Inhaltsverzeichnis

Los geht's........................................................................................................................................................................6
   Lieferumfang......................................................................................................................................................................6

Einrichten der Charge 4 ...................................................................................................................................................7
   Tracker laden......................................................................................................................................................................7
   Einrichten mit deinem Smartphone ...........................................................................................................................8
   Daten in der Fitbit-App ansehen..................................................................................................................................9

Fitbit Premium freischalten ...............................................................................................................................................10
   Erinnerungen für Gesundheit und Wohlbefinden mit Premium ..................................................................................10

Tragen der Charge 4 .........................................................................................................................................................11
   Positionierung für normales Tragen im Vergleich zum Tragen während des Trainings .........................................11
   Händigkeit......................................................................................................................................................................12
   Tipps zum Tragen und zur Pflege ..............................................................................................................................12

Armband wechseln ...........................................................................................................................................................13
   Das Armband entfernen ...............................................................................................................................................13
   Ein neues Armband befestigen...................................................................................................................................13

Allgemein ........................................................................................................................................................................15
   Bedienung des Charge 4 ..............................................................................................................................................15
      Grundlegende Navigation.........................................................................................................................................15
      Schnell-Einstellungen..............................................................................................................................................17
   Einstellungen anpassen ...............................................................................................................................................18
   Akkustand überprüfen ..................................................................................................................................................18
   Einrichtung der Gerätesperre ......................................................................................................................................19
   Wie du das Display ausschaltest ................................................................................................................................19

Apps und Uhrenanzeigen .............................................................................................................................................20
   Ziffernblatt ändern..........................................................................................................................................................20
   Apps öffnen....................................................................................................................................................................20
   Zusätzliche Apps herunterladen....................................................................................................................................20
   Apps entfernen .............................................................................................................................................................20

Lifestyle ........................................................................................................................................................................21
   Agenda .............................................................................................................................................................................21
Wetter .................................................................................................................. 21
Wettersichten prüfen .......................................................................................... 21
Stadt hinzufügen oder entfernen ........................................................................ 22

Benachrichtigungen von deinem Telefon ......................................................... 23
Benachrichtigungen einrichten .......................................................................... 23
Anzeigen eingehender Benachrichtigungen ...................................................... 23
Benachrichtigungen verwalten ......................................................................... 23
Benachrichtigungen deaktivieren ...................................................................... 24
Annehmen oder Ablehnen von Anrufen .............................................................. 24
Auf Nachrichten antworten (Android-Telefone) ................................................ 25

Zeitmessung ........................................................................................................ 26
Verwende die Alarm-App ................................................................................... 26
  Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze) .... 26
Verwenden der Timer-App .................................................................................. 26

Aktivität und Wohlbefinden .............................................................................. 27
Statistiken im Überblick ..................................................................................... 27
Tägliches Aktivitätsziel verfolgen ....................................................................... 27
  Ein Ziel auswählen .......................................................................................... 27
Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten ....................................................... 28
Deinen Schlaf aufzeichnen ................................................................................ 28
  Schlafziel festlegen ......................................................................................... 28
  Erfahre mehr über deine Schlaflernungen ..................................................... 28
Anzeige deiner Herzfrequenz ............................................................................ 29
Geführtes Atemtraining ..................................................................................... 29
Überprüfe deine Stressbewältigungspunktzahl ................................................ 29
Erweiterte Gesundheitsmetriken ...................................................................... 30

Training und Herzgesundheit .......................................................................... 31
Training automatisch aufzeichnen ................................................................... 31
Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren .................... 31
  Anforderungen zur Nutzung des GPS des Telefons .................................... 31
  Training aufzeichnen ....................................................................................... 32
  Trainingseinstellungen und Verknüpfungen anpassen ................................ 33
  Trainings-Zusammenfassung anzeigen ......................................................... 34
Herzfrequenz prüfen .............................................................................................................. 34
Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche ............................................................................. 35
Aktivzonenminuten verdienen ............................................................................................ 35
Aktivität teilen ...................................................................................................................... 36
Ansehen des Cardio-Fitness-Scores .................................................................................... 36

Musik mit der Spotify - Connect & Control-App steuern ....................................................... 37

Fitbit Pay ................................................................................................................................ 38
Verwenden von Kredit- und Debitkarten ............................................................................. 38
   Fitbit Pay einrichten ............................................................................................................ 38
   Einkäufe tätigen ................................................................................................................ 38
   Standardkarte ändern ......................................................................................................... 39
   Bezahle für die Fahrt .......................................................................................................... 39

Aktualisieren, Neustarten und Löschen ............................................................................. 41
   Charge 4 aktualisieren ...................................................................................................... 41
   Charge 4 neu starten .......................................................................................................... 41
   Charge 4 löschen ............................................................................................................... 42

Fehlerbehebung .................................................................................................................. 43
   Fehlendes Herzfrequenzsignal ......................................................................................... 43
   GPS-Signal fehlt ................................................................................................................ 43
   Andere Probleme ............................................................................................................... 44

Allgemeine Informationen und Spezifikationen .................................................................. 45
   Sensoren und Komponenten .......................................................................................... 45
   Materialien ......................................................................................................................... 45
   Funktechnik ....................................................................................................................... 45
   Haptisches Feedback ........................................................................................................ 45
   Batterie ............................................................................................................................. 45
   Speicher ........................................................................................................................... 45
   Display .............................................................................................................................. 45
   Armbandgröße ................................................................................................................ 46
   Umgebungsbedingungen .................................................................................................. 46
   Mehr erfahren ................................................................................................................... 46
   Rückgabe und Garantie ..................................................................................................... 46

Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise .............................................................. 47
USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC).......................... 47
Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC).......................................................... 48
Europäische Union (EU) ......................................................................................... 49
IP-Bewertung ........................................................................................................ 49
Argentinien ............................................................................................................... 50
Australien und Neuseeland ..................................................................................... 50
Weißrussland .......................................................................................................... 50
Zollunion ................................................................................................................ 50
China ....................................................................................................................... 50
Indien ...................................................................................................................... 51
Indonesien ............................................................................................................... 52
Israel ......................................................................................................................... 52
Japan ....................................................................................................................... 52
Mexiko ..................................................................................................................... 52
Marokko .................................................................................................................. 52
Nigeria ...................................................................................................................... 53
Oman ....................................................................................................................... 53
Pakistan ................................................................................................................... 53
Philippinen ............................................................................................................. 53
Taiwan ...................................................................................................................... 53
Vereinigte Arabische Emirate .............................................................................. 56
Vereinigtes Königreich ......................................................................................... 56
Vietnam .................................................................................................................... 57
Sambia ..................................................................................................................... 57
Sicherheitserklärung .............................................................................................. 57
Los geht's

Steigere deine Ziele mit dem Fitbit Charge 4 mit integriertem GPS, personalisierten Herzfrequenzfunktionen und bis zu 7 Tagen Akkulaufzeit.

Nimm dir einen Moment Zeit und lies unsere vollständigen Sicherheitsinformationen unter fitbit.com/safety. Charge 4 ist nicht dazu gedacht, medizinische oder wissenschaftliche Daten zu liefern.

Lieferumfang

Lieferumfang der Charge 4-Box:

Tracker mit kleinem Armband  
(Farbe und Material variieren)

Ladekabel

Zusätzliches großes Armband  
(Farbe und Material variieren)

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

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

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

Tracker laden

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

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

Charge 4 aufladen:


Einrichten mit deinem Smartphone


So geht’s:

1. Lade dir die Fitbit-App herunter:
   - Apple App Store für iPhones
• Google Play Store für Android-Smartphones

2. Installiere die App und öffne sie.
   • Wenn du bereits ein Fitbit-Konto hast, melde dich bei deinem Konto an. Tippe dann auf die Registerkarte Heute > dein Profilbild > Ein Gerät einrichten.
   • Wenn du kein Fitbit-Konto hast, tippe auf Fitbit beitreten, um durch eine Reihe von Fragen zum Erstellen eines Fitbit-Kontos geleitet zu werden.

3. Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um Charge 4 mit deinem Konto zu verbinden.

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


Daten in der Fitbit-App ansehen

Öffne die Fitbit-App auf deinem Handy, um deine Aktivitätsdaten, Gesundheitsmetriken und Schlafdaten anzuzeigen, Lebensmittel und Wasser einzutragen, an Wettkämpfen teilzunehmen und vieles mehr.
Fitbit Premium freischalten


Erinnerungen für Gesundheit und Wohlbefinden mit Premium

Tragen der Charge 4


Positionierung für normales Tragen im Vergleich zum Tragen während des Trainings

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


Für eine optimierte Herzfrequenzmessung während des Trainings:

• Trage deinen Tracker an der Oberseite deines Handgelenks und achte darauf, dass die Rückseite des Geräts mit deiner Haut in Berührung kommt.

• Ziehe dein Armband vor dem Training an und lockere es, wenn du fertig bist. Das Armband sollte eng anliegen, aber nicht einschnüren (ein zu enges Armband behindert den Blutfluss und beeinträchtigt möglicherweise das Herzfrequenzsignal).

Händigkeit


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

Tipps zum Tragen und zur Pflege

• Reinige Handgelenk und Armband regelmäßig mit einem seifenfreien Reinigungsmittel.
• Wird dein Tracker nass, ziehe ihn nach deiner Aktivität aus und lass ihn vollständig trocknen.
• Nimm deinen Tracker von Zeit zu Zeit ab.
Armband wechseln

Der Lieferumfang von Charge 4 besteht aus einem kleinen bereits befestigten Armband und einem zusätzlichen großen unteren Band in der Verpackung. Sowohl das obere als auch das untere Armband können durch separat erhältliche Zubehörarmbänder ausgetauscht werden, die unter fitbit.com erhältlich sind. Informationen zu Armbandabmessungen findest du unter „Armbandgröße“ auf Seite 46.

Fitbit Charge 3-Bänder sind mit Fitbit Charge 4 kompatibel.

Das Armband entfernen

1. Dreh Charge 4 um und suche die Armbandverschlüsse.
2. Drücke auf den flachen Metallknopf auf dem Band, um den Verschluss zu öffnen.
3. Ziehe das Band vorsichtig weg von der Uhr, um es zu lösen.
4. Wiederhole diesen Vorgang auf der anderen Seite.

Ein neues Armband befestigen

Um ein Armband anzubringen, drücke es in das Gehäuse des Trackers 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.
Allgemein

Erfahre, wie du die Einstellungen verwalten, einen persönlichen PIN-Code festlegen, auf dem Bildschirm navigieren und den Batteriestand überprüfen kannst.

Bedienung des Charge 4

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


Grundlegende Navigation

Startbildschirm ist die Uhr.

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

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

Auf dem Bildschirm „Schnelleinstellungen“:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Einstellung</th>
<th>Beschreibung</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Nicht stören</td>
<td>Wenn die Einstellung „Nicht stören“ aktiviert ist:</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>- Benachrichtigungen, Zielfeierlichkeiten und Erinnerungen sind stumm geschaltet.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>- Das Symbol „Nicht stören“ leuchtet in den Schnelleinstellungen auf.</td>
</tr>
<tr>
<td>Schlafmodus</td>
<td>Wenn der Schlafmodus aktiviert ist:</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>- Benachrichtigungen und Erinnerungen werden stumm geschaltet.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>- Die Helligkeit des Bildschirms ist auf schwach eingestellt.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>- Der Bildschirm bleibt dunkel, wenn du dein Handgelenk drehst.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Du kannst die Einstellung „Nicht stören“ und den Schlafmodus nicht gleichzeitig aktivieren.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Wenn die Bildschirmaktivierung aktiviert ist, drehe dein Handgelenk zu dir, um den Bildschirm einzuschalten.
Einstellungen anpassen

Verwalte die Grundeinstellungen in der App Einstellungen 📄:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Einstellung</th>
<th>Beschreibung</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Helligkeit</td>
<td>Ändere die Helligkeit des Bildschirms.</td>
</tr>
<tr>
<td>Nicht stören</td>
<td>Schalte alle Benachrichtigungen aus oder schalte „Bitte nicht stören“ automatisch ein, wenn du die Trainings-App verwendest 🕰️.</td>
</tr>
<tr>
<td>Herzfrequenzmessung</td>
<td>Schalte die Herzfrequenz-Verfolgung ein oder aus.</td>
</tr>
<tr>
<td>Bildschirm-Timeout</td>
<td>Lege fest, wie lange der Bildschirm eingeschaltet bleibt, nachdem du die Interaktion mit deinem Tracker beendet hast.</td>
</tr>
<tr>
<td>Vibrationen</td>
<td>Passe die Vibrationsstärke deines Trackers an.</td>
</tr>
<tr>
<td>Geräteinformationen</td>
<td>Sie dir die regulatorischen Informationen und das Aktivierungsdatum deines Trackers an. Das Aktivierungsdatum ist der Tag, an dem die Garantie für deinen Tracker beginnt. Das Aktivierungsdatum ist der Tag, an dem du dein Gerät eingerichtet hast.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

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

Akkustand überprüfen

Wische von der Uhr aus nach oben. Der Batteriestand befindet sich oben auf dem Bildschirm.
Einrichtung der Gerätesperre


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

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


Wie du das Display ausschaltest

Um den Bildschirm des Trackers bei Nichtgebrauch auszuschalten, bedecke die Anzeige des Trackers kurz mit der anderen Hand, drücke die Tasten oder drehe das Handgelenk vom Körper weg.
Apps und Uhranzeigen

Die Fitbit-Galerie bietet Apps und Ziffernblätter zur Personalisierung deines Trackers, die zugleich eine Vielzahl an Gesundheits-, Fitness-, Zeitmess- und Alltagsanforderungen erfüllen.

Ziffernblatt ändern

Die Fitbit-Uhrengalerie bietet eine Vielzahl von Uhranzeigen zur Personalisierung deines Trackers.

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

Apps öffnen

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

Zusätzliche Apps herunterladen

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


Apps entfernen

Du kannst die meisten auf Charge 4 installierten Apps entfernen:

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“ auf dein Profilbild > Charge 4-Kachel.
2. Tippe auf Apps > Registerkarte Charge 4.
3. Tippe auf die App, die du entfernen möchtest. Du musst eventuell nach oben wischen, um sie zu finden.
4. Tippe auf Deinstallieren.
Lifestyle


Agenda


Wetter

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

Wetteraussichten prüfen

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

Stadt hinzufügen oder entfernen

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“ auf dein Profilbild > Charge 4-Kachel.
2. Tippe auf Apps > Registerkarte Charge 4.
Benachrichtigungen von deinem Telefon

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

Benachrichtigungen einrichten

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

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“ auf dein Profilbild > Charge 4-Kachel.
2. Tippe auf Benachrichtigungen.
4. Um Benachrichtigungen von auf deinem Smartphone installierten Apps wie Fitbit und WhatsApp zu aktivieren, tippe auf App-Benachrichtigungen und aktiviere die Benachrichtigungen, die angezeigt werden sollen.

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


Anzeigen eingehender Benachrichtigungen

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

Benachrichtigungen verwalten

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

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

**Benachrichtigungen deaktivieren**


So deaktivierst du bestimmte Benachrichtigungen:

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

So deaktivierst du alle Benachrichtigungen:

1. Drücke und halte den Knopf an deinem Tracker und wische nach links, um den Bildschirm für die Schnelleinstellungen zu erreichen.
2. Tippe auf **DND** zum Einschalten von „Nicht stören“. Das DND-Symbol leuchtet auf, um anzuzeigen, dass alle Benachrichtigungen, Benachrichtigungen beim Erreichen von Zielen und Erinnerungen ausgeschaltet sind.

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

**Annehmen oder Ablehnen von Anrufen**

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


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

Auf Nachrichten antworten (Android-Telefone)

Reagiere direkt auf Kurzmitteilungen und Benachrichtigungen von bestimmten Apps auf deinem Tracker mit voreingestellten Schnellantworten. Um auf Nachrichten von deinem Tracker aus zu antworten, muss dein Telefon sich in der Nähe befinden und die Fitbit-App im Hintergrund ausgeführt werden.

So antwortest du auf eine Nachricht:

1. Öffne die Benachrichtigung, auf die du antworten möchtest.
2. Tippe auf **Antworten**. Wenn du keine Option zum Antworten auf die Nachricht siehst, ist für die App, die die Benachrichtigung gesendet hat, keine Antwortfunktion verfügbar.
3. Wähle eine Textantwort aus der Liste der Quick Replies aus oder tippe auf das Emoji-Symbol , um ein Emoji auszuwählen.

Zeitmessung

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

Verwende die Alarm-App

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

Schalte beim Einstellen eines Alarms Smart Wake ein, damit dein Tracker die beste Weckzeit findet, um dich bis zu 30 Minuten vor der eingestellten Weckzeit zu wecken. Es wird vermieden, dass du im Tiefschlaf geweckt wirst, damit du mit größerer Wahrscheinlichkeit erfrischt aufwachst. Wenn Smart Wake nicht die beste Zeit findet, um dich zu wecken, wirst du von deinem Alarm zur festgelegten Zeit geweckt.


Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze)


Verwenden der Timer-App

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

Aktivität und Wohlbefinden

Immer, wenn du deinen Charge 4 trägst, wird eine Reihe Statistiken aufgezeichnet. Die Daten werden im Laufe des Tages automatisch mit der Fitbit-App synchronisiert.

Statistiken im Überblick

Wische vom Ziffernblatt aus nach oben, um deine Tagesstatistiken zu sehen, einschließlich:

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

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

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

Tägliches Aktivitätsziel verfolgen

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

Ein Ziel auswählen

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


Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten

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


Deinen Schlaf aufzeichnen


Schlafziel festlegen


Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten

Mit einem Fitbit Premium-Abonnement erfährst du mehr Details zu deinem Schlafindex und wie du im Vergleich mit anderen Teilnehmern abschneidest. Das kann dir helfen, eine bessere Schlafroutine zu entwickeln und erholt aufzuwachen.

Anzeige deiner Herzfrequenz


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

Weitere Informationen findest du unter „Anzeige deiner Herzfrequenz“ auf Seite 34.

Geführtes Atemtraining

Die Relax-App 🧘‍♀️ auf Charge 4 bietet personalisierte, geführte Atemübungen, die dir helfen, während des Tages Momente der Ruhe zu finden. Alle Benachrichtigungen werden während der Sitzung automatisch deaktiviert.

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

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


Überprüfe deine Stressbewältigungspunktzahl

Basierend auf deinen Herzfrequenz-, Trainings- und Schlafdaten hilft dir dein Stressmanagement-Index zu erkennen, ob dein Körper täglich Anzeichen von Stress zeigt. Die Punktzahl reicht von 1 bis 100, wobei eine höhere Zahl bedeutet, dass dein Körper weniger Anzeichen von körperlichem Stress zeigt. Um deinen täglichen Stressmanagement-Index zu sehen, trage deinen Tracker, während du schläfst und öffne am Morgen die Fitbit-App auf deinem Telefon. Tippe auf der Registerkarte „Heute“ 🕰️ auf die Kachel „Stressmanagement“.


**Erweiterte Gesundheitsmetriken**

Gewinne mit den Gesundheitsmetriken in der Fitbit-App ein besseres Verständnis für deinen Körper. Mit dieser Funktion kannst du dir die wichtigsten Metriken ansehen, die dein Fitbit-Gerät im Laufe der Zeit aufgezeichnet hat, damit du Trends erkennen und beurteilen kannst, was sich geändert hat.

Die Metriken beinhalten:

- Sauerstoffsättigung (SpO2)
- Schwankungen der Hauttemperatur
- Herzfrequenzvariabilität
- Ruheherzfrequenz
- Atemfrequenz


Training und Herzgesundheit

Verfolge dein Training automatisch oder erfasse Aktivitäten in der Trainings-App, um Statistiken in Echtzeit sowie Trainingszusammenfassungen anzuzeigen.

Mit der Fitbit-App kannst du deine Aktivitäten mit Freunden und Familie teilen, deine allgemeine Fitness mit der deiner Freunde vergleichen und viele weitere Funktionen nutzen.

Training automatisch aufzeichnen


Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren


Anforderungen zur Nutzung des GPS des Telefons


1. Aktiviere Bluetooth und GPS auf deinem Smartphone.
2. Stell sicher, dass Charge 4 mit deinem Smartphone gekoppelt ist.
3. Deine Fitbit-App muss die Erlaubnis haben, auf GPS oder Ortungsdienste zuzugreifen.
4. Überprüfe, ob das GPS für das Training eingeschaltet ist.
a. Öffne die Trainings-App und wische, um das Training zu finden, das du erfassen möchtest.
b. Wische nach oben und stelle sicher, dass das GPS aktiviert ist.

**Training aufzeichnen**

1. Öffne auf Charge 4 die Trainings-App und wische, um eine Übung auszuwählen.
2. Tippe auf das Training, um es auszuwählen.
3. Tippe auf **Start** oder **Ziel festlegen**. Wenn du ein Trainingsziel festgelegt hast, drücke die Taste, um zurückzugehen und tippe auf **Start**.
5. Tippe auf die Bildschirmmitte, um durch deine Echtzeit-Statistiken zu blättern.
6. Wenn du mit dem Training fertig bist oder eine Pause einlegen möchtest, drücke die Tasten.
7. Um das Training zu beenden, drücke die Tasten erneut und tippe auf **Fertig**. Wische nach oben, um deine Trainingsübersicht zu sehen. Tippe auf das Häkchen, um den Übersichtsbildschirm zu schließen.
8. Um deine GPS-Daten anzuzeigen, tippe in der Fitbit-App auf die Kachel „Training“. 

**Hinweise zum GPS:**

- Wenn du ein Training mit GPS ausgewählt hast, erscheint oben links ein Symbol, während sich dein Tracker mit einem GPS-Signal verbindet. Wenn der Bildschirm „verbunden“ anzeigt und Charge 4 vibriert, ist GPS verbunden.
- Um beste Ergebnisse zu erzielen, solltest du darauf achten, dass der Ladezustand des Akkus deines Trackers bei über 80 % liegt, bevor du ein Training mit dem integrierten GPS aufzeichnest, dass mehr als 2 Stunden dauert.

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

Trainingseinstellungen und Verknüpfungen anpassen

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

<table>
<thead>
<tr>
<th>Einstellung</th>
<th>Beschreibung</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mitteilungen zu Herzfrequenzzonen</td>
<td>Erhalte Benachrichtigungen, wenn du während deines Trainings eine bestimmte Herzfrequenzzone erreicht. Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com</td>
</tr>
<tr>
<td>GPS</td>
<td>Verfolge deine Route mit GPS</td>
</tr>
<tr>
<td>Automatische Pause</td>
<td>Automatisches Anhalten eines Laufs, wenn du aufhörst, dich zu bewegen</td>
</tr>
<tr>
<td>Lauf Erkennung</td>
<td>Läufe werden automatisch aufgezeichnet, ohne ein Öffnen der Trainings-App nötig zu machen</td>
</tr>
<tr>
<td>Länge des Schwimmbeckens</td>
<td>Stelle die Länge deines Pools ein</td>
</tr>
<tr>
<td>Einheit</td>
<td>Ändere die Maßeinheit, die du für die Schwimmbeckenlänge verwendest</td>
</tr>
</tbody>
</table>

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

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

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

Trainings-Zusammenfassung anzeigen

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


Herzfrequenz prüfen

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


<table>
<thead>
<tr>
<th>Symbol</th>
<th>Zielbereich</th>
<th>Berechnung</th>
<th>Beschreibung</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><img src="image" alt="Unterhalb Zone" /></td>
<td>Unterhalb Zone</td>
<td>Unter 40 % deiner Herzfrequenzreserve</td>
<td>Unterhalb der Fettverbrennungszone schlägt das Herz in einem langsameren Tempo.</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="image" alt="Fettverbrennungszone" /></td>
<td>Fettverbrennungszone</td>
<td>Zwischen 40 % und 59 % deiner Herzfrequenzreserve</td>
<td>In der Fettverbrennungszone führst du wahrscheinlich eine moderate Aktivität aus, wie z. B. zügiges Gehen. Deine Herzfrequenz und Atmung sind möglicherweise erhöht, aber du kannst dich immer noch problemlos unterhalten.</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="image" alt="Kardiozone" /></td>
<td>Kardiozone</td>
<td>Zwischen 60 % und 84 % deiner Herzfrequenzreserve</td>
<td>In der Cardiozone führst du wahrscheinlich eine anstrengende Aktivität aus, wie z. B. Laufen oder Spinning.</td>
</tr>
<tr>
<td>Symbol</td>
<td>Zielbereich</td>
<td>Berechnung</td>
<td>Beschreibung</td>
</tr>
<tr>
<td>--------</td>
<td>-------------</td>
<td>------------</td>
<td>--------------</td>
</tr>
<tr>
<td>556</td>
<td>Höchstleistungszone</td>
<td>Mehr als 85 % deiner Herzfrequenzreserve</td>
<td>In der Höchstleistungszone führst du wahrscheinlich eine kurze, intensive Aktivität aus, die deine Leistung und Geschwindigkeit verbessert, wie z. B. Sprinten oder hochintensives Intervalltraining.</td>
</tr>
<tr>
<td>166</td>
<td>35:19.7</td>
<td>Mehr als 85 % deiner Herzfrequenzreserve</td>
<td>In der Höchstleistungszone führst du wahrscheinlich eine kurze, intensive Aktivität aus, die deine Leistung und Geschwindigkeit verbessert, wie z. B. Sprinten oder hochintensives Intervalltraining.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche**

Anstatt die 3 Herzfrequenzzonen zu verwenden, kannst du eine benutzerdefinierte Zone erstellen, um eine bestimmte Herzfrequenz zu erreichen.


**Aktivzonenminuten verdienen**

Sammle Aktivzonenminuten für die Zeit, die du in der Fettverbrennungs-, Cardio- oder Höchstleistungszone verbringst. Um dir dabei zu helfen, das Beste aus deiner Zeit herauszuholen, erhältst du 2 Aktivzonenminuten für jede Minute, die du in der Cardio- oder Höchstleistungszone verbringst.

1 Minute in der Fettverbrennungszone = 1 Aktivzonenminute
1 Minute in den Kardio- oder Spitzenzonen = 2 Aktivzonenminuten

Charge 4 benachrichtigt dich auf 2 Arten über Aktivzonenminuten:

- Kurz nachdem du während eines Trainings in der Trainings-App eine andere Herzfrequenzzone erreicht hast, damit du weißt, wie hart du trainierst. Die Häufigkeit, mit der dein Tracker vibriert, zeigt an, in welcher Zone du dich befindest:
  
  1 Vibration = Fettverbrennungszone
  2 Vibrationen = Cardiozone
  3 Vibrationen = Höchstleistungszone

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

Aktivität teilen

Öffne die Fitbit-App nach einem Training, um deine Statistiken mit Freunden und Familie zu teilen.


Ansehen des Cardio-Fitness-Scores

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

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

Musik mit der Spotify - Connect & Control-App steuern


Fitbit Pay

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

Verwenden von Kredit- und Debitkarten

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


Fitbit Pay einrichten


1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“ auf dein Profilbild > Charge 4-Kachel.
2. Tippe auf die Brieftaschen-Kachel.

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

Einkäufe tätigen

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

1. Halte die Zurück-Taste deines Trackers 2 Sekunden lang gedrückt, um zu bezahlen.
3. Um mit deiner Kreditkarte zu zahlen, halte dein Handgelenk in die Nähe des Zahlterminals. Um mit einer anderen Karte zu zahlen, tippe, bis die Karte angezeigt wird, die du verwenden möchtest, und halte dann dein Handgelenk in die Nähe des Zahlterminals.

Kunden in Australien:

2. Gib auf Aufforderung den 4-stelligen PIN-Code deines Trackers ein.

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

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

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


Standardkarte ändern

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

Bezahle für die Fahrt

Verwende Fitbit Pay, um bei Transitlesern, die kontaktlose Kredit- oder Debitkartenzahlungen akzeptieren, auf und ab zu gehen. Um mit deinem Tracker zu bezahlen, befolge die Schritte unter „Verwenden von Kredit- und Debitkarten“ auf Seite 38.
Aktualisieren, Neustarten und Löschen

Informationen zum Aktualisieren, Neustarten und Löschen von Charge 4.

Charge 4 aktualisieren

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


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

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


Charge 4 neu starten

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

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

Wenn Charge 4 nicht reagiert:

2. Halte die Tasten auf deinem Tracker 8 Sekunden lang gedrückt. Lass die Tasten los. Wenn du einen Smiley siehst und Charge 4 vibriert, hat sich der Tracker neu gestartet.

Ein Neustart deines Trackers löscht keine Daten.

Charge 4 löschen

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

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

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

Fehlendes Herzfrequenzsignal

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


GPS-Signal fehlt

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


**Andere Probleme**

Wenn eines der folgenden Probleme auftritt, starte deinen Tracker neu:

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

Anweisungen findest du unter „Charge 4 neu starten“ auf Seite 41.

Allgemeine Informationen und Spezifikationen

Sensoren und Komponenten

Fitbit Charge 4 enthält folgende Sensoren und Motoren:

- Ein dreieckiger Beschleunigungsmesser, der deine Bewegungsmuster erfasst
- Höhenmesser, der Höhenunterschiede misst
- Integrierter GPS-Empfänger, der beim Training deine Position verfolgt
- Ein optischer Herzfrequenz-Tracker
- Vibrationsmotor

Materialien

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

Funktechnik

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

Haptisches Feedback

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

Batterie

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

Speicher

Charge 4 speichert deine Daten, einschließlich Tagesstatistiken, Schlafinformationen und Trainingsverlauf, für 7 Tage. Sieh dir deine historischen Daten in der Fitbit-App an.

Display

Charge 4 verfügt über ein PMOLED-Display.
Armbandgröße

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

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kleines Armband</th>
<th>Passt um ein Handgelenk mit einem Umfang von 140–180 mm (5,5–7,1 Zoll)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Großes Armband</td>
<td>Passt um ein Handgelenk mit einem Umfang von 180–220 mm (7,1–8,7 Zoll)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Umgebungsbedingungen

<table>
<thead>
<tr>
<th>Betriebstemperatur</th>
<th>-10 bis 40 °C (14 bis 104 °F)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Temperatur bei Nichtbetrieb</td>
<td>-20 bis -10 °C (-4 bis 14 °F)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>40 bis 60 °C (104 bis 140 °F)</td>
</tr>
<tr>
<td>Lagertemperatur für 6 Monate</td>
<td>-20 bis 35 °C (-4 bis 95 °F)</td>
</tr>
<tr>
<td>Wasserresistenz</td>
<td>Wasserfest bis zu 50 Meter Tiefe</td>
</tr>
<tr>
<td>Maximale Betriebshöhe</td>
<td>8.534 m</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>28.000 Fuß</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Mehr erfahren


Rückgabe und Garantie

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

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

Einstellungen > Info > Zulassungsinformationen

USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC)

Model FB417

FCC ID: XRAFB417

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

Settings > About > Regulatory Info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB417

Responsible Party – U.S. Contact Information

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

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

FCC Warning

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

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

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

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

Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC)

Model/Modèle FB417

IC: 8542A-FB417

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

Settings > About > Regulatory Info

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

Paramètres> À propos> Informations réglementaires

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

Simplified EU Declaration of Conformity

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

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung


Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB417 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d’appareils radio FB417 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata


IP-Bewertung

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

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

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

Australien und Neuseeland

Weißrussland

Zollunion

China

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

Settings > About > Regulatory Info

<table>
<thead>
<tr>
<th>Part Name</th>
<th>Toxic and Hazardous Substances or Elements</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Model FB417</td>
<td>铅 (Pb)</td>
</tr>
<tr>
<td>表带和表扣 (Strap and Buckle)</td>
<td>0</td>
</tr>
</tbody>
</table>
### China RoHS

<table>
<thead>
<tr>
<th>Part Name (Electronics)</th>
<th>Toxic and Hazardous Substances or Elements</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Model FB417</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>铅 (Pb)</td>
</tr>
<tr>
<td>电子 (Electronics)</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>电池 (Battery)</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>充电线 (Charging Cable)</td>
<td>0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制。

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

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

---

**CMIIT ID 2020DJ2069**

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

**Indien**

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

Settings > About > Regulatory Info
Indonesien

Israel

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

Settings > About > Regulatory Info

Japan

Mexiko

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
Nigeria

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

Oman

TRA/TA-R/8940/20

D090258

Pakistan

PTA Approved

Model No.: FB417

TAC No.: 9.208/2020

Device Type: Bluetooth

Philippinen

Type Accepted
No: ESD-2021771C
Taiwan

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

設置 > 關於 > 法規信息

注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

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

第十四條

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

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

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

Settings > About > Regulatory Info

Article 12

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

Article 14

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

此装置使用鋰電池。

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

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

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

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

Vision Warning

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

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

Translation:

Warning:

- Excessive use may damage 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 a day.

Taiwan RoHS

<table>
<thead>
<tr>
<th>Model FB417</th>
<th>銅 (Pb)</th>
<th>汞 (Hg)</th>
<th>鍺 (Cd)</th>
<th>六價鈷 (Cr+6)</th>
<th>多溴聯苯 (PBB)</th>
<th>多溴二苯醚 (PBDE)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>電子 (Electronics)</td>
<td>--</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>外殼 (Housing)</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>充電線 (Charging Cable)</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

備考1. “超出0.1 wt %” 及 “超出0.01 wt %” 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。
備考2. “○” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。
備考3. “-” 係指該項限用物質為排除項目。

Vereinigte Arabische Emirate

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

Vereinigtes Königreich

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB417 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety
Sichertserklärung