



So, der Frühling ist nun endlich angekommen, Zeit den Winterspeck los zu werden. Daher haben wir für euch mal von Fitbit den Flex getestet, damit es euch nicht ganz so schwer fällt □ Also, raus an die frische Luft, aber vorher hier noch kurz lesen.

## Produkt / Lieferumfang

Im Lieferumfang ist neben einem langen und einem kurzen Kunststoffarmband ein USB-Ladekabel für den Tracker und ein Dongle zur kabellosen Synchronisierung enthalten. Die Bedienungsanleitung auf der Herstellerseite ist ausführlich, detailgetreu und gut verständlich.



Fitbit Flex mit Zubehör

## Funktionsübersicht

### Was kann das FitBit Flex?

Es zeichnet tagsüber Schritte, verbrauchte Kalorien und die zurückgelegte Wegstrecke, sowie die sehr aktive Zeit auf. Es können über das Dashboard selbstgesteckte Ziele überprüft werden.

Nachts zeichnet es den Schlafrhythmus auf und kann einen morgens geräuschlos mit Vibration wecken.

Alarmer können über das Dashboard eingerichtet werden.

Die aufleuchtenden 5 LED-Lämpchen zeigen an, wie nah man dem gesteckten Tagesziel ist (pro 20% leuchtet



eine Lampe mehr auf). Bei Erreichen des Tagesziels leuchten alle Lampen und das Armband vibriert. Der Schlafmodus wird durch schnelles Tippen auf das Gerät über 1-2 Sekunden aktiviert und deaktiviert. Im Schlafmodus blinken 2 Lampen abwechselnd.

Während des Ladevorgangs zeigen die Lampen den Ladegrad/-zustand an. Die Ladekapazität reicht ca. 5 Tage und der Ladezustand kann über die Software abgerufen werden.

Um den Tracker laden zu können, muss er aus dem Armband genommen und in das Ladekabel gesteckt werden.

Es können tägliche Ziele gesetzt, Freunde herausgefordert und Abzeichen errungen werden.



Folgende Daten zeichnet das Flex™ für euch auf:

- Gegangene Schritte
- Zurückgelegte Strecke
- Verbrannte Kalorien
- Aktive Minuten
- Geschlafene Stunden
- Schlafqualität

### **Bedienungsanleitung**



Die Bedienungsanleitung auf der Herstellerseite ist ausführlich, detailgenau und gut verständlich.

## **Software**

Die Daten des Flex können über den mitgelieferten Bluetooth-Dongle auch mit dem PC bzw. dem MAC synchronisiert werden. Zum Synchronisieren und Hochladen ist die Anwendung Fitbit Connect erforderlich bzw. man muss sich am Portal unter <https://www.fitbit.com/> anmelden.



# Anmelden

 Bei Facebook anmelden  Bei Google anmelden

ODER

Benutzernamen merken [Kennwort vergessen?](#)

Anmeldemaske im Fitbit Connect Portal

Nach der erfolgten Anmeldung bzw. Registrierung kommt man dann auf das Dashboard.



Intelligente WLAN-Waage Aria

Schlank werden. Fett verbrennen. Gesund bleiben.

fitbit Dashboard Aufzeichnen Community Premium SHCP

Du hast in der letzten Zeit nicht synchronisiert. Brauchst du Hilfe?

Heute 16. März Zuletzt synchronisiert: 07. Januar

0 Schritte

Schritte

Freunde

Mit Freunden macht Fitbit mehr Spaß.

Training der jüngsten Zeit

Kein Training in der jüngsten Zeit

Protokolliere sportliche Aktivitäten, um deine Leistungen zu messen und Verbesserungen im Laufe der Zeit auszuwerten.

12 9 3 6

Hast du vergessen, deinen Schlaf zu tracken?

47,5 85 42,5 60

63 kg 0,0% Körperfett

Freunde suchen Mit Facebook verbinden Freunde einladen E-Mail senden

429 Kalorien

0 sehr aktive Min

0,00 km

Ernährungsplan

Wie viel darfst du essen?

Ein täglicher Kalorienumschätzwert unterstützt dich beim Erreichen deines Zielgewichts.

30.000 Schritte Tagesbestwert

Nein, danke! Jetzt anfragen

0 fl verglichen mit 429

1893 ml zu trinken

Mehr Motivation gefällig?

Steigere mit Fitbit Premium dein tägliches Aktivitätspensum.

Nein, danke! Jetzt ausprobieren

f t i p y+ BLOG

fitbit Über Fitbit Sponsoringebeit Bezugsquellen Partner Gesundheit im Unternehmen API Hilfe Deutschland (privat)

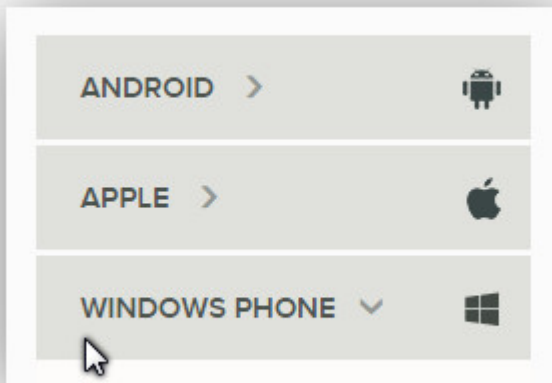
©2016 Fitbit, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Datenschutzerklärung Nutzungsbedingungen Rückgabe und Garantie Produktfolge Informationen zu Rückruf und Sicherheit

Fitbit Connect Dashboard



## App vom Hersteller

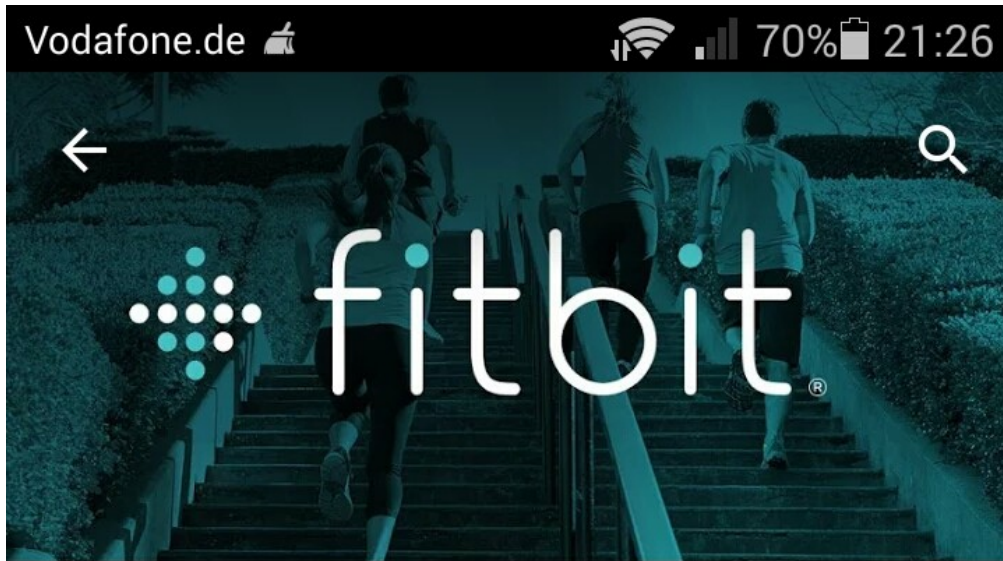
Auch Fitbit bringt eine eigene App auf den Markt. Für die Synchronisierung des Flex™ mit einem Smartphone oder Tablet ist Bluetooth Low Energy erforderlich.  
Die App selber ist für alle gängigen Smartphonebetriebssysteme verfügbar.



Über den Link <https://www.fitbit.com/de/devices> kann man nachschauen, welche Geräte mit dem Armband kompatibel sind.

Die App selber führt über mehrere Bildschirme zur erfolgreichen Einrichtung des Trackers. Hier die ganzen Schritte im einzelnen





**Fitbit**  
Fitbit, Inc.



INSTALLIEREN



Downloads



49.358



Gesundheit &  
Fitness



Ähnlich

Fitbit will Menschen dabei helfen, ein gesünderes, aktiveres Leben zu führen.

WEITERLESEN





**FITBIT**  
Fitbit, Inc.



INSTALLIEREN



Standort



SMS



Fotos/Medien/Dateien



Kamera



Ernähre dich besser



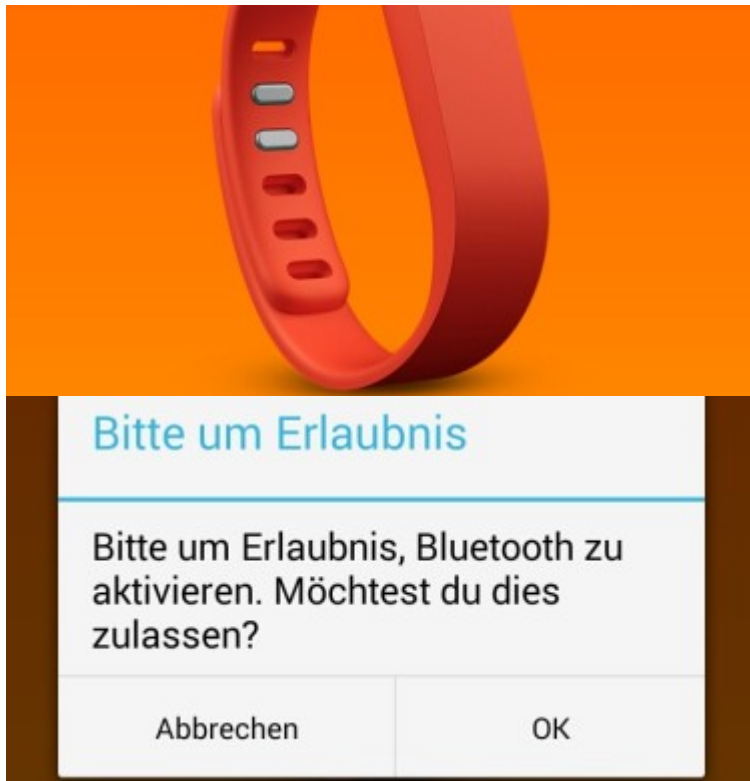
**Charge HR**

Armband mit kabellosem Schlaf- und Aktivitäts-Tracker und Display



**Charge**

Armband mit kabellosem Schlaf- und Aktivitäts-Tracker und Display



Songio - Smartphones  
Synchronisierung

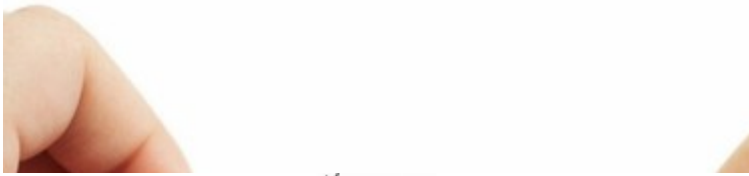




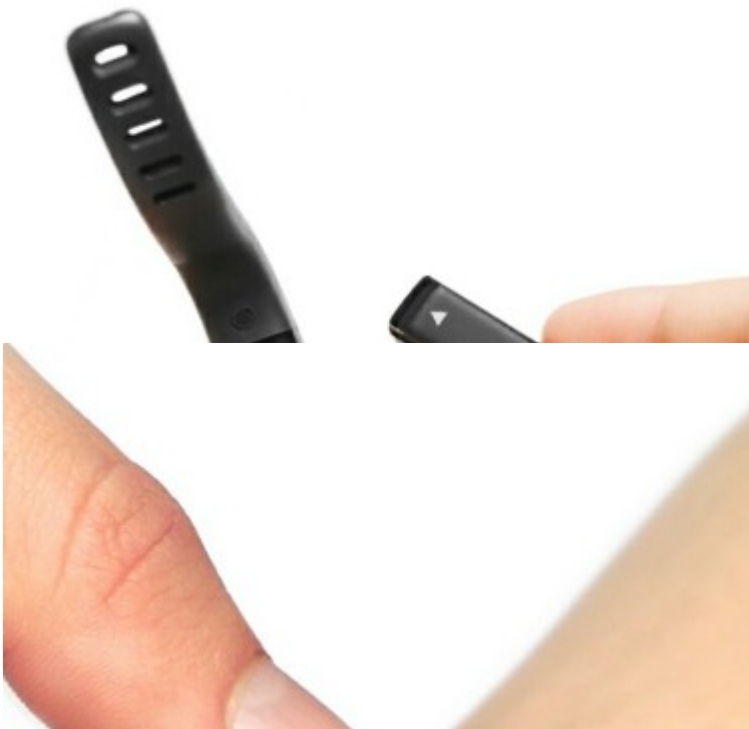


USB-Anschluss an.

3. Lade den Flex so lange auf, bis mindestens drei Lämpchen leuchten (60 % geladen).



1. Großes Armband
2. Kleines Armband
3. Verschluss





Das Armband sollte nicht zu eng auf der Haut anliegen, damit die Luft noch zirkulieren kann.

Verwende an der vom Armband bedeckten Stelle am Handgelenk möglichst wenig Hautpflegeprodukte.

Bei Anzeichen von Hautreizungen oder anderen Beschwerden trage den Flex nicht



Hintergrund ist deaktiviert.

Die Synchronisierung im Hintergrund ist standardmäßig deaktiviert. Wenn du sie aktivierst, verbrauchen dein Tracker und/oder dein Handy möglicherweise mehr Strom.



## Display

Das Flex™ verfügt über kein Display sondern zeigt diverse Modis lediglich über insgesamt 5 LED-Lämpchen an, wobei hier jedes Lämpchen 20 % des vorher definierten Zieles entspricht.

Diese Ziele kann man selber bestimmen und es sind die nachfolgenden Ziele möglich: **Schritte, Kalorien oder Strecke.**

Die Daten können drahtlos mit einem Computer oder Smartphone synchronisiert werden. Das Flex speichert Daten über einen Zeitraum von 30 Tagen.

## Verwendungszweck / Problematik beim Radfahren

Das Gerät ist schweiß-/ regen- und wasserresistent, so dass es bei verschiedenen Witterungen und sportlichem Einsatz sowie beim Duschen getragen werden kann.

Wird das Band beim Radfahren getragen, trägt es unter engeren Bündchen oder Ärmeln kaum auf.

### **Problematik beim Radfahren:**

Dass es aufgrund des Gehäuses nicht gut freigelegt werden kann, wenn die Ärmel eng anliegen im unteren Bereich ist unerheblich, da es über kein Display verfügt. Dies wiederum ist aber auch wieder der Nachteil. Möchte man während des Radfahrens Daten vom Fitnessband abrufen, so muss man die App das Smartphone bemühen. Hat man hierfür keine Haltung am Lenker, so ist dies während der Fahrt nicht ohne weiteres möglich. Ohne App sind die Daten ohnehin erst über einen PC abrufbar.

Das Fitnessband ist ein u.a. ein Schrittzähler. Beim Radfahren werden keine Schritte aufgezeichnet, so dass auch keine sehr aktive Zeit vermerkt wird, obwohl man z.B. eine Stunde radfahren war. Diese Problematik haben allerdings vielen Fitnessbändern gemeinsam.



## Tragegestest

Das Kunststoffarmband ist angenehm zu tragen. Es findet kaum Schweißbildung statt. Das Gehäuse trägt nicht sehr auf, da ja auch kein Display enthalten ist, welches in leserlicher Größe Daten abbilden müsste.

Wie bei Fitnessbändern anderer Hersteller auch, wird das FitBit mit zwei Steckern geschlossen. Dies garantiert eine individuelle Einstellung, hat jedoch den Nachteil, dass sich der Verschluss ungewollt öffnen kann, indem man an ihm beim Umziehen oder Sport hängen bleibt. Aus diesem Grund bieten andere Hersteller auch Belts an, die den Verschlussbereich umschließen und somit ungewolltes Öffnen verhindern.

## Brustgurt für Herzfrequenz

Bei diesem Fitnessband kann die Herzfrequenz nicht dargestellt werden.

## Funktionsweise / Genauigkeit der Aufzeichnung

Die Aufzeichnungen (Schritte und zurück gelegte Distanz) weichen nur minimal von denen anderer Hersteller ab und sind tolerabel.

In unserer bereits bekannten Tabelle kann man die Abweichungen gut erkennen.

	<b>Schritte</b>	<b>Entfernung</b>	<b>Umrechnung auf 1000 Schritte</b>
LG Lifeband Touch	6533	4,61 km	<b>705,65m</b>
Garmin vivofit	8865	7,38 km	<b>832,49m</b>
Jawbone UP	4863	3,68 km	<b>756,73m</b>
Garmin vivosmart	9845	8,21 km	<b>833,93m</b>
Fitbit Flex	14451	10,09 km	<b>698,22m</b>
Pebble Smartwatch mit MisFit-App	4302	3,64 km	<b>846,12m</b>
Fitbit Surge	7047	5,03 km	<b>713,78m</b>

Interessanterweise ist der Fitbit Flex hier das Schlusslich. Wenn man bedenkt, dass der Garmin vivosmart bei 1000 Schritten 135,71m weiter ist.

Stellt sich daher immer die Frage.....welches der Geräte ist genau...????

## Lernfähigkeit

Das Armband ist nicht lernfähig im Sinne von einer eigenständigen Neufestlegung des Tagesziels anhand der Leistungen.

## Stoppuhr / Training eintragen

Es können verschiedene Ziele über das Dashboard getrackt/ festgelegt werden und am Armband kann die prozentuale Erfüllung abgefragt werden ( pro 20% leuchtet dann ein Lämpchen). Eine Stoppuhr ist nicht verfügbar.

## Akkulaufzeit / Laden des Akkus

Laut Hersteller sollte die Akkulaufzeit bei normalem Gebrauch ca. 5 Tage reichen. Dem kann nichts entgegeng gehalten werden.



Auch Fitbit bringt ein eigenes Ladegerät mit und setzt nicht auf weit verbreitete Standards wie Micro-USB. Das ist von daher recht nervig, wenn man wie bei uns im Test mal das Ladegerät suchen muss. Hier kann man nicht einfach auf vorhandene Kabel zurückgreifen sondern benötigt dringend genau dieses Ladekabel bzw. die Ladeschale.

Warum die Hersteller hier immer noch nicht eine einheitliche Lösung anstreben verwundert doch etwas.

Ansonsten verfügt das Flex™ über einen Lithium-Polymer Akku bei welchem Fitbit eine Laufzeit von 5 Tagen angibt. Auch hier werden die 5 LED-Lämpchen als Indikator genutzt. Ist das Gerät vollständig aufgeladen, leuchten alle fünf Lämpchen.

Den aktuellen Ladestand kann man sich entweder am PC auf dem Dashboard oder aber auf dem Smartphone anzeigen lassen. Vergiss aber nicht, den Flex alle drei bis fünf Tage aufzuladen, damit deine Leistungen immer aufgezeichnet werden.

## Auswertung der Daten

Die folgenden Daten zeichnet der Flex auf und diese können sowohl in der App als auch über die Webplattform ausgewertet werden.

- vergangene Schritte
- verbrannte Kalorien
- zurückgelegte Strecke
- sehr aktive Minuten
- geschlafene Zeit
- wie oft du nachts aufgewacht bist



Vodafone.de    93%  10:05

☰ Dashboard

Gestern, 3. Jan.



Flex

vor 20 Minuten



14.451 Schritte

10.000



10,09 km

8,05



2.461 Kcal verbrannt

2.184



66 sehr aktive Minuten

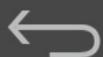
30



Kein Training aufgezeichnet



63 kg







Vodafone.de   93%  10:05

☰ Dashboard

Gestern, 3. Jan.



Flex

vor 20 Minuten



14.451 Schritte

10.000



10,09 km

8,05



2.461 Kcal verbrannt

2.184



66 sehr aktive Minuten

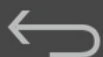
30

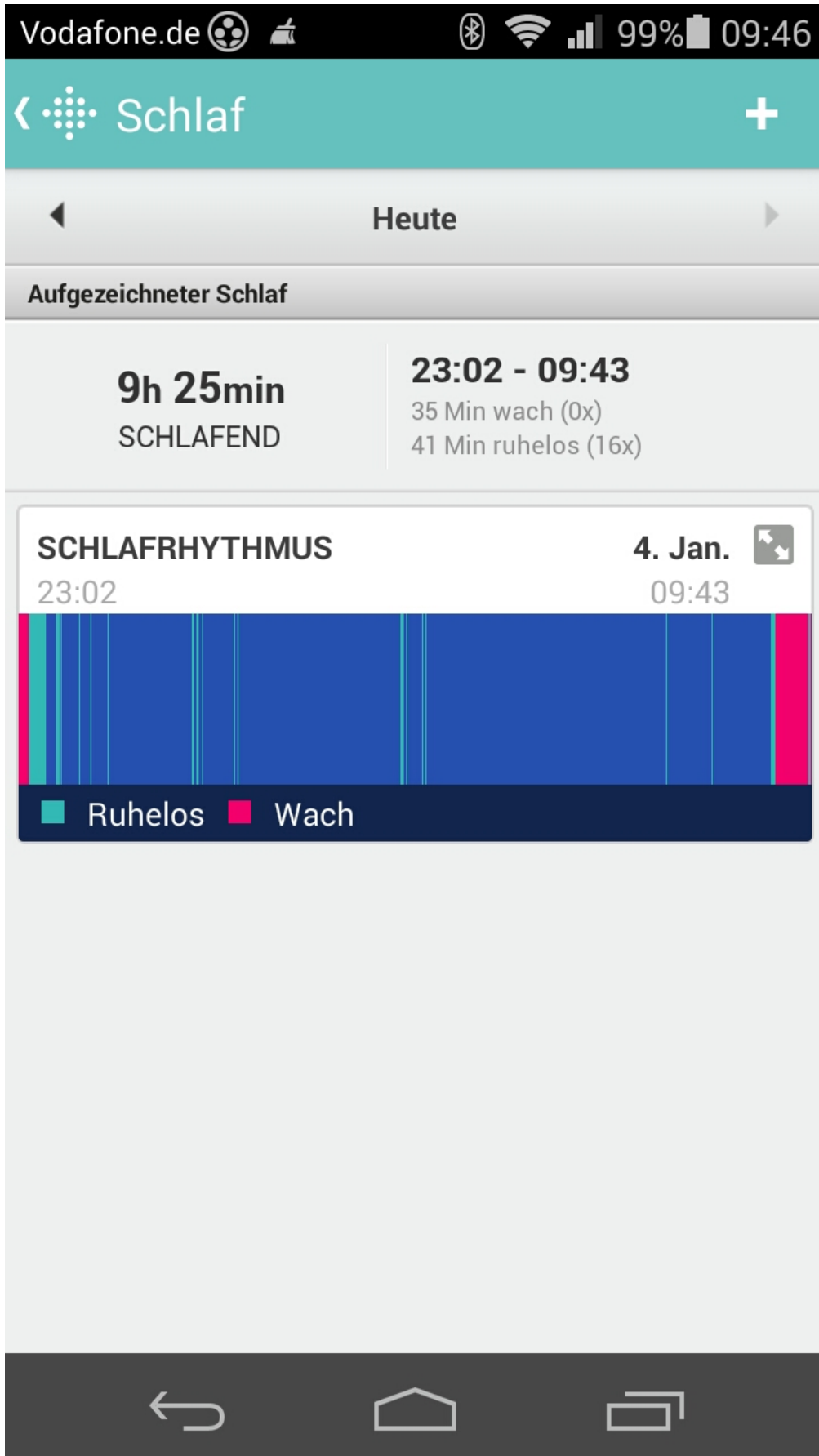


Kein Training aufgezeichnet



63 kg







Man sollte aber beachten, dass man zunächst das Armband mit der App synchronisiert, da ansonsten im Dashboard die Daten fehlen.

## Preis

Der FitBit Flex wird im Internet zwischen 80-90 Euro angeboten. Damit liegt er preislich vergleichbar mit anderen Fitnessarmbändern.

## Fazit

Der FitBit Flex ist klein und angenehm zu tragen.

Er ist in verschiedenen Farben erhältlich und im Preisvergleich mit anderen Fitnessarmbändern auf einem Level.

Der Umstand, dass lediglich via Smartphone oder PC die Daten abrufbar sind, ist bei zahlreichen Herstellern zwischenzeitlich verbreitet. Dem Tester verschließt sich allerdings die Praktikabilität, wenn zum Sport treiben immer ein Smartphone erforderlich ist um die Daten abzurufen.

Um dies zu umgehen müsste man eher auf ein Gerät mit Display ausweichen.

