



fitbit ionic



Gebruiksaanwijzing

Versie 1.1

Inhoudsopgave

Aan de slag	7
Wat zit er in de doos?	7
Wat staat er in deze handleiding?.....	7
Fitbit Ionic instellen	8
Instellen met je telefoon of tablet	8
Instellen met je Windows 10-pc	8
Verbinding maken met wifi	9
Gegevens synchroniseren met je Fitbit-account	9
Ionic dragen.....	10
Plaatsen voor hele dag vs tijdens lichaamsbeweging	10
Polskeuze	11
Gebruik	12
Instellingen wijzigen	12
Snelmenu	13
Opnieuw inschakelen met polsbeweging.....	13
Meldingen in- en uitschakelen.....	13
Het toestel vergrendelen	14
De polsband vervangen	14
Een polsband verwijderen	14
Een nieuwe polsband bevestigen	15
Door Ionic navigeren	16
Basisnavigatie	16
Snelkoppelingen naar Fitbit Pay, muziek en meldingen.....	18
Snelkoppelingen naar je favoriete apps.....	19

Display deactiveren	20
Levensduur van de batterij en opladen.....	20
Batterijniveau controleren.....	20
Ionic opladen	21
Je tracker onderhouden	22
Je Ionic gebruiken zonder je telefoon	22
Activiteiten en tijd weergeven	23
Alarmen	24
Stil alarm met trillen instellen	24
Stil alarm stoppen of herhalen	24
Gebeurtenissen timen met de stopwatch	25
De verstreken tijd opvolgen met de timer	26
Automatische opvolging.....	27
Statistieken van de hele dag bekijken	27
Een dagelijks activiteitendoel opvolgen	28
Een doel kiezen	28
Vooruitgang van doel zien.....	28
Je activiteiten per uur opvolgen	29
Je lichaamsbeweging opvolgen	29
Je slaap opvolgen	30
Een slaapdoel stellen	30
Een bedtijdherinnering instellen	30
Meer leren over je slaapgewoonten	30
Je hartslag weergeven	30
Instellingen voor de opvolging van je hartslag.....	31

Meldingen	32
Vereisten voor kalendermeldingen	32
Meldingen instellen.....	32
Inkomende meldingen bekijken	33
Beheer van meldingen	34
Alle meldingen uitschakelen.....	34
Telefoongesprekken aannemen en afwijzen	35
Gezondheid en fitheid	36
Je lichaamsbeweging opvolgen en analyseren	36
Je lichaamsbeweging opvolgen	36
Weergave van je statistieken tijdens de lichaamsbeweging	37
Je instellingen voor lichaamsbeweging personaliseren	39
Samenvatting van je trainingssessie weergeven.....	40
Je hartslag weergeven	42
Standaard hartslagzones	42
Aangepaste hartslagzones.....	43
Training met Fitbit Coach	44
Je lichaamsbeweging delen	44
Je cardio-fitheidsscore opvolgen	44
Begeleide ademhalingsessies.....	45
Muziek en podcasts	47
Pandora op Ionic (enkel Verenigde Staten).....	47
Persoonlijke muziek en podcasts.....	48
Muziek en podcasts downloaden met je Windows 10-pc.....	48
Muziek en podcasts downloaden met je Mac	50

Muziek bedienen	52
Muziek bedienen op je Ionic of veranderen van audioapparaat.....	52
Muziek en audio-inhoud bedienen op je telefoon	53
Bluetooth-audioapparaten aansluiten.....	54
Fitbit Pay	56
Een betaalkaart toevoegen	56
Aankopen	57
Applicatiebeheer	59
Fitbit App Gallery.....	59
Apps toevoegen	59
Apps reorganiseren.....	59
Apps verwijderen.....	59
Apps bijwerken	60
Firmware-updates.....	61
Problemen oplossen	62
Hartslagsignaal ontbreekt	62
Gps-signaal ontbreekt	62
Wifiverbinding niet mogelijk.....	63
Onverwacht gedrag	63
Terugzetten naar fabrieksinstellingen.....	64
Specificaties en algemene informatie	65
Sensoren	65
Materialen.....	65
Draadloze technologie	65
Haptische feedback.....	65

Batterij.....	65
Geheugen.....	65
Display.....	66
Maten polsband.....	66
Omgevingsomstandigheden.....	66
Meer informatie.....	66
Retourbeleid en garantie.....	66
Regelgeving en veiligheid.....	67
Verenigde Staten: verklaring van de Federal Communications Commission (FCC).....	67
Canada: verklaring van Industry Canada (IC).....	68
Europese Unie (EU).....	68
Veiligheidsverklaring.....	69
Informatie over de frequentie.....	69
Australië en Nieuw-Zeeland.....	69
China.....	70
Japan.....	70
Oman.....	71
Filippijnen.....	71
Servië.....	71
Singapore.....	72
Zuid-Afrika.....	72
Zuid-Korea.....	72
Taiwan.....	72
Verenigde Arabische Emiraten.....	74
Vietnam.....	74

Aan de slag

Welkom bij Fitbit Ionic, de tracker die volledig past bij jouw levensstijl en persoonlijk advies geeft om je doelstellingen te bereiken met dynamische oefeningen, een ingebouwde gps en een voortdurende opvolging van je hartslag. Neem de tijd om onze volledige veiligheidsinformatie door te nemen op <http://www.fitbit.com/safety>.

Wat zit er in de doos?

Je Ionic-doos omvat:



Tracker met een polsband maat L



Laadkabel



Extra polsband maat S

De afneembare polsbandjes van de Ionic-tracker zijn verkrijgbaar in tal van verschillende kleuren en materialen. Ze worden afzonderlijk verkocht.

Wat staat er in deze handleiding?

We leggen uit hoe je een Fitbit®-account aanmaakt en hoe je ervoor kunt zorgen dat je tracker de verzamelde gegevens naar je dashboard overbrengt. In het dashboard stel je doelen, analyseer je je historische gegevens, ontdek je trends, registreer je je eten en drinken, blijf je in contact met vrienden en nog veel meer.

Zodra je klaar bent met het instellen van je Ionic, ben je klaar om hem te gebruiken.

Daarna leggen we uit hoe je de functies die je interesseren kunt vinden en gebruiken en hoe je je voorkeuren kunt aanpassen. Voor meer informatie, tips en het oplossen van problemen, blader je door onze uitgebreide helpinhoud op help.fitbit.com.

Fitbit Ionic instellen

Gebruik voor de beste ervaring de Fitbit-app voor iOS, Android of Windows 10. Als je geen smartphone of tablet hebt, kun je in plaats daarvan ook een computer met Windows 10 en Bluetooth gebruiken.

Je Fitbit-account vraagt om informatie zoals je lengte, gewicht en geslacht om je staplengte te berekenen en de afstand, basale stofwisselingsnelheid en calorieverbranding in te schatten. Je naam en je gemiddelde dagelijkse stappen zijn zichtbaar voor de andere Fitbit-gebruikers. Je hebt de mogelijkheid om gegevens over je leeftijd, lengte, gewicht en locatie te delen met je Fitbit-vrienden, maar de informatie die je verstrekt, is standaard privé.

Instellen met je telefoon of tablet

De gratis Fitbit-app is compatibel met meer dan 200 apparaten die iOS-, Android- en Windows 10-besturingssystemen ondersteunen.

Om te beginnen:

1. Zoek de Fitbit-app op een van de onderstaande locaties, afhankelijk van je apparaat. Als je niet zeker weet of de Fitbit-app compatibel is met je telefoon of tablet, surf je naar <http://www.fitbit.com/devices>.
 - Apple App Store voor iOS-apparaten zoals een iPhone of iPad.
 - Google Play Store voor Android-apparaten zoals de Samsung Galaxy S6 en Motorola Droid Turbo 2.
 - Microsoft Store voor Windows 10-apparaten zoals de Lumia-telefoon of Surface-tablet.
2. Installeer de app. Als je geen account bij de Store hebt, moet je een account aanmaken voordat je de app kunt downloaden.
3. Wanneer de app is geïnstalleerd, open je deze en tik je op **Join Fitbit** om door een reeks vragen te worden geleid die je helpen bij het aanmaken van je Fitbit-account of om in te loggen op je bestaande account.
4. Ga verder met het volgen van de instructies op het scherm om verbinding te maken of je Ionic "te koppelen" aan je telefoon of tablet. Het koppelen zorgt ervoor dat de tracker en telefoon of tablet met elkaar kunnen communiceren (onderling gegevens synchroniseren).

Wanneer je klaar bent met koppelen, lees je de handleiding door om meer te weten te komen over je nieuwe tracker en ga je vervolgens naar het Fitbit-dashboard.

Instellen met je Windows 10-pc

Als je geen smartphone hebt, kun je Ionic instellen en synchroniseren met een Bluetooth-geactiveerde Windows 10-pc en de Fitbit-app.

Om de Fitbit-app voor je computer te downloaden:

1. Klik op je pc op de knop Start en open de Microsoft Store.
2. Zoek naar "Fitbit-app". Nadat je deze hebt gevonden, klik je op **Gratis** om de app op je computer te downloaden.
3. Als je nog nooit een app op je computer hebt gedownload, word je gevraagd om een account aan te maken bij de Microsoft Store.
4. Klik op **Microsoft-account** om je aan te melden met je bestaande Microsoft-account. Als je nog geen account bij Microsoft hebt, volg je de instructies op het scherm om een nieuwe account aan te maken.
5. Wanneer de app geïnstalleerd is, open je deze en tik je op **Join Fitbit** om een reeks vragen te doorlopen die je helpen bij het aanmaken van je Fitbit-account of bij het inloggen op je bestaande account.
6. Ga verder met het volgen van de instructies op het scherm om verbinding te maken of je Ionic "te koppelen" aan je telefoon of tablet. Het koppelen zorgt ervoor dat de tracker en computer met elkaar kunnen communiceren (onderling gegevens synchroniseren).

Wanneer je klaar bent met koppelen, lees je de handleiding door om meer te weten te komen over je nieuwe tracker en ga je vervolgens naar het Fitbit-dashboard.

Verbinding maken met wifi

Tijdens het instellen wordt er gevraagd om je Ionic met je wifinetwerk te verbinden. De Ionic-tracker gebruikt wifi om afspeellijsten en apps te downloaden van de Fitbit App Gallery en om snellere firmware-updates uit te voeren.

De Ionic kan verbinding maken met open wifinetwerken, WEP-, persoonlijke WPA- en persoonlijke WPA2-netwerken. Je tracker kan geen verbinding maken met 5 GHz-netwerken, WPA-netwerken van bedrijven of openbare wifinetwerken waarvoor een verbinding, abonnement of profiel vereist is. Als je de velden voor een gebruikersnaam of domeinnaam ziet wanneer je verbinding maakt met een wifinetwerk op een computer, betekent dit dat het netwerk niet wordt ondersteund.

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

Ga naar help.fitbit.com voor meer informatie over het verbinden van je Ionic met het wifinetwerk.

Gegevens synchroniseren met je Fitbit-account

Synchroniseer Ionic regelmatig met de Fitbit-app om gegevens over te brengen naar je dashboard. In het dashboard kun je je vooruitgang volgen, je trainingsgeschiedenis bekijken, je slaappatronen volgen, deelnemen aan uitdagingen en nog veel meer. We raden aan om minstens een keer per dag te synchroniseren.

De Fitbit-app maakt gebruik van de Bluetooth Low Energy-technologie om gegevens te synchroniseren met Ionic en de op je tracker geïnstalleerde apps bij te werken.

Telkens je de Fitbit-app opent, synchroniseert Ionic automatisch als het in de buurt is. Ionic synchroniseert ook om de 15 minuten met de app als All-Day Sync is ingeschakeld. Om deze functie in te schakelen:

Tik of klik in het dashboard van de Fitbit-app op het pictogram Account (👤) > Ionic-tegel > **All-Day Sync**.

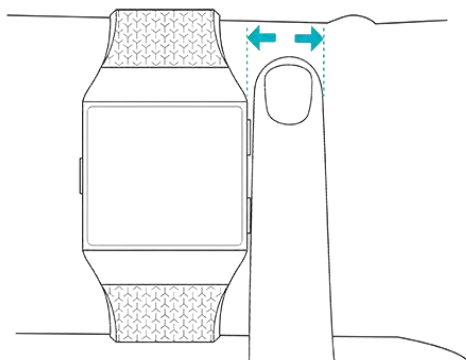
Je kunt ook de optie **Sync Now** van de app op elk gewenst moment gebruiken.

Ionic dragen

Plaats Ionic om je pols. De kant van de tracker met de aanduiding "fitbit" moet aan de onderkant van je pols. Als je een polsband met maat S in plaats van L moet bevestigen, of als je een accessoirepolsband hebt gekocht, vind je instructies om het bandje te vervangen in [De polsband vervangen](#).

Plaatsen voor hele dag vs tijdens lichaamsbeweging

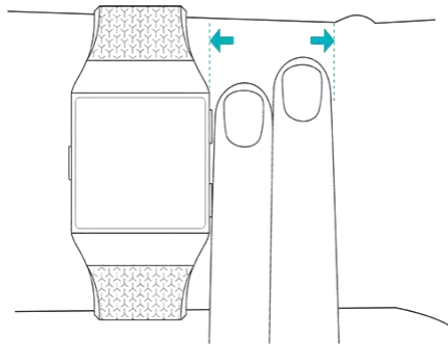
Wanneer je niet sport, draag je Ionic een vingerbreedte van je polsbot, net zoals je een klassiek horloge zou dragen.



Houd rekening met deze tips voor een optimale hartslagmeting tijdens het sporten:

- Probeer Ionic tijdens het sporten hoger op je pols te dragen voor een betere pasvorm en een nauwkeurigere hartslagaflezing. Veel oefeningen, zoals fietsen of gewichtheffen, zorgen ervoor dat je je pols vaak buigt, wat het

- hartslagsignaal kan verstoren als de tracker lager op je pols zit.
- Zorg ervoor dat de tracker in contact is met je huid.



- Draag je tracker niet te strak. Een strakke band beperkt de doorbloeding en kan het hartslagsignaal beïnvloeden. De tracker moet tijdens het sporten echter iets strakker zitten (nauw aansluitend maar niet vernauwend) dan tijdens het dragen doorheen de dag.
- Tijdens hoogintensieve intervaltraining of andere activiteiten waarbij je je pols krachtig en niet-ritmisch beweegt, kan de beweging het vermogen van de sensor om de hartslag af te lezen beperken. Als je tracker geen hartslag meet, probeer dan je pols te ontspannen en even stil te blijven staan (ongeveer 10 seconden). Je zou dan een hartslagmeting moeten zien.

Polskeuze


Voor meer nauwkeurigheid en gebruiksgemak moet Ionic weten rond welke pols je de tracker draagt (rechts of links) en welke je dominante hand is (rechts of links). Je dominante hand is die waarmee je gewoonlijk schrijft of gooit. Als je beslist om Ionic naar de andere pols te verplaatsen, wijzig je de polsinstelling in de Fitbit-app.

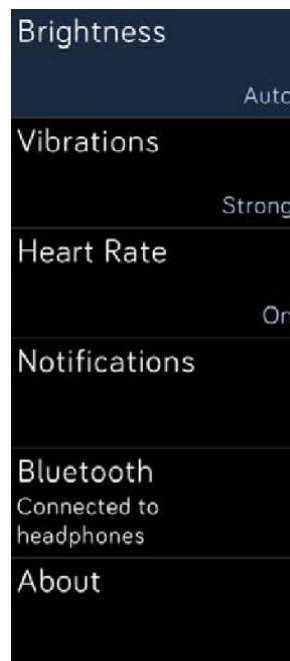
Gebruik

Ontdek hier hoe je de instellingen van je Ionic-tracker kunt beheren, een persoonlijke pincode kunt instellen, de polsbandje kun vervangen, het display kunt openen, het toestel oplaadt en nog veel meer.

Instellingen wijzigen

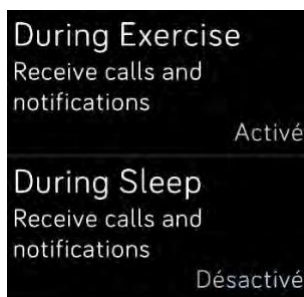
Je kunt de basisinstellingen beheren, waaronder de helderheid, de hartslag en de Bluetooth-

apparaten die rechtstreeks zijn aangesloten op je tracker. Open de Settings () en tik op de instelling die je wilt wijzigen. Schuif met je vinger naar omhoog om de volledige lijst met instellingen te bekijken.



Instellingen

Om meldingen uit te schakelen zodat je ze niet ontvangt tijdens een fysieke activiteit of terwijl je slaapt, tik je op **Notifications** en vervolgens op **During Exercise** of **During Sleep** om deze instelling aan te passen.

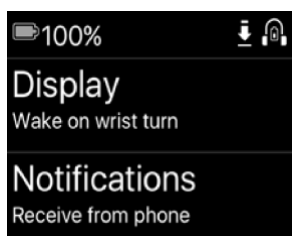


Meldingen

Snelmenu

Schuif op de tracker het scherm naar rechts om het snelmenu te zien en de weergave en meldingen aan te passen of het batterijniveau van je tracker te bekijken.

Als Fitbit Flyer op Ionic is aangesloten, wordt het batterijniveau van de hoofdtelefoon rechtsboven weergegeven. Als er een ander Bluetooth-audioapparaat is aangesloten, kan het batterijniveau worden weergegeven afhankelijk van het apparaat.



Snelmenu

Opnieuw inschakelen met polsbeweging

Om de levensduur van de batterij te verlengen, wordt het display van Ionic uitgeschakeld wanneer het niet in gebruik is. Om het display weer aan te zetten, draai je je pols naar je toe, tik je twee keer op het scherm of druk je op een willekeurige knop.

Meldingen in- en uitschakelen

De Ionic-tracker kan verschillende soorten meldingen van je telefoon ontvangen. Tik op **Notifications** om de instelling aan te passen om meldingen in- of uit te schakelen.

Voor meer informatie over het beheer van de meldingen, zie [Meldingen](#).

Het toestel vergrendelen

Om je Fitbit-tracker te beveiligen, activeer je de apparaatvergrendeling op de Fitbit-app. Die zal je vragen om een persoonlijke viercijferige pincode in te voeren om je tracker te ontgrendelen. Als je Fitbit Pay hebt geconfigureerd om contactloze betalingen met je tracker te verrichten, wordt de apparaatvergrendeling automatisch geactiveerd en moet je een code instellen. Als je Fitbit Pay niet gebruikt, is de apparaatvergrendeling niet verplicht.



De apparaatvergrendeling activeren of de pincode resetten in de Fitbit-app:

Tik of klik in het dashboard van de Fitbit-app op het pictogram Account (👤) > **Ionic-tegel** > **Device Lock**.

Surf voor meer informatie over het gebruik van de apparaatvergrendeling naar help.fitbit.com.

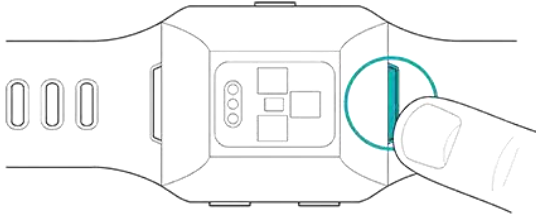
De polsband vervangen

In de doos van je Ionic-tracker vind je een polsband maat L en een extra polsband maat S. De polsband heeft twee afzonderlijke banden (boven en onder) die je kunt verwisselen met accessoirebanden die afzonderlijk verkrijgbaar zijn. De maten van de polsbanden vind je bij [Maten polsband](#).

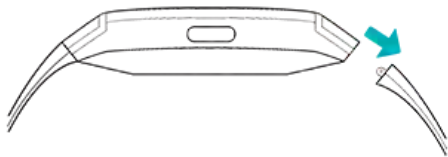
Een polsband verwijderen

Om de polsband te vervangen, dien je eerst de polsband die aan de tracker is bevestigd te verwijderen. Volg daarna onderstaande stappen om een nieuwe polsband te bevestigen.

1. Draai je Ionic om en zoek de vergrendelingen van de band. Er zit er een aan elk uiteinde waar de band bij het frame komt.
2. Om de vergrendeling los te maken, druk je op de metalen knop op het bandje.



3. Maak de polsband vervolgens voorzichtig los van de tracker om hem eraf te halen.

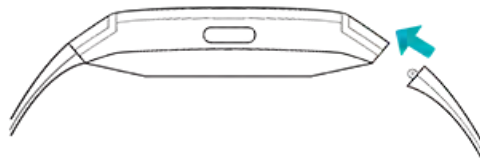


4. Herhaal dit aan de andere kant.

Als je problemen hebt met het verwijderen van de band of als deze vastzit, beweeg de band dan voorzichtig heen en weer om deze los te maken.

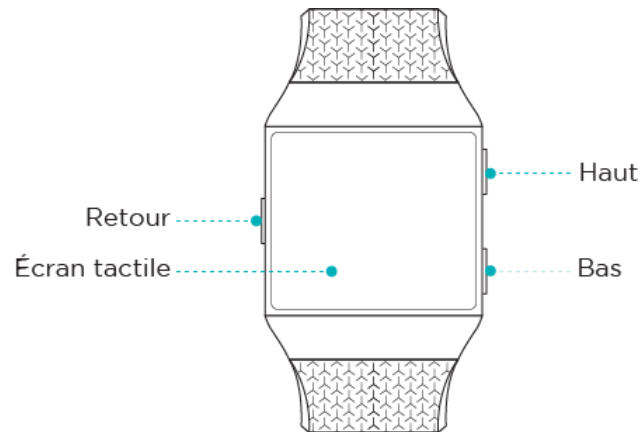
Een nieuwe polsband bevestigen

Om een band te bevestigen, schuif je deze op het uiteinde van de tracker totdat je voelt dat hij op zijn plaats klikt. De polsband met de gesp bevestig je aan de bovenkant van de tracker.



Door Ionic navigeren

Je Ionic heeft een lcd-touchdisplay in kleur en drie knoppen: terug, omhoog en omlaag.



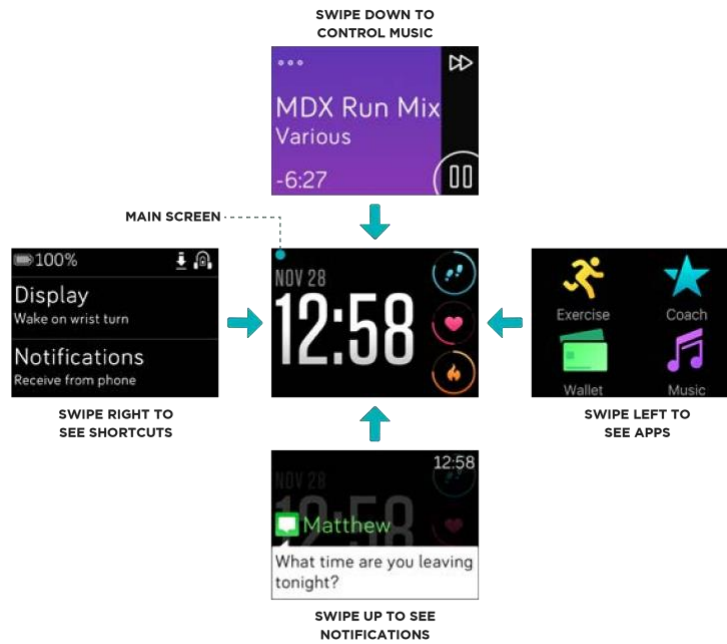
Navigeer door je Ionic door je vinger zijwaarts en op en neer te bewegen of druk op de knoppen.

Basisnavigatie

Het startscherm geeft de klok weer. Op de tracker:

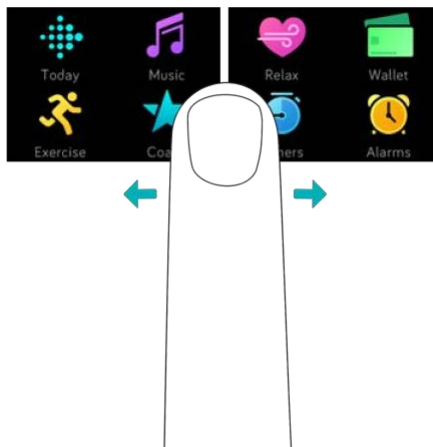
- Schuif met je vinger naar omhoog om de meldingen weer te geven.
- Schuif met je vinger naar beneden om toegang te krijgen tot de muziek.
- Schuif met je vinger naar rechts om het snelmenu weer te geven.

- Schuif met je vinger naar links naar de apps te gaan die op je tracker zijn geïnstalleerd.



Afhankelijk van de weergave van de activiteiten en de tijd kun je ook op het klokscherm tikken om door je dagelijkse statistieken te bladeren. Meer uitleg vind je bij [Automatische opvolging](#).

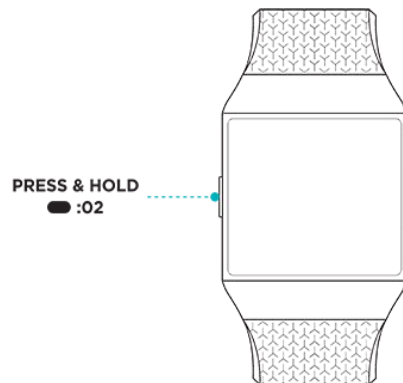
Om een app te openen, blader je tot je de app hebt gevonden en vervolgens tik je erop. Surf voor meer informatie over het beheer van de apps naar help.fitbit.com.



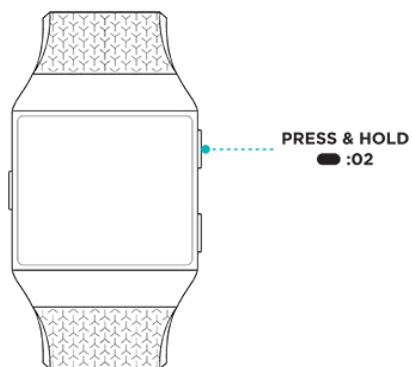
Snelkoppelingen naar Fitbit Pay, muziek en meldingen

Houd de knoppen op je Ionic ingedrukt om Fitbit Pay en muziek sneller te kunnen gebruiken en de meldingen weer te geven. Je Ionic geeft de meldingen weer zodra ze verschijnen en slaat ze ook op zodat je ze later kunt bekijken.

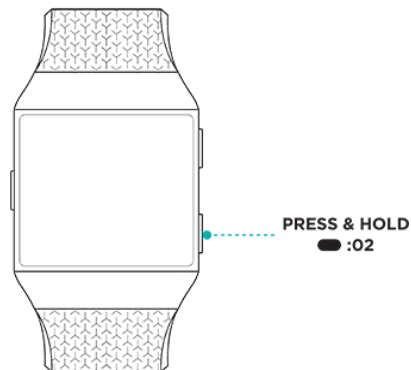
Om Fitbit Pay te gebruiken, houd je de knop Terug ingedrukt:



Voor muziek houd je de knop Omhoog ingedrukt:





Om door de meldingen te bladeren, houd je de knop Omlaag ingedrukt:



Snelkoppelingen naar je favoriete apps

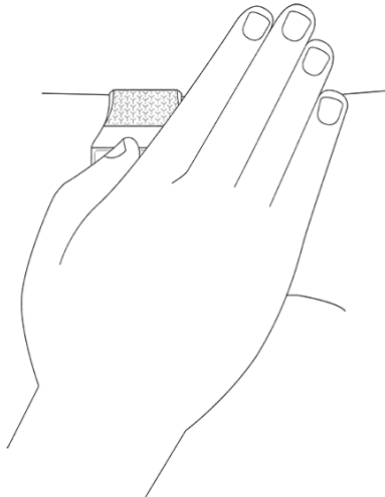
Druk op de knoppen van je Ionic-tracker om snel toegang te krijgen tot je favoriete apps. Om bij die snelkoppelingen te geraken, moet het klokscherm op je Ionic zijn weergegeven. De knoppen zijn als volgt ingedeeld:

- Omhoog: opent de app die zich in de linkerbovenhoek van het eerste scherm van de toepassing bevindt. Als je je apps niet hebt gereorganiseerd, wordt de app Today () geopend.
- Omlaag: opent de app linksonder in het eerste scherm van de toepassing. Als je je apps niet hebt gereorganiseerd, wordt de app Exercise () geopend.

Je kunt je Ionic personaliseren door je apps te organiseren. Voor meer informatie, zie [Apps reorganiseren](#).

Display deactiveren

Om het display van je Ionic te deactiveren wanneer je de tracker niet gebruikt, bedek je de tracker even met je andere hand.



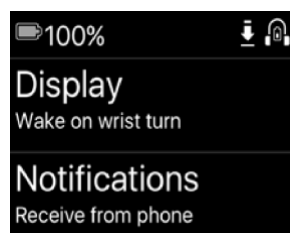
Levensduur van de batterij en opladen

Je volledig opgeladen Ionic-tracker heeft een batterijlevensduur van meer dan 4 dagen. Houd er rekening mee dat de levensduur van de batterij en de oplaadcycli variëren afhankelijk van het gebruik en andere factoren. De werkelijke resultaten kunnen dus variëren. Wanneer je Ionic-tracker volledig opgeladen is, kun je:

- Tot 10 uur activiteiten tracken met de gps-functie
- Tot 12 uur ononderbroken naar muziek luisteren

Batterijniveau controleren

Je kunt je batterijniveau op elk moment controleren: schuif op de tracker met je vinger naar het scherm met het snelmenu of open je Fitbit-dashboard.



Batterij volledig opgeladen

Als je batterijniveau laag is (minder dan 24 uur autonomie), waarschuwt Ionic je via de rode batterij-indicator. Als je batterij bijna leeg is (minder dan 4 uur autonomie), knippert de rode batterij-indicator.



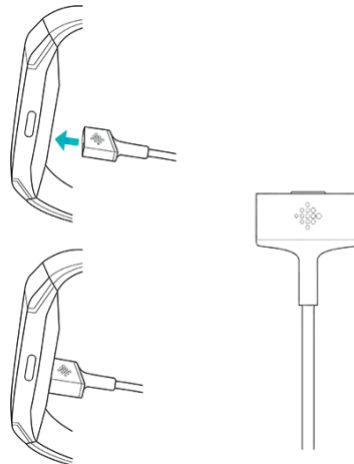
Batterij bijna leeg

De wifiverbinding werkt niet op je Ionic als het batterijniveau lager is dan ongeveer 25%.

Ionic opladen

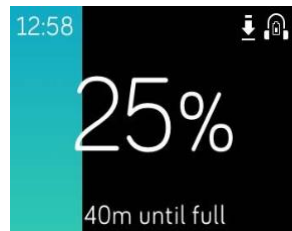
Om je tracker op te laden:

1. Steek de laadkabel in een USB-poort van je computer of in een door UL gecertificeerde USB-wandlader.
2. Klem het andere uiteinde van de laadkabel vast in de poort aan de achterkant van de tracker.



3. De pinnen van de laadkabel moeten stevig in de poort vastzitten. Je weet dat de verbinding geslaagd is wanneer de tracker trilt en je een batterijpictogram op het display van je tracker ziet.

Volledig opladen kan tot twee uur duren. Terwijl de tracker oplaadt, kun je op het display tikken of op om het even welke knop drukken om het batterijniveau te controleren.



Batterij opladen

Je tracker onderhouden

Het is belangrijk om je Ionic regelmatig schoon te maken en te laten drogen. Voor instructies en meer informatie, zie <http://www.fitbit.com/productcare>.

Je Ionic gebruiken zonder je telefoon

De belangrijkste functies van de tracker zijn ontworpen om te worden gebruikt zonder dat je telefoon in de buurt is:

- [Stil alarm met trillen instellen](#)
- [Statistieken van de hele dag bekijken](#)
- [Je activiteiten per uur opvolgen](#)
- [Je hartslag weergeven](#)
- [Je lichaamsbeweging opvolgen en analyseren](#)
- [Training met Fitbit Coach](#)
- [Begeleide ademhalingssessies](#)
- [Persoonlijke muziek en podcasts](#)
- [Aankopen](#)

Vergeet niet om na een activiteit je Ionic te synchroniseren met de Fitbit-app om je statistieken naar het dashboard over te brengen.

Activiteiten en tijd weergeven

De Ionic-tracker wordt geleverd met verschillende weergaves van activiteiten en tijdstippen waarmee je de look en feel van je tracker kunt personaliseren en de statistieken die je het meest interesseren kunt opvolgen. Wijzig de weergave van de activiteiten en tijdstippen in de Fitbit-app.

Surf voor meer informatie over de weergaves van activiteiten en tijdstippen naar help.fitbit.com.

Alarmen

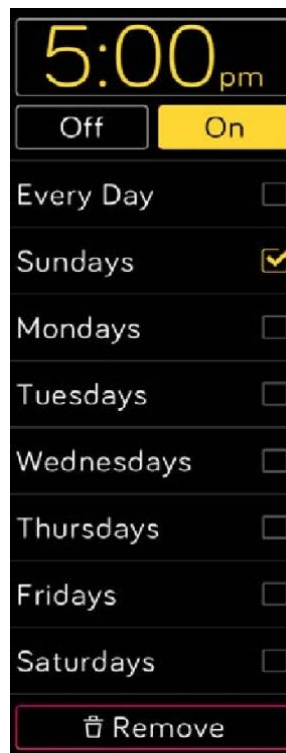
Om je 's ochtends wakker te maken of te waarschuwen op een bepaald tijdstip, kun je tot 8 stille alarmen instellen die zachtjes trillen op het gekozen uur. Je kunt een dagelijks alarm instellen of een alarm voor slechts enkele dagen van de week. Je kunt ook een gebeurtenis programmeren met de stopwatch of een timer instellen.

Stil alarm met trillen instellen

Je kunt stille alarmen met trillen rechtstreeks instellen, beheren en verwijderen op het display

van je tracker in de app Alarms (🕒). Je kunt de alarmen ook beheren in de Fitbit-app of in het dashboard op fitbit.com.

Om meer te weten te komen over hoe je een alarm kunt instellen, surf je naar help.fitbit.com.



Alarmen

Stil alarm stoppen of herhalen


Wanneer je stil alarm afgaat, knippert en trilt de tracker. Om het alarm te stoppen, tik je op het bevestigingspictogram of druk je op de

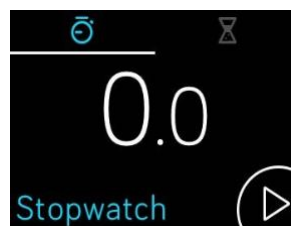
onderste knop. Om het alarm tijdelijk 9 minuten uit te schakelen, tik je op het pictogram "ZZZ" of druk je op de bovenste knop. Je kunt een alarm zo vaak als je wilt tijdelijk uitschakelen. Je Ionic schakelt automatisch over naar de herhalingsalarmmodus als je het alarm langer dan 1 minuut negeert.



Gebeurtenissen timen met de stopwatch

Om de stopwatch te gebruiken:

1. Open de Timer-app op je Ionic ().
2. Als je de timer al hebt gebruikt, tik je bovenaan op het zandloperpictogram.
3. Tik op de afspeelknop om de stopwatch te starten.
4. Tik op de pauzeknop om te stoppen.
5. Tik op het reset-pictogram of druk op de bovenste knop om de stopwatch te resetten.



De verstreken tijd opvolgen met de timer

Om de timer te gebruiken:

1. Open de Timer-app op je Ionic ().
2. Als je de stopwatch al hebt gebruikt, tik je bovenaan op het zandloperpictogram.
3. Tik op het scherm en schuif met je vinger om de timer in te stellen.
4. Druk op de knop Terug om terug te keren naar het timerscherm.
5. Tik op de afspeelknop om te starten. Je Ionic knippert en trilt als de tijd om is.
6. Tik op het validatiepictogram of druk op de onderste knop om de waarschuwing te stoppen.




De stopwatch en de timer kunnen gelijktijdig werken.

Surf voor meer informatie over het gebruik van de timer naar help.fitbit.com.

Automatische opvolging

De Ionic-tracker volgt voortdurend verschillende statistieken wanneer je hem draagt, inclusief de activiteiten per uur en je hartslag. De tracker kan eveneens automatisch je activiteiten en slaap opvolgen. De informatie wordt naar je dashboard overgebracht telkens je je tracker synchroniseert.

Statistieken van de hele dag bekijken

Met de app Today () op je Ionic-tracker kun je je dagelijkse statistieken opvolgen:

- Aantal gezette stappen
- Aantal gezette stappen sinds een uur
- Hartslag en hartslag in rust
- Afgelegde afstand
- Verbrande calorieën
- Genomen verdiepingen
- Actieve minuten



App Today

Om de volgorde van de tegels van je dagelijkse statistieken in de Today-app te wijzigen, houd je je vinger op de gekozen tegel tot deze is geselecteerd en verplaats je deze vervolgens naar een andere plaats.

Andere statistieken die door je Ionic-tracker worden vastgelegd, zijn beschikbaar op je Fitbit-dashboard, zoals:

- Je slaapgeschiedenis, met inbegrip van geslapen uren en slaappatronen
- De uren van de dag dat je stilzat vs. actief was (minstens 250 stappen gezet)
- Je trainingsgeschiedenis en de voortgang naar een wekelijks trainingsdoel

Alle statistieken van de Ionic-tracker resetten om middernacht om een nieuwe dag te beginnen.

Een dagelijks activiteitendoel opvolgen

De Ionic-tracker volgt je vooruitgang in de richting van een dagelijks activiteitendoel naar keuze. Wanneer je je doel bereikt, trilt de tracker en licht hij op om je succes te vieren.

Een doel kiezen

Standaard is je doel 10.000 stappen per dag, maar misschien heb je dit gewijzigd bij de instellingen. Je kunt het doel wijzigen naar afgelegde afstand, verbrande calorieën of actieve minuten en de corresponderende waarde die je verkiest, selecteren. Je wilt bijvoorbeeld je stappen als doel behouden, maar het doel veranderen van 10.000 naar 20.000 stappen per dag.

Om te weten te komen hoe je je doel kunt veranderen, surf je naar help.fitbit.com.

Vooruitgang van doel zien

Sommige weergaves van activiteiten of tijdstippen tonen een doelveeruitgangsring of -balk om je gemotiveerd te houden. In de weergave van de activiteiten in het voorbeeld hieronder, zie je dat het donkere gedeelte van de cirkel rond het pictogram van het aantal stappen bovenaan rechts aangeeft dat het doel bijna bereikt is.



Activiteiten en tijd weergeven

Je activiteiten per uur opvolgen

Ionic helpt je de hele dag actief te blijven door bij te houden wanneer je stilstaat en je eraan te herinneren om te bewegen.

Als je minder dan 250 stappen hebt gezet in een bepaald uur, zul je op 10 minuten voor het einde van het uur een trilling voelen die je eraan herinnert om te stappen. Als je na het ontvangen van de herinnering het doel van 250 stappen bereikt, zul je een tweede trilling voelen en een felicitatieboodschap krijgen.


Zie voor meer informatie over activiteiten per uur, waaronder het aanpassen van de uren waarop je herinneringen ontvangt, help.fitbit.com.



Meer bewegen

Je lichaamsbeweging opvolgen

De SmartTrack-functie van je Ionic-tracker detecteert automatisch een hele reeks oefeningen en registreert ze in je trainingsgeschiedenis. Voor meer nauwkeurigheid of om reallimestatistieken en een samenvatting van je oefeningen op je tracker te bekijken, kun je een oefening handmatig starten en stoppen via de

app Exercise ().

Voor meer informatie over het gebruik van de app Exercise, zie [Je lichaamsbeweging opvolgen en analyseren](#).

SmartTrack geeft je punten voor de meest actieve momenten van je dag. Wanneer je je tracker synchroniseert na het uitvoeren van een oefening die is gedetecteerd door SmartTrack, zijn er verschillende statistieken beschikbaar in je trainingsgeschiedenis, zoals de duur, de verbrande calorieën, de impact op je dag en nog veel meer.

SmartTrack detecteert standaard continue beweging met een duur van minstens 15 minuten. Je kunt de minimale duur verhogen of verlagen of SmartTrack uitschakelen voor een of meer trainingstypes.

Zie voor meer informatie over het aanpassen en gebruiken van SmartTrack help.fitbit.com.

Je slaap opvolgen

Draag Ionic in bed om je slaap en slaapfasen automatisch bij te houden. Om je slaapstatistieken te zien, synchroniseer je je tracker wanneer je wakker wordt en controleer je je dashboard.

Voor meer informatie over het opvolgen van je slaap, zie help.fitbit.com.

Een slaapdoel instellen

Standaard heb je een slaapdoel van 8 uur slaap per nacht. Pas dit doel aan om aan je behoeften te voldoen.

Voor meer informatie over je slaapdoel, met inbegrip van hoe je het kan veranderen, zie help.fitbit.com.

Een bedtijdherinnering instellen

Het Fitbit-dashboard kan consistente slaap- en wektijden aanbevelen om je te helpen de consistentie van je slaapcyclus te verbeteren. Je kunt ervoor kiezen om 's avonds te worden herinnerd wanneer het tijd is om je klaar te maken om naar bed te gaan.

Zie voor meer informatie over het instellen van de bedtijdherinneringen help.fitbit.com.


Meer leren over je slaapgewoonten

Ionic houdt verschillende slaapegegevens bij, zoals wanneer je naar bed gaat, hoe lang je slaapt en hoe lang je in elk slaapstadium doorbrengt. Wanneer je Ionic gebruikt met het Fitbit-dashboard, kan je tracker je helpen begrijpen hoe je slaappatronen zich verhouden tot die van anderen uit dezelfde leeftijdsgroep en van hetzelfde geslacht.

Voor meer informatie over slaapfasen, zie help.fitbit.com.

Je hartslag weergeven

De Ionic-tracker gebruikt de PurePulse-technologie om je hartslag automatisch en continu te volgen. Met Ionic kun je je realtimehartslag en je hartslag in rust op je tracker bekijken via de

app Today (). Dankzij bepaalde activiteits- en tijdweergaven kun je je hartslag in realtime op het display van je tracker bekijken.

Tijdens een training geeft Ionic je hartslagzone weer om je te helpen de trainingsintensiteit van je keuze na te streven.

Voor meer informatie over hartslagzones op de Ionic, zie [Je hartslag weergeven](#).

Instellingen voor de opvolging van je hartslag

De instellingen voor de hartslag op de Ionic-tracker beschikt over twee opties:

- Off: Hartslag meten is uitgeschakeld.
- On: Hartslag meten is ingeschakeld als je je tracker om je pols draagt.

Om de hartslag in te stellen, open je de Settings-app () op je Ionic > **Heart Rate**.

Houd er rekening mee dat het groene ledlampje op de achterkant van je Ionic blijft knipperen, zelfs als je de hartslagopvolging uitschakelt.

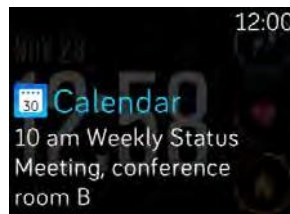
Meldingen

Meer dan 200 verschillende iOS-, Android- en Windows-telefoons kunnen oproep-, tekst-, kalender- en andere meldingen naar je tracker sturen.

Houd er rekening mee dat de telefoon en tracker zich binnen een afstand van 9 meter moeten bevinden om meldingen te ontvangen. Ga om te controleren of je telefoon compatibel is met deze functie naar <http://www.fitbit.com/devices>.

Vereisten voor kalendermeldingen

Voor kalendergebeurtenissen geeft je Ionic de titel, de locatie en het tijdstip van de gebeurtenis weer naast de andere details die hebt ingesteld. Als je kalendermeldingen op je tracker wil ontvangen, dien je eerst te controleren of de kalenderapp op je tracker meldingen kan verzenden.



Kalendermelding

Als je een iOS- of Windows 10-telefoon hebt, geeft je Ionic meldingen weer van alle kalenders die zijn gesynchroniseerd met de standaard agenda-app.

Als je een Android-apparaat hebt, toont je Ionic kalendermeldingen van de agenda-app die je tijdens de installatie hebt gekozen. Je kunt kiezen uit de standaard agenda-app op je telefoon of uit verschillende agenda-apps van derden.

Je kunt de meldingen voor kalender-apps van derden ook inschakelen bij **App Notifications**.

Meldingen instellen

Vooraleer je de meldingen in de Fitbit-app inschakelt, controleer je of Bluetooth op je telefoon is ingeschakeld en of je telefoon meldingen kan verzenden (vaak onder Instellingen > Meldingen). Volg de onderstaande stappen om meldingen in te stellen:

1. Tik met je tracker in de buurt in het dashboard van de Fitbit-app op het pictogram Account (👤) > Ionic-tegel.
2. Tik op **Notifications**. Wanneer je gevraagd wordt om Ionic te koppelen, volg je de instructies op het scherm. Nadat je je tracker hebt gekoppeld, verschijnt "Ionic" in de lijst met Bluetooth-apparaten die op je telefoon zijn aangesloten. Oproep-, tekst- en kalendermeldingen worden automatisch ingeschakeld.

3. Als je meldingen wilt inschakelen voor apps die op je telefoon zijn geïnstalleerd, waaronder Fitbit en WhatsApp, tik je op **App Notifications** en schakel je de bijbehorende meldingen in die je wilt zien.
4. Tik op **Notifications > Ionic** in de linkerbovenhoek om terug te keren naar de apparaatinstellingen. Je tracker synchroniseert om de instelling te voltooien.

Voor gedetailleerde instructies over het instellen van meldingen, zie help.fitbit.com.

Inkomende meldingen bekijken

Als je tracker en telefoon zich in de buurt bevinden, trilt de tracker bij elke melding. Als je de melding niet leest wanneer ze binnenkomt, kun je ze later nog bekijken (schuif met je vinger naar omhoog naar de klokweergave of houd de onderste knop ingedrukt).



Meldingen op je Ionic

Beheer van meldingen

Je Ionic-tracker kan tot 25 meldingen registreren. Zodra dit aantal meldingen is bereikt, worden de oudste meldingen verwijderd zodra er nieuwe meldingen binnenkomen. Meldingen worden automatisch verwijderd na 24 uur.

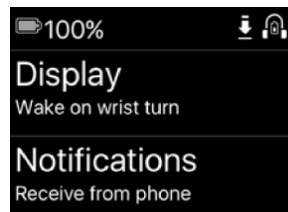
Meldingen beheren:

- Schuif je vinger op de tracker omhoog om je meldingen te bekijken en tik op een van de meldingen om ze te vergroten.
 - Om een melding te verwijderen, open je ze en schuif je met je vinger naar rechts.
- Als je alle meldingen in één keer wilt verwijderen, schuif je je vinger omlaag tot de laatste melding en tik je op **Clear All**.
- Als je alle meldingen van een app van derden wilt uitschakelen, tik je op een melding van die app, houd je **deze** vast en tik je op **Off**. Om meldingen in te schakelen, houd je je vinger op een melding en tik je op **On** of open je de Fitbit-app en zoek je naar de specifieke app bij Notifications.



Alle meldingen uitschakelen

Je kunt alle meldingen op je Ionic of in de Fitbit-app uitschakelen. Hiervoor schuif je je vinger op de tracker naar rechts naar het snelmenu. Tik op **Notifications** om **Off** te selecteren.



Opmerking: Als je tracker in de modus "Do Not Disturb" staat, worden meldingen uitgeschakeld totdat je deze optie uitschakelt.

Telefoongesprekken aannemen en afwijzen

In combinatie met een iPhone kun je met je Ionic inkomende telefoongesprekken aannemen of afwijzen. Als je een oproep wilt aannemen, tik je op het groene telefoonpictogram op je tracker. Opmerking: Je kunt niet in de tracker spreken. Wanneer je een oproep beantwoordt, neemt je telefoon in de buurt het gesprek aan. Als je een oproep wilt afwijzen, tik je op de rode telefoon waardoor de beller op je voicemail terechtkomt.

De naam van de persoon die je belt wordt weergegeven als hij is opgeslagen bij je contacten. Anders geeft het display gewoon het telefoonnummer weer.



Gezondheid en fitheid

Je kunt je activiteit volgen met je Ionic dankzij de Exercise-app (🏃) en je kunt trainen met rechtstreekse begeleiding vanop je pols dankzij

de Fitbit Coach-app (🌟). Wil je overdag ontspannen? Start dan een ademhalingsessie

in de Relax-app (💜). Als je je Ionic samen met de Fitbit-app gebruikt, kun je je activiteiten ook delen met vrienden en familie om je te helpen gemotiveerd te blijven, je algemene fitheid te vergelijken met die van je vrienden en nog veel meer.

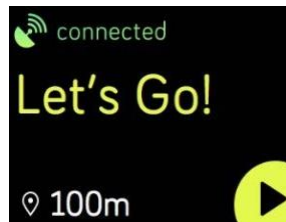
Je lichaamsbeweging opvolgen en analyseren

De Exercise-app (🏃) van de Ionic volgt specifieke activiteiten om hartslaggegevens en nauwkeurigere statistieken te registreren. Je kunt kiezen uit een selectie van meer dan twaalf oefeningen om de app met jouw favorieten te personaliseren. Als je bijvoorbeeld een sessie op de crosstrainer volgt, zorg er dan voor dat je de activiteit "spinning" selecteert. Sommige sporten, zoals lopen, fietsen en wandelen, gebruiken automatisch het gps-systeem om extra statistieken op te nemen, zoals je route en het hoogteverschil.

Je lichaamsbeweging opvolgen

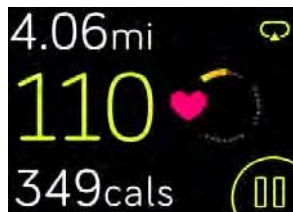
Een activiteit opvolgen:

1. Open de app Exercise (🏃) op je tracker.
2. Schuif met je vinger over het scherm om de oefening te kiezen.
3. Tik op de oefening om ze te selecteren. Op het scherm verschijnt nu "Let's Go!". Als je een oefening selecteert met behulp van de gps-functie, verschijnt er een satellietpictogram linksboven op het scherm wanneer je tracker verbinding probeert te maken met een gps-signaal. Je tracker geeft de melding "connected" weer en trilt zodra er verbinding is.



4. Tik op het afspeelpictogram of druk op de onderste knop om je activiteit te volgen. Je kunt 3 reallimestatistieken kiezen om weer te geven op je Ionic. Schuif met je vinger over de middelste statistiek om in realtime door je statistieken te bladeren. Je kunt

de statistieken instellen die voor elke oefening moeten worden weergegeven. Voor meer informatie, zie [Je instellingen voor lichaamsbeweging personaliseren](#).



5. Druk op de onderste knop als je training is afgelopen of als je even wilt pauzeren.
6. Als je tracker je vraagt om de training te stoppen, bevestig dat dan.
7. Druk op de bovenste knop om de samenvatting van je training weer te geven.
8. Tik op **Done** om het overzichtsscherm te sluiten.

Synchroniseer je tracker om de trainingssessie in je trainingsgeschiedenis op te nemen. In de geschiedenis worden ook extra statistieken en je route weergegeven als je je gps hebt gebruikt.

Voor meer informatie over hoe je je oefeningen op je tracker kunt personaliseren, zie help.fitbit.com.

Weergave van je statistieken tijdens de lichaamsbeweging

Tijdens je lichaamsbeweging geeft je Ionic 3 statistieken weer.

Je kunt zelf kiezen welke statistieken worden weergegeven om je te helpen je doelen te bereiken. Bovenaan en onderaan wordt een statistiek naar keuze weergegeven. Schuif met je vinger over de middelste statistiek om door de andere statistieken te bladeren of om de tijd weer te geven. In de tabel hieronder vind je de statistieken die standaard worden weergegeven op de Ionic-tracker voor de verschillende sporten.

Voor meer informatie over hoe je statistieken kunt personaliseren op de Ionic-tracker, zie help.fitbit.com.



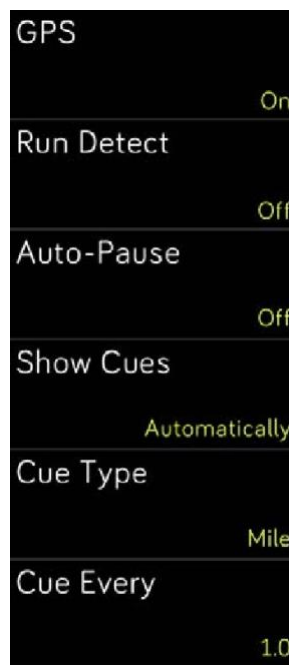
Statistieken van lichaamsbeweging

Oefening	Beschikbare statistieken (tijdens de oefening)
Lopen Wandelen Joggen	<ul style="list-style-type: none"> • Afgelegde afstand (bovenste statistiek) • Snelheid (middelste statistiek) • Verstreken tijd (onderste statistiek)
Fietsen (buiten)	<ul style="list-style-type: none"> • Afgelegde afstand (bovenste statistiek) • Snelheid (middelste statistiek) • Verstreken tijd (onderste statistiek)
Intervaltraining	<ul style="list-style-type: none"> • Naam interval [beweging of rust] (bovenste statistiek) • Huidige/totale intervallen (middelste statistiek) • Totale resterende tijd (onderste statistiek)
Golf	<ul style="list-style-type: none"> • Verbrande calorieën (bovenste statistiek) • Afgelegde afstand (middelste statistiek) • Verstreken tijd (onderste statistiek)
Crosstrainer Loopband Stepper Tennis	<ul style="list-style-type: none"> • Verbrande calorieën (bovenste statistiek) • Hartslag (middelste statistiek) • Verstreken tijd (onderste statistiek)
Gewichth effen Spinning Yoga Bootcamp Circuittraining Kickboksen Vechtsporten Pilates Training	<ul style="list-style-type: none"> • Verbrande calorieën (bovenste statistiek) • Hartslag (middelste statistiek) • Verstreken tijd (onderste statistiek)

Zwemmen	<ul style="list-style-type: none"> • Aantal lengtes (bovenste statistiek) • Afgelegde afstand (middelste statistiek) • Verstreken tijd (onderste statistiek)
---------	---


Je instellingen voor lichaamsbeweging personaliseren


Je kunt de verschillende instellingen van elk type oefening rechtstreeks op je tracker aanpassen. Je kunt er bijvoorbeeld voor kiezen om de gps-functie aan of uit te zetten, een activiteit automatisch te stoppen wanneer je stopt met bewegen (functie Auto-Pause), waarschuwingen te ontvangen wanneer je bepaalde mijlpalen bereikt tijdens je training ("Cues" genoemd), en automatisch een tocht met gps te volgen zonder de Exercise-app te openen (functie Run Detect). Je kunt er ook voor kiezen om het scherm tijdens de training aan te laten (functie Always-on Screen).



Instellingen lichaamsbeweging op Ionic

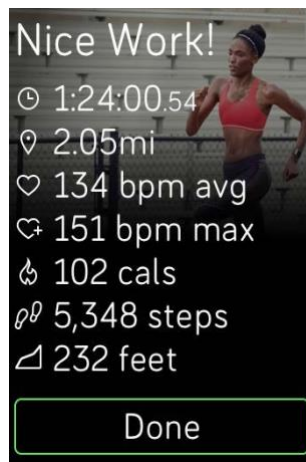
Om een instelling aan te passen:

1. Tik op je Ionic op de Exercise-app ().

2. Scroll naar beneden in de lijst naar de oefening die je wenst aan te passen.
3. Tik op het tandwiel pictogram () linksboven en blader door de lijst met instellingen.
4. Tik op een instelling om deze aan te passen.
5. Als je klaar bent, druk je op de knop Terug om terug te keren naar het trainingsscherm en druk je op het afspeelpictogram om de training te starten.

Samenvatting van je trainingssessie weergeven

Zodra je trainingssessie afgelopen is, geeft Ionic je een samenvatting van je statistieken.



Weergave samenvatting

Synchroniseer je elektronische coach om de trainingssessie in je trainingsgeschiedenis op te slaan. In de geschiedenis worden ook extra statistieken weergegeven, alsook je route en het hoogteverschil als je de gps-functie hebt gebruikt. De onderstaande tabel toont de statistieken die op het scherm worden weergegeven wanneer je een specifieke oefening hebt voltooid.

Oefening	Samenvatting van de statistieken (einde oefening)
Lopen Wandelen Joggen	<ul style="list-style-type: none"> • Verstreken tijd • Afgelegde afstand • Snelheid (gemiddeld) • Hartslag (gemiddeld) • Hartslag (maximaal) • Verbrande calorieën • Stappen

	<ul style="list-style-type: none"> • Hoogteverschil
Fietsen (buiten)	<ul style="list-style-type: none"> • Verstreken tijd • Afgelegde afstand • Snelheid (gemiddeld) • Snelheid (maximaal) • Hartslag (gemiddeld) • Hartslag (maximaal) • Verbrande calorieën • Hoogteverschil
Intervaltraining	<ul style="list-style-type: none"> • Verbrande calorieën • Hartslag (gemiddeld) • Hartslag (maximaal) • Afstand (indien hoger dan nul) • Verstreken tijd
Golf	<ul style="list-style-type: none"> • Verstreken tijd • Afgelegde afstand • Snelheid (gemiddeld) • Snelheid (maximaal) • Hartslag (gemiddeld) • Hartslag (maximaal) • Verbrande calorieën • Stappen
Crosstrainer Loopband Stepper Tennis	<ul style="list-style-type: none"> • Verstreken tijd • Stappen • Hartslag (gemiddeld) • Hartslag (maximaal) • Verbrande calorieën • Afgelegde afstand


Gewicht effen Spinning Yoga Bootcamp Circuittraining Kickboksen Vechtsporten Pilates Training	<ul style="list-style-type: none"> • Verstreken tijd • Hartslag (gemiddeld) • Hartslag (maximaal) • Verbrande calorieën
Zwemmen	<ul style="list-style-type: none"> • Verstreken tijd • Afgelegde afstand • Lengtes • Snelheid (gemiddeld) • Verbrande calorieën


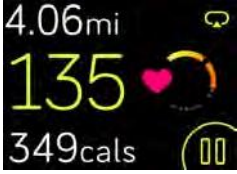

Je hartslag weergeven

Hartslagzones helpen je om de trainingsintensiteit van je keuze na te streven. Je Ionic-tracker toont je huidige zone en je vooruitgang naar je maximale hartslag naast je hartslag. Op je Fitbit-dashboard kun je de tijd zien die je tijdens een bepaalde dag of oefening in de zones hebt doorgebracht. Er zijn standaard drie zones beschikbaar op basis van de aanbevelingen van de American Heart Association of je kunt een aangepaste zone maken als je een specifieke hartslag hebt waarop je je richt.

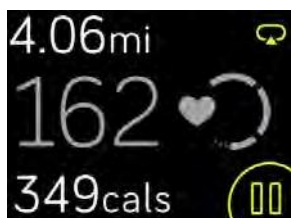
Standaard hartslagzones

Standaard hartslagzones worden berekend op basis van je geschatte maximale hartslag. Fitbit berekent je maximale hartslag met de gebruikelijke formule van $220 - \text{leeftijd}$.

Icoon	Zone	Berekening	Beschrijving
	Buiten zone	Onder 50% van je maximale hartslag	Je hartslag kan verhoogd zijn, maar niet genoeg om als oefening te worden beschouwd.

	Vetverbranding	Tussen 50% en 69% van je maximale hartslag.	Dit is een oefenzone met lage tot gemiddelde intensiteit. Deze zone kan voor beginnende sporters een goede plek zijn om te starten. Het wordt de Vetverbrandingszone genoemd omdat een hoger percentage calorieën uit vet wordt verbrand, maar de totale calorieverbranding ligt lager.
	Cardio	Tussen 70 en 84% van je maximale hartslag.	Dit is een oefenzone met gemiddelde tot hoge intensiteit. In deze zone span je je in, maar zonder jezelf te overbelasten. Voor de meeste mensen is dit de oefenzone om na te streven.
	Piek	Meer dan 85% van je maximale hartslag.	Dit is een hoogintensieve oefenzone. Deze zone is voor korten intense sessies die de prestaties en snelheid verbeteren.

De hartslagwaarde wordt grijs weergegeven als je tracker deze beter probeert te detecteren.




Aangepaste hartslagzones

In plaats van de standaard hartslagzones te gebruiken, kun je een aangepaste zone of een aangepaste maximale hartslag configureren als je een specifiek doel voor ogen hebt. Eliteatleten bijvoorbeeld kunnen een doel hebben dat afwijkt van de aanbevelingen van de American Heart Association voor de gemiddelde persoon. Wanneer je je in je aangepaste zone bevindt, zie je een volledig hart op je tracker. Wanneer je je niet in de zone bevindt, zie je een omtrek van een hart.

Voor meer informatie over hartslagmeting, inclusief links naar relevante informatie van de American Heart Association, zie help.fitbit.com.



Training met Fitbit Coach

De Fitbit Coach-app () biedt begeleide gewichtstrainingssessies om overal waar je bent in vorm te blijven.

Om een training te starten:

1. Tik op je Ionic op de Fitbit Coach-app ().
2. Doorblader de lijst met trainingssessies.
3. Tik op een trainingssessie en druk vervolgens op de afspeelknop om te beginnen. Tik op het menupictogram rechtsboven om een overzicht van de training te bekijken.

Surf voor meer informatie over de Fitbit Coach-app naar help.fitbit.com.

Tijdens een training kun je muziek beluisteren via de apps Music () of Pandora () op je tracker of de muziek bedienen die op je telefoon staat. Open hiervoor eerst de app Music of Pandora en selecteer een afspeellijst. Ga dan terug naar de Fitbit Coach-app en start een training.
Opmerking: Je moet een Bluetooth-audioapparaat, zoals een hoofdtelefoon of een luidspreker, koppelen aan je Ionic om muziek af te spelen die op je tracker is opgeslagen.

Om te weten te komen hoe je naar muziek kunt luisteren met je Ionic, zie [Muziek en podcasts](#).

Je lichaamsbeweging delen

Zodra je klaar bent met een trainingssessie, synchroniseer je je tracker met de Fitbit-app om je statistieken te delen met vrienden en familie.

Surf voor meer informatie over het delen van activiteiten naar help.fitbit.com.


Je cardio-fitheidsscore opvolgen

Als je je tracker gebruikt met de Fitbit-app, kan je met je Ionic je algemene cardio-fitheidsscore opvolgen. Tik in het dashboard van de Fitbit-app op de hartslagtegel en schuif met je vinger


om je cardio-fitheidsscore (ook wel VO2 Max genoemd) en je cardio-fitheidsniveau weer te geven en te vergelijken met andere gebruikers.

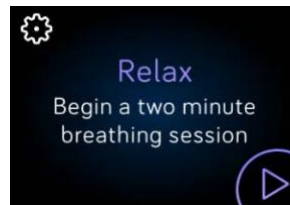
Surf voor meer informatie over de cardio-fitheidsscore en tips om je score te verbeteren naar help.fitbit.com.

Begeleide ademhalings sessies

De Relax-app () op je Ionic biedt gepersonaliseerde begeleide ademhalings sessies om je te helpen overdag te ontspannen. Je kunt kiezen uit sessies van 2 of 5 minuten.

Een sessie starten:

1. Tik op je Ionic op de app **Relax**.
2. De sessie van 2 minuten is de standaardoptie. Tik op het tandwiel pictogram () om de sessie van 5 minuten te selecteren of de optionele trilling uit te schakelen. Druk vervolgens op de knop Terug om terug te keren naar het scherm Relax.



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



Ademhalingsinstructies op Ionic


Zodra de oefening afgelopen is, krijg je een overzicht met een evaluatie (de mate waarin je de ademhalingsinstructies hebt gevolgd), je hartslag aan het begin en aan het einde van de sessie en het aantal dagen waarop je deze week een ademhalings sessie hebt gevolgd.

Voor meer informatie over de begeleide ademhalings sessies en de voordelen van een correcte ademhaling of voor veiligheidsinformatie, zie help.fitbit.com.

Muziek en podcasts

Sla je favoriete afspeellijsten op je Ionic op en luister naar muziek en podcasts met Bluetooth-hoofdtelefoons of een ander audioapparaat zonder dat je je telefoon nodig hebt. Om te weten te komen hoe je een Bluetooth-audioapparaat op je Ionic kunt aansluiten, zie [Bluetooth-audioapparaten aansluiten](#).

Pandora op Ionic (enkel Verenigde Staten)


Met de Pandora-app () voor Ionic kun je maximaal 3 Pandora-zenders die je het meest beluistert of populaire trainingszenders rechtstreeks naar je tracker downloaden. Opmerking: Je hebt een betalend abonnement op Pandora nodig en een wifiverbinding om de zenders te downloaden. Voor meer informatie over Pandora-abonnementen, zie help.pandora.com.

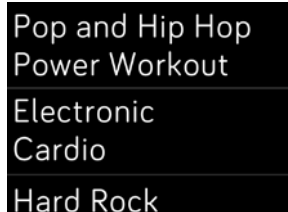
Om Pandora-zenders te downloaden:

1. Als dat nog niet het geval is, zorg er dan voor dat je Ionic verbinding kan maken met je wifinetwerk:
 - a. Tik of klik in het dashboard van de Fitbit-app op het pictogram Account () > Ionic-tegel.
 - b. Tik of klik op **Wi-Fi Settings**.
 - c. Tik of klik op **Add Network** en volg de instructies op het scherm om verbinding te maken met je wifinetwerk. Gebruik je wifinetwerk thuis of op kantoor voor de beste resultaten.
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 je aan te melden bij je Pandora-account. Als je geen betalend abonnement op Pandora hebt, werk je je bestaande account bij of maak je een nieuwe account aan en keer je terug naar de Fitbit-app om de configuratie te voltooien.
5. Kies in de Fitbit-app om automatisch tot 3 van de Pandora-zenders waarnaar je het meest naar luistert te synchroniseren of selecteer manueel tot 3 trainingszenders. Als je Thumbprint Radio op je Pandora-account hebt, wordt deze ook naar je tracker gedownload, ongeacht de optie die je selecteert.
6. Sluit je tracker aan op de laadkabel. De zenders worden automatisch gedownload wanneer je tracker is opgeladen en zich binnen het bereik van je wifinetwerk bevindt. Je kunt ook tikken op **Force Sync Now** in de Fitbit-app om zenders op je tracker toe te voegen.

Zodra de zenders zijn gedownload, sluit je de Bluetooth-hoofdtelefoon of een ander Bluetooth-audioapparaat aan op je Ionic en open je de Pandora-app () op je tracker om muziek te beluisteren. Opmerking: Je hoeft geen verbinding te hebben met het wifinetwerk of je telefoon of computer in de buurt te hebben.




Pandora-zenders op Ionic

De Ionic-tracker downloadt automatisch nieuwe Pandora-zenders wanneer de tracker is aangesloten op de laadkabel en zich binnen het bereik van je wifinetwerk bevindt.

Voor meer informatie over het beheer van je Pandora-zenders en voor instructies over het verwijderen van zenders, zie help.fitbit.com.

Persoonlijke muziek en podcasts

Met de app Music () op je Ionic, kun je enkele uren van je favoriete nummers en podcasts op je tracker opnemen en beluisteren. Om afspeellijsten naar je tracker te downloaden, heb je een Windows 10-pc of een Mac nodig die verbonden is met een wifinetwerk. Houd er rekening mee dat je alleen bestanden kunt overzetten die je bezit of waarvoor geen licentie nodig is.

Muziek en podcasts downloaden met je Windows 10-pc

Download afspeellijsten van je persoonlijke muziek en podcasts uit je iTunes-bibliotheek of Windows Media Player naar je Ionic.

Een afspeellijst aanmaken

Maak minstens 1 afspeellijst met nummers of podcasts in iTunes of Windows Media Player om ze naar je tracker te downloaden.

Als je iTunes gebruikt, moet je ervoor zorgen dat de app afspeellijsten met je tracker kan delen:

Open iTunes op je computer > **Edit > Preferences > Advanced > Share iTunes Library XML with other applications > OK.**

De Fitbit-app installeren

Als dat nog niet gebeurd is, installeer dan de Fitbit-app op je computer:


1. Klik op je pc op de knop Start en open de Microsoft Store.
2. Zoek de Fitbit-app en klik op **Gratis** om de app te downloaden. Als je nog nooit een app op je computer hebt gedownload, word je gevraagd om een account aan te maken bij de Microsoft Store.
3. Klik op **Microsoft Account** om in te loggen met je bestaande Microsoft-account. Als je nog geen account bij Microsoft hebt, volg je de instructies op het scherm om een nieuwe account aan te maken.
4. Als de app is geïnstalleerd, open je ze en meld je je aan bij je Fitbit-account.

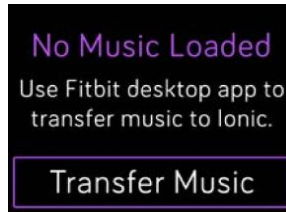
Verbinding maken met wifi

Zorg ervoor dat je Ionic en pc verbonden zijn met hetzelfde wifinetwerk:

1. Tik in het dashboard van de Fitbit-app op het pictogram Account () > Ionic-tegel.
2. Tik of klik op **Wi-Fi Settings**.
3. Zorg ervoor dat je tracker en computer op hetzelfde netwerk zijn aangesloten. Om het netwerk weer te geven waarmee je computer verbonden is, klik je op het wifipictogram () op je scherm.
4. Als je je tracker nog niet hebt verbonden met wifi of als je een netwerk wilt toevoegen, tik of klik je op **Add Network** en volg je de instructies op het scherm. Gebruik je wifinetwerk thuis of op kantoor voor de beste resultaten.
5. Als je tracker en computer zijn aangesloten op verschillende netwerken, sluit je tracker dan handmatig aan op hetzelfde netwerk als je computer. Keer terug naar het scherm met wifi-instellingen in de Fitbit-app, voer de netwerknaam in en tik op **Connect**.

Je afspeellijsten downloaden

1. Sluit je tracker aan op de laadkabel.
2. Open op je pc de Fitbit-app en klik op het pictogram Account () > Ionic-tegel.
3. Klik op **Media > Personal Music**.
4. Open op je Ionic de app Music () en tik vervolgens op **Transfer Music**.
Opmerking: Het kan zijn dat je naar beneden moet scrollen om de transferknop te zien.



5. Wacht even tot je Ionic verbinding heeft gemaakt.



6. Wanneer je erom gevraagd wordt, volg je de instructies op het scherm van je computer om de afspeellijsten te selecteren die je op je tracker wilt downloaden. Zodra de afspeellijst is geselecteerd, wordt het downloaden automatisch gestart.
7. Zodra het downloaden is voltooid, sluit je de Bluetooth-hoofdtelefoon (of een ander Bluetooth-audioapparaat) aan op je Ionic en open je de Music-app (🎵) om je afspeellijsten te beluisteren.

Surf voor meer informatie over het beheer van je afspeellijsten op je Ionic naar help.fitbit.com.

Muziek en podcasts downloaden met je Mac

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

Een afspeellijst aanmaken

Maak minstens 1 afspeellijst met nummers of podcasts in iTunes om ze naar je tracker te downloaden.


Zorg ervoor dat je iTunes toestaat om afspeellijsten met je tracker te delen:

Open iTunes op je computer > **Preferences** > **Advanced** > **Share iTunes Library XML with other applications** > **OK**.

Verbinding maken met wifi

Zorg ervoor dat je Ionic en Mac verbonden zijn met hetzelfde wifinetwerk:

1. Tik in het dashboard van de Fitbit-app op het pictogram Account (👤) > Ionic-tegel.
2. Tik op **Wi-Fi Settings**.



3. Zorg ervoor dat je tracker en computer op hetzelfde netwerk zijn aangesloten. Om het netwerk weer te geven waarmee je computer verbonden is, klik je op het wifipictogram () op je scherm.
4. Als je je tracker nog niet hebt verbonden met wifi of als je een netwerk wilt toevoegen, tik of klik je op **Add Network** en volg je de instructies op het scherm. Gebruik je wifinetwerk thuis of op kantoor voor de beste resultaten.
5. Als je tracker en computer zijn aangesloten op verschillende netwerken, sluit je tracker dan handmatig aan op hetzelfde netwerk als je computer. Keer terug naar het scherm met wifi-instellingen in de Fitbit-app, voer de netwerknaam in en tik op **Connect**.

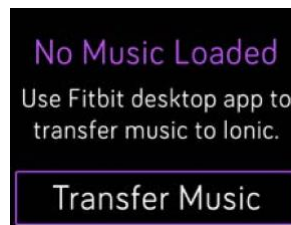
Fitbit Connect installeren

Installeer de gratis Fitbit Connect-app waarmee je muziek kunt downloaden vanuit je iTunes-bibliotheek naar je Ionic.

1. Ga op je Mac naar <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Zoek de optie **Download for Mac** en klik erop.
3. Dubbelklik op **Install Fitbit Connect.pkg**. Het installatieprogramma van Fitbit Connect wordt geopend.
4. Klik op **Continue** om door het installatieprogramma te navigeren.

Je afspeellijsten downloaden

1. Sluit je tracker aan op de laadkabel.
2. Klik op je Mac op het pictogram Fitbit Connect in de rechterbovenhoek () en kies **Manage my music**.
3. Meld je aan bij je Fitbit-account.
4. Open op je Ionic de app Music () en tik vervolgens op **Transfer Music**. Opmerking: Het kan zijn dat je naar beneden moet scrollen om de transferknop te zien.



5. Wacht even tot je Ionic verbinding heeft gemaakt.



6. Wanneer je erom gevraagd wordt, volg je de instructies op het scherm om de afspeellijsten te selecteren die je op je Ionic wilt downloaden. Zodra de afspeellijst is geselecteerd, wordt het downloaden automatisch gestart.
7. Zodra het downloaden is voltooid, sluit je de Bluetooth-hoofdtelefoon (of een ander Bluetooth-audioapparaat) aan op je Ionic en open je de Music-app (🎵) om je afspeellijsten te beluisteren.

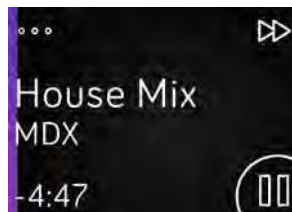
Surf voor meer informatie over het beheer van je afspeellijsten op je Ionic naar help.fitbit.com.

Muziek bedienen

Bedien je muziek en podcasts op je Ionic of op je telefoon of verander het Bluetooth-audioapparaat.

Muziek bedienen op je Ionic of van audioapparaat veranderen

1. Houd de bovenste knop ingedrukt of tik op het scherm wanneer de muziek afspeelt.
2. Start of stop het nummer of tik op de pijl rechtsboven om naar het volgende nummer te gaan.

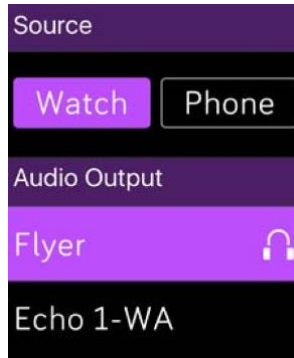


3. Tik op de 3 puntjes (...) in de linkerbovenhoek om andere opdrachten te openen.
4. Met de nieuwe knoppen kun je het volume aanpassen en het audioapparaat wijzigen. Afhankelijk van de audiobron, kun je ook terugspoelen en nummers afspelen in willekeurige volgorde.



Audio bedienen

5. Als je het Bluetooth-audioapparaat wilt wijzigen, tik je op het pictogram van het apparaat linksonder en selecteer je een apparaat.



Muziek bedienen

6. Druk op de knop Terug om terug te keren naar de lijst met nummers of een app.

Muziek en audio-inhoud bedienen op je telefoon

1. Als je een Android- of Windows 10-telefoon hebt, schakel je de Bluetooth Classic-functie in om muziek op je telefoon te bedienen. Open hiervoor de app Settings () op je Ionic > **Bluetooth** > **Bluetooth Classic** > **Pair**.
2. Houd vanuit om het even welk scherm de bovenste knop ingedrukt of schuif met je vinger van boven naar onder over het scherm. Je ziet het huidige nummer dat wordt afgespeeld of het nummer dan recent werd afgespeeld.
3. Tik op de 3 puntjes (...) in de linkerbovenhoek om andere opdrachten te openen.
4. Tik op **Telephone** om de audiobron van je Ionic te wijzigen en van je Ionic naar je telefoon over te schakelen. Vervolgens bedien je met je tracker de audio-inhoud op je telefoon.



Muziek bedienen

Bluetooth-audioapparaten aansluiten

Sluit maximaal 8 Bluetooth-audioapparaten aan op je Ionic, inclusief Fitbit Flyer-hoofdtelefoons, om afspeellijsten vanop je tracker af te spelen. Wanneer je voor het eerst een nieuw Bluetooth-audioapparaat toevoegt, zorg er dan voor dat het apparaat en je Ionic in koppelmodus staan.

Een nieuw Bluetooth-audioapparaat koppelen:

1. Begin met het koppelen van je hoofdtelefoon, luidsprekers of ander Bluetooth-audioapparaat.
2. Open op je Ionic de app **Settings** () en scroll naar beneden. Tik op **Bluetooth**.
3. Tik op **+ Audio Device**. Je Ionic zoekt nu apparaten in de buurt.




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



Zodra de koppeling voltooid is, verschijnt er een vinkje op het scherm.

Om naar muziek te luisteren met een ander Bluetooth-audioapparaat:

1. Open op je Ionic de app **Settings** ().
2. Tik op **Bluetooth**.
3. Tik op het audioapparaat dat je wilt gebruiken of koppel een nieuw apparaat. Wacht enkele ogenblikken tot het apparaat is aangesloten.

Voor meer informatie over het beheer van Bluetooth-audioapparaten en voor instructies om een apparaat te verwijderen, zie help.fitbit.com.

Wanneer Fitbit Flyer is aangesloten op je Ionic, kun je het batterijniveau van beide apparaten controleren in het snelmenu van je tracker (schuif met je vinger naar rechts).

Als je een ander Bluetooth-audioapparaat hebt aangesloten op je Ionic dan kun je misschien het batterijniveau in het snelmenu bekijken, afhankelijk van het apparaat.

Fitbit Pay

Je Ionic bevat een ingebouwde NFC-chip, waarmee je je krediet- en debetkaarten met je tracker kunt gebruiken. Configureer Fitbit Pay eerst in de sectie Wallet van de Fitbit-app. Daarna kun je aankopen doen in winkels die contactloze betalingen met je tracker aanvaarden, zelfs als je in het buitenland bent.

Merk op dat Fitbit Pay binnenkort in de Fitbit-app voor Windows 10 zit.

Wij voegen voortdurend nieuwe locaties en kaartuitgevers toe aan onze lijst met partners. Om te weten te komen of je betaalkaart werkt met Fitbit Pay, surf je naar help.fitbit.com.

Een betaalkaart toevoegen

Om Fitbit Pay te gebruiken, voeg je minstens 1 krediet- of debetkaart van een deelnemende bank toe aan de sectie Wallet van de Fitbit-app. In de sectie Wallet kun je betaalkaarten toevoegen of verwijderen, een betaalmethode wijzigen of je recente aankopen bekijken.



Fitbit Pay instellen:

1. Zorg ervoor dat je tracker in de buurt is en tik of klik in het dashboard van de Fitbit-app op het pictogram Account (☰) > Ionic-tegel.
2. Tik of klik op de tegel **Wallet**.

3. Volg de instructies op het scherm om een betaalkaart toe te voegen. In sommige gevallen kan je bank een extra verificatie opleggen. Als je voor de eerste keer een kaart toevoegt, word je gevraagd een viercijferige pincode voor je tracker in te stellen (als dat nog niet het geval is). Opmerking: Je moet ook Touch ID of een pincode voor je telefoon activeren.
4. Nadat je een kaart hebt toegevoegd, volg je de instructies op het scherm om meldingen op je telefoon in te schakelen (als dat nog niet het geval is) om de installatie te voltooien.

Je kunt maximaal 6 betaalkaarten toevoegen aan de sectie Wallet en 1 kaart kiezen om met je Ionic te gebruiken.

Aankopen

Winkel met Fitbit Pay in alle winkels die contactloze betalingen aanvaarden. Om te weten te komen of de winkel Fitbit Pay aanvaardt, kijk je of het pictogram hieronder op de betaalterminal staat:



Om te betalen met je Ionic:

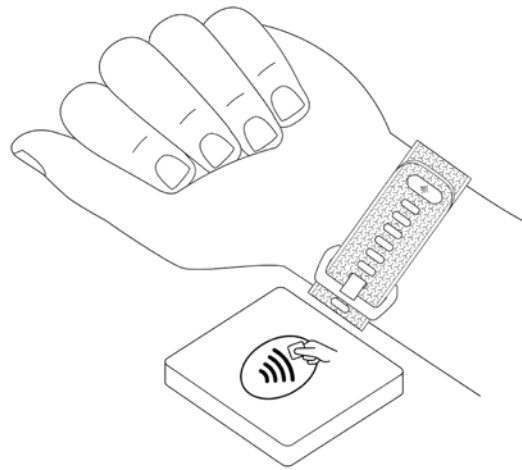
Alle klanten behalve Australië:

1. Wanneer je klaar bent om te betalen, houd je de knop aan de linkerkant van je tracker gedurende 2 seconden ingedrukt.
2. Voer je viercijferige pincode in wanneer je dat wordt gevraagd.



Betaalkaart op Ionic

3. Zodra je kaart op het scherm verschijnt, houd je je pols aan de betaalterminal.



Zodra de betaling is gebeurd, trilt je tracker en verschijnt er een bevestiging op het scherm.

Als de betaalterminal Fitbit Pay niet herkent, zorg er dan voor dat de weergave van je tracker zich vlak bij de lezer bevindt en dat de kassier(ster) weet dat je contactloos wenst te betalen.

Klanten in Australië:

1. Als je een krediet- of debetkaart bij een Australische bank hebt, plaats je tracker dan in de buurt van de betaalterminal om te betalen. Als je kaart niet is uitgegeven door een Australische bank, volg dan stap 1 en 2 in de bovenstaande sectie.
2. Voer je viercijferige pincode in wanneer je dat wordt gevraagd.
3. Is het aankoopbedrag hoger dan 100 Australische dollar, volg dan de instructies op de betaalterminal. Als je wordt gevraagd om een pincode in te voeren, voer dan de pincode van je kaart in (en niet die van je tracker).

Als de betaalterminal Fitbit Pay niet herkent, zorg er dan voor dat de weergave van je tracker zich vlak bij de lezer bevindt en dat de kassier(ster) weet dat je contactloos wenst te betalen.

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

Voor meer informatie over Fitbit Pay en om te weten hoe je de transacties die je met je tracker hebt uitgevoerd kunt bekijken, zie help.fitbit.com.

Applicatiebeheer

In de Fitbit App Gallery vind je tal van apps voor je Ionic rond gezondheid, fitheid, tijdmeting en andere thema's uit het dagelijkse leven. Alle apps worden per 4 weergegeven.

Voor sommige Ionic-apps is een gekoppelde telefoon nodig, terwijl andere belangrijke apps zonder telefoon in de buurt werken. Meer informatie [vind je bij Jelonic gebruiken zonder je telefoon](#).

Fitbit App Gallery

De Fitbit App Gallery is bereikbaar via de Fitbit-app. Hiermee kun je apps voor je Ionic zoeken en installeren.

Apps toevoegen

Voeg nieuwe apps toe op je Ionic vanuit de Fitbit App Gallery. Een app toevoegen:

1. Zorg dat je tracker in de buurt is en tik of klik in het dashboard van de Fitbit-app op het pictogram Account (👤) > Ionic-tegel.
2. Tik of klik op **Apps > All Apps**.
3. Blader door de beschikbare apps. Als je een app vindt die je wilt installeren, tik of klik je erop.
4. Tik of klik op **Install** om de app op je Ionic toe te voegen.

Apps reorganiseren

Om de plaats van een app te wijzigen, houd je de betrokken app op je Ionic ingedrukt tot ze geselecteerd is. Nu kun je ze op een andere plaats zetten. Als de app iets groter lijkt, betekent dit dat ze is geselecteerd.

Apps verwijderen

De meeste apps die op je Ionic zijn geïnstalleerd, kun je verwijderen.

Een app verwijderen:

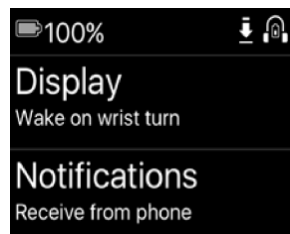
1. Zorg dat je tracker in de buurt is en tik of klik in het dashboard van de Fitbit-app op het pictogram Account (👤) > Ionic-tegel.

2. Tik of klik op **Apps**.
3. Bij My Apps zoek je de app die je wilt verwijderen. Het zou kunnen dat je naar beneden moet scrollen om bepaalde apps te zien.
4. Tik of klik op de app > **Remove**.

Apps bijwerken

De apps op je Ionic worden indien nodig automatisch bijgewerkt via Bluetooth of wifi. Je Ionic controleert op updates wanneer deze is aangesloten op de oplader en zich binnen het bereik van je wifinetwerk bevindt. Wanneer een update wordt uitgevoerd via wifi wordt het

downloadpictogram () weergegeven op het snelmenu.



Om te weten hoe je apps op je tracker kunt beheren, zie help.fitbit.com.

Firmware-updates

Af en toe maken we gratis functieverbeteringen en productverbeteringen beschikbaar via firmware-updates. We raden je aan om je Ionic up-to-date te houden.

Het updaten van je Ionic kan een uur of langer duren en kan de batterij zwaar belasten. Daarom raden we je aan je tracker voor het updaten op de laadkabel aan te sluiten.

Als er een firmware-update beschikbaar is, verschijnt er een melding in de Fitbit-app waarin je wordt gevraagd om te updaten. Wanneer de update start, verschijnt er een voortgangsbalk op je Ionic en in de Fitbit-app totdat de update is voltooid. Voor een beter resultaat zorg je ervoor dat je tracker opgeladen is en verbinding kan maken met je wifinetwerk.

Houd je tracker en telefoon of computer dicht bij elkaar tijdens het updateproces.

Als je problemen ondervindt met het updaten van je tracker, surf dan naar help.fitbit.com.

Problemen oplossen


Als je tracker niet naar behoren werkt, raadpleeg dan onze onderstaande richtlijnen voor het oplossen van problemen. Bezoek help.fitbit.com voor meer informatie.

Hartslagsignaal ontbreekt

De Ionic-tracker houdt je hartslag voortdurend bij tijdens het trainen en gedurende de hele dag. Soms kan het zijn dat de hartslagsensor op je tracker moeite heeft om een goed signaal te vinden. Wanneer dit gebeurt, zie je stippellijnen waar je huidige hartslag gewoonlijk wordt weergegeven.



Als je geen hartslagsignaal krijgt, controleer dan eerst of je je tracker correct draagt door hem indien nodig hoger of lager rond je pols te dragen of door de band aan te spannen of losser te maken. Je Ionic moet in contact zijn met je huid. Nadat je je arm een korte tijd stil en recht hebt gehouden, moet je je hartslag weer zien. Als het hartslagsignaal nog steeds ontbreekt, open

dan de Settings-app () op je tracker en controleer of de optie Heart Rate op On staat.

Gps-signaal ontbreekt

Omgevingsfactoren zoals hoge gebouwen, een dicht bos, een heuvel of zelfs zware bewolking kunnen ervoor zorgen dat je Ionic geen verbinding kan maken met gps-satellieten. Als je tracker probeert verbinding te maken met een gps-signaal tijdens een oefening, verschijnt "connecting" bovenaan het scherm.



Wacht voor het beste resultaat tot je Ionic een signaal heeft gevonden voor je begint met je training.

Wifiverbinding niet mogelijk

Als je Ionic geen verbinding kan maken met wifi, probeer dan eerst om je tracker verbinding te laten maken met een compatibel netwerk. Gebruik je wifinetwerk thuis of op kantoor voor de beste resultaten. De Ionic-tracker kan geen verbinding maken met 5 GHz-wifinetwerken, WPA-netwerken van bedrijven of openbare netwerken waarvoor een verbinding, abonnement of profiel vereist is. Voor een lijst van compatibele netwerktypes, zie [Wifiverbinding](#).

Nadat je hebt gecontroleerd of het netwerk compatibel is, start je je tracker opnieuw op en probeer je opnieuw verbinding te maken met wifi. Als er andere netwerken dan het gewenste netwerk in de lijst met beschikbare netwerken worden weergegeven, plaats je tracker dan dichterbij je router.

Als je persoonlijke muziek of podcasts probeert te downloaden, zorg er dan voor dat je Ionic en je computer verbonden zijn met hetzelfde wifinetwerk. Om dat te doen, controleer je de stappen bij [Muziek en podcasts](#). Voor een betere wifiverbinding plaats je je tracker dichterbij je router.

Als je probeert Pandora-zenders te downloaden, zorg er dan eerst voor dat je wifinetwerk correct werkt. Probeer een ander apparaat te verbinden met je netwerk. Als dat lukt, probeer dan opnieuw de zender te downloaden. Houd er rekening mee dat de zenders automatisch worden gedownload wanneer je tracker is opgeladen en zich binnen het bereik van je wifinetwerk bevindt. Je kunt ook tikken op **Force Sync Now** in de Fitbit-app om zenders toe te voegen op je tracker.

Surf voor meer informatie over het oplossen van wifiproblemen naar help.fitbit.com.

Onverwacht gedrag

Als je een van de volgende problemen ondervindt, kan dit worden verholpen door je tracker opnieuw op te starten:

- Niet synchroniseren ondanks succesvolle installatie
- Niet reageren op tikken hoewel Ionic is opgeladen
- Je stappen of andere gegevens worden niet bijgehouden

Het herstarten van je tracker start het apparaat opnieuw op, maar verwijdert geen gegevens.

Om je tracker opnieuw op te starten: houd de knoppen Terug en Omlaag enkele seconden ingedrukt totdat het Fitbit-logo op het display verschijnt.

Voor het oplossen van bijkomende problemen of om contact op te nemen met de klantenservice, zie help.fitbit.com.

Terugzetten naar fabrieksinstellingen

Reset je Ionic om de apps en alle persoonlijke gegevens van het apparaat te wissen, inclusief krediet- en debetkaarten die je hebt toegevoegd voor Fitbit Pay. Als je je Ionic aan iemand anders wilt geven of wilt retourneren, voer dan eerst een reset uit:

Open op de Ionic de Settings-app () > **About** > **Factory Reset**.

Specificaties en algemene informatie

Sensoren

Fitbit Ionic bevat de volgende sensoren en motoren:

- Een MEMS 3-assige versnellingsmeter die bewegingspatronen volgt
- Een hoogtemeter om hoogteveranderingen te volgen
- Een gps/GLONASS-ontvanger die je positie volgt tijdens een trainingssessie
- Een optische hartslagmeter
- Een sensor voor omgevingslicht
- Een sensor voor lichaamstemperatuur

Materialen

De polsband van je Ionic is gemaakt van een flexibel, duurzaam elastomeermateriaal vergelijkbaar met het materiaal dat in veel sporthorloges wordt gebruikt. Het bevat geen latex. Accessoirespolsbandjes zijn verkrijgbaar in echt leder.

De behuizing van de Ionic-tracker is gemaakt van aluminium 6000 van luchtvaartkwaliteit.

Draadloze technologie

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

Haptische feedback

De Ionic bevat een vibratiemotor voor alarmen, doelen, meldingen en herinneringen.

Batterij

De Ionic bevat een oplaadbare lithium-polymeerbatterij.

Geheugen

Je Ionic bewaart je statistieken en gegevens gedurende 7 dagen tussen twee synchronisaties van je tracker. Opgeslagen gegevens bestaan uit dagelijkse statistieken (inclusief stappen, afgelegde afstand, verbrande calorieën, actieve minuten, hartslag en stationaire vs. actieve uren) en slaapstadia, SmartTrack-gegevens en trainingsgegevens.

We raden aan om je tracker minstens een keer per dag te synchroniseren.

Display

De Ionic heeft een lcd-kleurendisplay.

Maten polsband

Hieronder zie je de maten van de polsbandjes. Houd er rekening mee dat de accessoirepolsbandjes die afzonderlijk worden verkocht enigszins kunnen verschillen.

Kleine polsband	Past rond een pols met een omtrek tussen 12,7 en 15,2 cm
Grote polsband	Past rond een pols met een omtrek tussen 15,2 en 20,3 cm

Omgevingsomstandigheden

Temperatuur bij werking	-10 tot 45 °C
Temperatuur bij niet-werking	-20 tot -10 °C
	45 tot 60 °C
Waterbestendigheid	Waterbestendig tot 50 meter
Maximale bedrijfshoogte	9.144 m

Meer informatie

Bezoek voor meer informatie over je tracker en dashboard <http://help.fitbit.com>.

Retourbeleid en garantie

Garantie-informatie en het fitbit.com-retourbeleid zijn te vinden op <http://www.fitbit.com/returns>.

Regelgeving en veiligheid

Naam van het model: FB503

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 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

Dit apparaat voldoet aan de RSS-standaard(en) die zijn vrijgesteld van Industry Canada-licenties. De volgende twee voorwaarden zijn van toepassing op het gebruik:

1. dit apparaat mag geen interferentie veroorzaken en
2. dit apparaat moet interferentie aanvaarden, inclusief interferentie die een ongewenste werking van het apparaat kan veroorzaken.

IC: 8542A-FB503

Europese Unie (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>.

Vereenvoudigde EU-conformiteitsverklaring

Fitbit, Inc. verklaart hierbij dat de radioapparatuur van het type Model FB503 in overeenstemming is met Richtlijn 2014/53/EU De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is beschikbaar op het volgende internetadres: 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.

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.

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.

Veiligheidsverklaring

Dit apparaat is getest om te voldoen aan de veiligheids certificering in overeenstemming met de specificaties van de EN-norm: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12 : 2011 + A2:2013.

Informatie over de frequentie

Frequentiebereik (MHz): 2400-2483,5 Maximaal EIRP-

zendvermogen (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 for this region can also be viewed on your device. To view the content:

- Tap Settings > About > Regulatory Info.

部件名称	有毒和危险品					
	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
Ionic Model FB503						
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○
电池	○	○	○	○	○	○
充电线	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

O: 表示该项目中涉及的所有物料,其包含的有害物质的含量低于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

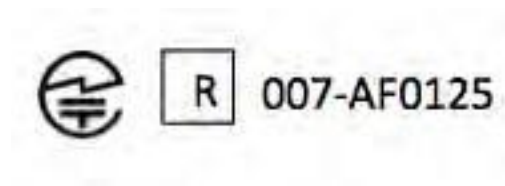
X: 表示该项目中涉及的所有物料中至少有一种,其包含的有害物质的含量高于 GB/T 26572. 标准的限制要求.



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.



Oman

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

Filippijnen

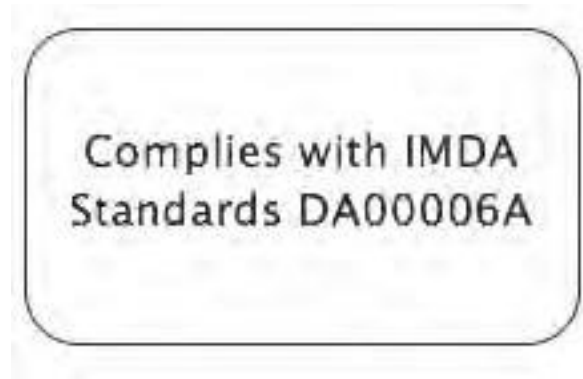


Servië



VI 00517

Singapore



Zuid-Afrika

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.



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. **얼음이 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



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。

Artikel 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.

Artikel 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

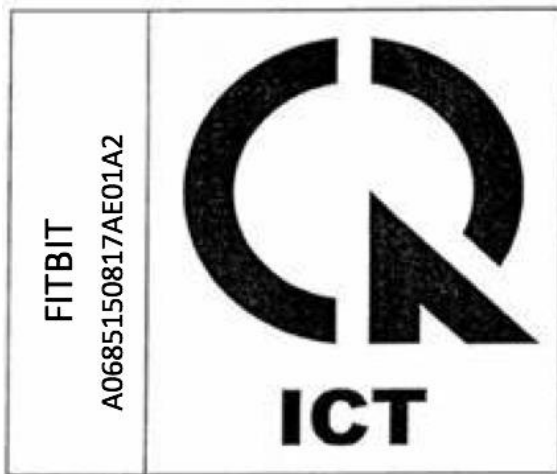
frequency electric machinery should be able to tolerate the interference of the electric wave radiation electric machineries and equipment for legal communications or industrial and scientific applications.

Verenigde Arabische Emiraten

TRA Registered No.: ER56752/17

Dealer No.: 35294/14

Vietnam



©2017 Fitbit, Inc. Alle rechten voorbehouden. Fitbit en het Fitbit-logo zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van Fitbit in de Verenigde Staten en andere landen. Een vollediger lijst van Fitbit-handelsmerken is beschikbaar op <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Genoemde handelsmerken van derden zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.