



fitbit alta HR



Manuale dell'utente
Versione 1.4

Sommario

Sommario	2
Introduzione	5
Contenuto della confezione	5
Contenuto del manuale.....	5
Configurazione di Fitbit Alta HR	6
Ricarica di Alta HR.....	6
Configurazione con smartphone o tablet.....	7
Configurazione con PC Windows 10.....	7
Configurazione con Mac.....	8
Sincronizzazione dei dati con l'account Fitbit	8
Come indossare Alta HR.....	9
Come indossare il dispositivo tutto il giorno e per l'allenamento.....	9
Scelta del polso e mano dominante	10
Sostituzione del cinturino	10
Rimozione di un cinturino.....	10
Inserimento di un nuovo cinturino	11
Informazioni di base	12
Navigazione in Alta HR	12
Controllo del livello della batteria.....	13
Manutenzione di Alta HR.....	13
Attività e sonno	14
Visualizzazione delle statistiche giornaliere	14
Monitoraggio del battito cardiaco.....	15
Uso delle zone cardio	15
Zone del battito cardiaco predefinite.....	15
Zone del battito cardiaco personalizzate.....	16
Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiana.....	16
Scelta di un obiettivo	16
Visualizzazione dei progressi verso l'obiettivo	16
Rilevamento dell'allenamento	16

Rilevamento dell'attività oraria.....	17
Rilevamento del sonno.....	18
Impostazione di un obiettivo di sonno	18
Impostazione di un promemoria per andare a dormire.....	18
Informazioni sulle abitudini di sonno.....	18
Impostazione di una sveglia silenziosa.....	19
Notifiche	20
Configurazione delle notifiche	20
Ricezione di avvisi di calendario	20
Visualizzazione delle notifiche in arrivo	21
Personalizzazione	22
Modifica del quadrante orologio e dell'orientamento	22
Uso della Vista rapida.....	22
Regolazione dell'impostazione del battito cardiaco	22
Aggiornamenti.....	23
Risoluzione dei problemi	24
Segnale del battito cardiaco mancante.....	24
Comportamento non previsto.....	24
Informazioni generali e specifiche	26
Sensori.....	26
Materiali.....	26
Tecnologia wireless	26
Feedback aptico	26
Batteria.....	26
Memoria	26
Display	27
Dimensione cinturino	27
Condizioni ambientali	27
Ulteriori informazioni	28
Garanzia e condizioni di restituzione	28
Avvisi normativi e sulla sicurezza	29
USA: Dichiarazione della Federal Communications Commission (FCC)	29

Canada: Dichiarazione di Industry Canada (IC).....	30
Unione Europea (UE).....	30
Australia e Nuova Zelanda	31
Cina.....	31
Indonesia	32
Israele.....	32
Giappone	32
Messico.....	32
Marocco	33
Nigeria	33
Oman.....	33
Filippine.....	33
Serbia	33
Singapore	34
Sud Africa.....	34
Corea del Sud	34
Taiwan	35
Emirati Arabi Uniti.....	36
Informazioni sulla sicurezza	36

Introduzione

Benvenuto in Fitbit Alta HR, il braccialetto che ti consente di monitorare il battito cardiaco e ti incoraggia a raggiungere i tuoi obiettivi con stile. Rivedi rapidamente le nostre informazioni sulla sicurezza complete all'indirizzo <https://www.fitbit.com/safety>.

Contenuto della confezione

La confezione di Fitbit Alta HR include:



Tracker



Cavo di ricarica

La parte superiore e la parte inferiore del cinturino possono essere staccate per sostituirle con altri cinturini di colori e materiali diversi, venduti separatamente.

Contenuto del manuale

Verrà spiegato come creare un account Fitbit e verificare che il tracker possa trasferire i dati raccolti al tuo pannello. Il pannello consente di impostare gli obiettivi, analizzare i dati cronologici, identificare le tendenze, registrare gli alimenti e il consumo di acqua, contattare gli amici e molto altro ancora. Una volta configurato Alta HR, puoi iniziare a muoverti.

Quindi, verrà descritto come trovare e utilizzare le funzioni di maggiore interesse e come impostare le preferenze. Per ulteriori informazioni, suggerimenti e soluzioni di eventuali problemi, consulta la nostra Guida in linea sul sito help.fitbit.com.

Configurazione di Fitbit Alta HR

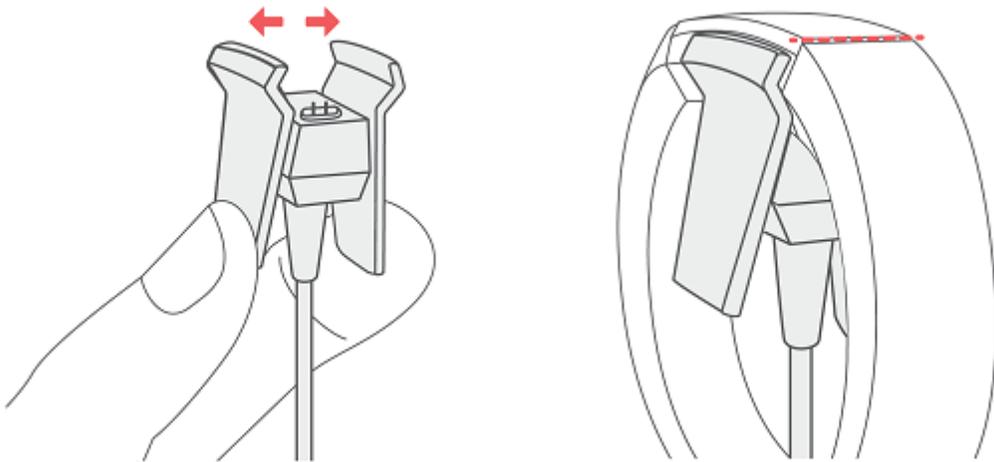
Per un'esperienza migliore, utilizza l'app Fitbit per iOS, Android o Windows 10. Se non disponi di uno smartphone o un tablet, puoi utilizzare un computer e fitbit.com, ma tieni presente che per avvisi di chiamata, SMS e avvisi di calendario, occorre uno smartphone.

L'account Fitbit richiede informazioni quali altezza, peso e sesso per calcolare la lunghezza della camminata o della corsa e per stimare la distanza, il metabolismo basale e le calorie bruciate. Una volta configurato il tuo account, nome e foto sono visibili a tutti gli altri utenti Fitbit. Puoi scegliere di condividere altre informazioni, ma per impostazione predefinita la maggior parte delle informazioni fornite è privata.

Ricarica di Alta HR

Per ricaricare il tracker:

1. Collega il cavo di ricarica alla porta USB sul computer oppure a qualsiasi caricabatteria a parete USB certificato UL.
2. Collega l'altra estremità del cavo di ricarica nella porta sul retro del tracker. I piedini sul cavo di ricarica devono essere bloccati saldamente nella porta. La vibrazione del tracker e la visualizzazione dell'icona della batteria sul display del tracker indicano che il collegamento è stato eseguito correttamente. L'icona della batteria scompare dopo tre secondi.



La ricarica completa richiede circa una o due ore. Durante la ricarica del tracker, puoi toccare il dispositivo per controllare il livello della batteria. Un tracker completamente carico mostra un'icona di batteria piena.

Configurazione con smartphone o tablet

L'app Fitbit gratuita è compatibile con oltre 200 dispositivi che supportano sistemi operativi iOS, Android e Windows 10.

Per iniziare:

1. Trova l'app Fitbit in una di queste posizioni, in base al dispositivo in uso. Se non sei sicuro che l'app Fitbit sia compatibile con il tuo smartphone o tablet, visita il sito fitbit.com/devices.
 - Apple App Store per dispositivi iOS, quali iPhone o iPad.
 - Google Play Store per dispositivi Android, quali Samsung Galaxy S8 e Google Pixel.
 - Microsoft Store per dispositivi Windows 10, quali lo smartphone Lumia o il tablet Surface.
2. Installa l'app. Se non disponi di un account con lo store, devi creare un nuovo account prima di scaricare l'app.
3. Una volta installata l'app, aprila e tocca **Iscriviti a Fitbit** per rispondere a una serie di domande che ti consentono di creare il tuo account Fitbit o accedere al tuo account esistente.
4. Continua a seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per connettere, o "associare", Alta HR al tuo smartphone o tablet. L'associazione assicura che il tracker e lo smartphone o il tablet possano comunicare tra loro (sincronizzare i relativi dati).

Una volta eseguita l'associazione, leggi la guida per maggiori informazioni sul nuovo tracker ed esplora il pannello Fitbit.

Configurazione con PC Windows 10

Se non disponi di uno smartphone, puoi configurare e sincronizzare Alta HR utilizzando un PC Windows 10 con funzionalità Bluetooth abilitata e l'app Fitbit.

Per ottenere l'app Fitbit per il computer in uso:

1. Fai clic sul pulsante Start sul PC e apri Microsoft Store.
2. Cerca "App Fitbit". Una volta trovata, fai clic su **Gratuita** per scaricare l'app sul tuo computer.
3. Se non hai mai scaricato un'app sul tuo computer, ti verrà richiesto di creare un account con Microsoft Store.
4. Fai clic su **Account Microsoft** per accedere al tuo account Microsoft esistente. Se non disponi di un account Microsoft, segui le istruzioni visualizzate sullo schermo per creare un nuovo account.
5. Una volta installata l'app, aprila e tocca **Iscriviti a Fitbit** per rispondere a una serie di domande che ti consentono di creare il tuo account Fitbit o accedere al tuo account esistente.

6. Continua a seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per connettere, o "associare", Alta HR al tuo computer. L'associazione assicura che il tracker e il computer possano comunicare tra loro (sincronizzare i relativi dati).

Una volta eseguita l'associazione, leggi la guida per maggiori informazioni sul nuovo tracker ed esplora il pannello Fitbit.

Configurazione con Mac

Se non disponi di uno smartphone o tablet compatibile, puoi configurare il tuo tracker con un Mac con funzionalità Bluetooth abilitata e utilizzare il pannello fitbit.com per visualizzare le statistiche. Per utilizzare questo metodo, installa prima un'applicazione software gratuita denominata Fitbit Connect che consente ad Alta HR di sincronizzare i dati con il pannello fitbit.com.

Per installare Fitbit Connect e configurare il tuo tracker:

1. Vai su fitbit.com/setup.
2. Scorri verso il basso e fai clic sull'opzione per il download per Mac.
3. Se richiesto, salva il file visualizzato.
4. Trova e fai doppio clic sul file per aprire il programma di installazione (Install Fitbit Connect.pkg).
5. Fai clic su **Continua** per procedere con l'installazione.
6. Quando richiesto, scegli **Configura nuovo dispositivo Fitbit**.
7. Segui le istruzioni visualizzate sullo schermo per creare un account Fitbit o accedi al tuo account esistente.

Una volta terminata la configurazione, Fitbit fornisce una rapida presentazione del nuovo Alta HR e visualizza il pannello fitbit.com.

Sincronizzazione dei dati con l'account Fitbit

Sincronizza regolarmente Alta HR per trasferire i dati al tuo pannello. Sul pannello puoi controllare i tuoi progressi, visualizzare la cronologia di allenamento, tenere traccia degli schemi di sonno, registrare alimenti e consumo di acqua, identificare tendenze, partecipare alle sfide ed effettuare molte altre operazioni. È consigliabile eseguire la sincronizzazione almeno una volta al giorno.

L'app Fitbit e Fitbit Connect utilizzano la tecnologia Bluetooth Low Energy (BLE) per la sincronizzazione con Alta HR.

Ogni volta che apri l'app Fitbit, Alta HR si sincronizza automaticamente quando si trova nelle vicinanze. Alta HR si sincronizza con l'app periodicamente se hai attivato l'opzione Sincro tutto il giorno. Per attivare questa funzionalità:

Dal pannello dell'app Fitbit, tocca o fai clic sull'icona Account () > riquadro Alta HR > **Sincro tutto il giorno**.

Puoi utilizzare anche l'opzione **Sincro ora** nell'app in qualsiasi momento.

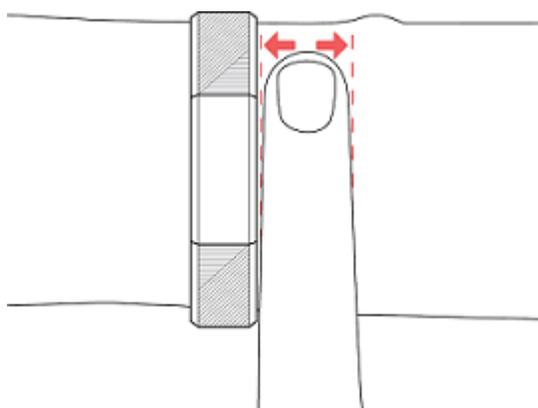
Fitbit Connect su Mac si sincronizza ogni 15 minuti se il tracker si trova entro 9 metri dal computer. Fai clic sull'icona di Fitbit Connect accanto a data e ora sul computer e scegli **Sincro ora**.

Come indossare Alta HR

Posiziona Alta HR sul polso. Se devi cambiare il cinturino da Large a Small o se hai acquistato un altro cinturino intercambiabile, troverai le istruzioni nella sezione ["Sostituzione del cinturino"](#) a pagina 10.

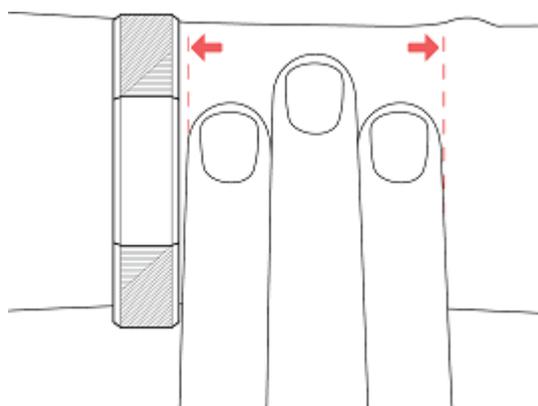
Come indossare il dispositivo tutto il giorno e per l'allenamento

Quando non ti alleni, indossa Alta HR un dito sotto l'osso del polso.



Per ottimizzare il rilevamento del battito cardiaco durante l'allenamento, tieni presente quanto segue:

- Prova a indossare Alta HR più in alto sul polso durante l'allenamento per un maggiore comfort e un rilevamento del battito cardiaco più preciso. Molti allenamenti, come la bicicletta o il sollevamento pesi, ti portano a inclinare frequentemente il polso e, quindi, possono interferire con maggiore probabilità con il segnale del battito cardiaco se indossi il tracker più in basso sul polso.



- Assicurati che il tracker sia a contatto con la pelle.
- Non indossare il tracker troppo stretto poiché potrebbe limitare il flusso sanguigno e avere un potenziale impatto sul segnale del battito cardiaco. Tuttavia, il tracker deve essere leggermente più stretto (aderente al polso, ma non in modo eccessivo) durante l'allenamento rispetto a quando lo indossi durante il giorno.
- Quando esegui un allenamento molto intenso o altre attività che prevedono un movimento del polso energico e non ritmico, il movimento può impedire al sensore di fornire una lettura del battito cardiaco accurata. Se il tracker non mostra un valore per il battito cardiaco, prova a rilassare il polso e a rimanere fermo per circa 10 secondi. Dovrebbe apparire il valore del battito cardiaco.

Scelta del polso e mano dominante

Per maggiore precisione e facilità d'uso, Alta HR deve sapere su quale polso lo indossi (destro o sinistro) e qual è la mano dominante (destra o sinistra). La mano dominante è quella con cui solitamente scrivi o mangi.

Durante la configurazione viene richiesto di scegliere il polso su cui intendi indossare Alta HR. Nel caso in seguito decidi di spostare Alta HR sull'altro polso, cambia l'impostazione rilevante. Puoi anche cambiare la mano dominante in qualsiasi momento nell'impostazione Mano dominante. Entrambe le impostazioni sono disponibili nella sezione Account dell'app Fitbit.

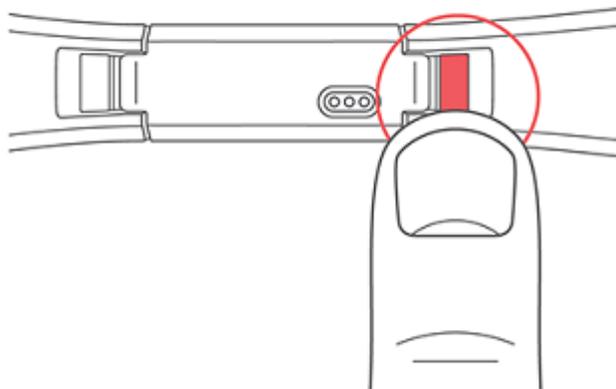
Sostituzione del cinturino

Il cinturino è costituito da due parti distinte, superiore e inferiore, che possono essere sostituite con cinturini intercambiabili venduti separatamente.

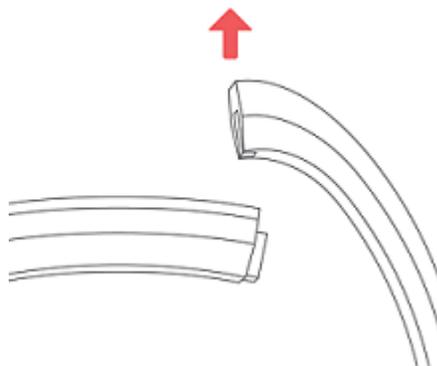
Rimozione di un cinturino

Per rimuovere il cinturino:

1. Capovolgi Alta HR e individua i fermi del cinturino, uno su ciascuna estremità del cinturino in cui è inserita la montatura.
2. Per rilasciare il fermo, premi sul pulsante di metallo piatto sul cinturino.



3. Fai scorrere il cinturino verso l'alto per staccarlo dal tracker.



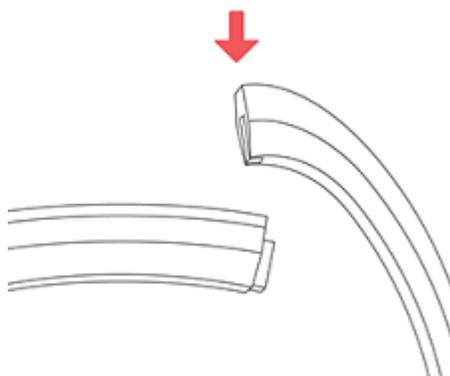
4. Ripeti per l'altro lato.

In caso di problemi di rimozione del cinturino o se rimane attaccato, prova a muovere delicatamente il cinturino avanti e indietro per staccarlo.

Inserimento di un nuovo cinturino

Prima di inserire un nuovo cinturino, identifica la parte superiore e la parte inferiore del cinturino. La parte superiore del cinturino è dotata di una fibbia e deve essere attaccata al lato più vicino alla porta di ricarica. Sulla parte inferiore del cinturino sono presenti degli incavi.

Per attaccare un cinturino, fai scorrere il cinturino verso il basso sull'estremità del tracker fino a quando non senti che scatta in posizione.

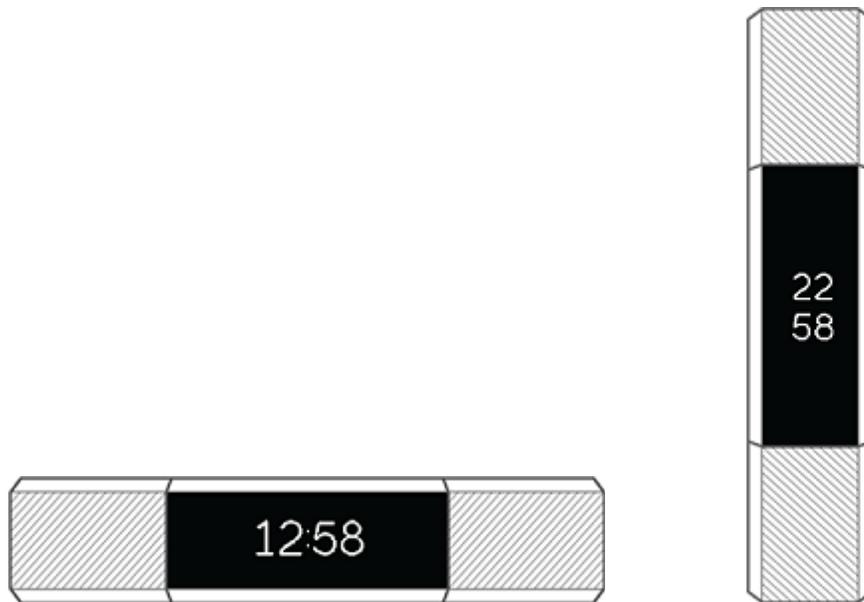


Informazioni di base

Scopri le procedure migliori per navigare, controllare il livello della batteria ed eseguire la manutenzione del tracker.

Navigazione in Alta HR

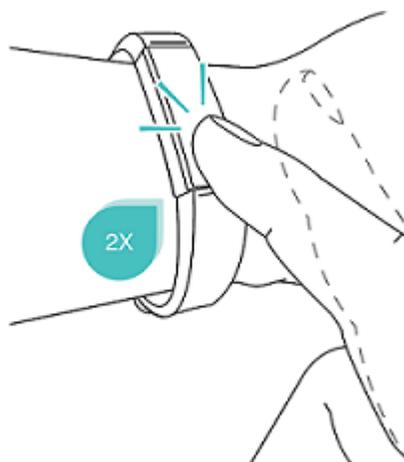
Alta HR è dotato di un display touch OLED che può visualizzare i dati orizzontalmente o verticalmente. Puoi scegliere tra diverse schermate di orologio, ciascuna con un design unico. Tocca una volta il display per scorrere le statistiche.



Quando non utilizzi Alta HR, la luminosità dello schermo è attenuata. Per attivarlo:

- Tocca due volte il tracker.
- Ruota il polso verso di te. Questa funzione, nota come Vista rapida, può essere disattivata nelle impostazioni del tracker.

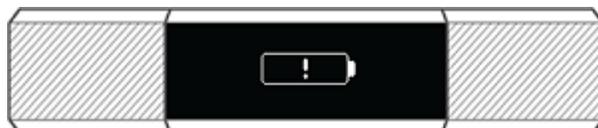
Per ottenere risultati migliori, tocca il tracker nel punto di contatto del display con il cinturino, come mostrato di seguito.



Controllo del livello della batteria

La batteria completamente carica di Alta HR dura fino a 7 giorni. Tieni presente che la durata della batteria e i cicli di ricarica variano in base a uso, impostazioni e molti altri fattori. I risultati effettivi varieranno.

Se il livello della batteria è basso, quando attivi il tuo Alta HR viene visualizzata l'icona di batteria bassa dopo qualche secondo. Se appare un'icona di batteria quasi esaurita, non sarà possibile scorrere le statistiche fino a quando non si ricarica il tracker. Il tracker continua a registrare la tua attività fino a quando la batteria non si esaurisce. Tieni presente che il monitoraggio del battito cardiaco si arresterà quando il livello della batteria è circa il 5%.



Puoi controllare il livello della batteria in qualsiasi momento nella schermata della batteria sul tracker o nel pannello Fitbit. Devi attivare la schermata della batteria nell'app Fitbit, poiché non è attivata per impostazione predefinita sul tracker.

Manutenzione di Alta HR

È importante pulire e asciugare Alta HR regolarmente. Per istruzioni e maggiori informazioni, visita il sito [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare).

Attività e sonno

Alta HR registra continuamente un'ampia gamma di statistiche ogni volta che lo indossi. Le informazioni vengono trasferite nel tuo pannello ogni volta che sincronizzi il tuo tracker.

Visualizzazione delle statistiche giornaliere

Tocca Alta HR per visualizzare le statistiche dell'intera giornata:

- Passi effettuati
- Battito cardiaco attuale
- Battito cardiaco a riposo (opzionale)
- Distanza percorsa
- Calorie bruciate
- Minuti attivi

Altre statistiche acquisite dal tracker sono disponibili sul pannello Fitbit, tra cui:

- Cronologia del sonno, incluse ore di sonno e schemi di sonno
- Ore di sedentarietà rispetto a ore di attività (almeno 250 passi)
- Cronologia di allenamento e progressi verso l'obiettivo di allenamento settimanale
- Battiti al minuto, media battito cardiaco a riposo e tempo in ciascuna zona del battito cardiaco.

Nota: Le statistiche di Alta HR vengono resettate a mezzanotte per iniziare un nuovo giorno.

Tocca due volte Alta HR per attivarlo. Quando vedi l'orologio, tocca per visualizzare le statistiche in sequenza. Se hai impostato una sveglia, viene visualizzata anche l'ora della sveglia successiva.



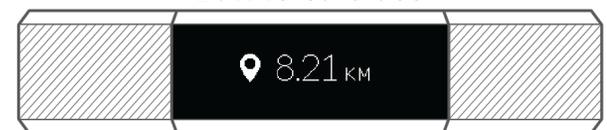
Passi



Battito cardiaco



Battito cardiaco a riposo
(schermata opzionale)



Distanza



Calorie



Minuti attivi

Monitoraggio del battito cardiaco

Alta HR consente di visualizzare il tuo battito cardiaco in tempo reale e il tuo battito cardiaco a riposo sul tracker. Per visualizzare il battito cardiaco, tocca il tracker fino a quando non viene visualizzata la schermata del battito cardiaco con il battito cardiaco corrente. Tocca di nuovo fino a quando non viene visualizzata la schermata del battito cardiaco a riposo per vedere il tuo battito cardiaco a riposo. Devi attivare la schermata del battito cardiaco a riposo nell'app Fitbit.

Uso delle zone cardio

Le zone del battito cardiaco consentono di regolare l'intensità dell'allenamento scelta. Il tracker mostra la zona corrente accanto al battito cardiaco e nel pannello Fitbit puoi vedere il tempo trascorso nelle diverse zone durante un determinato giorno o allenamento. Per impostazione predefinita sono disponibili tre zone consigliate dall'American Heart Association, altrimenti puoi creare una zona personalizzata in base a un battito cardiaco specifico.

Zone del battito cardiaco predefinite

Le zone del battito cardiaco predefinite vengono calcolate utilizzando il battito cardiaco massimo stimato. Fitbit calcola il battito cardiaco massimo mediante la formula comune di 220 meno la tua età.

Icona	Zona	Calcolo	Descrizione
	Fuori zona	Sotto il 50% del battito cardiaco massimo	Il battito cardiaco può essere elevato, ma non sufficiente da essere considerato un allenamento.
	Brucia grassi	Tra il 50% e il 69% del battito cardiaco massimo	Questa è una zona di allenamento a bassa-media intensità. Questa zona può essere un buon punto di partenza per principianti. La definiamo zona "Brucia grassi" perché con questo tipo di allenamento si brucia una percentuale maggiore di calorie da grassi, ma la percentuale totale di calorie bruciate è inferiore.
	Cardio	Tra il 70% e l'84% del battito cardiaco massimo	Questa è una zona di allenamento a media-alta intensità. In questa zona, l'allenamento è intenso ma non troppo faticoso. Per la maggior parte delle persone questa è la zona a cui puntare.
	Picco	Sopra l'85% del battito cardiaco massimo	Questa è una zona di allenamento ad alta intensità. Questa zona è indicata per sessioni brevi e intense che aiutano a migliorare le prestazioni e la velocità.

Zone del battito cardiaco personalizzate

Anziché utilizzare le zone del battito cardiaco predefinite, puoi configurare una zona personalizzata e un battito cardiaco massimo personalizzato, se desideri. Ad esempio, atleti professionisti potrebbero avere un target diverso da quello consigliato dall'American Heart Association per una persona media. Quando sei nella zona personalizzata, viene visualizzato un cuore pieno sul tracker. Quando sei fuori zona, viene visualizzato solo il profilo del cuore.

Per maggiori dettagli sul monitoraggio del battito cardiaco, inclusi i collegamenti alle informazioni dell'American Heart Association, visita il sito help.fitbit.com.

Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiana

Alta HR tiene traccia dei tuoi progressi verso l'obiettivo giornaliero scelto. Quando raggiungi l'obiettivo, il tracker vibra e mostra un messaggio di congratulazioni.

Scelta di un obiettivo

Per impostazione predefinita, l'obiettivo è 10.000 passi al giorno. Puoi cambiare l'obiettivo e impostare la distanza percorsa, le calorie bruciate o i minuti attivi, quindi scegliere il valore che preferisci. Ad esempio, puoi mantenere i passi come obiettivo, ma modificare il numero di passi da 10.000 a 20.000.

Visualizzazione dei progressi verso l'obiettivo

Una barra dei progressi verso l'obiettivo ti aiuta a mantenere alta la motivazione. I puntini nella barra mostrata di seguito indicano che hai completato oltre metà dell'obiettivo impostato.



Rilevamento dell'allenamento

La funzionalità SmartTrack rileva automaticamente allenamenti specifici e registra i dettagli nella tua cronologia di allenamento.

Per impostazione predefinita, SmartTrack rileva movimenti continui di almeno 15 minuti. Puoi aumentare o diminuire la durata minima o disattivare SmartTrack per uno o più tipi di allenamento.

Per ulteriori informazioni sulla personalizzazione e sull'uso di SmartTrack, visita il sito help.fitbit.com.

Rilevamento dell'attività oraria

Alta HR ti aiuta a rimanere attivo per tutto il giorno grazie alla funzione di monitoraggio del tempo di sedentarietà e ai promemoria per il movimento.

Se non hai effettuato almeno 250 passi in una determinata ora, 10 minuti prima dell'ora sentirai una vibrazione che ti ricorda di camminare. Una volta soddisfatto l'obiettivo di 250 passi dopo aver ricevuto un promemoria, il tracker vibra una seconda volta e visualizza un messaggio di congratulazioni.



Per ulteriori informazioni sull'attività oraria, incluso come personalizzare le ore in cui ricevere i promemoria, visita il sito help.fitbit.com.

Rilevamento del sonno

Indossa Alta HR per andare a dormire e monitorare automaticamente la durata e le fasi del sonno. Per vedere le informazioni sul sonno, sincronizza il tuo tracker quando ti svegli e controlla il pannello.

Per maggiori informazioni sul monitoraggio del sonno, visita il sito help.fitbit.com.

Impostazione di un obiettivo di sonno

L'impostazione predefinita è un obiettivo di sonno di 8 ore per notte. Personalizza questo obiettivo in base alle tue esigenze.

Per ulteriori informazioni sul tuo obiettivo di sonno, incluso come modificarlo, visita il sito help.fitbit.com.

Impostazione di un promemoria per andare a dormire

Il pannello Fitbit può consigliare ore per andare a dormire e di sveglia per aiutarti a migliorare la regolarità del tuo ciclo del sonno. Puoi scegliere di ricevere un promemoria ogni sera quando è ora di andare a dormire.

Per ulteriori informazioni sull'impostazione dei promemoria per andare a dormire, visita il sito help.fitbit.com.

Informazioni sulle abitudini di sonno

Alta HR rileva diverse metriche del sonno, tra cui l'ora in cui vai a dormire, la durata del sonno e il tempo speso in ciascuna fase del sonno. Quando utilizzi Alta HR con il pannello Fitbit, il tracker ti consente di capire i tuoi schemi di sonno rispetto a quelli di persone di età simile e del tuo stesso sesso.

Per ulteriori informazioni sulle fasi del sonno, visita il sito help.fitbit.com.

Impostazione di una sveglia silenziosa

Grazie alla funzione della sveglia silenziosa, Alta HR segnala con una leggera vibrazione un avviso o la sveglia. Puoi impostare fino a otto sveglie da attivare ogni giorno o solo in determinati giorni della settimana. Quando la sveglia scatta, tocca due volte per spegnerla.

Per ulteriori informazioni sulla personalizzazione e sull'uso delle sveglie silenziose, visita il sito help.fitbit.com.



Notifiche

Oltre 200 smartphone iOS, Android e Windows diversi possono inviare avvisi di chiamata, SMS e di calendario al tuo tracker. Tieni presente che lo smartphone e il tracker devono essere entro 9 metri di distanza l'uno dall'altro per ricevere le notifiche. Per controllare se il tuo smartphone è compatibile con questa funzionalità, visita il sito <https://www.fitbit.com/devices>.

Configurazione delle notifiche

Controlla che il Bluetooth sia attivo sul tuo smartphone e che lo smartphone possa ricevere notifiche (spesso sotto Impostazioni > Notifiche). Quindi, completa la procedura seguente per configurare le notifiche:

1. Con il tracker nelle vicinanze, nel pannello dell'app Fitbit, tocca l'icona Account (👤) > riquadro Alta HR.
2. Tocca **Notifiche**. Quando viene richiesto di associare Alta HR, segui le istruzioni visualizzate sullo schermo. Dopo aver associato il tracker, nell'elenco di dispositivi Bluetooth connessi al tuo smartphone appare "Alta HR". Avvisi di chiamata, SMS e di calendario sono attivati automaticamente.
3. Tocca **Notifiche** > **Alta HR** nell'angolo superiore sinistro per tornare alle impostazioni del dispositivo. Viene eseguita la sincronizzazione del tracker per completare la configurazione.

Per istruzioni dettagliate su come configurare le notifiche, visita il sito help.fitbit.com.

Ricezione di avvisi di calendario

Il tracker mostrerà eventi di calendario ed eventuali informazioni inviate dalla tua app di calendario allo smartphone. Tieni presente che se l'app di calendario non invia notifiche al tuo smartphone, non riceverai notifiche sul tuo tracker.



Se disponi di uno smartphone iOS o Windows 10, il tuo Alta HR mostra gli avvisi di tutti i calendari sincronizzati con l'app di Calendario predefinita. Se disponi di un'app di calendario di terze parti non sincronizzata con l'app predefinita, non riceverai notifiche da tale app.

Se disponi di un dispositivo Android, Alta HR mostra gli avvisi di calendario dell'app di calendario scelta durante la configurazione. Puoi scegliere tra l'app di Calendario predefinita sul tuo smartphone e diverse app di calendario di terze parti.

Visualizzazione delle notifiche in arrivo

Se il tracker e lo smartphone sono a una distanza massima di 9 metri l'uno dall'altro, il tracker vibra per indicare che hai ricevuto un avviso di chiamata, un SMS o una notifica di un evento in calendario e la notifica viene visualizzata sullo schermo del tracker. Se il display è spento, ruota il polso verso di te o tocca due volte il tracker per attivarlo. La notifica è visibile solo per un minuto. Se sono presenti più notifiche non lette, viene visualizzato un segno più (+).

Per gli avvisi di chiamata, la notifica appare tre volte con il nome o il numero del chiamante.



Per SMS e avvisi di calendario, la notifica appare una sola volta.



Per eventi di calendario, sullo schermo scorre l'ora dell'evento, seguita dal nome dell'evento.



Il limite di caratteri per le notifiche è 40. Tieni presente che tutte le notifiche vengono visualizzate orizzontalmente, anche se l'orientamento dell'orologio è verticale.

Personalizzazione

In questa sezione viene descritto come regolare lo schermo del tracker e modificare determinati comportamenti del tracker.

Modifica del quadrante orologio e dell'orientamento

Alta HR offre diversi quadranti orologio, con orientamento orizzontale e verticale.

Modifica il quadrante orologio utilizzando l'app Fitbit. Per ulteriori informazioni, visita il sito help.fitbit.com.

Uso della Vista rapida

Per risparmiare batteria, lo schermo del tracker si spegne quando non in uso. Si accende automaticamente quando ruoti il polso verso di te (azione nota come Vista rapida) oppure quando tocchi due volte il tracker.

Per ulteriori informazioni sull'attivazione o disattivazione della Vista rapida, visita il sito help.fitbit.com.

Tieni presente che l'impostazione Vista rapida funziona meglio se indossi il tracker in modo corretto come descritto nella sezione "[Come indossare Alta HR](#)" a pagina 9.

Regolazione dell'impostazione del battito cardiaco

Alta HR utilizza la tecnologia PurePulse per monitorare il battito cardiaco in modo automatico e continuo. L'impostazione Battito cardiaco prevede tre opzioni:

- Automatico (predefinita): il monitoraggio del battito cardiaco è in genere attivo solo quando indossi il tracker.
- Off: il monitoraggio del battito cardiaco è disattivato.
- On: il monitoraggio del battito cardiaco è attivo indipendentemente dal fatto che indossi o meno il tracker.

Per ulteriori informazioni sulla regolazione del tracker per il monitoraggio del battito cardiaco, visita il sito help.fitbit.com.

Aggiornamenti

Ogni tanto, vengono resi disponibili alcuni miglioramenti di funzioni e prodotti gratuitamente tramite gli aggiornamenti del firmware. Si consiglia di tenere sempre aggiornato Alta HR.

Quando è disponibile un aggiornamento firmware, viene visualizzata una notifica nell'app Fitbit che richiede di eseguire l'aggiornamento. Una volta avviato, una barra dei progressi appare sul tracker e nell'app Fitbit fino al termine dell'aggiornamento.

Tieni il tuo tracker e il tuo smartphone vicini l'uno all'altro durante il processo di aggiornamento.

Tieni presente che l'aggiornamento di Alta HR richiede diversi minuti e può consumare una discreta quantità di batteria. Per questo motivo, si consiglia di collegare il tracker al cavo di ricarica prima di eseguire l'aggiornamento.

Risoluzione dei problemi

Se il tracker non funziona correttamente, rivedi le informazioni per la risoluzione dei problemi di seguito. Per ulteriori informazioni, visita il sito help.fitbit.com.

Segnale del battito cardiaco mancante

Alta HR rileva continuamente il battito cardiaco mentre ti alleni e nel corso della giornata. A volte, il sensore del battito cardiaco sul tracker potrebbe non riuscire a rilevare un segnale forte. In tal caso, verranno visualizzate linee tratteggiate nel punto in cui solitamente è visualizzato il battito cardiaco corrente.



Se il segnale del battito cardiaco non è disponibile, assicurati di indossare il tracker correttamente, prova a spostarlo più in alto o più in basso sul polso oppure a stringere o allentare il cinturino. Alta HR deve essere a contatto con la pelle. Dopo aver tenuto il braccio fermo e dritto per un breve momento, il battito cardiaco viene visualizzato di nuovo.

Se il segnale del battito cardiaco non è ancora disponibile, controlla l'impostazione Battito cardiaco sul pannello Fitbit e verifica che sia impostata su On o Automatico.

Comportamento non previsto

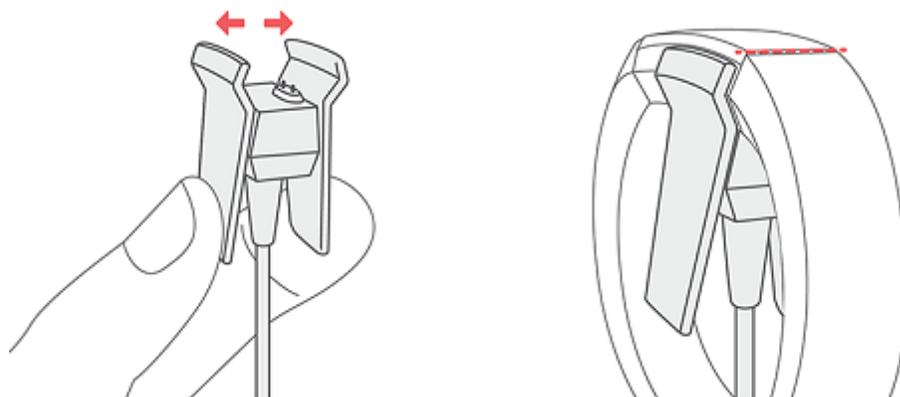
Se si verifica uno dei problemi riportati di seguito, è possibile che sia necessario riavviare il tracker per risolverlo:

- Nessuna sincronizzazione nonostante configurazione corretta
- Non risponde ai tocchi nonostante sia carico
- Nessun rilevamento di passi o altri dati

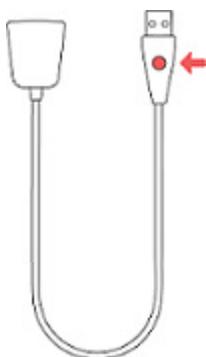
Nota: Riavviando il tracker, viene riavviato il dispositivo ma non vengono eliminati i dati.

Per riavviare il tracker:

1. Collega il cavo di ricarica alla porta USB sul computer oppure a qualsiasi caricabatteria a parete USB certificato UL.
2. Collega l'altra estremità del cavo di ricarica nella porta sul retro del tracker. I piedini sul cavo di ricarica devono essere bloccati saldamente nella porta. La vibrazione del tracker e la visualizzazione dell'icona della batteria sul display del tracker indicano che il collegamento è stato eseguito correttamente. L'icona della batteria scompare dopo tre secondi.



3. Premi il pulsante sul cavo di ricarica 3 volte entro 8 secondi, facendo una breve pausa tra una pressione e l'altra. Il pulsante si trova sull'estremità del cavo di ricarica collegata al computer.



La visualizzazione del logo Fitbit e la vibrazione del tracker indicano che il tracker è stato riavviato.

Una volta riavviato, puoi scollegarlo dal cavo di ricarica e indossarlo di nuovo. Per ulteriori informazioni sulla risoluzione dei problemi o per contattare il Supporto clienti, visita il sito help.fitbit.com.

Informazioni generali e specifiche

Sensori

Fitbit Alta HR contiene i seguenti sensori e motori:

- Un accelerometro a 3 assi MEMS, che tiene traccia dei movimenti
- Tracker del battito cardiaco ottico

Materiali

Il braccialetto fornito con Alta HR è realizzato in materiale elastomerico durevole e flessibile simile a quello utilizzato in molti orologi sportivi. Non contiene lattice. I cinturini intercambiabili sono disponibili in vera pelle.

La fibbia e la montatura di Alta HR sono realizzate in acciaio inossidabile chirurgico. Sebbene l'acciaio inossidabile contenga tracce di nichel e possa causare una reazione allergica in alcune persone sensibili al nichel, la quantità di nichel in tutti i prodotti Fitbit soddisfa la direttiva specifica dell'Unione Europea.

Tecnologia wireless

Alta HR contiene un radiotrasmettitore Bluetooth 4.0.

Feedback aptico

Alta HR contiene un motore di vibrazione per sveglie, obiettivi, notifiche e promemoria.

Batteria

Alta HR contiene una batteria ricaricabile ai polimeri di litio.

Memoria

Fai riferimento alla tabella seguente per informazioni sulla frequenza con cui Alta HR memorizza le tue statistiche e i dati tra una sincronizzazione e l'altra. I dati memorizzati sono passi, distanza, calorie bruciate, minuti attivi, battito cardiaco, sonno, tempo sedentario e ore di attività.

È consigliabile eseguire la sincronizzazione di Alta HR almeno una volta al giorno.

Tipo di dati	Giorni memorizzati
Statistiche minuto per minuto	7
Dati sul sonno	7
Fasi del sonno	5
Dati SmartTrack	7
Totali di riepilogo	30

Display

Alta HR è dotato di un display touch OLED.

Dimensione cinturino

Le dimensioni dei cinturini sono mostrate di seguito. Tieni presente che i cinturini intercambiabili venduti separatamente possono variare leggermente rispetto a queste dimensioni.

Cinturino Small	Adatto a una circonferenza del polso compresa tra 14 e 17 cm
Cinturino Large	Adatto a una circonferenza del polso compresa tra 17 e 20 centimetri
Braccialetto Extra large	Adatto a una circonferenza del polso compresa tra 20 e 23,6 centimetri

Condizioni ambientali

Temperatura operativa	Da -10° a 45° C (da 14° a 113° F)
Temperatura non operativa	Da -20° a -10° C (da -4° a 14° F) Da 45° a 60° C (da 113° a 140° F)
Resistenza all'acqua	Resistente agli schizzi.
Altitudine massima di funzionamento	9.144 m (30.000 piedi)

Ulteriori informazioni

Per ulteriori informazioni sul tracker e sul pannello, visita il sito help.fitbit.com.

Garanzia e condizioni di restituzione

Le informazioni sulla garanzia e le condizioni di restituzione di fitbit.com sono reperibili all'indirizzo fitbit.com/legal/returns-and-warranty.

Avvisi normativi e sulla sicurezza

Nome modello: FB408

USA: Dichiarazione della Federal Communications Commission (FCC)

Notice to the User: The FCC and Industry Canada IDs can also be viewed on your device. To view content:

- While your tracker is charging, press the button on the charging cable six times to see the Regulatory screen.

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: XRAFB408

Canada: Dichiarazione di Industry Canada (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-FB408

Unione Europea (UE)

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB408 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 FB408 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 FB408 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 FB408 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 FB408 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



Australia e Nuova Zelanda

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

- While your tracker is charging, press the button on the charging cable six times to see the Regulatory screen.



Cina

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

- While your tracker is charging, press the button on the charging cable six times to see the Regulatory screen.



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 HR Model FB408						
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○
电池	○	○	○	○	○	○
充电线	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

Indonesia

51233/SDPPI/2017
6953

Israele

התאמה אישור 57868-51
המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אי.

Giappone

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

- While your tracker is charging, press the button on the charging cable six times to see the Regulatory screen.



Messico



IFETEL: RCPFIFB16-2045

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

Marocco

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 16116 ANRT 2018

Date d'agrément: 26/3/2018

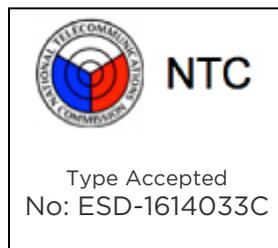
Nigeria

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

Oman

OMAN-TRA/TA-R/3338/16
D090258

Filippine



Serbia



И005 016

Singapore

Complies with IMDA
Standards DA00006A

Sud Africa



TA-2016/2940

Corea del Sud

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

- While your tracker is charging, press the button on the charging cable six times to see the Regulatory screen.

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 |
| - 변조방식 (Type of the modulation): | Digital |
| - 안테나 유형(Antenna Type): | Vertical |
| - 출력 (Output power): | -2.22dBm |
| - 안테나 종류 (Type of Antenna): | Stamped Metal |

KC 인증서 정보 KC Certificate Information

1) 기기명 Equipment name (model name):	무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB408
2) 인증번호Certificate number:	MSIP-CMM-XRA-FB408
3) 상호 또는 성명Applicant:	Fitbit, Inc.
4) 제조자Manufacture:	Fitbit, Inc.
5) 제조 년월Manufacture / Country of origin:	P.R.C.

Taiwan

Fitbit Model FB408



CCAJ16LP8650T2

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.

Emirati Arabi Uniti

TRA Registered No.: ER51305/17

Dealer No.: DA35294/14

Informazioni sulla sicurezza

Il presente dispositivo è stato testato e dichiarato conforme alla certificazione di sicurezza in linea con le specifiche dello standard ENO: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013.

©2018 Fitbit, Inc. Tutti i diritti riservati. Fitbit e il logo Fitbit sono marchi o marchi registrati di Fitbit negli Stati Uniti e in altri paesi. Un elenco più completo di marchi Fitbit è disponibile su <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Marchi di terze parti menzionati sono di proprietà dei rispettivi detentori.