

# fitbit chargeHR™

심박수 + 활동 밴드



제품 설명서  
버전 1.0

# 목차

시작하기 .....	1
구성품 .....	1
본 문서의 내용 .....	1
<b>Charge HR 설정 .....</b>	<b>3</b>
모바일 기기를 사용해 트래커 설정 .....	3
Mac 또는 PC를 사용해 트래커 설정 .....	3
Mac 및 PC 권장 사양 .....	3
Fitbit Connect 다운로드 .....	3
Fitbit Connect 설치와 트래커 페어링 .....	4
컴퓨터를 사용해 무선으로 동기화 .....	4
<b>Charge HR에 대해 알아보기 .....</b>	<b>5</b>
트래커 착용하기 .....	5
주로 쓰는 손이나 잘 안 쓰는 손 지정 .....	5
젖은 상태에서 Charge HR 사용 .....	6
심박수 측정 .....	6
기본 심박수 구간 .....	6
맞춤형 심박수 구간 .....	7
배터리 수명 및 충전 .....	7
관리 지침 .....	8
<b>Charge HR을 사용해 자동 추적 .....</b>	<b>10</b>
하루 종일 통계 기록 추적 .....	10

수면 추적.....	11
일일 목표 추적.....	11
목표 변경.....	11
일일 목표 값 설정.....	12
<b>운동 추적.....</b>	<b>13</b>
<b>목음 알람 사용하기.....</b>	<b>14</b>
진동 알람 설정.....	14
목음 알람 해제.....	14
<b>전화 알림 수신.....</b>	<b>15</b>
전화 알림 활성화.....	15
전화 알림 관리.....	15
<b>Fitbit.com 사용 대시보드.....</b>	<b>16</b>
브라우저 권장 사항.....	16
타일 추가 및 제거.....	16
기기 정보.....	17
Fitbit.com에서 트래커 관리하기.....	17
<b>Charge HR 업데이트.....</b>	<b>19</b>
<b>Charge HR 다시 시작.....</b>	<b>20</b>
<b>Charge HR 일반 정보 및 사양.....</b>	<b>21</b>
센서 및 모터.....	21
배터리.....	21
메모리.....	21
크기.....	21
환경 조건.....	22

도움말 .....	22
반품 정책 및 보증 .....	22
<b>규제 및 안전 공지 .....</b>	<b>23</b>
미국: 연방 통신 위원회(FCC) 성명 .....	23
캐나다: 캐나다 산업부(IC) 성명 .....	23
유럽연합(EU).....	24
호주와 뉴질랜드 .....	25
멕시코 .....	25
이스라엘 .....	25
남아프리카 공화국 .....	25
대한민국 .....	26
싱가포르 .....	26
대만 .....	27
무선 동기화 동글 .....	27
Charge HR.....	27
러시아 .....	27
아랍 에미리트 연합국 .....	28
안전 성명.....	28
중요 안전 지침 .....	28
주의사항 .....	28
관리 및 착용 팁.....	29
내장형 배터리 예방 조치 .....	30
처분 및 재활용 정보.....	30



# 시작하기

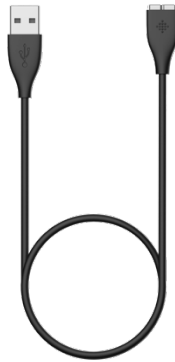
손목에서 직접 심박수와 활동을 자동으로 계속 추적할 수 있는 최첨단 추적 손목 밴드인 Charge HR을 사용해 운동 중과 운동 이외에도 하루 종일 심박수 전체를 계산할 수 있습니다.

## 구성품

Fitbit Charge HR 무선 심박수 + 활동량 추적 손목 밴드 구성품:



Charge HR 손목 밴드



충전 케이블



무선 동기화 동글

## 본 문서의 내용

본 설명서를 참조하면 트래커를 신속하게 설정할 수 있습니다. 설정을 통해 트래커는 데이터를 Fitbit.com 또는 Fitbit 모바일 앱과 동기화할 수 있으며, 이곳의 통계 기록에서 자세한 정보를 가져오고, 내역 추이를 확인하고, 음식을 기록하는 등의 작업을 수행할 수 있습니다. 설정을 완료하자마자 바로 움직이면 됩니다.

본 설명서의 나머지 부분에서는 Charge HR의 모든 기능에 대해 안내하고 무료 펌웨어 업데이트를 사용할 때 트래커를 업데이트하는 방법을 설명합니다. 본 설명서 전체에 걸쳐 Fitbit.com 대시보드나 Fitbit 모바일 앱에서 실행할 수 있는 작업의 경우에는 Fitbit.com 지침만 나타납니다. 단, iOS, Android 또는 Windows Phone용 Fitbit 앱을 사용하는 경우, 여기 탭별 지침 없이도 앱에서 유사한 작업을 쉽게 찾을 수 있습니다. 앞서 말했듯이, 모바일 앱의 모든 세부 정보는 웹사이트 <https://help.fitbit.com>의 자료에 설명되어 있습니다. 간단히 Charge HR을 선택하고 나서 iOS, Android 또는 Windows Phone 카테고리를 탐색합니다.

본 설명서의 마지막 부분에서는 트래커에 문제가 발생한 경우 Charge HR을 다시 시작하는 방법을 설명합니다. 기타 모든 문제 해결 제안뿐 아니라 Fitbit 트래커와 서비스 작동 방법에 대한 세부 정보는 도움말 사이트 <https://help.fitbit.com> 자료에 있습니다. 간단히 Charge HR을 선택하고 나서 탐색할 카테고리를 선택하거나 검색어를 입력하여 특정 사항을 검색합니다. 마지막으로, 읽은 자료에 대한 평가를 부탁드립니다. 평가를 통해 사용자가 적시에 적절한 정보를 어떻게 확인하고 있는지 알 수 있습니다!

# Charge HR 설정

iOS용 Fitbit 앱, Android용 Fitbit 앱, Windows Phone용 Fitbit 앱 또는 컴퓨터를 사용해 Charge HR을 설정할 수 있습니다.

## 모바일 기기를 사용해 트래커 설정

Bluetooth 4.0 기술을 지원하는 120종 이상의 모바일 기기를 사용해 Charge HR을 설정하고 무선으로 동기화할 수 있습니다. 사용 중인 모바일 기기가 Charge HR과 호환되는지 여부를 확인하려면, 웹사이트 [www.fitbit.com/devices](http://www.fitbit.com/devices)를 확인하세요. 사용 중인 장치가 목록에 나와 있으면, 무료 iOS, Android 또는 Windows Phone 앱을 다운로드하고 앱 설치 절차에 따라 실행합니다. 사용 중인 장치가 목록에 없으면, 당사는 새 기기를 계속 추가하고 있으므로 자주 방문하여 확인해 주시기 바랍니다.

Bluetooth 4.0을 통해 모바일 기기를 동기화할 수 없더라도, 계속해서 Fitbit 앱을 사용해 데이터를 확인하고 진도를 추적할 수 있습니다. 사용자는 Mac이나 PC를 사용해 트래커를 설정하고 동기화해야 합니다.

## Mac 또는 PC를 사용해 트래커 설정

컴퓨터를 사용해 Charge HR을 설정하려면 우선 Fitbit Connect를 설치하세요. Fitbit Connect는 Charge HR을 Fitbit.com 대시보드에 연결(“페어링”)하는 소프트웨어입니다. 이 대시보드에서 데이터를 확인하고, 음식을 기록하는 등의 작업을 수행할 수 있습니다.

### Mac 및 PC 권장 사양



**소프트웨어**  
Mac OS 10.6 또는 그 이상  
인터넷 연결

**하드웨어**  
USB 포트



**소프트웨어**  
Windows Vista, 7, 8  
인터넷 연결

**하드웨어**  
USB 포트

### Fitbit Connect 다운로드

1. 웹사이트 <http://www.fitbit.com/setup>으로 이동합니다.



2. 컴퓨터 유형(Mac 또는 PC)이 강조 표시되어 있는지 확인하고 나서, 트래커 이미지 아래에 있는 [여기서 다운로드](#) 버튼을 클릭합니다.

## Fitbit Connect 설치와 트래커 페어링

1. 무선 동기화 동글을 컴퓨터의 USB 포트에 꽂고 충전한 트래커를 근처에 둡니다.
2. 다운로드한 파일이 포함된 폴더로 이동하고 설치 프로그램을 찾습니다.
  - Mac: [Fitbit Connect.pkg](#)를 설치합니다.
  - Windows: [FitbitConnect\\_Win.exe](#)
3. 파일 이름을 두 번 클릭하여 Fitbit Connect를 설치합니다.
4. 화면에 표시되는 설명에 따라 설정을 완료하세요. 이제 바로 움직일 수 있습니다.

## 컴퓨터를 사용해 무선으로 동기화

Fitbit Connect가 설치되어 있으므로, Charge HR은 아래의 요건을 갖추었을 때 또는 20분마다 무선으로 컴퓨터와 자동으로 동기화합니다.

- Charge HR이 컴퓨터에서 15-20피트 이내에 있으면 새 데이터가 업로드되는 경우(즉, 사용자가 움직이지 않으면, 자동 동기화가 이뤄지지 않음).
- 컴퓨터 전원이 켜져 있고 CPU가 활동 중이며 인터넷에 연결된 경우
- 무선 동기화 동글을 USB 포트에 삽입하고 컴퓨터가 이를 인지하는 경우

Charge HR을 대시보드와 수동으로 동기화하려면 컴퓨터의 날짜 및 시간 가까이에 있는 Fitbit Connect 아이콘을 클릭하고 [지금 동기화](#)를 클릭합니다.

# Charge HR에 대해 알아보기

## 트래커 착용하기

손목에 Charge HR을 착용해야 합니다. 주머니나 배낭에 넣고 걸음 수, 총 수와 같은 통계 기록을 추적할 수 있지만 손목에서 가장 정확합니다. 하루 종일 착용할 수 있도록, Charge HR은 대개 손목뼈 아래 한 손가락 너비에 놓고 (일반적으로 시계를 착용할 때와 마찬가지로) 평편하게 놓여야 합니다.

모든 심박수 모니터링 기술과 마찬가지로, 가슴 스트랩이나 손목 밴드형 센서에 상관 없이 그 정확도는 개인의 생리, 착용 위치, 움직임 유형의 영향을 받습니다. 다시 말해, 어떤 유형의 운동을 하든 간에 모든 사용자에서 매우 정확하게 측정되지 않습니다. 최상의 심박수 정확도를 확보하려면 다음 팁을 염두에 두십시오.

1. 운동 중에는 더 높은 손목 위치에 트래커를 착용하고 시험해 봅니다. 혈액 순환은 팔 위쪽으로 갈수록 더 좋아지므로 트래커를 몇 센치미터 더 위로 착용하면 심박수 신호가 개선될 수 있습니다. 또한, 스피닝과 같은 다양한 운동으로 인해 손목을 자주 굽히게 될 때 트래커가 손목의 낮은 부위에 있으면 심박수 신호에 방해가 될 가능성이 높습니다.
2. 트래커를 너무 꽉 조여 착용하지 않았는지 확인하세요. 꽉 조여 착용하면 심박수 신호에 영향을 줄 수 있습니다. 앞서 말했듯이, 트래커도 하루 종일 착용할 때보다는 운동 중에 약간 꼭 맞게(딱 맞고 조이지 않는 정도) 착용해야 합니다.
3. 고강도 인터벌 트레이닝 또는 손목을 과도하게 불규칙적으로 움직이는 활동을 하는 경우에는 이러한 움직임으로 인해 센서가 정확한 심박수를 찾지 못할 수도 있습니다. 마찬가지로, 역도나 조정과 같은 운동을 하면, 운동 중에 밴드가 수축하고 늘어나면서 손목 근육이 굽혀질 수 있습니다. 손목을 풀어주고 잠시(약 10초) 가만히 두어야 정확한 심박수 측정값을 확인할 수 있습니다.

## 주로 쓰는 손이나 잘 안 쓰는 손 지정

Charge HR의 정확도를 향상시키려면, Charge HR을 주로 쓰는 손이나 주로 쓰지 않는 손에 착용할지 여부를 지정해야 합니다. 주로 쓰는 손은 쓰거나 공 던지기과 같이 대다수 일상 활동에서 사용하는 손입니다. Fitbit 앱이나 Fitbit.com 대시보드에서 이 설정을 지정할 수 있습니다.

Fitbit.com 대시보드를 사용해 선택하는 방법:

1. Fitbit.com에 로그인합니다.

2. 대시보드 오른쪽 상단에 있는 설정 아이콘을 클릭합니다.
3. **설정**을 클릭합니다.
4. 왼쪽에 있는 탐색 탭에서 **주로 쓰는 손**의 올바른 설정을 지정합니다.
5. Charge HR을 동기화하여 새 설정으로 트래커를 업데이트합니다.
  - a. 컴퓨터에서 날짜와 시간 근처에 있는 Fitbit Connect 아이콘을 클릭합니다.
  - b. Charge HR이 근처에 있는지 확인하고 **지금 동기화**를 클릭합니다.

## 젖은 상태에서 Charge HR 사용

Charge HR은 비를 맞거나 물이 튀겨도 고장 나지 않으며 땀이 많이 나는 운동 중에도 안전합니다. Charge HR은 수영할 때에는 착용해서는 안 됩니다. 또한, 샤워하기 전에 트래커를 벗는 것이 좋습니다. 이 기기는 생활 방수가 되지만, 트래커를 일주일 내내 하루 종일 착용하면 피부가 호흡할 수 없습니다. 트래커가 젖으면, 잘 말린 후 다시 착용해야 합니다. 자세한 내용은 <https://www.fitbit.com/productcare>를 확인하세요.

## 심박수 측정

심장이 뛰면 혈액의 양이 변화하면서 모세혈관이 확장 및 수축됩니다. Charge HR에 있는 PurePulse™ LED 등이 피부에 반사되어 혈액량 변화를 감지하고 세밀하게 조정된 알고리즘이 적용되어 심박수를 지속적으로 자동 측정합니다. Charge HR을 손목에 착용할 때마다 심박수 센서는 기본적으로 활성화됩니다.

## 기본 심박수 구간

심박수 구간에서 운동을 최적화할 수 있도록 다른 훈련 강도를 목표로 삼을 수 있습니다. 구간은 220에서 연령을 뺀 예상 최대 심박수를 기준으로 계산합니다.

참여할 구간을 신속하게 결정하려면, 아래 예와 같이 트래커에 있는 심장 아이콘을 확인해야 합니다.

89 ♡      110 ♡<sub>2</sub>      135 ♡<sub>3</sub>      152 ♡<sub>4</sub>

구간 외

지방 연소

심장 강화 운동

정점

- 구간 외의 경우(최대 심박수의 50% 미만) 심박수는 상승할 수 있지만 운동으로 간주될 정도는 아닙니다.

- 지방 연소 구간(최대 심박수의 50% ~ 69%)은 낮음에서 중간 강도의 운동 구간으로서 운동을 처음 시작하는 사람들에게 권장되는 구간입니다. 지방 연소 구간이라고 불리는 이유는 다른 구간에 비해 많은 양의 칼로리가 지방에서 연소되지만 총 칼로리 소모량은 낮기 때문입니다.
- 심장 강화 운동 구간(최대 심박수의 70% ~ 84%)은 중간에서 높은 강도의 운동 구간입니다. 이 구간에서는 열심히 운동해야 하지만 지나치게 격렬하게 할 필요는 없습니다. 대부분의 사람들이 목표로 삼기 좋은 운동 구간입니다.
- 정점 구간(최대 심박수의 85% 이상)은 높은 강도의 운동 구간입니다. 정점 구간은 운동 성과와 속도를 증대하는 짧고 격렬한 운동을 반복적으로 수행하는 구간입니다.

언제든지 대시보드를 확인하여 각 구간에서 소요한 시간을 확인할 수 있습니다.

## 맞춤형 심박수 구간

기본 심박수 구간을 사용하는 대신 맞춤형 심박수 구간을 구성할 수 있습니다. 심박수가 맞춤형 구간 위 또는 아래에 있으면 심장 윤곽이 표시되고, 심박수가 맞춤형 구간 내에 있으면 심장 전체가 표시됩니다.

Fitbit.com 대시보드를 사용해 맞춤형 심박수 구간을 설정하는 방법:

1. Fitbit.com에 로그인합니다.
2. 대시보드 오른쪽 상단 모서리에 있는 설정 아이콘을 클릭한 후 **설정**을 선택합니다.
3. 왼쪽의 탐색 탭을 사용해 심박수 구간을 찾고 맞춤형 구간에서 최소 심박수와 최대 심박수를 지정합니다.
4. Charge HR을 동기화하여 새 설정으로 트래커를 업데이트합니다.
  - a. 컴퓨터에서 날짜와 시간 근처에 있는 Fitbit Connect 아이콘을 클릭합니다.
  - b. Charge HR을 근처에 두고 **지금 동기화**를 클릭합니다.

언제든지 대시보드를 확인하여 맞춤형 구간에서 소요한 시간을 확인할 수 있습니다.

관련 미국 심장 협회 정보의 링크를 포함하여 심박수 모니터링에 대한 자세한 내용은 <https://help.fitbit.com>의 "심박수 FAQ" 자료를 확인하세요.

## 배터리 수명 및 충전

Charge HR에는 충전 가능한 리튬 폴리머 배터리가 들어 있습니다.

일반적인 사용 시 완충된 Charge HR은 다음 충전 시까지 약 5일간 사용 가능합니다.

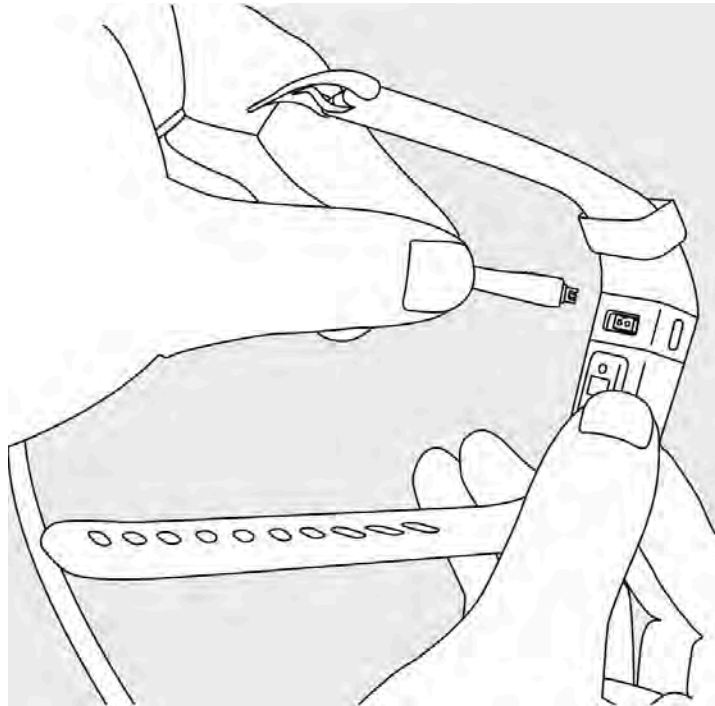
Fitbit.com에 로그인하여 페이지 오른쪽 상단 모서리에 있는 설정 아이콘을 클릭하면 배터리 수준을 확인할 수 있습니다.

통계 자료를 순환시키기 위해 Charge HR에 있는 버튼을 누르면, 남은 배터리 수명이 대략 하루 미만인 경우에 첫 번째 화면에는 배터리 부족 아이콘이 표시됩니다.

배터리가 부족할 경우 모바일 알림이나 이메일을 받는 방법:

1. Fitbit.com 대시보드에 로그인합니다.
2. 페이지 오른쪽 상단 모서리에 있는 설정 아이콘을 클릭한 후 **설정**을 선택합니다.
3. 왼쪽 탐색 탭을 사용해 **알림**을 찾고 받을 알림을 선택합니다.
4. **저장**을 클릭합니다.

Charge HR을 충전하려면 충전 케이블을 컴퓨터의 USB 포트나 AC 충전 어댑터에 연결하고 다른 쪽 끝을 Charge HR 뒷면에 있는 포트에 연결합니다.



완충에는 약 1~2시간이 소요됩니다.

## 관리 지침

Charge HR 특히, 밴드 아래 부분을 정기적으로 세척하고 건조시킵니다. Fitbit 제품이 닿는 피부 부위에는 피부 관리 제품을 가끔씩 발라줍니다. 밴드 세척 및 관리에 대한 자세한 내용은 <https://www.fitbit.com/productcare>를 확인하세요.

가끔 트랙터 뒷면의 충전 접촉면을 세척하는 것이 좋습니다. 미세 먼지나 부스러기로 인해 이 부분이 막혀 충전기와의 연결이 양호하지 못할 수도 있습니다. 이쑤시개나 칫솔을 사용해 충전 접촉면을 세척합니다. 금속 물체로 충전 접촉면을 긁지 마십시오. 도금막이 손상되어 부식이 발생할 수도 있습니다.

# Charge HR을 사용해 자동 추적

Charge HR을 밤낮으로 계속 착용합니다.

## 하루 종일 통계 기록 추적

Charge HR은 하루 종일 다음 통계 기록을 자동으로 추적합니다.

- 걸음 수
- 현재 심박수
- 이동 거리
- 칼로리 소모량
- 오른 층 수

Charge HR에 표시된 통계 기록 외에도, 다음 통계 기록이 추적되지만 이 기록은 Fitbit.com 대시보드나 모바일 앱에서만 확인할 수 있습니다.

- 심박수 구간에서 소요한 시간을 포함한 세부 심박수 내역
- 활동적 시간(분)
- 수면 시간과 수면의 질

통계 기록을 스크롤하려면 간단히 Charge HR 측면에 있는 버튼을 누릅니다. 시간 다음에 아이콘과 통계 기록이 차례로 표시됩니다. 알람이 설정되면 화면에는 다음 알람 시간이 표시됩니다.



걸음 수

심박수

이동 거리

층 수

칼로리

Charge HR을 동기화하면 하루 종일 모니터링된 통계 기록이 Fitbit.com 대시보드에 업로드됩니다.

Charge HR은 사용자의 시간대를 기준으로 다음 날 자정에 통계 기록을 추적하기 시작합니다. 통계 기록이 자정에 0으로 재설정되더라도, 전날의 데이터는 삭제되지 않습니다. 즉, 이 데이터는 다음 번에 트래커를 동기화할 때 Fitbit.com에 업로드됩니다.

사용자 시간대를 조정하려면 [www.fitbit.com/user/profile/edit](http://www.fitbit.com/user/profile/edit)로 이동하세요.

## 수면 추적

Charge HR은 밤 동안 사용자의 수면 시간과 움직임을 자동으로 추적하므로 사용자가 수면의 질을 이해하는 데 도움이 됩니다. 버튼을 누를 필요 없이 "수면 모드"를 켜기만 하면 수면 추적을 시작할 수 있습니다. 잘 때 Charge HR을 착용하기만 하면 됩니다.

수면 데이터를 확인하려면, 트래커를 동기화하고 나서 Fitbit.com 대시보드나 모바일 앱을 확인합니다. 이 대시보드에서 수면 타일을 확인하거나 기록 > 수면으로 이동할 수 있습니다. 모바일 앱에서 수면 타일을 누릅니다.

## 일일 목표 추적

Charge HR은 Fitbit.com 대시보드에서 지정한 목표 대비 진도를 추적합니다. 목표 아래에 진도 표시줄이 계속 표시되어 하루 종일 동기를 부여해 줍니다. 목표에 도달하면 Charge HR이 진동하면서 깜박여 축하해 줍니다.

기본적으로, 일일 목표는 10,000걸음입니다. 걸음 수, 이동 거리, 칼로리 소모량, 오른 총 수의 일일 목표를 설정할 수 있습니다.

## 목표 변경

다른 일일 목표를 추적하려면, 모바일 기기의 Fitbit 앱이나 Fitbit.com 대시보드에서 목표를 선택할 수 있습니다.

대시보드에서 목표를 선택하는 방법:

5. Fitbit.com 대시보드에 로그인합니다.
6. 페이지 오른쪽 상단 모서리에 있는 설정 아이콘을 클릭합니다.
7. 설정을 클릭합니다.
8. 일일 목표 달성률 설정을 찾아서 편집합니다.
9. Charge HR을 동기화하여 새 목표로 트래커를 업데이트합니다.
  - a. 컴퓨터에서 날짜와 시간 근처에 있는 Fitbit Connect 아이콘을 클릭합니다.
  - b. Charge HR을 근처에 두고 지금 동기화를 클릭합니다.



## 일일 목표 값 설정

Fitbit 앱이나 Fitbit.com 대시보드를 사용해 특정 일일 목표 값을 설정할 수 있습니다. 예를 들어, 기본 일일 목표 값 10,000걸음이 아닌 일일 15,000걸음에 도달하면 Charge HR이 진동하고 깜박이도록 할 수 있습니다. 목표 값을 변경하는 방법:

1. Fitbit.com 대시보드에 로그인합니다.
2. 목표에 해당하는 타일을 찾습니다.
3. 타일 왼쪽 하단 모서리에 있는 설정 아이콘을 클릭합니다.
4. 일일 목표 값을 변경하고 **저장**을 클릭합니다.
5. Charge HR을 동기화하여 선택한 새 값으로 트래커를 업데이트합니다.
  - a. 컴퓨터에서 날짜와 시간 근처에 있는 Fitbit Connect 아이콘을 클릭합니다.
  - b. Charge HR을 근처에 두고 **지금 동기화**를 클릭합니다.

## 운동 추적

앞서 설명한 바와 같이 Charge HR은 하루 종일 여러 통계 기록을 자동으로 추적합니다. 운동 모드 기능을 사용하여 특정 활동의 통계 기록도 추적하도록 선택할 수 있습니다.

운동 모드는 자동차 주행 기록계의 트립 모드와 유사합니다. 예를 들어, 트래커를 운동 모드에 놓고 일립티컬 기구를 사용하면, 이 운동에서 측정된 통계 기록(심박수, 칼로리 소모량 등)을 확인할 수 있습니다. 운동 모드를 종료하고 모니터링된 데이터를 동기화하면, 대시보드에 "운동" 항목이 표시됩니다. 이 항목에는 활동 통계 기록뿐 아니라 분 기준 그래프도 표시됩니다.

운동 모드를 사용하려면,

1. 스톱워치 아이콘이 나타날 때까지 버튼을 길게 누릅니다. 트래커가 진동하면, 타이머가 즉시 계산을 시작하고 경과된 시간이 표시됩니다.
2. 운동 중 추적된 데이터를 보려면 버튼을 계속 눌러 다음의 순서로 표시되는 통계 기록을 확인합니다.
  - 경과 시간
  - 현재 심박수 및 심박수 구간
  - 칼로리 소모량
  - 걸음 수
  - 이동 거리
  - 오른 층 수
  - 시간
3. 활동이 완료되면 버튼을 길게 눌러 운동 모드를 종료합니다.
4. 트래커를 동기화하면 활동 내역에 운동이 표시됩니다.
  - a. 컴퓨터에서 날짜와 시간 근처에 있는 Fitbit Connect 아이콘을 클릭합니다.
  - b. Charge HR을 근처에 두고 **지금 동기화**를 클릭합니다.

# 목음 알람 사용하기

Charge HR은 살짝 진동하는 목음 알람 기능으로 사용자를 깨워주거나 알람을 제공합니다. 매일 울리거나 특정 요일에만 울리도록 목음 알람을 구성할 수 있습니다. 최대 8개의 목음 알람을 설정할 수 있습니다.

## 진동 알람 설정

목음 알람을 추가, 편집, 삭제하려면 모바일 기기의 Fitbit 앱이나 Fitbit.com 대시보드를 이용하세요.

Fitbit.com 대시보드를 사용해 목음 알람을 설정하는 방법:

1. Fitbit.com 대시보드에 로그인합니다.
2. 페이지 오른쪽 상단 모서리에 있는 설정 아이콘을 클릭합니다.
3. **설정**을 클릭하고 **목음 알람**을 찾습니다.
4. **알람 추가** 버튼을 클릭합니다.
5. 원하는 알람 시간을 입력합니다.
6. 알람이 울리는 빈도를 선택합니다.
  - a. 한 번 - 알람이 지정된 시간에 울리고 다시 울리지 않습니다.
  - b. 반복 - 매주 반복하여 울리도록 알람이 울리는 요일을 선택합니다.
7. **저장**을 클릭합니다.
8. Charge HR을 동기화하여 새 알람으로 트래커를 업데이트합니다.
  - a. 컴퓨터에서 날짜와 시간 근처에 있는 Fitbit Connect 아이콘을 클릭합니다.
  - b. Charge HR을 근처에 두고 **지금 동기화**를 클릭합니다.

## 목음 알람 해제

목음 알람이 꺼지면 Charge HR이 진동하고 화면이 깜박입니다. 알람을 해제할 때까지 이 알람은 여러 번 반복됩니다. 알람을 해제하려면 Charge HR의 측면에 있는 버튼을 누르면 됩니다.

## 전화 알림 수신

---

120종 이상의 호환되는 모바일 기기를 사용해 Charge HR에서 전화 알림을 받을 수 있습니다. 사용 중인 기기가 이 기능을 지원하는지 확인하려면, <http://www.fitbit.com/devices>로 이동합니다.

### 전화 알림 활성화

Charge HR에서 전화 알림을 활성화하는 방법:

1. 모바일 기기에서 Bluetooth 기능이 활성화되었는지 확인합니다.
2. 모바일 기기에서 Fitbit 앱을 열고 모바일 대시보드 상단에 있는 트래커 타일을 누릅니다.
3. 전화 알림을 활성화하고 화면에 표시되는 지침을 따릅니다.

### 전화 알림 관리

전화가 오면 Charge HR이 진동하며 수신 번호나 이름(통화 상대가 주소록에 저장되어 있는 경우)이 화면에 스크롤되며 표시됩니다.

이 알림 기능은 10초간 또는 전화 통화의 경우에는 전화를 받을 때까지 스크롤됩니다. Charge HR의 버튼을 눌러 언제든지 알림을 무시할 수 있습니다.

트래커를 동기화하는 도중에는 전화가 수신되어도 알림이 표시되지 않는다는 점에 유의하세요.

# Fitbit.com 사용 대시보드

Fitbit에는 무료 온라인 도구 Fitbit.com 대시보드가 있어 휘트니스 진도를 추적, 관리, 평가해 볼 수 있습니다. 대시보드를 사용해 목표 대비 진도를 확인하고, 과거 통계 자료가 나온 그래프를 확인하고, 음식을 기록할 수 있습니다.

## 브라우저 권장 사항

브라우저	Mac 버전	Windows 버전
 Apple Safari	5.1.1 이상	지원되지 않음
 Google Chrome	12 이상	12 이상
 Microsoft Internet Explorer	지원되지 않음	8 이상
 Mozilla Firefox	3.6.18 이상	3.6.18 이상

## 타일 추가 및 제거

대시보드에 대한 정보는 타일에 나타나고, 각 타일에는 각기 다른 통계 기록 정보가 나와 있습니다. 대시보드를 맞춤화하려면 타일을 추가하거나 제거합니다. 타일을 제거해도 언제든지 다시 추가할 수 있습니다.

타일을 추가하는 방법:

1. 대시보드 왼쪽 상단에 있는 눈금 아이콘을 클릭합니다.
2. 추가할 타일을 확인하고 나서 **완료**를 클릭합니다.

타일을 삭제하는 방법:

1. 왼쪽 하단에 설정 아이콘이 나타날 때까지 타일을 마우스로 가리킵니다.
2. 설정 아이콘을 클릭하고 나서 **타일 제거**를 클릭합니다.
3. 메시지가 표시되면, 타일을 제거할 것인지 확인합니다.

## 기기 정보

트래커가 마지막으로 동기화된 시간, 배터리 잔량, 수신 알람을 확인하려면, 페이지 오른쪽 상단 모서리에 있는 설정 아이콘을 클릭합니다.

## Fitbit.com에서 트래커 관리하기

Fitbit.com에서 트래커를 관리하려면, 페이지의 오른쪽 상단 모서리에 있는 설정 아이콘을 클릭하고 왼쪽 사이드바에서 **설정**을 선택합니다.

탐색 탭을 사용해 다양한 설정을 찾아 변경할 수 있습니다.

- **기기 설정**: 항목을 숨기거나 표시하여 트래커의 OLED 화면에 나타나는 항목을 맞춤화합니다. 또한, 항목을 위로, 아래로 끌어 표시되는 순서를 변경할 수도 있습니다.
- **일일 목표 진도**: Charge HR이 하루 종일 추적할 목표를 선택합니다. 모바일 기기의 Fitbit 앱이나 Fitbit.com 대시보드에서 이 목표 값을 편집할 수 있습니다.
- **누르기 제스처**: Charge HR이 누르기에 응답하도록 하려면, 기기를 두 번 누를 때 나타나는 통계 자료를 선택합니다.
- **시계 디스플레이**: 시계 스타일 4개 중에서 선택합니다.
- **자주 쓰는 손**: 가장 정확한 데이터 측정값을 확보하려면, 트래커를 착용하는 손목을 선택합니다.
- **심박수**: 자동, 켜기, 끄기 중 하나를 지정합니다. 기본 설정인 자동이 대다수 사용자에게 적합합니다. 즉, 자동은 트래커를 착용하면 심박수 모니터링이 작동하고 트래커를 착용하지 않으면 작동하지 않습니다. Charge HR을 착용하고 있는데 심박수가 모니터링되지 않는 경우가 있으면, 켜기를 선택하면 됩니다. 심박수 모니터링을 원치 않거나 배터리 수명을 최대한 늘리려면, 끄기를 선택합니다.
- **수면 추적**: 이 설정을 변경하여 수면 추적 민감도를 설정합니다. 기본값인 보통 설정은 대다수 사용자에게 적합합니다. 잠을 깊이 자는 사용자의 경우, 민감 수면 모드를 선택하면 몸의 가장 작은 움직임도 포착할 수 있습니다.
- **목음 알람**: 트래커에서 목음 알람을 추가, 편집, 삭제합니다.

- 심박수 구간: 기본 구간을 수락하거나 맞춤형 구간을 지정합니다.

트래커를 동기화하여 변경된 설정을 적용해야 합니다.

## Charge HR 업데이트

---

새로운 기능 개선과 제품 향상은 Fitbit Connect나 Fitbit 앱을 통해 진행되는 펌웨어 업데이트를 통해 때때로 제공됩니다. Charge HR을 최신 상태로 유지하는 것이 좋습니다.

Charge HR을 업데이트하는 데는 몇 분이 소요되며 배터리가 많이 소모됩니다. 업데이트하기 전이나 업데이트를 진행하는 동안 Charge HR을 충전하는 것이 좋습니다.

Fitbit Connect를 사용해 Charge HR을 업데이트하는 방법:

1. 무선 동기화 동글이 꽂혀 있고 트래커가 가까이 있는지 확인합니다.
2. 컴퓨터에서 날짜와 시간 근처에 있는 Fitbit Connect 아이콘을 클릭합니다.
3. **메인 메뉴 열기**를 클릭하고 **기기 업데이트 확인**을 선택합니다.
4. 계정에 로그인하고 Fitbit Connect가 Charge HR을 검색할 때까지 잠시 기다립니다.

업데이트를 찾으면, Fitbit Connect는 업데이트 다운로드와 설치를 시작합니다.  
업데이트가 진행되는 동안 컴퓨터 화면과 트래커에 진도 표시줄이 나타납니다.

업데이트가 완료되면 Fitbit Connect에 확인 화면이 표시됩니다.



## Charge HR 다시 시작

---

Charge HR에 다음과 같은 문제가 발생할 경우 트래커를 다시 시작하면 문제가 해결될 수도 있습니다. 트래커를 다시 시작하더라도 데이터는 삭제되지 않습니다.

- Charge HR이 동기화되지 않는 경우
- Charge HR이 움직임에 반응하지 않는 경우
- Charge HR이 충전 중에도 응답하지 않을 경우
- Charge HR이 충전되고도 표시등이 켜지지 않는 경우
- Charge HR이 걸음 수를 추적하지 못하는 경우
- Charge HR이 버튼을 눌러도 반응하지 않는 경우

Charge HR을 다시 시작하는 방법:

1. 컴퓨터에 충전 케이블을 꽂고 Charge HR을 그 케이블에 연결합니다.
2. 트래커가 충전을 시작하면, Fitbit 로고 다음에 버전 번호가 나타날 때까지(예: “V88”) 10초 이상 버튼을 길게 누릅니다.
3. 버튼에서 손을 뗍니다.

이제 Charge HR이 정상적으로 작동할 것입니다.

추가 문제 해결을 확인하거나 고객 지원팀에 문의하려면 <https://help.fitbit.com>을 확인하세요.

# Charge HR 일반 정보 및 사양

## 센서 및 모터

Charge HR은 MEMS 3대 축 가속도계를 사용해 움직임 패턴을 측정하고 걸음 수, 이동 거리, 칼로리 소모량, 수면의 질을 측정합니다. Charge HR에 내장된 기능은 다음과 같습니다.

- 고도계 - 오른 층 수 측정
- 진동 모터 - 알람이 울릴 때, 목표에 도달할 때, 전화 알림을 수신할 때 Charge HR이 진동하도록 해줌
- 광학 심박수 모니터 - 안정 시 BPM(beats per minute)과 운동 시 BPM 측정

## 배터리

Charge HR에는 충전 가능한 리튬 폴리머 배터리가 들어 있습니다.

## 메모리

Charge HR은 최근 7일 간의 세부 분당 정보와 30일 간의 일일 요약을 저장하고 있습니다. 심박수 데이터는 운동 모드 중에는 1초 간격으로, 그 외 다른 때에는 5초 간격으로 저장됩니다.

기록된 데이터에는 걸음 수, 이동 거리, 칼로리 소모량, 오른 층 수, 활동적 시간(분), 심박수, 추적된 수면이 있습니다.

Charge HR을 정기적으로 동기화하면 Fitbit.com 대시보드에 최신 상세 데이터가 표시됩니다.

## 크기

소형 손목 밴드

14cm에서 17cm 사이의 손목 둘레에 적합합니다.

대형 손목 밴드

16cm에서 19.3cm 사이의 손목 둘레에 적합합니다.

특대형 손목 밴드

19.3cm에서 23.1cm 사이의 손목 둘레에 적합합니다.

## 환경 조건

작동 온도

-20°~45°C  
(-4°~113°F)

비작동 온도

-30°~60°C  
(-22°~140°F)

생활 방수

물이 튀겨도 안전함. 기기를 착용하고 샤워를 하거나 수영을 하지 마세요.

최대 작동 고도

9,144m  
(30,000피트)

## 도움말

Charge HR에 대한 문제 해결과 지원은 <http://help.fitbit.com>에서 확인하세요.

## 반품 정책 및 보증

보증 정보와 Fitbit.com Store 반품 정책은 웹사이트 <http://www.fitbit.com/returns>에서 확인할 수 있습니다.

# 규제 및 안전 공지

모델 이름: FB405

## 미국: 연방 통신 위원회(FCC) 성명

이 기기는 FCC 파트 15 FCC 규칙을 준수합니다.

작동에는 다음 두 가지 조건이 적용됩니다.

1. 본 기기는 유해한 간섭을 일으키지 않을 수도 있습니다.
2. 본 기기는 원치 않는 작동을 유발할 수 있는 간섭을 포함하여 수신한 모든 간섭을 수용해야 합니다.

### FCC 경고

Fitbit, Inc.가 승인하지 않는 변경이나 개조를 수행하면 장비를 작동할 수 있는 사용자 권한이 무효화될 수 있습니다.

**참고:** 본 장비는 테스트를 거쳐 FCC 규칙의 파트 15에 따라 클래스 B 디지털 기기의 제한사항을 준수한다는 판정을 받았습니디. 이 제한사항은 거주 시설에서 유해 간섭을 합리적으로 차단하기 위해 마련되었습니다. 본 장비는 무선 주파수 에너지를 발생 및 사용하고 방사할 수 있으며, 지침에 따라 설치 및 사용되지 않을 경우 무선 통신에 유해한 간섭을 일으킬 수도 있습니다. 그렇지만, 특정 시설에서 간섭이 발생하지 않음을 보증하지 않습니다. 본 장비가 라디오나 텔레비전 수신에 유해한 간섭을 일으킬 경우(장비를 켜다 켜서 확인할 수 있음), 사용자는 다음 조치 중 하나 이상을 취해 간섭을 바로잡는 것이 좋습니다.

- 수신 안테나 방향을 바꾸거나 위치 이동
- 장비와 수신기의 간격을 늘림
- 수신기를 연결한 회로가 아닌 다른 회로의 콘센트에 장비를 연결
- 대리점이나 숙련된 라디오/TV 기술자에게 문의하여 도움을 받음

본 기기는 공공 환경이나 제어되지 않은 환경에서 RF 노출에 대한 FCC 요구사항을 충족합니다.

FCC ID: XRAFB405

## 캐나다: 캐나다 산업부(IC) 성명

본 기기는 공공 환경 또는 제어되지 않은 환경에서 RF 노출에 대한 IC 요구사항을 충족합니다.

Cet appareil est conforme aux conditions de la IC en matière de RF dans des environnements publics ou incontrôlée

RSS GEN Issue 3에 따른 IC 사용자 공지:

본 기기는 캐나다 산업부(IC) 라이선스 면제 RSS 표준을 준수합니다. 작동에는 다음 두 가지 조건이 적용됩니다.

1. 본 기기는 간섭을 일으키지 않을 수도 있습니다.
2. 본 기기는 기기에 원치 않는 작동을 유발할 수 있는 간섭을 포함하여 수신한 모든 간섭을 수용해야 합니다.

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-FB405

## 유럽연합(EU)

EU 지침 1999/5/EC에 대한 적합성 선언

Fitbit Inc.는 CHARGE HR, 모델 FB405에 CE 마크를 부착하도록 허가를 받았으므로, 지침 1999/5/EC와 다른 적용 가능한 지침의 필수 요건과 기타 관련 조항에 대한 적합성을 선언합니다.



표준 R&TTE 99/CE/05 준수

Conforme à la norme R&TTE 99/CE/05

호주와 뉴질랜드



R-  
NZ

멕시코



IFETEL: RCPFIFB14-1756

이스라엘

אישור התאמה 51-44495  
אי לבצע כל שינוי טכני בחלק המודולארי של המוצר.

남아프리카 공화국



TA-2014/1713  
APPROVED

## 대한민국

클래스 B 장치 (가정 사용을 위한 방송 통신 기기) : EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다  
업을 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): 1.7dBi
- 변조방식 (Type of the modulation): Digital
- 안테나타입 (Antenna type): Vertical
- 출력 (Output power): 2.1dBm
- 안테나 종류 (Type of Antenna): Stamped Metal

### KCC approval information

- 1) Equipment name (model name) : 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB405
- 2) Certificate number : MSIP-CRM-XRA-FB405
- 3) Applicant : Fitbit, Inc.
- 4) Manufacture: Fitbit, Inc.
- 5) Manufacture / Country of origin: P.R.C.

## 싱가포르

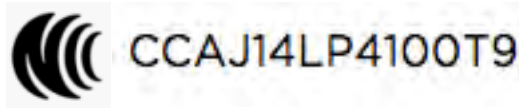
Complies with IDA  
Standards DA00006A

## 대만

### 무선 동기화 동글



### Charge HR



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。

## 러시아

관세 동맹 인증





아랍 에미리트 연합국



## 안전 성명

본 장비는 테스트를 거쳐 EN 표준: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011의 사양에 따라 안전 인증을 준수합니다.

## 중요 안전 지침

### 주의사항

- 장기간 동안 접촉하면 일부 사용자에게 피부 자극이나 알레르기가 나타날 수 있습니다. 피부 발진, 붓기, 가려움 등 여타 피부 자극 징후가 나타나면, 사용을 중단하거나 클립을 옷에 끼워 제품을 착용합니다. 증상이 가라앉은 후 계속 사용하면 피부 자극이 재발하거나 커질 수 있습니다. 그러한 증상이 지속된다면 의사의 진료를 받으세요.
- 본 기기에는 올바르게 취급하지 않을 경우 부상을 유발할 수 있는 전기 장비가 들어 있습니다.
- 본 제품은 의료기기가 아니며, 질병을 진단, 처치, 치료, 예방하는 데 사용되지 않습니다.

- 현재 위치와 관련된 데이터를 포함하여 지도, 길 안내, 기타 GPS나 운항 데이터는 사용할 수 없거나 부정확하거나 불완전할 수 있습니다.
- 운동 프로그램을 시작 또는 수정하기 전 의사와 상담하세요.
- 이 Fitbit 제품 사용에 영향을 줄 수 있는 선재성 질환이 있는 경우에는 사용 전 의사와 상담하세요.
- 운전 중이나 집중이 방해되면 위험해질 수 있는 다른 상황에서 제품의 디스플레이에 표시되는 전화 알림이나 기타 데이터를 확인하지 마세요.
- 본 제품은 장난감이 아닙니다. 어린이나 반려동물이 Fitbit 제품을 갖고 놀도록 놔두서는 안 됩니다. 본 제품에는 질식 위험이 유발할 수 있는 소형 구성품이 들어 있습니다.
- Fitbit 제품은 비를 맞거나 물이 튀겨도 고장 나지 않습니다. 이 제품은 샤워를 하거나 수영할 때에는 착용해서는 안 되고, 물에 담겨서도 안 됩니다.
- PurePulse™ 제품에는 심박수 추적 기능이 있어 특정 질환이 있는 사용자에게 위험을 유발할 수도 있습니다. 다음과 같은 경우에 사용 전 의사와 상의하세요.
  - 특정 의료 상태 또는 심장 질환이 있는 경우.
  - 광과민성 약물을 복용 중인 경우.
  - 간질이 있거나 섬광등에 민감한 경우
  - 혈액 순환이 저하되었거나 쉽게 멍이 생기는 경우.

## 관리 및 착용 팁

- Fitbit 제품을 정기적으로 세척하고 건조합니다. 특히 피부에 닿는 부위는 잘 세척해 줍니다. 물에 적신 깨끗한 천을 사용합니다. 수도꼭지 아래에서 제품을 세척하지 마세요.
- 공기 순환이 잘 되도록 Fitbit 제품을 느슨하게 착용합니다.
- Fitbit 제품이 닿는 부위에는 피부 관리 제품을 가꿈씩 발라줍니다.
- 가꿈씩 제품을 벗어 세척하고 피부를 노출시켜 줍니다.
- 인클로저를 열거나 Fitbit 제품을 분해하지 마세요.
- 화면에 금이 간 경우 Fitbit 제품을 사용하지 마세요.
- 이 제품의 물질과 배터리를 부적절하게 취급하고 처분하면 환경에 유해하거나 부상을 입을 수 있습니다.
- Fitbit 제품을 식기세척기, 세탁기, 건조기에 넣지 마세요.
- Fitbit 제품을 극고온이나 저온에 노출시키지 마세요.
- Fitbit 제품을 사우나나 한증실에서 사용하지 마세요.
- Fitbit 제품을 장시간 동안 직사광선이 드는 곳에 두지 마세요.
- Fitbit 제품을 소각하여 처분하지 마세요. 배터리가 폭발할 수 있습니다.
- 마모성 세제를 사용해 Fitbit 제품을 세척하지 마세요.
- 충전하는 동안 Fitbit 제품을 착용하지 마세요.
- Fitbit 제품이 젖은 동안에는 충전하지 마세요.
- Fitbit 제품이 따뜻하거나 뜨겁게 느껴지면 벗습니다.

## 내장형 배터리 예방 조치

- Fitbit 제품에는 사용자가 교체할 수 없는 배터리가 내장되어 있습니다. 제품을 개조하거나 열려고 시도하면 보증이 무효화되고 안전이 위험해질 수 있습니다.
- 배터리를 충전할 때에는 제품에 동봉된 충전기 케이블만을 사용합니다.
- 공인 시험기관에서 인증한 컴퓨터, 전원 허브, 전원공급장치를 사용해 배터리를 충전합니다.
- 본 설명서에 동봉된 지침에 따라 배터리를 충전합니다.
- 본 제품은 캘리포니아 에너지 위원회(CEC) 배터리 충전기를 사용합니다.

## 처분 및 재활용 정보



제품 및 제품 포장지에 나와 있는 기호는 본 제품의 수명이 끝나면 일반 가정용 폐기물과 별도로 처분해야 함을 의미합니다. 천연자원을 보존하기 위해 전자기기를 재활용 센터에 처분하는 것은 사용자의 책임임을 잘 알아두시기 바랍니다.

유럽연합(EU)의 각 국가에는 전기 및 전자 장비 재활용을 위한 수거 센터가 마련되어 있습니다. 재활용 수거 지점에 대한 정보는 가까운 지역의 전기 및 전자 장비 폐기물 관리 당국 또는 제품을 구입한 대리점에 문의하십시오.

Le symbole sur le produit ou son emballage signifie que ce produit doit être traité séparément des déchets ménagers ordinaires à la fin de sa vie. S'il vous plaît être conscient qu'il est de votre responsabilité de vous débarrasser de l'équipement électronique dans les centres de recyclage pour aider à préserver les ressources naturelles.

Chaque pays de l'Union européenne devrait avoir ses centres de collecte pour le recyclage des équipements électriques et électroniques. Pour plus d'informations au sujet de votre perte de recyclage point de départ, s'il vous plaît contactez votre autorité de gestion locale des déchets connexes équipements électriques et électroniques ou le détaillant où vous avez acheté le produit.

- Fitbit 제품을 가정용 쓰레기와 함께 처분하지 마세요.
- 포장지와 Fitbit 제품은 지역 규정에 따라 처분해야 합니다.
- 배터리는 도시 폐기물 스트림에 처분해서는 안 되고 별도의 수거가 필요합니다.



