

# fitbit chargeHR™

心率 + 活动乐活手环



产品手册  
第 1.0 版

# 目录

<b>使用入门</b> .....	1
包装盒内容 .....	1
本文档所含内容 .....	1
<b>设置 Charge HR</b> .....	3
通过移动设备设置智能设备 .....	3
通过 Mac 或 PC 设置智能设备 .....	3
Mac & PC 要求 .....	3
下载 Fitbit Connect 连接软件 .....	3
安装 Fitbit Connect 连接软件，并与您的智能设备配对 .....	4
与电脑进行无线同步 .....	4
<b>了解 Charge HR</b> .....	5
佩戴智能设备 .....	5
指定惯用手或非惯用手 .....	5
在潮湿环境下使用 Charge HR .....	6
测量心率 .....	6
默认心率区域 .....	6
自定义心率区域 .....	7
电池的待机时间及充电 .....	7
保养说明 .....	8
<b>Charge HR 自动记录数据</b> .....	9
全天数据 .....	9

□□睡眠 .....	10
□□每日目□ .....	10
更改您的目标 .....	10
设定每日目标值 .....	10
<b>记录锻炼 .....</b>	<b>12</b>
<b>使用静音震动闹钟 .....</b>	<b>13</b>
□置静音震□□□ .....	13
取消静音震□□□ .....	13
<b>接收来电通知 .....</b>	<b>14</b>
启用来□通知 .....	14
管理来□通知 .....	14
<b>使用 Fitbit.com 数字面板 .....</b>	<b>15</b>
□□器要求 .....	15
添加和□除板□ .....	15
设备信息 .....	16
通过 Fitbit.com 管理智能设备 .....	16
<b>更新 Charge HR .....</b>	<b>17</b>
<b>重启 Charge HR .....</b>	<b>18</b>
<b>Charge HR 一般信息和规格 .....</b>	<b>19</b>
□感器与□机 .....	19
□池 .....	19
存□ .....	19
尺寸 .....	19
□境条件 .....	20

帮助 .....	20
退□与保修 .....	20
<b>监管与安全须知 .....</b>	<b>21</b>
美国：□邦通□□会 (FCC) 声明 .....	21
加拿大：加拿大工□部 (IC) 声明 .....	21
欧盟 (EU) .....	22
澳大利□和新西□ .....	22
墨西哥 .....	23
以色列 .....	23
南非 .....	23
□国 .....	24
新加坡 .....	24
中国台湾 .....	25
无线同步 USB 插头 .....	25
Charge HR .....	25
俄□斯 .....	25
阿拉伯□合酋□国 .....	26
安全声明 .....	26
重要安全□明 .....	26
注意 .....	26
保养与佩戴注意事项 .....	27
内置电池注意事项 .....	27
□理和回收信息 .....	28

# 使用入门

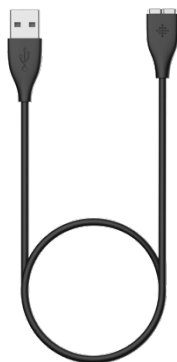
Charge HR 计算您的每一次心跳。这款先进的数据记录手环让您通过腕部就可以自动、连续获得全天、锻炼期间，以及其它时间的心率数据。

## 包装盒内容

Fitbit Charge HR 无线心率监测专业运动手环包装盒内包括：



Charge HR 手环



充电线



无线同步插头

## 本文档所含内容

本手册帮助您快速设置智能设备。通过设置，您的智能设备可以与 Fitbit.com 或者 Fitbit 手机应用程序同步数据，方便您获得详细的数据信息，查看历史趋势，记录饮食，以及其它更多功能。设置完成后，您就可以开始运动了。

本手册余下部分将带您了解 Charge HR 的每项功能，并教您如何利用免费的固件更新流程来更新智能设备。通读本手册，您会注意到对于可以在 Fitbit.com 电子面板或 Fitbit 移动应用程序上完成的任务，本手册只给出了 Fitbit.com 的应用提示，这是因为，如果您安装了适用于 iOS、安卓或 Windows Phone 系统的 Fitbit 应用程序，您将能通过该程序轻松找到此类任务，而无需阅读此处的分步提示。即便如此，网站 <https://help.fitbit.com> 上仍提供了有关移动应用程序的详细说明。只需选择 Charge HR，然后浏览 iOS、安卓或 Windows Phone 分类内容即可。

本手册结尾介绍了当您的智能设备出现故障时该怎样重启 Charge HR。其他所有故障排除建议以及有关 Fitbit 智能设备和服务器工作原理的详细信息均能在我们帮助网站的相关文章中找到，

网址为：<https://help.fitbit.com>。只需选择 Charge HR 然后选择一个类别进行浏览或输入搜索词条找到具体文章即可。请帮我们一个忙 — 给您阅读的文章评分，这样我们便能知道是否及时为您提供您所需的信息！

# 设置 Charge HR

您可以通过 iOS、Android 或 Windows Phone 设备的 Fitbit 应用程序，或电脑来设置 Charge HR。

## 通过移动设备设置智能设备

您可以通过 120 多种支持蓝牙 4.0 的移动设备设置 Charge HR，并无线同步数据。如需查看您的移动设备是否与 Charge HR 兼容，请前往：[www.fitbit.com/devices](http://www.fitbit.com/devices)。如果在列表中看到您的设备，即可下载我们的免费 iOS、Android 或 Windows Phone 应用程序，并按应用程序中的安装流程操作。如果并未在列表中看到您的设备，请定期查看列表，因为我们总是在不断地添加新设备。

即使您的移动设备不支持通过蓝牙 4.0 同步，您仍可以通过 Fitbit 应用程序来查看数据，记录进度。并在 Mac 或 PC 上设置并同步您的智能设备。

## 通过 Mac 或 PC 电脑设置智能设备

若要使用电脑设置 Charge HR，应首先安装 Fitbit Connect 连接软件。Fitbit Connect 连接软件是一款将 Charge HR 连接（“配对”）至 Fitbit.com 数字面板的软件应用程序。通过该数字面板，您可以浏览数据、记录饮食并进行其他更多操作。

### Mac & PC 要求



#### 软件

Mac OS 10.6 以及更高版本  
网络连接

#### 硬件

USB 接口



#### 软件

Windows Vista、7、8  
网络连接

#### 硬件

USB 接口

## 下载 Fitbit Connect 连接软件

1. 登录 <http://www.fitbit.com/setup>。
2. 确认 Mac 或 PC 电脑标识亮起，然后点击智能设备图片下方的[在此处下载](#)按钮。

## 安装 Fitbit Connect 连接软件，并与您的智能设备配对

1. 请将无线同步 USB 插头插入电脑的 USB 端口，并将充满电的智能设备放在附近。
2. 进入含有您所下载文件的文件夹并找到安装程序：
  - 对于 Mac：运行 [Install Fitbit Connect.pkg 安装包](#)
  - 对于 Windows：运行 [FitbitConnect\\_Win.exe 应用程序](#)
3. 双击文件名，安装 Fitbit Connect 连接软件。
4. 按照屏幕上的简短指示，完成安装。现在，您已准备就绪，可以开始活动了。

## 与电脑进行无线同步

Fitbit Connect 连接软件现已安装完毕，Charge HR 将每隔 20 分钟或满足以下要求时，以无线方式自动与电脑同步：

- Charge HR 在电脑的 4.5 米到 6 米范围内，并有要上传的新数据（即：若您未活动，则不会发生自动同步）。
- 电脑已开机、已被唤醒、并连接至互联网。
- 无线同步 USB 插头插入 USB 端口并被电脑识别。

若要手动进行 Charge HR 与数字面板的同步，请点击电脑上的 Fitbit Connect 连接软件图标（靠近时间日期的显示位置），然后点击[马上同步](#)。



# 了解 Charge HR

## 佩戴智能设备

请将 Charge HR 佩戴在手腕上。尽管将其放置于口袋或背包内，智能设备依然能够记录如步数或是楼层数等数据，但佩戴在手腕上时，记录结果才最为准确。若是全天佩戴，请将 Charge HR 平放于腕骨下方一指宽处；这个佩戴方式与手表并无二致。

对于所有心率监测技术来说，无论是胸带还是腕部传感器，其准确性都会受到个人生理因素、佩戴位置以及移动方式等因素的影响。换言之，并非每个人都能在每种运动中的读数都十分精确。要使心率监测结果最准确，请记住这些提示：

1. 尝试在锻炼时将智能设备佩戴在手腕较上方的位置。这是因为开始运动后，手臂血流量增加很多，将智能设备往上提几英寸可增强心率信号。此外，许多运动（如健身自行车等）会使您的手腕频繁屈伸，这时如果智能设备佩戴在手腕较下方位置可能会干扰心率信号。
2. 最后，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。尽管如此，在锻炼时还是应将智能设备戴得比平时略紧些（舒适但不束缚）。
3. 手腕需无规律频繁运动的高强度的间歇训练或其他活动可能不利于传感器准确感应心率。同样地，在举重或划船等运动中，腕部肌肉也需这样屈伸，从而手环在也随之时紧时松。尝试放松手腕并暂时保持不动（约 10 秒），随后将读到准确的心率读数。

## 指定惯用手或非惯用手

为提高 Charge HR 的准确性，您要指明是将其佩戴在惯用手还是非惯用手的手腕上。惯用手是指您在大多日常活动中较常使用的手，例如写字、打球等。您可在 Fitbit 应用程序或是在 Fitbit.com 电子面板调整该设置。

通过 Fitbit.com 数字面板来确定该设置：

1. 登录 Fitbit.com。
2. 点击数字面板右上角的齿轮图标。
3. 点击**设置**。
4. 使用左侧的导航选项卡，找到并指定**惯用手**的正确设置。
5. 同步 Charge HR，在智能设备上执行新设置：
  - a. 点击电脑时间与日期附近的 Fitbit Connect 连接软件图标。
  - b. 请确保将 Charge HR 放在附近，然后点击**马上同步**。

## 在潮湿环境下使用 Charge HR

Charge HR 防溅水、防雨，即便运动中出汗再多，也没有关系。但 Charge HR 的设计不适合在游泳时佩戴。另外，我们也建议您在淋浴前将智能设备取下。虽然该设备可以接触水，但全天候不间断地佩戴，会阻碍皮肤透气。若智能设备变湿，请将其彻底干燥，然后再重新佩戴。如需了解更多详情，请参见 <https://www.fitbit.com/productcare>。

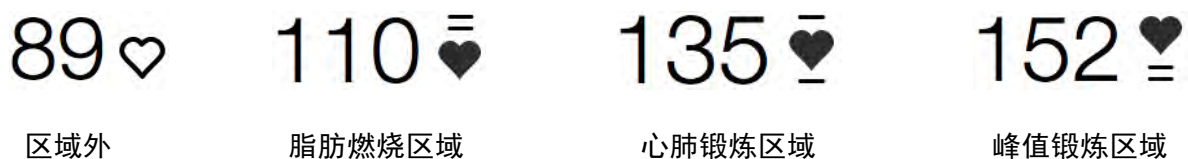
## 测量心率

心脏跳动时，毛细血管根据血容量的变化扩张并收缩。在 Charge HR 的背面，有 PurePulse™ LED 指示灯，用于照射皮肤，来检测血流量的变化；设备使用的算法经过精心调校，使之能够持续不断地自动监测心率。在默认情况下，只要将 Charge HR 佩戴在手腕上，心率传感器就开始工作。

### 默认心率区域

心率区域可帮助您采用不同的运动强度，达到最佳锻炼效果。您的心率区域是根据您的最大估算心率计算得出；最大估算心率是 220 减去您年龄后的差值。

为了尽快确定您所处的心率区域，请查看智能设备上的心脏图标，如下图所示。



- 如果心率在区域外，则意味着您处于最大心率的 50% 以下；在这种情况下，心率也许有所加快，但活动量不足以被视为锻炼。
- 脂肪燃烧区域指您的心率处在最大心率的 50% 到 69% 之间；它表明进行的活动属于低强度到适中强度范围，若用户是锻炼新手，该区域是比较理想的心率区域。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。
- 心肺锻炼区域指心率处在最大心率的 70% 到 84% 之间；它表明进行的活动属于适中强度到高强度范围。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。
- 峰值锻炼区域指心率处在最大心率的 85% 或更高，它表明进行的活动属于高强度范围。峰值锻炼区域适用于短时间强烈运动，旨在提高成绩与速度。

您可随时查看数字面板，了解自己处于每个区域的时间。

## 自定义心率区域

除了上述几个默认心率区域之外，您也可以设置自定义区域。若心率高于或低于您的自定义区域，会显示空心心脏图标；若心率处于自定义区域，则会显示实心心脏图标。

通过 Fitbit.com 数字面板来设置自定义心率区域：

1. 登录 Fitbit.com。
2. 点击数字面板右上角的齿轮图标，并选择**设置**。
3. 请使用左侧的导航选项卡，找到心率区域，并指定自定义区域的心率上限与下限。
4. 同步 Charge HR，在智能设备上执行新设置：
  - a. 点击电脑日期与时间附近的 Fitbit Connect 连接软件图标。
  - b. 将 Charge HR 放在附近，然后点击**马上同步**。

您可随时查看数字面板，了解自己处于自定义心率区域的时间。

有关心率监测的更多信息（包括相关的美国心脏协会信息链接），请参阅 <https://help.fitbit.com> 页面的“心率常见问题”文章。

## 电池的待机时间及充电

Charge HR 配备可充电锂电池。

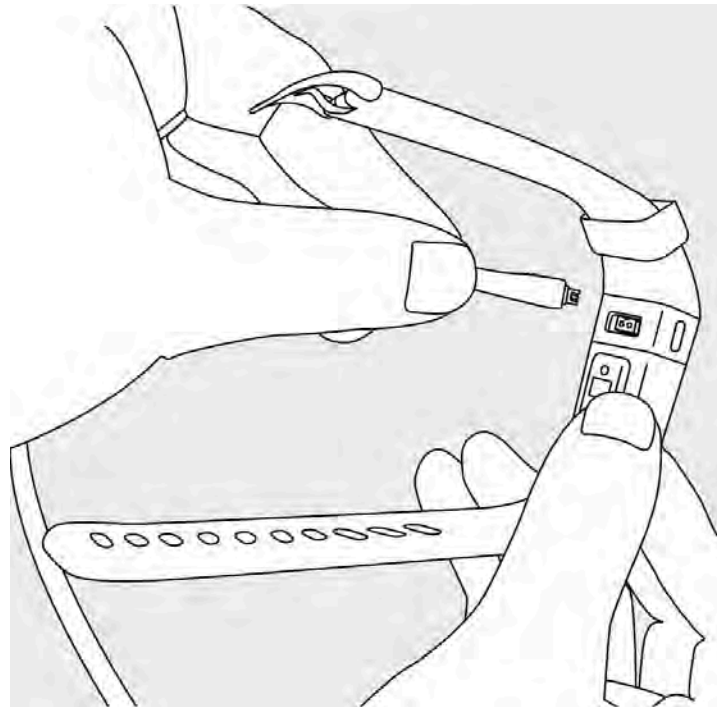
正常使用条件下，充满电的 Charge HR 可以持续使用大约五天才需再次充电。您可以登录 Fitbit.com，并单击页面右上角的齿轮图标检查电池电量。

按下 Charge HR 上的按钮可循环显示数据；如果剩余待机时间只有一天左右或更短，则第一屏会显示电池电量低的图标。

如果您希望在设备电量低的时候收到手机短信或邮件提示：

1. 登录 Fitbit.com 数字面板。
2. 点击页面右上角的齿轮图标，并选择“**设置**”。
3. 使用左侧的导航选项卡，找到“**通知**”选项，并选择希望收到的信息类型。
4. 点击“**保存**”。

给 Charge HR 充电时，请将充电线插入您电脑上的 USB 端口或是直流充电器，将另一端插入 Charge HR 背面的端口。



完全充满电需要 1 到 2 个小时。

## 保养说明

定期清洁并干燥 Charge HR，尤其是手环下方。在 Fitbit 产品覆盖的皮肤区谨慎使用护肤品。有关手环清洁与保养的更多信息，请参阅 <https://www.fitbit.com/productcare>。

我们还建议您偶尔清洁一下智能设备背面的充电触点；因为充电触点有可能因小碎屑或污垢而产生接触阻碍，而无法与充电器很好的连接。使用牙签或牙刷清洁充电触点；不得使用任何金属材料刮擦这些触点，因为金属可能损坏镀层并导致腐蚀。

# Charge HR 自动记录数据

Charge HR 全天为您提供服务。

## 记录全天数据

Charge HR 自动记录以下全天数据：

- 行走步数
- 当前心率
- 行走距离
- 消耗卡路里数
- 攀爬楼层数

除 Charge HR 上显示的数据之外，也记录以下数据，但仅通过 Fitbit.com 数字面板或手机应用程序显示：

- 详细的心率历史，包括处于各心率区域的时间
- 活跃时间
- 睡眠时间和睡眠质量

若要滚屏查看数据，只需按下 Charge HR 侧面的按钮。您将依次看到时间、图标和数据。闹钟设置完毕后，显示屏会显示下一个闹钟时间。



同步 Charge HR 时，您的全天数据将被上传到 Fitbit.com 数字面板里。

根据您所处的时区，Charge HR 会在每天午夜开始记录次日的数据。虽然数据在午夜重置为零，但并不会删除前一天的数据；当您下一次同步智能设备时，那些数据将被上传至 Fitbit.com 的数字面板。

您可以在 [www.fitbit.com/user/profile/edit](http://www.fitbit.com/user/profile/edit) 调整时区。

## 记录睡眠

您的 Charge HR 可自动记录睡眠时间和睡眠期间的情况，帮助您了解自己的睡眠质量。您无需按任何按钮，或进入“睡眠模式”，就可以开始记录睡眠。您只需佩戴 Charge HR 入睡即可。

要查看睡眠数据，请同步智能设备，然后通过 Fitbit.com 数字面板或手机应用程序查看。在数字面板上，您可以直接查看睡眠板块的内容，或是点击 [日志](#) > [睡眠](#)。在移动应用程序上轻击睡眠板块。

## 记录每日目标

通过 Charge HR，您可以记录您在 Fitbit.com 数字面板上所设目标的达成进度。进度条低于目标让您全天积极运动。达到目标时，Charge HR 将震动并闪烁指示灯进行庆祝。

每日目标的默认设置是 10,000 步。您可以自行设定不同的每日目标，如行走步数、行走距离、消耗卡路里数或攀爬楼层数。

### 更改您的目标

如果您想记录不同的每日目标，您可以在移动设备上的 Fitbit 应用程序中或 Fitbit.com 数字面板中选择目标。

通过数字面板选择目标：

5. 登录 Fitbit.com 数字面板。
6. 单击页面右上角的齿轮图标。
7. 单击 [设置](#)。
8. 找到并编辑“每日目标进度”设置。
9. 同步 Charge HR，在智能设备上执行新设置：
  - a. 点击电脑日期与时间附近的 Fitbit Connect 连接软件图标。
  - b. 将 Charge HR 放在附近，然后单击 [马上同步](#)。

### 设定每日目标值

您可以通过 Fitbit 应用程序或 Fitbit.com 数字面板设定每日目标的具体数值。例如，您想更改 10,000 步的默认每日目标，让 Charge HR 在您一天内走完 15,000 步时才震动并闪烁指示灯。要更改目标值：

1. 登录 Fitbit.com 电子面板。
2. 找到您的目标所对应的板块。
3. 单击板块左下角的齿轮图标。
4. 更改“每日目标”值，然后单击“保存”。
5. 同步 Charge HR，在智能设备上采用您选择的新值。
  - a. 点击电脑日期与时间附近的 Fitbit Connect 连接软件图标。
  - b. 将 Charge HR 放在附近，然后点击马上同步。

# 记录锻炼

---

如上文所述，Charge HR 全天自动记录多项统计数据。使用锻炼模式功能还可以记录特定活动的数据。

锻炼模式的工作原理类似汽车的里程计。比如，如果您将智能设备设定在运动模式，然后开始使用椭圆机锻炼，那您随后即可查看到锻炼期间的各项统计数据，比如心率、消耗卡路里数等。如果终止运动模式，并同步数据，数字面板会显示一条“健身”锻炼条目。该条目提供活动数据概要以及以分钟为单位的记录图表。

使用锻炼模式：

1. 按住按钮，直到显示秒表图标。智能设备会震动，计时器立即开始计数，并显示经过的时间。
2. 要查看锻炼过程中记录的数据，按下按钮，使数据按以下顺序逐个显示：
  - 已过时间
  - 当前心率及心率区域
  - 消耗卡路里数
  - 行走步数
  - 行走距离
  - 攀爬楼层数
  - 当日时间
3. 完成活动后，按住按钮，以结束锻炼模式。
4. 同步您的智能设备，以便在活动历史记录中查看锻炼情况：
  - a. 点击电脑日期与时间附近的 Fitbit Connect 连接软件图标。
  - b. 将 Charge HR 放在附近，然后点击**马上同步**。



# 使用静音震动闹钟

Charge HR 的静音震动闹钟功能，将通过轻轻震动来唤醒您或提醒您。您可以设定静音震动闹钟为每天重复或特定日子。您总共可以设定 8 个静音震动闹钟。

## 设置静音震动闹钟

您可以通过 Fitbit 应用程序或 Fitbit.com 数字面板添加、编辑或删除静音震动闹钟。

使用 Fitbit.com 数字面板设置静音震动闹钟：

1. 登录 Fitbit.com 数字面板。
2. 单击页面右上角的齿轮图标。
3. 点击**设置**并找到**静音震动闹钟**。
4. 点击**添加闹钟**按钮。
5. 输入您希望被闹钟唤醒的时间。
6. 选择希望闹钟闹铃的频率：
  - a. 一次：闹钟会在指定时间提醒您，不会重复。
  - b. 重复：闹钟会在一周中这些天提醒您，并会每周重复。
7. 点击**保存**。
8. 同步 Charge HR，在智能设备上采用新闹钟：
  - a. 点击电脑日期与时间附近的 Fitbit Connect 连接软件图标。
  - b. 将 Charge HR 放在附近，然后点击**马上同步**。

## 取消静音震动闹钟

静音震动闹钟关闭时，Charge HR 会震动，并且屏幕会闪烁。通知将重复几次，或直到被取消为止。您可以按下 Charge HR 侧面的按钮关闭闹钟。

# 接收来电通知

---

有超过 120 种兼容移动设备支持使用 Charge HR 来接收来电通知。要确定您的设备是否支持此功能，请前往 <http://www.fitbit.com/devices>。

## 启用来电通知

要启用 Charge HR 的来电通知功能：

1. 请确认已经启用移动设备的蓝牙功能。
2. 打开移动设备上的 Fitbit 应用程序，并轻击数字面板上方的智能设备板块。
3. 启用来电通知，并按屏幕说明操作。

## 管理来电通知

收到来电时，Charge HR 震动一次，并且滚动显示来电号码或姓名（如果通讯录中有此联系人）。

通知滚动显示 10 秒；若是来电，则直到接听来电。按下 Charge HR 上的按钮，可以随时取消通知。

请注意，如果同步时收到来电，则不会显示来电通知。

# 使用 Fitbit.com 数字面板

Fitbit 提供免费的在线工具 — Fitbit.com 电子面板 — 帮您记录、管理、评估健身进度。使用数字面板查看目标的完成情况、历史数据曲线图，并记录饮食。

## 浏览器要求

浏览器	Mac 版本	Windows 版本
 Apple Safari	5.0.5 或更高版本	不支持
 谷歌浏览器	12 或更高版本	12 或更高版本
 微软 IE 浏览器	不支持	8 或更高版本
 火狐浏览器	3.6.18 或更高版本	3.6.18 或更高版本

## 添加和删除板块

数字面板上的信息显示在不同板块上，每个板块提供不同方面的统计数据。您可以增添或删除板块，来自定义数字面板。如果删除了某个板块，您随时可以将其还原。

要添加板块：

1. 点击数字面板左上角的网格图标。
2. 勾选您想要添加的板块，并点击**完成**。

要删除板块：

1. 请在板块上方悬停，直到左下角显示齿轮图标。
2. 点击齿轮图标，再点击**删除板块**。
3. 出现提示后，确认您想删除板块。

## 设备信息

若要查看智能设备上上次同步的时间、电池电量、尚未到时间的闹钟等，请点击右上角的齿轮图标。

## 通过 Fitbit.com 管理智能设备

要通过 Fitbit.com 管理智能设备，请点击页面右上角的齿轮图标，然后选择左侧边栏的**设置**。

使用导航选项卡可以查找编辑多种设置：

- **显示设置**：通过隐藏和显示项目可以自定义智能设备的 OLED 显示屏显示的内容。您还可以上下拖动内容，更改显示顺序。
- **每日目标进度**：选择您想让 Charge HR 全天记录的目标。您可以在 Fitbit.com 数字面板上或使用移动设备上的 Fitbit 应用程序来编辑目标值。
- **轻击动作**：如果您想让 Charge HR 响应敲击动作，请选择在双击设备的时候，您希望智能设备显示的内容。
- **时钟显示**：从四种不同风格的钟面中选择。
- **惯用手**：选择您佩戴智能设备的手腕，以获得最准确的数据读数。
- **心率记录**：选择“自动”、“启用”或“关闭”。默认设置为“自动”，对大多数人适用；这表明当您佩戴智能设备时，便启用心率监测，取下之后，便关闭心率监测。如果您发现虽然佩戴着 Charge HR，但心率未得到监测的情况，您可以选择“启用”。如果您不想监视心率，或是想获得最长电池待机时间，则可以选择“关闭”。
- **睡眠记录**：更改该设置以设置睡眠记录的敏感度。“常规”设置为默认设置，对大多数人适用。如果您睡眠质量高，您可以选择“敏感”，以捕捉身体最细微的动作。
- **静音震动闹钟**：添加、编辑和删除智能设备上的静音震动闹钟。
- **心率区域**：接受默认区域，或指定自定义区域。

您必须同步智能设备才能将任何变更应用到智能设备上。

# 更新 Charge HR

---

通过偶尔发布的固件更新，您可以免费获得加强的功能，使产品得到不断改进；固件更新通过 Fitbit Connect 连接软件或 Fitbit 应用程序提供给您。我们建议您保持 Charge HR 固件不断得到更新。

Charge HR 更新需要几分钟，且需要电池有足够的电量。建议在更新前或在进行更新时，为 Charge HR 充电。

通过 Fitbit Connect 连接软件更新 Charge HR：

1. 请确保插入无线同步 USB 插头，并将智能设备放在附近。
2. 点击电脑日期与时间附近的 Fitbit Connect 连接软件图标。
3. 点击**打开主菜单**，并选择**检查设备更新**。
4. 登录账户，静待片刻，让 Fitbit Connect 连接软件查找 Charge HR。

若发现更新，Fitbit Connect 连接软件即会开始下载安装。在更新期间，电脑屏幕以及智能设备会显示进度条。

Fitbit Connect 连接软件会在更新完毕时显示确认信息。

## 重启 Charge HR

---

如果 Charge HR 遇到下列问题，可通过重启智能设备来解决。请注意，重启智能设备并不会删除任何数据。

- 无法同步
- 设备对动作没有响应
- 在充电时亦没反应
- 电池有电但是灯却不亮
- 无法记录步数
- 不响应按钮动作

重新启动 Charge HR:

1. 使用充电线，将 Charge HR 与电脑相连。
2. 在设备开始充电后，按住按钮 10 秒或更久，直到看见 Fitbit 的标志及随后的版本号（比如“V88”）为止。
3. 放开按钮。

Charge HR 现在应该可以正常工作。

如需更多故障排除信息，或是联系客服支持，请参阅 <https://help.fitbit.com>。

# Charge HR 一般信息和规格

## 传感器与电机

Charge HR 采用了 MEMS 三轴加速计，用于测量运动模式，以确定您的行走步数、行走距离、消耗卡路里数和睡眠质量。Charge HR 还包含：

- 一个高度计，用来测量攀爬楼层数
- 一个震动电动机，会在设定闹钟时间内、达到目标及收到来电时震动
- 一个光学心率监测器，用于测量您在休息时、在运动状态下的每分钟心跳数（BPM）

## 电池

Charge HR 配备一块可充电锂电池。

## 存储

Charge HR 可记录最近 7 天的实时活动信息，以及 30 天的日常活动总数。锻炼模式下，心率数据每隔一秒存储一次，其它时间则间隔五秒。

记录的数据包括行走步数、行走距离、消耗卡路里数、攀爬楼层数、活跃时间、心率以及记录的睡眠。

定期同步 Charge HR，以便在 [Fitbit.com](https://www.fitbit.com) 数字面板上查看最详细的数据。

## 尺寸

小号手环

适合手腕周长于13.9和17厘米之间

大号手环

适合手腕周长于16和19.3厘米之间

超大号手环

适合手腕周长于19.3和23.1厘米之间

## 环境条件

运行温度 -4° 至 113° F  
(-20° 至 45° C)

存放温度 -22° 至 140° F  
(-30° 至 60° C)

防水性 防溅水。请勿佩戴本智能设备淋浴或游泳。

最高运行海拔 9,144 米  
(30,000 英尺)

## 帮助

Charge HR 的故障排除和相关帮助，请参阅 <http://help.fitbit.com>。

## 退货与保修

要查看保修信息和 Fitbit.com 商店退货条款，请前往 <http://www.fitbit.com/returns>。



# 监管与安全须知

---

型号名称：FB405

## 美国：联邦通讯协会（FCC）声明

本设备符合 FCC 第 15 部分规定。

设备运行须满足以下两个条件：

1. 该设备不会造成有害干扰，且
2. 必须能够承受所受到的干扰，包括可能导致设备异常运行的干扰

### FCC 警告

未经 Fitbit, Inc. 认证的更改或修改可能使用户对设备的操作权限失效。

**注意：**此设备已经过测试，符合 FCC 第 15 部分规定对 B类电子设备的限定要求。这些限定要求的制定旨在为居住地安装此设备提供合理保护使其免受有害干扰。该设备可能生成、使用并放射射频能量，如未按提示安装和使用，可能对无线通讯造成干扰。但也不能保证个别安装不会产生有害干扰。如果通过将设备关闭再开启测定该设备确已干扰到无线或电视接收，我们建议用户采取以下措施矫正干扰：

- 调整接收天线的方向或位置
- 增大设备与接收器之间的距离
- 将设备和接收器连接至两条不同回路的输出端
- 向经销商或有经验的无线电/电视技术员寻求帮助。

该设备符合 FCC 对公共场所或未控制环境下的射频接触的要求。

FCC ID: XRAFB405

## 加拿大：加拿大工业部（IC）声明

该设备符合 IC 对公共场所或未控制环境下的射频接触的要求。

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

基于 RSS GEN Issue 3 的 IC 用户须知：

本设备符合加拿大工业部免许可 RSS 标准。设备运行须满足以下两个条件：

1. 该设备不会造成有害干扰，且
2. 必须能够承受所受到的干扰，包括可能导致设备异常运行的干扰

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

## 欧盟 (EU)

合规性声明：本设备符合 EU Directive 1999/5/EC (欧盟指令1999/5/EC)

Fitbit Inc. 已获授权，可在 CHARGE HR 之 FB405 型 产品上使用 CE 标志，借此声明其产品符合 1999/5/EC 指令和其它适用指令的基本要求和其它相关规定。



符合 R&TTE 99/CE/05 标准

Conforme à la norme R&TTE 99/CE/05

## 澳大利亚和新西兰



**R-NZ**

墨西哥



IFETEL: RCPFIFB14-1756

以色列

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

南非



TA-2014/1713  
APPROVED

## 韩国

클래스 B 장치 (가정 사용을위한 방송 통신 기기) : EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다  
인율이 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

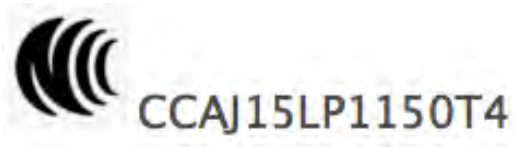
- 1) Equipment name (model name) : 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB405
- 2) Certificate number : MSIP-CRM-XRA-FB405
- 3) Applicant : Fitbit, Inc.
- 4) Manufacture: Fitbit, Inc.
- 5) Manufacture / Country of origin: P.R.C.

## 新加坡

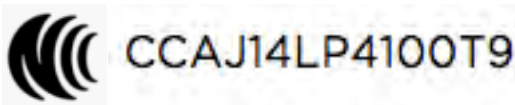
Complies with IDA  
Standards DA00006A

## 中国台湾

### 无线同步 USB 插头



### 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。

## 俄罗斯

海关联盟认证证书



## 阿拉伯联合酋长国



## 安全声明

此设备已通过测试，符合 EN 标准规格：EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 的安全认证。

## 重要安全说明

### 注意

- 延长接触时间可能导致有些用户皮肤不适或过敏。如果发现皮肤出现任何发红、肿胀、发痒或其它过敏症状，请中断使用，或是隔着衣服佩戴。继续使用，即使是在症状消退后，可能使不适症状复发甚至加重。如果症状持续，请咨询您的医生。
- 此设备所含电子元件如未操作妥当可能造成伤害。
- 本产品非医疗设备，不作疾病的诊断、治疗或预防之用。
- 地图、方向及其它 GPS 或导航信息（包括当前位置信息），可能无法获得、不准确或不够完整。
- 开始进行或修改任何锻炼计划前，请咨询您的医生。

- 如果存在任何可能因使用 Fitbit 产品而受到影响的先觉情况，请在使用前咨询您的医生。
- 在驾驶或其他可能因分心造成危险的情况下，请勿查看来电通知或其他数据。
- 本产品非玩具。请勿使儿童或宠物接触您的 Fitbit 产品。本产品含小部件，可能造成窒息危险。
- Fitbit 产品防溅水、防雨。不得佩戴 Fitbit 产品淋浴或游泳，也不得将其浸没在水中。
- PurePulse™ 产品具备心率记录功能，该功能可能给罹患某些疾病的用户带来风险。如果您存在以下情况，请在使用前咨询您的医生：
  - 身患心脏病或是其它疾病。
  - 正在服用具有光敏性的药物。
  - 患有癫痫，或是对闪烁的灯光较为敏感。
  - 血液循环不畅，或是容易发生瘀伤。

## 保养与佩戴注意事项

- 请定期清洁 Fitbit，特别是与皮肤接触的部位。使用干净、湿润的抹布。请勿在水龙头下冲洗。
- 宽松佩戴 Fitbit，确保空气得以流通。
- 在与 Fitbit 接触的皮肤处谨慎涂抹护肤品。
- 时常取下产品，以便清洁，也可让皮肤透气。
- 请勿打开 Fitbit 外壳或拆卸 Fitbit。
- 如果 Fitbit 显示屏破裂，请勿使用。
- 本产品及其电池所含物质可能有害环境，还可能因操作或处理不当造成伤害。
- 请勿将 Fitbit 置于洗碗机、洗衣机或烘干机内。
- 请勿将 Fitbit 暴露于极高或极低温度下。
- 请勿在桑拿房或汗蒸房内使用 Fitbit。
- 请勿使 Fitbit 长时间受到太阳直射。
- 请勿将 Fitbit 产品投入火中处理。电池可能爆炸。
- 请勿使用擦洗剂清洁 Fitbit 产品。
- Fitbit 充电时，请勿佩戴。
- 如 Fitbit 被打湿，请勿充电。
- 如果感觉 Fitbit 产品在发热，请将其取下。

## 内置电池注意事项

- 您的 Fitbit 产品配内置电池，用户不可更换。破坏产品，或是尝试打开产品将导致保修失效，并可能导致安全隐患。
- 仅使用随产品配送的充电器连接线给电池充电。

- 请使用经公认测试实验室所认证的电脑、充电宝或电源给电池充电。
- 请按照本指南的说明给电池充电。
- 本产品配套使用加州能源委员会充电器。

## 处理和回收信息



产品或产品包装上的此标志表示该产品在使用寿命将尽时必须与常规生活垃圾分开处理。请注意，您有责任将电子设备送至回收中心进行处理，以帮助节约自然资源。

欧盟每个国家应设有本国自己的回收中心，以便进行电气电子设备的回收利用。有关您当地回收站的信息，请联系当地电气电子设备废品管理有关部分或向您出售该产品的零售商。

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.

- 不要将 Fitbit 产品和生活垃圾一起处理。
- Fitbit 产品或其包装的废弃处理应根据当地法规执行。
- 电池不得丢弃于城市垃圾流中，须分类收集。





