

Fitbit Flex

Art.no 31-1430

Make fitness a lifestyle with Flex

You can wear your Flex wristband all day. During the day, it tracks the number of steps you take, distance travelled and calories burned. At night, it tracks your sleep quality and wakes you with a silent vibration in the morning. Simply set your personal goals and check the LEDs to see how well you are doing.

Look for the free Fitbit app in Appstore or Google Play. Download and install it. Follow the instructions in the app. Go to www.fitbit.com and log in using the same log in details as in the app.

Here's how it works

- Keeps track of your activity level and your sleep.
- Synchronises your stats wirelessly to a computer or smartphone.
- Follows your real-time progress.
- A fun way to stay in shape and monitor your activity and rest.

Set your own goal and challenge yourself

- Flex allows you to set a goal and then see how well you stack up by tapping on the wristband twice. Each LED represents 20% of your goal.
- Select which category — steps, calories or distance. The LED indicators will light up like a scoreboard, challenging you to be more active day after day.

Flex tracks:



Steps taken



Calories burned



Hours slept



Distance travelled



Active minutes



Quality of sleep

Monitor how you sleep

At night, your Flex wristband records:

- How long and how well you sleep. Tap 5 times on the wristband to activate or deactivate sleep mode.
- How many times you wake up.
- In the morning, your Flex wristband wakes you with a silent (vibration) alarm which won't disturb your partner.
- The wristband also works with other health apps such as Lose it!, RunKeeper and Endomondo.

Charging

The battery in your tracker will last for about 5 days. Remove the tracker from your wristband and insert it into the charging cable. Connect the charging cable to a computer or other USB charger and charge the tracker until all 5 LEDs on the tracker light up.

Syncing with a computer

Your Flex tracker automatically syncs with your dongle and your Fitbit account whenever it is within a 5 m radius of the computer in which your dongle is installed. The tracker can also sync with a smartphone if supports Bluetooth 4.0.

Operating instructions

Place the tracker in the wristband and put the wristband on your wrist. For best results, wear the wristband on your left wrist if you are right-handed and right wrist if you are left-handed. Both the wristband and the tracker are water-resistant, so you can wear them in the shower or out in the rain.

Fitbit Flex

Art.nr 31-1430

Gör fitness till en livsstil med Flex

Ha med dig ditt Flexarmband överallt. På dagen räknar det dina steg och hur många kalorier du förbränner. På natten registrerar det hur du sover och väcker dig med en tyst vibration på morgonen. Sätt upp dina personliga mål och kontrollera med trackerns lysdioder hur du lyckas!

Sök i App Store eller Google Play efter Fitbit-appen (gratis). Ladda hem och installera. Följ anvisningarna i appen. Gå in på www.fitbit.com och logga in med samma inloggningsuppgifter som i appen.

Så här funkar det

- Håll koll på din aktivitetsnivå och din sömn.
- Synkronisera din status trådlöst till datorn eller till din smartphone.
- Se dina framsteg i realtid.
- Ett roligt sätt att hålla koll på din träning och din vila.

Sätt upp mål och utmana dig själv

- Med Flex kan du sätta upp mål och sedan knacka 2 gånger på armbandet för att se hur väl du lyckas. Varje ljusindikator motsvarar 20 % av ditt mål.
- Välj kategori steg, kalorier eller avstånd. Ljusindikatorerna lyser upp likt en resultattavla och utmanar dig att öka din aktivitetsnivå.

Ditt Flexarmband registrerar:



Steg



Kalorier



Antal sömntimmar



Avstånd



Aktiva minuter



Sömnkvalitet

Håll koll på hur du sover

På natten registrerar ditt Flexarmband:

- Hur länge och hur bra du sover. Knacka 5 gånger på armbandet för att aktivera eller avaktivera sömnläge.
- Hur många gånger du vaknar.
- På morgonen väcks du av ett tyst alarm (vibration) som inte stör din partner.
- Armbandet fungerar också tillsammans med andra appar som Lose it, RunKeeper, Endomondo m.fl.

Laddning

Batteriet i din tracker räcker i ca 5 dagar. Ta ut trackern ur armbandet och sätt den i laddaren. Anslut laddaren till en dator eller annan USB-laddare och ladda tills alla 5 lamporna på trackern lyser.

Synkning med dator

Din Flextracker synkar automatiskt med din dongel och ditt Fitbit-konto när den är inom 5 m radie från den dator där din dongel är installerad. Trackern kan också synka till din smartphone om den stöder Bluetooth 4.0.

Användning

Placera trackern i armbandet och bär armbandet på vänster handled om du är högerhänt och höger handled om du är vänsterhänt för bästa resultat. Armbandet och trackern är vattentåliga, du kan använda armbandet när det regnar och i duschen.

Fitbit Flex

Art.nr. 31-1430

Gjør fitness til en livsstil med Flex

Flex-armebåndet er med deg overalt, hele tiden. Det teller skritt og hvor mange kalorier du forbrenner mens du er våken. På nettene registrerer det hvordan du sover og vekker deg med en stille vibrasjon om morgenen. Sett opp dine personlige mål og kontroller med lysdiodelene hvordan du lykkes!

Søk i Appstore eller Google Play etter Fitbit-appen (gratis). Last ned og installer. Følg anvisningene i appen. Gå inn på www.fitbit.com og logg inn med de samme innloggingsopplysningene som appen inneholder.

Slik fungerer det

- Hold rede på aktivitetsnivået og søvnen din.
- Synkroniser statusen over til datamaskinen eller smarttelefonen din.
- Sjekk fremskrittene du gjør i realtid.
- En artig måte å kontrollere trening og hvile på.

Sett opp mål og utfordre deg selv

- Med Flex kan du sette opp mål og deretter banke 2 ganger på armbåndet for å se om du lykkes. Hver lysindikator tilsvarer 20 % av målet ditt.
- Velg mellom kategoriene skritt, kalorier eller avstand. Lysindikatorene lyser opp som en resultattavle og utfordrer det til å øke aktivitetsnivået ditt.

Flex-armbåndet ditt registrerer:



Skritt



Kalorier



Antall timer med søvn



Avstand



Aktive minutter



Søvnkvalitet

Følg med på hvordan du sover

På natten registrerer Flex-armbåndet:

- Hvor lenge du sover og hvilken kvalitet søvnen har. Bank 5 ganger på armbåndet for å aktivere/deaktivere søvnmodus.
- Hvor mange ganger du våkner i løpet av natten?
- Du blir vekket om morgenen av en lydløs alarm, vibrasjon, som ikke forstyrrer partneren din.
- Armbåndet fungerer også sammen med andre apper som Lose it, RunKeeper, Endomondo m.fl.

Lading

Batteriet i trackeren din rekker i ca. 5 dager. Ta trackeren ut av armbåndet og plasser den i laderen. Laderen kobles til en datamaskin eller en annen USB-lader, og lad opp til alle de 5 lampene lyser.

Synking med datamaskin

Flextrackeren din synkes automatisk med dongel og Fitbit-kontoen når den er innenfor en radius på 5 meter fra den datamaskinen hvor har din dongel installert. Trackeren kan også synkes mot smarttelefonen din hvis den støtter Bluetooth 4.0.

Bruk

Plasser trackeren i armbåndet og bær armbåndet på venstre håndledd hvis du er høyrehendt og høyre hvis du er venstrehendt. Armbåndet og trackeren tåler vann. Armbåndet kan brukes både når det regner og i dusjen.

Fitbit Flex

Tuotenumro 31-1430

Terveellinen elämäntapa Fitbit Flexin avulla

Fitbit Flex -ranneke kulkee mukana minne tahansa. Päivällä se laskee askeleesi ja kuluttamasi kalorit. Yöllä se seuraa miten nuket ja herättää sinut aamulla hiljaisella värinällä. Voit asettaa henkilökohtaisia tavoitteita ja seurata merkkivaloista, miten saavutat tavoitteitasi.

Hae Appstoresta tai Google Playsta Fitbit-sovellus (ilmainen). Lataa ja asenna se. Noudata sovelluksen ohjeita. Mene osoitteeseen www.fitbit.com ja kirjautu sivulle sovelluksen kirjautumistunnuksilla.

Fitbit Flexin toiminta

- Tarkkaile vireystasoasi ja untasi.
- Synkronoi status langattomasti tietokoneeseen tai älypuhelimeseen.
- Katso tuloksia reaaliajassa.
- Tarkkaile kuntoiluasi ja lepoasi hausalla tavalla.

Aseta tavoitteita ja haasta itsesi

- Fitbit Flexin avulla voit asettaa itsellesi tavoitteita. Napsauta ranneketta kaksi kertaa, niin näet, miten onnistuit tavoitteissasi. Jokainen merkkivalo vastaa 20:tä % tavoitteesta.
- Voit asettaa tavoitteita askelmäärälle, kaloreille tai etäisyydelle. Merkkivalot syttyvät tulostaulun tapaan ja haastavat sinut lisäämään tehoja.

Fitbit Flex -ranneke mittaa seuraavat asiat:



Askeleet



Kalorit



Unen määrä



Etäisyys



Aktiiviset minuutit



Unen laatu

Tarkkaile unesi laatua

Yöllä Fitbit Flex -ranneke mittaa seuraavat asiat:

- Kuinka pitkään ja kuinka hyvin nuket. Aktivoi tai sammuta unitila napsauttamalla ranneketta viisi kertaa.
- Kuinka monta kertaa heräät.
- Aamulla ranneke herättää sinut äänettömällä värinällä.
- Ranneke toimii myös muiden sovellusten kanssa, kuten Lose It, RunKeeper ja Endomondo.

Lataaminen

Akku kestää noin viisi päivää. Irrota tracker rannekkeesta ja aseta se laturiin. Liitä laturi tietokoneeseen tai USB-laturiin. Lataus on valmis, kun trackerin kaikki viisi lamppua palavat.

Synkronointi tietokoneen kanssa

Fitbit Flex -ranneke synkronoituu automaattisesti donglen ja Fitbit-tilisi kanssa, kun se on viiden metrin säteellä tietokoneesta, johon dongle on liitetty. Ranneke voi myös synkronoida tiedot älypuhelimeseen, jossa on Bluetooth 4.0 -tuki.

Käyttäminen

Aseta tracker rannekkeeseen. Jos olet oikeakätinen, kiinnitä ranneke vasempaan ranteeseesi ja oikeaan, jos olet vasenkätinen. Ranneke ja tracker ovat vedenkestäviä, joten voit käyttää ranneketta sateella ja suihkussa.

Fitbit Flex

Art.Nr. 31-1430

Mit Flex wird Fitness zum Lebensstil

Das Flexarmband kann immer mit dabei sein. Am Tag rechnet es die Anzahl Schritte und den Kalorienverbrauch. Während der Nacht registriert es den Schlaf und weckt morgens mit einem sanften Vibrationssignal. Mit Flex können persönliche Ziele gesetzt und dank den Leuchtdioden kontrolliert werden, ob diese erreicht wurden.

Die dazugehörige App Fitbit (gratis) ist über den Appstore oder Google Play erhältlich. Einfach herunterladen und installieren. Dann den Anweisungen der App befolgen. Auf www.fitbit.com klicken und mit den Anwenderdaten der App einloggen.

Funktionen

- Volle Kontrolle über das eigene Aktivitätsniveau und den Schlaf.
- Kabellose Status-Synchronisierung mit Computer und Smartphone.
- Anzeige der Fortschritte in Echtzeit.
- Jetzt mach es mehr Spaß, sowohl Training als auch Ruhephasen zu überprüfen.

Neue Ziele und Herausforderungen setzen

- Mit Flex können neue Ziele gesetzt werden. Durch zweimaliges Klopfen auf das Armband werden die Fortschritte/Ergebnisse angezeigt. Jede LED entspricht 20 % des gesetzten Ziels.
- Auswahl zwischen Schritten, Kalorien oder Distanz. Die Leuchtdioden leuchten wie ein Scoreboard auf und fordern zu einer Steigerung des Aktivitätsniveaus heraus.

Das Flexarmband registriert:



Schritte



Kalorien



Anzahl Schlafstunden



Distanz



Aktive Minuten



Schlafqualität

Den Schlaf überwachen

In der Nacht registriert das Flexarmband:

- Länge und Qualität des Schlafes. 5 mal auf das Armband klopfen um den Schlafmodus ein- oder auszuschalten.
- Anzahl der Schlafunterbrechungen.
- Das Wecken am Morgen geschieht durch ein stilles Wecksignal (Vibration), damit der Partner nicht geweckt wird.
- Das Armband funktioniert auch zusammen mit anderen Applikationen wie Lose it, RunKeeper, Endomondo usw.

Laden

Der Akku im Armband reicht ca. 5 Tage. Den Tracker aus dem Armband nehmen und in das Ladegerät einlegen. Das Ladegerät an einen Computer oder anderes USB-Ladegerät anschließen und laden bis alle 5 Lampen am Tracker leuchten.

Synchronisierung mit dem Computer

Der Flextracker synchronisiert automatisch mit dem Dongle und dem Fitbit-Profil wenn er sich innerhalb eines Umkreises von 5 m vom Dongel befindet. Der Tracker kann auch mit Smartphones synchronisieren (Bluetooth 4.0 erforderlich).

Anwendung

Den Tracker in das Armband einsetzen und das Armband für das beste Ergebnis am linken Handgelenk (für Rechtshänder) oder am rechten Handgelenk (für Linkshänder) befestigen. Das Armband und der Tracker sind wasserresistent und können bei Regen oder unter der Dusche verwendet werden.