinen Schlafverlauf einschließlich der geschlafenen Stunden und der Schlafmuster
- Die Stunden des Tages, in denen du aktiv bzw. nicht aktiv warst („aktiv“ heißt, dass du mindestens 250 Schritte zurückgelegt hast)
- Dein Trainingsverlauf und -fortschritt im Hinblick auf ein Trainingsziel für die Woche

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



## Deinen Schlaf aufzeichnen

Der Alta trackt automatisch die geschlafenen Stunden und deine Bewegungen während des Schlafs. Diese Informationen geben Aufschluss über deine Schlafmuster. Um sie aufzuzeichnen, trage den Alta einfach beim Schlafen. Standardmäßig ist ein individualisierbares Schlafziel von 8 Stunden pro Nacht eingestellt. Synchronisiere deinen Tracker, wenn du aufwachst, um dir die Schlafdaten der letzten Nacht auf deinem Fitbit-Dashboard anzusehen.



## Tägliches Aktivitätsziel aufzeichnen

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

### Wähle ein Ziel aus

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

### Fortschritte anzeigen

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



## Training aufzeichnen

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

In der Standardeinstellung erkennt SmartTrack durchgehende Bewegungsphasen von mindestens 15 Minuten. Du kannst die Mindestdauer erhöhen oder herabsetzen oder SmartTrack für eine oder mehrere Trainingsarten deaktivieren.

Weitere Informationen zum Anpassen und Verwenden von SmartTrack findest du unter [https://help.fitbit.com/articles/de/Help\\_article/1933](https://help.fitbit.com/articles/de/Help_article/1933).

## Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten

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

Wenn du innerhalb einer bestimmten Stunde nicht mindestens 250 Schritte gegangen bist, wirst du zehn Minuten vor Ablauf der Stunde durch Vibration an dein Training erinnert. 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](https://help.fitbit.com).

# Festlegen eines stummen Alarms

---

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

Weitere Informationen zum Anpassen und Verwenden von Alarmen findest du unter [https://help.fitbit.com/articles/de/Help\\_article/1868](https://help.fitbit.com/articles/de/Help_article/1868).




# Benachrichtigungen

Über 200 verschiedene iOS-, Android- und Windows-Smartphones können Anruf-, Text- und Kalenderbenachrichtigungen an deinen Tracker senden. Denk daran, dass der Tracker höchstens etwa 9 Meter vom Smartphone entfernt sein darf, um Benachrichtigungen empfangen zu können. Wenn du nicht sicher bist, ob dein Smartphone mit dieser Funktion kompatibel ist, gehe auf <https://www.fitbit.com/devices>.

## 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 Kontosymbol (  ) > Alta-Kachel. Der Tracker muss sich dabei in der Nähe befinden.
2. Tippe auf **Benachrichtigungen**. Wenn du zum Koppeln mit Alta aufgefordert wirst, befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm. Nachdem du den Tracker verknüpft hast, erscheint „Alta“ in der Liste der mit deinem Smartphone verbundenen Bluetooth-Geräte. Anruf-, SMS- und Kalenderbenachrichtigungen sind automatisch aktiviert.
3. Tippe in der oberen linken Ecke auf **Benachrichtigungen > Alta**, um zu den Geräteeinstellungen zurückzukehren. Dein Tracker synchronisiert sich, um die Einrichtung abzuschließen.

Weitere Informationen zur Einrichtung der Benachrichtigungen findest du unter [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Kalenderbenachrichtigungen erhalten

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



Wenn du ein iOS- oder Windows 10-Gerät besitzt, zeigt dein Alta Benachrichtigungen von allen Kalendern an, die mit der standardmäßigen Kalender-App synchronisiert sind. Verwendest du eine Kalender-App eines Drittanbieters, die nicht mit deiner Standard-App synchronisiert ist, erhältst du keine Benachrichtigungen von dieser App.

Wenn du ein Android-Gerät nutzt, zeigt dein Alta Kalenderbenachrichtigungen aus der Kalender-App an, die du bei der Einrichtung ausgewählt hast. Du hast die Auswahl zwischen der Standard-Kalender-App auf deinem Smartphone und mehreren Kalender-Apps von Drittanbietern.

## Anzeigen eingehender Benachrichtigungen

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

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



Bei SMS- und Kalenderbenachrichtigungen scrollt die Benachrichtigung einmal.



Bei Kalenderereignissen wird die Zeit gefolgt vom Namen des Ereignisses über das Display gescrollt.



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

# Anpassung

---

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

## Änderung des Zifferblatts und der Ausrichtung

Der Alta verfügt über mehrere Zifferblatt-Designs im horizontalen und vertikalen Stil.

Ändere das Zifferblatt mithilfe der Fitbit-App. Weitere Informationen findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Verwendung der Schnellansicht

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

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

Damit die Schnellansicht optimal funktioniert, musst du den Tracker genau wie im Abschnitt „Alta tragen“ auf Seite 10 tragen.

# Aktualisierungen

---

Hin und wieder veröffentlichen wir über Firmware-Aktualisierungen kostenlose Funktionsverbesserungen. Du solltest deinen Alta immer auf dem neuesten Stand halten.

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

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

---

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

---

# Fehlerbehebung

---

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

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

---

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

---

So setzt du den Tracker zurück:

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

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

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

Weitere Hilfe bei Problemen und die Möglichkeit, den Fitbit-Support zu kontaktieren, findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).



# Allgemeine Informationen und Spezifikationen

---

## Sensoren

Fitbit Alta enthält die folgenden Sensoren und Motoren:

- einen MEMS-3-Achsen-Beschleunigungsmesser, der Bewegungsmuster erfasst

## Material

Das Armband, das mit Alta geliefert wird, besteht aus einem flexiblem, strapazierfähigen Elastomer-Material, wie es in vielen Sportuhren verwendet wird. Es enthält kein Latex. Armbänder sind als Extra-Zubehör aus echtem Leder oder Edelstahl erhältlich.

Schließe und Rahmen der Alta sind aus chirurgischem Edelstahl gefertigt. Auch wenn alle Edelstahlmaterialien Spuren von Nickel enthalten und bei Personen mit Nিকেlempfindlichkeit eine allergische Reaktion auslösen können, entspricht die Nickelmenge in allen Fitbit-Produkten der strengen Nickelrichtlinie der Europäischen Union.

## Funktechnik

Alta enthält einen Bluetooth 4.0-Funksender/-empfänger.

## Haptisches Feedback

Alta verfügt über einen Vibrationsmotor für Alarme, Ziele, Benachrichtigungen und Erinnerungen.

## Akku

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

## Speicher

In der folgenden Tabelle findest du Informationen dazu, wie lange Alta deine Statistiken und Daten zwischen den Synchronisierungen speichert. Die gespeicherten Daten umfassen Schritte, Strecke, verbrannte Kalorien, aktive Minuten, Training, Schlaf und aktive im Vergleich zu nicht aktiven Stunden.

Wir empfehlen, mindestens einmal täglich eine Synchronisierung des Alta durchzuführen.

Art von Daten	Tage gespeichert
Minutengenaue Statistiken	5
Schlafdaten	7
SmartTrack-Daten	2
Zusammenfassung	30

## Display

Der Alta verfügt über einen OLED-Touchscreen.

## Armbandgröße

Das Armband ist in den folgenden Größen erhältlich. Als Zubehör verkaufte Armbänder können 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 -10 °C (-4° bis 14 °F)  45° bis 60 °C (113° bis 140 °F)
Wasserabweisend	Spritzwassergeschützt.
Maximale Betriebshöhe	9.144 Meter (30.000 Fuß)

## Mehr erfahren

Unter [help.fitbit.com](https://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](https://fitbit.com/legal/returns-and-warranty).

# Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise

---

Modellbezeichnung: FB406

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

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.

FCC ID: XRAFB406

## Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC)

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

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

IC Notice to Users 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

IC ID: 8542A-FB406

## Europäische Union (EU)

### **Simplified EU Declaration of Conformity**

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB406 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### **Vereinfachte EU-Konformitätserklärung**

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

### **Declaración UE de Conformidad simplificada**

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

## Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB406 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

## Dichiarazione di conformità UE semplificata

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



Australien und Neuseeland



China



## Wireless sync dongle

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

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

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

## Alta

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

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

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

## Mexiko



IFETEL: RCPFIFB15-2258

## Marokko



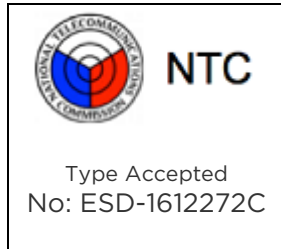
## Japan



## Oman



## Philippinen

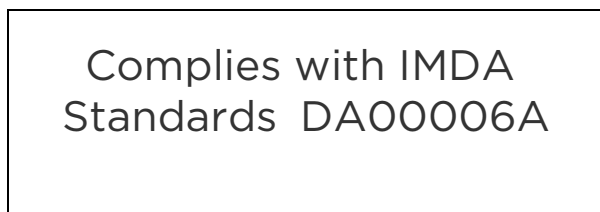


## Serbien



И 005 016

## Singapur



## Südafrika



TA-2015/2353



## Südkorea

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

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



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

### KC 인증서 정보 KC Certificate Information

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

## Taiwan

### Wireless sync dongle



CCAJ15LP1150T4

Alta



CCAJ15LP6230T1

注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

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

第十四條

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

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Article 12

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

Article 14

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

# Vereinigte Arabische Emirate

TRA  
Registered  
NO:  
ER442211/16  
  
DEALER NO:  
DA35294/14

## 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.