

FITBIT

BRACELET ELECTRONIQUE

INSPIRE HR LILAS

MANUEL D'UTILISATION



Besoin d'aide ?

Rendez-vous sur votre communauté <https://sav.darty.com>



 fitbit inspire **HR**



Manuel utilisateur
Version 2.0

Table des matières

Commencer	5
Contenu de la boîte	5
Configuration d'Inspire HR	6
Chargement de votre coach électronique.....	6
Configuration avec votre téléphone ou votre tablette.....	7
Configuration avec votre PC Windows 10.....	7
Affichage de vos données dans l'application Fitbit.....	8
Port d'Inspire HR	9
Porter le coach électronique toute la journée ou lors d'une activité physique.....	9
Dominance.....	10
Changement de bracelet	11
Retrait du bracelet	11
Fixation d'un bracelet.....	12
Prise en main	13
Navigation dans Inspire HR.....	13
Navigation de base.....	13
Paramètres rapides.....	15
Ajustement des paramètres.....	15
Entretien de l'Inspire HR.....	16
Modifier l'apparence de l'horloge	17
Notifications	18
Configuration des notifications	18
Affichage des notifications entrantes.....	18
Désactivation des notifications.....	19
Chronométrage	20
Définir une alarme	20
Arrêt ou répétition d'une alarme	21
Utilisation de l'application Minuteur	21
Activité et sommeil	22
Voir vos statistiques	22
Suivi d'un objectif d'activité quotidien.....	23

Sélection d'un objectif.....	23
Suivi des activités par heure.....	23
Suivi du sommeil.....	23
Définition d'un objectif de sommeil.....	24
Définition d'un rappel pour l'heure du coucher.....	24
Analyse de vos habitudes de sommeil.....	24
Affichage de votre fréquence cardiaque.....	24
Ajustement du paramétrage du suivi de votre fréquence cardiaque.....	24
Séances de respiration guidée.....	25
Remise en forme et exercices.....	27
Suivi automatique de vos exercices.....	27
Suivre et analyser les exercices avec l'application Exercice.....	27
Exigences pour le GPS.....	27
Suivi d'une activité.....	28
Personnaliser vos paramètres d'exercice et les raccourcis.....	29
Affichage du résumé de la séance d'entraînement.....	29
Affichage de votre fréquence cardiaque.....	30
Zones de fréquence cardiaque par défaut.....	30
Zones de fréquence cardiaque personnalisées.....	31
Partage de votre activité.....	31
Suivi de votre score de forme cardio.....	31
Mettre à jour, redémarrer et supprimer.....	32
Mise à jour d'Inspire HR.....	32
Redémarrage d'Inspire HR.....	32
Suppression d'Inspire HR.....	32
Résolution des problèmes.....	33
Absence de signal de fréquence cardiaque.....	33
Absence de signal GPS.....	33
Autres problèmes.....	34
Spécifications et informations générales.....	35
Capteurs.....	35
Matériaux.....	35
Technologie sans fil.....	35
Informations tactiles.....	35

Batterie.....	35
Mémoire.....	35
Écran	35
Taille de bracelet.....	36
Conditions ambiantes	36
En savoir plus	36
Politique de retour et garantie.....	36
Avis relatifs à la réglementation et la sécurité	37
É.-U. : réglementation de la Federal Communications Commission (FCC).....	37
Canada : réglementation d'Industrie Canada (IC)	38
Union européenne (UE)	39
Argentine.....	40
Australie et Nouvelle-Zélande.....	40
Chine	40
Inde	41
Israël	42
Japon	42
Mexique.....	42
Maroc	42
Nigeria	43
Oman.....	43
Pakistan.....	43
Philippines.....	44
Serbie.....	44
Corée du Sud	44
Taïwan	45
Émirats arabes unis.....	46
Zambie.....	47
Déclaration de sécurité	47

Commencer

Fitbit Inspire HR est un coach électronique de remise en forme et de suivi de la fréquence cardiaque pour utilisation quotidienne qui vous permet de créer de saines habitudes de vie. Prenez quelques instants pour consulter l'intégralité de nos informations de sécurité sur [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). Inspire HR ne convient pas pour fournir des données médicales ou scientifiques.

Contenu de la boîte

Votre boîte Inspire HR comprend :



Un coach électronique et un bracelet (choix de couleurs et de matières)



Un câble d'alimentation



Un bracelet taille L supplémentaire (choix de couleurs et de matières)

Les bracelets détachables Inspire HR sont offerts dans une grande variété de couleurs et de matières. Ils sont vendus séparément.

Configuration d'Inspire HR

Pour profiter de la meilleure expérience, utilisez l'application Fitbit pour iPhone et iPad ou smartphone Android. Vous pouvez également configurer Inspire HR sur les appareils Windows 10. Si vous n'avez pas de téléphone ou de tablette compatible, utilisez un PC Windows 10 équipé du Bluetooth. Gardez à l'esprit qu'un téléphone est nécessaire pour les notifications d'appel, de SMS, de calendrier et d'applications smartphone.

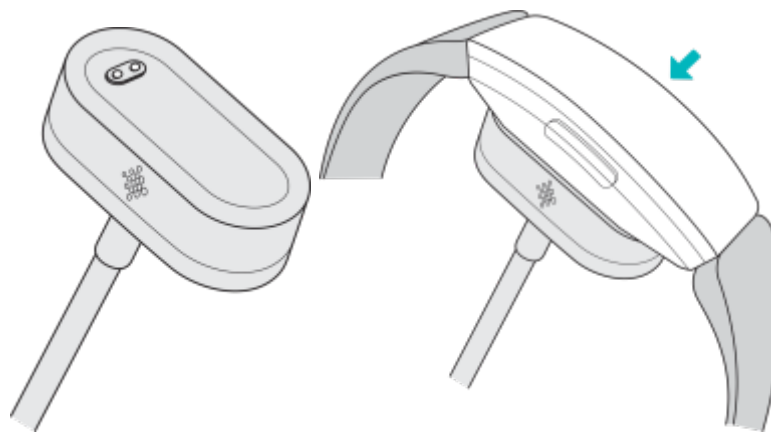
Pour créer un compte Fitbit, vous devez saisir des renseignements tels que votre taille, votre poids ou votre sexe pour estimer la longueur de vos pas et calculer la distance parcourue, votre métabolisme de base et les calories brûlées. Une fois votre compte configuré, votre prénom, l'initiale de votre nom et des photos sont visibles pour tous les autres utilisateurs Fitbit. Vous avez la possibilité de partager d'autres informations, mais la plupart des informations que vous fournissez pour créer un compte sont privées par défaut.

Chargement de votre coach électronique

Lorsqu'il est entièrement chargé, votre coach Inspire HR a jusqu'à 5 jours d'autonomie. L'autonomie de la batterie et les temps de charge varient en fonction de l'utilisation et d'autres facteurs. Les résultats réels peuvent donc varier.

Pour charger Inspire HR :

1. Branchez le câble d'alimentation dans un port USB de votre ordinateur ou dans un chargeur mural USB certifié UL.
2. Branchez l'autre extrémité du câble de charge dans le port situé à l'arrière du coach électronique jusqu'à ce qu'il soit magnétiquement fixé. Assurez-vous que les broches sur le câble de charge sont alignées au port à l'arrière de votre coach électronique.




Le chargement complet peut prendre environ 1 à 2 heures. Pendant le chargement du coach électronique, vous pouvez appuyer sur le bouton de votre coach électronique pendant son chargement afin de vérifier le niveau de la batterie. Une fois le chargement terminé, votre coach électronique affichera une icône de batterie complète avec un sourire.

Configuration avec votre téléphone ou votre tablette

L'application gratuite Fitbit est compatible avec la plupart des iPhones, iPads, téléphones Android et appareils Windows 10. Si vous n'êtes pas sûr(e) que l'application Fitbit soit compatible avec votre appareil, rendez-vous sur fitbit.com/devices.

Pour commencer :


1. Selon votre appareil, recherchez l'application Fitbit dans l'une des boutiques en ligne ci-dessous.
 - App Store d'Apple pour les iPhones et iPads
 - Boutique Google Play pour les téléphones Android
 - Microsoft Store pour les appareils Windows 10
2. Installez l'application et ouvrez-la.
 - Si vous avez déjà un compte Fitbit, connectez-vous à votre compte et tapotez l'icône Compte  > **Configurer un appareil**.
 - Si vous n'avez pas de compte Fitbit, tapotez **Rejoindre Fitbit** ; vous serez guidé dans une série de questions qui vous aideront à créer un compte.
3. Continuez à suivre les instructions à l'écran pour connecter votre Inspire HR à votre compte.

Après avoir effectué la configuration, lisez le guide pour en savoir plus sur votre nouveau coach électronique, puis explorez l'application Fitbit.

Configuration avec votre PC Windows 10

Si vous n'avez pas de téléphone compatible, vous pouvez configurer et synchroniser votre Inspire HR à l'aide d'un PC Windows 10 équipé du Bluetooth et de l'application Fitbit.

Si vous voulez obtenir l'application Fitbit pour votre ordinateur :

1. Cliquez sur le bouton Démarrer de votre PC et ouvrez Microsoft Store.
2. Recherchez l'« application Fitbit ». Une fois que vous l'avez trouvée, cliquez sur **Gratuit** pour télécharger l'application sur votre ordinateur.
3. Cliquez sur **Compte Microsoft** pour vous connecter avec votre compte Microsoft existant. Si vous ne disposez pas encore d'un compte Microsoft, suivez les instructions à l'écran pour créer un nouveau compte.
4. Ouvrez l'application.
 - Si vous avez déjà un compte Fitbit, connectez-vous à votre compte et tapotez l'icône Compte  > **Configurer un appareil**.
 - Si vous n'avez pas de compte Fitbit, tapotez **Rejoindre Fitbit** ; vous serez guidé dans une série de questions qui vous aideront à créer un compte.
5. Continuez à suivre les instructions à l'écran pour connecter votre Inspire HR à votre compte.

Après avoir effectué la configuration, lisez le guide pour en savoir plus sur votre nouveau coach électronique, puis explorez l'application Fitbit.

Affichage de vos données dans l'application Fitbit

Synchronisez Inspire HR pour transférer vos données vers l'application Fitbit, où vous pouvez consulter vos données d'activité et de sommeil, enregistrer les aliments et la quantité d'eau que vous consommez, participer à des défis et bien plus encore. Pour obtenir de meilleurs résultats, maintenez la fonctionnalité de synchronisation continue activée pour qu'Inspire HR se synchronise régulièrement avec l'application.

Si vous désactivez la fonctionnalité de synchronisation continue, nous vous recommandons de synchroniser au moins une fois par jour. À chaque ouverture de l'application Fitbit, votre Inspire HR se synchronise automatiquement s'il se trouve à proximité. Vous pouvez aussi à tout moment utiliser l'option **Synchroniser maintenant** dans l'application.

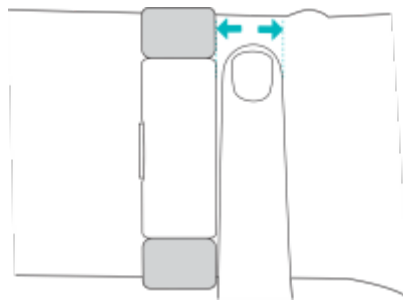
Port d'Inspire HR

Placez Inspire HR autour de votre poignet. Si vous avez besoin d'attacher un bracelet de taille différente ou si vous avez acheté un bracelet accessoire, consultez les instructions dans la rubrique « [Changement de bracelet](#) » à la page 11.

Notez que le clip pour coach électronique n'est pas conçu pour le coach Inspire HR.

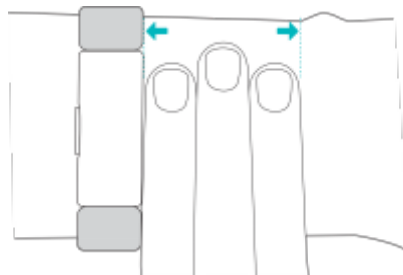
Porter le coach électronique toute la journée ou lors d'une activité physique

Lorsque vous ne faites pas d'exercice, portez votre Inspire HR une largeur de doigt au-dessus de l'os de votre poignet.



Pour optimiser le suivi de la fréquence cardiaque pendant l'activité physique :

- Essayez de porter votre Inspire HR plus haut sur votre poignet pendant l'activité physique pour un meilleur ajustement et une mesure de fréquence cardiaque plus précise. De nombreux exercices comme le vélo ou l'haltérophilie vous contraignent à plier fréquemment votre poignet, ce qui peut interférer avec le signal de fréquence cardiaque si le coach électronique est placé plus bas sur votre poignet.



- Assurez-vous que le coach électronique est en contact avec votre peau.
- Ne portez pas votre coach électronique trop serré, car un bracelet serré diminue le flux sanguin, ce qui peut altérer le signal de fréquence cardiaque. Le coach électronique doit être légèrement plus serré (ajusté sans être gênant) pendant une activité physique.
- Lorsque vous effectuez un entraînement fractionné très intense ou d'autres activités au cours desquelles votre poignet bouge de façon vigoureuse et irrégulière, le mouvement peut limiter la capacité du capteur à fournir la fréquence cardiaque. Si votre coach électronique n'affiche aucune fréquence cardiaque, essayez de détendre votre poignet et de rester immobile quelques instants.

Dominance

Pour plus d'exactitude, vous devez indiquer si vous portez votre Inspire HR sur votre main dominante ou non dominante. Votre main dominante est celle que vous utilisez pour écrire et manger. Pour commencer, les paramètres du bracelet sont configurés en position non dominante. Si vous portez votre Inspire HR sur votre main dominante, modifiez ce paramètre dans l'application Fitbit.

Changement de bracelet

Inspire HR est équipé d'un petit bracelet, et un grand bracelet inférieur supplémentaire est fourni dans la boîte. Les bracelets supérieur et inférieur sont interchangeables avec des bracelets accessoires vendus séparément. Pour les mesures de bracelet, consultez la rubrique « [Tailles de bracelet](#) » à la page 36.

Retrait du bracelet

Pour retirer le bracelet :

1. Retournez Inspire HR et trouvez le levier de déverrouillage rapide.
2. Tout en poussant le levier de déverrouillage rapide vers l'intérieur, tirez doucement le bracelet pour l'éloigner du coach électronique afin de le détacher.

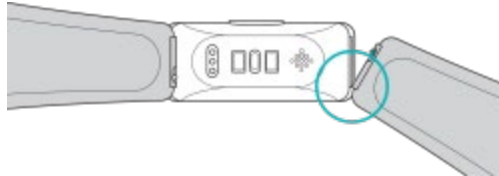


3. Faites la même chose de l'autre côté.

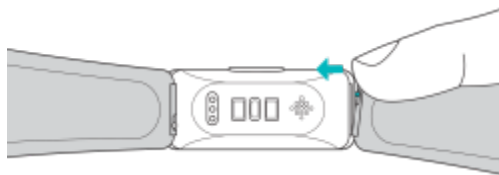
Fixation d'un bracelet

Pour attacher un bracelet :

1. Attachez le bracelet avec l'agrafe en haut du coach électronique. Faites glisser la broche (le côté opposé au levier de déverrouillage rapide) dans l'encoche sur le coach électronique.



2. Tout en poussant le levier de déverrouillage rapide vers l'intérieur, faites glisser l'autre extrémité du bracelet en place.



3. Lorsque les deux extrémités de la broche sont insérées, relâchez le levier de déverrouillage rapide.

Prise en main

Apprenez à mieux naviguer, vérifiez le niveau de la batterie et procédez à l'entretien de votre coach électronique.

Navigation dans Inspire HR

Inspire HR est doté d'un écran tactile OLED et d'un bouton.

Naviguez dans votre Inspire HR en tapotant l'écran, en faisant glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas ou en appuyant sur le bouton. Pour préserver l'autonomie de la batterie, l'écran de votre coach électronique s'éteint lorsqu'il n'est pas utilisé.

Navigation de base

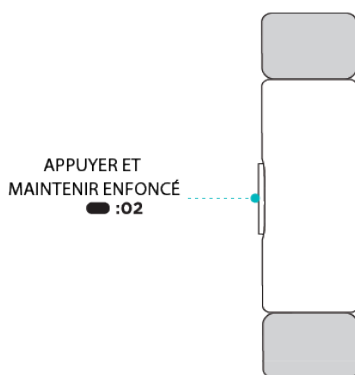
L'écran d'accueil affiche l'horloge. Sur l'horloge :

- Faites glisser votre doigt vers le bas pour faire défiler les applications sur votre Inspire HR. Pour ouvrir une application, faites défiler pour trouver l'application, puis tapotez dessus.
- Faites glisser votre doigt vers le haut pour voir vos statistiques quotidiennes.



Paramètres rapides

Appuyez sur le bouton Inspire HR et maintenez-le enfoncé pour accéder plus rapidement à certains paramètres. Appuyez sur un paramètre pour l'activer ou le désactiver. Lorsque vous désactivez le paramètre, l'icône apparaît en sombre barrée d'un trait.



Sur l'écran des paramètres rapides :

- o Vérifiez le niveau de la batterie.
- o Réglez le paramètre Rallumage de l'écran. Lorsque le paramètre Rallumage de l'écran est activé, tournez votre poignet vers vous pour activer l'écran.
- o Activation et désactivation des notifications. Lorsque le paramètre Notifications est activé, Inspire HR affiche les notifications de votre téléphone lorsque celui-ci est à proximité. Pour plus d'informations, consultez la rubrique « [Notifications](#) » à la page 18.

Ajustement des paramètres

Vous pouvez gérer les paramètres de base directement sur votre coach électronique, notamment votre fréquence cardiaque et le GPS du téléphone. Ouvrez l'application Paramètres, puis appuyez sur le paramètre à ajuster. Faites glisser votre doigt vers le haut pour afficher la liste complète des paramètres.


Entretien de l'Inspire HR

Il est important de nettoyer et sécher régulièrement votre Inspire HR. Pour plus d'informations, consultez la page fitbit.com/productcare.

Modifier l'apparence de l'horloge

Un grand nombre d'affichages des activités et de l'heure différents sont disponibles dans la Galerie d'horloges Fitbit.

Pour modifier l'apparence de votre horloge :


1. En plaçant votre coach électronique à proximité, sur le tableau de bord de l'application Fitbit, tapotez l'icône Compte () > Vignette Inspire HR.
2. Appuyez sur **Affichages de l'horloge > Toutes les horloges**.
3. Naviguez dans les différentes horloges disponibles. Appuyez sur un affichage d'horloge pour afficher une vue détaillée.
4. Tapotez **Sélectionner** pour ajouter l'horloge à votre Inspire HR.

Notifications

Inspire HR peut afficher les notifications d'appel, de texte, de calendrier et d'application de votre téléphone pour vous tenir informé(e). Le coach électronique doit être à moins de 9 mètres (30 pieds) du téléphone pour recevoir des notifications.

Configuration des notifications

Vérifiez que la fonction Bluetooth de votre téléphone est activée et que votre téléphone peut recevoir des notifications (souvent dans Paramètres > Notifications). Puis configurez les notifications :

1. En plaçant votre coach électronique à proximité, sur le tableau de bord de l'application Fitbit, tapotez l'icône Compte () > Vignette Inspire HR.
2. Appuyez sur **Notifications**.
3. Suivez les instructions à l'écran pour coupler votre coach électronique. Inspire HR apparaît dans la liste des appareils Bluetooth connectés à votre téléphone. Les notifications d'appel, de SMS et de calendrier sont activées automatiquement.
4. Pour activer les notifications des applications installées sur votre téléphone, y compris Fitbit et WhatsApp, appuyez sur **Notifications des applications**, puis activez les notifications que vous souhaitez voir.

Veillez noter que si vous avez un iPhone, iPad ou un appareil Windows 10, Inspire HR affiche les notifications de tous les calendriers synchronisés avec l'application Calendrier. Si vous avez un téléphone Android, Inspire HR affiche les notifications de calendrier depuis l'application Calendrier que vous choisissez lors de la configuration.

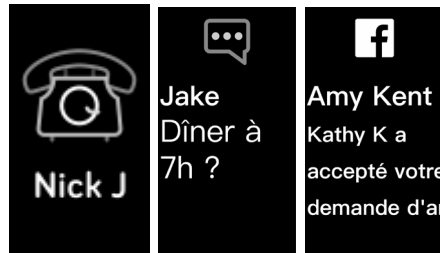
Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Affichage des notifications entrantes

Lorsque votre téléphone et votre Inspire HR se trouvent à proximité, le coach électronique vibre à chaque notification :

- Appels téléphoniques — le nom ou le numéro de l'appelant défile une fois. Appuyez sur le bouton pour désactiver la notification.
- Messages textes — le nom de l'expéditeur défile une fois au-dessus du message. Faites glisser votre doigt vers le haut pour lire tout le message.
- Alertes de calendrier — le nom de l'événement défile une fois en dessous de l'heure et de l'emplacement.
- Notifications d'application — le nom de l'application ou de l'expéditeur défile une fois au-dessus du message. Faites glisser votre doigt vers le haut pour lire tout le message.

Remarque : Votre appareil affiche les 250 premiers caractères de la notification. Vérifiez votre téléphone pour lire l'intégralité du message.




Désactivation des notifications

Désactivez toutes les notifications dans les paramètres rapides de votre Inspire HR, ou désactivez certaines notifications dans l'application Fitbit.

Pour désactiver toutes les notifications :

1. Maintenez enfoncé le bouton de votre coach électronique pour atteindre l'écran des paramètres rapides.
2. Appuyez sur **Notifications** pour les désactiver. L'icône Notifications s'assombrit pour indiquer que les notifications sont désactivées.

Pour désactiver certaines notifications :


1. En plaçant votre coach électronique à proximité, sur le tableau de bord de l'application Fitbit, tapotez l'icône Compte  > vignette Inspire HR > **Notifications**.
2. Désactivez les notifications que vous ne souhaitez plus recevoir sur votre coach électronique.
3. Tapotez **Notifications** > **Inspire HR** dans le coin supérieur gauche pour revenir aux paramètres de l'appareil. Synchronisez votre coach électronique pour enregistrer vos modifications.

Remarque : si votre téléphone est en mode « Ne pas déranger », aucune notification ne s'affiche jusqu'à ce que vous désactiviez cette option.

Chronométrage

Les alarmes vibrent pour vous réveiller ou vous prévenir à l'heure que vous définissez. Définissez jusqu'à huit alarmes pour qu'elles se déclenchent une fois ou plusieurs jours de la semaine. Vous pouvez également programmer un événement avec le chronomètre ou définir un compte à rebours.

Définir une alarme

Définissez et supprimez des alarmes dans l'application Fitbit. Activez ou désactivez directement les alarmes sur votre Inspire HR dans l'application Alarmes .

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.



Arrêt ou répétition d'une alarme


Lorsqu'une alarme se déclenche, le coach électronique vibre.

Pour désactiver l'alarme, appuyez sur le bouton. Pour désactiver temporairement l'alarme pendant 9 minutes, faites glisser votre doigt vers le bas.

Répétez l'alarme en autant de fois que vous le souhaitez. Votre Inspire HR passe automatiquement en mode répétition d'alarme si vous ignorez l'alarme pendant plus d'une (1) minute.



Utilisation de l'application Minuteur

Chronométrez des événements avec le chronomètre ou définissez un compte à rebours avec l'application Minuteur  sur votre coach électronique.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Activité et sommeil

Votre Inspire HR surveille en permanence plusieurs statistiques dès que vous le portez. Les données se synchronisent automatiquement tout au long de la journée lorsque votre coach électronique est à la portée de l'application Fitbit.

Voir vos statistiques

Faites glisser votre doigt vers le haut depuis l'affichage de l'horloge sur votre coach électronique pour afficher vos statistiques quotidiennes, notamment :

Statistiques clés	Pas effectués aujourd'hui, calories brûlées, distance parcourue et minutes actives
Pas effectués par heure	Pas effectués dans l'heure et nombre d'heures où vous avez atteint votre objectif d'activité par heure (tapotez pour passer d'une statistique à l'autre)
Fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque et zone de fréquence cardiaque
Exercice	Nombre de jours durant lesquels vous avez atteint votre objectif d'exercice cette semaine
Suivi du cycle menstruel	Informations sur le stade actuel de votre cycle menstruel, le cas échéant
Sommeil	Temps de sommeil
Eau	Consommation d'eau enregistrée aujourd'hui
Poids	Poids actuel, progression vers votre objectif de poids ou position de votre poids dans la fourchette recommandée si votre objectif est de maintenir votre poids

Si vous définissez un objectif dans l'application Fitbit, un anneau vous indique votre progression vers cet objectif.



Obtenez votre historique complet et d'autres informations détectées par votre coach électronique, telles que les données sur le sommeil, sur l'application Fitbit.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Suivi d'un objectif d'activité quotidien

Le coach Inspire HR suit votre progression vers l'objectif d'activité quotidien de votre choix. Une fois l'objectif atteint, votre coach électronique vibre et fête votre succès.

Sélection d'un objectif

Définissez un objectif pour vous aider à démarrer votre parcours santé et fitness. Pour commencer, votre objectif est de 10 000 pas par jour. Vous pouvez augmenter ou diminuer le nombre de pas ou modifier votre objectif de minutes actives, de distance parcourue ou de calories brûlées.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Suivez votre progression vers votre objectif sur votre Inspire HR. Pour plus d'informations, consultez la rubrique « [Voir vos statistiques](#) » à la page 22.

Suivi des activités par heure

Votre Inspire HR vous aide à rester actif toute la journée en suivant votre temps d'immobilité et en vous rappelant de bouger.

Les rappels vous rappellent de marcher au moins 250 pas chaque heure. Vous aurez une vibration et un rappel sur votre écran 10 minutes avant la fin de l'heure si vous n'avez pas effectué au moins 250 pas. Lorsque vous atteignez l'objectif de 250 pas après avoir eu un rappel, vous sentez une deuxième vibration et recevez un message de félicitations.



Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Suivi du sommeil

Portez votre Inspire HR lorsque vous vous couchez pour suivre automatiquement la durée et les différentes phases de votre sommeil (temps passé en sommeil paradoxal, sommeil léger et sommeil profond). Afin d'afficher les statistiques relatives à votre sommeil, synchronisez votre coach électronique à votre réveil et consultez l'application. Vous devrez peut-être patienter quelques minutes avant de pouvoir consulter vos statistiques de sommeil, le temps que l'application Fitbit analyse vos données de sommeil.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Définition d'un objectif de sommeil

Pour commencer, votre objectif de sommeil est de 8 heures par nuit. Personnalisez cet objectif en fonction de vos besoins.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Définition d'un rappel pour l'heure du coucher

L'application Fitbit peut vous recommander des heures régulières de coucher et de réveil pour vous aider à améliorer la régularité de votre cycle de sommeil. Vous pouvez choisir de recevoir une notification dans la soirée lorsqu'il est temps de commencer à vous préparer à vous coucher.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Analyse de vos habitudes de sommeil

Le coach électronique Inspire HR suit plusieurs indicateurs de sommeil, tels que votre heure de coucher, votre temps de sommeil et la durée de chaque phase de sommeil. Suivez votre sommeil avec Inspire HR et consultez l'application Fitbit pour comprendre comment comparer vos structures du sommeil avec celles d'autres personnes du même sexe et du même âge.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Affichage de votre fréquence cardiaque

Inspire HR suit votre fréquence cardiaque tout au long de la journée. Faites glisser votre doigt vers le haut de l'écran de l'horloge pour voir votre fréquence cardiaque en temps réel et la zone de fréquence cardiaque. Pour plus d'informations, consultez la rubrique « [Voir vos statistiques](#) » à la page 22.

Pendant une séance d'entraînement, Inspire HR affiche votre zone de fréquence cardiaque pour vous aider à viser l'intensité d'activité de votre choix.

Pour plus d'informations, consultez la rubrique « [Affichage de votre fréquence cardiaque](#) » à la page 30.


Ajustement du paramétrage du suivi de votre fréquence cardiaque

Suivez votre fréquence cardiaque jour et nuit avec Inspire HR. Pour préserver l'autonomie de la batterie, désactivez le suivi de la fréquence cardiaque dans l'application Paramètres > **Fréquence cardiaque**.

Veillez noter que le voyant LED vert au dos de votre Inspire HR continue de clignoter même si vous désactivez le suivi de la fréquence cardiaque.

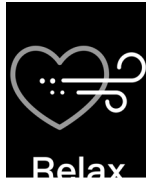
Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Séances de respiration guidée

L'application Relaxe  sur votre Inspire HR vous propose des séances personnalisées de respiration guidée pour vous aider à vous détendre dans la journée. Vous pouvez choisir des séances de 2 ou 5 minutes.

Pour commencer une séance :

1. Sur votre Inspire HR, ouvrez l'application Relaxe.



2. La séance de 2 minutes est l'option par défaut. Faites glisser votre doigt vers le haut pour choisir la session de 5 minutes.
3. Appuyez sur l'icône de lecture pour démarrer la séance et suivez les instructions à l'écran.


Après l'exercice, un résumé affiche votre alignement (c'est-à-dire dans quelle mesure vous avez suivi les instructions de respiration), votre fréquence cardiaque au début et à la fin de la séance, et combien de jours vous avez effectué une séance de respiration guidée cette semaine.



Toutes les notifications sont automatiquement désactivées pendant les sessions de respiration guidée.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Remise en forme et exercices

Choisissez de suivre automatiquement un exercice ou de suivre une activité avec l'application Exercice  et définissez des objectifs basés sur la distance, le temps ou les calories.

Synchronisez votre Inspire HR avec l'application Fitbit et partagez votre activité avec vos amis et votre famille pour comparer votre niveau général de forme à celui de vos amis et bien plus encore.

Suivi automatique de vos exercices

Inspire HR reconnaît et enregistre automatiquement les activités impliquant un grand nombre de mouvements d'une durée d'au moins 15 minutes, notamment la course à pied, le vélo elliptique et la natation. Synchronisez votre appareil pour voir les statistiques basiques de votre activité dans votre historique d'exercices.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Suivre et analyser les exercices avec l'application Exercice

Suivez des exercices spécifiques, tels que la course, le vélo, ou les poids, avec l'application Exercice sur votre Inspire HR pour voir vos statistiques en temps réel, notamment les données de suivi de la fréquence cardiaque, les calories brûlées et le temps écoulé, et recevez un résumé de vos séances d'entraînement sur votre poignet. Pour voir l'ensemble de vos statistiques d'entraînement, ainsi que des informations relatives à votre itinéraire et votre rythme si vous avez utilisé le GPS, consultez l'historique de vos exercices dans l'application Fitbit.

Remarque : la fonction GPS connecté sur votre Inspire HR utilise les capteurs GPS de votre téléphone à proximité.

Exigences pour le GPS

Le GPS connecté est disponible pour tous les téléphones pris en charge et dotés de capteurs GPS. Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Pour utiliser la fonction GPS connecté :



1. Activez le Bluetooth et le GPS sur votre téléphone.
2. Assurez-vous que l'application Fitbit est autorisée à utiliser les services GPS ou de localisation.
3. Assurez-vous que le GPS connecté est activé sur Inspire HR (ouvrez l'application Paramètres > **GPS du téléphone**).

4. Suivez les étapes ci-dessous pour suivre un exercice. Gardez votre téléphone avec vous lors de la séance d'entraînement.



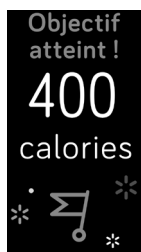
Suivi d'une activité

Pour suivre une activité :

1. Sur votre coach électronique, ouvrez l'application Exercice .
2. Faites glisser votre doigt pour trouver un exercice et appuyez dessus pour le sélectionner.
3. Tapotez l'icône de lecture  pour commencer l'exercice, ou faites glisser votre doigt pour définir un objectif de temps, de distance ou de calories, selon l'activité.
4. Quand votre séance d'entraînement est terminée ou lorsque vous souhaitez faire une pause, appuyez sur le bouton. (Appuyez de nouveau sur le bouton et appuyez sur **Terminer** pour terminer l'entraînement.)
5. Faites glisser votre doigt vers le haut pour afficher le résumé d'entraînement.
6. Appuyez sur le bouton pour fermer l'écran de résumé.

Remarque :

- Vous pouvez choisir 3 statistiques en temps réel à afficher sur votre Inspire HR. Faites glisser votre doigt sur la statistique intermédiaire pour afficher toutes vos statistiques en temps réel. Vous pouvez paramétrer les statistiques à afficher pour chaque exercice.
- Si vous définissez un objectif d'exercice, votre coach électronique vibre lorsque vous êtes à la moitié de votre objectif et lorsque vous l'avez atteint.




- Si l'exercice utilise la fonction GPS, une icône apparaît en haut à gauche de l'écran lorsque votre coach électronique se connecte aux capteurs GPS de votre téléphone. Quand l'écran affiche le message « connecté » et que votre Inspire HR vibre, le GPS est connecté.



Personnaliser vos paramètres d'exercice et les raccourcis

Personnalisez les paramètres de différents types d'exercices et modifiez ou réorganisez les raccourcis exercice dans l'application Fitbit. Par exemple, activez ou désactivez la fonction de GPS connecté et les signaux ou ajoutez un raccourci yoga sur votre Inspire HR.

Pour personnaliser un paramètre d'exercice :

1. Dans le tableau de bord de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône Compte  > vignette Inspire HR > **Raccourcis Exercice**.
2. Appuyez sur l'exercice que vous souhaitez personnaliser.
3. Choisissez les paramètres à personnaliser, puis synchronisez votre appareil.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Affichage du résumé de la séance d'entraînement

Après une séance d'entraînement, Inspire HR affiche un résumé de vos statistiques pour la séance d'entraînement que vous avez choisie. Les statistiques peuvent inclure :

- Temps écoulé
- Distance parcourue
- Rythme moyen
- Fréquence cardiaque moyenne
- Fréquence cardiaque maximum
- Calories brûlées
- Pas effectués
- Nombre de tours

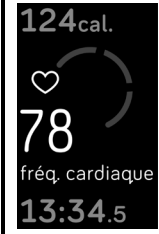

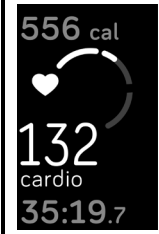
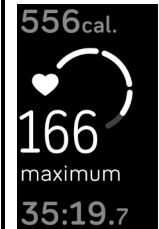
Synchronisez votre coach électronique pour enregistrer la séance d'entraînement dans votre historique d'exercices où vous pouvez consulter d'autres statistiques, ainsi que des informations relatives à votre itinéraire et votre rythme si vous avez utilisé la fonction de GPS connecté.

Affichage de votre fréquence cardiaque

Les zones de fréquence cardiaque vous permettent de mieux identifier l'intensité d'activité que vous devez viser. Inspire HR affiche la zone dans laquelle vous vous trouvez actuellement et votre progression vers votre fréquence cardiaque maximale à côté de votre fréquence cardiaque. Sur votre application Fitbit, vous pouvez afficher le temps passé dans les zones pendant une journée ou durant un exercice en particulier. Trois zones fondées sur les recommandations de l'American Heart Association sont disponibles. Vous pouvez également créer une zone personnalisée pour viser une fréquence cardiaque particulière.

Zones de fréquence cardiaque par défaut

Les zones de fréquence cardiaque par défaut sont calculées à partir de votre fréquence cardiaque maximale estimée. Fitbit calcule votre fréquence cardiaque maximale à l'aide de la formule habituelle de 220 moins votre âge.

Icône	Zone	Calcul	Description
 <p>124^{cal.} 78 fréq. cardiaque 13:34.5</p>	Hors zone	En dessous des 50 % de votre fréquence cardiaque maximale	Votre fréquence cardiaque est peut-être élevée, mais pas suffisamment pour que cela corresponde à un exercice.
 <p>346^{cal.} 121 ÉLIMIN. GRAISSES 27:31.7</p>	Élimination des graisses	Entre 50 et 69 % de votre fréquence cardiaque maximale	Il s'agit d'une zone d'exercice d'intensité faible à moyenne. Cette zone est adaptée pour ceux qui se remettent à faire de l'exercice. Elle est appelée la zone d'élimination des graisses, car un pourcentage plus élevé de graisses est brûlé, mais le nombre total de calories brûlées est moins élevé.
 <p>556^{cal.} 132 cardio 35:19.7</p>	Zone cardio	Entre 70 et 84 % de votre fréquence cardiaque maximale	C'est une zone d'exercice d'intensité moyenne à élevée. Dans cette zone, vous vous dépensez sans pour autant forcer. La plupart des utilisateurs ciblent cette zone.
 <p>556^{cal.} 166 maximum 35:19.7</p>	Zone maximum	Au-dessus des 85 % de votre fréquence cardiaque maximale	Il s'agit d'une zone d'exercice d'intensité élevée. Cette zone doit être utilisée pour des entraînements courts et intenses destinés à améliorer votre performance et votre vitesse.

Zones de fréquence cardiaque personnalisées

Si vous avez un objectif précis en tête, configurez une zone de fréquence cardiaque personnalisée ou une fréquence cardiaque maximale personnalisée dans l'application Fitbit. Par exemple, les athlètes peuvent avoir un objectif différent des recommandations de l'American Heart Association applicables à la majorité des personnes.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Partage de votre activité

Une fois que vous avez terminé une séance d'entraînement, synchronisez votre coach électronique avec l'application Fitbit pour partager vos statistiques avec vos amis et votre famille.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Suivi de votre score de forme cardio

Suivez votre forme cardiovasculaire globale dans l'application Fitbit. Affichez votre score de forme cardio, ainsi que votre niveau de forme cardio qui vous compare aux autres utilisateurs.

Depuis le tableau de bord de l'application Fitbit, tapotez sur la vignette de la fréquence cardiaque, puis faites glisser votre doigt vers la gauche pour voir les statistiques de votre forme cardio.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Mettre à jour, redémarrer et supprimer

Découvrez comment mettre à jour, redémarrer et supprimer votre Inspire HR.

Mise à jour d'Inspire HR

Mettez à jour votre coach électronique pour obtenir les dernières améliorations de fonctionnalités et mises à jour du produit.

Lorsqu'une mise à jour est disponible, une notification apparaît dans l'application Fitbit. Lorsque la mise à jour commence, une barre de progression apparaît sur votre Inspire HR et dans l'application Fitbit jusqu'à la fin de la mise à jour. Pendant la mise à jour, conservez votre coach électronique et votre téléphone proches l'un de l'autre.

Remarque : la mise à jour de votre Inspire HR prend plusieurs minutes et sollicite beaucoup la batterie. Nous vous recommandons de brancher votre coach électronique dans le chargeur avant de lancer la mise à jour.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Redémarrage d'Inspire HR

Si vous ne pouvez pas synchroniser votre Inspire HR, que vous avez des problèmes avec le GPS connecté ou le suivi de vos statistiques ou que votre coach électronique ne répond pas, redémarrez votre appareil :

1. Branchez Inspire HR au câble de charge. Pour obtenir des instructions, consultez la rubrique « [Charger votre coach électronique](#) » à la page 6.
2. Appuyez sur le bouton de votre coach électronique et maintenez-le enfoncé pendant 5 secondes. Relâchez le bouton. Lorsque vous voyez une icône en forme de sourire et que votre Inspire HR se met à vibrer, cela signifie qu'il a redémarré.

Redémarrer votre coach électronique redémarre l'appareil mais n'efface aucune donnée.

Suppression d'Inspire HR

Si vous souhaitez donner votre Inspire HR à une autre personne ou le retourner, effacez d'abord vos données personnelles :

1. Sur votre Inspire HR, ouvrez l'application Paramètres > **Effacer les données utilisateur**.
2. Lorsque vous y êtes invité(e), appuyez sur l'écran pendant 3 secondes, puis relâchez. Lorsque votre Inspire HR vibre et que vous voyez l'écran de l'horloge, vos données sont effacées.

Résolution des problèmes

Si votre Inspire HR ne fonctionne pas correctement, consultez les étapes de dépannage ci-dessous. Rendez-vous sur help.fitbit.com pour en savoir plus.

Absence de signal de fréquence cardiaque

Inspire HR analyse en permanence votre fréquence cardiaque lorsque vous vous entraînez et tout au long de la journée. Si le capteur de fréquence cardiaque sur votre coach électronique ne parvient pas à détecter un signal, des lignes pointillées apparaissent.



Si votre appareil ne détecte pas de signal de fréquence cardiaque, assurez-vous que le suivi de la fréquence cardiaque est activé dans l'application Réglages de votre appareil. Ensuite, assurez-vous que votre coach électronique est correctement positionné. Si nécessaire, placez-le plus haut ou plus bas sur votre poignet et resserrez ou desserrez le bracelet. Votre Inspire HR doit être en contact avec votre peau. Après avoir gardé votre bras immobile et droit pendant un court instant, vous devriez à nouveau voir votre fréquence cardiaque.

Absence de signal GPS

Des facteurs environnementaux comme de hauts bâtiments, une forêt dense, des reliefs ou même une couverture nuageuse importante peuvent empêcher votre téléphone de se connecter aux satellites GPS. Si votre téléphone cherche à se connecter à un signal GPS pendant un exercice, une icône apparaît en bas de l'écran.



Pour de meilleurs résultats, attendez que le signal ait été trouvé par votre téléphone avant de commencer votre séance d'entraînement.

Autres problèmes

Si vous rencontrez l'un des problèmes suivants, redémarrez votre appareil :

- Synchronisation impossible
- Aucune réponse lorsque vous appuyez, faites glisser votre doigt ou appuyez sur le bouton
- Aucun suivi des pas ou d'autres données

Consultez la rubrique « [Redémarrage d'Inspire HR](#) » à la page [32](#) pour obtenir des instructions sur le redémarrage de votre coach électronique.

Pour obtenir plus d'informations ou contacter le service d'assistance, consultez la page help.fitbit.com.

Spécifications et informations générales

Capteurs

Inspire HR contient les capteurs et moteurs suivants :

- Un accéléromètre 3 axes MEMS pour détecter les mouvements
- Un capteur optique de fréquence cardiaque

Matériaux

Le boîtier de votre Inspire HR est en plastique. Le bracelet classique de votre Inspire HR est constitué d'un silicone confortable haut de gamme semblable à celui utilisé dans de nombreuses montres de sport, et la boucle est faite d'aluminium anodisé. Tous les types d'aluminium anodisé contiennent des traces de nickel pouvant entraîner une réaction allergique chez les personnes sensibles à ce métal. Cependant, la quantité de nickel utilisée dans tous les produits Fitbit respecte strictement la directive de l'Union européenne.

Technologie sans fil

Inspire HR est doté d'un émetteur-récepteur radio Bluetooth 4.0.

Informations tactiles

Inspire HR est doté d'un moteur vibrant pour les alarmes, les objectifs, les notifications et les rappels.

Batterie

Inspire HR est équipé d'une batterie lithium-polymère rechargeable.

Mémoire

Inspire HR conserve vos données, y compris les statistiques quotidiennes, les informations sur votre sommeil et l'historique des exercices pendant 7 jours. Synchronisez votre coach électronique à l'application Fitbit pour accéder à vos données historiques. Pour de meilleurs résultats, assurez-vous que l'option de synchronisation continue est activée.

Écran

Inspire HR est doté d'un affichage OLED.

Taille de bracelet

Les tailles de bracelet sont affichées ci-dessous. Remarque : la taille des bracelets accessoires achetés séparément peut légèrement varier.

Bracelet S	Il correspond à un poignet de 140 à 180 mm (5,5 à 7,1 pouces) de circonférence.
Bracelet L	Il correspond à un poignet de 180 à 220 mm (7,1 à 8,7 pouces) de circonférence.

Conditions ambiantes

Température de fonctionnement	De -10 à 45 °C (14 à 113 °F)
Température de non-fonctionnement	-20 à -10 °C (-4 à 14 °F) 45 à 60 °C (113 à 140 °F)
Résistance à l'eau	Étanche jusqu'à 50 mètres
Altitude de fonctionnement maximale	8 534 m (28 000 pieds)

En savoir plus

Pour en savoir plus sur votre coach électronique et votre tableau de bord, consultez la page help.fitbit.com.

Politique de retour et garantie

Vous trouverez des informations sur la garantie et la politique de retour de fitbit.com sur fitbit.com/legal/returns-and-warranty.

Avis relatifs à la réglementation et la sécurité

À l'attention de l'utilisateur : le contenu relatif à la réglementation de FB413 pour certaines régions peut également être consulté sur votre appareil. Pour consulter le contenu : Réglages > Informations sur l'appareil

É.-U. : réglementation de la Federal Communications Commission (FCC)

Model FB413

FCC ID: XRAFB413

Notice to the User: The FCC ID can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info

Unique Identifier: FB413

Responsible Party – U.S. Contact Information

199 Fremont Street, 14th Floor
San Francisco, CA
94105
United States
877-623-4997

www.fitbit.com

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

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, including interference that may cause undesired operation of the device.

FCC Warning

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance 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 and IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

Canada : réglementation d'Industrie Canada (IC)

Model/Modèle FB413:

IC: 8542A-FB413

Notice to the User: The IC ID can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info

Avis à l'utilisateur: L'ID de l'IC peut également être consulté sur votre appareil. Pour voir le contenu:

Paramètres> Informations sur l'appareil

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 English/French in accordance with current issue of RSS GEN:

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

Union européenne (UE)

Model FB413

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB413 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB413 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 FB413 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

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB413 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB413 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



Argentina

Model FB413:

CNC COMISIÓN NACIONAL
DE COMUNICACIONES **C-22556**

Australie et Nouvelle-Zélande



Chine

Regulatory content can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info

Model FB413:

Frequency band: 2400-2483.5

Transmitted power: Max EIRP, 5.5dBm

Occupied bandwidth: 2MHz

Modulation system: GFSK

CMIIT ID displayed: On packaging

CMIT ID: 2018DJ8990

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二 苯醚 (PBDE)
Model FB413						
表带和表扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
电子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○
充电线 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

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

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



Index

Model FB413

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

Settings > Device Info

Israël

Model FB413

התאמה אישור RSS Y-WW

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Japon

Model FB413

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

Settings > Device Info



Mexique

Model FB413



La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

1. Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
2. Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada

Maroc

Model FB413



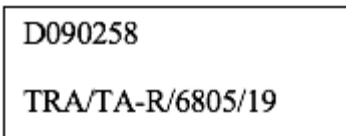
Nigeria

Model Name FB413

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

Oman

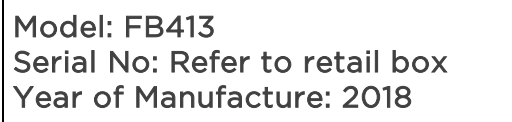
Model FB413



Pakistan

Model FB413

TAC No: 9.6040/2018



Philippines

Model FB413



Serbie

Model FB413



Corée du Sud

Model FB413

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

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

Taiwan

Model FB413



CCAF19LP0020T4

低功率警語:

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

Translation:

Low power warning:

According to the management method of low power radio wave radiating motor.

Article 12

Low-power RF motors that have passed the type certification are not allowed to change the frequency, increase the power or change the characteristics and functions of the original design without permission.

Article 14

The use of low-power RF motors shall not affect flight safety and interfere with legal communications; if interference is found, it shall be immediately deactivated and improved until no interference is required.

Legal communication in the preceding paragraph refers to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunications Act. Low-power RF motors must withstand interference from legitimate communications or radiological electrical equipment for industrial, scientific, and medical use.

使用過度恐傷害視力」

使用30分鐘請休息10分鐘。2歲以下幼兒不看螢幕，2歲以上每天看螢幕不要超過1小時。

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision”

Rest for 10 minutes after every 30 minutes.

Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour.

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

若未遵照下列準則，則裝置內的鋰離子電池壽命可能會縮短或有損壞裝置、發生火災、化學品灼傷、電解液洩漏及／或受傷的風險。

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium battery.

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

Émirats arabes unis

Model FB413

TRA Registered No.: ER68013/18

Dealer No: 35294/14

Zambie

Model FB413



ZMB / ZICTA / TA / 2019 / 1 / 9

Déclaration de sécurité

Cet appareil a été testé afin de garantir sa conformité à la certification de sécurité, conformément aux spécifications de la norme EN : EN60950-1:2006 + A1:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013.

©2019 Fitbit, Inc. Tous droits réservés. Fitbit et le logo Fitbit sont des marques de commerce ou des marques déposées de Fitbit aux États-Unis et dans d'autres pays. Une liste plus complète des marques de commerce Fitbit est disponible à l'adresse <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Les marques de commerce tierces mentionnées dans ce manuel appartiennent à leurs propriétaires respectifs.