



# fitbit alta



Manual del usuario  
Versión 1.2

# Índice

---

<b>Puesta en marcha</b> .....	<b>5</b>
Contenido de la caja .....	5
Contenido de este manual .....	5
<b>Configuración de Fitbit Alta</b> .....	<b>6</b>
Carga de Alta .....	6
Configuración con el teléfono o la tableta .....	7
Configuración con un PC con Windows 10 .....	7
Configuración con un PC (para Windows 8.1 y versiones anteriores) .....	8
Configuración con un Mac .....	8
Sincronización de los datos con la cuenta de Fitbit .....	9
Cómo llevar puesto Alta .....	10
Elección de muñeca y mano dominante .....	11
Cambio de correa .....	12
Quitar la correa .....	12
Colocar la nueva pulsera .....	13
<b>Opciones básicas</b> .....	<b>14</b>
Navegar en Alta .....	14
Comprobación del nivel de batería .....	15
Mantenimiento de Alta .....	15
<b>Actividad y sueño</b> .....	<b>16</b>
Visualización de las estadísticas de todo el día .....	16
Monitorización del sueño .....	16
Monitorización de un objetivo diario de actividad .....	17
Selección de un objetivo .....	17
Comprobación del progreso de un objetivo .....	17
Monitorización del ejercicio .....	17
Monitorización de una actividad por horas .....	17
<b>Establecimiento de una alarma por vibración</b> .....	<b>19</b>
<b>Notificaciones</b> .....	<b>20</b>
Configuración de notificaciones .....	20

Recepción de notificaciones de calendario .....	20
Visualización de notificaciones entrantes .....	21
<b>Personalización.....</b>	<b>22</b>
Cambio del formato y de la orientación del reloj .....	22
Uso de la Vista rápida.....	22
<b>Actualizaciones .....</b>	<b>23</b>
<b>Solución de problemas.....</b>	<b>24</b>
<b>Información general y especificaciones .....</b>	<b>25</b>
Sensores.....	25
Materiales.....	25
Tecnología inalámbrica .....	25
Información acerca de la tecnología de tacto .....	25
Batería.....	25
Memoria.....	25
Visualización .....	26
Tamaño de correa.....	26
Condiciones ambientales .....	26
Más información .....	27
Garantía y política de devoluciones .....	27
<b>Avisos de seguridad y normativas.....</b>	<b>28</b>
EE. UU.: Declaración de la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC).....	28
Canadá: Declaración del Ministerio de Industria de Canadá (IC).....	29
Unión Europea (UE).....	29
Australia y Nueva Zelanda.....	30
China.....	30
Wireless sync dongle .....	30
Alta .....	31
México.....	31
Marruecos .....	31
Japón.....	31
Omán.....	31
Filipinas.....	32

Serbia .....	32
Singapur .....	32
Sudáfrica .....	32
Corea del Sur.....	33
Taiwán.....	33
Wireless sync dongle .....	33
Alta .....	34
Emiratos Árabes Unidos .....	35
Declaración de seguridad .....	35

# Puesta en marcha

---

Bienvenido a Fitbit Alta, un monitor de actividad física personalizable que es tan versátil como tu propio estilo. Dedica un momento a leer toda la información de seguridad en <http://www.fitbit.com/safety>.

## Contenido de la caja

La caja de Fitbit Alta contiene:



Fitbit Alta



Cable de carga



Adaptador de sincronización inalámbrica

El Fitbit Alta consta de dos partes: la pulsera extraíble y el monitor.

## Contenido de este manual

Te explicaremos cómo crear una cuenta de Fitbit y nos aseguraremos de que el monitor pueda transferir los datos que recopila a tu panel. El panel permite establecer objetivos, analizar el historial, identificar tendencias, registrar alimentos y agua, compartir información con amigos y mucho más. Una vez que hayas terminado de configurar Alta, ya estarás preparado para empezar a moverte.

A continuación, explicaremos cómo encontrar y utilizar funciones de tu interés y cómo ajustarlas a tus preferencias. Para obtener más información, consejos y soluciones de problemas, consulta nuestros completos artículos de ayuda en [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

# Configuración de Fitbit Alta

---

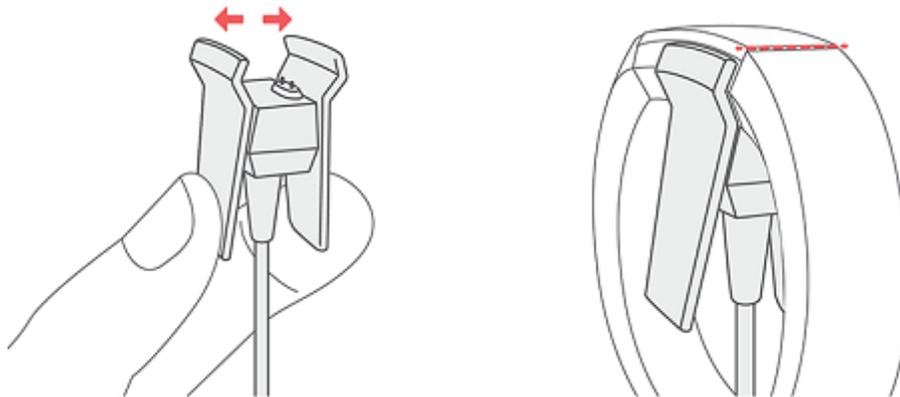
Para disfrutar de una mejor experiencia, utiliza la aplicación de Fitbit para iOS, Android o Windows 10. Si no tienes móvil ni tableta, puedes usar Fitbit.com en un ordenador, pero no olvides que es necesario disponer de un teléfono para recibir notificaciones de llamadas, mensajes y calendario.

La cuenta de Fitbit te solicitará información como tu estatura, peso y sexo con el fin de calcular la longitud de tu zancada y estimar la distancia recorrida, el metabolismo basal y las calorías que quemas. Al configurar tu cuenta, tu nombre y tus fotos son visibles para los demás usuarios de Fitbit. Tienes la opción de compartir otra información, pero la mayoría de la información que proporcionas es privada de forma predeterminada.

## Carga de Alta

Para cargar Alta:

1. Conecta el cable de carga incluido al puerto USB de tu ordenador o a un cargador de pared USB con certificación UL. Nuestros cargadores están diseñados para cumplir con las normas de seguridad en todo el mundo. Los cargadores de terceros pueden no estar diseñados correctamente y ocasionar problemas de seguridad.
2. Conecta el otro extremo del cargador al puerto de la parte posterior de Alta. Las clavijas del cable de carga deben estar alineadas con el puerto de carga de Alta y permanecer bien sujetas. Sabrás que la conexión se ha realizado correctamente cuando vibre el monitor y veas un icono de batería en la pantalla.



La batería tarda 2 horas en cargarse completamente. Mientras el monitor se carga, puedes tocarlo para ver el nivel de la batería. Cuando el monitor está completamente cargado, se muestra un icono de batería llena. Si aún no has configurado Alta, verás un mensaje que te pedirá que configures tu monitor.

## Configuración con el teléfono o la tableta

La aplicación gratuita de Fitbit es compatible con más de 200 dispositivos que admiten los sistemas operativos iOS, Android y Windows 10.

Para empezar:

1. Busca la aplicación de Fitbit en una de estas tiendas, según tu dispositivo. Si no sabes si la aplicación de Fitbit es compatible con tu teléfono o tableta, consulta <http://www.fitbit.com/devices>.
  - La App Store de Apple para dispositivos iOS como el iPhone o el iPad.
  - La tienda Google Play para dispositivos Android como el Samsung Galaxy S6 y el Motorola Droid Turbo 2.
  - La tienda Microsoft Store para dispositivos Windows 10 como el teléfono Lumia o la tableta Surface.
2. Instala la aplicación. Si no tienes cuenta en la tienda, tendrás que crearla para poder descargar la aplicación.
3. Una vez instalada, ábrela y toca **Únete a Fitbit**. Deberás responder a una serie de preguntas para crear tu cuenta de Fitbit. También puedes iniciar sesión con tu cuenta actual.
4. Sigue las indicaciones que aparecen en pantalla para conectar (o "emparejar") Alta a tu teléfono o tableta. El enlazado asegura que el monitor y el móvil o la tableta estén bien comunicados entre sí, es decir, que sus datos se sincronicen.

Cuando haya terminado el emparejamiento, consulta la guía para conocer mejor tu nuevo monitor y explora el panel de Fitbit.

## Configuración con un PC con Windows 10

Si no tienes un móvil, puedes configurar y sincronizar Alta usando un ordenador con Windows 10 y la aplicación de Fitbit. Puedes configurar y sincronizar de forma inalámbrica si tu ordenador tiene Bluetooth, de lo contrario, tendrás que usar el adaptador de sincronización inalámbrica que se incluye en la caja del monitor.

Para conseguir la aplicación de Fitbit para tu ordenador:

1. Haz clic en el botón Inicio de tu PC y abre la tienda Microsoft Store.
2. Busca "Aplicación de Fitbit". Cuando la encuentres, haz clic en **Gratis** para descargarla en tu ordenador.
3. Si nunca has descargado una aplicación en tu ordenador, se te pedirá que crees una cuenta en Microsoft Store.
4. Haz clic en **Cuenta de Microsoft** para iniciar sesión con tu cuenta actual de Microsoft. Si aún no tienes una cuenta en Microsoft, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para crear una cuenta nueva.
5. Una vez instalada, ábrela y toca **Únete a Fitbit**. Deberás responder a una serie de preguntas para crear tu cuenta de Fitbit. También puedes iniciar sesión con tu cuenta actual.

6. Sigue las indicaciones que aparecen en pantalla para conectar (o "emparejar") Alta a tu ordenador. El emparejamiento asegura que el monitor y el ordenador estén bien comunicados entre sí, es decir, que sus datos se sincronicen.

Cuando haya terminado el emparejamiento, consulta la guía para conocer mejor tu nuevo monitor y explora el panel de Fitbit.

## Configuración con un PC (para Windows 8.1 y versiones anteriores)

Si no tienes un móvil o una tableta compatibles, puedes configurar el monitor con un ordenador y consultar tus estadísticas en [fitbit.com](http://fitbit.com). Para este método de configuración, instala en primer lugar la aplicación de software gratuita Fitbit Connect, que permite sincronizar los datos de Alta con tu panel de [fitbit.com](http://fitbit.com). Para configurar y sincronizar Alta, necesitarás utilizar el adaptador de sincronización inalámbrica que se incluye en la caja del monitor.

Para instalar Fitbit Connect y configurar el monitor:

1. Abre la página <http://www.fitbit.com/es/setup>.
2. Desplázate hacia abajo y haz clic en la opción de descarga para Windows.
3. Si se te indica, guarda el archivo que aparece.
4. Busca el archivo y haz doble clic en él para abrir el programa de instalación (FitbitConnect.exe).
5. Haz clic en **Continuar** para avanzar a lo largo del proceso de instalación.
6. Cuando se te indique, selecciona **Configurar un nuevo dispositivo Fitbit**.
7. Sigue las instrucciones que se muestran en pantalla para crear una cuenta de Fitbit o, si ya tienes una, inicia sesión.
8. Sigue las indicaciones que aparecen en pantalla para conectar (o "emparejar") Alta a tu ordenador. El emparejamiento asegura que el monitor y el ordenador estén bien comunicados entre sí, es decir, que sus datos se sincronicen.

Cuando acabes el proceso de configuración, Fitbit te ofrecerá una presentación de Alta y te llevará al panel de [fitbit.com](http://fitbit.com).

## Configuración con un Mac

Si no tienes un móvil o una tableta compatibles, puedes configurar el monitor con un ordenador y consultar tus estadísticas en [fitbit.com](http://fitbit.com). Para este método de configuración, instala en primer lugar la aplicación de software gratuita Fitbit Connect, que permite sincronizar los datos de Alta con tu panel de [fitbit.com](http://fitbit.com). Puedes realizar la configuración y la sincronización de forma inalámbrica si tu ordenador dispone de Bluetooth. De no ser así, tienes que usar el adaptador de sincronización inalámbrica que venía en la caja de tu Alta.

Para instalar Fitbit Connect y configurar el monitor:

1. Abre la página <http://www.fitbit.com/es/setup>.
2. Desplázate hacia abajo y haz clic en la opción de descarga para Mac.
3. Si se te indica, guarda el archivo que aparece.
4. Busca el archivo y haz doble clic en él para abrir el programa de instalación (InstallFitbitConnect.pkg).

5. Haz clic en **Continuar** para avanzar a lo largo del proceso de instalación.
6. Cuando se te indique, selecciona **Configurar un nuevo dispositivo Fitbit**.
7. Sigue las instrucciones que se muestran en pantalla para crear una cuenta de Fitbit o, si ya tienes una, inicia sesión.
8. Sigue las indicaciones que aparecen en pantalla para conectar (o "emparejar") Alta a tu ordenador. El emparejamiento asegura que el monitor y el ordenador estén bien comunicados entre sí, es decir, que sus datos se sincronicen.

Cuando acabes el proceso de configuración, Fitbit te ofrecerá una presentación de Alta y te llevará al panel de [fitbit.com](https://fitbit.com).

## Sincronización de los datos con la cuenta de Fitbit

Sincroniza periódicamente Alta con la aplicación de Fitbit para transferir los datos a tu panel. El panel permite monitorizar tu progreso, consultar el historial de ejercicios, monitorizar los patrones de sueño, registrar alimentos y agua, identificar tendencias, participar en desafíos y mucho más. Se recomienda llevar a cabo la sincronización al menos una vez al día.

La aplicación de Fitbit utiliza la tecnología Bluetooth de baja energía para sincronizar los datos con Alta.

Cada vez que abras la aplicación de Fitbit, Alta se sincronizará automáticamente cuando se encuentre cerca. Alta también se sincroniza con la aplicación periódicamente si la opción Sincronización continua está activada. Para activar esta función:

En el panel de la aplicación de Fitbit, toca o haz clic en el icono Cuenta (  ) > mosaico de Alta > **Sincronización continua**.

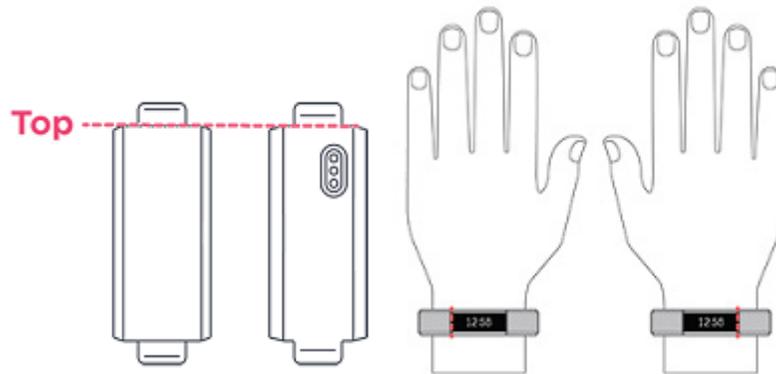
También puedes utilizar la opción **Sincronizar ahora** de la aplicación en cualquier momento.

También puedes sincronizar Fitbit Connect en un Mac mediante Bluetooth (si dispone de él). Si no tienes Bluetooth, asegúrate de que el adaptador de sincronización inalámbrica está conectado al ordenador. Para instalar Fitbit Connect en un PC tienes que conectar el adaptador inalámbrico para sincronización. Puedes forzar la sincronización de Fitbit Connect en cualquier momento, o bien puede hacerse periódicamente durante todo el día si:

- el monitor está a una distancia del ordenador que no supera los 9 metros (30 pies); o
- el ordenador está encendido, activo y conectado a Internet.

## Cómo llevar puesto Alta

Colócate Alta alrededor de la muñeca. La parte superior del monitor es el lado donde se encuentra el puerto de carga y debe quedar hacia fuera o en la parte superior de la muñeca.



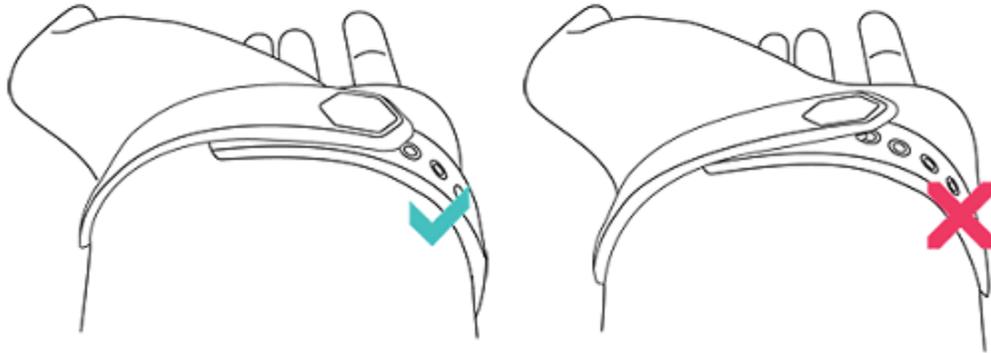
Alinea los dos extremos de la pulsera de modo que se superpongan entre sí directamente con el cierre sobre los dos orificios que mejor se adapten al tamaño de tu muñeca.



Aprieta tanto el cierre como la pulsera con los dedos pulgar e índice hasta oír un clic.



Sabrás que la pulsera de tu Alta está bien sujeta si ambas pestañas de cierre están completamente insertadas. No la lledes demasiado apretada.



---

Si tienes cualquier problema, prueba a abrochar la pulsera sin tenerla puesta en la muñeca para hacerte una idea de cómo se cierra e inténtalo después de nuevo en la muñeca.

---

## Elección de muñeca y mano dominante

Para disfrutar de una precisión y una visualización óptimas, Alta debe conocer en qué muñeca lo llevas puesto (izquierda o derecha) y cuál es tu mano dominante (si eres zurdo o diestro). Tu mano dominante es aquella con la que sueles escribir o realizar lanzamientos.

Durante la configuración, se te pedirá que elijas la muñeca donde vas a llevar tu Alta. Si después decides pasar tu Alta a la otra muñeca, cambia la configuración de Muñeca. También puedes cambiar tu mano dominante en cualquier momento con el ajuste de Mano dominante. Ambos ajustes se encuentran en el apartado Cuenta de la aplicación de Fitbit.

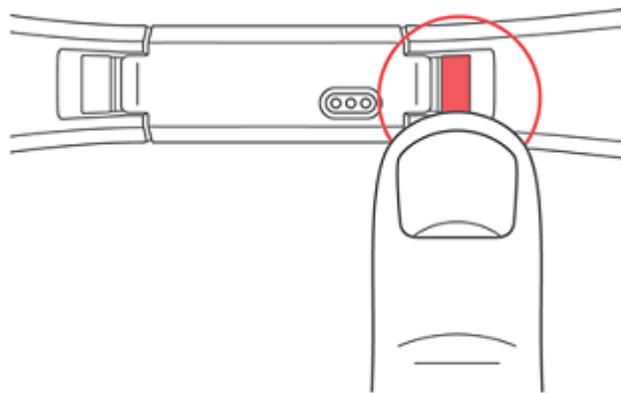
## Cambio de correa

El monitor consta de dos correas desmontables, una superior y otra inferior, que se pueden reemplazar por algunas de las que se venden por separado.

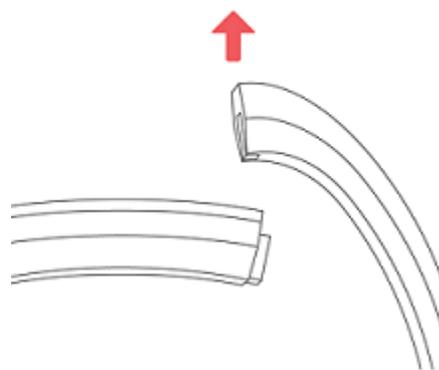
### Quitar la correa

Para quitar la correa:

1. Dale la vuelta al monitor Alta y busca los cierres de la correa (hay uno en cada extremo, donde la correa entra en contacto con el marco).
2. Para abrir el cierre, presiona el botón de metal plano que hay en la correa.



3. Desliza la correa hacia arriba, soltándola del monitor.



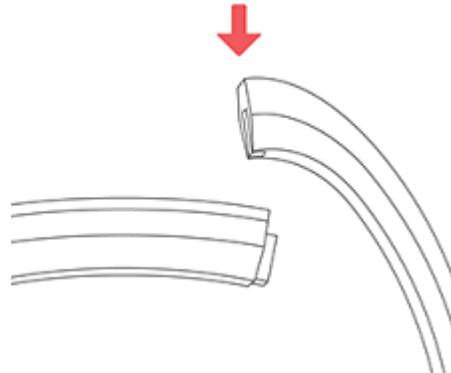
4. Repite la misma acción en el otro lado.

Si tienes problemas para quitar la correa o si parece atascada, muévela suavemente hacia delante y hacia atrás para soltarla.

## Colocar la nueva pulsera

Antes de colocar la pulsera nueva, identifica cuál es la superior y cuál la inferior. La pulsera superior consta de un cierre y debe engancharse en el lado más cercano al puerto de carga. La pulsera inferior tiene muescas.

Para colocar una pulsera, deslízala hacia abajo, hasta el extremo del monitor, hasta oír el chasquido de cierre.



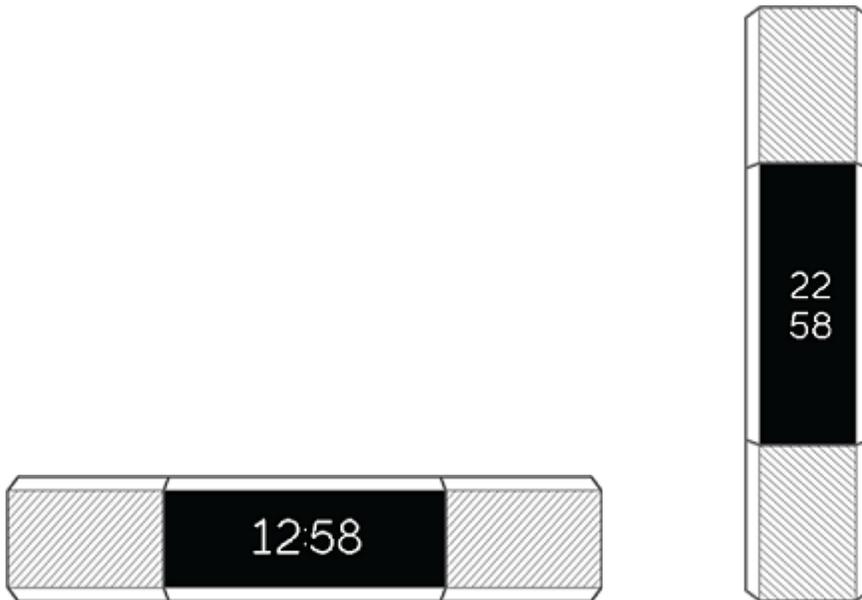
## Opciones básicas

---

Aprende a navegar mejor, a comprobar el nivel de la batería y a cuidar el monitor.

### Navegar en Alta

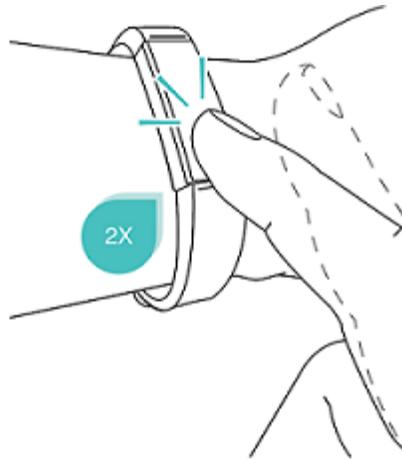
Alta cuenta con una pantalla táctil OLED que puede usarse tanto de manera horizontal como vertical. Puedes elegir entre varios formatos del reloj, cada uno de ellos con un diseño único. Toca una vez la pantalla para desplazarte por tus estadísticas.



Cuando Alta no está en uso, la pantalla se atenúa. Para activarla:

- Toca tu monitor dos veces.
- Gira la muñeca hacia ti. Este comportamiento, que se conoce como Vista rápida, puede desactivarse en la configuración de tu monitor.

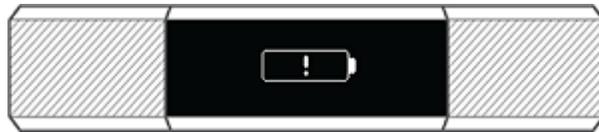
Para obtener los mejores resultados, toca el monitor donde la pantalla entra en contacto con la pulsera, tal como se muestra a continuación.



## Comprobación del nivel de batería

La batería de Alta puede durar hasta cinco días si está completamente cargada. Ten en cuenta que la duración de la batería y los ciclos de carga varían según el uso, la configuración y otros muchos factores. Los resultados reales serán diferentes.

Cuando la batería esté baja, verás un icono de batería baja unos segundos después de activar el monitor Alta. Si ves un icono de batería extremadamente baja, no podrás navegar por tus estadísticas hasta que lo cargues. El monitor sigue monitorizando tu actividad hasta que se acabe la batería.



Puedes comprobar el nivel de la batería en cualquier momento en la pantalla de la batería del monitor o en el panel de Fitbit. Debes activar la pantalla de la batería en la aplicación de Fitbit, ya que no aparece en el monitor de forma predeterminada.

## Mantenimiento de Alta

Es importante que limpies y seques Alta con regularidad. Para obtener instrucciones y más información, consulta [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare).

## Actividad y sueño

Alta monitoriza de forma continua una gran variedad de estadísticas sin importar cuándo lo lleves puesto. Los datos se envían al panel cada vez que sincronizas el monitor.

### Visualización de las estadísticas de todo el día

Toca Alta para ver las siguientes estadísticas diarias:

- Pasos que has dado
- Distancia recorrida
- Calorías quemadas
- Los minutos de actividad

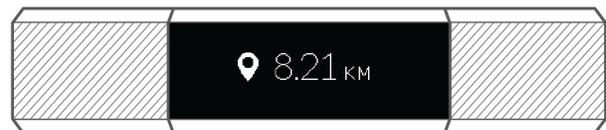
En tu panel de Fitbit hay disponibles más estadísticas registradas por tu monitor, como:

- Tu historial de sueño, incluidas las horas que has dormido y los patrones de sueño
- Las horas del día en que has estado inactivo frente a aquellas en que has estado activo (es decir, en las que has dado al menos 250 pasos)
- Tu historial de ejercicios y tu progreso de cara a un objetivo de ejercicios semanal

Toca Alta dos veces para activarlo. Cuando veas el reloj, tócalo para ver tus estadísticas de forma sucesiva. Si tienes definida una alarma, la pantalla también mostrará la hora de la siguiente alarma.



Pasos



Distancia



Calorías



Los minutos de actividad

### Monitorización del sueño

Alta monitoriza de forma automática el tiempo que duermes y tus movimientos durante la noche, lo que te permite conocer tus patrones de sueño. Si quieres monitorizar tu sueño, ponte Alta cuando te vayas a acostar. De forma predeterminada, tu objetivo de sueño predeterminado por noche es de ocho horas. Sincroniza tu monitor cuando te despiertes para ver los datos de sueño de la última noche en el panel de Fitbit.

## Monitorización de un objetivo diario de actividad

Alta monitoriza tu progreso de cara a un objetivo de actividad diario de tu elección. Cuando alcances tu objetivo, el monitor vibrará y emitirá destellos a modo de celebración.

### Selección de un objetivo

Tu objetivo está establecido de forma predeterminada en 10 000 pasos al día. Puedes cambiar el objetivo de la distancia recorrida, las calorías quemadas o los minutos de actividad, y seleccionar el valor correspondiente que prefieras. Por ejemplo, es posible que quieras seguir midiendo tu objetivo de pasos, pero cambiar la meta de 10 000 a 20 000.

### Comprobación del progreso de un objetivo

Una barra de progreso hacia el objetivo te ayuda a mantener la motivación. Los puntos de la barra que se muestran a continuación indican que te queda menos de la mitad para alcanzar tu objetivo.



## Monitorización del ejercicio

La función SmartTrack detecta automáticamente determinados ejercicios y registra los detalles en tu historial de ejercicios.

SmartTrack detecta el movimiento continuo durante al menos 15 minutos de forma predeterminada. Puedes aumentar o disminuir la duración mínima o desactivar SmartTrack para uno o más tipos de ejercicios.

Para obtener más información acerca de la personalización y el uso de SmartTrack, consulta [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Monitorización de una actividad por horas

Alta te ayuda a mantenerte activo a lo largo del día monitorizando el tiempo que te encuentras inactivo y recordándote que debes moverte.

Si no has dado al menos 250 pasos en una hora concreta, 10 minutos antes de que se acabe esa hora percibirás una vibración que te recordará que debes andar. Cuando alcances el objetivo de los 250 pasos después de recibir el recordatorio, sentirás una segunda vibración y aparecerá un mensaje de felicitación.



Para obtener más información acerca de la actividad por horas, incluido cómo personalizar las horas a las que recibes recordatorios, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Establecimiento de una alarma por vibración

---

Alta puede vibrar suavemente para despertarte o avisarte con una alarma por vibración. Puedes configurar hasta ocho alarmas para que se repitan todos los días o solo determinados días de la semana. Cuando la alarma finalice, basta con tocar dos veces para desactivarla.

Para obtener más información acerca de la personalización y el uso de las alarmas por vibración, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).



# Notificaciones

---

Más de 200 modelos de teléfono diferentes de iOS, Android y Windows pueden enviar notificaciones de llamadas, mensajes de texto y calendario a tu monitor. Ten en cuenta que el teléfono y el monitor deben encontrarse a una distancia de 9 metros aproximadamente como máximo para poder recibir las notificaciones. Para saber si tu teléfono es compatible con esta función, ve a <https://www.fitbit.com/devices>.

## Configuración de notificaciones

Comprueba que tu teléfono tiene el Bluetooth encendido y puede recibir notificaciones (normalmente en Configuración > Notificaciones). A continuación, sigue estos pasos para configurar las notificaciones:

1. Con el monitor situado cerca, en el panel de la aplicación de Fitbit, toca el icono Cuenta (  ) > mosaico de Alta.
2. Toca **Notificaciones**. Cuando se te solicite emparejar Alta, sigue las instrucciones indicadas en pantalla. Una vez emparejado el monitor, aparecerá "Alta" en la lista de dispositivos Bluetooth conectados a tu teléfono. Las notificaciones de llamadas, mensajes de texto y calendario se activan automáticamente.
3. Toca **Notificaciones > Alta** en la esquina superior izquierda para volver a la configuración del dispositivo. El monitor se sincronizará para completar la configuración.

Si quieres ver instrucciones más detalladas sobre cómo configurar las notificaciones, visita [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Recepción de notificaciones de calendario

El monitor mostrará los eventos del calendario y cualquier información enviada desde tu aplicación de calendario a tu móvil. No olvides que, si la aplicación de calendario no envía notificaciones a tu móvil, tampoco las recibirás en tu monitor.



Si cuentas con un teléfono iOS o Windows 10, tu Alta muestra las notificaciones de todos los calendarios sincronizados con la aplicación Calendario predeterminada. Si cuentas con una aplicación de terceros no sincronizada con la predeterminada, no verás las notificaciones de esa aplicación.

Si tienes un dispositivo Android, Alta te mostrará las notificaciones de calendario de la aplicación que hayas elegido para este fin durante su configuración. Puedes elegir la aplicación Calendario predeterminada de tu móvil o varias aplicaciones de calendario de otros fabricantes.

## Visualización de notificaciones entrantes

Si tu monitor y tu teléfono están a menos de 9 metros el uno del otro, el monitor vibrará cada vez que recibas una notificación de llamada, mensaje de texto o evento de calendario, al tiempo que la notificación aparecerá en la pantalla de Alta. Si la pantalla está apagada, gira la muñeca hacia ti o tócala dos veces para activarla. La notificación solo permanecerá visible durante un minuto.

En el caso de las llamadas de teléfono, la notificación se desplaza tres veces con el nombre o el número de quien llama.



En cuanto a los mensajes de texto y eventos del calendario, la notificación se desplaza una vez.



En el caso de los eventos de calendario, la hora del evento se desplaza, seguida del nombre del evento.



El límite de caracteres de las notificaciones es de 40. Ten en cuenta que todas las notificaciones se muestran horizontalmente, incluso si la orientación del reloj es vertical.

# Personalización

---

En este apartado, se explica cómo ajustar la pantalla del monitor y modificar ciertas funciones.

## Cambio del formato y de la orientación del reloj

Alta consta de varios formatos del reloj disponibles tanto en horizontal como en vertical.

Cambia el formato del reloj utilizando la aplicación de Fitbit. Para obtener más información, consulta [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Uso de la Vista rápida

Para no gastar la batería, la pantalla del monitor se apaga cuando no se está usando. Se activa de forma automática cuando giras la muñeca hacia ti (lo que se conoce como Vista rápida), o bien puedes activarla tocando el monitor dos veces.

Para obtener más información acerca de cómo activar o desactivar la Vista rápida, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

Ten en cuenta que la Vista rápida funciona mejor si llevas el monitor correctamente, tal como se describe en la sección "[Cómo llevar puesto Alta](#)" en la página 10.

# Actualizaciones

---

A veces, llevamos a cabo mejoras de productos y funciones gratuitas mediante actualizaciones de firmware. Es recomendable que mantengas Alta actualizado.

Cuando haya disponible una actualización de firmware, verás una notificación de la aplicación de Fitbit en la que se te preguntará si deseas actualizar. Cuando empiece a actualizarse, aparecerá una barra de progreso en el monitor y en la aplicación de Fitbit hasta que haya finalizado la actualización.

Mantén el monitor y el móvil cerca el uno del otro durante el proceso de actualización.

---

Ten en cuenta que la actualización de Alta tarda varios minutos y puede requerir mucha batería. Por ello, te recomendamos que conectes el monitor con el cable de carga antes de comenzar la actualización.

---

# Solución de problemas

---

En caso de tener alguno de los siguientes problemas, es posible que se solucionen reiniciando el monitor:

- El monitor no se sincroniza a pesar de haberse realizado la configuración correctamente.
- No responde cuando tocas en la pantalla.
- No responde a pesar de estar cargado.
- El monitor no monitoriza los pasos ni demás datos.

---

**Nota:** Si reinicias el monitor, el dispositivo se restablece, pero no se borran los datos.

---

Para reiniciar el monitor:

1. Conecta el cable de carga al puerto USB del ordenador o a un cargador de pared USB con certificación UL.
2. Inserta el otro extremo en el puerto de la parte posterior de Alta. Alta comenzará a cargar.
3. Pulsa el botón del cable de carga tres veces en un intervalo de 8 segundos, con una breve pausa entre cada pulsación. El botón se encuentra en el extremo del cable de carga que está conectado al ordenador.

Transcurridos 8 segundos de la primera pulsación, verás el logotipo de Fitbit en la pantalla. Es la indicación de que el monitor se ha reiniciado.

4. Cuando veas el logotipo, desconecta Alta del cable de carga.

Para ver más sugerencias acerca de la solución de problemas o ponerte en contacto con el servicio de atención al cliente, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Información general y especificaciones

---

## Sensores

Fitbit Alta incorpora los siguientes sensores y motores:

- Un acelerómetro MEMS de tres ejes, que monitoriza los patrones de movimiento

## Materiales

La correa que incluye Alta está hecha de un material de elastómero flexible y duradero similar al que se usa en muchos relojes deportivos. No contiene látex. Las pulseras están disponibles en cuero auténtico y en acero inoxidable.

El cierre y el compartimento de Alta están hechos de acero inoxidable quirúrgico. Aunque el acero inoxidable siempre contiene trazas de níquel y puede provocar reacciones alérgicas en personas con sensibilidad a este metal, la cantidad de níquel de todos los productos de Fitbit cumple la estricta directiva de la Unión Europea que limita la comercialización y el uso del níquel.

## Tecnología inalámbrica

Alta contiene un transceptor de radio Bluetooth 4.0.

## Información acerca de la tecnología de tacto

Alta incluye un motor de vibración para alarmas, objetivos, notificaciones y recordatorios.

## Batería

Alta está equipado con una batería de polímero de litio recargable.

## Memoria

Consulta la siguiente tabla para ver durante cuánto tiempo guarda Alta las estadísticas y datos entre sincronización y sincronización. Los datos almacenados son los pasos, la distancia, las calorías quemadas, los minutos de actividad, el sueño y las horas de inactividad frente a las horas de actividad.

Se recomienda llevar a cabo la sincronización de Alta al menos una vez al día.

Tipo de datos	Días que se guardan
Estadísticas minuto a minuto	5
Datos de sueño	7
Datos de SmartTrack	2
Totales resumidos	30

## Visualización

Alta cuenta con una pantalla táctil OLED.

## Tamaño de correa

A continuación, se muestran los tamaños de correa disponibles. Ten en cuenta que el tamaño de las pulseras que se venden por separado puede variar un poco.

Correa pequeña	Se adapta a una muñeca de 14 a 17 cm.
Correa grande	Se adapta a una muñeca de 17 a 20 cm.
Pulsera extragrande	Se adapta a una muñeca de 20 a 23 cm.

## Condiciones ambientales

Temperatura de funcionamiento	De -10 a 45°C
Temperatura de almacenamiento	De -20 a -10°C De 45 a 60°C
Resistencia al agua	A prueba de salpicaduras
Altitud máxima de funcionamiento	9144 m

## Más información

Para obtener más información sobre tu monitor y panel, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Garantía y política de devoluciones

Encontrarás información sobre la garantía y la política de devoluciones de fitbit.com en [fitbit.com/legal/returns-and-warranty](https://fitbit.com/legal/returns-and-warranty).

# Avisos de seguridad y normativas

---

Nombre del modelo: FB406

## EE. UU.: Declaración de la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC)

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.

FCC ID: XRAFB406

## Canadá: Declaración del Ministerio de Industria de Canadá (IC)

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

IC ID: 8542A-FB406

## Unión Europea (UE)

### **Simplified EU Declaration of Conformity**

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB406 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](http://www.fitbit.com/safety)

### **Vereinfachte EU-Konformitätserklärung**

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB406 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### **Declaración UE de Conformidad simplificada**

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB406 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](http://www.fitbit.com/safety)

## Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB406 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](http://www.fitbit.com/safety)

## Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB406 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](http://www.fitbit.com/safety)



Australia y Nueva Zelanda



China



## Wireless sync dongle

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)
Dongle Model FB150						
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○

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

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

## Alta

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)
Alta Model FB406						
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○

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

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

## México



IFETEL: RCPFIFB15-2258

## Marruecos



## Japón



## Omán



## Filipinas

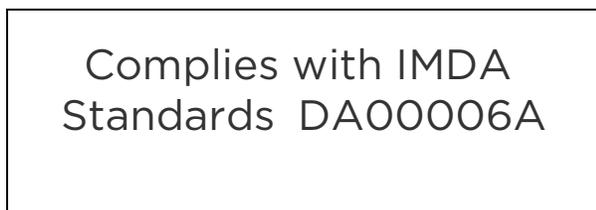


## Serbia



И 005 016

## Singapur



## Sudáfrica



TA-2015/2353

## Corea del Sur

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. \***



- 사용 주파수 (Used frequency): 2402 MHz-2480 MHz
- 채널수 (The number of channels): 40
- 공중선전계강도 (Antenna power): -7.4dBi
- 변조방식 (Type of the modulation): GFSK
- RF 출력(RF Output): 3.6dBm
- 안테나 유형(Antenna Type): Monopole Antenna (Stamped metal)
- 작동 온도 범위(Operating Temperature Range): -10C ~ 50C
- 동작 전압 (Operating voltage): DC 3.7V

### KC 인증서 정보 KC Certificate Information

- 1) 장비 이름 Equipment name: 저전력 무선 장치 (무선 데이터 통신의 무선 장치)  
Low power radio equipment (wireless devices of wireless data communications)
- 2) 모델 이름 Model name: FB406
- 3) 인증서 번호 Certificate number: MSIP-CMM-XRA-FB406
- 4) 회사 이름 Company Name: Fitbit, Inc.
- 제조업 자 Manufacturer: Fitbit, Inc. / 중국(China)
- 6) 제조 일자 Manufactured Date: 201\_

## Taiwán

### Wireless sync dongle



CCAJ15LP1150T4

Alta



CCAJ15LP6230T1

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。

Article 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.

Article 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.

## Emiratos Árabes Unidos

TRA  
Registered  
NO:  
ER442211/16  
  
DEALER NO:  
DA35294/14

## Declaración de seguridad

Se ha comprobado que este equipo cumple con la certificación de seguridad de acuerdo con las especificaciones de la norma estándar: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013.

©2018 Fitbit, Inc. Todos los derechos reservados. Fitbit y el logotipo de Fitbit son marcas comerciales o marcas registradas de Fitbit en Estados Unidos y otros países. Para consultar una lista más completa de marcas comerciales de Fitbit, visita <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Las marcas comerciales de terceros mencionadas son propiedad de sus respectivos propietarios.