fitbit charge 4



Fitbit Charge 4 bandjes kopen? Dit zijn de beste!



Gebruikershandleiding
Versie 1.0

Fitbitkopen.nl

Inhoudsopgave

Aan de slag 6
Inhoud van de verpakking 6
De Charge 4 instellen 7
Je tracker opladen 7
Instellen op je telefoon of tablet 8
Je gegevens in de Fitbit-app bekijken 9
Fitbit Premium ontgrendelen 10
De Charge 4 dragen 11
Plaatsing voor alledaags gebruik vs. dragen tijdens trainingssessies 11
Rechts- of linkshandig 12
Het bandje verwisselen 13
Een bandje verwijderen 13
Een nieuw bandje bevestigen 14
Basisbeginselen 15
Door de Charge 4 navigeren 15
Basisnavigatie 15
Snelle instellingen 17
Instellingen aanpassen 18
Het batterijniveau controleren 18
Apparaatvergrendeling instellen 19
Het scherm uitschakelen 19
De Charge 4 onderhouden 19
Apps en wijzerplaten 20
De wijzerplaat veranderen 20
Apps openen 20
Extra apps downloaden 20
Apps verwijderen 20
Lifestyle 21
Agenda 21
Weer 21
De weersverwachting bekijken 21

Een plaats toevoegen of verwijderen 22
Meldingen 23
Meldingen instellen 23
Inkomende meldingen bekijken 23
Meldingen beheren 24
Meldingen uitschakelen 24
Telefoongesprekken accepteren of weigeren 25
Berichten beantwoorden 25
Tijd bijhouden 27
De Alarmen-app gebruiken 27
Een alarm uitzetten of uitstellen 27
De Timers-app gebruiken 27
Activiteit en slaap 28
Je statistieken bekijken 28
Een dagelijks activiteitendoel bijhouden 28
Een doel kiezen 29
Je beweegactiviteiten per uur volgen 29
Je slaappatroon bijhouden 29
Een slaapdoel instellen 30
Een beter inzicht in je slaapgewoontes krijgen 30
Je hartslag bekijken 30
Begeleide ademhalingssessies oefenen 30
Conditie en training 32
Je training automatisch bijhouden 32
Training vastleggen en analyseren met de Training-app 32
Een training registreren 32
De instellingen en snelkoppelingen van je trainingen aanpassen 34
Een overzicht van je work-out bekijken 35
Je hartslag controleren 35
Aangepaste hartslagzones 36
Minuten in actieve zones verdienen 36
Je activiteiten delen 37
Je cardioconditiescore weergeven 37
Muziek beheren met de Spotify-app 38

Fitbit Pay 39
Creditcards en betaalkaarten gebruiken 39
Fitbit Pay instellen 39
Aankopen doen 39
Je standaardbetaalpas wijzigen 40
Betalen voor vervoer 41
Updaten, opnieuw opstarten en wissen 42
De Charge 4 bijwerken 42
De Charge 4 opnieuw opstarten 42
De Charge 4 wissen 43
Problemen oplossen 44
Hartslagsignaal ontbreekt 44
Gps-signaal ontbreekt 44
Andere problemen 45
Algemene informatie en specificaties 46
Sensoren 46
Materialen 46
Draadloze technologie 46
Haptische feedback 46
Batterij 46
Geheugen 46
Weergave 46
Formaat bandje 47
Omgevingsvoorwaarden 47
Meer informatie 47
Retourbeleid en garantie 47
Juridische en veiligheidsmededelingen 48
VS: Verklaring van de Federal Communications Commission (FCC) 48
Canada: Verklaring van de Industry Canada (IC) 49
Europese Unie (EU) 50
IP-classificatie 50
Argentinië 51
Australië en Nieuw-Zeeland 51
Wit-Rusland 51

Douane-unie 51
China 51
India 53
Indonesië 53
Israël 53
Japan 53
Mexico 53
Marokko 54
Nigeria 54
Oman 54
Filipijnen 54
Taiwan 55
Verenigde Arabische Emiraten 57
Vietnam 58
Zambia 58
Veiligheidsverklaring 58

Aan de slag

Verleg je grenzen nog verder met ingebouwde gps, gepersonaliseerde hartslagfuncties, tot zeven dagen batterijduur en meer op de Fitbit Charge 4. Neem even de tijd om onze volledige veiligheidsinformatie te bekijken op fitbit.com/safety. De Charge 4 is niet ontworpen om medische of wetenschappelijke gegevens te verschaffen.

Inhoud van de verpakking

Je Charge 4-verpakking bevat het volgende:



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



Oplaadkabel



Extra, grote polsband (de kleur en het materiaal kunnen variëren)

De afneembare bandjes van de Charge 4 zijn verkrijgbaar in verschillende kleuren en materialen, en worden apart verkocht.

De Charge 4 instellen

Voor de beste ervaring gebruik je de Fitbit-app op een iPhone, iPad of Android-telefoon.



Bij het aanmaken van een Fitbit-account, wordt je gevraagd om je geboortedatum, lengte, gewicht en geslacht in te voeren om je staplengte te berekenen en om een schatting te maken van de afstand, je basaalmetabolisme en verbrande calorieën. Nadat je je account hebt ingesteld, zullen je voornaam, eerste letter van je achternaam en profielafbeelding zichtbaar zijn voor alle andere Fitbit-gebruikers. Je hebt de mogelijkheid om andere gegevens te delen, maar de meeste informatie die je verstrekt om een account aan te maken, is standaard privé.

Je tracker opladen

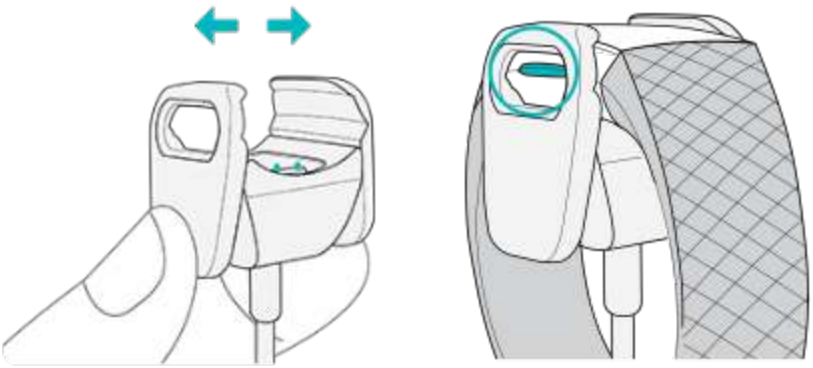
Een volledig opgeladen Charge 4 gaat tot zeven dagen mee. De batterijduur en oplaadcycli variëren en zijn afhankelijk van het type gebruik en andere factoren; de werkelijke resultaten kunnen variëren.

Opmerking: de oplaadkabel van de Charge 4 heeft een grijze connector aan de onderkant van de clip. De lader van de Charge 3 werkt niet met de Charge 4.

De Charge 4 opladen:

1. Sluit de oplaadkabel aan op een USB-poort van je computer, een UL-gecertificeerde USB-stopcontactlader, of een ander energiezuinig apparaat.

2. Sluit het andere uiteinde van de oplaadkabel aan op de poort aan de achterkant van de Charge 4. De contactpunten van de oplaadclip moeten goed op de gouden contactpunten aan de achterkant van de tracker worden aangesloten. De Charge 4 trilt en er wordt een batterijpictogram op het scherm weergegeven.



Het duurt één tot twee uur voordat de batterij volledig is opgeladen. Terwijl de tracker wordt opgeladen, kun je op de knop tikken om het batterijniveau te controleren. Op een volledig opgeladen tracker wordt een pictogram van een volle batterij met een glimlach weergegeven.



Instellen op je telefoon of tablet

Stel je Charge 4 in met de Fitbit-app. De Fitbit-app is compatibel met de meeste populaire telefoons en tablets. Zie voor meer informatie fitbit.com/devices.



Om aan de slag te gaan:

1. Download de Fitbit-app:
   - Apple App Store voor iPhones en iPads
   - Google Play Store voor Android-telefoons
2. Installeer de app en open deze.
   - Als je al een Fitbit-account hebt, log je in op je account > tik je op het tabblad Vandaag  > je profielafbeelding > **Apparaat instellen**.
   - Als je nog geen Fitbit-account hebt, tik je op **Word lid van Fitbit**, waarna je een reeks vragen beantwoordt om een Fitbit-account aan te maken.
3. Volg de instructies op het scherm om je Charge 4 aan je account te koppelen.

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 help.fitbit.com.

Je gegevens in de Fitbit-app bekijken

Synchroniseer je Charge 4 om je gegevens over te brengen naar je Fitbit-app, waarin je je activiteits- en slaapgegevens kunt bekijken, je voedsel- en waterinname kunt bijhouden, aan uitdagingen kunt deelnemen en meer.

Iedere keer als je de Fitbit-app opent, zal de Charge 4 automatisch synchroniseren als hij in de buurt is. Je kunt ook altijd de optie **Nu synchroniseren** in de app gebruiken.

Fitbit Premium ontgrendelen

Fitbit Premium helpt je bij het opbouwen van gezonde gewoontes door op maat gemaakte trainingen te bieden, inzichten in hoe je gedrag je gezondheid beïnvloedt, en gepersonaliseerde plannen om je te helpen je doelen te bereiken. Een Fitbit Premium-abonnement bevat advies en begeleiding op het gebied van gezondheid, geavanceerde slaaptools, aangepaste programma's en meer dan 150 work-outs van fitnessmerken.

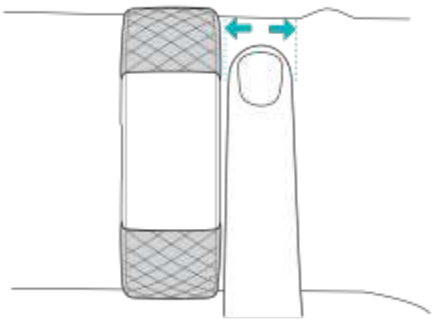
Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

De Charge 4 dragen

Plaats de Charge 4 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.

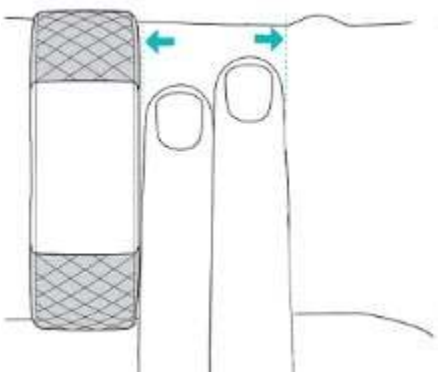
Plaatsing voor alledaags gebruik vs. dragen tijdens trainingssessies

Als je niet aan het trainen bent, draag je je Charge 4 een vingerbreedte boven je polsbot.



Voor het optimaliseren van de hartslagmeting tijdens het trainen:

- Experimenteer tijdens een work-out door je tracker hoger om je pols te dragen (2 vingerbreedtes) 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 laag op je pols bevindt.



- Draag je tracker om 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).

Rechts- of linkshandig

Voor nauwkeurigere metingen is het belangrijk om aan te geven of je de Charge 4 aan je dominante of niet-dominante hand draagt. Je voorkeurshand is de hand die je gebruikt om te schrijven en eten. De polsinstellingen zijn in eerste instantie ingesteld voor de niet-dominante hand. Verander de polsinstelling in de Fitbit-app als je de Charge 4 aan je dominante hand draagt:

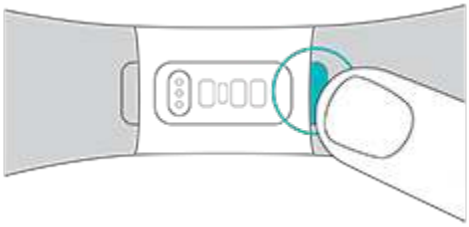
Ga naar het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app en tik op je profielafbeelding > Charge 4-tegel > **Pols > Dominant**.

Het bandje verwisselen

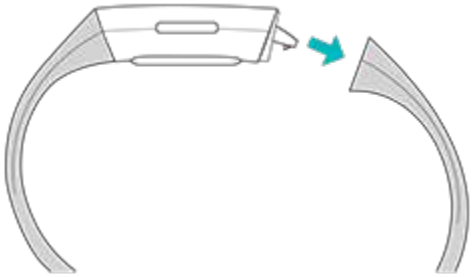
De Charge 4 wordt geleverd met een bandje in small eraan bevestigd en een extra onderste bandje in large in de verpakking. Je kunt zowel het bovenste als het onderste bandje verwisselen voor bandjes die apart worden verkocht op fitbit.com. Raadpleeg voor de maten van bandjes 'Formaat bandje' op pagina 47. Charge 3-bandjes zijn compatibel met de Charge 4.

Een bandje verwijderen

1. Draai de Charge 4 om en zoek de vergrendelingen van het bandje.
2. Om een vergrendeling te openen, druk je op de platte knop op het bandje.



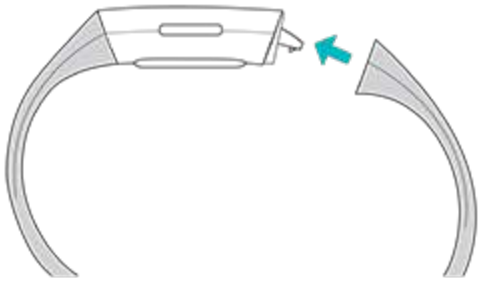
3. Schuif het bandje voorzichtig weg van de tracker om deze los te maken.



4. Herhaal de procedure aan de andere kant.

Een nieuw bandje bevestigen

Om een nieuw bandje te bevestigen, duw je deze in het uiteinde van de tracker, totdat je voelt dat deze op zijn plaats klikt.



Controleer of het bandje correct bevestigd is aan de tracker door het voorzichtig heen en weer te schuiven wanneer je problemen hebt met het bevestigen van het bandje of wanneer dit los lijkt te zitten.

Basisbeginselen

Leer hoe je de instellingen van de Charge 4 kunt beheren, een persoonlijke pincode kunt instellen, op het scherm kunt navigeren en meer.

Door de Charge 4 navigeren

De Charge 4 heeft een pmoled-aanraakscherm en 1 knop.

Navigeer op de Charge 4 door op het scherm te tikken, van links naar rechts 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 sparen.

Basisnavigatie

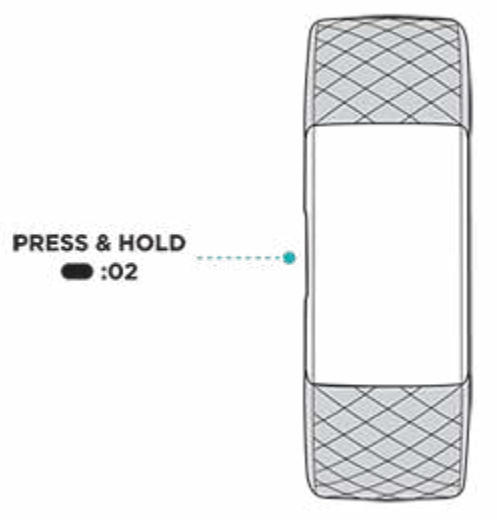
Het beginscherm is de klok.

- Veeg naar beneden om meldingen te bekijken.
- Veeg omhoog om je dagcijfers te zien.
- Veeg naar links om de apps op je tracker te bekijken.
- Druk op de knop om terug te gaan naar een vorig scherm of terug te keren naar de wijzerplaat.


SWIPE DOWN TO SEE NOTIFICATIONS
Instagram
Julia21 liked your post ...
Heron Da Silva Ra...
I'll be back online in about an ...
12
PM JUL 10
58
1.63mi
Exercise
Spotify
SWIPE LEFT TO SEE APPS
99%
4,589
192 of 250
19 of 22
65
Resting
60 bpm
1.63mi
2,049
12
85
Good
8h 27m
SWIPE UP TO SEE FITBIT TODAY

Snelle instellingen

Houd de knop ingedrukt en veeg naar links op de Charge 4 om bepaalde instellingen sneller te openen. Tik op een instelling om deze in of uit te schakelen. Wanneer je de instelling uitschakelt, wordt het pictogram donker weergegeven met een streep erdoorheen.



Op het scherm snelle instellingen:

Niet storen	De tracker trilt niet en het scherm wordt niet ingeschakeld door meldingen, doelvieringen en bewegingsherinneringen wanneer de instelling Niet storen is ingeschakeld. Je kunt Niet storen en de slaapmodus niet tegelijkertijd inschakelen.
Slaapmodus	Wanneer de slaapmodus is ingeschakeld: • De tracker trilt niet en het scherm wordt niet ingeschakeld door meldingen. • De helderheid van het scherm is ingesteld op gedimd. • Als je je pols naar je toedraait, wordt het scherm van de tracker niet ingeschakeld. De slaapmodus wordt niet automatisch uitgeschakeld, tenzij je een schema voor de slaapmodus instelt. Als je de slaapmodus wilt plannen om op bepaalde tijden automatisch in te schakelen: 1. Open de Instellingen-app en tik op **Slaapmodus**.

	2. Tik op **Plannen** om deze in te schakelen. 3. Tik op **Slaapinterval** en stel het schema voor de slaapmodus in. De slaapmodus wordt automatisch uitgeschakeld op het geplande tijdstip, zelfs als je de slaapmodus handmatig hebt ingeschakeld. Je kunt Niet storen en de slaapmodus niet tegelijkertijd inschakelen.
Scherm activeren 	Als de instelling Scherm activeren is ingeschakeld, draai je je pols naar je toe om het scherm aan te zetten.

Instellingen aanpassen

Beheer basisinstellingen in de Instellingen-app :

Helderheid	Wijzig de helderheid van het scherm.
Trillingen	Pas de trillingssterkte van je tracker aan.
Hartslag	Schakel hartslagregistratie in of uit.
Niet storen	Pas de instellingen voor Niet storen aan, inclusief of de modus automatisch moet worden ingeschakeld wanneer je de Training-app gebruikt.
Slaapmodus	Pas de instellingen voor de slaapmodus aan, inclusief het instellen van een schema voor het automatisch in- en uitschakelen van de modus.
Hartzonemeldingen	Schakel meldingen voor hartslagzones in of uit.

Tik op een instelling om die aan te passen. Veeg omhoog om de volledige lijst met instellingen te bekijken.

Het batterijniveau controleren

Veeg omhoog op de wijzerplaat. Het pictogram voor het batterijniveau bevindt zich boven in het scherm.

Apparaatvergrendeling instellen

Om je tracker veilig te houden, schakel je de apparaatvergrendeling in de Fitbit-app in. Je wordt gevraagd om een persoonlijke viercijferige pincode in te voeren om je tracker te ontgrendelen. Als je Fitbit Pay installeert om contactloos te betalen met je tracker, wordt de apparaatvergrendeling automatisch ingeschakeld en moet je een code instellen. Als je Fitbit Pay niet gebruikt, dan is de apparaatvergrendeling optioneel.

Apparaatvergrendeling inschakelen of je pincode resetten in de Fitbit-app:

Ga naar het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app en tik op je profielafbeelding > Charge 4-tegel > **Apparaatvergrendeling**.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Het scherm uitschakelen

Om het scherm van de Charge 4 uit te schakelen wanneer dat niet wordt gebruikt, bedek je de wijzerplaat van de tracker kort met je andere hand, druk je op de knop of draai je je pols van je lichaam af.

De Charge 4 onderhouden

Het is belangrijk dat je je Charge 4 regelmatig schoonmaakt en droogt. Zie voor meer informatie fitbit.com/productcare.

Apps en wijzerplaten

De Fitbit-appgalerie en -wijzerplatengalerie bieden apps en wijzerplaten om je tracker te personaliseren en om te voldoen aan behoeften op het gebied van gezondheid, conditie, tijdregistratie en dagelijkse behoeften.

De wijzerplaat veranderen

1. Ga naar het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app en tik op je profielafbeelding > Charge 4-tegel.
2. Tik op **Wijzerplaten** > **Alle klokken**.
3. Blader door de beschikbare wijzerplaten. Tik op een wijzerplaat om een gedetailleerde weergave ervan te zien.
4. Tik op **Selecteren** om de wijzerplaat aan je Charge 4 toe te voegen.

Apps openen

Veeg vanaf de wijzerplaat naar links om de apps te bekijken die op je tracker zijn geïnstalleerd. Tik op een app om deze te openen.

Extra apps downloaden

1. Ga naar het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app en tik op je profielafbeelding > Charge 4-tegel.
2. Tik op **Apps** > **Alle apps**.
3. Blader door de beschikbare apps. Tik op de wijzerplaat die je wilt installeren.
4. Tik op **Installeren** om de app toe te voegen aan je Charge 4.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Apps verwijderen

Je kunt de meeste apps die op de Charge 4 zijn geïnstalleerd verwijderen:

1. Ga naar het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app en tik op je profielafbeelding > Charge 4-tegel.
2. Tik op **Apps**.
3. Zoek in het tabblad Mijn apps naar de app die je wilt verwijderen. Je moet mogelijk omhoog vegen om deze app te zien.
4. Tik op de app > **Verwijderen**.

Lifestyle

Gebruik apps om verbonden te blijven met wat je het belangrijkst vindt. Zie 'Apps en wijzerplaten' op pagina 20 voor instructies over het toevoegen en verwijderen van apps.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Agenda

Koppel de agenda van je telefoon in de Fitbit-app om aankomende afspraken voor vandaag en morgen te zien in de Agenda-app .

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Weer

Bekijk de weersverwachting voor je huidige locatie, evenals die voor twee extra door jou gekozen locaties in de Weer-app  op je tracker.

De weersverwachting bekijken

Open de Weer-app  om het weer op je huidige locatie te bekijken. Veeg naar links om het weer te bekijken op de andere locaties die je hebt toegevoegd.

Als de weersverwachting voor je huidige locatie niet verschijnt, controleer dan of je de locatiediensten voor de Fitbit-app hebt ingeschakeld. Als je van locatie bent veranderd of geen bijgewerkte gegevens ziet voor je huidige locatie, synchroniseer je je tracker om je nieuwe locatie en de meest recente gegevens in de Weer-app te bekijken.

Kies je temperatuureenheid in de Fitbit-app. Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.



Een plaats toevoegen of verwijderen

1. Ga naar het tabblad Vandaag in de Fitbit-app en tik op je profielafbeelding > Charge 4-tegel.
2. Tik op **Apps**.
3. Tik op het tandwielpictogram naast **Weer**. Je moet mogelijk naar boven vegen om de app te vinden.
4. Tik op **Plaats toevoegen** en voeg maximaal twee extra locaties toe of tik op **Bewerken** > het **X**-pictogram om een locatie te verwijderen. Houd er rekening mee dat je je huidige locatie niet kunt verwijderen.
5. Synchroniseer je tracker met de Fitbit-app om de bijgewerkte locaties op je tracker te bekijken.

Meldingen

Om je op de hoogte te houden, kan de Charge 4 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 de 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:

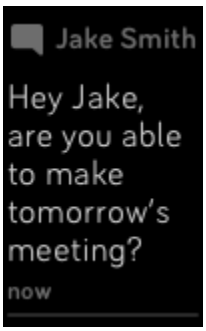
1. Ga naar het tabblad Vandaag in de Fitbit-app en tik op je profielafbeelding > Charge 4-tegel.
2. Tik op **Meldingen**.
3. Volg de instructies op het scherm om je tracker te koppelen, indien je dit nog niet hebt gedaan. Oproep-, sms- en agendameldingen worden automatisch ingeschakeld.
4. Om meldingen 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 of iPad hebt, de Charge 4 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 4 agendameldingen weergeven van de agenda-app die je tijdens het installeren hebt geselecteerd.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Inkomende meldingen bekijken

Je tracker trilt wanneer een melding binnenkomt. Als je de melding niet direct bij binnenkomst leest, kun je deze later bekijken door vanaf de bovenkant van het scherm naar beneden te vegen.



Meldingen beheren

De Charge 4 bewaart maximaal tien meldingen, waarna de oudste berichten zullen worden vervangen als je nieuwe ontvangt.

Meldingen beheren:

- Veeg vanaf de bovenkant van het scherm naar beneden om je meldingen te bekijken 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 naar de bovenkant van je meldingen en tik je op **Alles wissen**.

Meldingen uitschakelen

Schakel bepaalde meldingen uit in de Fitbit-app of schakel alle meldingen uit in de snelle instellingen op de Charge 4. Wanneer alle instellingen zijn uitgeschakeld, 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 je profielafbeelding > Charge 4-tegel > **Meldingen.**
2. Schakel de meldingen uit die je niet langer op je tracker wilt ontvangen.
3. Synchroniseer je tracker om je wijzigingen op te slaan.

Om alle meldingen uit te schakelen:

1. Houd de knop van je tracker ingedrukt en veeg naar links om naar het scherm met snelle instellingen te gaan.
2. Tik op **Niet storen** om 'Niet storen' in te schakelen. Het Niet storen-pictogram dimt om aan te geven dat alle meldingen, inclusief doelvieringen en herinneringen om te bewegen, zijn ingeschakeld.



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 (8.0+) aan de Charge 4 hebt gekoppeld, kun je inkomende oproepen accepteren of weigeren. Als je een telefoon met een oudere versie van Android OS hebt, kun je oproepen op je tracker weigeren, maar niet accepteren.

Om een oproep te accepteren, tik je op het vinkje op het scherm van je tracker. 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. Tik op het -pictogram op het scherm van je tracker om een oproep te weigeren.

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



Berichten beantwoorden

Reageer direct via je tracker op sms-berichten en meldingen van bepaalde apps door middel van vooraf ingestelde, snelle antwoorden. Deze functie is op dit moment beschikbaar op apparaten die met een Android-telefoon zijn gekoppeld. Houd je telefoon in de buurt met de Fitbit-app die in de achtergrond wordt uitgevoerd, zodat je kunt reageren op berichten vanaf je tracker.

Reageren op een bericht:

1. Tik op de melding op je tracker. Veeg naar beneden op de wijzerplaat om de recente berichten te zien.
2. Tik op **Reageren**. Antwoorden zijn niet beschikbaar voor de app die de melding heeft verstuurd wanneer je geen optie ziet om te reageren op het bericht.

3. Kies een tekstantwoord uit de lijst met snelle antwoorden of tik op het emoji-pictogram  om een emoji te kiezen.

Ga voor meer informatie, inclusief hoe je snelle antwoorden kunt aanpassen, naar help.fitbit.com.

Tijd bijhouden

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

De Alarmen-app gebruiken

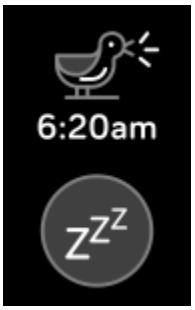
Stel eenmalige of terugkerende alarmen in met de Alarmen-app . Je tracker trilt wanneer een alarm afgaat.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Een alarm uitzetten of uitstellen

De tracker trilt bij het afgaan van een alarm. Tik op het zzz-pictogram om het alarm negen minuten lang uit te stellen. Druk op de knop om het alarm uit te zetten.

Je kunt het alarm zo vaak uitstellen als je wilt. De Charge 4 stelt het alarm automatisch uit als je het alarm langer dan één minuut negeert.



De Timers-app 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.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Activiteit en slaap

De Charge 4 houdt tijdens het dragen voortdurend verschillende statistieken bij. Gegevens worden gedurende de dag automatisch gesynchroniseerd binnen het bereik van de Fitbit-app.

Je statistieken bekijken

Veeg omhoog vanaf de wijzerplaat op je tracker om je dagelijkse statistieken te bekijken, waaronder:

Kernstatistieken	Aantal gezette stappen vandaag, afgelegde afstand, aantal geklommen verdiepingen, verbrande calorieën en het aantal minuten in actieve zones
Stappen per uur	Aantal gezette stappen van het afgelopen uur en het aantal uren dat je het uurdoel hebt behaald
Hartslag	Huidige hartslag en hartslagzone, en hartslag in rust
Training	Aantal dagen dat je gedurende deze week je trainingsdoel hebt bereikt
Menstruatiecyclus	Informatie over de huidige fase van je menstruatiecyclus, als dit van toepassing is
Slaap	Duur en kwaliteit van je slaap
Water	Waterinname vandaag geregistreerd
Gewicht	Huidig gewicht, vooruitgang richting je gewichtsdoel, of waar je gewicht binnen een gezond bereik valt als het je doel is om je gewicht te behouden

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

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

Een dagelijks activiteitendoel bijhouden

De Charge 4 houdt je voortgang bij richting een dagelijks doel van jouw keuze. Als je je doelstelling 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, afhankelijk van je apparaat.

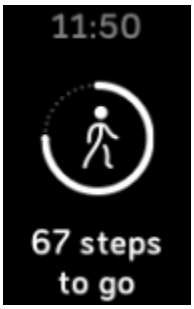
Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Houd je voortgang bij richting een doel op de Charge 4. Ga voor meer informatie naar 'Je statistieken bekijken' op pagina 28.

Je beweegactiviteiten per uur volgen

De Charge 4 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 help.fitbit.com.

Je slaappatroon bijhouden

Draag de Charge 4 in bed voor het automatisch bijhouden van de tijd die je slaapt, de slaapfases (de tijd die je doorbrengt in remslaap, lichte slaap en diepe slaap), de slaapscore (de kwaliteit van je slaap) en de geschatte zuurstofvariatie (inschatting van de veranderingen in de zuurstofverzadiging van je bloed). Synchroniseer je tracker wanneer je wakker wordt en controleer de Fitbit-app of veeg omhoog vanaf de wijzerplaat op je tracker en controleer de slaaptegel in Fitbit Vandaag om je slaapstatistieken te bekijken.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

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 help.fitbit.com.

Een beter inzicht in je slaapgewoontes krijgen

De Charge 4 legt verschillende slaapstatistieken vast, zoals wanneer je naar bed gaat, hoelang je slaapt, hoeveel tijd je in elke slaapfase doorbrengt, de algehele kwaliteit van je slaap en je geschatte zuurstofvariatie gedurende de nacht. Houd je slaapgewoontes in de gaten met de Charge 4 en krijg met de Fitbit-app inzicht in de manier waarop je slaappatronen van die van je leeftijdsgenoten verschillen. Bekijk meer informatie over je slaapscore met een Fitbit Premium-abonnement om je te helpen een betere slaaproutine op te bouwen en je als herboren te voelen bij het wakker worden.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Je hartslag bekijken

De Charge 4 legt gedurende de dag je hartslag vast. Veeg omhoog op de wijzerplaat om je hartslag in realtime en je hartslag in rust te bekijken. Ga voor meer informatie naar 'Je statistieken bekijken' op pagina 28. Sommige wijzerplaten geven je hartslag in realtime weer op het scherm van de klok.

Tijdens een work-out laat de Charge 4 je hartslagzone zien en trilt elke keer wanneer je een andere zone bereikt, zodat je de intensiteit van je training naar eigen wens kunt aanpassen.

Ga voor meer informatie naar 'Je hartslag controleren' op pagina 35.

Begeleide ademhalingssessies oefenen

De Relax-app op de Charge 4 biedt speciaal op jou afgestemde, begeleide ademhalingssessies, die je kunnen helpen om gedurende de dag een moment van rust te vinden. Je kunt kiezen uit sessies van twee of vijf minuten.

1. Open de Relax-app op de Charge 4.
2. De eerste optie is een sessie van twee minuten. Veeg om de sessie van vijf minuten te selecteren.
3. Tik op het afspeelpictogram om de sessie te starten en volg de aanwijzingen op het scherm op.

Na de oefening verschijnt een overzicht van je afstemming (hoe nauwlettend je de ademhalingspuls hebt gevolgd), je hartslag aan het begin en einde van de sessie, en hoeveel dagen je deze week een begeleide ademhalingssessie hebt voltooid.

Alle meldingen zijn automatisch uitgeschakeld tijdens de sessie.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Conditie en training

Kies ervoor om je beweegactiviteiten automatisch bij te houden of om met de Training-app  je bewegingsactiviteiten te volgen, en bekijk statistieken in realtime en een overzicht na je work-out.

Synchroniseer de Charge 4 met de Fitbit-app en deel je bewegingsactiviteiten met vrienden en familie, bekijk hoe je algehele conditieniveau zich met dat van je leeftijdsgenoten laat vergelijken en meer.

Je training automatisch bijhouden

De Charge 4 is in staat veel activiteiten met veel bewegingen van minstens 15 minuten automatisch te herkennen en vast te leggen. Synchroniseer je apparaat om de basisstatistieken van je bewegingsactiviteit op de Training-tegel in de Fitbit-app te zien.

Ga voor meer informatie, inclusief hoe je de minimale duur kunt wijzigen voordat een activiteit wordt bijgehouden, naar help.fitbit.com.

Training vastleggen en analyseren met de Training-app

Registreer specifieke activiteiten met de Training-app  op de Charge 4 om statistieken in realtime te zien, meldingen over je hartslagzone te ontvangen en een overzicht na je work-out te bekijken op je pols. Tik op de Training-tegel in de Fitbit-app voor aanvullende statistieken en een kaart van je trainingsintensiteit indien je gps hebt gebruikt.

Ga voor meer informatie over het registreren van een activiteit met gps naar help.fitbit.com.

Een training registreren

1. Open de Training-app  op je Charge 4 en veeg om een training te kiezen.
2. Tik op de training om deze te kiezen.
3. Tik op **Starten**  of op **Doel instellen** . Als je een trainingsdoel hebt ingesteld, druk je op de knop om terug te gaan en tik je op **Starten**.

4. Tik op het afspeelpictogram om te beginnen. 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.
5. Tik midden op het scherm om naar beneden door je realtime statistieken te scrollen.
6. Als je je work-out hebt voltooid of wilt pauzeren, druk je op de knop. Als je een trainingsdoel hebt ingesteld, trilt en knippert je tracker wanneer je halverwege bent en wanneer je het doel hebt bereikt.
7. Tik nogmaals op de knop en tik op **Voltooien** om de work-out te beëindigen. Veeg omhoog om je work-outoverzicht te bekijken. Tik op het vinkje om het overzichtsvenster te sluiten.
8. Synchroniseer je tracker en tik op de Training-tegel in de Fitbit-app om je gps-gegevens te bekijken.

Opmerkingen:

- De Charge 4 laat drie statistieken in realtime zien. Veeg over de middelste statistiek om al je realtime statistieken te bekijken.
- Als de training gebruikmaakt van gps, verschijnt in de linkerbovenhoek een pictogram wanneer je tracker verbinding maakt met een gps-signaal. Er is verbinding met gps als er 'verbonden' op het scherm staat weergegeven en de Charge 4 een trilsignaal afgeeft.
- 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 gps. Synchroniseer de Charge 4 regelmatig met de Fitbit-app om sneller verbinding te maken met gps-satellieten. Zorg ervoor dat je locatieservices hebt ingeschakeld.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.



Als je de ingebouwde gps gebruikt, heeft dit invloed op de batterijduur van je tracker. Als je regelmatig gebruikmaakt van gps-registratie, heeft de Charge 4 een batterijduur van ongeveer vier dagen.

De instellingen en snelkoppelingen van je trainingen aanpassen

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

Gps	Je route bijhouden met gps
Automatisch pauzeren	Pauzeer automatisch een hardloopsessie als je stopt met bewegen
Hardloopdetectie	Automatisch runs bijhouden zonder de Training-app te openen
Hartzonemelding	Ontvang meldingen als je tijdens je work-out bepaalde hartslagzones bereikt
Zwembadlengte	Stel de lengte van je zwembad in
Eenheid	Wijzig de meeteenheid die je gebruikt voor de zwembadlengte

1. Open de Training-app  op de Charge 4.
2. Veeg door de trainingen totdat je de activiteit vindt die je wilt aanpassen.
3. Veeg omhoog en veeg vervolgens omhoog door de lijst met instellingen.
4. Tik op een instelling om die aan te passen.
5. Als je klaar bent, druk je op de knop om terug te keren naar het trainingsscherm en begin je met de work-out.

De snelkoppelingen naar trainingen in de Training-app wijzigen of opnieuw rangschikken:

1. Ga naar het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app en tik op je profielafbeelding > Charge 4-tegel.
2. Tik op **Snelkoppelingen naar trainingen**.
    - Als je een nieuwe snelkoppeling naar een training wilt toevoegen, tik je op het **+**-pictogram en selecteer je een training.
    - Veeg naar links op een snelkoppeling om een snelkoppeling naar een training te verwijderen.
    - Om een snelkoppeling naar een training opnieuw te rangschikken, tik je op **Bewerken** (alleen voor iPhones) en houd je het hamburgerpictogram  ingedrukt. Vervolgens sleep je het naar boven of beneden.

Een overzicht van je work-out bekijken

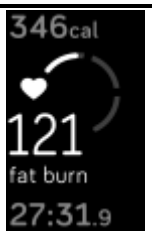
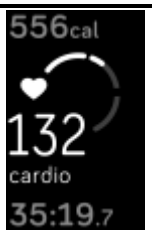
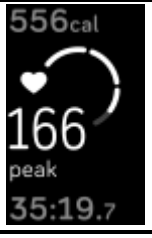
Nadat je een work-out hebt voltooid, geeft de Charge 4 een overzicht van je statistieken weer.

Synchroniseer je tracker en tik 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 4 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 4 stuurt een melding wanneer je een hartslagzone bereikt.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Pictogram	Zone	Berekening	Beschrijving
	Onder zones	Lager dan 40% van je hartslagreserve	Je hart klopt op een lager tempo onder de vetverbrandingszone. Je hartslag is nu in rust.
	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.
	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 de drie bestaande hartslagzones ook een aangepaste zone maken in de Fitbit-app, zodat je je op een specifiek hartslagbereik kunt richten.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Minuten in actieve zones 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. Hartslagzones zijn aangepast op basis van je conditieniveau en leeftijd.

één minuut in de vetverbrandingszone = één minuut in een actieve zone

één minuut in de cardio- of piekzone = twee minuten in actieve zones

De Charge 4 stelt je op twee manieren op de hoogte van minuten in actieve zones:

- Even nadat je een andere hartslagzone hebt bereikt in de Training-app , zodat je weet hoe hard je werkt. Het aantal keer dat je apparaat 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)



Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Je activiteiten delen

Na het voltooien van een trainingssessie kun je je tracker met de Fitbit-app synchroniseren om je statistieken met vrienden en familie te delen.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Je cardioconditiescore weergeven

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

Tik in de Fitbit-app op de hartslagtegel en veeg naar links om je gedetailleerde cardioconditiestatistieken te bekijken.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Muziek beheren met de Spotify-app

Gebruik de Spotify-Connect & Control-app  op de Charge 4 om Spotify te bedienen vanaf je telefoon, computer of een ander Spotify Connect-apparaat. Navigeer tussen afspeellijsten, vind nummers leuk en schakel tussen apparaten vanaf je tracker. Houd er rekening mee dat je op dit moment met de Spotify-Connect & Control-app alleen muziek kunt bedienen die wordt afgespeeld op je gekoppelde apparaat, dus dit moet in de buurt blijven en verbonden zijn met internet. Je hebt een Spotify Premium-abonnement nodig om deze app te gebruiken. Ga voor meer informatie over Spotify Premium naar spotify.com.

Ga voor instructies naar help.fitbit.com.

Fitbit Pay

De Charge 4 is voorzien van een ingebouwde NFC-chip, waarmee je je creditcards en betaalkaarten kunt gebruiken op je tracker.

Creditcards en betaalkaarten gebruiken

Je kunt Fitbit Pay instellen in het Wallet-gedeelte in de Fitbit-app en je tracker gebruiken voor aankopen in winkels die contactloze betalingen accepteren.

Onze lijst met partners wordt voortdurend aangevuld met nieuwe locaties en kaartverstrekkers. Om te zien of je betaalkaart geschikt is voor Fitbit Pay, ga je naar fitbit.com/fitbit-pay/banks.

Fitbit Pay instellen

Voeg minstens één creditcard of betaalkaart van een deelnemende bank aan het wallet-gedeelte van de Fitbit-app toe om gebruik te kunnen maken van Fitbit Pay. In het wallet-gedeelte kun je betaalkaarten toevoegen en verwijderen, een standaardbetaalkaart voor je tracker instellen, een betaalmethode bewerken en recente aankopen bekijken.

1. Ga naar het tabblad Vandaag in de Fitbit-app en tik op je profielafbeelding > Charge 4-tegel.
2. Tik op de tegel **Portemonnee**.
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 set-up te voltooien.

Je kunt tot 5 betaalpassen aan de wallet toevoegen en kiezen welke kaart je tracker als standaardbetaalkaart gebruikt.

Aankopen doen

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



Voor alle klanten met uitzondering van die in Australië:

1. Om te betalen houd je de linkerknop op je tracker gedurende 2 seconden ingedrukt.
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 betaalterminal om te betalen met deze pas. Als je met een andere kaart wilt betalen, tik je om de gewenste kaart te vinden en houd je je pols in de buurt van de betaalautomaat.

Klanten in Australië:

1. Als je een creditcard of betaalpas van een Australische bank hebt, houd je je tracker vlak bij de terminal om te betalen. Als je pas is uitgegeven door een niet-Australische bank, of als je wilt betalen met een pas die niet je standaardbetaalpas is, volg je de hierboven genoemde stappen 1-3 op.
2. Voer desgevraagd de viercijferige pincode van je tracker in.
3. Als het bedrag hoger is dan honderd Australische dollar, volg dan de instructies op de betaalterminal. Als je om een pincode wordt gevraagd, voer dan de pincode van de pas in (en niet die van je tracker).

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

Als de betaalterminal Fitbit Pay niet herkent, zorg er dan voor dat je de bovenkant van je tracker vlak bij het detectiegedeelte houdt en dat de winkelmedewerker weet dat je contactloos wilt betalen.

Voor extra veiligheid moet je je Charge 4 om je pols dragen om met Fitbit Pay te kunnen betalen.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Je standaardbetaalpas wijzigen

1. Ga naar het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app en tik op je profielafbeelding > Charge 4-tegel.
2. Tik op de tegel **Portemonnee**.
3. Zoek naar de pas die je als standaardbetaalpas wilt instellen.
4. Tik op **Als standaard instellen op Charge 4**.

Betalen voor vervoer

Gebruik Fitbit Pay 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 39.

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.

Updaten, opnieuw opstarten en wissen

Ontdek hoe je je Charge 4 kunt bijwerken, herstarten en wissen.

De Charge 4 bijwerken

Update je tracker om de nieuwste functieverbeteringen en productupdates te ontvangen.

Synchroniseer de Charge 4 regelmatig met de Fitbit-app en laat de Fitbit-app op je telefoon op de achtergrond draaien; hierdoor wordt elke keer wanneer je synchroniseert een klein deel van de firmware-update naar je tracker gedownload. Mogelijk moet je de instellingen van je telefoon aanpassen om de Fitbit-app op de achtergrond uit te voeren.

Wanneer een update beschikbaar is, verschijnt er een melding in de Fitbit-app. Nadat je de update hebt gestart, verschijnt er een voortgangsbalk op de Charge 4 en in de Fitbit-app terwijl de update wordt gedownload en vervolgens wordt geïnstalleerd. Houd tijdens de update je tracker en telefoon bij elkaar in de buurt.

Opmerking: om de Charge 4 bij te werken, moet de batterij van je tracker ten minste 50% zijn opgeladen. Het updaten van de Charge 4 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 help.fitbit.com.

De Charge 4 opnieuw opstarten

Als je de Charge 4 niet kunt synchroniseren of wanneer je problemen ondervindt met het bijhouden van je statistieken, kun je je tracker opnieuw opstarten vanaf je pols:

Open de Instellingen-app  en tik op **Over** > **Apparaat opnieuw opstarten**.

Als de Charge 4 niet reageert:

1. Sluit de oplaadkabel aan op de Charge 4. Ga voor instructies naar 'Je tracker opladen' op pagina 7.
2. Houd de knop op je tracker acht seconden ingedrukt. Laat de knop los. De tracker is opnieuw opgestart wanneer je een smiley ziet en de Charge 4 trilt.

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

De Charge 4 heeft een klein gaatje (een hoogtemetersensor) aan de achterkant van het apparaat. Probeer je apparaat niet opnieuw op te starten door items, zoals paperclips, in het gaatje te stoppen omdat je de tracker op deze manier kunt beschadigen.

De Charge 4 wissen

Als je de Charge 4 aan iemand anders wilt geven of terug wilt brengen, moet je eerst je persoonsgegevens wissen:

1. Open de Instellingen-app op de Charge 4 > **Over** > **Gebruikersgegevens wissen.**
2. Veeg omhoog en tik op het vinkje om je gegevens te wissen.

Problemen oplossen

Als de Charge 4 niet naar behoren functioneert, raadpleeg dan de onderstaande stappen voor probleemoplossing. Ga naar help.fitbit.com voor meer informatie.

Hartslagsignaal ontbreekt

De Charge 4 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 apparaat geen hartslagsignaal detecteert, controleer je eerst of in de Instellingen-app op je apparaat de optie Hartslagmetingen staat 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 4 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 help.fitbit.com.

Gps-signaal ontbreekt

Omgevingsfactoren zoals hoge gebouwen, dichte bebossing, steile bergen of zelfs 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 aan de bovenkant van het scherm 'verbinden' zien staan. Indien de Charge 4 na tien minuten nog steeds geen verbinding heeft gemaakt 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 4 een signaal heeft gevonden voordat je met je work-out begint.

Andere problemen

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

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

Raadpleeg 'De Charge 4 opnieuw opstarten' op pagina 42 voor instructies over het opnieuw opstarten van je tracker.

Voor meer informatie of de contactgegevens van de klantenservice ga je naar help.fitbit.com.

Algemene informatie en specificaties

Sensoren

De Fitbit Charge 4 beschikt over de volgende sensoren en motors:

- Een 3-assige MEMS-versnellingsmeter die bewegingspatronen vastlegt
- Een hoogtemeter die veranderingen in hoogte vastlegt
- Een gps-ontvanger die je locatie tijdens een work-out registreert
- Een optische hartslagmeter
- Een vibratiemotor

Materialen

De behuizing van de Charge 4 is gemaakt van plastic. Het klassieke bandje van de Charge 4 is gemaakt van flexibel, duurzaam elastomeermateriaal dat vergelijkbaar is met het materiaal van andere sporthorloges en bevat een gesp van chirurgisch roestvrij staal.

Draadloze technologie

De Charge 4 bevat een Bluetooth 4.0-radiozendontvanger en een NFC-chip.

Haptische feedback

De Charge 4 beschikt over een vibratiemotor, waarmee een signaal wordt afgegeven voor alarmen, doelen, meldingen, herinneringen en apps.

Batterij

De Charge 4 is uitgerust met een oplaadbare lithium-polymeerbatterij.

Geheugen

Op de Charge 4 worden je gegevens, waaronder dagelijkse statistieken, slaapgegevens en sportgeschiedenis, gedurende zeven dagen opgeslagen. Synchroniseer je tracker met de Fitbit-app om toegang te krijgen tot je historische gegevens.

Weergave

De Charge 4 heeft een pmoled-scherm.

Formaat bandje

De maten van de bandjes worden hieronder weergegeven. Houd er rekening mee dat de maten van bandjes die als accessoire worden verkocht, enigszins kunnen afwijken.

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	-10 °C tot 40 °C
Niet-bedrijfstemperatuur	-20 °C tot -10 °C 40 °C tot 60 °C
Bewaartemperatuur gedurende zes maanden	-20 °C tot 35 °C
Waterbestendig	Waterdicht tot 50 meter
Maximale bedrijfshoogte	8.534 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

Garantie-informatie en het retourbeleid van fitbit.com vind je op onze website.

Juridische en veiligheidsmededelingen

Opmerking voor de gebruiker: juridische informatie die specifiek is voor bepaalde regio's kan ook op je apparaat worden bekeken. Om deze informatie te bekijken:

Instellingen > **Over** > **Juridische informatie**

VS: Verklaring van de 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.

Canada: Verklaring van de 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

Europese Unie (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

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerättypen Modell FB417 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo 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

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB417 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.fitbit.com/safety

IP-classificatie

Model FB417 heeft de waterdichtheidsclassificatie IPX8 onder de IEC-standaard 60529 tot een diepte van 50 meter.

Model FB417 heeft de stofbestendigheidsclassificatie IPX6 onder de IEC-standaard 60529, wat aangeeft dat het apparaat stofdicht is.

Raadpleeg het begin van deze sectie voor instructies over hoe je de IP-classificatie van je product kunt vinden.

Argentinië

CNC COMISIÓN NACIONAL DE COMUNICACIONES C-24492

Australië en Nieuw-Zeeland

Wit-Rusland

TP BY

Douane-unie

EAC

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

China RoHS

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB417	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	O	O	O	O	O	O
电子 (Electronics)	--	O	O	O	O	O
电池 (Battery)	O	O	O	O	O	O
充电线 (Charging Cable)	O	O	O	O	O	O

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

India

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

Settings > About > Regulatory Info

Indonesië

66247/SDPPI/2020
3788

Israël

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 51-71973
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japan

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

Settings > About > Regulatory Info

R 201-200103

Mexico

NOM NYCE

La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

1. Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
2. Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada

Marokko

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 22416 ANRT 2020
Date d'agrément: 24/01/2020

Nigeria

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

Oman

TRA/TA-R/8940/20

D090258

Filipijnen

NTC

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：

此裝置使用鋰電池。

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

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-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

  使用過度恐傷害視力

  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歲幼兒不看屏幕，2歲以上每天看屏幕不要超過1小時

  Translation:

  Warning:

  Excessive use may damage to vision

  Attention:

  Please take a 10 mins rest after 30mins use

  kids below 2 are not recommended to watch the screen, kids above 2 don’t watch the screen over 1hr in a day.

Taiwan RoHS

設備名稱：無線活動跟踪器　型號（型式）：FB417
Product Name: Wireless Activity Tracker　型號名稱（Type）：FB417

單元 單位	限用物質及其化學符號 限制物質及其化學符號					
	鉛 鉛（鉛）	汞 水銀（汞）	鎘 鎘（光盤）	六價鉻 六價鉻（鉻+6）	多溴聯苯 多溴聯苯（PBB）	多溴二苯醚 多溴二苯醚（PBDE）
錶帶和表扣	O	O	O	O	O	O
電子	-	O	O	O	O	O
外殼	O	O	O	O	O	O
充電線	O	O	O	O	O	O

備考1. "超過0.1 wt%" 及 "超過0.01 wt%" 係指限用物質之百分比含量超過百分含量基準值。
注1：“超過 0.1 wt%”和“超過 0.01 wt%”表示受限制物質的百分比含量超過存在條件的參考百分比值。

備考2. "○" 係指指限限用物質之百分比含量未超過百分比濃度基準值。
注2：“○”表示該受限物質的百分含量不超過存在的參考值的百分比。

備考3。 " - " 係指該限制用物質為排除項目。
注3：“－”表示該限制物質符合豁免。

Verenigde Arabische Emiraten

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

Vietnam



Zambia

ZMB / ZICTA / TA / 2020 / 2 / 44

ZICTA

Veiligheidsverklaring

Deze apparatuur is getest en in overeenstemming bevonden met de veiligheidscertificatie conform de bepalingen uit EN-normen: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017.

©2020 Fitbit, Inc. 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 http://www.fitbit.com/legal/trademark-list. Vermelde handelsmerken van derden zijn het eigendom van hun respectieve eigenaren.