

fitbit charge 2



用户手册
1.2 版

目录

开始	1
包装盒内容.....	1
手册内容	1
设置您的 Fitbit Charge 2	2
在手机或平板电脑上设置智能设备.....	2
在 Windows 10 电脑上设置智能设备	3
在 Mac 电脑上设置智能设备	3
将您的智能设备数据同步到您的 Fitbit 账户.....	4
了解 Fitbit Charge 2	5
腕带更换	5
全天佩戴和锻炼.....	5
手腕选择和惯用手.....	6
功能导航	6
唤醒变暗的屏幕.....	7
使用时钟屏幕和菜单.....	7
轻击智能设备.....	8
电池续航时间及充电.....	9
查看当前的电池电量.....	9
为智能设备充电.....	9
保养	10
更换腕带	10
拆卸腕带.....	10
安装新腕带.....	12

Fitbit Charge 2 自动追踪数据	13
查看全天统计数据.....	13
查看您的心率.....	13
多余空格：使用心率区间.....	14
默认心率区间.....	14
自定义心率区间.....	15
追踪每日活动目标.....	15
选择目标.....	15
查看目标完成进度.....	15
追踪每小时的活动.....	16
睡眠追踪	17
设置睡眠目标.....	17
设置就寝提醒.....	17
了解您的睡眠习惯.....	17
Fitbit Charge 2 锻炼	18
使用 SmartTrack	18
使用“锻炼”菜单.....	18
GPS 要求.....	18
追踪锻炼.....	19
采用 Charge 2 练习指导呼吸	20
使用静音振动闹钟	21
启用或取消静音振动闹钟.....	21
取消静音振动闹钟.....	21
接收来电、短信和日历通知	22
日历要求	22

启用通知	22
查看通知	23
自定义您的 Fitbit Charge 2.....	25
更改时钟面板.....	25
使用快速查看.....	25
调节心率追踪智能设备.....	26
更新 Fitbit Charge 2.....	27
Fitbit Charge 2 故障排除	28
心率信号丢失.....	28
异常情况	28
Fitbit Charge 2 一般信息和规格	30
传感器	30
材料	30
无线技术	30
触觉反馈	30
电池	30
内存	31
显示屏	31
尺寸	32
环境条件	32
了解更多	32
退货政策和保修.....	32
法规及安全注意事项.....	33
美国：联邦通讯委员会（FCC）声明	33
加拿大：加拿大工业部（IC）声明.....	34

欧盟 (EU).....	34
澳大利亚和新西兰.....	35
中国	35
以色列	36
日本	36
墨西哥	37
摩洛哥	37
阿曼	37
菲律宾	37
塞尔维亚	38
新加坡	38
南非	38
韩国	39
台湾地区	39
阿联酋	40
安全声明	40

开始

欢迎使用 Fitbit Charge 2，这是一款可帮助您实现健身目标的智能健身腕带。您可访问 <http://www.fitbit.com/safety> 在线查看我们完整的安全信息。

包装盒内容

您的 Fitbit Charge 2 包装盒内装有：



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

本手册旨在引导您快速入门，帮助您创建 Fitbit 账号并确保智能设备能够将收集的数据传输到数字面板。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。智能设备设置完成后，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偏好设置。如需查找更多信息、提示和故障排除信息，请访问 help.fitbit.com，浏览我们的综合性文章。

设置您的 Fitbit Charge 2

为了获得最佳体验，我们建议您使用适用于 iOS、Android 或 Windows 10 的 Fitbit 应用程序。如果您没有手机或平板电脑，也可使用支持蓝牙功能的 Windows 10 PC 或 Mac。有关不支持蓝牙的设备的使用方法，请访问 help.fitbit.com。

Fitbit 账号将要求您提供诸如身高、体重和性别等信息来计算各种参数，比如计算出步长来估算距离，计算基础代谢率来估算消耗的卡路里。您可以选择与您的 Fitbit 朋友分享一些信息，如年龄、身高或体重，但您提供的信息将默认为隐私。

在手机或平板电脑上设置智能设备

免费的 Fitbit 应用程序与支持 iOS、Android 和 Windows 10 操作系统的 200 多款手机或平板电脑兼容。

开始使用：

1. 访问 <http://www.fitbit.com/devices>，确保 Fitbit 应用程序与您的手机或平板电脑兼容。
2. 根据您的设备操作系统，您可在以下其中一个应用商店中查找 Fitbit 应用程序：
 - Apple App Store 适用于 iOS 设备，例如 iPhone 或 iPad。
 - Google Play Store 适用于 Android 设备，例如 Samsung Galaxy S6 和 Motorola Droid Turbo 2。
 - Microsoft Store 适用于 Lumia 手机或 Surface 平板电脑等 Windows 10 设备。
3. 安装应用程序。请注意，下载应用程序时，若您尚未拥有商店账号，会要求您创建一个。
4. 下载完成后，打开应用程序，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 账号，或登录到您已有的账号。
5. 继续根据屏幕上的说明，连接或通过**配对**的方式将您的 Charge 2 连接到您的手机或平板电脑。通过配对，可以确保智能设备、手机和平板电脑能够相互通信（来回同步数据）。

配对结束后，认真阅读有关您新智能设备的指南，然后搜索 Fitbit 数字面板。

在 Windows 10 电脑上设置智能设备

如果您没有手机或平板电脑，您可通过支持蓝牙功能的 Windows 10 电脑进行设置并同步您的智能设备。适用于 Windows 10 手机和平板电脑的 Fitbit 应用程序同样可应用于您的电脑。

要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（简称为“商店”）。
2. 搜索“Fitbit 应用程序”，找到后点击**免费**将应用程序下载到您的电脑。
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号。
4. 将此句的帐号均替换成账号：点击**微软账号**登录您已有的微软账号。若您尚未拥有一个微软账号，请根据屏幕上的说明进行创建。
5. 下载完成后，打开应用程序。
6. 单击**加入 Fitbit**，此时会出现一系列的引导问题帮助您创建 Fitbit 账户，或登录到您已有的账户。
7. 继续根据屏幕上的说明，连接 或通过**配对**的方式将您的 Charge 2 连接到您的 Windows 10 应用程序。通过配对，可以确保智能设备和应用程序能够相互通信（来回同步数据）。

配对结束后，认真阅读有关您新智能设备的指南，然后搜索 Fitbit 数字面板。

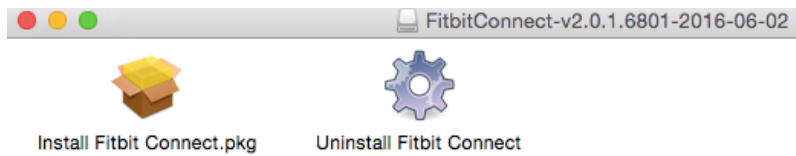
在 Mac 电脑上设置智能设备

如果您没有兼容的手机或平板电脑，您可以使用支持蓝牙功能的 Mac 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。若要使用这种方法，您先要安装一款名为 Fitbit Connect 的免费软件，这款软件可以让 Charge 2 将数据同步至 fitbit.com 数字面板。

要安装 Fitbit Connect 并设置您的智能设备：

1. 访问 <http://www.fitbit.com/setup>。
2. 向下滚动并点击下载选项。如果按钮没有正确显示您的电脑类型（例如显示“下载 Mac 版”），则请选择正确的类型，然后点击按钮。

3. 此时，您将看到一个关于打开或保存文件的选项；选择打开。几秒钟后，您将看到一个安装 Fitbit Connect 的选项。



4. 双击安装 Fitbit Connect.pkg。Fitbit Connect 安装程序将会打开。
5. 点击**继续**，安装程序。
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，或登录到您现有的账户，并将您的智能手机与 Fitbit Connect 连接。

设置完成后，Fitbit 将指导您进入新 Charge 2 简介，然后进入 fitbit.com 数字面板。

将您的智能设备数据同步到您的 Fitbit 账户

当您开始使用 Charge 2 时，请确保它与 Fitbit 数字面板的数据定期同步。在数字面板上，您将追踪进度、查看您的锻炼历史、追踪您的睡眠模式、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 使用低功耗蓝牙 (BLE) 技术与您的 Fitbit 智能设备同步。

如果配对成功的智能设备就在附近，Fitbit 应用程序将在打开时自动与该设备同步。您也可以随时使用应用程序中的**立即同步**选项。

当智能设备位于离电脑 20 英尺（约 6 米）的范围内时，Fitbit Connect 每 15 分钟同步一次。如要强制同步，请点击与电脑上的日期及时间位置相近的 Fitbit Connect 图标，并选择**现在同步**。

了解 Fitbit Charge 2

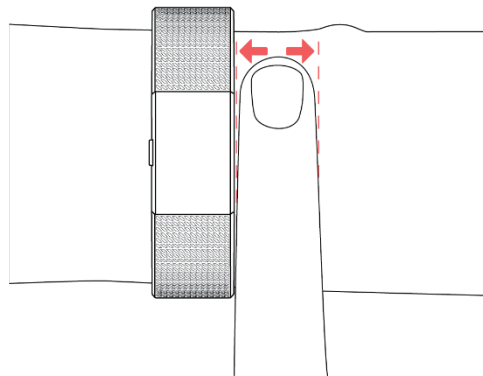
您可以在此部分了解如何以最佳的方式佩戴智能设备、导航以及为智能设备充电。如果您购买了腕带配件，还可以在本手册中找到将原装腕带取下以及更换新腕带的相关说明。

腕带更换

查看这些提示，确保您正确佩戴您的智能设备，以便获得最佳效果。

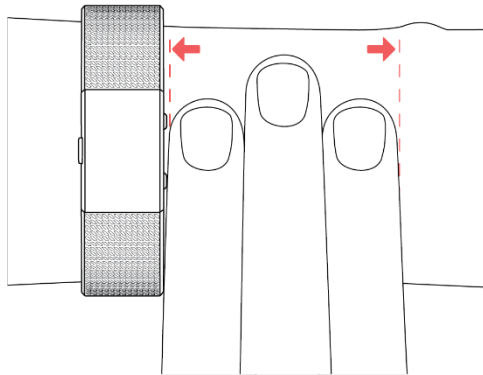
全天佩戴和锻炼

如果在不运动时全天佩戴，Charge 2 通常应平放在腕骨以下一指宽的位置，像平时佩戴手表一样。



为获得最佳的运动心率追踪数据，请牢记以下提示：

1. 锻炼时尝试将智能设备戴于手腕的较高位置。因为开始运动后，手臂的血流量增加很多，将智能设备向上移动几英寸可改善心率信号。此外，骑单车或举重等很多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，这很可能会干扰心率信号。



2. 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。也就是说，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）。
3. 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。类似地，进行举重或划船之类的运动时，腕部肌肉可能会收缩，导致锻炼时腕带收紧并放松。如果您的智能设备无法显示心率读数，尝试放松您的手腕，并静立一会儿（约 10 秒），随后您应可以查看到一个心率读数。

手腕选择和惯用手

为获取更准确的读数，智能设备需知道您将其佩戴在哪个手腕上（右手腕还是左手腕）以及您的惯用手（右手腕还是左手腕）。您的惯用手就是您常用来写字或投掷物品的那只手。

设置期间，系统会要求您选择佩戴智能设备的手腕。如果您以后要换只手腕佩戴智能设备，只需更改“手腕”设置即可。您也可以随时通过“惯用手”设置更改惯用手。这两项设置都可以在 Fitbit 应用程序的“账户”部分或 fitbit.com 数字面板设置的个人信息部分中找到。

功能导航

Charge 2 设有一个 OLED 轻击显示屏和一个按钮。

唤醒变暗的屏幕

Charge 2 Alta 在不使用时，显示屏会关闭。若要将其唤醒：

- 按下按钮
- 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。
- 轻击智能设备两次。

使用时钟屏幕和菜单

默认或“主页”屏幕是一个时钟屏幕，有几种风格。在时钟屏幕上，您可以：

- 轻击查看您行走的步数、心率、距离、消耗卡路里数、攀爬楼层数以及活跃时间（分钟和小时）。
- 按下按钮并将它移动到不同的菜单。
- 按住按钮，以便打开或关闭通知，包括提醒移动。

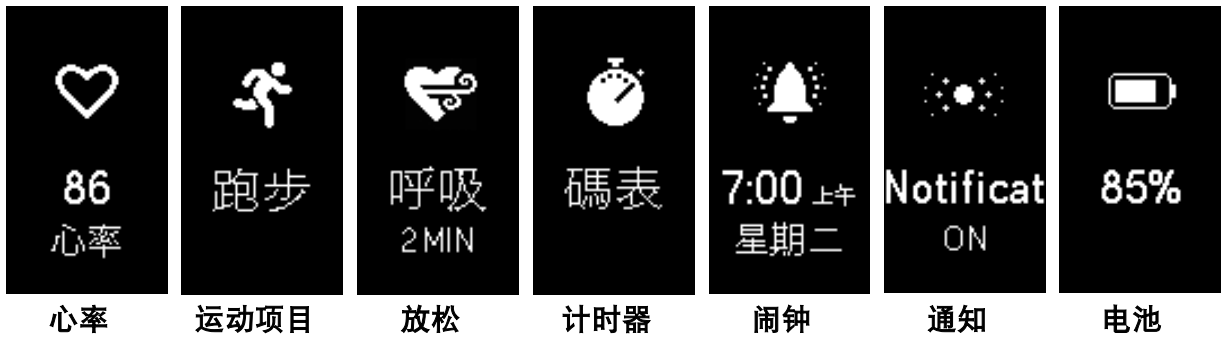


您可以自定义您智能设备上显示的统计数据 and 菜单。如要了解更多信息，请访问 help.fitbit.com。

查看时钟屏幕后，您可以循环浏览不同菜单，查看信息或使用智能设备上的不同功能。下列菜单可用：

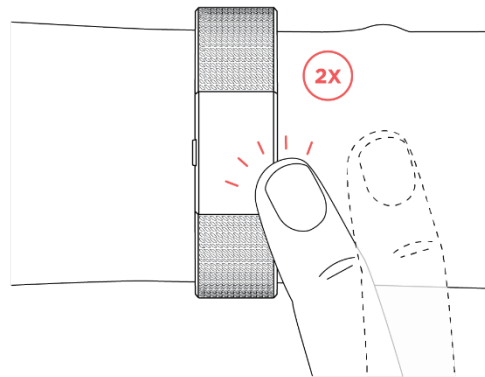
- 心率 — 显示您的当前心率。轻击查看您的静息心率。
- 锻炼 — 轻击以便在锻炼选项间移动，然后按住该键启动选中的锻炼。再次按住该键结束锻炼。
- 呼吸 — 轻击选择一个呼吸指导练习。长按该键以启动该课程。
- 计时器 — 按住该键以启动计时器。按下按键，停止并恢复计时器。再次长按该键以重置计时器。
- 闹钟 — 轻击以便在您已设置好的闹钟间滚动。按住该键以启用或取消任何闹钟。闹钟屏幕仅在您设置闹钟时出现。
- 通知 — 按住按钮，以便打开或关闭通知。如果您关闭通知，当您在手机上收到来电、短信或日历提醒时，智能设备不会提醒您，也不会收到移动提醒。

- 电池 — 显示智能设备剩余电量的百分比。只有在智能设备设置中打开后，才会显示电池屏幕。



轻击智能设备

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。轻击智能设备两次，可唤醒屏幕；轻击一次，可浏览统计数据或菜单。



Charge 2 无法对滑屏做出反应。您必须使用按钮或有力地点击屏幕。

电池续航时间及充电

Charge 2 充满电后最多可使用 5 天。电池续航时间和充电周期因使用和其他因素而异；实际结果会有所不同。

查看当前的电池电量

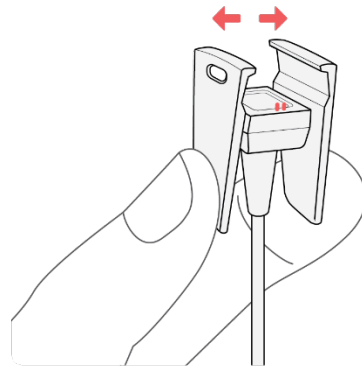
如果您的电量较低，在唤醒 Charge 2 时，您将在几秒钟后看到一个低电量图标。一旦您看到一个极低电量图标，在充满电之前，您将无法导航到智能装置任何一个屏幕。您的智能设备会继续追踪您的活动，直到电池电量耗尽。

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。要查看电池屏幕，您必须打开 Fitbit 应用程序中的电池菜单项。

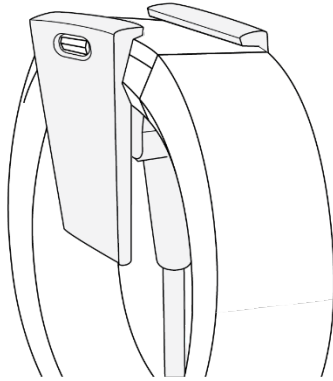
为智能设备充电

如需为智能设备充电：

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。



3. 确保您的智能设备上的按钮与充电线上的按钮开口对齐。当智能设备发出震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。

保养

请务必定期清洗和干燥 Charge 2。有关说明和更多信息，请访问 <http://www.fitbit.com/productcare>。

更换腕带

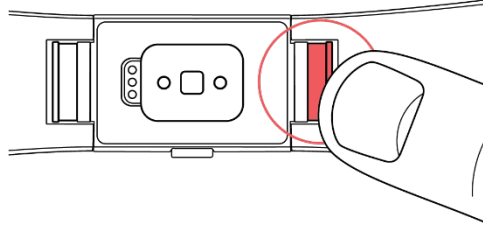
腕带有两段可分离的部分（上段和下段），您随时可以将其拆下并换上单卖的腕带。

拆卸腕带

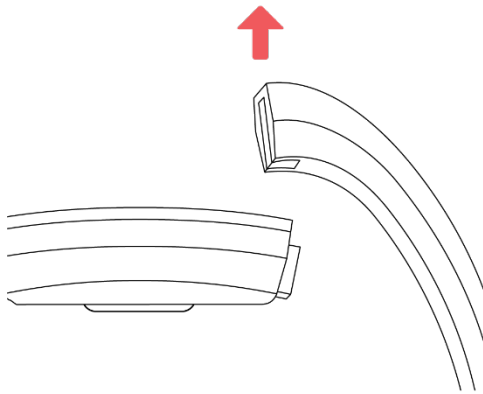
如要拆卸腕带：

1. 将 Charge 2 翻转过来，找到两个腕带锁扣——在腕带与框架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。



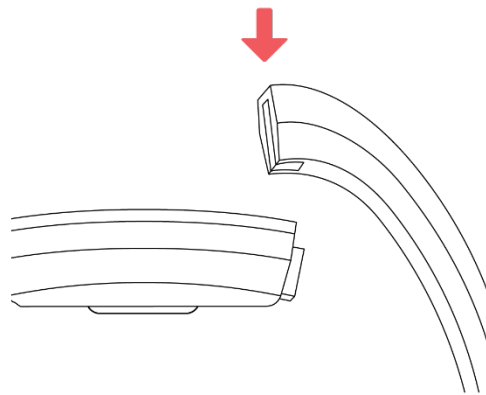
4. 在另一侧重复上述操作。

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。上段的一端有搭扣。下段有凹槽，应连接在距离充电端口最近的一侧。

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。



Fitbit Charge 2 自动追踪数据

无论何时，只要您佩戴该 Charge 2，都能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

按下按钮唤醒您的 Charge 2，查看全天时间。轻击屏幕，查看每项全天统计数据，包括：

- 行走步数
- 当前心率
- 行走距离
- 消耗卡路里数
- 攀爬楼层数
- 活跃分钟数
- 每小时活动

您可通过 Fitbit 数字面板查看智能设备捕获的其他信息，如：

- 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、平均静息心率、以及心率区间时间

请注意：Charge 2 在午夜进行重置，并开始新的一天。

查看您的心率

使用 Charge 2 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，按下按钮直到进入心率屏幕，您便可以看到您的当前心率。轻击查看您的静息心率。


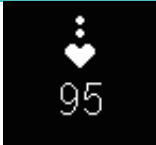

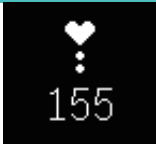
多余空格：使用心率区间

心率区间有助于完成您选择的训练强度。智能设备会在心率上方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。

当前心率上方的心形图标指示了您所处的区间。有关不同心率区间的说明请参见下表。

图标	区段	计算	说明
	区间以外	处于最大心率的 50% 以下。	可对您的心率进行计算，但不足以视为锻炼。
	脂肪燃烧	处于最大心率的 50% 和 69% 之间。	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。	中等到高等强度的锻炼区间。在此区域内，您处于努力锻炼的状态，但不至于精疲力尽。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。	高强度锻炼区间。此区间适用于短时间剧烈运动，旨在提高成绩与速度。

自定义心率区间

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

Charge 2 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，智能设备将震动并显示庆祝您的成就。

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、活跃时间或攀爬楼层数，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。

查看目标完成进度

目标进度条可以让您保持动力。下面的进度条中已填充部分表示您的目标已完成一半以上。



追踪每小时的活动

Charge 2 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。

如果您在给定的小时内未走完 250 步的最低步数，那么，在这个小时最后十分钟，智能设备会震动，提醒您走动。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。如果每个小时均能达到目标，您还将看到一次每日庆祝。



每小时庆祝



每日庆祝

睡眠追踪

佩戴 Charge 2 上床睡觉可自动追踪您的睡眠时间和睡眠质量。如要查看您的睡眠记录，在您起床时同步智能设备，并检查您的数字面板。

如需了解更多有关睡眠追踪的详细信息，请访问 help.fitbit.com。

设置睡眠目标

默认您的自定义睡眠目标为每晚 8 小时睡眠。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。

设置就寝提醒

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的一致性。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。

有关设置就寝时间提醒的更多信息，请访问 help.fitbit.com。

了解您的睡眠习惯

Charge 2 可以跟踪几个睡眠指标，包括睡眠时间和在每个睡眠阶段花费的时间。当与 Fitbit 数字面板一起使用时，Charge 2 可以帮助您了解您的睡眠模式，并与属于相同年龄范围和性别的其他人比较。有关睡着时会发生什么的详细信息，请访问 help.fitbit.com。

Fitbit Charge 2 锻炼

Charge 2 采用 SmartTrack 自动检测和记录选定的锻炼。要想更为精确或查看您手腕右侧的实时统计数据 and 锻炼总结，您可以告诉智能设备锻炼开始和结束的时间。锻炼历史中的所有锻炼均可进行深入分析和对比。

使用 SmartTrack

SmartTrack 确保您可从当天最活跃的运动中受益。当您在进行 SmartTrack 检测到的锻炼后同步智能设备时，您可以在锻炼历史中查看多项统计数据，包括持续时间、消耗卡路里数、对您一天的影响等。

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

使用“锻炼”菜单

您可从许多锻炼类型中进行选择来自定义您的锻炼菜单收藏夹。有些运动，像跑步、骑自行车和徒步，具有 GPS 选项。

如需更多关于自定义锻炼菜单的信息，请访问 help.fitbit.com。

请注意：Charge 2 没有内置 GPS。连接 GPS 全球定位数据系统功能与您手机上的 GPS 传感器配合使用，为您提供实时步速和距离信息，并记录您的路线图。开启 GPS 全球定位数据系统功能，实现对您锻炼统计数据更精确的追踪。

GPS 要求

如需更多关于连接 GPS 全球定位数字系统功能设置的信息，请访问 help.fitbit.com。

1. 如果你打算使用 GPS 互联功能，应确保您手机上的蓝牙和 GPS 均可用，且您的智能设备已与您的手机配对成功。
2. 确保 Fitbit 应用程序允许使用 GPS 或定位服务。

3. 检查 GPS 互联功能是否已打开并用于 Fitbit 应用程序上的锻炼。
 - a. 找到 Fitbit 应用程序上的锻炼快捷键。如需更多信息，请访问 help.fitbit.com。
 - b. 轻击您想追踪的锻炼，确保 GPS 互联功能已打开。

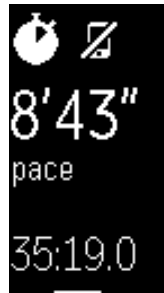
追踪锻炼

追踪锻炼：

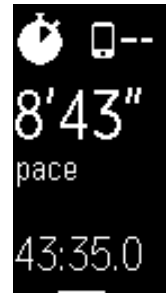
1. 按下您智能设备上的按钮，进入锻炼屏幕，然后轻击找到您选中的锻炼。
2. 按住该按钮以启动锻炼。如果您在顶部看到一个手机图标，表示该锻炼提供 GPS 互联功能，您的设备已连接到 GPS 信号。如果手机图标被删除了，则无法使用 GPS 连接。动画虚线表示您的设备正在尝试寻找 GPS 信号。



已连接 GPS 信号



GPS 信号断开连接



正在搜索 GPS 信号

3. 在锻炼期间，轻击智能设备以滚动查看实时统计数据或查看当前时间。
4. 如欲暂停锻炼，按下按钮。然后再次按下按钮，以继续锻炼。
5. 运动结束后，按住该按钮以停止记录。您将会看到一个旗帜图标，并收到一条祝贺短信。
6. 按下按钮查看您的成绩总结。每按一次按钮，您可循环查看一组不同的统计数据。您可一次性查看您的锻炼总结。

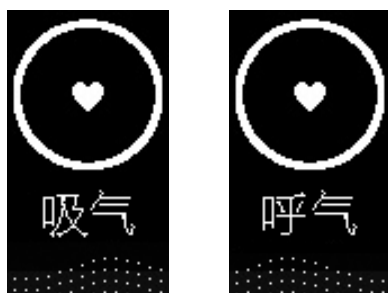
同步智能设备会将锻炼储存在锻炼历史中。您可以在其中找到其他统计数据，如果您使用了 GPS 互联功能，还可以看到自己的锻炼路线。

采用 Charge 2 练习指导呼吸

Charge 2 通过您的智能设备提供个性化的呼吸指导练习，帮助您找到一天中平静的时刻。您可以选择 2 - 5 分钟长的运动。

如需开始一项运动：

1. 在您的智能设备上长按按钮，多余空格：直到“呼吸”屏幕出现。
2. 2 分钟课程是首选项。轻击选择 5 分钟课程。
3. 长按该按钮，启动课程。
4. 在校准期间保持静止和深呼吸，持续 30-40 秒。您将会在智能设备屏幕上看到“正在感应您的呼吸”字样。
5. 看到提示时，深呼吸。



智能设备屏幕上将出现闪光，表明您遵循指导的程度。如果你感觉眩晕或有不适，请停止呼吸指导练习。

6. 完成运动后，按下按钮返回时钟屏幕。

课程期间所有通知自动设为禁用。若你设置的是无声闹钟，Charge 2 将在指定时间振动。

如需了解更多有关呼吸指导练习，包括练习深呼吸的好处和安全信息，请访问 help.fitbit.com。

使用静音振动闹钟

Charge 2 的静音振动闹钟将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。

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

启用或取消静音振动闹钟

设置好闹钟之后，您可以直接在 Charge 2 上禁用或重新启用闹钟，无需打开 Fitbit 应用程序。您只能在 Fitbit 应用程序上设置闹钟。

1. 按下智能设备上的按钮，直到出现闹钟屏幕。



2. 轻击您的智能设备，找到您要查找的闹钟。
3. 按住该按钮以启用或取消闹钟。

取消静音振动闹钟

闹钟关闭时，智能设备会闪烁并振动。若要取消该闹钟，按下您智能设备上的按钮或步行 50 步。闹钟振动期间，若您没有按下按钮，它会再次自动振动。

接收来电、短信和日历通知

Charge 2 兼容 200 多款手机，只要您的手机在附近，您就可以接收来自这些设备的来电、短信和日历活动通知。如要确定您的设备是否支持此功能，请访问 <http://www.fitbit.com/devices>。

日历要求

您的智能设备将显示从日历应用程序发送至手机的日历活动和所有消息。请注意，如果日历应用程序未将通知发送到手机，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 Charge 2 就会显示所有同步至默认日历的日历通知。如果您的第三方日历应用程序不会同步至默认日历应用程序，那么，您将无法在日历上看到通知。

如果您使用的是 Android 设备，您的 Charge 2 将会显示由您在设置中选择的日历应用程序所发出的日历通知。您可以选择手机上的日历默认应用程序或多个第三方日历应用程序。

启用通知

在 Fitbit 应用程序中打开通知前，请确保蓝牙功能已打开，且您的手机能够发送通知（通常为设置 > 通知）。

如需了解更多关于如何确保手机允许通知的信息，请访问 help.fitbit.com。

来电和短信通知为默认设置。如需开启日历通知：

1. 与附近的智能设备一起使用，在 Fitbit 应用信息数字面板上，轻击账户图标 (☰)。
2. 轻击 Charge 2 板块。
3. 轻击通知并开启或关闭短信、来电或日历通知的任意组合。
4. 按照屏幕上的指示连接（“关联”）手机与您的智能设备。

通知启用后，与您的手机配对的蓝牙设备列表中就会出现“Charge 2”。

请注意：如果这是您首次在安卓手机上设置通知，如需了解详细说明，请访问 help.fitbit.com。

查看通知

如果智能设备和手机的距离在 30 英尺（约 9 米）以内，智能设备收到来电、短信或日历事件通知时会震动。您的屏幕将保持关闭，直到它被唤醒以查看通知。如要唤醒您的智能设备以查看通知，将腕带朝您的方向转动，或按下按钮。收到通知后，持续时间仅为一分钟。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四次，并显示来电人的姓名或电话号码，并附带播放一个动画。如要忽略通知，可按下按钮。



对于短信，短信会滚动一次，然后消失。发件人的姓名滚动一次并保持静止。

对于日历事件，事件的名称会滚动一次，然后消失。事件时间滚动一次并保持静止。

如果短信、日历事件、发件人或事件时间足够短，可以显示在屏幕上，则信息不会滚动。
通知长度限制为 40 个字符。

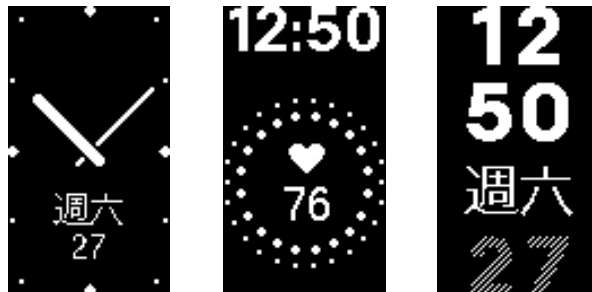


自定义您的 Fitbit Charge 2

此部分说明了如何更改您的时钟面板以及修改智能设备的特定行为。

更改时钟面板

Charge 2 设有多个时钟面板。以下为一些示例：



您可在 Fitbit 应用程序或 Fitbit.com 数字面板中更改时钟面板。如要了解更多信息，请访问 help.fitbit.com。

使用快速查看

如需保存电量，请在不使用时关闭屏幕。您将手腕对着自己时（也就是“快速查看”）可自动亮起，或者按下按钮或双击进行唤醒。

如需了解更多快速查看的打开或关闭的信息，请访问 help.fitbit.com。

调节心率追踪智能设备

您的 Charge 2 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 Fitbit Charge 2

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 Charge 2 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。开始升级时，智能设备和 Fitbit 应用程序会显示进度条，直到升级完成。

升级过程中请将您的智能设备与手机放在一起。

请注意：Charge 2 的更新须花费几分钟，需要电池有足够的电量。为此，我们建议您在智能设备充满电或插入充电线时进行升级。

Fitbit Charge 2 故障排除

如果智能设备无法正常工作，请参阅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

Charge 2 可在锻炼期间或全天持续监测您的心率。心率追踪设备偶尔会有难以获得良好信号的情况。出现这种情况时,您将会在经常显示当前心率的地方看到虚线。



心率信号丢失

如果无法接收心率信号，请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，或是将其松开或系紧。保持您的手臂静止平放一会儿后，您可以再次看到您的心率。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

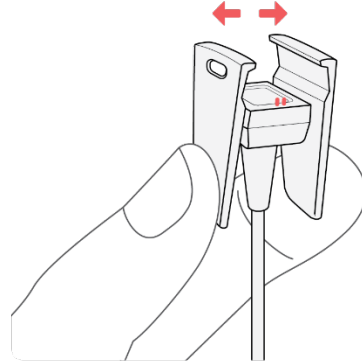
如果遇到下列问题，可通过重启智能设备来解决：

- 设置正确，但无法同步
- 充电时按键或轻击无反应
- 无法记录步数或其他数据

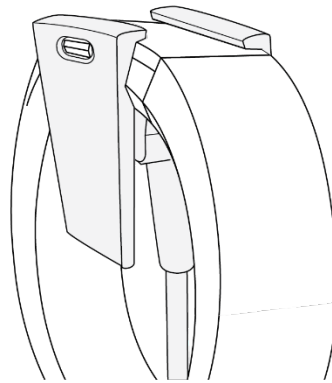
请注意：重启智能设备会重启设备，但是不会删除任何数据。

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。



3. 确保您的智能设备上的按钮与充电线上的按钮开口对齐。当智能设备发出震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。Charge 2 开始充电。



4. 按住您的智能设备上的按钮 4 秒。当您看到 Fitbit 标识，且智能设备发出震动时，智能设备已重新启动。

智能设备重新启动后，您可将它从充电线中拔出，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。

Fitbit Charge 2 一般信息和规格

传感器

您的 Charge 2 包含以下传感器：

- MEMS 3 轴加速计（追踪记录运动方式）
- 一个高度计，用于追踪高度变化
- 一个光学心率追踪设备

材料

Charge 2 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。腕带配件为真皮材质。

Charge 2 的搭扣和外框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

Charge 2 配备一个蓝牙 4.0 无线电收发机。

触觉反馈

Charge 2 配备一个震动电机，用于闹钟、目标、通知和提醒。

电池

Charge 2 配备一块可充电锂电池。

内存

Charge 2 可对大多数按分钟统计数据 and 锻炼数据存储 7 天。它还可进行 3 天的 SmartTrack 数据存储和 30 天的总数据存储。锻炼期间，心率数据每隔一秒存储一次，其它时间则间隔五秒。

有关 Charge 2 在同步智能设备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、楼层、活跃分钟数、心率、锻炼、睡眠以及静止和活跃的小时数。

请注意 Charge 2 最多可存储长达 10 小时的锻炼数据。也就是说，如果您的锻炼时长超过 10 小时，且没有与您的智能设备同步，则您的锻炼历史将不包括所有数据。建议您至少每天将智能设备同步一次。

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

Charge 2 采用 OLED 触屏。

尺寸

腕带尺寸如下所示。请注意：单独销售的表带在尺寸上可能会略有差异。

小号表带	适合周长为 140 - 170 毫米的手腕
大号腕带	适合周长为 170 - 206 毫米的手腕
超大号表带	适合周长为 206 - 236 毫米的手腕

环境条件

工作温度	14° 至 113°F (-10° 至 45°C)
非工作温度	-4° 至 140°F (-20° 至 60°C)
防水	防溅水。洗澡时请勿佩戴本设备，或将其浸入水中。
最大工作高度	30,000 英尺 (10,000 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

如要查看保修信息和 fitbit.com 退货政策，请访问 <http://www.fitbit.com/returns>。

法规及安全注意事项

型号：FB407

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 to scroll to the Regulatory 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: XRAFB407

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 in accordance with the current 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: 8542A-FB407

欧盟（EU）

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB407 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 FB407 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 FB407 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 FB407 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 FB407 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.



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 the content:

- While your tracker is charging, press the button to scroll to the Regulatory screen.



R-NZ

中国



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)
Charge 2 Model FB407						
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○
电池	○	○	○	○	○	○
充电线	X	○	○	○	○	○
<p>本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制</p> <p>○: 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.</p> <p>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.</p>						

以色列

אישור התאמה 51-54765
אי לבצע כל שינוי טכני בחלק המודולארי של המוצר.

日本

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

- While your tracker is charging, press the button to scroll to the Regulatory screen.



201-160320

墨西哥

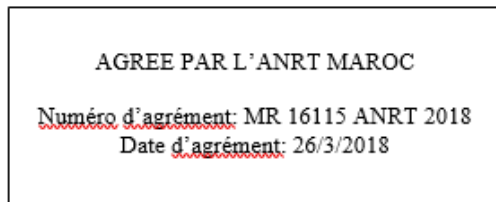


IFETEL: RCPFIFB16-0649

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

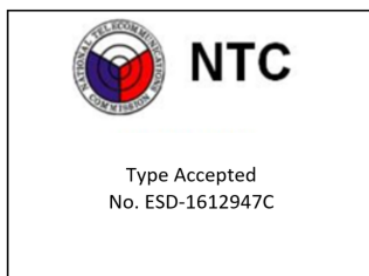
摩洛哥



阿曼

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

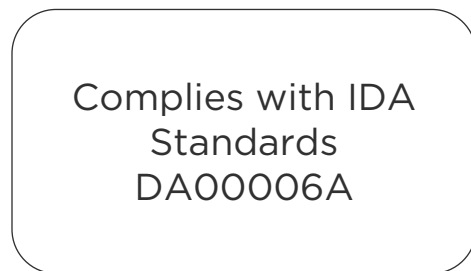
菲律宾



塞尔维亚



新加坡



南非

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

- While your tracker is charging, press the button to scroll to the Regulatory screen.



TA-2016/1368

韩国

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

- While your tracker is charging, press the button to scroll to the Regulatory screen.

클래스 B 장치 (가정 사용을 위한 방송 통신 기기): EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다. 열을 이 장치. “ 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다. ”



- 사용 주파수 (Used frequency): 2402 MHz-2480 MHz
- 채널수 (The number of channels): 40
- 공중선전계강도 (Antenna power): -2.0dBi
- 변조방식 (Type of the modulation): Digital
- 안테나타입 (Antenna type): Vertical
- 출력 (Output power): 0.032mW
- 안테나 종류 (Type of Antenna): Stamped Metal

KCC approval information

- 1) Equipment name (model name): 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB407
- 2) Certificate number: MSIP-CMM-XRA-FB407
- 3) Applicant: Fitbit, Inc.
- 4) Manufacture: Fitbit, Inc.
- 5) Manufacture / Country of origin: P.R.C.

台湾地区

Fitbit Model FB407



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.: ER46380/16

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。