



# fitbit ionic



FitbitKopen.nl

Gebruikershandleiding  
Versie 3.6

# Inhoudsopgave

---

|                                                                            |           |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Aan de slag .....</b>                                                   | <b>6</b>  |
| Inhoud van de verpakking .....                                             | 6         |
| <b>Ionic instellen .....</b>                                               | <b>7</b>  |
| Ionic opladen.....                                                         | 7         |
| Installeren op je telefoon of tablet .....                                 | 8         |
| Installeren op je Windows 10-pc .....                                      | 8         |
| Verbinding maken met wifi .....                                            | 9         |
| Je gegevens in de Fitbit-app bekijken.....                                 | 9         |
| Ionic dragen.....                                                          | 9         |
| Plaatsing voor alledaags gebruik vs. dragen tijdens trainingssessies ..... | 10        |
| Rechts- of linkshandig.....                                                | 11        |
| De polsband verwisselen.....                                               | 11        |
| Een polsband verwijderen .....                                             | 11        |
| Een polsband bevestigen .....                                              | 12        |
| <b>Basisbeginselen .....</b>                                               | <b>13</b> |
| Door Ionic navigeren.....                                                  | 13        |
| Basisnavigatie.....                                                        | 13        |
| Snelkoppelingen voor knoppen .....                                         | 15        |
| Instellingen aanpassen .....                                               | 17        |
| Het batterijniveau controleren .....                                       | 18        |
| Apparaatvergrendeling instellen.....                                       | 18        |
| Het scherm uitschakelen .....                                              | 19        |
| Je Ionic onderhouden.....                                                  | 19        |
| Ionic gebruiken zonder je telefoon .....                                   | 19        |
| <b>Apps en wijzerplaten .....</b>                                          | <b>20</b> |
| Apps openen.....                                                           | 20        |
| Apps ordenen .....                                                         | 20        |
| Apps verwijderen .....                                                     | 20        |
| Apps updaten .....                                                         | 21        |
| Extra apps downloaden.....                                                 | 21        |
| De wijzerplaat veranderen.....                                             | 21        |

|                                                                  |           |
|------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Meldingen</b>                                                 | <b>22</b> |
| Meldingen instellen                                              | 22        |
| Inkomende meldingen bekijken                                     | 23        |
| Meldingen beheren                                                | 23        |
| Meldingen uitschakelen                                           | 24        |
| Telefoongesprekken accepteren of weigeren                        | 24        |
| Berichten beantwoorden                                           | 25        |
| <b>Tijd bijhouden</b>                                            | <b>26</b> |
| Een stil alarm instellen                                         | 26        |
| Een alarm uitzetten of uitstellen                                | 26        |
| De tijd bijhouden van gebeurtenissen met de stopwatch            | 27        |
| Een timer instellen                                              | 27        |
| <b>Activiteit en slaap</b>                                       | <b>28</b> |
| Je statistieken bekijken                                         | 28        |
| Een dagelijks activiteitendoel bijhouden                         | 29        |
| Een doel kiezen                                                  | 29        |
| Je doelvorderingen bekijken                                      | 29        |
| Je beweegactiviteiten per uur volgen                             | 29        |
| Je slaappatroon bijhouden                                        | 30        |
| Een slaapdoel instellen                                          | 30        |
| Bedtijdherinnering instellen                                     | 30        |
| Een beter inzicht in je slaapgewoontes krijgen                   | 30        |
| Je hartslag bekijken                                             | 30        |
| Je hartslaginstellingen aanpassen                                | 31        |
| Begeleide ademhalingssessies oefenen                             | 31        |
| <b>Conditie en activiteit</b>                                    | <b>32</b> |
| Je beweegactiviteit automatisch bijhouden                        | 32        |
| Activiteiten vastleggen en analyseren met de Activiteiten-app    | 32        |
| Een activiteit registreren                                       | 32        |
| De instellingen en snelkoppelingen van je activiteiten aanpassen | 33        |
| Een overzicht van je activiteit bekijken                         | 34        |
| Je hartslag controleren                                          | 34        |
| Standaardhartslagzones                                           | 35        |
| Aangepaste hartslagzones                                         | 36        |

|                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| Trainen met Fitbit Coach .....                                     | 36        |
| Je activiteiten delen .....                                        | 36        |
| Je cardioconditiescore volgen .....                                | 36        |
| <b>Muziek en podcasts .....</b>                                    | <b>37</b> |
| Bluetooth-koptelefoon of -luidsprekers koppelen .....              | 37        |
| Persoonlijke muziek en podcasts beluisteren .....                  | 38        |
| Muziek en podcasts toevoegen met je Windows 10-pc .....            | 38        |
| Muziek en podcasts toevoegen met je Mac .....                      | 40        |
| Muziek beheren met Ionic .....                                     | 41        |
| Kies de muziekbron .....                                           | 41        |
| Muziekbediening .....                                              | 42        |
| Pandora gebruiken op de Ionic (alleen voor Verenigde Staten) ..... | 42        |
| Deezer gebruiken op de Ionic .....                                 | 43        |
| <b>Fitbit Pay .....</b>                                            | <b>45</b> |
| Creditcards en betaalkaarten gebruiken .....                       | 45        |
| Creditcards en betaalkaarten toevoegen .....                       | 45        |
| Aankopen doen .....                                                | 45        |
| Je standaardbetaalpas wijzigen .....                               | 47        |
| <b>Weer .....</b>                                                  | <b>48</b> |
| De weersverwachting bekijken .....                                 | 48        |
| Een plaats toevoegen of verwijderen .....                          | 48        |
| <b>Updaten, opnieuw opstarten en wissen .....</b>                  | <b>49</b> |
| De Ionic opnieuw opstarten .....                                   | 49        |
| De Ionic wissen .....                                              | 49        |
| Ionic updaten .....                                                | 49        |
| <b>Problemen oplossen .....</b>                                    | <b>50</b> |
| Hartslagsignaal ontbreekt .....                                    | 50        |
| Gps-signaal ontbreekt .....                                        | 50        |
| Kan geen verbinding maken met wifi .....                           | 51        |
| Andere problemen .....                                             | 51        |
| <b>Algemene informatie en specificaties .....</b>                  | <b>52</b> |
| Sensoren .....                                                     | 52        |
| Materialen .....                                                   | 52        |
| Draadloze technologie .....                                        | 52        |

|                                                                                  |           |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Haptische feedback.....                                                          | 52        |
| Batterij.....                                                                    | 52        |
| Geheugen .....                                                                   | 52        |
| Weergave .....                                                                   | 53        |
| Maat polsband .....                                                              | 53        |
| Omgevingsvoorwaarden.....                                                        | 53        |
| Meer informatie.....                                                             | 53        |
| Retourbeleid en garantie.....                                                    | 53        |
| <b>Juridische en veiligheidsinformatie .....</b>                                 | <b>54</b> |
| Verenigde Staten: Verklaring van de Federal Communications Commission (FCC)..... | 54        |
| Canada: Verklaring van de Industry Canada (IC) .....                             | 55        |
| European Union (EU).....                                                         | 55        |
| Veiligheidsverklaring .....                                                      | 56        |
| Frequentie-informatie .....                                                      | 56        |
| Australië en Nieuw-Zeeland.....                                                  | 57        |
| China .....                                                                      | 57        |
| India .....                                                                      | 58        |
| Israël .....                                                                     | 58        |
| Japan.....                                                                       | 58        |
| Marokko .....                                                                    | 58        |
| Nigeria .....                                                                    | 58        |
| Oman.....                                                                        | 59        |
| Filipijnen.....                                                                  | 59        |
| Servië .....                                                                     | 59        |
| Singapore .....                                                                  | 59        |
| Zuid-Korea .....                                                                 | 60        |
| Taiwan .....                                                                     | 60        |
| Verenigde Arabische Emiraten.....                                                | 62        |
| Vietnam.....                                                                     | 62        |
| Zambia.....                                                                      | 63        |

## Aan de slag

---

Welkom bij de Fitbit Ionic, het horloge dat is ontworpen voor jouw leven. Krijg de begeleiding om je doelen te behalen met behulp van dynamische trainingen, ingebouwde GPS, en doorlopende hartslagmetingen. We raden je aan onze volledige veiligheidsinformatie te bekijken op <http://fitbit.com/safety>.

### Inhoud van de verpakking

Je Ionic-verpakking bevat:



Horloge met grote polsband



Oplaadkabel



Extra kleine polsband

De afneembare polsbanden van de Ionic zijn verkrijgbaar in verschillende kleuren en materialen, en worden apart verkocht.

# Ionic instellen

---

Voor de beste gebruikservaring gebruik je de Fitbit-app op een iPhone, iPad, Android-telefoon of Windows 10-apparaat. Als je geen compatibele telefoon of tablet hebt, kun je een Windows 10-pc met bluetoothverbinding gebruiken. Houd er rekening mee dat je voor het ontvangen van oproep-, sms-, agenda- en app-meldingen een telefoon nodig hebt.

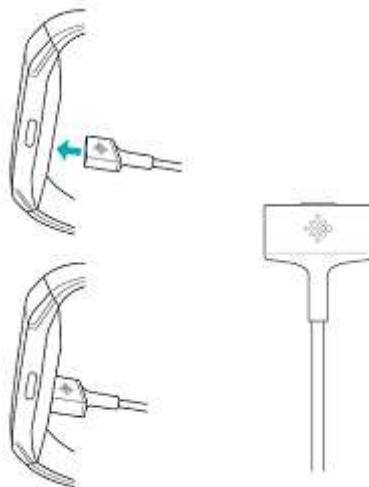
In je Fitbit-account worden er verschillende gegevens van je gevraagd, zoals je lengte, gewicht en geslacht, zodat je staplengte kan worden berekend, en er een schatting kan worden gemaakt van de afstand, je basaalmetabolisme en verbrande calorieën. Zodra je je account hebt ingesteld, zullen je voornaam, eerste letter van je achternaam en foto zichtbaar zijn voor alle andere Fitbit-gebruikers. Je hebt de mogelijkheid om andere gegevens te delen, maar de meeste informatie die je verstrekt, is standaard privé.

## Ionic opladen

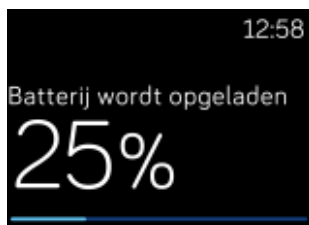
Een volledig opgeladen Ionic gaat tot vijf dagen mee. De batterijduur en oplaadcycli variëren en zijn afhankelijk van het type gebruik en andere factoren; de werkelijke resultaten kunnen variëren.

De Ionic opladen:

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



Het duurt twee uur voordat de batterij volledig is opgeladen. Terwijl het horloge wordt opgeladen, kun je op het scherm tikken of op een willekeurige knop drukken om het batterijniveau te controleren.



## Installeren op je telefoon of tablet

De gratis Fitbit-app is compatibel met de meeste iPhones en iPads, Android-telefoons en Windows 10-apparaten. Als je twijfelt of de Fitbit-app compatibel is met je apparaat, kun je dat controleren op <http://www.fitbit.com/devices>.

Om aan de slag te gaan:

1. Zoek naar de Fitbit-app op een van onderstaande locaties, afhankelijk van je apparaat:
  - Apple App Store voor iPhones en iPads
  - Google Play Store voor Android-telefoons
  - Microsoft Store voor Windows 10-apparaten
2. Installeer de app.
3. Na de installatie, open je de app en tik je op **Lid worden van Fitbit**, waarna je een reeks vragen beantwoordt om een account aan te maken.
4. Volg de instructies op het scherm op om je Ionic aan je Fitbit-account te koppelen.

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

## Installeren op je Windows 10-pc

Als je niet over een compatibele telefoon beschikt, kun je je Ionic installeren en synchroniseren via een Windows 10-pc met bluetoothverbinding en de Fitbit-app.

De Fitbit-app voor je computer verkrijgen:

1. Klik op de Startknop van je pc en open de Microsoft Store.
2. Zoek naar de 'Fitbit-app'. Zodra je de app hebt gevonden, klik je op **Gratis** om de app naar je computer te downloaden.
3. Klik op **Microsoft-account** om je aan te melden met je bestaande Microsoft-account. Als je nog geen Microsoft-account hebt, volg je de instructies op het scherm op om een nieuw account aan te maken.
4. Open de app en log in op je account, of klik op **Lid worden van Fitbit**, waarna je door een reeks vragen zult worden geleid om een account aan te maken.



5. Volg de instructies op het scherm op om je Ionic aan je Fitbit-account te koppelen.

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

## Verbinding maken met wifi

Tijdens de installatie wordt je gevraagd om de Ionic met je wifinetwerk te verbinden. Ionic maakt gebruik van wifi om afspeellijsten en apps uit de Fitbit-appgalerij sneller te downloaden en voor snellere OS-updates.

Ionic kan verbinding maken met open, WEP-, WPA-persoonlijke en WPA2-persoonlijke wifinetwerken. Je horloge maakt geen verbinding met 5 GHz, WPA-Enterprise of openbare wifinetwerken waarvoor je moet inloggen of waarvoor abonnementen of profielen vereist zijn. Als je velden ziet voor een gebruikersnaam of een domein wanneer je verbinding maakt met het wifinetwerk op een computer, dan wordt het netwerk niet ondersteund.

Voor de beste resultaten verbind je de Ionic met je wifinetwerk thuis of op kantoor. Zorg ervoor dat je het netwerkwachtwoord weet voordat je verbinding maakt.

Meer informatie over de manier waarop je de Ionic verbindt met wifi, vind je op [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Je gegevens in de Fitbit-app bekijken

Synchroniseer je Ionic om je gegevens over te brengen naar de Fitbit-app, waarin je je activiteits- en slaapgegevens kunt bekijken, je voedsel- en waterinname kunt bijhouden, aan uitdagingen kunt deelnemen en meer. We raden je aan om minstens een keer per dag te synchroniseren.

Iedere keer dat je de Fitbit-app opent, zal de Ionic automatisch synchroniseren als hij in de buurt is. Als de optie 'Hele dag synchroniseren' is ingeschakeld, zal de Ionic regelmatig met de app synchroniseren. Om deze optie in te schakelen:

Ga naar het dashboard van de Fitbit-app en tik op het accountpictogram (  ) Ionic-tegel > **Hele dag synchroniseren**.

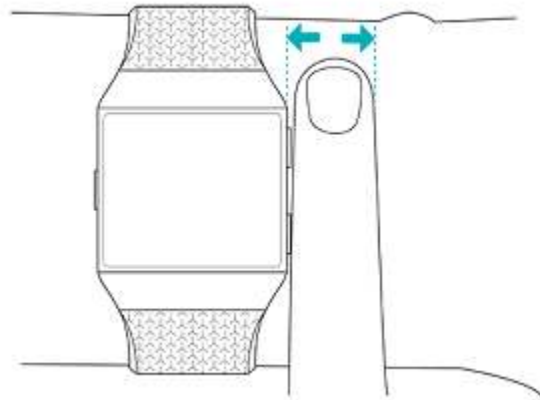
Daarnaast kun je op elk moment de optie **Nu synchroniseren** in de app gebruiken.

## Ionic dragen

Plaats de Ionic om je pols. Als je een andere maat polsband wilt vastmaken of een extra polsband hebt gekocht, ga je voor instructies naar '[De polsband verwisselen](#)' op pagina 11.

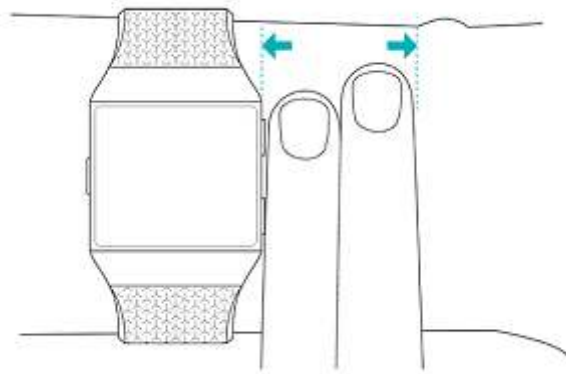
## Plaatsing voor alledaags gebruik vs. dragen tijdens trainingssessies

Als je niet aan het trainen bent, draag je je Ionic een vingerbreedte onder je polsbot.



Voor het optimaliseren van de hartslagmeting tijdens het trainen:

- Plaats je Ionic hoger op je pols tijdens trainingssessies, zodat deze beter zit en voor een nauwkeurigere hartslagmeting. Bij veel trainingen, zoals fietsen of gewichtheffen, buig je je pols regelmatig, wat kan zorgen voor interferentie met het hartslagsignaal als je horloge zich laag op je pols bevindt.



- Zorg dat het horloge contact maakt met je huid.
- Draag je horloge niet te strak. Dit zorgt voor een beperkte bloedsomloop, wat mogelijk invloed heeft op het signaal van je hartslag. Het horloge zou echter tijdens activiteiten strakker moeten zitten dan als je hem gewoon overdag draagt (strak, maar niet beknellend).
- Bij intervaltrainingen met een hoge intensiteit, zoals boksen of andere activiteiten waarbij je krachtig en zonder ritme gebruik maakt van je pols, kan de beweging de sensor ervan weerhouden een nauwkeurige hartslag te meten. Als je horloge geen hartslag laat zien, kun je proberen je pols te ontspannen en kort stil te staan.

## Rechts- of linkshandig

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

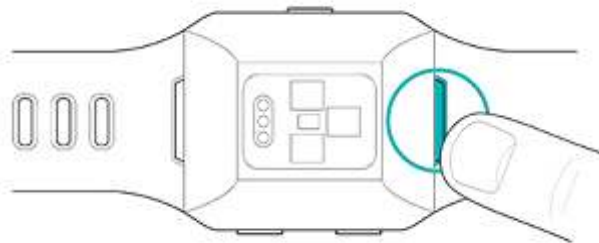
## De polsband verwisselen

De Ionic wordt geleverd met een kleine polsband eraan vast en een extra, grotere polsband in de verpakking. De polsband is voorzien van twee afzonderlijke bandjes (boven en onder) die je kunt verwisselen met accessoire polsbanden, welke apart worden verkocht. De afmetingen van de polsband vind je op '[Maat polsband](#)' op pagina [53](#).

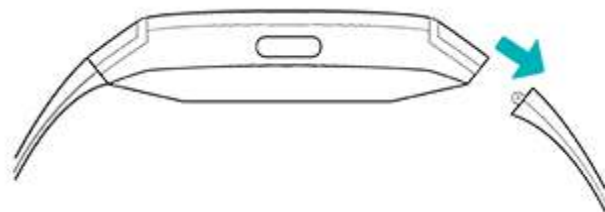
## Een polsband verwijderen

Verwijder eerst de band die aan het horloge is bevestigd om de polsband te verwisselen. Volg vervolgens de volgende stappen om een nieuwe polsband te bevestigen.

1. Draai de Ionic om en vind de vergrendelingen van de banden.



2. Om de vergrendeling te openen, druk je op de platte knop op het bandje.
3. Schuif het bandje voorzichtig weg van het horloge om deze los te maken.

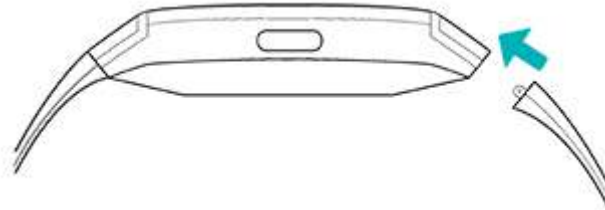


4. Herhaal de procedure aan de andere kant.

Schuif het bandje voorzichtig heen en weer wanneer je het bandje moeilijk los kunt krijgen of wanneer het vast lijkt te zitten.

## Een polsband bevestigen

Om een polsband te bevestigen, duw je deze in het uiteinde van het horloge totdat je voelt dat deze op zijn plaats klikt. Het bandje met de gesp wordt aan de bovenkant van het horloge bevestigd.



# Basisbeginselen

---

Leer hoe je de Ionic-instellingen kunt beheren, een persoonlijke pincode kunt instellen, het scherm kunt navigeren en meer.

## Door Ionic navigeren

Je Ionic heeft een touchscreen met een gekleurd LCD en drie knoppen: terug, omhoog en omlaag.



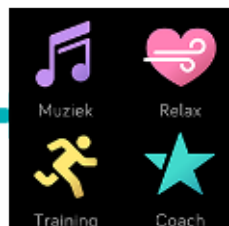
Navigeer op de Ionic door op het scherm te tikken, van rechts naar links en van boven naar beneden te vegen, of op de knoppen te drukken. Als de Ionic niet wordt gebruikt, wordt het scherm uitgeschakeld om de batterij te sparen. Om het scherm in te schakelen, tik je tweemaal op het scherm of druk je op een knop.

## Basisnavigatie

Het beginscherm is de klok. Op de klok kun je:

- Naar beneden vegen voor het bekijken van meldingen.
- Omhoog vegen om je dagcijfers te zien.
- Naar links vegen om de apps op je horloge door te bladeren. Veeg om een app te vinden en tik er dan op om een app te openen.

VEEG OMLAAG OM  
MELDINGEN TE BEKIJKEN



VEEG NAAR LINKS  
OM APPS TE BEKIJKEN



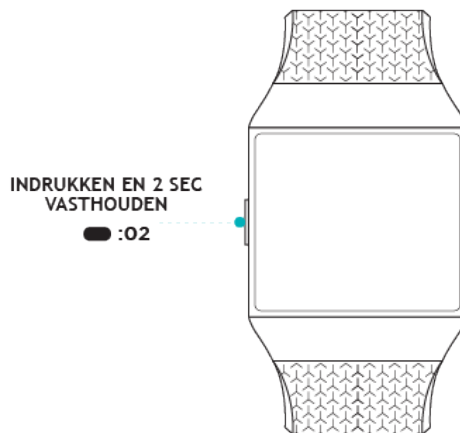
VEEG OMHOOG OM  
FITBIT TODAY TE BEKIJKEN

## Snelkoppelingen voor knoppen

Druk en houd de knoppen op de Ionic vast om Fitbit Pay sneller te kunnen gebruiken, muziek te bedienen, meldingen te zien en apps te openen. De Ionic geeft meldingen weer wanneer die binnenkomen en slaat ze ook op zodat je ze later kunt bekijken.

### Muziekbediening, Fitbit Pay en instellingen

Om toegang te krijgen tot de muziekbediening, Fitbit Pay te gebruiken, meldingen in of uit te schakelen of de instellingen voor scherm wekken te veranderen, houd je de terugknop ingedrukt:



Veeg naar rechts om toegang te krijgen tot de muziekbediening. Ga voor meer informatie over de muziekbediening naar '[Muziek bedienen met Ionic](#)' op pagina 41.

Op horloges met Fitbit Pay wordt het middelste scherm gebruikt voor contactloze betalingen. Ga voor meer informatie over betalen naar '[Creditcards en betaalkaarten gebruiken](#)' op pagina 45.

Veeg naar links voor toegang tot het scherm voor snelle instellingen. Op het scherm snelle instellingen:

- Als Scherm wekken is ingesteld op **Automatisch**, kun je je pols naar je toe draaien om het scherm aan te zetten.
- Als Meldingen zijn **Ingeschakeld**, geeft Ionic meldingen van je telefoon weer. Meer informatie over het beheren van meldingen vind je bij '[Meldingen](#)' op pagina 22.



## Meldingen

Houd de knop bovenaan ingedrukt om je meldingen te bekijken:



Veeg omhoog of omlaag om door je meldingen te bladeren.

## Snelkoppelingen voor apps

Druk op de knoppen op de Ionic voor snelle toegang tot je favoriete apps. Ga naar het scherm met de klok voor toegang tot deze snelkoppelingen. De knoppen zijn als volgt ingedeeld:

- Bovenste knop: opent de app links bovenin het eerste scherm met apps. Als je je apps nog niet hebt geordend, wordt de Muziek-app (🎵) geopend.
- Onderste knop: opent de app links onder in het eerste scherm met apps. Als je je apps nog niet hebt geordend, wordt de Coach-app (⭐) geopend.

Pas je Ionic aan door de apps te ordenen. Ga voor meer informatie naar '[Apps ordenen](#)' op pagina 20.



## Instellingen aanpassen

Basisinstellingen zoals helderheid, hartslag en gekoppelde Bluetooth-apparaten kun je direct op je horloge beheren. Open de Instellingen-app (  ) en tik op een instelling om deze aan te passen. Veeg omhoog om de volledige lijst met instellingen te bekijken.



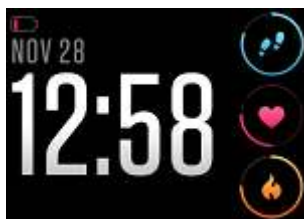
Om meldingen uit te schakelen zodat je deze niet ziet tijdens het trainen of slapen, tik je op **Meldingen** en vervolgens op **Tijdens trainingen** of **Tijdens slapen** om de instelling aan te passen.



## Het batterijniveau controleren

Je kunt op elk moment je batterijniveau controleren: veeg omhoog op de wijzerplaat. Het pictogram voor het batterijniveau bevindt zich in de linkerbovenhoek van het scherm.

Als de batterij leeg raakt (minder dan 24 uur over), waarschuwt de Ionic je door een rood batterijsignaal weer te geven. Als de batterij bijna leeg is (minder dan 4 uur over), knippert het rode batterijsignaal.



---

Wifi werkt niet op de Ionic als de batterij nog maar 25% of minder capaciteit heeft.

---

Je horloge houdt net zolang je activiteiten bij, totdat je batterij leeg is.

## Apparaatvergrendeling instellen

Om je horloge 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 horloge te ontgrendelen. Als je Fitbit Pay installeert om contactloos te betalen met je horloge, wordt de apparaatvergrendeling automatisch ingeschakeld en moet je een code instellen. Als je Fitbit Pay niet gebruikt, dan is de apparaatvergrendeling optioneel.

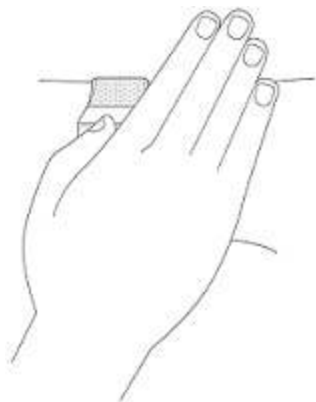
Apparaatvergrendeling inschakelen of je pincode resetten in de Fitbit-app:

Ga naar het dashboard van de Fitbit-app en tik of klik op het accountpictogram (  ) > Ionic-tegel > **Apparaatvergrendeling**.

Ga voor meer informatie over het gebruik van de apparaatvergrendeling naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Het scherm uitschakelen

Bedek de wijzerplaat kort met je andere hand om het scherm van de Ionic uit te schakelen wanneer dat niet wordt gebruikt.



## Je Ionic onderhouden

Het is belangrijk dat je je Ionic regelmatig schoonmaakt en droogt. Voor instructies en meer informatie ga je naar [fitbit.com/productcare](https://fitbit.com/productcare).

## Ionic gebruiken zonder je telefoon

De belangrijkste functies van het horloge zijn ontworpen voor gebruik zonder dat je telefoon in de buurt moet zijn:

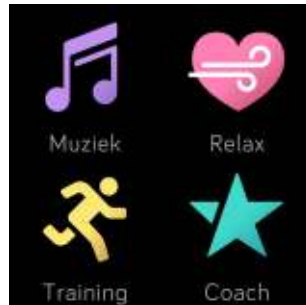
- 'Een stil alarm instellen' op pagina 26
- 'Je statistieken bekijken' op pagina 28
- 'Je beweegactiviteiten per uur volgen' op pagina 29
- 'Je hartslag bekijken' op pagina 30
- 'Trainen met Fitbit Coach' op pagina 36
- 'Begeleide ademhalingssessies oefenen' op pagina 31
- 'Persoonlijke muziek en podcasts beluisteren' op pagina 38
- 'Creditcards en betaalkaarten gebruiken' op pagina 45

Als je een activiteit hebt afgerond, zorg je ervoor dat je de Ionic synchroniseert met de Fitbit-app om je statistieken over te brengen naar je dashboard.

# Apps en wijzerplaten

---

De Fitbit-appgalerij biedt apps en wijzerplaten om je horloge te personaliseren en om te voldoen aan behoeften op het gebied van gezondheid, conditie, tijdregistratie en dagelijkse behoeften. Apps worden geordend in groepen van 4 per scherm.



Voor sommige apps op de Ionic heb je je telefoon nodig, terwijl andere apps voor de belangrijkste functies van het horloge zijn ontworpen voor gebruik zonder dat je telefoon in de buurt moet zijn. Ga voor meer informatie naar '[Ionic gebruiken zonder je telefoon](#)' op pagina 19.

## Apps openen

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

## Apps ordenen

Om de plaats van een app te veranderen, houd je de app op de Ionic ingedrukt totdat deze is geselecteerd en vervolgens sleep je hem naar een nieuwe plaats. Als de app geselecteerd is, wordt deze een klein beetje groter en trilt het horloge.

## Apps verwijderen

Je kunt de meeste apps die op de Ionic zijn geïnstalleerd verwijderen.

Om een app te verwijderen:

1. Houd je horloge dichtbij, ga naar het dashboard van de Fitbit-app en tik of klik op het accountpictogram (  ) > Ionic-tegel.
2. Tik of klik op **Apps**.
3. Zoek in het tabblad Mijn apps naar de app die je wilt verwijderen. Misschien moet je omlaag scrollen om de app te vinden.
4. Tik of klik op de app > **Verwijderen**.

## Apps updaten

Apps worden, indien nodig, automatisch via wifi bijgewerkt. Ionic zoekt naar updates als die is aangesloten op de oplader en zich binnen het bereik van je wifinetwerk bevindt.

Ga voor meer informatie over het handmatig updaten van apps naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Extra apps downloaden

Je kunt nieuwe apps toevoegen aan de Ionic via de Fitbit-appgalerij

Om een app toe te voegen:

1. Houd je horloge dichtbij, ga naar het dashboard van de Fitbit-app en tik of klik op het accountpictogram (  ) > Ionic-tegel.
2. Tik of klik op **Apps > Alle apps**.
3. Blader door de beschikbare apps. Als je de app vindt die je wilt installeren, tik of klik er dan op.
4. Tik of klik op **Installeren** om de app aan je Ionic toe te voegen.

Ga voor meer informatie over het instellen van apps op je horloge en het oplossen van problemen daarmee naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## De wijzerplaat veranderen

Er is een verscheidenheid aan wijzerplaten beschikbaar in de Fitbit-wijzerplatengalerie.

Om je wijzerplaat te veranderen:

1. Houd je horloge dichtbij, ga naar het dashboard van de Fitbit-app en tik op het accountpictogram (  ) > Ionic-tegel.
2. Tik op **Wijzerplaten > Een nieuwe klok kiezen**.
3. Blader door de beschikbare wijzerplaten. Zoek naar de wijzerplaat die je wilt hebben en tik erop om deze te installeren.
4. Tik op **Selecteren** om de wijzerplaat aan je Ionic toe te voegen.

Houd er rekening mee dat je niet meer dan 38 apps geïnstalleerd mag hebben als je de wijzerplaat op je horloge wilt bijwerken.

Je kunt alle apps en wijzerplaten gratis downloaden uit de Fitbit-appgalerij. Voor sommige apps en wijzerplaten is echter een betaalde abonnementsdienst vereist of eenmalige activeringskosten voor een ontwikkelaar. Als een ontwikkelaar activeringskosten vraagt, wordt door de ontwikkelaar een betaling berekend en een betalingsinstructie geleverd.

Ga voor meer informatie over betalingen voor apps en wijzerplaten naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Meldingen

---

Om je op de hoogte te houden, kan de Ionic oproep-, sms-, agenda- en app-meldingen van je telefoon weergeven. Voor het ontvangen van meldingen moet de telefoon zich op minder dan 9 meter afstand van het horloge bevinden.

## 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. Houd je horloge dichtbij, ga naar het dashboard van de Fitbit-app en tik op het accountpictogram (  ) > Ionic-tegel.
2. Tik op **Meldingen**.
3. Volg de instructies op het scherm op om je horloge te koppelen. De Ionic verschijnt in de lijst met bluetoothapparaten die aan je telefoon zijn gekoppeld. 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.
5. Tik op **Meldingen** > **Ionic** in de rechterbovenhoek om terug te keren naar de apparaatinstellingen.

Houd er rekening mee dat als je een iPhone, iPad of Windows 10-apparaat hebt, de Ionic meldingen toont van alle agenda's die met de Agenda-app gesynchroniseerd zijn. Als je in het bezit bent van een Android-telefoon, zal de Ionic agendameldingen weergeven van de agenda-app die je tijdens het installeren hebt geselecteerd.

Voor gedetailleerde instructies voor het instellen van meldingen ga je naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Inkomende meldingen bekijken

Als je telefoon en Ionic binnen elkaars bereik liggen, zal het horloge bij een melding een trilsignaal geven. Als je de melding niet direct bij binnenkomst leest, kun je deze later bekijken door op de wijzerplaat omlaag te vegen.



## Meldingen beheren

De Ionic bewaart maximaal dertig meldingen, waarna de oudste berichten zullen worden vervangen als je een nieuwe ontvangt.

Meldingen beheren:

- Veeg vanaf de wijzerplaat naar beneden om je meldingen te bekijken en tik op een melding om deze uit te vouwen.
- Als je één melding wilt verwijderen, tik je erop en veeg je naar rechts.
- Als je alle meldingen tegelijk wilt verwijderen, veeg je naar de bovenkant van je meldingen en tik je op **Alles wissen**.

## Meldingen uitschakelen

Schakel alle meldingen uit via de snelle instellingen op de Ionic of schakel bepaalde meldingen uit met de Fitbit-app.

Om alle meldingen uit te schakelen:

1. Houd de terugknop van je horloge ingedrukt en veeg naar links totdat je het scherm met snelle instellingen ziet.
2. Tik op **Meldingen** om deze uit te schakelen.



Om bepaalde meldingen uit te schakelen:

1. Houd je horloge dichtbij, ga naar het dashboard van de Fitbit-app en tik op het accountpictogram (  ) > Ionic-tegel > **Meldingen**.
2. Schakel de meldingen uit die je niet langer op je horloge wilt ontvangen.
3. Tik op **Meldingen** > **Ionic** in de rechterbovenhoek om terug te keren naar de apparaatinstellingen. Synchroniseer je horloge om de wijzigingen op te slaan.

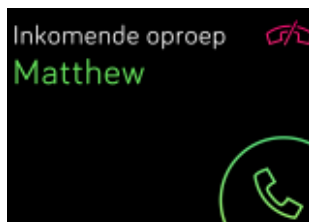
Houd er rekening mee dat als je de instelling Niet storen op je telefoon hebt ingeschakeld, je geen meldingen zult ontvangen totdat je deze instelling hebt uitgezet.

## Telefoongesprekken accepteren of weigeren

Als je een iPhone of Android-telefoon (8.0+) aan de Ionic 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 horloge weigeren, maar niet accepteren.

Tik op het groene telefoonpictogram op het scherm van je horloge om een oproep te accepteren. Houd er rekening mee dat je niet in het horloge 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

Reageer direct op je horloge op sms-berichten en meldingen van bepaalde apps door middel van vooraf ingestelde, snelle reacties. Deze functie is op dit moment alleen beschikbaar op horloges die met een Android-telefoon zijn gekoppeld.

Om snelle reacties te gebruiken:

1. Tik op de melding op je horloge. Veeg op de wijzerplaat naar beneden om de recente berichten te zien.
2. Tik op **Beantwoorden**. Snelle reacties 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 reacties of tik op het emoji-pictogram () om een emoji te kiezen.

Meer informatie over hoe je op berichten van je horloge kunt reageren en hoe je snelle reacties aanpast, vind je op [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Tijd bijhouden

---

Met alarmen kun je je laten wekken of 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 gebeurtenissen timen met de stopwatch of een afteltimer instellen.

Meer informatie over het instellen en beheren van alarmen vind je op [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Een stil alarm instellen

Je kunt stille alarmen instellen, beheren en verwijderen vanaf het scherm van je horloge in de Alarmen-app.

Ga voor meer informatie over het aanpassen en gebruiken van alarmen naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Een alarm uitzetten of uitstellen

Het horloge trilt bij het afgaan van het stille alarm.

Tik op het vinkje of druk op de onderste knop om het alarm uit te zetten. Tik op het ZZZ-pictogram of druk op de bovenste knop om het alarm negen minuten lang uit te stellen.

Je kunt het alarm zo vaak uitstellen als je wilt. Het alarm van de Ionic wordt automatisch uitgesteld als je het alarm langer dan één minuut negeert.



# De tijd bijhouden van gebeurtenissen met de stopwatch

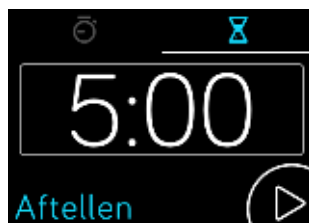
Om de stopwatch te gebruiken:

1. Open de Timer-app (  ) op je Ionic.
2. Tik bovenaan op het stopwatch-pictogram als het horloge een afteltimer weergeeft.
3. Tik op het afspeelpictogram om de stopwatch te starten.
4. Tik op het pauzepictogram om de stopwatch te stoppen.
5. Tik op het resetpictogram of druk op de bovenste knop om de stopwatch te resetten.

## Een timer instellen

Om de afteltimer te gebruiken:

1. Open de Timer-app op je Ionic.
2. Tik bovenaan op de zandloper als het horloge de stopwatch weergeeft.
3. Tik op de cijfers en veeg omhoog voor het instellen van de timer.
4. Druk op de knop terug om terug te keren naar het aftelscherm.
5. Tik op het afspeelpictogram om de timer te starten. Zodra de toegewezen tijd is voltooid, zal de Ionic trillen.
6. Tik op het pictogram met het vinkje of druk op de onderste knop om het alarm te stoppen.



Let op dat de stopwatch en afteltimer tegelijkertijd kunnen worden uitgevoerd.

Meer informatie over het gebruik van de stopwatch of timer vind je op [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Activiteit en slaap

---

De Ionic houdt tijdens het dragen voortdurend verschillende statistieken bij, waaronder actieve uren, hartslag en slaap. Elke keer dat je je horloge synchroniseert, wordt deze informatie naar de Fitbit-app overgebracht.

## Je statistieken bekijken

Veeg omhoog vanaf de wijzerplaat op je horloge om toegang te krijgen tot Fitbit Today. Fitbit Today houdt maximaal zeven van de volgende statistieken bij:

- Kernstatistieken: aantal genomen stappen, aantal verbrande calorieën, afstand, aantal geklommen verdiepingen, actieve minuten en doelgeschiedenis van de afgelopen zeven dagen
- Stappen per uur: aantal genomen stappen van het afgelopen uur en het aantal uren dat je het uurdoel hebt behaald
- Hartslag: huidige hartslag en je hartslagzone of je hartslag in rust (als dit niet in een zone valt), de totale tijd per hartslagzone en je cardioconditiescore
- Activiteit: aantal dagen deze week dat je het activiteitendoel hebt behaald en tot vijf van je meest recent gevolgde trainingen
- Menstruatiecyclus: informatie over de huidige fase van je menstruatiecyclus, als dit van toepassing is
- Slaap: totale tijd dat je sliep, de totale tijd die je doorbracht in de verschillende slaapfasen en je slaapgeschiedenis van de afgelopen zeven dagen.
- Water: vandaag ingevoerde waterinname en de geschiedenis van de afgelopen zeven dagen
- Voedsel: aantal ingenomen calorieën, overgebleven calorieën en een onderverdeling van macronutriënten in percentages
- Gewicht: nog te verliezen of aan te komen gewicht om je doelgewicht te halen, je huidige gewicht en je voortgang sinds je de laatste keer je doelgewicht hebt ingesteld
- Medailles: de volgende dagelijkse- en lifetimemedailles die je kunt verdienen

Iedere tegel kan naar links of recht worden geveegd om alle statistieken te bekijken. Tik op het pictogram + op de watertegel of de gewichtstegel om informatie in te voeren.

Fitbit Today geeft maximaal zeven tegels weer. Om te kiezen welke tegels worden weergegeven, tik je op **Instellingen** onderaan de pagina en selecteer je de zeven statistieken die je wilt volgen.

Om de tegels opnieuw in te delen, houd je een rij ingedrukt en sleep je deze omhoog of omlaag om de positie te veranderen.

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

## Een dagelijks activiteitendoel bijhouden

De Ionic houdt je voortgang bij richting een dagelijks doel van jouw keuze. Als je je doelstelling hebt bereikt, zal het horloge trillen en een felicitatie weergeven.

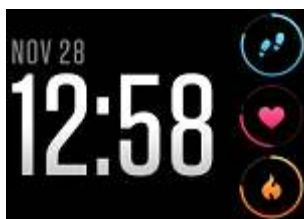
### Een doel kiezen

Stel een doel ter ondersteuning van je gezondheids- en fitnessstraject. Begin met een doelstelling van 10.000 stappen per dag. Selecteer om het aantal genomen stappen te wijzigen of om je doelstelling te veranderen in een afgelegde afstand, verbrande calorieën of actieve minuten.

Instructies voor het wijzigen van je doel vind je op [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Je doelvorderingen bekijken

Sommige wijzerplaten tonen een voortgangsring of -balk om je gemotiveerd te houden. Op de wijzerplaat van Gauges zie je bijvoorbeeld dat het volle gedeelte van de cirkel rond het pictogram van de stappenteller rechtsboven aangeeft dat je je doel bijna bereikt.

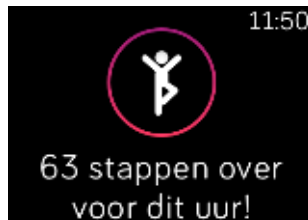


Informatie over hoe je de gedetailleerde voortgang naar je doel kunt bekijken, vind je bij '[Je statistieken bekijken](#)' op pagina 28.

## Je beweegactiviteiten per uur volgen

De Ionic 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.



Meer informatie over beweegactiviteiten per uur en hoe je de uren aanpast waarop je berichten ontvangt, vind je op [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Je slaappatroon bijhouden

Draag de Ionic in bed voor het bijhouden van de tijd die je slaapt en de slaapfasen (de tijd die je doorbrengt in remslaap, lichte slaap en diepe slaap). Om je slaapstatistieken te bekijken, synchroniseer je je horloge als je wakker wordt en controleer je de app.

Meer informatie over het bijhouden van je slaappatroon vind je op [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Een slaapdoel instellen

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

Meer informatie over je slaapdoel en hoe je dit verandert, vind je op [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Bedtijdherinnering instellen

De Fitbit-app kan je helpen bij het aanhouden van consistente bed- en waaktijden, zodat de consistentie van je slaapcyclus verbetert. Je kunt ervoor kiezen om elke nacht een herinnering te ontvangen als het tijd is om te gaan slapen.

Meer informatie over de manier waarop je bedtijdherinneringen kunt instellen, vind je op [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Een beter inzicht in je slaapgewoontes krijgen

De Ionic legt verschillende slaapstatistieken vast, zoals wanneer je naar bed gaat, hoe lang je slaapt en hoeveel tijd je in elke slaapfase doorbrengt. Hou je slaapgewoontes in de gaten met de Ionic en krijg met de Fitbit-app inzicht in de manier waarop je slaappatronen van die van je leeftijdsgenoten verschillen.

Meer informatie over slaapfasen vind je op [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Je hartslag bekijken

De Ionic legt gedurende de dag je hartslag vast. Bekijk je hartslag in real time en je hartslag in rust op je horloge door omhoog te vegen op de wijzerplaat om toegang te krijgen tot je statistieken. Ga voor meer informatie over de statistieken op je horloge naar '[Je statistieken bekijken](#)' op pagina 28. Sommige wijzerplaten geven je hartslag in real time weer op het scherm van de klok.

Tijdens een trainingssessie laat de Ionic je hartslagzone zien, zodat je de intensiteit van je training naar eigen wens kunt aanpassen.

Ga voor meer informatie over hartslagzones op de Ionic naar '[Je hartslag controleren](#)' op pagina 34.

## Je hartslaginstellingen aanpassen

Met de Ionic kun je dag en nacht je hartslag volgen. Voor het besparen van de batterijduur kun je het bijhouden van je hartslag uitzetten in de Instellingen-app > **Hartslag**.

Houd er rekening mee dat het groene ledlampje op de achterkant van de Ionic zal blijven knipperen, ook als je het bijhouden van je hartslag hebt uitgeschakeld.

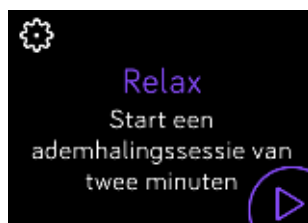
Meer informatie over het aanpassen van de hartslagtracker vind je op [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Begeleide ademhalingssessies oefenen

De relax-app van Ionic geeft je speciaal op jou afgestemde, begeleide ademhalingssessies die je kunnen helpen om een moment van rust te vinden. Je kunt kiezen uit sessies van twee of vijf minuten.

Om een sessie te beginnen:

1. Open de Relax-app (  ) op je Ionic.
2. De twee minuten-sessie is de eerste optie. Tik op het tandwielpictogram (  ) om de vijf minuten-sessie te kiezen of om de optionele trillingen uit te schakelen. Druk vervolgens op de terugknop op je horloge om terug naar het Relax-scherm te gaan.



3. Tik op het afspeelpictogram om de sessie te starten en volg de aanwijzingen op het scherm op.



Na de oefening zie je een overzicht van je uitlijning (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.

Meer informatie over begeleide ademhalingssessies, en de voordelen van het oefenen van diepe ademhaling en veiligheidsinformatie vind je op [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Conditie en activiteit

---

Houd activiteiten bij met de Activiteiten-app (🏃) en voltooi begeleide work-outs met de Fitbit Coach-app (★) op je pols.

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

## Je beweegactiviteit automatisch bijhouden

De Ionic is in staat activiteiten van minstens 15 minuten en met veel bewegingen, zoals hardlopen, elliptische bewegingen en zwemmen, automatisch te herkennen en vast te leggen. Synchroniseer je apparaat om de basisstatistieken van je beweegactiviteit in je sportgeschiedenis te zien.

Meer informatie over het volgen van beweegactiviteit vind je op [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Activiteiten vastleggen en analyseren met de Activiteiten-app

Met de Activiteiten-app op de Ionic hou je specifieke activiteiten bij, zoals hardlopen, fietsen, zwemmen of yoga, en kun je op je pols in real time statistieken bekijken, waaronder hartslaggegevens, verbrande calorieën en verstreken tijd, en een samenvatting na je trainingssessie. Volledige statistieken van je trainingssessie en, indien van toepassing, gps-gegevens over je route en tempo vind je in je sportgeschiedenis in de Fitbit-app.

### Een activiteit registreren

Om een activiteit te registreren:

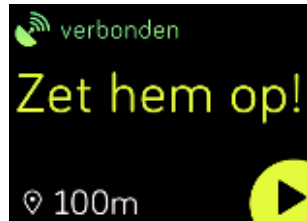
1. Open de Activiteiten-app op je horloge
2. Veeg om een activiteit te vinden en tik erop om deze te kiezen.
3. Tik op het afspeelpictogram om de activiteit te starten of tik op het vlagpictogram om een tijd, afstand of caloriedoel te kiezen, afhankelijk van de activiteit. De Ionic laat drie door jou gekozen statistieken in real time zien. Veeg de middelste statistiek om door je realtime statistieken te scrollen. Je kunt de statistieken die je ziet voor elke activiteit aanpassen via instellingen.
4. Druk op de onderste knop als je klaar bent met je trainingssessie of als je wilt pauzeren.
5. Indien gevraagd, bevestig je dat je de trainingssessie wilt beëindigen.
6. Druk op de bovenste knop om het overzicht van je activiteit te bekijken.
7. Tik op **Klaar** om het overzichtsvenster te sluiten.

Opmerking:

- Als je een trainingsdoel hebt ingesteld, zal je horloge trillen als je halverwege bent en wanneer je het doel bereikt.

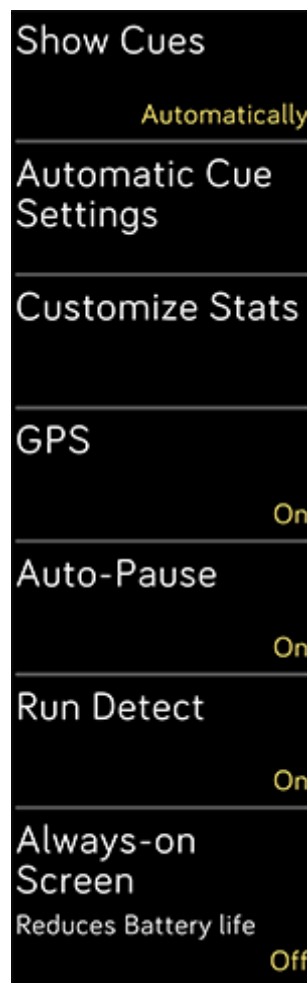


- Als je een activiteit hebt gekozen die gebruikmaakt van gps, zie je in de linkerbovenhoek een pictogram wanneer je horloge verbinding maakt met de gps-signalen. Er is verbinding met gps als er 'verbonden' op het scherm staat weergegeven en de Ionic een trilsignaal afgeeft.



## De instellingen en snelkoppelingen van je activiteiten aanpassen

Pas diverse instellingen voor elk type activiteit direct op je horloge aan. Je kunt bijvoorbeeld gps aan- of uitzetten, een activiteit automatisch pauzeren als je stopt met bewegen (bekend als Automatisch pauzeren), meldingen ontvangen bij bepaalde mijlpalen tijdens je trainingssessie (bekend als Signalen) en hardloopsessies bijhouden zonder dat je de Activiteiten-app moet openen (bekend als Hardloop detectie). Je kunt er ook voor kiezen om het scherm aan te houden tijdens activiteit (bekend als Scherm altijd aan).



Om de instelling van een activiteit aan te passen:

1. Tik op de Activiteiten-app (  ) op de Ionic.
2. Veeg door de lijst met activiteiten totdat je de activiteit vindt die je wilt aanpassen.
3. Tik op het tandwiel pictogram (  ) links bovenin en scroll omhoog door de lijst met instellingen.
4. Tik op een instelling om die aan te passen.
5. Druk, als je klaar bent, op de terugknop om terug te keren naar het activiteits scherm. Vervolgens druk je op het afspeelpictogram om de trainingssessie te starten.

## Een overzicht van je activiteit bekijken

Na het voltooien van een trainingssessie, geeft de Ionic een samenvatting van je statistieken weer.



Synchroniseer je horloge om de trainingssessie op te slaan in je sportgeschiedenis, waar je extra statistieken kunt vinden, en je route en beklommen hoogte kunt bekijken als je gebruik hebt gemaakt van een gps-verbinding.

## Je hartslag controleren

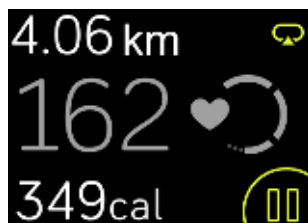
Hartslagzones helpen je de intensiteit van je training naar eigen wens aan te passen. De Ionic toont je huidige hartslagzone en de voortgang naar je maximale hartslag op een indicator naast je hartslagmeting. In de Fitbit-app kun je zien hoe lang je gedurende de dag of activiteit in een zone hebt begeven. Er zijn drie standaardzones beschikbaar die zijn gebaseerd op het advies van de American Heart Association en daarnaast kun je ook een aangepaste zone aanmaken, als je je op een specifieke hartslagzone richt.

## Standaardhartslagzones

De standaardhartslagzones worden berekend op basis van je geschatte maximale hartslag. Fitbit berekent je maximale hartslag met de veelgebruikte formule van 220 min je leeftijd.

| Pictogram                                                                           | Zone           | Berekening                                    | Beschrijving                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Buiten de zone | Lager dan 50% van je maximale hartslag        | Je hartslag kan versneld zijn, maar is niet hoog genoeg om als training te gelden.                                                                                                                                                                                                          |
|    | Vetverbranding | Tussen de 50% en 69% van je maximale hartslag | Dit is een trainingszone met een lage tot middelhoge intensiteit. Deze zone is een goed beginpunt voor mensen die nog niet veel hebben gesport. Het heet de vetverbrandingszone, omdat er een hoger percentage aan vet wordt verbrand, maar het totaal aantal verbrande calorieën is lager. |
|   | Cardio         | Tussen de 70% en 84% van je maximale hartslag | Dit is een trainingszone met een middelhoge tot hoge intensiteit. In deze zone lever je een flinke inspanning, maar ga je niet tot het uiterste. Voor de meeste mensen is dit de ideale trainingszone.                                                                                      |
|  | Piek           | Hoger dan 85% van je maximale hartslag        | Dit is een trainingszone met een hoge intensiteit. De piekzone dient voor korte intensieve sessies die je prestaties en je snelheid verbeteren.                                                                                                                                             |

Houd er rekening mee dat de hartslagwaarde in het grijs wordt weergegeven als je horloge op zoek is naar een scherpere lezing.



## Aangepaste hartslagzones

Je kunt in de Fitbit-app een eigen hartslagzone of aangepaste maximale hartslag instellen als je een specifiek doel voor ogen hebt. Topsporters hebben bijvoorbeeld een doelstelling die verschilt van het advies dat de American Heart Association aan de meeste mensen geeft.

Meer informatie en links naar relevante informatie van de American Heart Association vind je op [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Trainen met Fitbit Coach

De Fitbit Coach-app (  ) biedt begeleide sportoefeningen met je lichaamsgewicht vanaf je pols om je te helpen fit te blijven.

Om een trainingssessie te beginnen:

1. Tik op de Fitbit Coach-app (  ) op de Ionic.
2. Blader door de lijst met work-outs.
3. Tik op een trainingssessie en druk vervolgens op de afspreekknop om te beginnen. Als je een voorbeeld van je training wilt zien, tik je eerst op het menupictogram in de rechterbovenhoek.

Ga voor meer informatie over de Fitbit Coach-app naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

Je kunt tijdens een trainingssessie muziek afspelen op je horloge met de Muziek-app (  ), Pandora-app (  ) of Deezer-app (  ) of de muziek die op je telefoon wordt afgespeeld bedienen. Om muziek af te spelen die is opgeslagen op je horloge, open je eerst de Muziek-, Pandora- of Deezer-app en kies je een afspeellijst. Vervolgens ga je terug naar de Fitbit Coach-app en begin je een trainingssessie. Houd er rekening mee dat je een Bluetooth-audioapparaat, zoals een koptelefoon of een luidspreker, moet koppelen aan de Ionic om de muziek die op je horloge is opgeslagen te kunnen horen.

Ga voor meer informatie over hoe je muziek afspeelt met de Ionic naar 'Muziek en podcasts' op pagina 37.

## Je activiteiten delen

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

Meer informatie over het delen van je activiteiten vind je op [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Je cardioconditiescore volgen

Houd je algehele cardiovasculaire conditie in de gaten met de Ionic. Ga in de Fitbit-app naar het dashboard, tik op de hartslagtegels en veeg naar links om je cardioconditiescore (oftewel je VO2 Max) en cardioconditieniveau te bekijken en met anderen te vergelijken.

Meer informatie over cardioconditie en tips voor het verbeteren van je score vind je op [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Muziek en podcasts

Sla je favoriete afspeellijsten op de Ionic op en luister vervolgens naar muziek en podcasts met een Bluetooth-koptelefoon of een ander audioapparaat zonder dat je telefoon in de buurt hoeft te zijn. Ga voor meer informatie over hoe je een Bluetooth-audioapparaat aan de Ionic koppelt naar '[Bluetooth-koptelefoon of -luidsprekers koppelen](#)' op pagina 37.

## Bluetooth-koptelefoon of -luidsprekers koppelen

Verbind maximaal acht Bluetooth-audioapparaten, inclusief de Fitbit Flyer-koptelefoon, om naar afspeellijsten op je horloge te luisteren. Wanneer je voor de eerste keer een nieuw Bluetooth-audioapparaat toevoegt, moet zowel het apparaat als de Ionic zich in de koppelingsmodus bevinden.

Een nieuw Bluetooth-audioapparaat koppelen:

1. Activeer eerst de koppelingsmodus op je Bluetooth-koptelefoon, -speaker of ander -audioapparaat.
2. Open op je Ionic **Instellingen** op de app (⚙️), scrol naar beneden en tik op **Bluetooth**.
3. Tik op **+ Audioapparaat**. De Ionic zoekt naar apparaten in de buurt.



4. Wanneer de Ionic Bluetooth-audioapparaten in de buurt vindt, wordt er een lijst op het scherm weergegeven. Tik op de naam van het apparaat dat je wilt koppelen.

Wanneer het koppelen is voltooid, verschijnt een vinkje op het scherm.

Naar muziek luisteren met een ander Bluetooth-audioapparaat:

1. Open de **Instellingen**-app (⚙️) op je Ionic.
2. Tik op **Bluetooth**.
3. Tik op het audioapparaat dat je wilt gebruiken of koppel een nieuw apparaat. Wacht vervolgens tot het apparaat verbinding maakt.

Ga voor meer informatie over het beheren van Bluetooth-audioapparaten, waaronder instructies over het verwijderen van een apparaat, naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Persoonlijke muziek en podcasts beluisteren

Met de Muziek-app () op je Ionic, kun je voor enkele uren luisterplezier je favoriete nummers en podcasts gewoon op je pols opslaan en afspelen. Je hebt een computer met een wifiverbinding nodig en de gratis Fitbit desktop-app om afspeellijsten te downloaden naar je horloge. Houd er rekening mee dat je alleen bestanden kunt overdragen die in jouw bezit zijn of die geen licentie vereisen. Nummers van muziekdiensten waar een abonnement voor nodig is, worden niet ondersteund voor download naar de Muziek-app. Ga voor meer informatie over ondersteunde abonnementsdiensten naar '[Deezer gebruiken op de Ionic](#)' op pagina 43 en '[Pandora gebruiken op de Ionic \(alleen voor Verenigde Staten\)](#)' op pagina 42.

Kijk hieronder voor instructies over hoe je afspeellijsten downloadt met een Windows 10-pc of Mac. Ga voor instructies voor een Windows 7- of Windows 8-pc naar [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Muziek en podcasts toevoegen met je Windows 10-pc

Download afspeellijsten of je persoonlijke muziek en podcasts uit je iTunes-bibliotheek of Windows Media Player naar je Ionic. Je kunt ook afspeellijsten in de Fitbit desktop-app maken door de slepen en neerzetten-functie te gebruiken om nummers toe te voegen.

### Een afspeellijst maken

Maak tenminste 1 afspeellijst met nummers of podcasts om naar je horloge te downloaden.

Als je gebruikmaakt van iTunes, zorg je ervoor dat je toestaat dat iTunes je afspeellijsten met je horloge deelt:

Open iTunes op je computer > **Bewerken** > **Voorkeuren** > **Geavanceerd** > **iTunes-bibliotheek-XML delen met andere programma's** > **OK**.

### De Fitbit-app installeren

Installeer de Fitbit-app op je computer, als je dit nog niet hebt gedaan:

1. Tik of klik op de Startknop van je pc en open de Microsoft Store.
2. Zoek naar de 'Fitbit-app'. Zodra je de app hebt gevonden, tik of klik je op **Gratis** om de app te downloaden.
3. Tik of klik op **Microsoft-account** om je aan te melden met je huidige Microsoft-account. Als je nog geen Microsoft-account hebt, volg je de instructies op het scherm om een nieuw account aan te maken.
4. Wanneer de app is geïnstalleerd, open je de app en meld je je aan met je Fitbit-account.

## Verbinding maken met wifi

Zorg ervoor dat Ionic en je pc verbinding kunnen maken met hetzelfde wifinetwerk:

1. Ga naar het dashboard van de Fitbit-app en tik of klik op het accountpictogram (  ) > Ionic-tegel.
2. Klik op **Wifi-instellingen**.
3. Tik of klik op **Netwerk toevoegen** en volg de instructies op het scherm om je wifinetwerk toe te voegen of controleer de netwerkl lijst om er zeker van te zijn dat dit al in de lijst staat.
4. Tik op de netwerknaam > **Verbinden**.
5. Tik of klik op het wifisymbool (  ) op je scherm om te zien met welk netwerk je computer is verbonden. Maak verbinding met hetzelfde wifinetwerk als je horloge.

Houd er rekening mee dat als je wifinetwerk vereist dat je inlogt via een browser, deze niet wordt ondersteund op de Ionic. Ga naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) voor meer informatie.

## Je afspeellijsten downloaden

1. Voor de beste resultaten synchroniseer je je horloge in de Fitbit-app en vervolgens schakel je Bluetooth tijdelijk uit op je telefoon en computer.
2. Sluit je horloge aan op de oplader.
3. Open de Fitbit-app op je pc en tik of klik op het Muziek-pictogram (  ).
4. Tik of klik op **Persoonlijke muziek**.
5. Open de Muziek-app (  ) op de Ionic en tik op **Muziek overbrengen**. Let op dat je misschien naar beneden moet scrollen om de knop overbrengen te zien.



6. Wacht even tot de Ionic verbinding heeft gemaakt. Soms duurt het één of twee minuten om de verbinding tot stand te brengen.
7. Als hierom gevraagd wordt, volg je de instructies op het scherm van je computer om de afspeellijsten te kiezen die je naar je horloge wilt downloaden. Nadat je een afspeellijst hebt gekozen, start het downloaden automatisch.
8. Let op dat als het een paar minuten duurt om je eerste afspeellijst te kiezen, de wifiverbinding verbroken kan worden om je accu te sparen. Tik nogmaals op de knop **Muziek overbrengen** om opnieuw verbinding te maken en ga verder met het kiezen van afspeellijsten.
9. Zodra de download is voltooid, koppel je een Bluetooth-koptelefoon of een luidspreker aan de Ionic en open je de Muziek-app (  ) om naar je afspeellijsten te luisteren. Je telefoon en computer hoeven niet in de buurt te zijn om naar muziek te kunnen luisteren met de Muziek-app.

Ga voor meer informatie en probleemoplossingen naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Muziek en podcasts toevoegen met je Mac

Download afspeellijsten of je persoonlijke muziek en podcasts uit je iTunes-bibliotheek naar je Ionic.

### Een afspeellijst maken

Maak tenminste 1 afspeellijst met nummers of podcasts in iTunes om naar je horloge te downloaden.

Zorg ervoor dat je toestaat dat de iTunes-app afspeellijsten met je horloge deelt:

Open iTunes op je computer > **Bewerken** > **Voorkeuren** > **Geavanceerd** > **iTunes-bibliotheek-XML delen met andere programma's** > **OK**.

### Verbinding maken met wifi

Zorg ervoor dat de Ionic en je Mac verbinding kunnen maken met hetzelfde wifinetwerk:

1. Ga naar het dashboard van de Fitbit-app en tik of klik op het accountpictogram (  ) > Ionic-tegel.
2. Klik op **Wifi-instellingen**.
3. Tik of klik op **Netwerk toevoegen** en volg de instructies op het scherm om je wifinetwerk toe te voegen of controleer de netwerklijst om er zeker van te zijn dat dit al in de lijst staat.
4. Tik op de netwerknaam > **Verbinden**.
5. Tik of klik op het wifisymbool (  ) op je scherm om te zien met welk netwerk je computer is verbonden. Maak verbinding met hetzelfde wifinetwerk als je horloge.

Houd er rekening mee dat als je wifinetwerk vereist dat je inlogt via een browser, deze niet wordt ondersteund op de Ionic. Ga naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) voor meer informatie.

### Fitbit Connect installeren

Installeer de gratis softwareapplicatie Fitbit Connect, waarmee je muziek van je iTunes-bibliotheek naar je Ionic kunt downloaden.

1. Ga op je Mac naar <https://www.fitbit.com/setup>.
2. Scrol naar beneden en klik op de optie **Voor Mac downloaden**.
3. Dubbelklik op **Fitbit Connect.pkg installeren**. Het Fitbit Connect-installatieprogramma wordt geopend.
4. Klik op **Doorgaan** om door het installatieprogramma te gaan.

### Je afspeellijsten downloaden

1. Voor de beste resultaten synchroniseer je je horloge in de Fitbit-app en vervolgens schakel je Bluetooth tijdelijk uit op je telefoon en computer.
2. Sluit je horloge aan op de oplader.
3. Klik op **Mijn muziek beheren** in het Fitbit Connect-venster op je computer.



4. Log in op je Fitbit-account.
5. Open de Muziek-app (🎵) op de Ionic en tik op **Muziek overbrengen**. Let op dat je misschien naar beneden moet scrollen om de knop overbrengen te zien.



6. Wacht even tot de Ionic verbinding heeft gemaakt via wifi. Houd er rekening mee dat het soms een minuut of twee kan duren.
7. Indien gevraagd, volg je de instructies op het scherm om de afspeellijsten te kiezen die je naar de Ionic wilt downloaden. Nadat je een afspeellijst hebt gekozen, start het downloaden automatisch.
8. Let op dat als het een paar minuten duurt om je eerste afspeellijst te kiezen, de wiferverbinding verbroken kan worden om je accu te sparen. Tik nogmaals op de knop **Muziek overbrengen** om opnieuw verbinding te maken en ga verder met het kiezen van afspeellijsten.
9. Zodra de download is voltooid, koppel je een Bluetooth-koptelefoon of een luidspreker aan de Ionic en open je de Muziek-app (🎵) om naar je afspeellijsten te luisteren. Je telefoon en computer hoeven niet in de buurt te zijn om naar muziek te kunnen luisteren met de Muziek-app.

Ga voor meer informatie en probleemoplossingen naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Muziek beheren met Ionic

Bedien de muziek en podcasts die worden afgespeeld op je Ionic of op je telefoon, of wijzig het Bluetooth audio-uitvoerapparaat.

### Kies de muziekbron

Om te kiezen of de Ionic de muziek op je horloge of telefoon bedient:

1. Houd de terugknop ingedrukt en veeg naar rechts om naar het Muziekbedieningsscherm te gaan.
2. Tik op het 3-stippenpictogram (...).
3. Tik op het telefoon- of horlogepictogram om de bron te wijzigen.

Als je een Android- of Windows 10-telefoon hebt, schakel je Bluetooth Classic in om de muziek op je telefoon te bedienen:

1. Open de app Instellingen (⚙️) op je horloge > **Bluetooth** > **Koppelen**.
2. Navigeer op je telefoon naar de Bluetooth-instellingen waarop gekoppelde apparaten worden vermeld. Je telefoon zoekt dan naar beschikbare apparaten.
3. Tik op **Ionic (Classic)** zodra je deze in de lijst ziet.

## Muziekbediening

1. Houd de terugknop ingedrukt terwijl er muziek wordt afgespeeld en veeg naar rechts om naar het Muziekbedieningsscherm te gaan.
2. Speel het nummer af of pauzeer het of tik op de pijlpictogrammen om naar het volgende of vorige nummer te gaan (als de audiobron dit toestaat). Druk op de pictogrammen + en - om het volume te regelen.



3. Als je extra bedieningselementen wilt openen, tik je op het 3-stippenpictogram (...). Je kunt hier het Bluetooth-audioapparaat wijzigen.

## Pandora gebruiken op de Ionic (alleen voor Verenigde Staten)

Met de Pandora-app () voor Ionic, kun je maximaal drie van je meest afgespeelde Pandora-zenders of populaire samengestelde work-outzenders downloaden naar je horloge. Let op dat je een betaald Pandora-abonnement en een wifiverbinding moet hebben om zenders te downloaden. Ga voor meer informatie over Pandora-abonnementen naar [help.pandora.com](http://help.pandora.com).

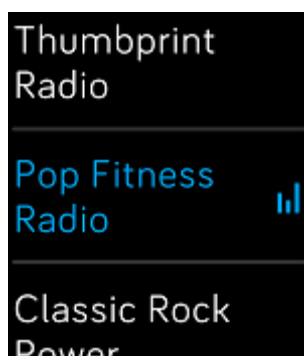
Om Pandora-zenders te downloaden:

1. Als je dit nog niet hebt gedaan, zorg ervoor dat de Ionic verbinding kan maken met je wifinetwerk:
  - a. Ga naar het dashboard van de Fitbit-app en tik of klik op het accountpictogram () > Ionic-tegel.
  - b. Klik op **Wifi-instellingen**.
  - c. Tik of klik op **Netwerk toevoegen** en volg de instructies op het scherm om verbinding te maken met je wifinetwerk. Ga voor meer informatie over ondersteunde netwerken naar [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).
2. Ga terug naar het dashboard en tik of klik op **Media**.
3. Tik of klik op **Pandora**.
4. Volg de instructies op het scherm om in te loggen op je Pandora-account. Als je geen betaald Pandora-abonnement hebt, upgrade je je huidige account of maak je een nieuw account aan. Vervolgens ga je terug naar de Fitbit-app om de installatie te voltooien.
5. Kies er in de Fitbit-app voor om maximaal drie van je meest afgespeelde Pandora-zenders automatisch te synchroniseren of selecteer handmatig maximaal drie work-outzenders. Als je Thumbprint Radio hebt op je Pandora-account, wordt deze ook gedownload, ongeacht welke optie je kiest.

6. Sluit je horloge aan op de oplader. Zenders worden automatisch gedownload als het horloge aan het opladen is en zich binnen het bereik van je wifinetwerk bevindt. Je kunt ook op het 3-stippenpictogram (•••) tikken > **Nu synchroniseren** in het Pandora-gedeelte van de Fitbit-app om de download te beginnen zonder je oplader. Afhankelijk van de hoeveelheid muziek die wordt gedownload, kan dit proces minimaal vijftien minuten in beslag nemen per station. Controleer de voortgang van de download op het scherm van het horloge of in de Fitbit-app.

Zodra de zenders zijn gedownload, koppel je een Bluetooth-koptelefoon of

Bluetooth-luidspreker aan de Ionic en open je de Pandora-app (  ) op je horloge om naar muziek te luisteren. Let op dat er geen verbinding met wifi is vereist en dat je telefoon of computer niet in de buurt hoeft te zijn.



Ga voor meer informatie over hoe je Pandora-zenders beheert, waaronder instructies over het verwijderen van zenders, naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Deezer gebruiken op de Ionic

Met de Deezer-app (  ) voor de Ionic kun je je eigen Deezer-afspeellijsten en Flow downloaden naar je horloge. Let op dat je een betaald Deezer-abonnement en een wifiverbinding moet hebben om muziek te downloaden. Ga voor meer informatie over Deezer-abonnementen naar [support.deezer.com](https://support.deezer.com).

Om je Deezer-afspeellijst of Flow te downloaden:

1. Als je dit nog niet hebt gedaan, zorg ervoor dat de Ionic verbinding kan maken met je wifinetwerk:
  - a. Ga naar het dashboard van de Fitbit-app en tik of klik op het accountpictogram (  ) > Ionic-tegel.
  - b. Klik op **Wifi-instellingen**.
  - c. Tik of klik op **Netwerk toevoegen** en volg de instructies op het scherm om verbinding te maken met je wifinetwerk. Ga voor meer informatie over ondersteunde netwerken naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).
2. Open de Deezer-app (  ) op je Fitbit-horloge. Als je de Deezer-app nog niet hebt, kun je deze downloaden vanuit de Fitbit-appgalerij.

3. Als je een webbrowser op je telefoon, tablet of computer gebruikt, open je <https://www.fitbit.com/deezer>.
4. Voer de activeringscode in die op je horloge wordt weergegeven.
5. Als daarom wordt gevraagd, volg je de instructies op het scherm om in te loggen op je Fitbit-account. Als je deze stap niet ziet, ga verder met stap 6.
6. Volg de instructies op het scherm om in te loggen op je Deezer-account of maak een nieuw account. Als je nog geen abonnement hebt op Deezer, moet je er een aanschaffen.
7. Zodra de activering is voltooid, ga je terug naar het dashboard van de Fitbit-app en klik je op het accountpictogram (  ) > Ionic-tegel > **Media** > **Deezer**.
8. Tik of klik op **Muziek toevoegen** om je Flow, belangrijkste afspeellijsten en persoonlijke afspeellijsten die je in Deezer hebt aangemaakt te zien. Als je geen afspeellijsten hebt aangemaakt of als favoriet hebt ingesteld, kun je dit in de Deezer-app voor mobiel of op de website doen.
9. Tik of klik op afspeellijsten of op de Flow-koptekst om deze in de wachtrij te plaatsen om te downloaden.
10. Sluit je horloge aan op de oplader. Muziek wordt automatisch gedownload als het horloge aan het opladen is en zich binnen het bereik van je wifinetwerk bevindt. Je kunt ook tikken op het 3-stippenpictogram (  ) > **Nu synchroniseren** in het Deezer-gedeelte van de Fitbit-app om de download te beginnen zonder je oplader. Afhankelijk van de hoeveelheid muziek die wordt gedownload, kan dit proces enkele minuten of langer duren. Controleer de voortgang van de download op het scherm van het horloge of in de Fitbit-app (als je telefoon zich binnen het Bluetooth-bereik bevindt).

Zodra de muziek is gedownload, koppel je een Bluetooth-koptelefoon of Bluetooth-

luidspreker aan de Ionic en open je de Deezer-app (  ) op je horloge om naar je afspeellijsten te luisteren. Let op dat er geen verbinding met wifi is vereist en dat je telefoon of computer niet in de buurt hoeft te zijn.

Ga voor meer informatie over hoe je Deezer-afspeellijsten beheert, waaronder instructies over het verwijderen van afspeellijsten en tips voor probleemoplossing, naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Fitbit Pay

---

De Ionic bevat een NFC-chip, waarmee je je creditcards en betaalkaarten kunt gebruiken door op je horloge te tikken.

## Creditcards en betaalkaarten gebruiken

Je kunt Fitbit Pay instellen in het wallet-gedeelte in de Fitbit-app en je horloge vervolgens 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](https://fitbit.com/fitbit-pay/banks).

## Creditcards en betaalkaarten toevoegen

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 horloge instellen, een betaalmethode bewerken en recente aankopen bekijken.

Om Fitbit Pay in te stellen:

1. Houd je horloge dichtbij, ga naar het dashboard van de Fitbit-app en tik op het accountpictogram (  ) > Ionic-tegel.
2. Tik op de tegel **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 horloge 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 dat nog niet is gebeurd) en de set-up te voltooien.

Je kunt tot zes betaalpassen aan de wallet toevoegen en kiezen welke kaart je horloge 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:



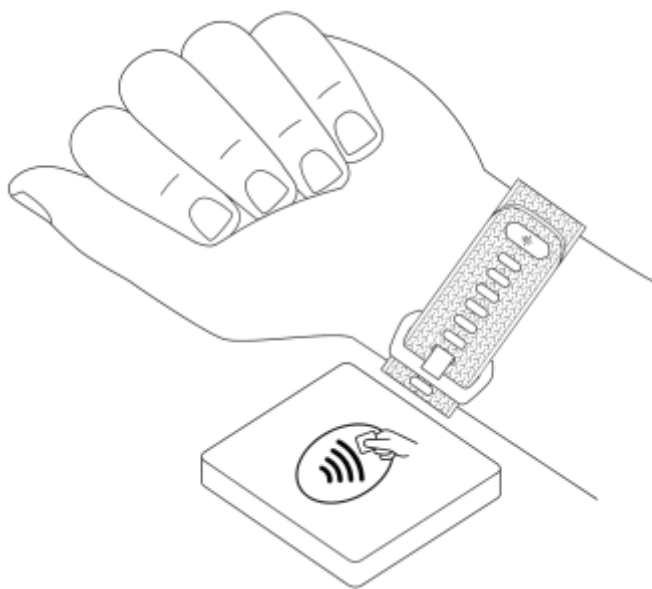
Om te betalen met de Ionic:

*Voor alle klanten met uitzondering van die in Australië:*

1. Als je klaar bent om te betalen, houd je de terugknop op je horloge gedurende 2 seconden ingedrukt. Veeg naar het betalingsscherm als dat nog niet is weergegeven.
2. Voer desgevraagd de viercijferige pincode van je horloge in. Je standaardbetaalpas verschijnt op het scherm.



3. Om te betalen met deze pas houd je je pols in de buurt van de betaalterminal. Als je met een andere kaart wilt betalen, veeg je om de kaart die je wilt gebruiken te vinden en houd je je pols in de buurt van de betaalterminal.



Zodra de betaling is goedgekeurd, gaat je horloge trillen en krijg je een bevestiging te zien op het scherm.

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

### *Klanten in Australië:*

1. Als je een creditcard of betaalpas van een Australische bank hebt, houd je het horloge 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 horloge 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 horloge).

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

---

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

---

Voor meer informatie over Fitbit Pay en om te zien hoe je met je horloge kunt betalen, ga je naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Je standaardbetaalpas wijzigen

Als je klaar bent om te betalen, verschijnt de standaardbetaalpas op het scherm van je horloge. Om je standaardbetaalpas te wijzigen:

1. Ga naar het dashboard van de Fitbit-app en tik op het accountpictogram (  ) > Ionic-tegel.
2. Tik op de tegel **Wallet**.
3. Zoek naar de pas die je als standaardbetaalpas wilt instellen.
4. Tik op **Als standaard instellen**.

# Weer

---

De Weer-app (  ) op de Ionic toont de weersverwachting voor je huidige locatie, evenals die voor twee extra door jou gekozen locaties.

## De weersverwachting bekijken

Open de Weer-app op je horloge om de huidige weersverwachting te bekijken. De Weer-app toont standaard je huidige locatie. Veeg naar links om de weersverwachting te bekijken voor 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, synchroniseer je je horloge om je nieuwe locatie in de Weer-app te bekijken.

## Een plaats toevoegen of verwijderen

Om een plaats toe te voegen of te verwijderen:

1. Open de Fitbit-app en tik op het accountpictogram (  ) > Ionic-tegel.
2. Tik op **Apps**.
3. Tik op het tandwielpictogram (  ) naast **Weer**. Je moet misschien naar beneden scrollen 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 horloge met de Fitbit-app om een bijgewerkte lijst met locaties op je horloge te bekijken.

Meer informatie over het instellen van de Weer-app vind je op [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).



# Updaten, opnieuw opstarten en wissen

---

Enkele stappen voor probleemoplossing vragen je mogelijk om het horloge opnieuw op te starten. De Ionic wissen is handig als je de Ionic aan een andere persoon wilt geven. Update je horloge om alle nieuwe Fitbit OS-updates te ontvangen.

## De Ionic opnieuw opstarten

Om je horloge opnieuw op te starten, houd je de terug- en onderste knoppen voor enkele seconden ingedrukt totdat je het Fitbit-logo op het scherm ziet.

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

---

De Ionic 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 je Ionic op deze manier kunt beschadigen.

---

## De Ionic wissen

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

Open de Instellingen-app (  ) op je Ionic > **Over ons** > **Fabrieksinstellingen herstellen**.

## Ionic updaten

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

Als er een nieuwe update beschikbaar is, ontvang je hier een melding van in de Fitbit-app die je eraan herinnert je horloge te updaten. Zodra de update start, verschijnt er op de Ionic en in de Fitbit-app een voortgangsbalk, totdat de update is voltooid. Houd tijdens het updateproces je horloge en telefoon bij elkaar in de buurt.

Zorg ervoor dat je horloge is opgeladen en verbinding kan maken met je wifinetwerk voor de beste resultaten.

---

Opmerking: Het updaten van de Ionic kan meer dan een uur duren en kan de batterijduur verkorten. We raden je aan om je horloge in de oplader te steken, voordat je een update start.

---

Ga naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) als je problemen ondervindt bij het updaten van je horloge.

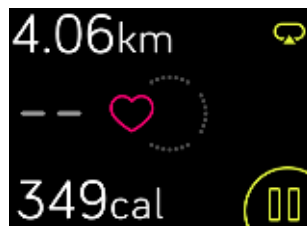
# Problemen oplossen

---

Bekijk hieronder onze suggesties voor probleemoplossing als je horloge niet naar behoren functioneert. Ga naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) voor meer informatie.

## Hartslagsignaal ontbreekt

De Ionic legt gedurende de dag en tijdens beweegactiviteiten voortdurend je hartslag vast. Het kan voorkomen dat de hartslagsensor op je horloge moeite heeft met het vinden van een goed signaal. In dat geval zul je in plaats van je huidige hartslag, liggende streepjes zien.



Als je geen hartslagsignaal ontvangt, controleer je eerst of in de Instellingen-app op je apparaat de optie hartslagmetingen staat ingeschakeld. Zorg er daarnaast voor dat je je horloge op de juiste manier draagt; plaats het horloge hoger of lager op je pols, of maak de polsband strakker of losser vast. De Ionic 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.

Als het hartslagsignaal nog steeds ontbreekt, open je de Instellingen-app op je horloge en controleer je of Hartslag is ingeschakeld.

## Gps-signaal ontbreekt

Omgevingsfactoren als hoge gebouwen, dichte bebossing, steile bergen of zelfs dichte bewolking kunnen ervoor zorgen dat je Ionic moeite heeft om verbinding te maken met gps-satellieten. Als je horloge tijdens een activiteit naar een gps-signaal zoekt, zul je aan de bovenkant van het scherm 'verbinden' zien staan.



Wacht voor de beste resultaten tot je telefoon een signaal vindt voordat je met je work-out begint.

## Kan geen verbinding maken met wifi

Als de Ionic geen verbinding kan maken met wifi, controleer je eerst of je je horloge probeert te verbinden met een ondersteund netwerk. Voor de beste resultaten verbind je je horloge met je wifinetwerk thuis of op kantoor. De Ionic maakt geen verbinding met 5 GHz, wifi, WPA-Enterprise of openbare wifinetwerken waarvoor je moet inloggen of waarvoor abonnementen of profielen vereist zijn. Ga voor een lijst met compatibele netwerktypen naar '[Verbinding maken met wifi](#)' op pagina 9.

Nadat je hebt gecontroleerd of je netwerk compatibel is, start je je horloge opnieuw op en probeer je opnieuw verbinding te maken met wifi. Houd je horloge dicht bij je router als je andere netwerken op de lijst van beschikbare netwerken tevoorschijn ziet komen en niet jouw gewenste netwerk.

Zorg ervoor dat je Ionic en je pc verbinding kunnen maken met hetzelfde wifinetwerk als je probeert persoonlijke muziek of podcasts te downloaden. Voor hulp hierbij, raadpleeg je de stappen in '[Persoonlijke muziek en podcasts beluisteren](#)' op pagina 37. Houd je horloge dicht bij de router voor een sterkere verbinding.

Controleer of je wifinetwerk naar behoren werkt voordat je probeert een Pandora-zender of Deezer-afspeellijst te downloaden. Sluit een ander apparaat aan op je netwerk. Als deze wel verbinding maakt, probeer je je zender of afspeellijst opnieuw te downloaden. Houd er rekening mee dat zenders en afspeellijsten automatisch worden gedownload als het horloge aan het opladen is en zich binnen het bereik van je wifinetwerk bevindt. Je kunt ook tikken op **Nu synchroniseren** in de Fitbit-app om de zenders op je horloge te plaatsen.

Ga voor meer informatie over probleemoplossing voor wifi naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Andere problemen

Start je horloge opnieuw op als je een van onderstaande problemen ondervindt:

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

Voor meer informatie over het opnieuw opstarten van je horloge ga je naar '[De Ionic opnieuw opstarten](#)' op pagina 49.

Voor extra probleemoplossing of de contactgegevens van de Klantenservice ga je naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Algemene informatie en specificaties

---

## Sensoren

De Fitbit Ionic beschikt over de volgende sensoren en motors:

- Een 3-assige MEMS-versnellingsmeter die bewegingspatronen vastlegt
- Een altimeter die veranderingen in hoogte vastlegt
- Een gps-ontvanger met GLONASS, die je locatie tijdens een training bijhoudt
- Een optische hartslagmeter
- Een omgevingslichtsensor

## Materialen

De behuizing en riem van de Ionic zijn gemaakt van geanodiseerd aluminium. Geanodiseerd aluminium kan 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.

De polsband die wordt geleverd bij de Ionic is gemaakt van flexibel, duurzaam elastomeermateriaal, vergelijkbaar met het materiaal van andere sporthorloges. Het bevat geen latex. Er zijn polsbanden verkrijgbaar in echt leer.

## Draadloze technologie

De Ionic bevat een Bluetooth 4.0-radio-ontvanger en een NFC-chip.

## Haptische feedback

De Ionic beschikt over een trilmotor, waarmee een signaal wordt afgegeven voor alarmen, herinneringen, doelen, meldingen en apps.

## Batterij

De Ionic is uitgerust met een oplaadbare lithium-polymeerbatterij.

## Geheugen

Op de Ionic worden je gegevens, waaronder dagcijfers, slaapgegevens en sportgeschiedenis, gedurende zeven dagen opgeslagen. Synchroniseer je horloge dagelijks voor de beste resultaten.

## Weergave

De Ionic heeft een gekleurd LCD-scherm.

## Maat polsband

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

|                 |                                                                     |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------|
| Kleine polsband | Past om een pols met een omtrek van 140 - 170 mm (5,5 - 6,7 inches) |
| Grote polsband  | Past om een pols met een omtrek van 170 - 210 mm (6,7 - 8,1 inches) |

## Omgevingsvoorwaarden

|                          |                                      |
|--------------------------|--------------------------------------|
| Bedrijfstemperatuur      | -10 °C tot 45 °C                     |
| Niet-bedrijfstemperatuur | -20 °C tot -10 °C<br>45 °C tot 60 °C |
| Waterbestendig           | Waterdicht tot 50 meter              |
| Maximale bedrijfshoogte  | 9.144 m                              |

## Meer informatie

Meer informatie over je horloge en het dashboard vind je op [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Retourbeleid en garantie

Garantie-informatie en het retourbeleid van fitbit.com vind je op [fitbit.com/legal/returns-and-warranty](https://fitbit.com/legal/returns-and-warranty).

# Juridische en veiligheidsinformatie

---

Naam model: FB503

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

Instellingen > Over ons > Juridische informatie

## Verenigde Staten: Verklaring van de Federal Communications Commission (FCC)

**Notice to the User: The FCC and Industry Canada IDs can also be viewed on your device. To view content:**

- **Tap Settings > About > Regulatory Info.**

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

### FCC Warning

Changes or modifications not approved by Fitbit, Inc. 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 requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

FCC ID: XRAFB503

## Canada: Verklaring van de Industry Canada (IC)

**Notice to the User: The FCC and Industry Canada IDs can also be viewed on your device. To view content:**

- Tap **Settings > About > Regulatory Info**.

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

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

IC Notice to Users in accordance with the current RSS GEN:

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

1. Cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences et
2. Cet appareil doit accepter Toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement du dispositif

IC: 8542A-FB503

## European Union (EU)

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB503 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address:

<http://www.fitbit.com/safety>.

#### Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB503 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety).

#### Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB503 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety).

#### Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB503 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety).

#### Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB503 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety).

#### Veiligheidsverklaring

Deze apparatuur is getest om te voldoen aan de veiligheidsvoorwaarden naargelang de specificaties van de NEN: NEN-EN-IEC 60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013.

#### Frequentie-informatie

Frequentiebereik (MHz): 2400-2483,5

Hoogste ERP-vermogen binnen bereik (dBm): 16,88



## Australië en Nieuw-Zeeland

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

- Tap Settings > About > Regulatory Info.



## 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<br>Part Name           | 有毒和危险品<br>Toxic and Hazardous Substances or Elements |            |           |                 |               |                  |
|-----------------------------|------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------------|---------------|------------------|
| Model FB503                 | 铅<br>(Pb)                                            | 水银<br>(Hg) | 镉<br>(Cd) | 六价铬<br>(Cr(VI)) | 多溴化苯<br>(PBB) | 多溴化二苯醚<br>(PBDE) |
| 表带和表扣<br>(Strap and Buckle) | ○                                                    | ○          | ○         | ○               | ○             | ○                |
| 电子<br>(Electronics)         | --                                                   | ○          | ○         | ○               | ○             | ○                |
| 电池<br>(Battery)             | ○                                                    | ○          | ○         | ○               | ○             | ○                |
| 充电线<br>(Charging Cable)     | ○                                                    | ○          | ○         | ○               | ○             | ○                |

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

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

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



CMIIT ID 2017DJ4947

## India

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

Settings > About > Regulatory Info

## Israël

61887-51 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אי

## Japan

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

- Tap Settings > About > Regulatory Info.



007-AF0125

## Marokko

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 16114 ANRT 2018

Date d'agrément: 26/3/2018

## Nigeria

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

Oman

OMAN-TRA/TA-R/4605/17  
D090258

Filipijnen



Servië



W 005 17

Singapore

Complies with IMDA  
Standards DA107950

## Zuid-Korea

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

- Tap Settings > About > Regulatory Info.

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

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

## Taiwan

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

- Tap Settings > About > Regulatory Info.

Fitbit Model FB503



CCAJ17LP4710T8

注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

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

第十四條

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

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

## Article 12

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

## Article 14

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

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。

Battery warning:

This device uses a lithium battery.

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

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

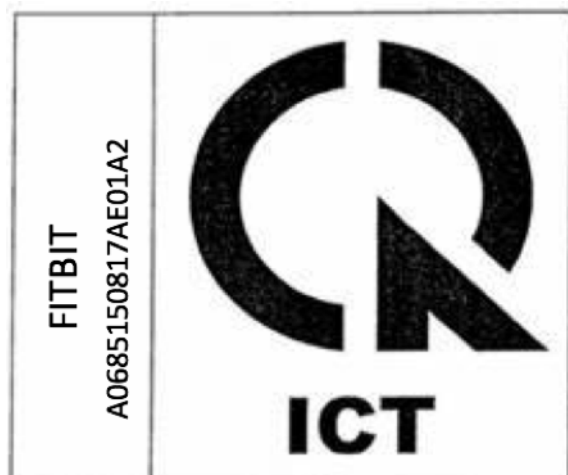
|                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                              |                         |                  |                                                      |                                              |                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 設備名稱：智慧型手錶 ，                                                                                                                                                                                                                                        |                                                              | 型號（型式）：FB503            |                  |                                                      |                                              |                                                      |
| Equipment name                                                                                                                                                                                                                                      |                                                              | Type designation (Type) |                  |                                                      |                                              |                                                      |
| 單元 Unit                                                                                                                                                                                                                                             | 限用物質及其化學符號<br>Restricted substances and its chemical symbols |                         |                  |                                                      |                                              |                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                     | 鉛Lead<br>(Pb)                                                | 汞Mercury<br>(Hg)        | 鎘Cadmium<br>(Cd) | 六價鉻<br>Hexavalent<br>chromium<br>(Cr <sup>+6</sup> ) | 多溴聯苯<br>Polybrominated<br>biphenyls<br>(PBB) | 多溴二苯醚<br>Polybrominated<br>diphenyl ethers<br>(PBDE) |
| 錶帶                                                                                                                                                                                                                                                  | ○                                                            | ○                       | ○                | ○                                                    | ○                                            | ○                                                    |
| 電子                                                                                                                                                                                                                                                  | —                                                            | ○                       | ○                | ○                                                    | ○                                            | ○                                                    |
| 錶扣                                                                                                                                                                                                                                                  | ○                                                            | ○                       | ○                | ○                                                    | ○                                            | ○                                                    |
| 充電線                                                                                                                                                                                                                                                 | ○                                                            | ○                       | ○                | ○                                                    | ○                                            | ○                                                    |
| 備考1. “超出0.1 wt %” 及 “超出0.01 wt %” 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。<br>Note 1 : “Exceeding 0.1 wt %” and “exceeding 0.01 wt %” indicate that the percentage content of the restricted substance exceeds the reference percentage value of presence condition. |                                                              |                         |                  |                                                      |                                              |                                                      |
| 備考2. “○” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。<br>Note 2 : “○” indicates that the percentage content of the restricted substance does not exceed the percentage of reference value of presence.                                                                |                                                              |                         |                  |                                                      |                                              |                                                      |
| 備考3. “—” 係指該項限用物質為排除項目。<br>Note 3 : The “—” indicates that the restricted substance corresponds to the exemption.                                                                                                                                   |                                                              |                         |                  |                                                      |                                              |                                                      |

Verenigde Arabische Emiraten

TRA Registered No.: ER56752/17

Dealer No.: 35294/14

Vietnam



Zambia

Model Name FB503



ZMB/ZICTA/TA/2018/3/39

©2019 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 volledigere lijst met handelsmerken van Fitbit is te vinden op <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Handelsmerken van derde partijen zijn het eigendom van hun respectieve eigenaren.