



fitbit blaze™



Manual del usuario

Versión 1.1

Índice

Introducción	1
Contenido de la caja	1
Contenido de este documento	1
Configuración del Fitbit Blaze	2
Configuración de tu monitor utilizando un dispositivo móvil.....	2
Configuración del monitor con un PC (solo para Windows 10)	2
Configuración del monitor con un PC (para Windows 8.1 y versiones anteriores)....	3
Configuración del monitor con un Mac	3
Sincronización del monitor con tu cuenta de Fitbit	4
Conoce tu Fitbit Blaze	5
Colocación en la muñeca	5
Para llevarlo puesto y registrar los ejercicios durante todo el día	5
Muñeca dominante o no dominante	6
Navegación.....	7
Duración de la batería y carga	8
Cálculo del nivel actual de batería	8
Carga del monitor	9
Maximización de la duración de la batería	10
Mantenimiento.....	10
Cambio de pulsera.....	10
Quitar la correa	10
Colocar la nueva pulsera	11
Monitorización automática con Fitbit Blaze	12
Visualización de las estadísticas de todo el día	12
Uso de las zonas de ritmo cardiaco	12
Zonas predeterminadas de ritmo cardiaco.....	12

Zonas personalizadas de ritmo cardiaco.....	13
Monitorización del sueño	13
Ajuste de los objetivos de sueño	14
Información acerca de los hábitos de sueño.....	14
Monitorización de un objetivo diario de actividad.....	14
Elección del objetivo	14
Consulta del progreso hacia el objetivo.....	14
Monitorización de ejercicios con el Fitbit Blaze.....	15
Uso de SmartTrack	15
Uso del menú Ejercicio.....	15
Requisitos del GPS	16
Monitorización de ejercicios	16
Recepción de notificaciones y control de la música.....	18
Práctica de la respiración guiada con el Fitbit Blaze.....	19
Uso de las alarmas por vibración	20
Gestión de alarmas silenciosas	20
Desactivación o repetición de alarmas silenciosas.....	20
Recepción de notificaciones.....	21
Requisitos del calendario	21
Activación de las notificaciones.....	21
Visualización de notificaciones entrantes	22
Gestión de las notificaciones.....	22
Desactivación de las notificaciones	23
Aceptación y rechazo de llamadas de teléfono.....	23
Control de la música	24
Activación del control de la música.....	24
Control de la música con el Fitbit Blaze.....	25
Personalización del Fitbit Blaze	26

Cambio de formato del reloj.....	26
Ajuste del brillo	26
Activación o desactivación de la vista rápida.....	27
Ajuste del monitor de ritmo cardiaco	27
Actualización del Fitbit Blaze	28
Solución de problemas del Fitbit Blaze	29
Ausencia de señal de ritmo cardiaco	29
Comportamiento inesperado	29
Información general y especificaciones del Fitbit Blaze.....	31
Sensores	31
Materiales	31
Tecnología inalámbrica.....	31
Información sobre la tecnología de tacto	31
Batería	31
Memoria	31
Visualización	32
Tamaño	32
Condiciones ambientales	32
Ayuda.....	33
Garantía y política de devoluciones.....	33
Avisos de seguridad y normativas.....	34
Estados Unidos: Declaración de la agencia Federal Communications Commission (FCC).....	34
Canadá: Declaración de Industry Canada (IC).....	35
Unión Europea (UE)	35
Australia y Nueva Zelanda.....	36
China	36
Israel	37

Japón	37
México	37
Omán.....	38
Filipinas	38
Singapur.....	38
Sudáfrica.....	38
Corea del Sur	39
Serbia.....	40
Taiwán	40
Emiratos Árabes Unidos.....	41
Declaración de seguridad	41

Introducción

Bienvenido a Fitbit Blaze™, el smart fitness watch que te ayuda a cumplir tus objetivos de actividad física con estilo. Dedica un momento a revisar toda la información de seguridad en <http://www.fitbit.com/safety>.

Contenido de la caja

La caja del Fitbit Blaze contiene:



Fitbit Blaze



Cable de carga

Las correas adicionales se venden por separado. La pantalla se separa de la correa para su carga.

Contenido de este documento

Te pondremos rápidamente en marcha creando una cuenta de Fitbit® y asegurándonos de que el monitor puede sincronizar los datos que recopila con tu panel de Fitbit. En el panel, podrás analizar tus datos, ver las tendencias históricas, establecer objetivos, registrar alimentos y agua, ponerte al día con amigos y mucho más. Una vez que hayas terminado de configurar el monitor, ya estarás preparado para empezar a moverte.

A continuación, se explica 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 en <http://help.fitbit.com>.

Configuración del Fitbit Blaze

Para sacar el máximo provecho a tu Blaze, utiliza la aplicación gratuita de Fitbit disponible para dispositivos iOS®, Android™ y Windows® 10. Si no tienes un dispositivo móvil compatible, puedes usar Fitbit.com en un ordenador, pero no olvides que es necesario disponer de un dispositivo móvil para usar funciones clave como las notificaciones, el control de música y el GPS.

Configuración de tu monitor utilizando un dispositivo móvil

La aplicación de Fitbit está disponible para más de 200 dispositivos móviles compatibles con sistemas operativos iOS, Android y Windows 10.

Para empezar:

1. Asegúrate de que la aplicación de Fitbit es compatible con tu dispositivo móvil en <http://www.fitbit.com/devices>.
2. Busca la aplicación de Fitbit en una de estas tiendas, según tu dispositivo:
 - La Apple App Store® para dispositivos iOS como el iPhone y el iPad.
 - La tienda Google Play™ para dispositivos Android como el Samsung Galaxy S5 y el Motorola Droid Turbo.
 - La Tienda Windows® para dispositivos móviles Windows 10 como el teléfono Lumia o la tableta Surface.
3. Instala la aplicación. No olvides que debes tener una cuenta en la tienda correspondiente al sistema operativo de tu dispositivo para descargar incluso una aplicación gratuita como la de Fitbit.
4. Cuando se instale la aplicación, ábrela y toca **Únete a Fitbit** para comenzar. Recibirás orientación para crear una cuenta de Fitbit y conectar (“emparejar”) tu Blaze al dispositivo móvil. El emparejamiento asegura que el monitor y el dispositivo móvil puedan comunicarse el uno con el otro (sincronizar sus datos).

Ten en cuenta que la información personal que se te pide durante la configuración se usa para calcular tu metabolismo basal (MB), que permite determinar la quema estimada de calorías. La información es privada a no ser que elijas compartir tu edad, estatura o peso con tus amigos de Fitbit en la configuración de privacidad.

Después de la configuración, ya estás listo para empezar a moverte.

Configuración del monitor con un PC (solo para Windows 10)

Si no tienes un dispositivo móvil, puedes configurar y sincronizar el monitor en tu PC con Windows 10 usando la misma aplicación de Fitbit disponible para los dispositivos móviles de Windows.

Para descargar la aplicación, haz clic en el botón Comenzar y abre la Tienda Windows® (llamada “tienda”). Busca “Aplicación de Fitbit”. Ten en cuenta que, si nunca te has descargado una aplicación en tu ordenador desde la tienda, debes crearte una cuenta.

Abre la aplicación y sigue las instrucciones para crear una cuenta de Fitbit y configurar tu Blaze. Si tu ordenador tiene Bluetooth, puedes configurar y sincronizar de forma inalámbrica; de lo contrario, tendrás que conectar el monitor al ordenador directamente a través del cable de carga. La conexión del monitor podría ser más rápida si tienes Bluetooth pero la señal es débil o da problemas.

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

Si no tienes un dispositivo móvil compatible, puedes configurar el monitor con un ordenador y consultar tus estadísticas de Fitbit en Fitbit.com. Para utilizar este método de configuración, instala en primer lugar la aplicación de software gratuita Fitbit Connect, que permite sincronizar los datos del Blaze con tu panel de Fitbit.com.

Nota: A menos que te actualices a Windows 10, necesitarás comprar un adaptador de sincronización inalámbrica en fitbit.com/store para poder configurar tu monitor.

Para instalar Fitbit Connect y configurar el monitor:

1. Instala el adaptador de sincronización inalámbrica.
2. Abre la página <http://www.fitbit.com/setup>.
3. Desplázate hacia abajo y haz clic en la opción de descarga.
4. Cuando se te indique, guarda el archivo que aparecerá (FitbitConnect_Win.exe).
5. Busca el archivo y haz doble clic en él para abrir el programa de instalación.
6. Haz clic en **Continuar** para avanzar a lo largo del proceso de instalación.
7. Cuando se te indique, selecciona **Configurar un nuevo dispositivo Fitbit**.
8. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para crear una cuenta de Fitbit y conectar tu Blaze.

Ten en cuenta que la información personal que se te pide durante la configuración de la cuenta se usa para calcular tu tasa de metabolismo basal (MB), que permite determinar la quema estimada de calorías. Esta información es privada a no ser que elijas compartir tu edad, estatura o peso con tus amigos de Fitbit en la configuración de privacidad.

Configuración del monitor con un Mac

Si no tienes un dispositivo móvil compatible, puedes configurar el monitor con un ordenador y consultar tus estadísticas de Fitbit en Fitbit.com. Para utilizar este método de configuración, instala en primer lugar la aplicación de software gratuita Fitbit Connect, que permite sincronizar los datos del Blaze con tu panel de Fitbit.com.

Para instalar Fitbit Connect y configurar el monitor:

1. Abre la página <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Desplázate hacia abajo y haz clic en la opción de descarga.
3. Cuando se te indique, guarda el archivo que aparecerá (Install Fitbit Connect.pkg).
4. Busca el archivo y haz doble clic en él para abrir el programa de instalación.
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 aparecen en pantalla para crear una cuenta de Fitbit y conectar tu Blaze. Si tu ordenador dispone de Bluetooth, puedes realizar la configuración de forma inalámbrica. De no ser así, se te pedirá que coloques el monitor en la base de carga y que conectes el otro extremo a un puerto USB de tu ordenador.

Ten en cuenta que la información personal que se te pide durante la configuración de la cuenta se usa para calcular tu tasa de metabolismo basal (MB), que permite determinar la quema estimada de calorías. Esta información es privada a no ser que elijas compartir tu edad, estatura o peso con tus amigos de Fitbit en la configuración de privacidad.

Sincronización del monitor con tu cuenta de Fitbit

Una vez hayas configurado y empezado a usar el dispositivo Blaze, tendrás que asegurarte de que transfiere (sincroniza) sus datos a Fitbit con regularidad para poder monitorizar tu progreso, ver tu historial de actividad, ganar insignias, analizar tus registros del sueño, etc., en tu panel de Fitbit. Se recomienda, aunque no es obligatorio, realizar una sincronización diaria; el monitor puede almacenar datos de hasta siete días entre cada sincronización.

La aplicación de Fitbit utiliza la tecnología Bluetooth de baja energía para sincronizarse con tu monitor Fitbit. La aplicación se sincronizará cada vez que la abras si el monitor se encuentra cerca. También se sincronizará periódicamente a lo largo del día si tienes activada la función de sincronización continua. Si ejecutas la aplicación de Fitbit en un PC con Windows 10 que no dispone de Bluetooth, debes asegurarte de que está conectado al ordenador mediante el cable de carga.

Fitbit Connect también utiliza el Bluetooth (si está disponible) en un Mac® para sincronizar. Si no tienes Bluetooth, asegúrate de que el monitor está conectado al ordenador mediante el cable de carga. En un PC, Fitbit Connect requiere que el monitor se conecte al ordenador mediante el cable de carga. Puedes forzar la sincronización de Fitbit Connect en cualquier momento, o bien puede hacerse automáticamente cada 15 minutos si:

- el monitor se encuentra a 9 m del ordenador y tiene nuevos datos que transferir; o
- el ordenador está encendido, activo y conectado a Internet.

Consejo: Si tienes otro monitor Fitbit con un adaptador de sincronización inalámbrica, puedes utilizarlo para sincronizar tu Blaze con Fitbit Connect en lugar de tener que conectar cada vez el monitor al ordenador mediante el cable de carga. Los adaptadores están disponibles en Fitbit.com.

Conoce tu Fitbit Blaze

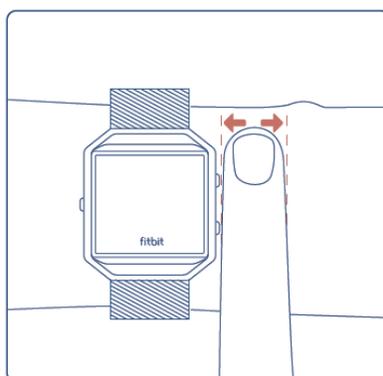
Este apartado te enseña la mejor manera de llevar, usar y recargar el monitor. Si has comprado una correa, también encontrarás instrucciones para quitar la original y poner una nueva.

Colocación en la muñeca

Lee estos consejos para asegurarte de que llevas puesto el monitor de forma adecuada.

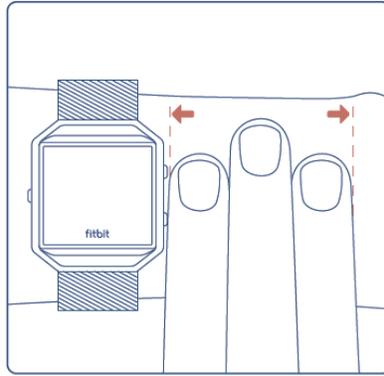
Para llevarlo puesto y registrar los ejercicios durante todo el día

Para llevarlo todo el día cuando no practiques ejercicio, debes mantener tu Blaze en posición horizontal y un dedo por debajo del hueso de la muñeca (como si fuera un reloj).



Para obtener una mejor precisión de lectura, ten en cuenta lo siguiente:

1. Prueba a llevar el monitor en un lugar más elevado del brazo sobre la muñeca cuando practiques ejercicio. Como la corriente sanguínea del brazo aumenta cuanto más arriba se mida, situar el monitor unos centímetros más hacia esa posición puede mejorar la señal del ritmo cardíaco. Además, muchos ejercicios como, por ejemplo, las flexiones, hacen que dobles la muñeca con frecuencia, por lo que es más probable que se produzcan interferencias en la señal del ritmo cardíaco si el monitor se encuentra en una posición más baja de la muñeca.



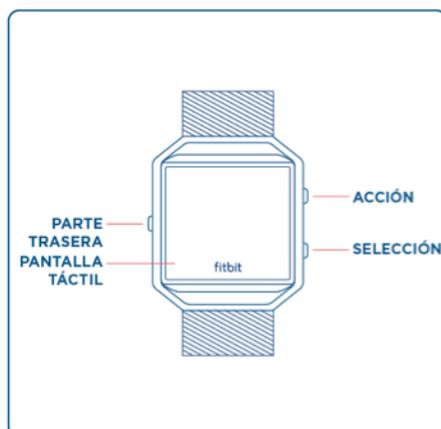
2. No llesves el monitor demasiado apretado; una correa demasiado apretada reduce el flujo sanguíneo, lo que podría afectar a la señal del ritmo cardiaco. Dicho esto, el monitor también debería estar un poco más ajustado (sin llegar a apretar) durante el ejercicio que cuando lo llesves puesto todo el día.
3. En el entrenamiento por intervalos de gran intensidad u otras actividades en las que tu muñeca se mueva mucho y de forma arrítmica, es posible que el movimiento impida que el sensor detecte un ritmo cardiaco preciso. Del mismo modo, al practicar ejercicios como, por ejemplo, el levantamiento de pesas o el remo, los músculos de la muñeca se flexionan de tal forma que la correa puede apretarse y aflojarse. Intenta relajar la muñeca y quedarte quieto un breve instante (alrededor de 10 segundos), tras el cual deberías ver una lectura mejorada del ritmo cardiaco.

Muñeca dominante o no dominante

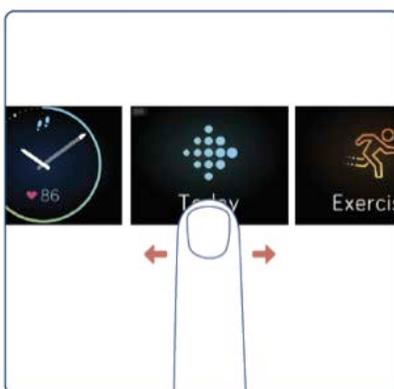
Para lograr una precisión óptima, el monitor debe saber en qué muñeca lo llesvas puesto. La muñeca no dominante es la que se establece como valor predeterminado. Si, por el contrario, lo llesvas en la muñeca dominante (es decir, en la mano con la que escribes), puedes ajustar la configuración en la sección Cuenta de la aplicación de Fitbit o en la sección Dispositivos de los ajustes del panel de Fitbit.com.

Navegación

El Blaze tiene una pantalla táctil LCD de color y tres botones: Acción, Selección y Volver.



Puedes navegar por tu Blaze deslizando de lado a lado y de arriba abajo.



La pantalla predeterminada o de “inicio” es el reloj. En él puedes hacer lo siguiente:

- Desliza hacia arriba para ver cualquier notificación.
- Deslizar hacia abajo para controlar la reproducción de música, y activar y desactivar las notificaciones.
- Deslizar a la izquierda y, después, tocar para abrir menús concretos.
 - Hoy: Consulta los pasos que has dado, tu ritmo cardíaco actual, la actividad por horas, la distancia recorrida, las calorías quemadas, las plantas subidas y los minutos de actividad (es decir, las estadísticas de todo el día).
 - Ejercicio: Desliza a la derecha para buscar un ejercicio en particular.
 - FitStar™: Elige entre los tres entrenamientos de FitStar.
 - Respira: Completa una sesión de respiración guiada.
 - Temporizador: Desliza a la derecha para elegir el cronómetro o el temporizador.
 - Alarmas: Crea alarmas y gestiona las que hayas definido.
 - Configuración: Desliza hacia arriba para ver tus opciones.



En cualquier momento, puedes pulsar el botón Volver para regresar a la pantalla anterior y, finalmente, al reloj.

Nota: Las funciones de los botones Selección y Acción varían en función de la pantalla. Normalmente, son una alternativa cuando no tocas la acción más cercana.

Duración de la batería y carga

Cuando está completamente cargada, la batería del Blaze tiene una duración de hasta cinco días. Los resultados reales variarán en función del uso y la configuración.

Cálculo del nivel actual de batería

Puedes comprobar el nivel de tu batería en varios lugares de la pantalla:

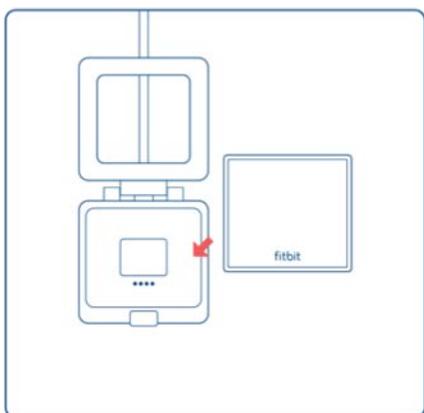
- Cuando consultas cualquier pantalla de menú, puedes ver el nivel de batería en el icono pequeño que se muestra arriba a la izquierda.
- Cuando miras el reloj, el icono del nivel de batería aparece únicamente cuando el nivel es bajo.

También puedes ver el nivel de batería en la aplicación de Fitbit o en el panel de Fitbit.com.

Carga del monitor

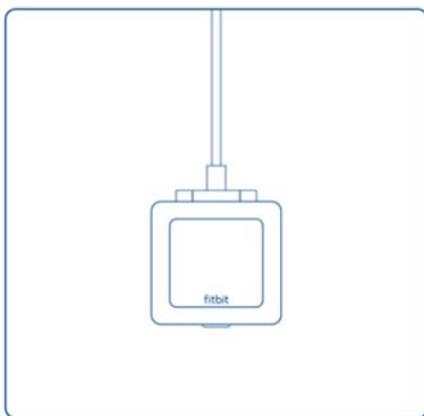
Para cargar tu Blaze, sigue estos pasos:

1. Conecta el cable de carga al puerto USB de tu ordenador o a un cargador de pared USB con certificación UL.
2. Retira el monitor de la pulsera. Para ello, dale la vuelta a la correa y empuja la pantalla con suavidad para que se separe del marco.
3. Coloca el monitor dentro de la base de carga con la pantalla orientada hacia ti.



Los cuatro dientes dorados deben estar alineados.

4. Cierra la tapa de la base.



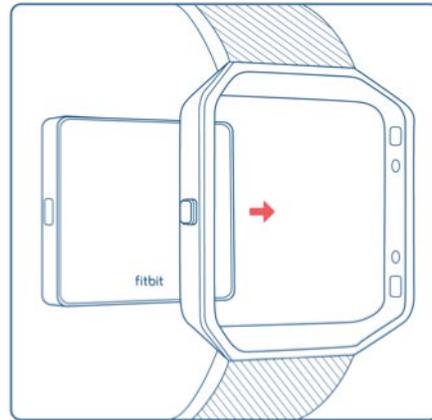
En cuanto el monitor esté firmemente conectado a la base, aparecerá un icono grande de una pila que te avisará de que se ha iniciado la carga.

Si el nivel de batería es bajo, la carga completa puede durar entre una y dos horas. Mientras el monitor se carga, puedes ver la hora tocando la pantalla, usar las notificaciones y controlar la música. Un icono de batería brillante situado en la parte superior izquierda de la pantalla muestra el nivel de batería. También puedes comprobarlo mientras el monitor se carga, abriendo y cerrando la tapa de la base para ver un icono más grande.

Una vez cargada la batería, el monitor mostrará un indicador de batería de color verde.

Para volver a colocar el monitor en la correa una vez completada la carga, haz lo siguiente:

1. Abre la tapa de la base y quita el monitor.
2. Desde la parte de atrás, alinea los botones del monitor con las ranuras del marco.



3. Introduce el monitor.

Maximización de la duración de la batería

Si no vas a utilizar tu Blaze durante un tiempo, puedes preservar la duración de la batería apagándolo. Para ello, desliza con el dedo hasta la pantalla Configuración y desliza arriba para encontrar la opción Apagar. Si quieres consultar otros consejos para maximizar la duración de la batería, consulta help.fitbit.com.

Mantenimiento

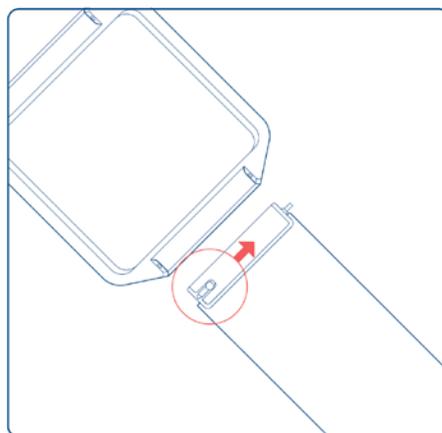
Es importante que limpies y seques el Blaze con asiduidad. Para obtener instrucciones y más información, consulta <http://www.fitbit.com/productcare>.

Cambio de pulsera

El monitor tiene dos correas (una superior y otra inferior) que podrás quitar individualmente para cambiarla por una diferente.

Quitar la correa

1. Coloca el Blaze boca abajo sobre una superficie plana y lisa, y busca los dos interruptores para quitar la correa (hay uno en cada extremo donde esta se une al marco).
2. Para desbloquear el interruptor, utiliza la punta del dedo o la uña para deslizar cuidadosamente el interruptor al extremo contrario y, a continuación, extrae la correa del marco.



3. Repite la misma acción en el otro lado.

Colocar la nueva pulsera

Antes de colocar la pulsera nueva, identifica cuál es la superior y cuál la inferior. La correa superior tiene una hebilla en el extremo. La correa inferior tiene muescas.

Para colocar la correa, realiza lo siguiente:

1. Coloca el Blaze boca abajo. Cuando está boca abajo, hay dos botones a la izquierda y un solo botón a la derecha.
2. Busca la clavija del lado opuesto del interruptor de extracción e introdúcela en el orificio que se encuentra en el marco.
3. Tira del interruptor mientras introduces la correa en su sitio y, a continuación, suéltalo para que la correa se fije en el marco.

Monitorización automática con Fitbit Blaze

El Blaze monitoriza diversas estadísticas de forma automática cuando lo llevas puesto. Los datos más recientes del monitor se cargan en tu panel de Fitbit cada vez que lo sincronizas.

Visualización de las estadísticas de todo el día

En la pantalla de reloj, desliza a la izquierda para ir a la pantalla Hoy. Tócala y desliza hacia arriba para ver las siguientes estadísticas diarias:

- Los pasos que has dado
- El ritmo cardiaco instantáneo
- La actividad por horas
- La distancia recorrida
- Las calorías quemadas
- Plantas subidas
- Minutos de actividad

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

- Historial detallado del ritmo cardiaco, incluido el tiempo que has estado en las zonas de ritmo cardiaco
- Las horas que has dormido y las fases del sueño

El Blaze comienza a monitorizar tus estadísticas del día siguiente a partir de la medianoche de tu zona horaria. Aunque tus estadísticas se restablecen a cero a medianoche, no se eliminan los datos del día anterior. Esos datos se registrarán en tu cuenta de Fitbit cuando vuelvas a sincronizar el monitor.

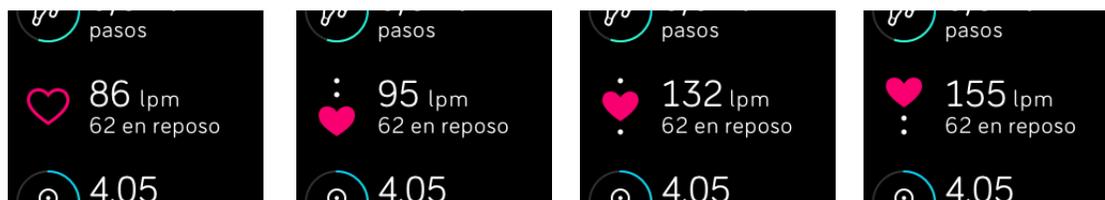
Uso de las zonas de ritmo cardiaco

Las zonas de ritmo cardiaco te ayudan a centrarte en la intensidad de entrenamiento que prefieras. Tu monitor muestra la zona de ritmo cardiaco en la que te encuentras en ese momento y, en tu panel de Fitbit, puedes ver el tiempo que has estado en cada zona un día o durante un ejercicio concreto. Según las recomendaciones de la American Heart Association (Asociación Estadounidense de Cardiología) hay tres zonas disponibles de forma predeterminada, pero si tienes un objetivo de ritmo cardiaco concreto, puedes crear una zona personalizada.

Zonas predeterminadas de ritmo cardiaco

Las zonas predeterminadas de ritmo cardiaco se calculan mediante la estimación de tu ritmo cardiaco máximo. Fitbit calcula tu ritmo cardiaco máximo con la fórmula común de 220 menos tu edad.

El icono del corazón que se muestra junto a tu ritmo cardiaco indica en qué zona te encuentras en ese momento:



Fuera de zona

Quema de grasas

Zona cardio

Zona máxima

- Cuando estés fuera de zona, es decir, cuando el ritmo cardiaco esté por debajo del 50 % del máximo, tu ritmo cardiaco podría ser aún elevado, pero no lo suficiente como para ser considerado ejercicio.
- La zona de quema de grasas, que significa que el ritmo cardiaco está entre el 50 % y el 69 % del máximo, es la zona de ejercicio de intensidad baja-media y puede ser un buen punto de partida para aquellos que están empezando a ejercitarse. Se le llama zona de quema de grasas debido a que el mayor porcentaje de calorías que se queman proceden de la grasa, aunque el índice total de quema de calorías es menor.
- La zona cardio, que significa que el ritmo cardiaco está entre el 70 % y el 84 % del máximo, es la zona de ejercicio de intensidad media-alta. En esta zona estás forzando un poco pero sin pasarte. Para la mayoría de las personas esta es la zona de ejercicio en la que desean centrarse.
- La zona pico, que significa que el ritmo cardiaco es superior al 85 % del máximo, es la zona de ejercicio de intensidad alta. La zona pico está destinada a sesiones cortas e intensas que mejoran el rendimiento y la velocidad.

Zonas personalizadas de ritmo cardiaco

En lugar de utilizar las zonas de ritmo cardiaco predeterminadas, puedes configurar una zona personalizada en la aplicación de Fitbit o en el panel de Fitbit.com. Cuando estés en esa zona, se mostrará un corazón entero. Cuando no estés en esa zona, se mostrará el contorno de un corazón.

Para obtener más información sobre la monitorización del ritmo cardiaco, incluidos los enlaces a información importante de la American Heart Association, consulta help.fitbit.com.

Monitorización del sueño

Ponte el Blaze cuando te vayas a dormir para monitorizar de forma automática tanto el tiempo que pasas durmiendo como la calidad del sueño. Para ver la información del sueño, sincroniza el monitor cuando te despiertes y consulta el panel.

Ajuste de los objetivos de sueño

El objetivo de sueño predeterminado es de ocho horas. Puedes personalizar tu objetivo de sueño en la aplicación de Fitbit o en tu panel de Fitbit.com, y cambiarlo por un número de horas que se ajuste mejor a la cantidad de horas de sueño que necesites. Para obtener más información acerca de los objetivos de sueño, incluido cómo cambiarlos, visita help.fitbit.com.

Información acerca de los hábitos de sueño

El Blaze monitoriza una serie de estadísticas del sueño, incluido cuánto tiempo duermes y el tiempo que pasas en cada fase del sueño. Al combinarlo con el panel de Fitbit, el Blaze te permite comparar tus patrones de sueño con los de otras personas del mismo sexo y edad. Para obtener más información acerca de lo que sucede mientras duermes, visita help.fitbit.com.

Monitorización de un objetivo diario de actividad

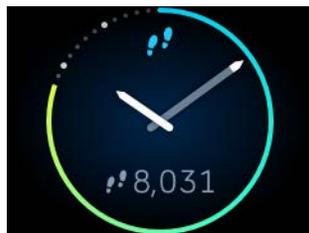
El Blaze monitoriza tu progreso de cara a un objetivo diario de tu elección. Cuando alcanzas tu objetivo, el monitor vibrará y emitirá destellos a modo de celebración.

Elección del objetivo

Tu objetivo está establecido de forma predeterminada en 10 000 pasos al día. En la aplicación de Fitbit o en el panel de Fitbit.com, puedes elegir un objetivo distinto, como la distancia que has recorrido, las calorías que has quemado o las plantas que has subido, 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.

Consulta del progreso hacia el objetivo

Algunos de los formatos de reloj muestran un anillo o una barra de progreso del objetivo para mantenerte motivado. Por ejemplo, en el formato de reloj Original que se muestra abajo, la sección continua de la línea indica que te queda menos de la mitad para alcanzar el objetivo.



También puedes ver tu progreso en el menú Hoy.

Monitorización de ejercicios con el Fitbit Blaze

El Blaze detecta de forma automática muchos ejercicios y los registra en tu historial de ejercicios gracias a nuestra función SmartTrack™. Asimismo, puedes indicar a tu monitor la hora de inicio y finalización del ejercicio para consultar las estadísticas en tiempo real y ver un resumen del ejercicio físico con un simple vistazo a tu muñeca. Todos los ejercicios físicos aparecen en tu historial de ejercicios para un análisis y una comparación más exhaustivos.

Uso de SmartTrack

Nuestra función SmartTrack reconoce y registra de forma automática ejercicios determinados para asegurarse de que obtienes puntos por tus momentos del día con mayor actividad. Cuando sincronizas el monitor después de realizar un ejercicio detectado con SmartTrack, puedes encontrar varias estadísticas en tu historial de ejercicios, como la duración, las calorías quemadas o cómo ha influido en tu día, entre otros.

De forma predeterminada, SmartTrack detecta el movimiento continuo durante al menos 15 minutos. Puedes aumentar 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.

Uso del menú Ejercicio

Puedes elegir entre más de una docena de tipos de ejercicios para personalizar el menú Ejercicio con tus favoritos. Algunos ejercicios, como el senderismo, correr y montar en bicicleta, cuentan con un GPS.

Para obtener más información acerca de la personalización del menú Ejercicio, visita <http://help.fitbit.com>.

Nota: El Blaze no tiene un GPS integrado. La función de *GPS conectado* se sirve de los sensores de GPS que se encuentran en el dispositivo móvil cercano para proporcionarte información sobre el ritmo y la distancia en tiempo real, así como registrar un mapa de tu ruta. Al activar el GPS conectado, la monitorización de las estadísticas de ejercicios se vuelve más precisa.

Esta función no está disponible para la aplicación de Fitbit para Windows 10.

Requisitos del GPS

El GPS conectado está disponible para los dispositivos móviles iOS y Android. Para obtener más información sobre cómo configurar esta función, visita help.fitbit.com.

1. Si vas a utilizar la función de GPS conectado, asegúrate de que tienes activados el Bluetooth y el GPS en el teléfono y que tu monitor esté emparejado a este.
2. Asegúrate de que la aplicación de Fitbit tiene permiso para utilizar el GPS o los servicios de ubicación.
3. Comprueba en la aplicación de Fitbit que la función de GPS conectado está activada cuando se realizan los ejercicios.
 - a. Busca los accesos directos a Ejercicios en la aplicación de Fitbit. Para obtener más información, visita help.fitbit.com.
 - b. Toca el ejercicio que quieras monitorizar y asegúrate de que la función de GPS conectado está activada.

Monitorización de ejercicios

Sigue estos pasos para monitorizar tus ejercicios:

1. Si vas a utilizar la función de GPS conectado con un dispositivo Android, asegúrate de tener activadas las notificaciones para vincular (conectar) el Blaze a tu dispositivo móvil. No necesitas recibir notificaciones, pero hay que activar esta función para completar el proceso de vinculación.
2. Si vas a utilizar la función de GPS conectado, asegúrate de que tienes el Bluetooth y el GPS activados en tu teléfono.
3. En tu monitor, desliza el dedo hasta la pantalla Ejercicio y tócala. A continuación, desliza el dedo para buscar el ejercicio que desees.

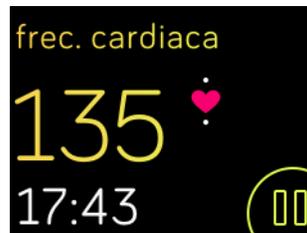
Si ves el icono de un engranaje en la parte inferior izquierda, quiere decir que ese ejercicio permite la conexión con GPS. Toca el engranaje para ver la opción de activar o desactivar el GPS. Pulsa el botón de volver (a la izquierda) para regresar al ejercicio.

4. Toca el ejercicio para seleccionarlo. Verás la pantalla Vamos.

Si eliges un ejercicio con la posibilidad de conectar el GPS, verás el icono de un teléfono en la parte superior izquierda. Los puntos significan que tu monitor está buscando la señal GPS. Sabrás que el GPS se ha conectado cuando el icono del teléfono se ilumine y el monitor vibre.



5. Toca el icono de inicio de la pantalla o pulsa el botón de selección (abajo a la derecha) para comenzar a monitorizar el ejercicio. Aparecerá un cronómetro en el que se muestra el tiempo transcurrido. Toca o desliza el dedo hacia arriba y hacia abajo para desplazarte por tus estadísticas en tiempo real o consultar la hora.



6. Cuando acabes el ejercicio físico o quieras ponerlo en pausa, toca el icono de pausa o el botón de selección (abajo a la derecha).
7. Para consultar un resumen de tus resultados, toca el icono de la bandera o pulsa el botón de acción (arriba a la derecha).



8. Toca Hecho o pulsa el botón de volver (a la izquierda) para cerrar la pantalla del resumen.

Al sincronizar el monitor, el ejercicio físico se almacenará en tu historial de ejercicios. Ahí puedes encontrar estadísticas adicionales y ver tu ruta, en caso de que conectaras el GPS.

Recepción de notificaciones y control de la música

Durante un entrenamiento, puedes recibir notificaciones o controlar la música. Si no atiendes una notificación y deseas verla más tarde, mantén pulsado el botón de selección (situado en la parte inferior derecha) durante tres segundos.

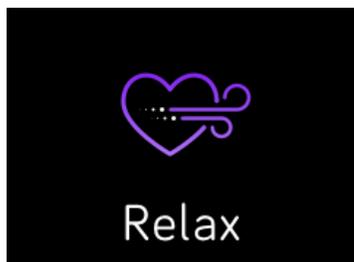
Para activar o desactivar las notificaciones, o controlar la música, mantén pulsado el botón Acción (situado en la parte superior derecha) durante tres segundos. Puedes detener, reanudar, saltar o reproducir una pista. Para controlar el volumen desde la pantalla de control de música, utiliza los botones de acción (parte superior derecha) y selección (parte inferior derecha).

Práctica de la respiración guiada con el Fitbit Blaze

El Blaze ofrece sesiones de respiración guiadas y personalizadas en el monitor, con las que puedes encontrar momentos de tranquilidad a lo largo del día. Puedes elegir entre sesiones de dos o cinco minutos de duración.

Para comenzar una sesión:

1. En el monitor, deslízate hasta la pantalla Respira.



2. La primera opción es la sesión de dos minutos. Desliza con el dedo para seleccionar la sesión de cinco minutos.
3. Toca la pantalla y, luego, el símbolo de inicio de la parte inferior derecha para empezar.
4. Quédate quieto y respira profundamente durante el período de calibración, que dura entre 30 y 40 segundos. Verás la frase "sintiendo tu respiración" en la pantalla del monitor.
5. Cuando se te indique, inhala y exhala profundamente. La pantalla del monitor emitirá unos destellos para indicar si sigues las instrucciones correctamente. Si sientes mareos o cualquier otro malestar, detén la sesión de respiración guiada.
6. Una vez terminada la sesión, pulsa el botón para volver al reloj.

Todas las notificaciones se desactivan automáticamente durante la sesión. Si has establecido una alarma por vibración, el monitor vibrará a la hora especificada.

Para obtener más información sobre las sesiones de respiración guiadas, incluidas las ventajas de practicar la respiración profunda y la información sobre la seguridad, visita help.fitbit.com.

Uso de las alarmas por vibración

Para despertarte por la mañana o avisarte a una cierta hora del día, puedes activar hasta 8 alarmas silenciosas que vibran suavemente a las horas elegidas. Establece una alarma que te despierte todos los días a la misma hora o solo en determinados días de la semana.

Gestión de alarmas silenciosas

Puedes crear, gestionar y eliminar alarmas silenciosas directamente en la pantalla de tu monitor. También tienes la opción de gestionar las alarmas en la aplicación de Fitbit o en el panel de fitbit.com.

Para obtener más información acerca de la gestión de las alarmas silenciosas, visita help.fitbit.com.



Desactivación o repetición de alarmas silenciosas

Cuando se inicia la alarma silenciosa, el monitor emite un destello y vibra. Para descartar la alarma, toca la marca de verificación o pulsa el botón de selección (abajo a la derecha). Para posponer la alarma durante 9 minutos, toca el icono ZZZ o pulsa el botón de acción (arriba a la derecha). Puedes posponer la alarma las veces que quieras. Ten en cuenta que tu monitor pasará al modo posponer automáticamente si se ignora la alarma durante más de un minuto.

Recepción de notificaciones

Hay más de 200 dispositivos móviles iOS y Android compatibles que te permiten recibir notificaciones de llamada, mensajes de texto, calendario, correo electrónico y de aplicaciones de terceros en tu Blaze. Para determinar si tu dispositivo admite esta función, visita <http://www.fitbit.com/devices>. Ten en cuenta que las notificaciones no están disponibles para los dispositivos Windows 10.

Requisitos del calendario

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

Si tienes un dispositivo iOS, el Blaze te mostrará las notificaciones de todos los calendarios sincronizados con la aplicación Calendario predeterminada de iOS.

Si tienes un dispositivo Android, el Blaze te mostrará las notificaciones de calendario de la aplicación que hayas elegido para este fin durante su configuración. Puedes elegir entre la aplicación Calendario predeterminada de tu dispositivo móvil y varias aplicaciones de calendario de terceros.

El Blaze puede mostrar notificaciones de aplicaciones de calendario de terceros. Puedes activar estas notificaciones en [Notificaciones de la aplicación](#).

Activación de las notificaciones

Para activar las notificaciones en la aplicación de Fitbit, debes asegurarte de que el Bluetooth está activado y que tu dispositivo móvil puede enviar notificaciones (a menudo en Configuración > Notificaciones).

Para obtener más información acerca de cómo asegurarte de que tu dispositivo móvil permite notificaciones, visita help.fitbit.com.

Sigue estos pasos para configurar las notificaciones:

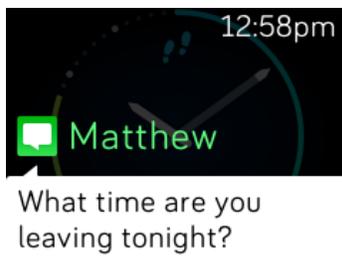
1. En la pantalla del reloj de tu Blaze, desliza hacia arriba y asegúrate de que tienes las notificaciones activadas. También puedes acceder a la configuración de las notificaciones si mantienes pulsado el botón de acción (arriba a la derecha) desde cualquier otra pantalla.
2. Si el monitor se encuentra cerca, toca el icono Cuenta en el panel de la aplicación de Fitbit (☰).
3. Toca el mosaico de Blaze.
4. Toca **Notificaciones** y activa o desactiva cualquier combinación de notificaciones de mensajes de texto, llamadas o calendario.
5. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para conectar (vincular) tu dispositivo móvil con el monitor.

Una vez activadas las notificaciones, aparecerá “Blaze” en la lista de dispositivos Bluetooth emparejados con tu dispositivo móvil.

Nota: Si es la primera vez que configuras las notificaciones en tu dispositivo móvil Android, consulta las instrucciones detalladas en <http://help.fitbit.com>.

Visualización de notificaciones entrantes

Si tu monitor y tu dispositivo móvil 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. Si no ves la notificación cuando llega, puedes encontrarla más tarde si deslizas arriba en la pantalla de reloj o si mantienes pulsado el botón de selección (abajo a la derecha).



Notificación de SMS



Notificación de calendario



Notificaciones de la aplicación

Gestión de las notificaciones

El Blaze puede almacenar hasta 30 notificaciones, tras lo cual las más antiguas se sustituirán por las más recientes conforme vayan llegando. Las notificaciones se eliminan automáticamente transcurridas 24 horas. El monitor puede mostrar hasta 32 caracteres de un asunto y hasta 160 de un mensaje de texto.

Para gestionar las notificaciones:

- En la pantalla de reloj, desliza hacia arriba para ver las notificaciones, y toca cualquiera para ampliarla y ver más detalles.
- En una notificación, desliza a la derecha para eliminarla.
- Para eliminar todas las notificaciones a la vez, desliza hacia abajo hasta el final de las notificaciones y toca Borrar todo.
- Si una notificación de texto es demasiado larga, desliza hacia abajo para desplazarte por todo el contenido.
- Para salir de la pantalla de notificaciones, pulsa el botón Volver (izquierda).

Desactivación de las notificaciones

Puedes desactivar las notificaciones en la aplicación de Fitbit o en el Blaze. Para ello, en tu monitor, desliza hacia abajo desde la página de reloj o mantén pulsado el botón Acción (parte superior derecha) desde cualquier otra pantalla. Cambia la configuración de las notificaciones al valor Desactivado.

Ten en cuenta que si utilizas el ajuste No molestar del teléfono, se desactivarán las notificaciones hasta que lo desactives.

Aceptación y rechazo de llamadas de teléfono

Si tienes un dispositivo iOS, el Blaze también te permite aceptar o rechazar llamadas telefónicas entrantes.

Para aceptar una llamada, toca el icono del teléfono verde. (Ten en cuenta que no puedes hablar desde el dispositivo; la aceptación de una llamada simplemente activa tu dispositivo móvil cercano). Para rechazar una llamada, toca el icono del teléfono rojo para enviar la llamada entrante al buzón de voz.

El nombre de quien llama aparecerá si dicha persona figura en tu lista de contactos; de lo contrario, verás un número de teléfono.



Control de la música

Con un dispositivo móvil iOS, Android o Windows 10 compatible cerca, puedes utilizar el Blaze para pausar y reanudar la música, así como pasar a la siguiente pista. Para saber si tu dispositivo admite esta función, visita <http://www.fitbit.com/devices>.

Ten en cuenta lo siguiente sobre el control de la música:

- Blaze emplea el perfil AVRCP de Bluetooth para controlar la música, por lo que la aplicación que proporcione la música debe ser compatible con AVRCP.
- Dado que algunas aplicaciones de transmisión de música no difunden la información sobre las pistas, los títulos de las canciones no aparecerán en la pantalla del Blaze. No obstante, si la aplicación de música admite AVRCP, sí que podrás pausar o saltar una pista aunque no puedas ver su título.
- Los títulos de las canciones no aparecerán nunca si utilizas un dispositivo móvil de Windows.

Activación del control de la música

Si tienes la aplicación de Fitbit para iOS en un dispositivo con iOS8 o superior, no se requiere ninguna configuración adicional.

Si tienes las aplicaciones de Fitbit para Android o Windows 10:

1. Haz lo siguiente en el Blaze:
 - a. Desliza a Configuración.
 - b. Desplázate hasta Bluetooth Classic.
 - c. Toca la opción Bluetooth Classic hasta que esté configurada como Emparejar.
2. En el dispositivo móvil:
 - a. Navega hasta la pantalla de ajustes de Bluetooth donde aparecen los dispositivos emparejados.
 - b. Asegúrate de que tu dispositivo sea visible y esté buscando dispositivos.
 - c. Cuando aparezca "Fitbit Blaze" como dispositivo disponible, selecciónalo.
 - d. Espera a que aparezca un mensaje con un número de seis dígitos.
3. Lleva a cabo los dos pasos siguientes uno tras otro:
 - a. Cuando aparezca el mismo número de seis dígitos en el Blaze, toca "Sí" en el monitor.
 - b. En el dispositivo móvil, selecciona la opción Emparejar.

Control de la música con el Fitbit Blaze

Para controlar la música con el Blaze, sigue estos pasos:

1. Inicia la reproducción de una canción o una pista en tu dispositivo móvil.
2. En tu monitor, desliza hacia abajo desde la página de reloj o mantén pulsado el botón de acción (arriba a la derecha) para ver información sobre la pista que se está reproduciendo en ese momento. Si la aplicación que estás utilizando no difunde la información de la pista, no aparecerá en tu Blaze.



3. Utiliza los iconos para pausar una canción o pasar a la siguiente. Para controlar el volumen, utiliza los botones de acción (arriba a la derecha) y de selección (abajo a la derecha).
4. Pulsa el botón Volver o desliza hacia arriba para regresar a la pantalla anterior.

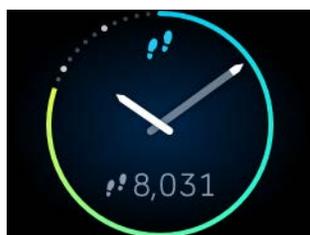
NOTA: Como en la mayoría de los dispositivos Bluetooth, si desconectas el “Fitbit Blaze” (usuarios de iOS) o “Fitbit Blaze (Classic)” (usuarios de Android y Windows) para conectar otro dispositivo Bluetooth, tendrás que conectarlo de nuevo en la lista de dispositivos Bluetooth la próxima vez que lo quieras usar para controlar la música.

Personalización del Fitbit Blaze

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

Cambio de formato del reloj

Los ejemplos siguientes muestran algunos formatos del reloj disponibles para el Blaze.



Original



Destello



Zona



Pop

Puedes cambiar el formato del reloj en la aplicación de Fitbit o desde el panel de fitbit.com. Para obtener más información, visita help.fitbit.com.

Ajuste del brillo

Este ajuste controla el brillo del texto y las imágenes del Blaze. El ajuste predeterminado, llamado Automático, define el brillo en función de las condiciones de luz ambiental. Si prefieres un nivel de brillo permanente, puedes cambiar el valor predeterminado a lo siguiente:

- Tenue—Débil
- Normal—Regular
- Máximo—Más brillante

Para ajustar esta configuración, desliza con el dedo hasta el menú Configuración y toca la pantalla. Desliza el dedo hacia arriba hasta que encuentres Brillo.

Activación o desactivación de la vista rápida

Gracias a la vista rápida, el Blaze se activa cada vez que levantas la muñeca o la giras hacia ti. Si la vista rápida está desactivada, pulsa cualquier botón o toca dos veces para activar el monitor. Para ajustar esta configuración, desliza con el dedo hasta el menú Configuración y toca la pantalla. Desliza el dedo hacia arriba hasta que encuentres Vista rápida.

Ajuste del monitor de ritmo cardiaco

El Blaze utiliza la tecnología PurePulse™ para monitorizar el ritmo cardiaco automáticamente y de forma continuada cuando el monitor del ritmo cardiaco está encendido. La configuración de la monitorización del ritmo cardiaco tiene tres opciones:

- Automático (predeterminado): la monitorización del ritmo cardiaco está generalmente activa únicamente cuando llevas puesto el Blaze.
- Desactivado: la monitorización de ritmo cardiaco no está nunca activa.
- Activado: la monitorización del ritmo cardiaco está siempre activa; elige esta opción si observas que no se monitoriza tu ritmo cardiaco aunque lleves puesto el Blaze.

Para ajustar esta configuración, desliza con el dedo hasta el menú Configuración y toca la pantalla. Desliza el dedo hacia arriba hasta que encuentres Monitorización del ritmo cardiaco.

Actualización del Fitbit Blaze

Las mejoras de productos y características gratuitas se implementan de forma ocasional mediante actualizaciones de firmware. Es recomendable que mantengas el Blaze actualizado.

Se te avisará mediante la aplicación de Fitbit cada vez que haya una nueva actualización disponible. Cuando empieces a actualizar, verás una barra de progreso en el monitor que te indicará el progreso de la actualización hasta que acabe. Una vez termine, aparecerá un mensaje de confirmación.

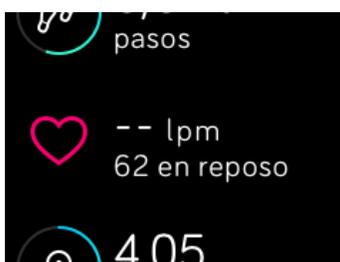
Ten en cuenta que la actualización del Blaze tarda varios minutos y puede requerir mucha batería. Por ello, te recomendamos que pongas el monitor en la base de carga antes de comenzar la actualización.

Solución de problemas del Fitbit Blaze

Si el monitor no funciona correctamente, consulta nuestra información sobre solución de problemas a continuación. Si tienes otros problemas o quieres obtener información más detallada, visita <http://help.fitbit.com>.

Ausencia de señal de ritmo cardiaco

El Blaze monitoriza continuamente el ritmo cardiaco mientras estás haciendo ejercicio y durante todo el día. En ocasiones, puede que el monitor de ritmo cardiaco tenga dificultades para encontrar una señal lo suficientemente fuerte como para mostrar el ritmo cardiaco.



Si no recibes la señal del ritmo cardiaco, asegúrate ante todo de que llevas puesto el monitor correctamente, colocándolo más arriba o más abajo en la muñeca o apretando o aflojando la correa. Después de esperar un poco, debería aparecer tu ritmo cardiaco. Si sigue sin encontrar la señal de ritmo cardiaco, comprueba la configuración de monitorización del ritmo cardiaco en el menú Configuración del monitor y asegúrate de que está definida en Activado o Automático.

Comportamiento inesperado

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.
- El monitor no responde a la pulsación del botón, a toques ni a movimientos del dedo sobre la pantalla.
- No responde a pesar de estar cargado.
- El monitor no monitoriza los pasos ni demás datos.

Nota: Reiniciar no es lo mismo que apagar el monitor. La opción Apagar está disponible en el menú Configuración del monitor para ayudarte a conservar la batería. Si reinicias el monitor siguiendo los pasos a continuación, se reinicia el dispositivo. Cuando se reinicia el monitor, no se elimina ningún dato.

Para reiniciar el monitor:

1. Mantén pulsados los botones Volver y Selección (el botón izquierdo y el de la parte inferior derecha, respectivamente) hasta que veas el icono de Fitbit en la pantalla. Este proceso debería tardar menos de 10 segundos.
2. Suelta los botones.

El monitor debería funcionar ahora con normalidad.

Para ver más sugerencias sobre solución de problemas o ponerte en contacto con el servicio de atención al cliente, consulta <http://help.fitbit.com>.

Información general y especificaciones del Fitbit Blaze

Sensores

El Blaze incorpora los siguientes sensores:

- Un acelerómetro MEMS de 3 ejes que monitoriza tus patrones de movimiento.
- Un altímetro, que registra los cambios de altitud.
- Un monitor óptico de ritmo cardíaco.
- Un sensor de luz ambiental.

Materiales

La correa que incluye el Blaze 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.

La hebilla y el marco del Blaze 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

El Blaze contiene un receptor de radio Bluetooth 4.0.

Información sobre la tecnología de tacto

El Blaze contiene un motor de vibración, que le permite vibrar con las alarmas, los objetivos y las notificaciones.

Batería

El Blaze está equipado con una batería de polímero de litio recargable.

Memoria

El Blaze guarda información detallada minuto a minuto de los últimos 7 días y de los últimos 30 días mediante resúmenes de las actividades diarias. Los datos de ritmo cardíaco se almacenan en intervalos de un segundo durante la monitorización del ejercicio y en intervalos de cinco segundos el resto del tiempo.

Los datos registrados incluyen los pasos que has dado, la distancia recorrida, las calorías quemadas, las plantas subidas, los minutos de actividad, el ritmo cardiaco, el ejercicio y la monitorización de tu sueño.

Sincroniza tu Blaze con frecuencia para tener los datos más detallados disponibles en el panel de Fitbit.

Visualización

La pantalla del Blaze es una pantalla táctil LCD en color.

Tamaño

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

Pulsera pequeña

Se adapta a una muñeca de 14 a 17 cm.

Pulsera 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 45 °C

Resistencia al agua

A prueba de salpicaduras. El dispositivo no se debe usar en la ducha ni se debe nadar con él puesto.

Altitud máxima de funcionamiento

8535 m

Ayuda

Encontrarás una guía de solución de problemas y ayuda para tu Blaze en <http://help.fitbit.com>.

Garantía y política de devoluciones

Encontrarás información online sobre la garantía y la política de devoluciones de la tienda de Fitbit.com en <http://www.fitbit.com/returns>.

Avisos de seguridad y normativas

Número de modelo: FB502

Estados Unidos: Declaración de la agencia Federal Communications Commission (FCC)

The Federal Communications Commission (FCC) and Industry Canada IDs can also be viewed on your device. Instructions to view content:

1. Click the Back button (left) on the tracker.
2. Swipe right to the Settings menu.
3. Swipe up until you see Regulatory Info and tap the screen.

This device complies with FCC part 15 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 received, including interference that may cause undesired operation

FCC Warning

Changes or modifications not approved by Fitbit, Inc. 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 requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

FCC ID: XRAFB502

Canadá: Declaración de 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 in accordance with RSS GEN Issue 3:

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

CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B)

IC ID: 8542A-FB502

Unión Europea (UE)

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB502 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address:

<http://www.fitbit.com/safety>.

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB502 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 FB502 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.

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB502 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 FB502 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.



Australia y Nueva Zelanda



China



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)
Blaze Model FB502						
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

O: 表示该项目中涉及的所有物料, 其包含的有害物质的含量低于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

X: 表示该项目中涉及的所有物料中至少有一种, 其包含的有害物质的含量高于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

Israel

אישור התאמה 51-51909

אי לבצע כל שינוי טכני בחלק המודולארי של המוצר.

Japón



México



IFETEL: RCPFIFB15-1706

Omán

OMAN-TRA/TA-R/2932/15

Filipinas



Singapur

Complies
with IDA
Standards
DA00006A

Sudáfrica



Corea del Sur

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

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



- 사용 주파수 (Used frequency): 2400 MHz-2480 MHz
- 채널수 (The number of channels): 79/40
- 공중선전계강도 (Antenna power): -1.12dBi
- 변조방식 (Type of the modulation): Digital
- 안테나타입 (Antenna type): IFA
- 출력 (Output power): -2.9dBm
- 안테나 종류 (Type of Antenna): Stamped Metal

KCC approval information

- 1) Equipment name (model name) : 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB502
- 2) Certificate number : MSIP-CMM-XRA-FB502
- 3) Applicant : Fitbit, Inc.
- 4) Manufacture: Fitbit, Inc.
- 5) Manufacture / Country of origin: P.R.C.

Serbia



И005 016

Taiwán



CCAJ15LP5520T5

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



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.

©2017 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.