

fitbit charge 6



Gebruikershandleiding
Versie 1.0

inhoudsopgave

| | |
|--|-----------|
| inhoudsopgave | 3 |
| Aan de slag | 6 |
| Inhoud van de verpakking | 6 |
| Je tracker opladen | 7 |
| Instellen | 8 |
| Je gegevens in de Fitbit-app bekijken | 8 |
| Fitbit Premium ontgrendelen | 9 |
| Charge 6 dragen | 10 |
| Plaatsing voor alledaags gebruik tegenover dragen tijdens trainingssessies | 10 |
| Het bandje stevig vastmaken | 11 |
| Rechts- of linkshandig | 12 |
| Gebruikstips | 12 |
| Het bandje verwisselen | 13 |
| Een bandje verwijderen | 13 |
| Een bandje bevestigen | 14 |
| Basics | 15 |
| Door de Charge 6 navigeren | 15 |
| Basisnavigatie | 15 |
| Snelle instellingen | 16 |
| Snelkoppeling voor knoppen | 18 |
| Instellingen aanpassen | 18 |
| Display | 18 |
| Stille modi | 18 |
| Andere instellingen | 19 |
| Batterijniveau controleren | 20 |
| Apparaatvergrendeling instellen | 20 |
| Scherm altijd-aan aanpassen | 21 |
| Het scherm uitschakelen | 22 |
| Wijzerplaten en apps | 23 |
| De wijzerplaat veranderen | 23 |
| Apps openen | 23 |
| Telefoon zoeken | 24 |

| | |
|---|-----------|
| Meldingen van je telefoon | 25 |
| Meldingen instellen | 25 |
| Inkomende meldingen bekijken | 25 |
| Meldingen beheren | 26 |
| Meldingen uitschakelen..... | 26 |
| Telefoongesprekken accepteren of weigeren..... | 27 |
| Berichten beantwoorden (Android-telefoons) | 28 |
| Tijd bijhouden | 29 |
| Een alarm instellen | 29 |
| Een alarm uitzetten of uitstellen | 29 |
| De timer of stopwatch gebruiken | 30 |
| Activiteit en welzijn..... | 31 |
| Je statistieken bekijken | 31 |
| Een dagelijks activiteitendoel bijhouden..... | 32 |
| Een doel kiezen..... | 32 |
| Je beweegactiviteiten per uur volgen..... | 32 |
| Je slaap bijhouden | 33 |
| Een slaapdoel instellen | 33 |
| Krijg inzicht in je slaapgedrag op de lange termijn | 33 |
| Een beter inzicht in je slaapgewoontes krijgen | 33 |
| Stress beheersen..... | 34 |
| De app voor EDA-scan gebruiken..... | 34 |
| Je stressbeheersingscore bekijken | 35 |
| Geavanceerde gezondheidsstatistieken..... | 35 |
| Training en hartgezondheid..... | 37 |
| Je training automatisch bijhouden | 37 |
| Training registreren en analyseren met de Training-app..... | 37 |
| De instellingen van je trainingen aanpassen | 40 |
| Een overzicht van je work-out bekijken..... | 41 |
| Je hartslag controleren | 41 |
| Aangepaste hartslagzones..... | 42 |
| Actieve zoneminuten verdienen | 42 |
| Hartslagmeldingen ontvangen | 43 |
| Je hartslag bekijken op apparatuur en apps..... | 44 |
| Bekijk je dagelijkse herstelscore | 45 |
| Je conditiescore weergeven | 45 |
| Je activiteiten delen | 45 |

| | |
|---|-----------|
| Contactloze betalingen | 46 |
| Creditcards en betaalkaarten gebruiken..... | 46 |
| Contactloze betalingen instellen | 46 |
| Aankopen doen | 46 |
| Je standaardbetaalpas wijzigen..... | 48 |
| Betalen voor vervoer..... | 48 |
| Lifestyle | 49 |
| Muziek bedienen met YouTube-muziekbediening | 49 |
| Google Maps..... | 50 |
| Bijwerken, opnieuw opstarten en wissen | 51 |
| De Charge 6 bijwerken..... | 51 |
| De Charge 6 opnieuw opstarten | 51 |
| Je Charge 6 wissen | 52 |
| Problemen oplossen | 53 |
| Hartslagsignaal ontbreekt | 53 |
| Gps-signaal ontbreekt | 53 |
| Andere problemen | 54 |
| Algemene informatie en specificaties | 55 |
| Sensoren en onderdelen | 55 |
| Materialen | 55 |
| Draadloze technologie | 55 |
| Haptische feedback | 55 |
| Batterij | 55 |
| Geheugen..... | 56 |
| Display | 56 |
| Formaat bandje | 56 |
| Omgevingsvoorwaarden | 56 |
| Meer informatie | 56 |
| Retourbeleid en garantie..... | 57 |
| Juridische en veiligheidsinformatie | 57 |

Aan de slag

Kom in beweging met Fitbit Charge 6*, de enige fitnesstracker met Google-functies. Met de fitnessstools die je nodig hebt om gemotiveerd te blijven en je doelen te verpletteren, is het runnen van je dag en je routine nog nooit zo makkelijk geweest.

We raden je aan onze volledige veiligheidsinformatie te bekijken op support.google.com. De Charge 6 is niet bedoeld om medische of wetenschappelijke gegevens te leveren.

*De Fitbit Charge 6 werkt met de meeste telefoons met Android 9.0 of nieuwer of iOS 15 of nieuwer en vereist een Google-account, mobiele Fitbit-app en internettoegang. Voor sommige functies is een mobiele Fitbit-app en/of een betaald abonnement nodig. Zie fitbit.com/devices voor meer informatie.

Inhoud van de verpakking

Je Charge 6-verpakking bevat het volgende:



Tracker met bandje in small
(de kleur en het materiaal
kunnen variëren)



Oplaadkabel



Extra bandje in large

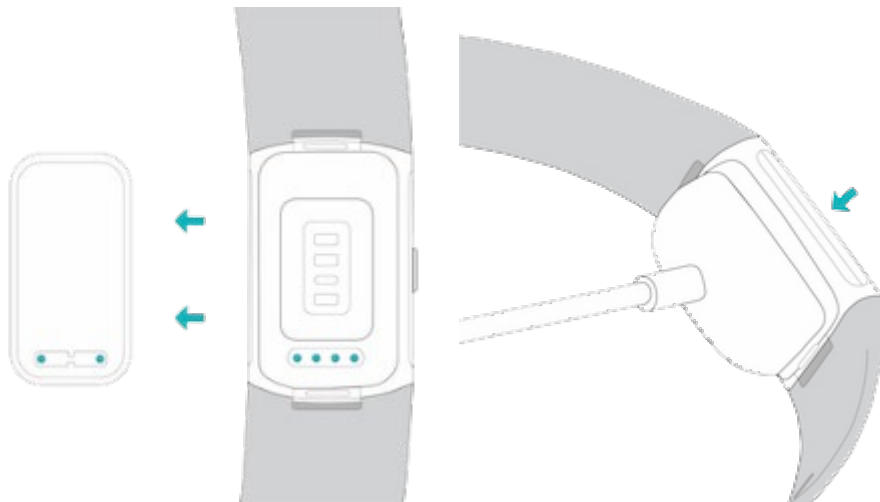
De afneembare bandjes van de Charge 6 zijn verkrijgbaar in verschillende kleuren en materialen, en worden apart verkocht.

Je tracker opladen

Een volledig opgeladen Charge 6 gaat tot zeven dagen mee. De batterijduur en oplaadfrequentie variëren en zijn afhankelijk van het type gebruik en andere factoren; de werkelijke resultaten kunnen variëren.

Voor het opladen van de Charge 6:

1. Sluit de oplaadkabel aan op een USB-poort van je computer, een UL-gecertificeerde USB-stopcontactlader of een ander energiezuinig apparaat.
2. Houd het andere uiteinde van de oplaadkabel in de buurt van de poort aan de achterkant van de tracker totdat deze magnetisch wordt bevestigd. Zorg ervoor dat de contactpunten van de oplaadkabel zijn uitgelijnd met de poort aan de achterkant van je tracker.



Het duurt één tot twee uur voordat de batterij volledig is opgeladen. Terwijl de Charge 6 wordt opgeladen, tik je twee keer op het scherm of druk je op de knop om het scherm in te schakelen en het batterijniveau te controleren. Veeg op het batterijscherm naar rechts om Charge 6 te gebruiken. Op een volledig opgeladen tracker wordt een pictogram van een volle batterij weergegeven.



Instellen

Stel de Charge 6 in met de Fitbit-app voor iPhones en iPads of Android-telefoons. De Fitbit-app is compatibel met de meeste populaire telefoons. Ga naar fitbit.com/devices om te zien of jouw telefoon compatibel is.



Om aan de slag te gaan:

1. Download de Fitbit-app:
 - [Apple App Store](#) voor iPhones
 - [Google Play Store](#) voor Android-telefoons
2. Installeer de app en open deze.
3. Tik op **Aanmelden met Google** en volg de instructies op het scherm om je apparaat in te stellen.

Zodra je de installatie hebt voltooid, lees je eerst de handleiding door voor meer informatie over je nieuwe tracker. Daarna kun je de Fitbit-app gaan verkennen.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Je gegevens in de Fitbit-app bekijken

Open de Fitbit-app op je telefoon om je gezondheidsstatistieken, activiteit en je slaapgegevens te bekijken, een work-out of mindfulness-sessie te kiezen en meer.

Fitbit Premium ontgrendelen

Fitbit Premium is je persoonlijke informatiebron in de Fitbit-app die je helpt actief te blijven, goed te slapen en je stressniveau te beheersen. Een Premium-abonnement bevat programma's die zijn afgestemd op je gezondheids- en fitnessdoelen, gepersonaliseerde inzichten, honderden work-outs van fitnessmerken, begeleide meditaties en nog veel meer.

Klanten kunnen een Fitbit Premium-proefabonnement aanvragen in de Fitbit-app. ¹

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

¹ Alleen voor nieuwe en terugkerende Premium-gebruikers. Het lidmaatschap moet binnen 60 dagen worden geactiveerd, nadat het apparaat is geactiveerd (vereist een geldige betaalmethode). Wordt automatisch verlengd voor \$ 9,99/maand* nadat het proefabonnement is afgelopen. Annuleer eerder om terugkerende kosten te voorkomen. Inhoud en functies kunnen wijzigen en zijn niet in alle regio's beschikbaar. Dit lidmaatschap kan niet cadeau worden gegeven. Zie [hier](#) voor meer informatie. Er zijn Algemene voorwaarden van toepassing.

* Het regionale verlengingstarief voor het Verenigd Koninkrijk is £ 7,99/maand.

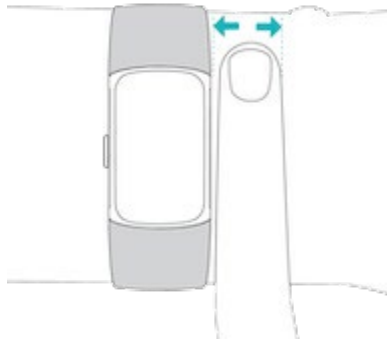
Charge 6 dragen

Draag de Charge 6 om je pols. Als je een ander formaat van je bandje wilt vastmaken of een extra bandje hebt gekocht, ga je voor instructies naar '[Het bandje verwisselen](#)' op pagina 13.

Plaatsing voor alledaags gebruik tegenover dragen tijdens trainingssessies

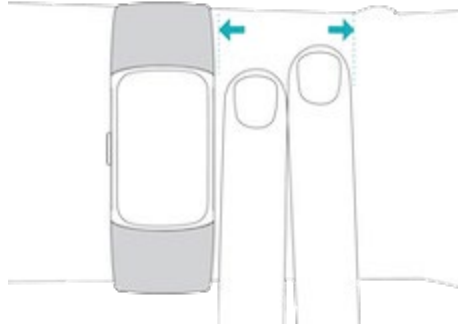
Als je niet aan het trainen bent, draag je je Charge 6 een vingerbreedte boven je pols.

Over het algemeen is het altijd belangrijk om je pols regelmatig rust te geven door je tracker af te doen als je deze langdurig hebt gedragen. We raden je aan je tracker af te doen terwijl je doucht. Je kunt je tracker dragen tijdens het douchen, maar door hem af te doen verklein je de kans op blootstelling aan zeep, shampoos en conditioners. Deze kunnen langdurige schade aan je tracker en huidirritatie veroorzaken.



Voor het optimaliseren van de hartslagmeting tijdens het trainen:

- Experimenteer tijdens een work-out door je tracker wat hoger om je pols te dragen voor een verbeterde pasvorm. Bij veel trainingen, zoals fietsen of gewichtheffen, buig je je pols regelmatig, wat het hartslagsignaal kan belemmeren als de tracker zich lager op je pols bevindt.



- Draag je tracker boven op je pols en zorg ervoor dat de achterkant van het apparaat contact maakt met je huid.
- Overweeg om het bandje strakker te trekken voor een work-out en losser te maken zodra je klaar bent. Het bandje moet strak zitten, maar mag niet beklemmen (een strak bandje beperkt de bloedstroom en kan mogelijk het hartslagsignaal beïnvloeden).

Het bandje stevig vastmaken

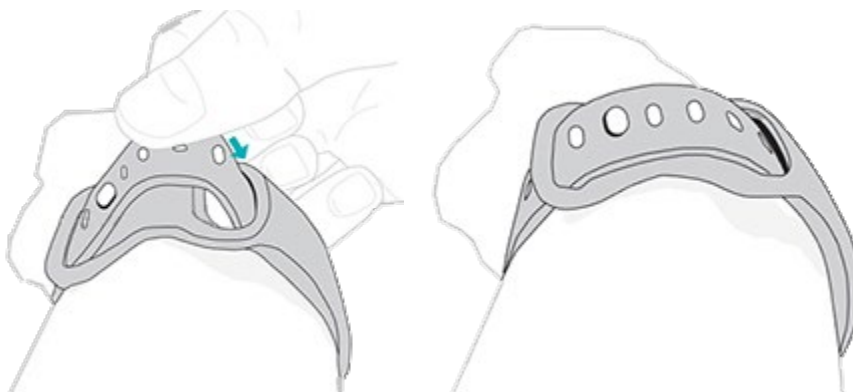
1. Plaats de Charge 6 om je pols.
2. Schuif het onderste bandje door de eerste lus in het bovenste bandje.



3. Trek het bandje aan tot het comfortabel past en druk de pen door een van de gaten in het bandje.



4. Schuif het losse einde van het bandje door de tweede lus tot het plat op je pols ligt. Zorg dat het bandje niet te strak zit. Zorg dat je het bandje los genoeg draagt zodat het heen en weer kan bewegen om je pols.



Rechts- of linkshandig

Voor nauwkeurigere metingen is het belangrijk om aan te geven of je de Charge 6 aan je voorkeurshand of niet-dominante hand draagt. Je voorkeurshand is de hand die je gebruikt om te schrijven en te eten. De polsinstellingen zijn in eerste instantie ingesteld voor de niet-dominante hand. Verander de polsinstelling in de Fitbit-app als je de Charge 6 aan je dominante hand draagt:

Ga naar het tabblad Vandaag in de Fitbit-app, tik op het pictogram in de linkerbovenhoek > Charge 6 > **Pols** > **Dominant**.

Gebruikstips

- Maak je bandje en je pols regelmatig schoon met een zeepvrij reinigingsmiddel.
- Als je tracker nat wordt, verwijder deze dan na je activiteit en droog hem volledig af.
- Zorg dat je je tracker zo nu en dan afdoet.

Ga voor meer informatie naar onze [Fitbit-pagina Dragen en verzorgen](#).

Het bandje verwisselen

De Charge 6 wordt geleverd met een bandje in small eraan bevestigd en een extra onderste bandje in large in de verpakking. Je kunt zowel het bovenste als het onderste bandje verwisselen voor bandjes die apart worden verkocht op [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Raadpleeg voor de maten van bandjes 'Formaat bandje' op pagina 56.

Fitbit Charge 5-bandjes passen op de Fitbit Charge 6.

Een bandje verwijderen

1. Draai de Charge 6 om en zoek de vergrendelingen van het bandje.



2. Om de vergrendeling te openen, schuif je de platte knop met je vingernagel richting het bandje.

3. Schuif het bandje voorzichtig weg van de tracker om deze los te maken.



4. Herhaal dit aan de andere zijde.

Een bandje bevestigen

Om een bandje te bevestigen, duw je het in het uiteinde van de tracker totdat je hoort dat het vastklikt. Het bandje met de kliksluiting wordt aan de bovenkant van de tracker bevestigd.



Basics

Leer hoe je de instellingen kunt beheren, het scherm kunt navigeren en het batterijniveau kunt controleren.

Door de Charge 6 navigeren

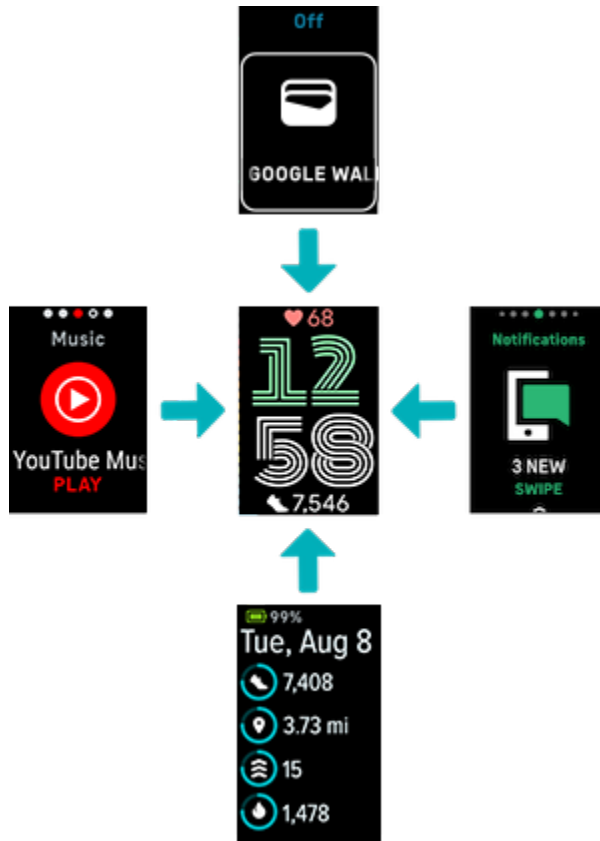
De Charge 6 heeft een gekleurd AMOLED-aanraakscherm en één knop.

Navigeer op de Charge 6 door op het scherm te tikken, van rechts naar links en van boven naar beneden te vegen, of op de knop te drukken. Als de tracker niet wordt gebruikt, wordt het scherm uitgeschakeld om de batterij te besparen, tenzij je de instelling *Scherm altijd aan* hebt ingeschakeld. Voor meer informatie ga je naar [‘Scherm altijd aan aanpassen’](#) op pagina 21.

Basisnavigatie

Het beginscherm is de klok.



- Tik twee keer krachtig op het scherm, druk op de knop, of draai met je pols om de Charge 6 te activeren.
- Veeg van boven naar beneden op het scherm om de snelle instellingen, de Betaal-app, de Vind mijn telefoon-app en de Instellingen-app te openen. Als je in de snelle instellingen naar rechts veegt of op de knop drukt, ga je terug naar de wijzerplaat.
- Veeg omhoog om je dagelijkse statistieken te zien. Veeg naar rechts of druk op de knop om terug te gaan naar de wijzerplaat.
- Veeg naar links en rechts om de apps op je tracker te bekijken.
- Veeg naar rechts om terug te gaan naar een vorig scherm. Druk op de knop om terug te gaan naar de wijzerplaat. Voor het beste resultaat plaats je je duim en wijsvinger aan weerszijden van de tracker en knijp je om de knop in te drukken.




Snelle instellingen

Veeg van boven naar beneden op de wijzerplaat om sneller bepaalde instellingen te openen. Tik op een instelling om deze aan te passen. Wanneer je een instelling uitschakelt, wordt het pictogram donker weergegeven met een streep erdoorheen.

| | |
|------------------|---|
| Instellingen-app | Tik op de Instellingen-app  om deze te openen. Ga voor meer informatie naar ' Instellingen aanpassen ' op pagina 18. |
| Waterslot | Schakel de waterslotinstelling in als je in het water bent, bijvoorbeeld als je aan het douchen of zwemmen bent, om te voorkomen dat het scherm wordt geactiveerd. Als het waterslot is ingeschakeld, is je scherm vergrendeld en verschijnt het waterslotpictogram onderaan het scherm. Meldingen en alarmen |


| | |
|------------------------|---|
| | <p>worden nog steeds op je tracker weergegeven, maar je moet je scherm ontgrendelen voor interactie met de tracker.</p> <p>Voor het inschakelen van het waterslot, veeg je omlaag vanaf de wijzerplaat > tik op Waterslot > tik stevig twee keer op het scherm. Om het waterslot te deactiveren, dubbeltik je stevig met je vinger op het midden van het scherm. Als je 'Ontgrendeld' niet op het scherm ziet verschijnen, probeer dan harder te tikken. Als je deze functie uitschakelt, wordt de versnellingsmeter in je apparaat gebruikt, waarvoor meer kracht nodig is om te activeren.</p> <p>Houd er rekening mee dat het waterslot automatisch wordt ingeschakeld wanneer je een zwemwork-out start in de Training-app.</p> |
| Telefoon zoeken | <p>Tik om de Vind mijn telefoon-app te openen  . Ga voor meer informatie naar 'Vind mijn telefoon' op pagina 24.</p> |
| Hartslag op apparatuur | <p>Zet HR op apparatuur aan om de Charge 6 aan te sluiten op compatibele trainingsapparatuur en je hartslag direct in real time op het scherm te zien. Zie voor meer informatie 'Bekijk je hartslag op apparatuur en apps' op pagina 44.</p> |
| Slaapmodus | <p>Wanneer de slaapmodus is ingeschakeld:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meldingen, doelvieringen en herinneringen zijn gedempt. • De helderheid van het scherm is ingesteld op gedimd. • Het scherm blijft uitgeschakeld wanneer je je pols naar je toedraait. Tik twee keer krachtig op het scherm om de Charge 6 te activeren. • Het slaapmodus-pictogram licht op  in snelle instellingen. <p>De slaapmodus wordt automatisch uitgeschakeld als je een schema voor de slaapmodus instelt. Bekijk voor meer informatie 'Instellingen aanpassen' op pagina 18</p> <p>Je kunt de instelling Niet storen en de slaapmodus niet tegelijkertijd inschakelen.</p> |
| Niet storen-modus | <p>Wanneer de instelling Niet storen is ingeschakeld:</p> |

| | |
|---------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Meldingen, doelvieringen en herinneringen zijn gedempt. • Het Niet storen-pictogram  licht op in snelle instellingen. <p>Je kunt de instelling Niet storen en de slaapmodus niet tegelijkertijd inschakelen.</p> |
| Google Wallet | Doe contactloze betalingen vanaf je pols. Kijk voor meer informatie op ' Contactloze betalingen ' op pagina 46. |

Snelkoppeling voor knoppen

Druk tweemaal op de knop om contactloze betalingen te openen.

Instellingen aanpassen

Beheer basisinstellingen in de Instellingen-app . Veeg omlaag vanaf het klokscherm en tik op de Instellingen-app om deze te openen. Tik op een instelling om deze aan te passen. Veeg om de volledige lijst met instellingen te bekijken.

Display

| | |
|-------------------|---|
| Helderheid | Wijzig de helderheid van het scherm. |
| Scherminactiveren | Wijzig of het scherm wordt ingeschakeld wanneer je je pols naar je toedraait. |
| Schermtime-out | Pas de time-out van het scherm aan voordat het scherm wordt uitgeschakeld of overschakelt op de altijd-aan wijzerplaat. |
| Schermaltijd-aan | Schermaltijd-aan in- of uitschakelen. Ga voor meer informatie naar ' Schermaltijd-aan aanpassen ' op pagina 21. |

Stille modi

| | |
|-------------|---|
| Niet storen | Schakel alle meldingen uit. |
| Slaapmodus | Pas de instellingen voor de slaapmodus aan, inclusief het instellen van een schema voor het automatisch in- en uitschakelen van de modus. |

| | |
|---------------------|--|
| | <p>Om een schema in te stellen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Open de Instellingen-app  en tik op Stille modi > Slaapmodus > Schema > Interval. 2. Tik op de start- of eindtijd om in te stellen wanneer de modus in- en uitschakelt. Veeg omhoog of omlaag om de tijd te wijzigen en tik op de tijd om deze in te stellen. De slaapmodus wordt automatisch uitgeschakeld op het tijdstip dat je dit hebt gepland, zelfs als je de slaapmodus handmatig hebt ingeschakeld. |
| Trainingsfo- cus | Schakel meldingen uit wanneer je de Training-app gebruikt  |

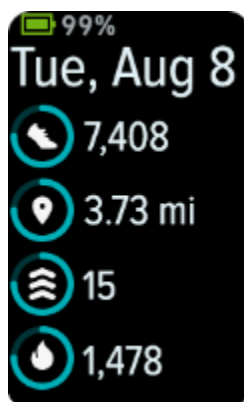
Andere instellingen

| | |
|------------------------------|--|
| Hartslag | Schakel hartslagregistratie in of uit. |
| AZM- meldingen | Schakel de hartslagzonomeldingen in of uit die je tijdens je dagelijkse activiteiten krijgt. Ga voor meer informatie naar het gerelateerde Help-artikel . |
| Knopvergre- ndeling | Voorkom dat de knop op je tracker wordt geactiveerd terwijl je scherm uitstaat. Om Knopvergrendeling in te schakelen, tik je op de instelling > Inschakelen . |
| Trillingen | Pas de trillingssterkte van je tracker aan. |
| Gps | Kies de gps-modus. Ga voor meer informatie naar het gerelateerde Help-artikel . |
| Vergrotings- instellingen | Schakel Vergroten in om in te zoomen als je drie keer op het scherm tikt. Kies tussen een vergroting van 2x of 3x. Om weer uit te zoomen, tik je eenmaal op het scherm. |
| Apparaatinf- o | <p>Bekijk de regelgeving en activeringsdatum van je tracker. Dit is de dag waarop de garantie van je tracker ingaat. De activeringsdatum is de dag waarop je je apparaat hebt ingesteld.</p> <p>Tik op Apparaatinformatie > Systeeminformatie om de activeringsdatum te bekijken.</p> |

| | |
|----------------------------|--|
| | Ga voor meer informatie naar het gerelateerde Help-artikel . |
| Apparaat opnieuw opstarten | Tik op Apparaat opnieuw opstarten > Start opnieuw op om je tracker opnieuw op te starten. |

Batterijniveau controleren

Veeg omhoog op de wijzerplaat. Het batterijniveau staat bovenaan het scherm.



Als de batterij van je tracker bijna leeg is (20% of minder), verschijnt er een waarschuwing en wordt het batterijsignaal oranje. Als de batterij van je tracker bijna leeg is (8% of minder), verschijnt er een tweede waarschuwing en gaat het batterijsignaal knipperen.

Wanneer het batterijniveau laag is:

- Wordt gps-registratie uitgeschakeld als je een training registreert met gps
- Scherm altijd aan schakelt uit
- Kun je snelle antwoorden niet gebruiken
- Ontvang je geen meldingen van je telefoon

Apparaatvergrendeling instellen

Wanneer je contactloze betalingen instelt, wordt je gevraagd om een persoonlijke pincode van vier cijfers in te stellen.



Beheer je pincode in de Fitbit-app:

Ga naar het tabblad Vandaag in de Fitbit-app en tik linksboven op het pictogram Charge 6 > **Apparaatvergrendeling**.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Scherm altijd-aan aanpassen

Schakel Scherm altijd-aan in om de tijd op je tracker te tonen, zelfs wanneer je geen interactie hebt met het scherm.



Scherm altijd aan in- of uitschakelen:

1. Veeg op de wijzerplaat omlaag voor toegang tot de snelle instellingen.
2. Tik op de **Instellingen-app** > **Display-instellingen** > **Scherm altijd aan**.
3. Tik op **Scherm altijd aan** om de instelling in of uit te schakelen. Tik op **Uren uitgeschakeld** om het scherm automatisch uit te schakelen tijdens bepaalde uren. Als je een slaapschema hebt ingesteld in de instellingen voor de slaapmodus, kunnen de uitgeschakelde uren niet worden aangepast.

Als je deze functie inschakelt, gaat de batterij van je tracker langer mee. Wanneer Scherm altijd aan is ingeschakeld, moet de Charge 6 vaker worden opgeladen.

Schermscherm altijd aan wordt automatisch uitgeschakeld als de batterij van je tracker bijna leeg is.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Het scherm uitschakelen

Om het scherm van je tracker uit te schakelen als je hem niet gebruikt, bedek je de voorkant van de tracker even met je andere hand, druk je op de knop op de wijzerplaat of draai je je pols van je lichaam af.

Houd er rekening mee dat het scherm niet wordt uitgeschakeld als je de instelling Scherm altijd aan inschakelt.

Wijzerplaten en apps

Leer hoe je je wijzerplaat kunt wijzigen en toegang krijgt tot apps op de Charge 6.

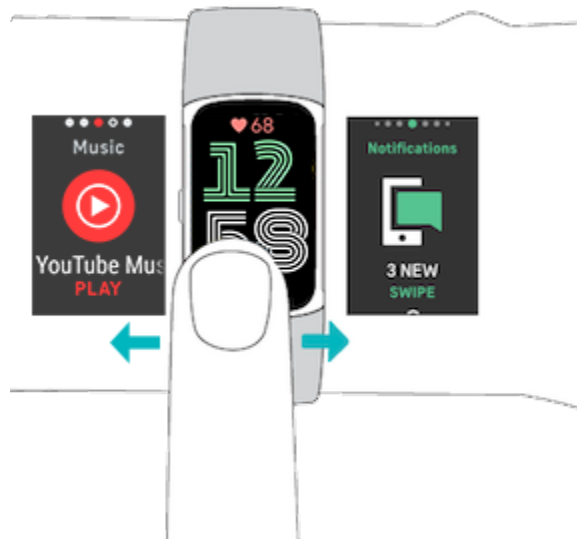
De wijzerplaat veranderen

De Fitbit-galerie biedt verschillende wijzerplaten om je tracker te personaliseren.

1. Ga naar het tabblad Vandaag in de Fitbit-app en tik op het pictogram in de linkerbovenhoek > Charge 6.
2. Tik op **Galerie** > het tabblad **Wijzerplaten**.
3. Blader door de beschikbare wijzerplaten. Tik op een wijzerplaat om een gedetailleerde weergave te zien.
4. Tik op **Installeren** om de wijzerplaat toe te voegen aan de Charge 6.

Apps openen

Veeg vanaf de wijzerplaat naar links en rechts om de apps te bekijken die op je tracker zijn geïnstalleerd. Veeg omhoog of tik op een app om deze te openen. Veeg naar rechts om naar een vorig scherm terug te keren of druk op de knop om terug te gaan naar het klokscherm.



Telefoon zoeken

Gebruik de app Telefoon zoeken  om je telefoon te vinden.

Vereisten:

- Je tracker moet verbonden ('gekoppeld') zijn met de telefoon die je wilt zoeken.
- Op je telefoon moet Bluetooth aanstaan en de telefoon moet zich binnen 10 meter van je Fitbit-apparaat bevinden.
- De Fitbit-app moet op de achtergrond worden uitgevoerd op je telefoon.
- Je telefoon moet aanstaan.

Je telefoon zoeken:

1. Veeg op de wijzerplaat omlaag voor toegang tot de snelle instellingen.
2. Open de Vind mijn telefoon-app op je tracker.
3. Tik op **Telefoon zoeken**. De beltoon van je telefoon klinkt luid.
4. Als je je telefoon gevonden hebt, tik je op **Annuleren** om de beltoon te stoppen.

Meldingen van je telefoon

Om je op de hoogte te houden, kan de Charge 6 oproep-, sms-, agenda- en app-meldingen van je telefoon weergeven. Houd je tracker binnen negen meter afstand van je telefoon om meldingen te ontvangen.

Meldingen instellen

Zorg ervoor dat Bluetooth op je telefoon is ingeschakeld en dat je telefoon meldingen kan ontvangen (dit is meestal in te stellen via Instellingen > Meldingen). Stel vervolgens meldingen in:

1. Ga naar het tabblad Vandaag in de Fitbit-app en tik op het pictogram in de linkerbovenhoek > Charge 6.
2. Tik op **Meldingen**.
3. Volg de instructies op het scherm om je tracker te koppelen, indien je dit nog niet hebt gedaan. Oproep-, sms- en agendameldingen worden automatisch ingeschakeld.
4. Om meldingen te activeren van apps die op je telefoon zijn geïnstalleerd, waaronder Fitbit en WhatsApp, tik je op **App-meldingen** en schakel je de meldingen in die je wilt zien.

Houd er rekening mee dat als je een iPhone hebt, de Charge 6 meldingen toont van alle agenda's die met de Agenda-app zijn gesynchroniseerd. Als je in het bezit bent van een Android-telefoon, zal de Charge 6 agendameldingen weergeven van de agenda-app die je tijdens het installeren hebt geselecteerd.

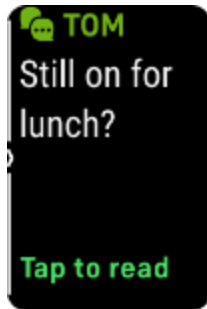
Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Inkomende meldingen bekijken

Je tracker trilt wanneer een melding binnenkomt. Tik op een melding om het bericht uit te vouwen.

Als je de melding niet meteen leest, kun je deze ook later bekijken in de Meldingen-

app . Veeg naar rechts of links naar de Meldingen-app en veeg vervolgens omhoog om deze te openen.



Meldingen beheren

De Charge 6 bewaart maximaal tien meldingen, waarna de oudste berichten zullen worden vervangen als je nieuwe ontvangt.

Meldingen beheren in de Meldingen-app :

- Veeg omhoog om door je meldingen te bladeren en tik op een melding om deze uit te vouwen.
- Om een melding te verwijderen, tik je erop om deze uit te vouwen. Veeg vervolgens naar beneden en tik op **Wissen**.
- Als je alle meldingen tegelijk wilt verwijderen, veeg je omhoog tot je het einde van je meldingen bereikt en tik je op **Alles wissen**.
- Als je het meldingscherm wilt sluiten, druk je op de knop of veeg je naar rechts.

Meldingen uitschakelen

Schakel bepaalde meldingen uit in de Fitbit-app of schakel alle meldingen uit in de snelle instellingen op de Charge 6. Wanneer je alle meldingen uitschakelt, trilt je tracker niet en wordt het scherm niet ingeschakeld wanneer je telefoon een melding ontvangt.

Om bepaalde meldingen uit te schakelen:

1. Ga naar het tabblad Vandaag in de Fitbit-app op je telefoon en tik op het pictogram in de linkerbovenhoek > Charge 6 > **Meldingen**.
2. Schakel de meldingen uit die je niet langer op je tracker wilt ontvangen.

Om alle meldingen uit te schakelen:

1. Veeg omlaag vanaf de wijzerplaat om toegang te krijgen tot de snelle instellingen.
2. Schakel de **Niet storen-modus** in. Alle meldingen en herinneringen worden uitgeschakeld.



Houd er rekening mee dat als je de instelling Niet storen op je telefoon hebt ingeschakeld, je geen meldingen zult ontvangen op je tracker totdat je deze instelling hebt uitgezet.

Telefoongesprekken accepteren of weigeren

Als je een iPhone of Android-telefoon aan de Charge 6 hebt gekoppeld, kun je inkomende oproepen accepteren of weigeren.

Tik op het groene telefoonpictogram op het scherm van je tracker om een oproep te accepteren. Houd er rekening mee dat je niet in de tracker kunt praten. Door een oproep te accepteren, wordt de oproep op je nabijgelegen telefoon beantwoord. Als je een oproep wilt weigeren, tik je op het rode telefoonpictogram om de beller door te sturen naar voicemail.



De naam van de beller wordt weergegeven als de persoon in je contactlijst staat; anders zie je alleen het telefoonnummer.



Berichten beantwoorden (Android-telefoons)

Reageer direct op je tracker op sms-berichten en meldingen van bepaalde apps door middel van vooraf ingestelde, snelle reacties. Houd je telefoon in de buurt met de Fitbit-app die op de achtergrond wordt uitgevoerd, zodat je kunt reageren op berichten vanaf je tracker.

Reageren op een bericht:


1. Open de melding waarop je wilt reageren.
2. Selecteer hoe je op het bericht wilt reageren:
 - Tik op het tekstpictogram  om een bericht te beantwoorden vanuit een lijst met snelle antwoorden.
 - Tik op het emoji-pictogram  om een bericht te beantwoorden met een emoji.

Ga voor meer informatie, inclusief hoe je snelle antwoorden kunt aanpassen, naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Tijd bijhouden

Alarmeren trillen om je te wakken of te waarschuwen op een door jou ingesteld tijdstip. Je kunt maximaal acht alarmeren instellen die eenmalig of op meerdere dagen van de week afgang. Je kunt ook de tijd van gebeurtenissen opnemen met de stopwatch of een afteltimer instellen.


Een alarm instellen

Stel eenmalige of terugkerende alarmeren in met de Alarmeren-app . Je tracker trilt wanneer een alarm afgang.

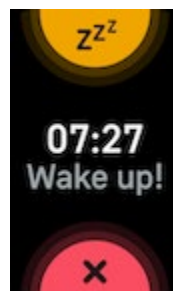
Wanneer je een alarm instelt, schakel dan Smart Wake in om je tracker de beste tijd te laten vinden om je te wakken vanaf 30 minuten vóór de ingestelde alarmtijd. Het voorkomt dat je wordt gewekt tijdens een diepe slaap, zodat je je als herboren voelt als je wakker wordt. Als Smart Wake de beste tijd om je te wakken niet kan vinden, waarschuwt je alarm je op de ingestelde tijd.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Een alarm uitzetten of uitstellen

Je tracker trilt bij het afgang van een alarm. Veeg omhoog vanaf de onderkant van het scherm en tik op het pictogram Uitschakelen om het alarm uit te zetten . Veeg omlaag vanaf de bovenkant van het scherm om het alarm negen minuten lang te laten sluimeren of druk op de knop.

Je kunt het alarm zo vaak uitstellen als je wilt. De Charge 6 stelt het alarm automatisch uit als je het alarm langer dan één minuut negeert.



De timer of stopwatch gebruiken

Time gebeurtenissen met de stopwatch of stel een afteltimer in met de Timers-app



op je tracker. Je kunt de stopwatch en afteltimer tegelijkertijd uitvoeren.

Als Scherm altijd-aan is ingeschakeld, blijft het scherm de stopwatch of afteltimer weergeven totdat deze stopt of totdat je de app verlaat.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Activiteit en welzijn

Als je de Charge 6 draagt, houdt deze voortdurend verschillende statistieken bij, waaronder actieve uren, hartslag en slaap. De gegevens worden de hele dag automatisch met de Fitbit-app gesynchroniseerd.

Je statistieken bekijken

Veeg omhoog vanaf de wijzerplaat om je dagelijkse statistieken te zien, waaronder:

| | |
|------------------------------------|---|
| Kernstatistieken | Vandaag genomen stappen, afgelegde afstand, Actieve zoneminuten en verbrande calorieën. |
| Training | Aantal dagen dat je gedurende deze week je trainingsdoel hebt bereikt |
| Hartslag | Huidige hartslag en hartslag in rust |
| Actieve uren | Het aantal uren dat je vandaag je activiteitsdoel per uur hebt behaald |
| Menstruele gezondheid | Informatie over de huidige fase van je menstruatiecyclus, als dit van toepassing is |
| Zuurstofverzadiging (SpO2) | Je meest recente gemiddelde SpO2-niveau in rust |
| Herstelscore (alleen voor Premium) | Je dagelijkse herstelscore |
| Slaap | Slaapduur en slaapscore |

Als je een doel hebt ingesteld in de Fitbit-app, geeft een ring je voortgang naar dat doel weer.

In de Fitbit-app op je telefoon vind je je volledige geschiedenis en andere informatie die door je tracker is geregistreerd.

Een dagelijks activiteitendoel bijhouden

De Charge 6 houdt je voortgang bij richting een dagelijks doel van jouw keuze. Als je je doel hebt bereikt, trilt je tracker en wordt een felicitatie weergegeven.

Een doel kiezen

Stel een doel ter ondersteuning van je gezondheids- en fitnesstraject. Begin met een doelstelling van 10.000 stappen per dag. Wijzig het aantal stappen of kies een ander bewegingsdoel.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Houd je voortgang bij richting een doel op de Charge 6. Ga voor meer informatie naar '[Je statistieken bekijken](#)' op pagina 31.

Je beweegactiviteiten per uur volgen

De Charge 6 helpt je gedurende de dag actief te blijven door bij te houden wanneer je stilstaat en je eraan te herinneren dat je moet bewegen.

Deze herinneringen sporen je aan om ten minste 250 stappen per uur te zetten. Tien minuten vóór het verstrijken van het uur voel je een trilling en verschijnt er een melding op het scherm dat je nog geen 250 stappen hebt gezet. Als je na ontvangst van de herinnering het doel van 250 stappen bereikt, voel je een tweede trilsignaal en zie je een felicitatiebericht.



Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Je slaap bijhouden

Draag de Charge 6 in bed voor het automatisch registreren van basisstatistieken over je slaap, zoals de tijd die je slaapt, de slaapfasen (de tijd die je doorbrengt in remslaap, lichte slaap en diepe slaap) en de slaapscore (de kwaliteit van je slaap).

De Charge 6 houdt ook je geschatte zuurstofvariatie bij gedurende de nacht om je te helpen een mogelijk verstoorde ademhaling te ontdekken. Daarnaast houdt de Charge 6 je huidtemperatuur bij om te kijken hoe deze afwijkt van je persoonlijke standaardwaarde en je SpO2-niveaus, die de hoeveelheid zuurstof in je bloed schatten.

Synchroniseer je tracker wanneer je wakker wordt en controleer de Fitbit-app of veeg omhoog vanaf de wijzerplaat op je tracker.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Een slaapdoel instellen

Je doel staat in eerste instantie ingesteld op acht uur slaap per nacht. Je kunt dit doel aanpassen naar je eigen behoefte.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Krijg inzicht in je slaapgedrag op de lange termijn

Met een Premium-abonnement begrijp en zet je stappen om je slaapgewoontes te verbeteren met een maandelijks slaaprofiel. Draag minstens 14 dagen per maand je Fitbit-apparaat tijdens het slapen. Controleer op de eerste dag van elke maand de Fitbit-app om een overzicht van je slaap met tien maandelijkse statistieken te ontvangen en een slaapdier dat langetermijntrends in je slaapgedrag weergeeft.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Een beter inzicht in je slaapgewoontes krijgen


Met een Fitbit Premium-abonnement zie je meer details over je slaapscore en hoe je slaapscore zich verhoudt tot die van je leeftijdsgenoten, wat je kan helpen om een betere slaaproutine op te bouwen en verfrist wakker te worden.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

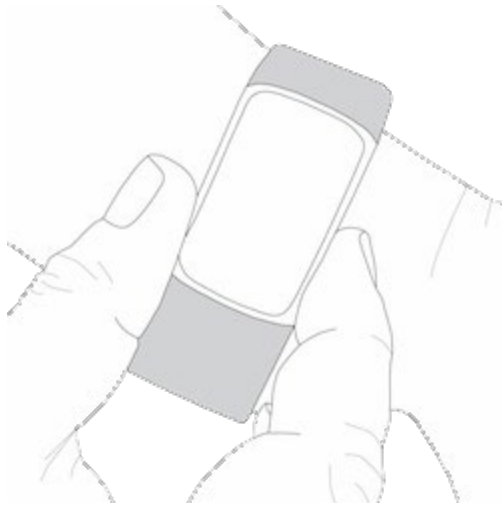
Stress beheersen

Volg en beheers je stress met functies voor mindfulness.

De app voor EDA-scan gebruiken

De EDA Scan-app  op de Charge 6 detecteert elektrodermale activiteit, wat aan kan geven hoe je lichaam reageert op stress. Omdat de mate waarin je zweet wordt bepaald door het sympatische zenuwstelsel, kunnen deze veranderingen je betekenisvolle trends laten zien over hoe je lichaam reageert op stress.

1. Veeg op je tracker naar links of rechts om naar de EDA Scan-app  te gaan en tik erop om deze te openen.
2. Om een scan te starten die net zolang duurt als je vorige scan, tik je op het afspeelpictogram. Als je de tijdsduur voor de scan wilt wijzigen, veeg je omhoog en tik je op **Duur wijzigen** > tik op het gewenste aantal minuten.
3. Druk zacht de zijkanten van je tracker in met je duim en wijsvinger.
4. Probeer niet te bewegen en houd je vingers op je tracker totdat de scan is voltooid.
5. De scan pauzeert als je je vingers verwijdert. Plaats je vingers weer op de zijkanten van je tracker om door te gaan met de scan. Tik op **Sessie beëindigen** om de sessie te beëindigen.
6. Als de scan is voltooid, tik je op een stemming om aan te geven hoe je je voelt of tik je op **Over slaan**.
7. Veeg omhoog om de samenvatting van je scan te zien, inclusief het aantal EDA-responses, je hartslag aan het begin en het einde van de sessie en je reflectie als je je stemming hebt ingevoerd.
8. Tik op **Klaar** om het overzichtsvenster te sluiten.
9. Om meer details over je sessie te zien, open je de Fitbit app op je telefoon. Tik in het tabblad Vandaag op je Mindfulness-tegel > **Jouw tijdlijn**.



Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Je stressbeheersingscore bekijken

Op basis van je hartslag, lichaamsbeweging en slaapgegevens laat de stressbeheersingscore je zien of je lichaam dagelijks tekenen van stress vertoont. De score heeft een bereik van 1 tot 100 en een hoger getal betekent dat je lichaam minder tekenen van fysieke stress vertoont. Draag je tracker tijdens het slapen en open de volgende ochtend de Fitbit-app op je telefoon om je dagelijkse stressbeheersingscore te zien. Tik vanuit het tabblad Vandaag op de Stressbeheersing-tegel.

Voer dagelijks in hoe je je voelt om een duidelijker beeld te krijgen van hoe je lichaam en geest reageren op stress. Met Fitbit Premium krijg je meer details over hoe de score is opgebouwd.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Geavanceerde gezondheidsstatistieken

Leer je lichaam beter kennen met de gezondheidsstatistieken in de Fitbit-app. Met deze functie kun je de belangrijkste gegevens zien die door je Fitbit-apparaat na verloop van tijd worden geregistreerd, zodat je trends kunt zien en kunt beoordelen wat er is veranderd.

Statistieken omvatten:


- Zuurstofverzadiging (SpO2)

- Variatie voor huidtemperatuur
- Hartslagvariabiliteit
- Hartslag in rust
- Ademsnelheid

Let op: Deze functie is niet bedoeld om een medische aandoening vast te stellen of te behandelen en mag niet gebruikt worden voor medische doeleinden. Deze functie is bedoeld om je informatie te verschaffen over hoe je je gezondheid bijhoudt. Neem contact op met een arts als je twijfels hebt over je gezondheid. Als je denkt dat er sprake is van een medische noodsituatie, moet je de hulpdiensten bellen.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Training en hartgezondheid

Houd automatisch je training bij of registreer je activiteit met de Training-app  zodat je statistieken in realtime en een overzicht na je work-out kunt bekijken.

Check de Fitbit-app om je activiteiten met vrienden en familie te delen, te bekijken hoe je algehele conditieniveau zich met dat van je leeftijdsgenoten laat vergelijken en meer.

Tijdens een training kun je de muziek die op je telefoon wordt afgespeeld regelen met de YouTube-muziekbediening op je tracker. Voor YouTube-muziekbediening heb je een compatibele telefoon binnen Bluetooth-bereik nodig en een betaald YouTube Music Premium-abonnement.

1. Open de YouTube Music-app op je telefoon.
2. Open de Training-app op de Charge 6 en start een work-out. Veeg naar beneden om de muziekbediening te openen terwijl je traint.
3. Om terug te gaan naar je work-out, veeg je omhoog of druk je op de knop.

Ga voor meer informatie over YouTube-muziekbediening naar [het gerelateerde Help-artikel](#).


Je training automatisch bijhouden

Charge 6 herkent en registreert automatisch veel activiteiten met veel beweging die minstens 15 minuten duren. Bekijk de basisstatistieken van je activiteit in de Fitbit-app op je telefoon. Tik in het tabblad Vandaag op de Training-tegel. Om te beheren welke activiteiten automatisch worden bijgehouden, tik je bovenin op het

tandwielpictogram . Tik op de activiteit die je wilt aanpassen > **Automatisch herkennen**.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Training registreren en analyseren met de Training-app

Houd met de Training-app  op de Charge 6 specifieke activiteiten bij om in realtime statistieken te bekijken op je pols, waaronder hartslaggegevens, verbrande calorieën, verstreken tijd en een samenvatting na je work-out. Tik op de tegel

Training in de Fitbit-app voor de volledige statistieken van je work-out en een kaart van je trainingsintensiteit indien je gps hebt gebruikt.

Ga voor meer informatie over het registreren van een activiteit met gps naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Dynamische gps op de Charge 6 laat de tracker het type gps instellen aan het begin van een training. De Charge 6 probeert verbinding te maken met de gps-sensoren op je telefoon zodat de batterij langer meegaat. Als je telefoon niet in de buurt is of beweegt, maakt de Charge 6 gebruik van de ingebouwde gps. Beheer je gps-instellingen in de Instellingen-app . Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Telefoon-gps is beschikbaar voor alle ondersteunde telefoons met gps-sensoren. Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

1. Schakel Bluetooth en gps in op je telefoon.
2. Zorg ervoor dat de Charge 6 is gekoppeld met je telefoon.
3. Zorg ervoor dat de Fitbit-app toestemming heeft om gebruik te maken van gps of locatiediensten.
4. Zorg ervoor dat de gps-modus op de Charge 6 is ingesteld op **Dynamisch** of **Telefoon** (open de Instellingen-app  > **Gps** > **Gps-modus**).
5. Neem je telefoon mee tijdens de training.

Schakel wandelen, hardlopen of fietsen detecteren in om automatisch de Training-app te starten wanneer je tracker een wandeling, hardloopsessie of fietstocht herkent. Om deze instelling in te schakelen:

1. Open de Training-app.
2. Tik op de optie wandelen, hardlopen of fietsen.
3. Veeg omhoog en schakel **Wandeldetectie**, **Hardlooptdetectie** of **Fietsdetectie** in. De volgende keer dat je tracker dit type training detecteert, wordt automatisch de Training-app geopend.

Houd er rekening mee dat als je deze instelling uitschakelt, je basisstatistieken over je wandelingen, hardloopsessies en fietsritten nog steeds in de Fitbit-app worden geregistreerd.

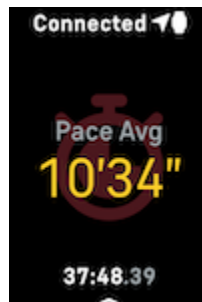
Een training handmatig starten:

1. Op de Charge 6 veeg je naar links of rechts naar de Training-app , en veeg je omhoog om een training te vinden. Je meest recent gebruikte trainingen verschijnen bovenaan. Tik op **Meer** voor een volledige lijst met trainingen.
2. Tik op de training om deze te kiezen. Als de training gebruikmaakt van gps, kun je wachten tot het signaal is verbonden of beginnen met de training terwijl gps verbinding maakt wanneer een signaal beschikbaar is. Houd er rekening mee dat het een paar minuten kan duren voordat je gps is verbonden.
3. Tik op het afspeelpictogram  om met de training te beginnen of veeg omhoog om een trainingsdoel te selecteren of de instellingen aan te passen. Ga voor meer informatie over de instellingen naar '[Je trainingsinstellingen aanpassen](#)' op pagina 40.
4. Tik op het midden van het scherm om door je realtime statistieken te bladeren.
Om je work-out te pauzeren, veeg je omhoog en tik je op **Pauzeren** .
5. Als je klaar bent met je work-out, veeg je omhoog en tik je op **Pauzeren**   **Beëindigen** . Er verschijnt een overzicht van je work-out.
6. Veeg omhoog en tik op **Klaar** om het overzichtsvenster te sluiten.

Opmerkingen:

- Als je een trainingsdoel hebt ingesteld, zal je tracker je waarschuwen als je halverwege bent en wanneer je het doel bereikt.
- Als de training gebruikmaakt van gps, verschijnt de melding 'Gps verbinden...' bovenaan het scherm. De Charge 6 is verbonden als er 'Gps verbonden' op het scherm wordt weergegeven.
- Gebruik verbonden gps met je telefoon in de buurt voor activiteiten die langer duren, zoals golf of een hike om ervoor te zorgen dat je volledige work-out wordt geregistreerd met gps.
- Zorg voor de beste resultaten dat de batterij van je tracker meer dan 80% is opgeladen als je een training van meer dan twee uur wilt registreren met de ingebouwde gps.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).





Als je de ingebouwde gps gebruikt, heeft dit invloed op de batterijduur van je tracker. Als je regelmatig gps-registratie gebruikt, moet je de Charge 6 vaker opladen.

De instellingen van je trainingen aanpassen

Pas instellingen aan voor elk type training op je tracker. Instellingen omvatten:

| | |
|---------------------------------|---|
| Scherm altijd-aan | Het scherm aanhouden tijdens training |
| Automatisch stoppen | Pauzeer automatisch een hardloopsessie, wandeling of fietsrit zodra je stopt met bewegen |
| Gps | Je route bijhouden met gps |
| Hartzonemeldingen | Ontvang meldingen als je hartslagzonedoelen bereikt tijdens je work-out. Ga voor meer informatie naar het gerelateerde Help-artikel |
| Interval instellen | Pas de bewegings- en rustintervallen aan die worden gebruikt tijdens intervaltraining |
| Zwembadlengte | Stel de lengte van je zwembad in |
| Hardloop-/wandel-/fietsdetectie | Open automatisch de Training-app als je tracker een hardloopsessie, wandeling of fietsrit detecteert. |
| Rondes instellen | Meldingen ontvangen als je tijdens je work-out bepaalde mijlpalen bereikt |
| Eenheid | Wijzig de meeteenheid die je gebruikt voor de zwembadlengte |

De instellingen variëren op basis van de training. De instellingen voor elk type training op je tracker aanpassen:

1. Veeg naar de Training-app  , veeg vervolgens omhoog om een training te zoeken.
2. Tik op de training om deze te kiezen.
3. Veeg omhoog door de trainingsinstellingen. Tik op een instelling om deze aan te passen.
4. Als je klaar bent, veeg je omlaag tot je het afspeelpictogram  ziet.

Een overzicht van je work-out bekijken

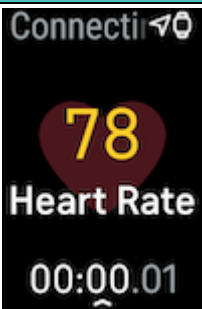

Nadat je een work-out hebt voltooid, geeft de Charge 6 een overzicht van je statistieken weer.

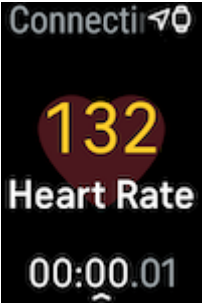

Kijk op de Training-tegel in de Fitbit-app om aanvullende statistieken en een kaart van je trainingsintensiteit te zien indien je gps hebt gebruikt.

Je hartslag controleren

De Charge 6 personaliseert je hartslagzones met behulp van je hartslagreserve: dit is het verschil tussen je maximale hartslag en je hartslag in rust. Controleer je hartslag en je hartslagzone op je tracker tijdens het trainen, zodat je de intensiteit van je training naar eigen wens kunt aanpassen. De Charge 6 stuurt je een melding wanneer je een hartslagzone bereikt.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

| Pictogram | Zone | Berekening | Beschrijving |
|---|---------------------|---|--|
|  | Onder zone | Lager dan 40% van je hartslagreserve | Je hart klopt op een lager tempo onder de vetverbrandingszone. |
|  | Vetverbrandingszone | Tussen de 40% en 59% van je hartslagreserve | In de vetverbrandingszone lever je waarschijnlijk gemiddelde inspanning, zoals bij een stevige wandeling. Je hartslag en ademhaling zijn mogelijk verhoogd, maar je kunt nog wel een gesprek voeren. |

| Pictogram | Zone | Berekening | Beschrijving |
|---|------------|---|--|
|  | Cardiozone | Tussen de 60% en 84% van je hartslagreserve | In de cardiozone voer je waarschijnlijk een intensieve activiteit uit, zoals hardlopen of spinning. |
|  | Piekzone | Hoger dan 85% van je hartslagreserve | In de piekzone voer je waarschijnlijk een korte, intensieve activiteit uit, die je prestaties en snelheid verbetert, zoals sprinten en HIIT. |

Aangepaste hartslagzones

Je kunt in plaats van deze hartslagzones ook een aangepaste zone aanmaken in de Fitbit-app, zodat je je op een specifieke hartslag kunt richten.


Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Actieve zoneminuten verdienen

Je verdient minuten in actieve zones voor de tijd die je besteedt in de vetverbrandings-, cardio- of piekzone. Om je tijd te optimaliseren, verdien je twee minuten in actieve zones voor elke minuut die je besteedt in de cardio- of piekzone.

één minuut in de vetverbrandingszone = één actieve zoneminuut
één minuut in de cardio- of piekzone = twee actieve zoneminuten

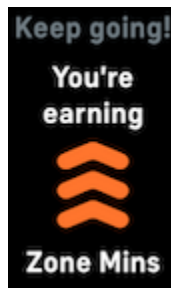
De Charge 6 waarschuwt je op twee manieren over Actieve zoneminuten:

- Even nadat je een andere hartslagzone tijdens je training hebt bereikt terwijl je de Training-app  gebruikt, zodat je weet hoe hard je werkt. Het aantal keer dat je tracker trilt, geeft aan in welke zone je je bevindt:

1 trilling = vetverbrandingszone
2 trillingen = cardiozone
3 trillingen = piekzone



- Zeven minuten nadat je een hartslagzone hebt bereikt gedurende de dag (bijvoorbeeld tijdens een stevige wandeling).

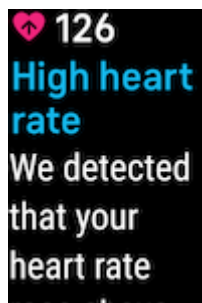


Wanneer je begint, heb je als doel om per week 150 actieve zoneminuten te verdienen. Je ontvangt meldingen zodra je je doel bereikt.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Hartslagmeldingen ontvangen

Krijg een melding als de Charge 6 detecteert dat je hartslag ongebruikelijk hoog of laag is als lijkt dat je ten minste 10 minuten inactief bent.



Om deze functie in of uit te schakelen of de drempelwaarden aan te passen:

1. Ga naar het tabblad Vandaag in de Fitbit-app op je telefoon en tik op het pictogram in de linkerbovenhoek op > Charge 6.
2. Tik op **Hoge en lage hartslag**.
3. Schakel **Melding bij hoge hartslag** of **Melding bij lage hartslag** in of uit of tik op **Aangepast** om de drempelwaarde aan te passen.

In de Fitbit-app kun je eerdere hartslagmeldingen bekijken, mogelijke symptomen en oorzaken invoeren of meldingen verwijderen. Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Je hartslag bekijken op apparatuur en apps

Sluit de Charge 6 aan op compatibele fitnessapparaten en apps en zie je hartslag direct in real time op het scherm. Deze functie is compatibel met trainingsapparaten en -apps die het Bluetooth-hartslagprofiel ondersteunen, zoals de nieuwste modellen van iFit, Nordictrack, Peloton, Concept2 en Strava. Niet alle apparaten en apps die Bluetooth ondersteunen, gedragen zich echter hetzelfde.

1. Veeg omlaag vanaf de wijzerplaat en tik op **HR op apparatuur**.
2. Volg de instructies op je trainingsapparaat om een Bluetooth-hartslagmeter aan te sluiten.
3. Als de Charge 6 verbinding maakt, verschijnt er een scherm op je tracker met de vraag om je hartslag te delen. Tik op **Delen**.
4. Tik op **Starten** op je tracker om je training te starten.

Beëindig de training op Charge 6 om te stoppen met het delen van je hartslag.



Zie voor meer informatie over compatibiliteit van apparatuur en probleemoplossing [het gerelateerde Help-artikel](#).

Bekijk je dagelijkse herstelscore

Begrijp wat het beste is voor je lichaam met de dagelijkse herstelscore, die beschikbaar is bij een Fitbit Premium-abonnement. Je score varieert van 1 tot 100, op basis van je activiteit, slaap en hartslagvariabiliteit. Een hoge score betekent dat je klaar bent om te trainen, terwijl een lage score aangeeft dat je je beter op herstel kunt richten.

Als je je score bekijkt, zie je ook een uitsplitsing van wat van invloed is geweest op je score, een persoonlijk activiteitsdoel voor de dag, en aanbevolen trainingen of herstelsessies.

Draag je tracker een hele dag (minstens 14 uur), ook 's nachts als je slaapt, en veeg dan omhoog vanaf de wijzerplaat om je herstelscore te zoeken in je dagelijkse statistieken.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Je conditiescore weergeven

Bekijk je algehele cardiovasculaire conditie in de Fitbit-app. Bekijk je conditiescore en conditieniveau, wat laat zien hoe je het doet in vergelijking met je leeftijdsgenoten.

Tik in de Fitbit-app op de hartslagtegels en veeg naar links op je hartslaggrafiek om je gedetailleerde conditiestatistieken te bekijken.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Je activiteiten delen

Na het voltooien van een work-out kun je de Fitbit-app openen om je statistieken met vrienden en familie te delen.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Contactloze betalingen

De Charge 6 is voorzien van een ingebouwde NFC-chip, waarmee je je creditcards en betaalkaarten kunt gebruiken op je tracker.

Creditcards en betaalkaarten gebruiken

Stel Google Wallet op de Fitbit-app in en gebruik je tracker om aankopen te doen in winkels die contactloze betalingen accepteren.

Onze lijst met partners wordt voortdurend aangevuld met nieuwe locaties en kaartverstrekkers. Om te zien of je betaalkaart op je Fitbit-apparaat werkt, zie [fitbit.com](https://www.fitbit.com).

Contactloze betalingen instellen

Om contactloze betalingen te gebruiken, voeg je minstens één creditcard of bankpas van een deelnemende bank toe aan de Fitbit-app. In de Fitbit-app kun je betaalkaarten toevoegen of verwijderen, een standaardpas instellen voor je tracker, betaalmethodes configureren en recente aankopen bekijken.

1. Ga naar het tabblad Vandaag in de Fitbit-app en tik op het pictogram in de linkerbovenhoek > Charge 6.
2. Tik op de tegel **Google Wallet**.
3. Volg de instructies op het scherm om een betaalpas toe te voegen. In sommige gevallen kan de bank extra verificatie verlangen. Als je voor het eerst een kaart toevoegt, kan je gevraagd worden een viercijferige pincode voor je tracker in te stellen. Onthoud dat je telefoon ook met een toegangscode moet zijn beschermd.
4. Nadat je een betaalpas hebt toegevoegd, volg je de instructies op het scherm om meldingen op je telefoon in te stellen (als je dit nog niet hebt gedaan) en de installatie te voltooien.

Aankopen doen

Met je Fitbit-apparaat kun je aankopen doen in winkels die contactloos betalen aanbieden. Zoek naar het volgende symbool op de betaalterminal om te controleren of de winkel contactloze betalingen ondersteunt:



1. Veeg omlaag vanaf de wijzerplaat en tik op **Google Wallet** .
2. Voer desgevraagd de viercijferige pincode van je tracker in. Je standaardbetaalpas verschijnt op het scherm.



3. Houd je pols in de buurt van de betaalautomaat om te betalen met deze pas. Als je met een andere kaart wilt betalen, veeg je om de gewenste kaart te vinden en houd je je pols in de buurt van de betaalautomaat.



Zodra de betaling is goedgekeurd, trilt je tracker en krijg je een bevestiging te zien op het scherm.

Als de betaalautomaat Fitbit-apparaat niet herkent, zorg er dan voor dat je de bovenkant van je tracker in de buurt van het detectiegedeelte houdt en dat de winkelmedewerker weet dat je contactloos wilt betalen.

Voor extra veiligheid moet je Charge 6 om je pols dragen om contactloze betalingen te doen.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Je standaardbetaalpas wijzigen

1. Ga naar het tabblad Vandaag in de Fitbit-app en tik op het pictogram in de linkerbovenhoek > Charge 6.
2. Tik op de tegel **Google Wallet**.
3. Tik op de betaalpas die je als standaardbetaalpas wilt instellen.
4. Tik op **Als standaard instellen voor tikken om te betalen**.

Betalen voor vervoer

Gebruik contactloze betalingen op lezers van vervoerssystemen die contactloze betalingen met creditcard of betaalpas accepteren om in en uit te checken. Om te betalen met je tracker, volg je de stappen die staan vermeld in '[Creditcards en betaalkaarten gebruiken](#)' op pagina 46.

Betaal met dezelfde kaart op je Fitbit-tracker wanneer je in- en uitcheckt bij de lezers aan het begin en einde van je reis. Zorg dat je apparaat is opgeladen voordat je aan je reis begint.

Lifestyle

Gebruik apps om verbonden te blijven met wat je het belangrijkste vindt.

Muziek bedienen met YouTube-muziekbediening

Gebruik de YouTube-muziekbediening op Charge 6 om YouTube Music op je telefoon te bedienen. Navigeer tussen afspeellijsten, sla nummers over of speel ze opnieuw af en pas het volume aan vanaf je tracker. YouTube-muziekbediening vereist een compatibele telefoon binnen Bluetooth-bereik en een YouTube Music Premium-abonnement. Zie voor meer informatie over YouTube Music support.google.com.

1. Open de YouTube Music-app op je telefoon. Houd er rekening mee dat de Fitbit-app actief moet zijn op de achtergrond.
2. Veeg naar de muziekbediening van de YouTube-app op je tracker en tik erop om deze te openen.
 - Op het hoofdscherm zie je het huidige nummer en de artiest. Tik om het huidige nummer te pauzeren of af te spelen.
 - Veeg naar beneden om door de beschikbare muziek te bladeren, inclusief je meest recente afspeellijsten, nummers en albums. Tik op een selectie om ernaar over te schakelen.
 - Veeg naar links voor toegang tot de knoppen om naar het volgende nummer te gaan, het huidige nummer opnieuw te starten of terug te gaan naar het vorige nummer.
 - Veeg nogmaals naar links om de volumeregeling te openen.



Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Google Maps

Ontvang een stapsgewijze routebeschrijving op je pols met de Google Maps-app op je tracker.

1. Open de Google Maps-app op je telefoon, zoek de locatie waar je naartoe wilt navigeren, kies je vervoerswijze, selecteer een route en tik op **Starten** om de navigatie te beginnen. Ga naar support.google.com voor gedetailleerdere instructies over het gebruik van de Google Maps-app op je telefoon. Houd er rekening mee dat de Fitbit-app actief op de achtergrond moet worden uitgevoerd.
2. Veeg naar de Google Maps-app op je tracker en tik erop om deze te openen.
3. Veeg tijdens de navigatie omhoog en tik op de pauzeknop om de navigatie te onderbreken. Tik op de knop Afspelen om de navigatie te hervatten of op de knop Voltooien om de navigatie te beëindigen.
4. Als je met fiets- of wandelnavigatie je bestemming bereikt, toont je smartwatch een samenvatting van je activiteit. Tik op **Klaar** om de Google Maps-app te sluiten.



Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Bijwerken, opnieuw opstarten en wissen

Voor enkele stappen voor probleemoplossing kan het nodig zijn dat je de tracker opnieuw opstart. Het wissen van de Charge 6 is zinvol als je de Charge 5 aan een andere persoon wilt geven. Werk je tracker bij om de laatste firmware te ontvangen.

De Charge 6 bijwerken

Werk je tracker bij om de nieuwste functieverbeteringen en productupdates te ontvangen.



Wanneer een update beschikbaar is, verschijnt er een melding in de Fitbit-app. Wanneer een update beschikbaar is, verschijnt er een melding in de Fitbit-app. Nadat je de update hebt gestart, volg je de voortgangsbalk op je Charge 6 en in de Fitbit-app totdat de update is voltooid. Houd tijdens de update je tracker en telefoon bij elkaar in de buurt.

Om de Charge 6 bij te werken, moet de batterij van je tracker ten minste 20% zijn opgeladen. Het bijwerken van de Charge 5 kan de batterijduur verkorten. We raden je aan om je tracker op de oplader aan te sluiten, voordat je een update start.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

De Charge 6 opnieuw opstarten

Als je de Charge 6 niet kunt synchroniseren of wanneer je problemen ondervindt met het bijhouden van je statistieken of het ontvangen van meldingen, kun je je tracker opnieuw opstarten vanaf je pols:

1. Veeg omlaag vanaf het klokscherm en zoek de Instellingen-app .
2. Open de Instellingen-app  > **Apparaat opnieuw opstarten** > **Opnieuw opstarten**.

Als de Charge 6 niet reageert:

1. Sluit je apparaat aan op de oplaadkabel.
2. Druk binnen acht seconden drie keer ongeveer één seconde op de knop aan het platte uiteinde van de oplader.
3. Wacht tien seconden of totdat het Fitbit-logo verschijnt.



Opmerking: als het apparaat niet opnieuw opstart, wacht dan vijftien seconden en probeer het opnieuw.



Er worden tijdens het opnieuw opstarten van je tracker geen gegevens gewist.

Je Charge 6 wissen

Als je de Charge 6 aan iemand anders wilt geven of terug wilt brengen, moet je eerst je persoonsgegevens wissen:

1. Veeg omlaag vanaf het klokscherm en zoek de Instellingen-app .
2. Open de Instellingen-app  > **Apparaatgegevens** > **Gebruikersgegevens wissen**.
3. Veeg omhoog en druk vervolgens drie seconden op **3 sec indrukken** en laat los.
4. Je gegevens zijn gewist wanneer je het Fitbit-logo ziet en de Charge 6 trilt.


Problemen oplossen

Als de Charge 6 niet naar behoren functioneert, raadpleeg dan de onderstaande stappen voor probleemoplossing.

Hartslagsignaal ontbreekt

De Charge 6 legt gedurende de dag en tijdens trainingen voortdurend je hartslag vast. Als de hartslagsensor op je tracker moeite heeft met het detecteren van een signaal, verschijnen er liggende streepjes.

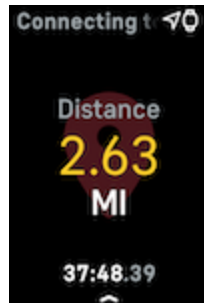


Als je tracker geen hartslagsignaal detecteert, controleer je eerst of in de Instellingen-app  op je apparaat de optie Hartslagmetingen is ingeschakeld. Zorg er daarnaast voor dat je je tracker op de juiste manier draagt; plaats de tracker hoger of lager op je pols, of maak de polsband strakker of losser vast. De Charge 6 moet contact maken met je huid. Nadat je je arm voor korte tijd stil en recht hebt gehouden, zou je je hartslag weer moeten zien.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Gps-signaal ontbreekt

Omgevingsfactoren zoals hoge gebouwen, dichte bebossing, steile bergen of zware bewolking kunnen ervoor zorgen dat je tracker moeite heeft om verbinding te maken met gps-satellieten. Als je tracker tijdens een training naar een gps-signaal zoekt, zul je bovenaan het scherm **gps verbinden**  zien staan. Indien de Charge 6 geen verbinding kan maken met een gps-satelliet, stopt de tracker met proberen om verbinding te maken totdat je opnieuw een gps-training start.



Wacht voor de beste resultaten tot de Charge 6 een signaal heeft gevonden voordat je met je work-out begint.

Andere problemen

Als je een van de volgende problemen ondervindt, start dan de tracker opnieuw op:

- Synchroniseert niet
- Reageert niet op tikken, vegen of het indrukken van de knop
- Stappen of andere gegevens worden niet geregistreerd
- Toont geen meldingen

Ga voor instructies naar '[De Charge 6 opnieuw opstarten](#)' op pagina 51.

Algemene informatie en specificaties

Sensoren en onderdelen

De Fitbit Charge 6 beschikt over de volgende sensoren en motors:

- Optische hartslagmeter
- Multifunctionele elektrische sensoren die compatibel zijn met de ECG-app en de EDA Scan-app
- Rode en infrarode sensoren voor de bewaking van zuurstofverzadiging (SpO2)
- Een 3-assige versnellingsmeter die bewegingspatronen vastlegt
- Omgevingslichtsensor
- Een ingebouwde gps-ontvanger met GLONASS + Galileo, die je locatie tijdens een work-out bijhoudt
- Vibratiemotor

Materialen

De behuizing van de Charge 6 is gemaakt van geanodiseerd aluminium en chirurgisch roestvrij staal. Het bandje dat bij de Charge 6 wordt geleverd is gemaakt van flexibel, duurzaam silicone dat vergelijkbaar is met het materiaal van andere sporthorloges. Al het roestvrij staal en geanodiseerd aluminium kunnen sporen van nikkel bevatten, wat bij mensen met een nikkelallergie tot een allergische reactie kan leiden. De hoeveelheid nikkel in alle Fitbit-producten is overeenkomstig met de strikte nikkelrichtlijnen van de Europese Unie.

Draadloze technologie

De Charge 6 bevat een Bluetooth 5.0-radiozendontvanger en een NFC-chip.

Haptische feedback

De Charge 6 beschikt over een vibratiemotor, waarmee een signaal wordt afgegeven voor alarmen, doelen, meldingen, herinneringen en apps.

Batterij

De Charge 6 is uitgerust met een oplaadbare lithium-polymeerbatterij.

Geheugen

Op de Charge 6 worden je gegevens, waaronder dagelijkse statistieken, slaapgegevens en sportgeschiedenis, gedurende zeven dagen opgeslagen. Bekijk je historische gegevens in de Fitbit-app.

Display

De Charge 6 heeft een gekleurd AMOLED-scherm.

Formaat bandje

| | |
|-----------------|--|
| Bandje in small | Past om een pols met een omtrek van 140 - 180 mm |
| Bandje in large | Past om een pols met een omtrek van 180 - 220 mm |

Omgevingsvoorwaarden

| | |
|---------------------------------|--|
| Bedrijfstemperatuur | 14 °F tot 113 °F (-10 °C tot 45 °C) |
| Temperatuur tijdens het opladen | 0 °C tot 40 °C |
| Bewaartemperatuur | -4° tot 113° F (-20° tot 45° C) |
| Waterdichtheid | Waterdichtheid tot 50 meter |
| Maximale bedrijfshoogte | 16.404 feet (5.000 m) |

Meer informatie

Ga voor meer informatie over je tracker, hoe je je voortgang kunt volgen in de Fitbit-app en hoe je gezonde gewoontes kunt opbouwen met Fitbit Premium naar help.fitbit.com.

Retourbeleid en garantie

Informatie over de garantie en ons retourbeleid vind je in het [Garantiecentrum voor Google-hardware](#).

Juridische en veiligheidsinformatie

Ga naar support.google.com voor onze volledige veiligheids- en regelgevingsinformatie.

©2023 Fitbit LLC. Alle rechten voorbehouden. Fitbit en het Fitbit-logo zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van Fitbit in de Verenigde Staten en in andere landen. Een volledige lijst met handelsmerken van Fitbit staat op de [overzichtspagina van Fitbit-handelsmerken](#). Vermelde handelsmerken van derden zijn het eigendom van hun respectieve eigenaren.