

# GEBRUIKSAANWIJZING





## Inhoud

1. Onderdelen	5
2. Opladen	5
3. Installeren persoonlijke Fitbit (op een smartphone)	8
4. Hoeveel stappen heb ik al gezet? (synchroniseren)	16
5. Moet ik mijn Fitbit opladen?	19
6. Welke gegevens houdt mijn Fitbit bij?	20





## 1. Onderdelen



## 2. Opladen

Benodigdheden:

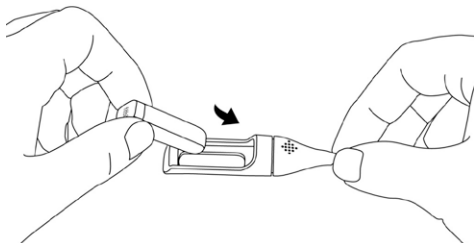
- Batterij/Stappenteller
- Oplader batterij

Stappenplan:

1. Haal de batterij uit de polsband.



2. Doe de batterij in de oplader.



3. Sluit de oplader aan op een USB poort van de computer/laptop of met de stekker van uw telefoon-/tabletoplader in het stopcontact.

Dus zo:



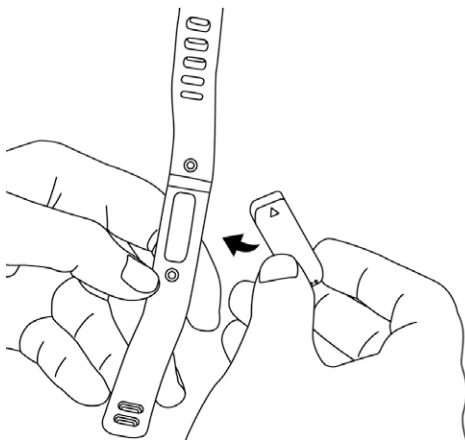
Of zo:



- Als de lampjes op de batterij gaan knipperen, is hij aan het opladen. Bij 5 brandende lampjes naast elkaar, is de batterij helemaal opgeladen.



- Plaats de batterij terug in de polsband. Zorg ervoor dat het pijltje naar boven wijst en zichtbaar blijft.



### 3. Installeren persoonlijke Fitbit (op een smartphone)

Benodigdheden:

- Fitbit band met opgeladen batterij erin (voor opladen zie hoofdstuk 2: 'Opladen').
- Smartphone met voldoende vrij geheugen om de app te kunnen downloaden.
- Wachtwoord van de App Store (iPhone) om apps te kunnen downloaden.

**LET OP:** voor de iPhone doorloop je de stappen in een andere volgorde dan met een Android telefoon.

#### Stappenplan:

1. Ga naar de app store op de smartphone.

Op de iPhone:



App Store

Op een Android telefoon  
(Samsung, Sony etc):



Google play





## 2. Zoek de Fitbit app d.m.v. de zoekbalk.



## 3. Klik op de Fitbit app.



## 4. Klik op downloaden (en installeren). Accepteer de voorwaarden.

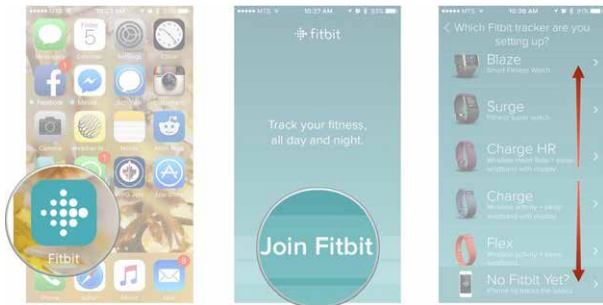
## 5. De Fitbit app is nu geïnstalleerd op je telefoon. De volgende stap is het maken van een eigen Fitbit account en het koppelen van je persoonlijke Fitbit aan dit account.

Klik in het menu van je telefoon op het Fitbit icoon.

Na het openen van de app klik je op 'Join Fitbit'.

Daarna kies je de soort Fitbit die je wilt installeren, in dit geval de 'Flex'. Klik op Flex.

(Zie afbeelding op pagina 10)



## 6. Klik op 'Set up your Fitbit Flex'

**LET OP:** met een iPhone begin je met stap 6a en met een Android telefoon begin je met stap 6b.

Alleen voor iPhone:

- Voer al je persoonlijke gegevens in (naam, geboortedatum, lengte, gewicht en geslacht) door te scrollen en op de juiste waarden te klikken (zie plaatje op pagina 11). Na alle gegevens ingevuld te hebben, klik op Save.

Alleen voor Android en iPad:

- Voer je eigen e-mail adres in en kies een wachtwoord. Met deze gegevens kun je later zelf inloggen om je Fitbit gegevens, zoals de stappen, in te kunnen zien. Zet de bovenste 2 vinkjes aan (*I agree to the Fitbit terms and services... én I acknowledge that my personal data will be transferred...*), de onderste hoeft niet, mag wel. Klik op 'create an account'.

**LET OP:** Je krijgt ondertussen een e-mail van Fitbit in je mailbox met het verzoek je Fitbit account te bevestigen, zodat ze weten dat het e-mailadres echt bij jou hoort.

Druk in de ontvangen e-mail van Fitbit op *'verify your email'*. Dit moet je eerst doen voordat je aan de slag kunt gaan met je Fitbit account.



Je hebt nu een eigen Fitbit account aangemaakt. De volgende stap is het koppelen van je Fitbit aan je persoonlijke account.

7. Klik op het scherm *'terms of service and privacy policy'* op *Next*

8. Het volgende scherm laat zien welke onderdelen de Flex heeft. (1. *Charging cable*, 2. *Flex wristband* en 3. *Wireless sync Dongle*). Dit zijn de onderdelen die al eerder in deze gebruiksaanwijzing beschreven staan (pagina 5). Klik op *Next*.
9. Je komt nu op het scherm '*set up your tracker to sync*'. Dit betekent dat je van start gaat met het koppelen (ofwel synchroniseren) van de Fitbit aan je persoonlijke account. Klik op *Next*.
10. Je komt op het scherm waar wordt uitgelegd dat je de batterij tot minimaal 3 brandende lampjes moet hebben opgeladen. Klik op *Next*.

**LET OP:** mocht de Fitbit leeg zijn of minder dan 3 brandende lampjes bevatten, laad deze dan eerst op (zie uitleg bij hoofdstuk 2: 'Opladen').

Bij het opladen van de batterij gaan een aantal lampjes permanent branden. Geeft de batterij 3 of meer brandende lampjes, dan kun je verdergaan met het koppelen van je Fitbit.

11. Je komt op het scherm dat aangeeft dat je kan kiezen tussen een grote of een kleine polsband. Klik op *Next*.

12. Kies de polsband die het beste om je pols past, daar stop je ook de batterij in. Klik op *Next*.



13. Dit scherm (*Put on your wristband*) geeft aan dat je de polsband (met de batterij erin!) moet omdoen. Dit doe je door de pinnetjes goed in de gaatjes te duwen.

**LET OP:** dit gaat in het begin wat stroef omdat de gaatjes minder zijn opgerekt. Klik op *Next*.

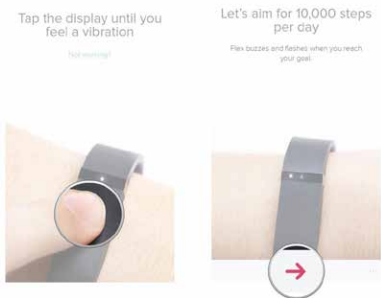
14. Op het volgende scherm krijg je tips over het dragen van de Fitbit (*Care and Wearing tips*)
- Maak je bandje regelmatig schoon, vooral het deel dat je huid raakt.
  - Draag hem los genoeg zodat er nog lucht onderdoor kan.

- c. Doe voorzichtig met huidverzorgingsproducten op de plek waar je de Fitbit draagt.
- d. Als je merkt dat je huid reageert op de Fitbit, stop dan met het gebruik van de Fitbit. Klik op *Next*.



- 15.** Scherm *'Searching'*: je telefoon gaat middels de bluetooth op zoek naar de Fitbit. Zorg dus dat de bluetooth van je telefoon aan staat. Meestal heeft de Fitbit app dit al voor je gedaan. Je kunt de bluetooth ook zelf instellen via de instellingen van je telefoon.
- 16.** Als de Fitbit is gevonden, geeft hij de melding: *'We found your Flex'*. Er wordt nu gevraagd om onder de display van de Fitbit te tikken totdat je een trilling voelt.

**LET OP:** blijf dus tikken totdat je een trilling voelt. Klik op *Next*.



- 17.** De Fitbit wordt nu gekoppeld. Er gaat een balk lopen, dit kan een aantal minuten duren.

**LET OP:** zorg dat je nu met je Fitbit in de buurt blijft van je telefoon.

- 18.** Als deze stap klaar is, is de Fitbit gekoppeld aan je persoonlijke account. Nu kun je voor de 10.000 stappen per dag gaan. Je wordt meteen naar je 'dashboard' geleid.

## 4. Hoeveel stappen heb ik al gezet? (synchroniseren)

Er zijn twee manieren om te zien hoeveel stappen je hebt gezet.

Op je Fitbit:

1. Je tikt tweemaal op je Fitbit. Onder het schermpje, waar je lampjes ziet verschijnen, kun je zien hoeveel stappen je hebt gezet. Het aantal lampjes die oplichten geven aan op welke hoeveelheid je ongeveer zit:

1 lampje: 0 - 2.000 stappen  
 2 lampjes: 2.000 - 4.000 stappen  
 3 lampjes: 4.000 - 6.000 stappen  
 4 lampjes: 6.000 - 8.000 stappen  
 5 lampjes: 8.000 - 10.000 stappen

De Fitbit gaat trillen als je de 10.000 stappen hebt gehaald.

2. Door je Fitbit met je telefoon of computer te synchroniseren, kun je zien hoeveel stappen je per dag exact hebt gezet en of je in de buurt van de 10.000 stappen bent gekomen.





## Op je telefoon:

1. Zorg ervoor dat de bluetooth van je telefoon aanstaat (dit doe je via de instellingen op je telefoon).
2. Klik in het menu op je telefoon, op het icoontje van de Fitbit om de app te openen.
3. Het Fitbit 'dashboard' verschijnt. Hier kun je al je gegevens bekijken die de Fitbit heeft gemeten. Het synchroniseren zorgt ervoor dat er weer contact met de Fitbit wordt gemaakt en alle informatie (stappen, actieve minuten en afstand) weer bijgewerkt.



Nu zijn alle gegevens weer bijgewerkt.

### Op de computer:

Benodigdheden:

- Dongle (zie pagina 5)
1. Steek de dongle in een USB poort van je computer of laptop. De dongle heeft dezelfde functie als de bluetooth op je telefoon.
  2. Start het internet op en ga naar [www.fitbit.com](http://www.fitbit.com)
  3. Klik rechts bovenin op *Log in*. Voer vervolgens het e-mail adres en wachtwoord in die je eerder hebt ingesteld bij je persoonlijke account (tijdens stap 6b van Installeren). Klik op *Log in*.
  4. Hij synchroniseert automatisch.

Nu zijn alle gegevens, ook op je computer, weer bijgewerkt.



## 5. Moet ik mijn Fitbit opladen?



De batterijduur van een Fitbit Flex is 3-5 dagen. Wanneer je synchroniseert met de app op je telefoon kun je onder het Flexbandje zien hoe vol de batterij nog is. Wanneer deze rood kleurt, betekent het dat hij bijna leeg is en dus tijd is, om hem op te laden. Soms ontvang je ook een e-mail van Fitbit met de melding dat het batterijniveau van je Fitbit laag is. Laad hem in dat geval op zoals uitgelegd in hoofdstuk 2: 'Opladen'.

## 6. Welke gegevens houdt mijn Fitbit bij?

Als je een account hebt aangemaakt, je batterij vol is en je de Fitbit hebt gekoppeld aan je persoonlijke account, dan kun je aan de slag met je Fitbit! De volgende mogelijkheden kun je volgen met de Fitbit en teruglezen op de Fitbit app of het Fitbit dashboard op [www.fitbit.com](http://www.fitbit.com):

- Aantal gezette stappen op die dag
- Aantal stappen gezet verspreid over de dag
- Afstand afgelegd
- Aantal calorieën verbrand
- Aantal volledig actieve minuten over de dag
- Slaapritme (duur, keren, onrustig en wakker zijn).

Daarnaast kun je zelf nog beweegactiviteiten invoeren onder '*Track your exercise*'. Hier kun je sportactiviteiten naast de wandelingen die je maakt invoeren (dit mag, maar hoeft niet). Het invoeren van extra activiteiten heeft geen effect op het aantal stappen, wel op het aantal verbrande calorieën.

Het dashboard waar je dit allemaal op kunt bijhouden ziet er voor de iPhone anders uit dan voor een Android telefoon, en ook weer anders op [fitbit.com](http://fitbit.com). Zie pagina 21 en 22 hoe de verschillende dashboards eruitzien en wat het allemaal inhoudt.

## Dashboard voor Android:



## Dashboard voor iPhone:



## Dashboard (na inloggen op [www.fitbit.com](http://www.fitbit.com)):

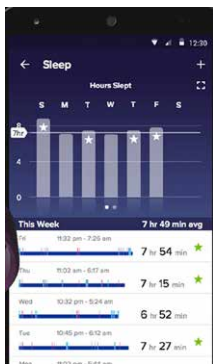


Je kunt op alle onderdelen klikken om meer details te bekijken. Zo zie je als je op het aantal stappen klikt het volgende:



Je kunt ook het aantal stappen zien, die je de voorgaande dagen hebt gezet. Bij dit onderdeel kun je ook op de stappen van een dag klikken, om te zien waar je gedurende die dag activiteiten hebt uitgevoerd en/of stappen hebt gezet.

Voor het *Slaapritme* is er een apart scherm. Als je erop klikt zie je het volgende:



Je kunt per dag zien hoeveel uur je hebt geslapen. Je ziet in hoeverre je 's nachts onrustig bent geweest (blauwe balkjes) of wakker bent geweest (roze balkjes). Bovendien kun je door op een dag te klikken meer details zien over je ritme in die specifieke nacht.

