



fitbit alta HR



用户手册
版本 1.4

目录

| | |
|-------------------------|----|
| 目录..... | 2 |
| 开始..... | 5 |
| 包装盒内容..... | 5 |
| 手册内容..... | 5 |
| 设置 Fitbit Alta HR..... | 6 |
| 为 Alta HR 充电..... | 6 |
| 用手机或平板电脑进行设置..... | 7 |
| 使用 Windows 10 电脑设置..... | 7 |
| 使用 Mac 设置..... | 8 |
| 同步数据到 Fitbit 账户..... | 8 |
| 佩戴 Alta HR..... | 9 |
| 全天佩戴与运动时的位置..... | 9 |
| 手腕选择和惯用手..... | 10 |
| 更换腕带..... | 10 |
| 拆卸腕带..... | 10 |
| 安装新腕带..... | 11 |
| 基本信息..... | 12 |
| 操作 Alta HR..... | 12 |
| 检查电池电量..... | 13 |
| 保养 Alta HR..... | 13 |
| 活动和睡眠情况..... | 14 |
| 查看全天统计数据..... | 14 |
| 查看心率..... | 15 |
| 使用心率 区间..... | 15 |
| 默认心率区间..... | 15 |
| 自定义心率区域..... | 16 |
| 追踪每日活动目标..... | 16 |
| 选择目标..... | 16 |
| 查看目标进度..... | 16 |
| 追踪锻炼..... | 16 |

| | |
|-------------------------|-----------|
| 追踪每小时的活动 | 17 |
| 追踪您的睡眠 | 18 |
| 设置睡眠目标 | 18 |
| 设置睡前提醒 | 18 |
| 了解您的睡眠习惯 | 18 |
| 设置静音振动闹钟 | 19 |
| 通知 | 20 |
| 设置通知 | 20 |
| 接收日历通知 | 20 |
| 查看收到的通知 | 21 |
| 自定义 | 22 |
| 更改时钟显示和方向 | 22 |
| 使用快速查看 | 22 |
| 调整心率设置 | 22 |
| 更新 | 23 |
| 故障排除 | 24 |
| 心率信号丢失 | 24 |
| 异常情况 | 24 |
| 一般信息和规格 | 26 |
| 传感器 | 26 |
| 材料 | 26 |
| 无线技术 | 26 |
| 触觉反馈 | 26 |
| 电池 | 26 |
| 内存 | 26 |
| 显示屏 | 27 |
| 腕带尺寸 | 27 |
| 环境条件 | 27 |
| 了解更多 | 28 |
| 退货政策和保修 | 28 |
| 法规及安全注意事项 | 29 |
| 美国：联邦通讯委员会（FCC）声明 | 29 |

| | |
|-----------------------|----|
| 加拿大：加拿大工业部（IC）声明..... | 30 |
| 欧盟（EU）..... | 30 |
| 澳大利亚和新西兰 | 31 |
| 中国..... | 31 |
| 印度尼西亚 | 32 |
| 以色列..... | 32 |
| 日本..... | 32 |
| 墨西哥..... | 32 |
| 摩洛哥..... | 33 |
| 尼日利亚..... | 33 |
| 阿曼..... | 33 |
| 菲律宾..... | 33 |
| 塞尔维亚..... | 33 |
| 新加坡..... | 34 |
| 南非..... | 34 |
| 韩国..... | 34 |
| 台湾地区..... | 35 |
| 阿联酋..... | 36 |
| 安全声明..... | 36 |

开始

欢迎使用 Fitbit Alta HR 心率腕带，它会以时尚的方式激励您实现目标。请访问 <http://www.fitbit.com/safety>，查看我们完整的安全信息。

包装盒内容

Fitbit Alta HR 包装盒包括：



智能设备



充电线

腕带的上段和下段均可拆卸，可更换成其他颜色。材料单独出售。

手册内容

我们教您如何开始创建 Fitbit 账户，并确保您的智能设备可以将其收集的数据传输到您的数字面板。您可以在数字面板中设定目标、分析历史数据、确定趋势、记录饮食和饮水、与朋友保持联系等。Alta HR 设置完成后，您就可以开始运动了。

接下来，我们将帮助您了解如何查找和使用您感兴趣的功能以及调整您的喜好设置。如需了解更多信息、提示和故障排除信息，请访问 help.fitbit.com，查看我们的综合性文章。

设置 Fitbit Alta HR

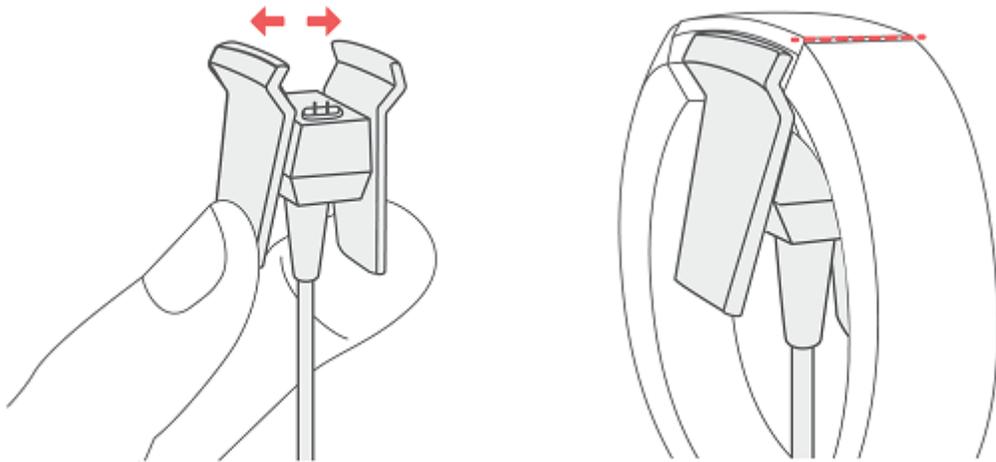
为了获得最佳体验，请使用适用于 iOS、Android 或 Windows 10 的 Fitbit 应用程序。如果您没有智能手机或平板电脑，还可以使用电脑和 fitbit.com，但请注意，来电、短信和日历通知功能仍需要在手机上实现。

Fitbit 账户将需要您提供身高、体重和性别等信息，以计算步幅并估算距离、基础代谢率以及消耗的卡路里。当设置好您的账户后，您的姓名和照片将对所有其他 Fitbit 用户可见。您可以选择共享其他信息，但您提供的大部分信息默认为私密信息。

为 Alta HR 充电

如要为智能设备充电：

1. 将充电线插入电脑上的 USB 端口或获得 UL 认证的 USB 墙壁充电器内。
2. 将充电线的另一端固定在智能设备背面的端口。充电线上的插针必须与端口牢固地锁在一起。当智能设备发出振动并智能设备显示屏幕上显示电池图标时，就表示已经牢固连接。3 秒钟后电池图标消失。



充满电需要约 1 到 2 个小时。在智能设备充电期间，您可以轻击智能设备来查看电池电量。充满电的智能设备会显示实心电池图标。

用手机或平板电脑进行设置

免费的 Fitbit 应用程序与支持 iOS、Android 和 Windows 10 操作系统的 200 多款移动设备兼容。

开始使用：

1. 根据您的设备操作系统，在以下其中一个位置查找 Fitbit 应用程序。如果您不确定 Fitbit 应用程序是否与您的手机或平板电脑兼容，请访问 fitbit.com/devices。
 - Apple 应用商店，适用于 iPhone 或 iPad 等 iOS 设备。
 - Google Play Store 适用于 Samsung Galaxy S8 和 Google Pixel 等 Android 设备。
 - Microsoft 商店，适用于 Lumia 手机或 Surface 平板电脑等 Windows 10 设备。
2. 安装应用程序。请注意，下载应用程序时，若您尚无商店账户，则需要在下载应用程序前创建一个账户。
3. 安装应用程序后将其打开，并轻击**加入 Fitbit**，此时会出现一系列的引导问题帮助您创建 Fitbit 账户，或登录到您现有的账户。
4. 继续按照屏幕上的说明连接或“配对” Alta HR 到您的手机或平板电脑。通过配对，可以确保智能设备、手机或平板电脑能够相互通信（来回同步数据）。

配对结束后，认真阅读说明指南，了解更多关于您新智能设备的信息，然后探索 Fitbit 数字面板。

使用 Windows 10 电脑设置

如果您没有智能手机，可使用支持蓝牙功能的 Windows 10 电脑及 Fitbit 应用程序来设置及同步 Alta HR。

获取适用于您电脑的 Fitbit 应用程序：

1. 点击您电脑上的启动按钮，打开 Microsoft 商店。
2. 搜索“Fitbit 应用程序”。找到后，点击**免费**以下载应用程序至您的电脑。
3. 如果您从未在 Microsoft 商店中下载过任何应用程序到您的电脑，系统将提示您创建一个账户。
4. 点击 **Microsoft 账户** 登录您已有的 Microsoft 账户。若您尚无 Microsoft 账户，请根据屏幕上的说明创建账户。
5. 安装应用程序后，打开并点击**加入 Fitbit**，此时会出现一系列的引导问题帮助您创建 Fitbit 账户，或登录到您现有的账户。
6. 继续按照屏幕上的说明连接或“配对” Alta HR 到您的电脑。通过配对，可以确保智能设备和电脑能够相互通信（来回同步数据）。

配对结束后，认真阅读说明指南，了解更多关于您新智能设备的信息，然后探索 Fitbit 数字面板。

使用 Mac 设置

如果您没有兼容的手机或平板电脑，可使用支持蓝牙功能的 Mac 来设置您的智能设备，并使用 fitbit.com 数字面板查看您的统计数据。如要使用此方法，您首先需要安装一个名为 Fitbit Connect 的免费软件应用程序，让 Alta HR 将其数据与 fitbit.com 数字面板同步。

请安装 Fitbit Connect 并设置您的智能设备：

1. 请访问 fitbit.com/setup。
2. 向下滚动并点击下载选项（适用于 Mac）。
3. 按照提示保存出现的文件。
4. 查找并双击该文件以打开安装程序（安装 Fitbit Connect.pkg）。
5. 点击**继续**以完成安装
6. 出现提示时，选择**设置新 Fitbit 设备**。
7. 按照屏幕上的说明创建 Fitbit 账户，或登录到现有账户。

完成设置后，Fitbit 会引导您查看对 Alta HR 的介绍，然后将您带到 fitbit.com 数字面板。

同步数据到 Fitbit 账户

定期同步 Alta HR 以将数据传输到数字面板中。在数字面板上，您能追踪进度、查看锻炼历史、追踪睡眠模式、记录饮食和饮水、确定趋势、参与挑战等等。我们建议至少每天同步一次。

Fitbit 应用程序和 Fitbit Connect 使用低耗能蓝牙技术来与 Alta HR 同步数据。

每次打开 Fitbit 应用程序时，如果 Alta HR 在附近则会自动同步。如果启动了“全天同步”，Alta HR 也会定期与应用程序同步。要打开此功能：

在 Fitbit 应用程序数字面板中，轻击或点击账户图标 () > Alta HR 板块 > **全天同步**。

您也可以随时使用应用程序中的**立即同步**选项。

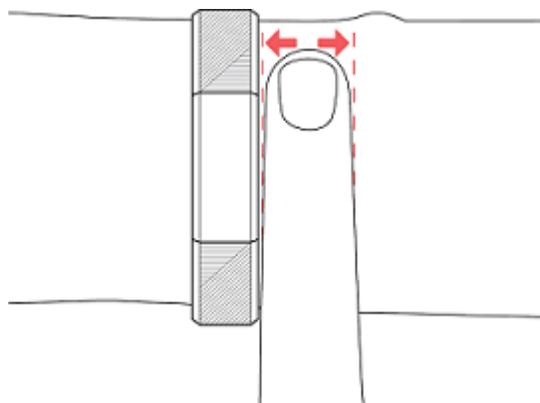
如果智能设备在距离电脑的 9 米范围内，Mac 上的 Fitbit Connect 将每 15 分钟同步一次。若需强制同步，请点击电脑日期与时间附近的 Fitbit Connect 图标，并选择**立即同步**。

佩戴 Alta HR

将 Alta HR 套在手腕上。如果您需要不同尺寸的腕带，或者如果您购买了腕带配件，您可以在“[更换腕带](#)”部分（第 10 页）查看相应说明。

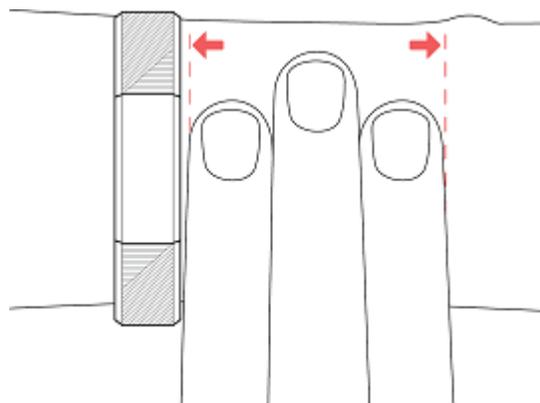
全天佩戴与运动时的位置

不锻炼时，将 Alta HR 佩戴在腕骨以下一个手指宽的位置。



为获得最佳的运动心率追踪数据，请牢记以下提示：

- 在运动时，试将 Alta HR 佩戴在手腕较高位置，以便更加适合运动并获得更准确的心率读数。此外，骑单车或举重等多项锻炼会使您频繁弯曲手腕，如果智能设备位于手腕的较低位置，会干扰心率信号。



- 确保智能设备与皮肤接触。
- 请不要将智能设备佩戴得过紧，不然会妨碍血液循环，可能影响到心率信号。但是，相比全天佩戴，锻炼时智能设备应佩戴的略紧一些（紧贴而不是紧压）。
- 进行高强度间歇训练或其他活动时，您的手腕会无节律地剧烈运动，可能导致传感器难以提供心率读数。如果智能设备不显示心率读数，尝试放松手腕并保持静止片刻（大约 10 秒）。您应该会看见心率读数。

手腕选择和惯用手

为了更准确和易于使用，Alta HR 需要知道您佩戴在哪只手腕（右手或左手）上，以及您认为哪只手是惯用手（右手还是左手）。惯用手是您通常写字或投掷的手。

在设置过程中，将要求您选择要佩戴 Alta HR 的手腕。如果您以后决定将 Alta HR 移动到另一只手腕，请更改“手腕”设置。您也可以随时通过“惯用手”设置更改惯用手。这两个设置都可以在 Fitbit 应用程序的账户部分找到。

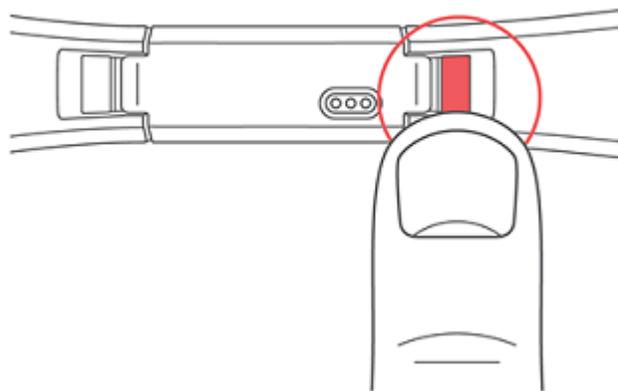
更换腕带

腕带有两段可分离的部分（上段和下段），您随时可以将其拆下并换上单卖的腕带。

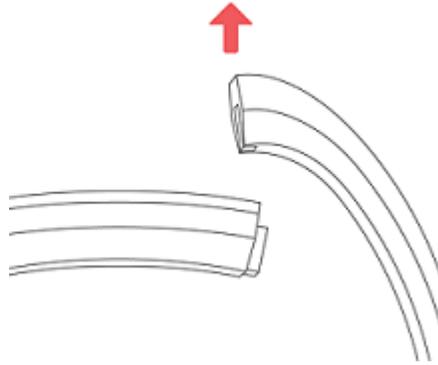
拆卸腕带

如要拆卸腕带：

1. 将 Alta HR 翻转过来，找到腕带锁扣——在腕带与手表连接的两端各有一个。
2. 向下按扁平金属按钮即可解开锁扣。



3. 向上滑动手环即可使其脱离智能设备。



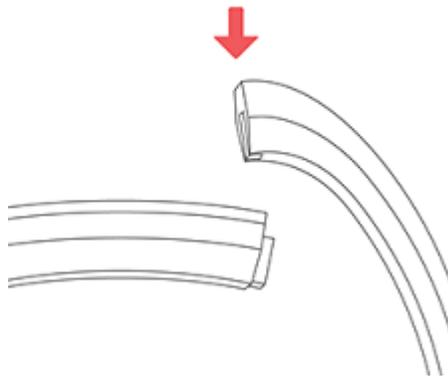
4. 在另一侧重复上述操作。

如果您无法移除腕带，或感觉腕带卡住，您可以来回轻轻移动腕带，令其松动。

安装新腕带

安装新表带之前，先确定好上段和下段。上段有表带扣，应连接在距离充电端口最近的一侧。下段有缺口。

安装腕带时，将其向下滑动到智能设备端部，直至感觉到扣紧到位。

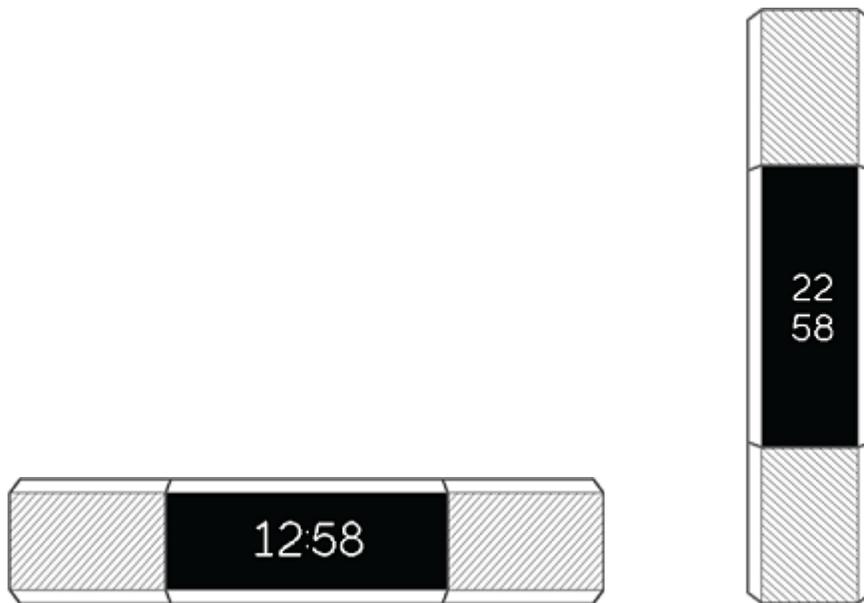


基本信息

了解操作设备、检查电池电量、以及保养智能设备的最佳方式。

操作 Alta HR

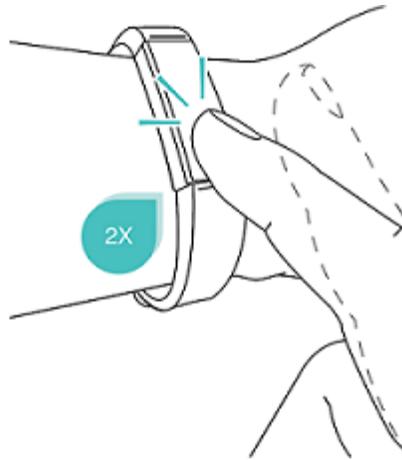
Alta HR 拥有 OLED 轻击触摸显示屏，可以水平或垂直定向。您可以从几个钟面中选择，每个都有独特的设计。单击显示屏以翻阅您的统计数据。



Alta HR 不用时，显示屏会变暗。如要将其唤醒：

- 轻击智能设备两次。
- 让手腕对着自己。这就是“快速查看”功能，您可在智能设备设置中关闭此功能。

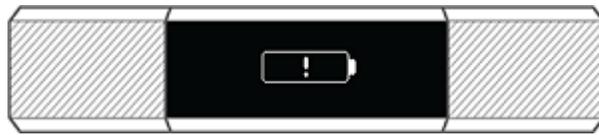
为了获得最佳效果，请轻击您的智能设备，其中屏幕与表带接触，如图所示。



检查电池电量

Alta HR 充满电后续航时间可长达 7 天。请注意，电池续航时间和充电循环数会因使用、设置和很多其他因素而变化。实际结果会有所不同。

如果电池电量不足，当您唤醒 Alta HR 时，会在几秒钟后看到低电量图标。如果您看到电池电量严重不足的图标，您将无法翻阅您的统计数据，直到您为智能设备充电。您的智能设备会继续追踪您的活动，直到电池电量耗尽。请注意，当电池电量约为 5% 时，心率追踪将停止。



您可以随时在智能设备或 Fitbit 数字面板的电池屏幕上查看电池电量。您必须在 Fitbit 应用程序中打开电池屏幕，默认情况下，它在智能设备上处于关闭状态。

保养 Alta HR

请务必定期清洗和干燥 Alta HR。如需了解有关说明和更多信息，请访问 [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare)。

活动和睡眠情况

只要您佩戴 Alta HR，它便会持续追踪各种统计数据。同步您的智能设备时，信息都能传输到您的数字面板。

查看全天统计数据

轻击 Alta HR 即可查看以下全天统计数据：

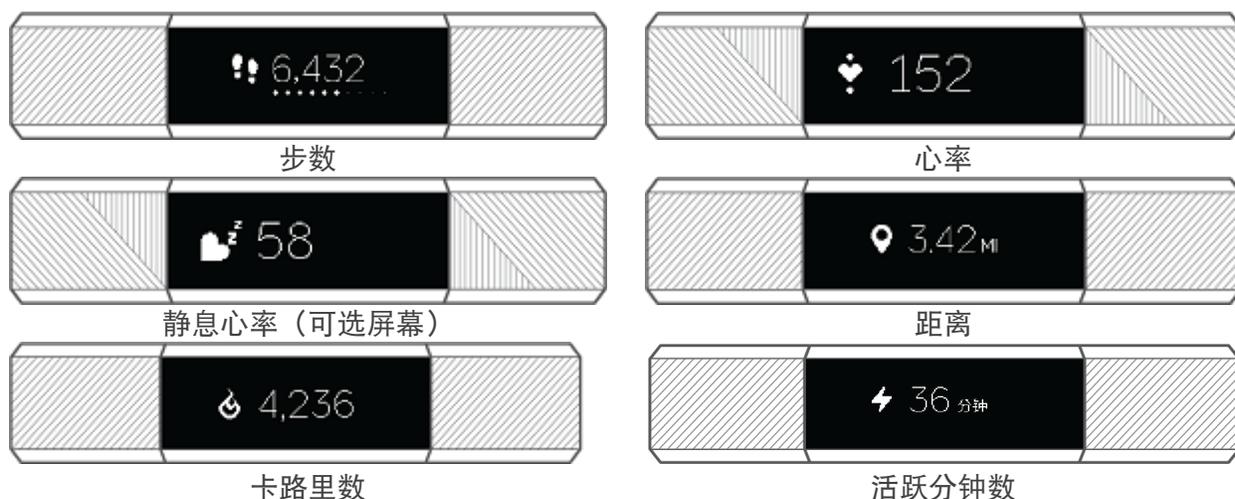
- 行走步数
- 当前心率
- 静息心率（可选）
- 行走距离
- 消耗卡路里数
- 活跃分钟数

智能设备采集的其他统计数据可以在 Fitbit 数字面板上查看，包括：

- 您的睡眠历史，包括睡眠时间和睡眠模式
- 您每天处于静止和活动的小时数（至少行走 250 步）
- 相对于每周锻炼目标而言，您的锻炼历史和进度
- 您每分钟的心跳数 (BPM)、平均静息心率，以及心率区间时间。

请注意：Alta HR 统计数据在午夜重置，开始新的一天。

双击 Alta HR，将其唤醒。看见时钟时，轻击即可滚动查看所有统计数据。如果您设置了闹钟，还可以看到下次响起闹钟的时间。



查看心率

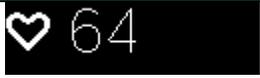
使用 Alta HR 可以在您的智能设备上查看您的实时心率以及静息心率。如要查看心率，轻击智能设备，直到进入心率屏幕，您便可以看到您的当前心率。再次轻击，直到进入静息心率屏幕，您便可以看到您的静息心率。您必须在 Fitbit 应用程序中打开静息心率屏幕。

使用心率区间

心率区间有助于完成您选择的训练强度。智能设备会在心率的旁边显示您当前的心率区间，在 Fitbit 数字面板中，您可以查看特定日期或锻炼期间您在各个区间的锻炼时间。根据美国心脏协会的建议，默认提供三个区间，如果您设置了特殊的心率目标，您可以创建一个自定义区间。

默认心率区间

默认心率区间根据估测最大心率计算。Fitbit 利用常用的 $220 - \text{年龄}$ 公式计算最大心率。

| 图标 | 区段 | 计算 | 说明 |
|---|------|----------------------|--|
|  | 区间以外 | 处于最大心率的 50% 以下 | 您的心率可能会升高，但还不能算是锻炼。 |
|  | 脂肪燃烧 | 处于最大心率的 50% 和 69% 之间 | 这是低等到中等强度的锻炼区间。该区间是开启新锻炼的一个好起点。之所以称为脂肪燃烧区域，是因为消耗的卡路里中较大比例来自脂肪，但卡路里总体消耗率较低。 |
|  | 有氧活动 | 处于最大心率的 70% 和 84% 之间 | 这是中等到高等强度的锻炼区间。在此区间，您在努力锻炼，但没有精疲力尽。对于大多数人来说，这是锻炼时的目标心率区域。 |
|  | 峰值锻炼 | 处于最大心率的 85% 以上 | 这是高等强度的锻炼区间。此区间适用于短时间剧烈运动，旨在提高成绩与速度。 |

自定义心率区域

除使用默认心率区间外，您还可以配置一个自定义心率区间或一个自定义最大心率，前提是您心里已设定一个具体的目标。例如，优秀运动员可能会有一个与美国心脏协会为普通大众提供的建议不同的目标。当您处于自定义区间时，您将会在智能设备上看到一个实心图标。若您在该区间之外，则显示心形轮廓。

有关心率追踪的更多详情，包括美国心率协会相关信息的链接，请访问 help.fitbit.com。

追踪每日活动目标

Alta HR 可以追踪记录您选定的每日活动目标进度。当您达到目标时，智能设备将振动并闪烁，庆祝您的成就。

选择目标

默认目标为每日 10,000 步。您可以更改目标，包括行走距离、消耗卡路里数或活跃时间，并按照自己的意愿选择相应的数值。例如，您可能希望继续将步数作为目标，但想将目标值从 10,000 步更改为 20,000 步。

查看目标进度

目标进度条可以让您保持动力。进度条中的点（如下所示）表示您的目标已完成一半以上。



追踪锻炼

SmartTrack 功能可自动检测所选锻炼并记录锻炼历史详情。

默认情况下，SmartTrack 会检测持续至少 15 分钟的连续动作。您可以为一种或多种锻炼类型增加或减少最短持续时间或禁用 SmartTrack。

如需更多关于自定义和使用 SmartTrack 的信息，请访问 help.fitbit.com。

追踪每小时的活动

Alta HR 通过追踪记录您的静止时间以及提醒您运动的方式，让您整天保持活跃状态。

如果您在给定的小时内未走完 250 步的最低步数，那么，在这个小时的最后 10 分钟，手表会振动，提醒您应走路运动。当您在收到提醒后完成 250 步的目标后，您将感受到第二次振动，并收到一条祝贺短信。



有关每小时活动的详细信息（包括如何自定义接收提醒的时间），请访问 help.fitbit.com。

追踪您的睡眠

佩戴 Alta HR 睡觉，即可自动追踪您的睡眠时间和睡眠阶段。如需查看您的睡眠记录，请在您起床时同步智能设备，并查看您的数字面板。

如需了解有关睡眠情况追踪的更多信息，请访问 help.fitbit.com。

设置睡眠目标

默认情况下，您的睡眠目标为每晚 8 小时睡眠。自定义符合您的需求的目标。

有关您的睡眠目标（包括如何更改睡眠目标）的详细信息，请访问 help.fitbit.com。

设置睡前提醒

您的 Fitbit 数字面板可提供睡眠和起床的时间建议，帮助您改善睡眠周期，让睡眠保持一致。您甚至可以选择午夜提醒，让自己逐渐放松下来，准备上床睡觉。

有关设置睡前提醒的更多信息，请访问 help.fitbit.com。

了解您的睡眠习惯

Alta HR 追踪多个睡眠指标，包括睡觉时间、睡眠时长，以及您在每个睡眠阶段的睡眠时间。当 Alta HR 与 Fitbit 数字面板一起使用时，智能设备可以帮助您了解自己的睡眠模式，并与相同性别和年龄范围的其他人比较。

如需了解有关睡眠阶段的更多信息，请访问 help.fitbit.com。

设置静音振动闹钟

Alta HR 的静音闹钟功能，通过轻轻振动来唤醒您或提醒您。您最多可以设置八个静音振动闹钟，可以每天重复，也可以只在每周的特定日子启动。静音振动闹钟响起时，双击即可关闭。

如需更多关于自定义和使用静音振动闹钟的信息，请访问 help.fitbit.com。



通知

超过 200 款不同的 iOS、Android 和 Windows 手机可以发送来电、短信和日历通知至您的智能设备上。请记住，手机和智能设备之间的距离必须在 30 英尺以内才能收到通知。如要查看手机是否与此功能兼容，请访问 <https://www.fitbit.com/devices>。

设置通知

请检查您手机上的蓝牙处于开启状态，并且您的手机可以接收通知（通常在设置 > 通知下）。然后按照以下步骤设置通知：

1. 智能设备位于附近时，在 Fitbit 应用程序数字面板上，轻击账户图标 () > Alta HR 板块。
2. 轻击**通知**。当您被提示配对 Alta HR 时，请按照屏幕上的说明进行操作。配对智能设备后，“Alta HR”将出现在已连接到手机的蓝牙设备列表中。来电、文本和日历通知将自动打开。
3. 轻击左上角的**通知 > Alta HR**，返回设备设置。智能设备同步，完成设置。

如需了解如何设置通知的相关详细说明，请访问 help.fitbit.com。

接收日历通知

您的智能设备将显示从日历应用程序发送至手机的日历事件和所有信息。请注意，如果日历应用程序未发送通知到手机，您的智能设备将不会收到通知。



如果您使用的是 iOS 或 Windows 10 手机，那么，您的 Alta HR 就会显示所有同步至默认日历应用程序的日历通知。如果您的第三方日历应用程序不会同步至默认应用程序，那么，您将无法在应用程序上看到通知。

如果您使用的是 Android 设备，Alta HR 将会显示您在设置中选择的日历应用程序发出的日历通知。您可以选择手机上的默认日历应用程序或部分第三方日历应用程序。

查看收到的通知

如果智能设备和手机的距离在 30 英尺以内，智能设备收到来电、短信或日历活动时会展动，通知也会显示在智能设备的显示屏上。如果显示屏关闭，将您的手腕对着自己，或轻击显示屏两次即可唤醒。通知只显示一分钟。如果您有多个未读通知，则会看到加号 (+) 指示符。

来电通知会滚动显示三次，并显示来电人的姓名或电话号码。



短信和日历活动通知则滚动显示一次。



对于日历活动，先滚动活动时间，其次是活动名称。



通知长度限制为 40 个字符。请注意，即使时钟显示方向通常为竖向，所有通知仍会横向显示。

自定义

此部分说明了如何调整智能设备的显示屏以及修改某些行为。

更改时钟显示和方向

Alta HR 配置有多种时钟显示，有横向和竖向风格可选。

使用 Fitbit 应用程序来更改时钟显示。如需了解更多信息，请访问 help.fitbit.com。

使用快速查看

为节约电量，在不使用智能设备时，屏幕会关闭。您将手腕对着自己时（也就是“快速查看”）可自动亮起，或者轻击智能设备两次进行唤醒。

如需了解有关“快速查看”的打开或关闭的更多信息，请访问 help.fitbit.com。

请注意，如“佩戴 Alta HR”（第 9 页）中所述正确佩戴智能设备时，“快速查看”效果最佳。

调整心率设置

Alta HR 使用 PurePulse 技术自动连续追踪心率。心率设置包括三种选项：

- 自动（默认）——仅在您佩戴智能设备时启用心率追踪功能。
- 关闭——心率追踪功能已关闭。
- 打开——心率追踪功能已打开，无论您是否佩戴智能设备。

如需了解更多关于调节心率追踪智能设备的信息，请访问 help.fitbit.com。

更新

我们偶尔也会通过固件升级的方式来免费提升功能，改善产品。我们建议 Alta HR 保持更新。

一旦有固件更新可用，您将在 Fitbit 应用程序中看见提醒您更新的通知。开始更新时，智能设备和 Fitbit 应用程序会显示进度条，直到更新完成。

更新过程中请将您的智能设备与手机放在一起。

请注意，更新 Alta HR 需要几分钟时间，可能需要电池有足够的电量。因此，我们建议在更新之前将智能设备插到充电线上。

故障排除

如果智能设备无法正常工作，请查看下方的故障排除指南。请访问 help.fitbit.com，了解更多信息。

心率信号丢失

Alta HR 可在锻炼期间和全天持续监测您的心率。智能设备上的心率传感器偶尔会难以获得良好信号。出现这种情况时，您将在通常显示当前心率的位置看到虚线。



如果无法接收到心率信号，请首先确保您已正确佩戴智能设备；您可尝试着将其沿着手腕上下移动位置，或是将腕带松开或系紧。Alta HR 应与皮肤接触。保持您的手臂静止平放一会儿后，您可以再次看到心率。

如果心率信号仍然丢失，检查您的 Fitbit 数字面板上的心率设置，确保其已设为打开或自动。

异常情况

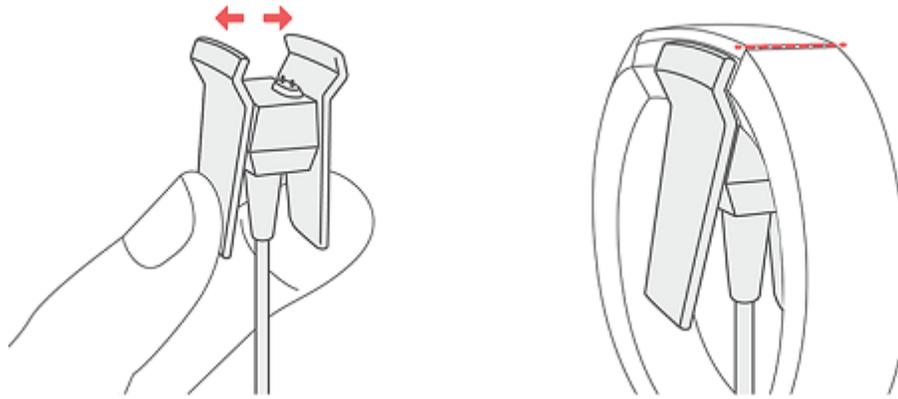
如果遇到下列问题，可通过重启智能设备来解决：

- 设置正确，但无法同步
- 充电时轻击无反应
- 无法记录步数或其他数据

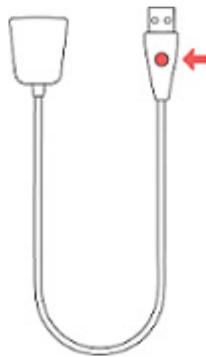
请注意：重启智能设备会重启设备，但是不会删除任何数据。

如需重启智能设备：

1. 将充电线插入电脑上的 USB 端口或获得 UL 认证的 USB 墙壁充电器内。
2. 将充电线的另一端固定在智能设备背面的端口。充电线上的插针必须与端口牢固地锁在一起。当智能设备发出振动并智能设备显示屏幕上显示电池图标时，就表示已经牢固连接。3 秒钟后电池图标消失。



3. 在 8 秒内按下充电线上的按钮三次，每次动作之间稍作停顿。按钮位于充电线插入电脑的那一端。



当您看到 Fitbit 标识，且智能设备发出振动时，智能设备已重新启动。

智能设备重新启动后，您可将其从充电线中拔出，并把它重新放回去。如需更多故障排除信息，或是联系客服支持，请访问 help.fitbit.com。

一般信息和规格

传感器

Fitbit Alta HR 包含如下传感器和电机：

- MEMS 3 轴加速计（追踪记录运动方式）
- 一个光学心率智能设备

材料

Alta HR 的腕带采用柔韧耐用的弹性材料制作，与多数运动手表采用的材料相同。不含乳胶。腕带配件采用真皮材质。

Alta HR 的搭扣和外框架采用手术级不锈钢制成。由于所有的不锈钢中均含有微量的镍，可能会导致对镍过敏的用户产生过敏反应，所有 Fitbit 产品中的镍含量均符合欧盟严格的镍释放指令。

无线技术

Alta HR 包含蓝牙 4.0 无线电收发机。

触觉反馈

Alta HR 包含用于报警、目标、通知和提醒的振动电机。

电池

Alta HR 包含可充电锂聚合物电池。

内存

有关 Alta HR 在同步的时间之间存储统计信息和数据的信息，请参阅下表。存储的数据包括步数、距离、消耗卡路里数、活跃分钟数、心率、睡眠、静止时间与活动时间。

我们建议至少每天同步 Alta HR 一次。

| 数据类型 | 存储的天数 |
|---------------|-------|
| 每分钟统计数据 | 7 |
| 睡眠数据 | 7 |
| 睡眠阶段 | 5 |
| SmartTrack 数据 | 7 |
| 摘要总计 | 30 |

显示屏

Alta HR 配置 OLED 轻击显示屏。

腕带尺寸

腕带尺寸如下所示。请注意：单独销售的腕带可能会略有差异。

| | |
|-------|-------------------------------------|
| 小号表带 | 适合周长为 140 至 170 毫米（5.5 至 6.7 英寸）的手腕 |
| 大号腕带 | 适合周长为 170 至 206 毫米（6.7 至 8.1 英寸）的手腕 |
| 超大号表带 | 适合周长为 206 至 236 毫米（8.1 至 9.3 英寸）的手腕 |

环境条件

| | |
|--------|--|
| 工作温度 | 14° 至 113° F (-10° 至 45° C) |
| 非工作温度 | -4° 至 14° F (-20° 至 -10° C) 113° 至 140° F (45° 至 60° C) |
| 防水 | 防溅水。 |
| 最大工作高度 | 30,000 英尺 (9,144 米) |

了解更多

如需了解更多有关您的智能设备和数字面板的信息，请访问 help.fitbit.com。

退货政策和保修

如需了解保修信息和 fitb.com 退货政策，请访问 fitbit.com/legal/returns-and-warranty。

法规及安全注意事项

型号：FB408

美国：联邦通讯委员会（FCC）声明

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

加拿大：加拿大工业部（IC）声明

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

欧盟（EU）

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



澳大利亚和新西兰

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.



中国

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

印度尼西亚

51233/SDPPI/2017
6953

以色列

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

日本

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.



墨西哥



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

摩洛哥

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 16116 ANRT 2018
Date d'agrément: 26/3/2018

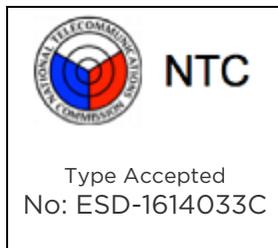
尼日利亚

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

阿曼

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

菲律宾



塞尔维亚



И005 0 16

新加坡

Complies with IMDA
Standards DA00006A

南非



TA-2016/2940

韩国

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) 인증번호 Certificate number: | MSIP-CMM-XRA-FB408 |
| 3) 상호 또는 성명 Applicant: | Fitbit, Inc. |
| 4) 제조자 Manufacture: | Fitbit, Inc. |
| 5) 제조 년월 Manufacture / Country of origin: | P.R.C. |

台湾地区

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.

阿联酋

TRA Registered No.: ER51305/17

Dealer No.: DA35294/14

安全声明

此设备已经过测试，符合 EN 标准规格的安全认证：EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013.

©2018 Fitbit, Inc. 保留所有权利。Fitbit 和 Fitbit 标识是 Fitbit, Inc. 在美国及其他国家/地区的商标或注册商标。更完整的 Fitbit 商标列表可在 <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list> 上找到。提及的第三方商标均归其各自所有人所有。