

 fitbit inspire **HR**



Manuel utilisateur  
Version 2.2

# Table des matières

---

<b>Commencer</b> .....	<b>5</b>
Contenu de la boîte .....	5
<b>Configuration d'Inspire HR</b> .....	<b>6</b>
Chargement de votre coach électronique.....	6
Configuration avec votre téléphone ou votre tablette .....	7
Configuration avec votre PC Windows 10.....	7
Affichage de vos données dans l'application Fitbit.....	8
<b>Port d'Inspire HR</b> .....	<b>9</b>
Port de la montre toute la journée ou lors d'une activité physique .....	9
Gaucher ou droitier .....	10
<b>Changer le bracelet</b> .....	<b>11</b>
Retirer un bracelet .....	11
Attacher un bracelet .....	11
<b>Prise en main</b> .....	<b>12</b>
Navigation dans Inspire HR.....	12
Navigation de base.....	12
Paramètres rapides .....	14
Ajustement des paramètres.....	14
Entretien de l'Inspire HR.....	14
<b>Modification de l'apparence de l'horloge</b> .....	<b>15</b>
<b>Notifications</b> .....	<b>16</b>
Configuration des notifications .....	16
Affichage des notifications entrantes .....	16
Désactivation des notifications.....	17
<b>Chronométrage</b> .....	<b>18</b>
Définir une alarme.....	18
Arrêt ou répétition d'une alarme.....	19
Utilisation de l'application Minuteur .....	19
<b>Activité et sommeil</b> .....	<b>20</b>
Suivi de vos statistiques .....	20
Suivi d'un objectif d'activité quotidien .....	21
Sélection d'un objectif .....	21
Suivi des activités par heure .....	21
Suivi de votre sommeil.....	21
Définir un objectif de sommeil.....	22
Analyse de vos habitudes de sommeil .....	22
Affichage de votre fréquence cardiaque .....	22

Séances de respiration guidée .....	22
<b>Remise en forme et exercices .....</b>	<b>24</b>
Suivi automatique de vos exercices .....	24
Suivi et analyse des exercices avec l'application Exercice .....	24
Exigences pour le GPS .....	24
Suivi d'un exercice .....	25
Personnalisation de vos paramètres d'exercice et des raccourcis .....	26
Affichage du résumé de la séance d'entraînement .....	26
Affichage de votre fréquence cardiaque .....	26
Zones de fréquence cardiaque par défaut .....	27
Zones de fréquence cardiaque personnalisées .....	27
Partage de votre activité .....	28
Affichage de votre score de forme cardio .....	28
<b>Mettre à jour, redémarrer et supprimer .....</b>	<b>29</b>
Mise à jour d'Inspire HR .....	29
Redémarrage d'Inspire HR .....	29
Suppression d'Inspire HR .....	29
<b>Résolution des problèmes .....</b>	<b>30</b>
Absence de signal de fréquence cardiaque .....	30
Absence de signal GPS .....	30
Autres problèmes .....	31
<b>Spécifications et informations générales .....</b>	<b>32</b>
Capteurs .....	32
Composition .....	32
Technologie sans fil .....	32
Informations tactiles .....	32
Batterie .....	32
Mémoire .....	32
Écran .....	32
Taille des bracelets .....	33
Conditions ambiantes .....	33
En savoir plus .....	33
Politique de retour et garantie .....	33
<b>Avis relatifs à la réglementation et la sécurité .....</b>	<b>34</b>
États-Unis : réglementation de la FCC (Federal Communications Commission) .....	34
Canada : avis d'Industrie Canada (IC) .....	35
Union européenne (UE) .....	36
Union douanière .....	37
Argentine .....	37
Australie et Nouvelle-Zélande .....	37

Biélorussie .....	37
Chine .....	37
Inde .....	38
Israël .....	39
Japon .....	39
Mexique .....	39
Maroc .....	39
Nigeria .....	40
Oman.....	40
Pakistan.....	40
Philippines .....	41
Serbie .....	41
Corée du Sud .....	41
Taiwan .....	42
Émirats arabes unis .....	43
Zambie.....	44
Déclaration de sécurité.....	44

# Commencer

---

Fitbit Inspire HR est un bracelet pour la forme au quotidien intuitif qui enregistre la fréquence cardiaque et que vous pouvez utiliser quotidiennement pour vous aider à adopter des habitudes saines. Prenez un moment pour consulter nos informations exhaustives sur la sécurité à l'adresse [fitbit.com/safety](https://fitbit.com/safety). Fitbit Inspire HR n'est pas conçue pour fournir des données médicales ou scientifiques.

## Contenu de la boîte

Votre boîte Inspire HR comprend :



Un coach électronique et un bracelet taille S (choix de couleurs et de matières)



Un câble de charge



Un grand bracelet supplémentaire (choix de couleurs et de matières)

Les bracelets détachables Fitbit Inspire HR sont offerts dans une grande variété de couleurs et de matières et sont vendus séparément.

# Configuration d'Inspire HR

---

Pour une expérience optimale, utilisez l'application Fitbit pour iPhone et iPad ou pour les téléphones Android. Vous pouvez également installer votre Fitbit Inspire HR sur les appareils Windows 10. Si vous ne disposez pas d'un téléphone ou d'une tablette compatibles, utilisez un ordinateur équipé de Windows 10 et du Bluetooth. N'oubliez pas qu'un téléphone est nécessaire pour recevoir des notifications d'appels, de SMS, de calendrier et d'applications pour smartphone.

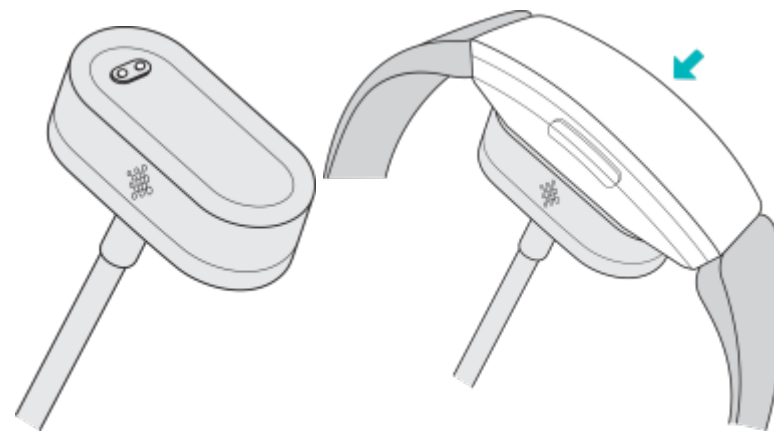
Pour créer un compte Fitbit, vous devez saisir des informations telles que votre date de naissance, votre taille, votre poids et votre sexe pour estimer la longueur de vos pas et calculer la distance parcourue, votre métabolisme de base et les calories brûlées. Une fois votre compte configuré, votre prénom, l'initiale de votre nom de famille et votre photo de profil sont visibles pour tous les autres utilisateurs Fitbit. Vous avez la possibilité de fournir d'autres informations, mais la plupart de celles que vous fournissez pour créer un compte sont privées par défaut.

## Chargement de votre coach électronique

Lorsqu'il est entièrement chargé, votre coach Inspire HR a jusqu'à 5 jours d'autonomie. L'autonomie de la batterie et les cycles de charge varient en fonction de l'utilisation et d'autres facteurs. Les résultats réels peuvent donc varier.

Pour charger Inspire HR :

1. Branchez le câble de charge au port USB de votre ordinateur, à un chargeur mural USB certifié UL, ou à un autre appareil de charge basse consommation.
2. Branchez l'autre extrémité du câble de charge dans le port situé à l'arrière du coach électronique jusqu'à ce qu'il soit magnétiquement fixé. Assurez-vous que les broches sur le câble de charge sont alignées au port à l'arrière de votre coach électronique.



Le chargement complet peut prendre environ 1 à 2 heures. Pendant le chargement du coach électronique, vous pouvez appuyer sur le bouton de votre coach électronique pendant son chargement afin de vérifier le niveau de la batterie. Une fois le chargement terminé, votre coach électronique affichera une icône de batterie complète avec un sourire.

# Configuration avec votre téléphone ou votre tablette

Installez votre Fitbit Inspire HR avec l'application Fitbit. L'application Fitbit est compatible avec la plupart des téléphones et des tablettes. Pour plus d'informations, consultez [fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices).

Pour commencer :

1. Téléchargez l'application Fitbit :
  - [App Store d'Apple](#) pour les iPhone et iPad
  - [Google Play Store](#) pour les téléphones Android
  - [Microsoft Store](#) pour les appareils équipés de Windows 10
2. Installez l'application et ouvrez-la.
  - Si vous avez déjà un compte Fitbit, connectez-vous à votre compte > tapotez sur l'onglet Aujourd'hui  > votre photo de profil > **Configurer un appareil**.
  - Si vous n'avez pas de compte Fitbit, tapotez sur **Rejoindre Fitbit** ; une série de questions vous aidera à créer un compte.
3. Continuez à suivre les instructions à l'écran pour connecter votre Inspire HR à votre compte.


Après avoir effectué la configuration, lisez le guide pour en savoir plus sur votre nouveau coach électronique, puis explorez l'application Fitbit.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Configuration avec votre PC Windows 10

Si vous n'avez pas de téléphone compatible, vous pouvez configurer et synchroniser votre Inspire HR à l'aide d'un PC Windows 10 équipé du Bluetooth et de l'application Fitbit.

Si vous voulez obtenir l'application Fitbit pour votre ordinateur :

1. Cliquez sur le bouton Démarrer de votre PC et ouvrez Microsoft Store.
2. Recherchez « Application Fitbit ». Une fois trouvée, cliquez sur **Gratuit** pour télécharger l'application sur votre ordinateur.
3. Cliquez sur **Compte Microsoft** pour vous inscrire avec votre compte Microsoft existant. Si vous n'avez pas de compte Microsoft, suivez les instructions qui apparaissent à l'écran pour en créer un.
4. Ouvrez l'application.
  - Si vous avez déjà un compte Fitbit, connectez-vous à votre compte et tapotez sur l'icône Compte  > **Installer un appareil**.
  - Si vous n'avez pas de compte Fitbit, tapotez sur **Rejoindre Fitbit** ; une série de questions vous aidera à créer un compte.
5. Continuez à suivre les instructions à l'écran pour connecter votre Inspire HR à votre compte.

Après avoir effectué la configuration, lisez le guide pour en savoir plus sur votre nouveau coach électronique, puis explorez l'application Fitbit.

## Affichage de vos données dans l'application Fitbit

Synchronisez votre Fitbit Inspire HR pour transférer vos données vers l'application Fitbit, où vous pouvez consulter les données relatives à votre activité et à votre sommeil, enregistrer des aliments et de l'eau, participer à des défis et plus encore.

Chaque fois que vous ouvrez l'application Fitbit, votre Fitbit Inspire HR se synchronise automatiquement lorsqu'il se trouve à proximité. Vous pouvez également utiliser l'option **Synchroniser maintenant** dans l'application à n'importe quel moment.



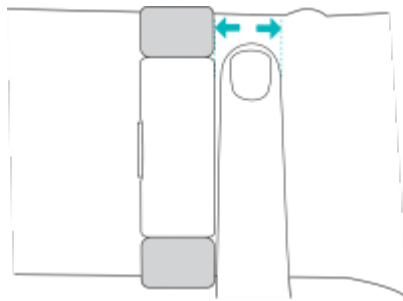
# Port d'Inspire HR

Placez Inspire HR autour de votre poignet. Si vous avez besoin d'attacher un bracelet de taille différente ou si vous avez acheté un autre bracelet, consultez les instructions dans la rubrique « [Changer le bracelet](#) » à la page 11.

Notez que le clip pour coach électronique n'est pas conçu pour le coach Inspire HR.

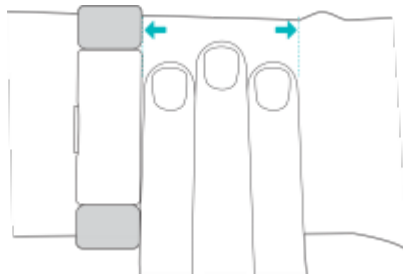
## Port de la montre toute la journée ou lors d'une activité physique

Lorsque vous ne faites pas d'exercice, portez votre Inspire HR une largeur de doigt au-dessus de l'os de votre poignet.



Pour optimiser le suivi de la fréquence cardiaque pendant l'activité physique :

- Au cours d'une séance de sport, essayez de porter votre coach électronique plus haut sur votre poignet pour un meilleur ajustement. De nombreux exercices comme le vélo ou l'haltérophilie vous contraignent à plier fréquemment votre poignet, ce qui peut interférer avec le signal de fréquence cardiaque si le coach électronique est placé plus bas sur votre poignet.



- Portez votre coach électronique en haut de votre poignet, et assurez-vous que l'appareil est en contact avec votre peau.
- Envisagez de resserrer votre bracelet avant une séance de sport et de le desserrer lorsqu'elle est terminée. Le bracelet doit être bien ajusté, mais ne doit pas vous serrer (un bracelet trop serré diminue le flux sanguin, ce qui peut altérer le signal de fréquence cardiaque).

## Gaucher ou droitier

Pour plus d'exactitude, vous devez indiquer si vous portez votre Inspire HR sur votre main dominante ou non dominante. Votre main dominante est celle que vous utilisez pour écrire et manger. Pour commencer, les paramètres du bracelet sont configurés en position non dominante. Si vous portez votre Inspire HR sur votre main dominante, modifiez ce paramètre dans l'application Fitbit :

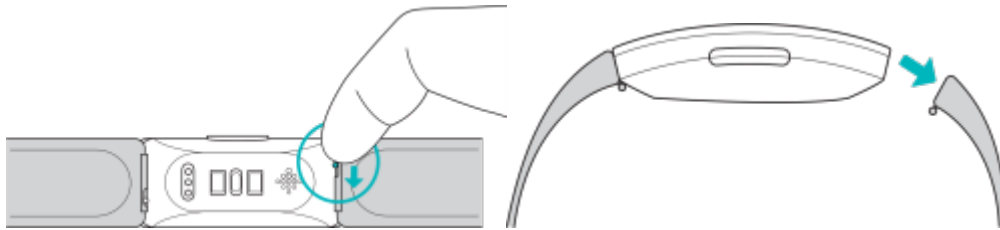
À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > Vignette Inspire HR > **Poignet** > **Dominant**.

# Changer le bracelet

Fitbit Inspire HR est fourni avec un bracelet taille S attaché et un bracelet inférieur taille L en supplément, placés dans la boîte. Les bracelets supérieur et inférieur peuvent être remplacés par des bracelets interchangeables, vendus séparément sur [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Pour les tailles des bracelets, consultez « Taille des bracelets » à la page 33.

## Retirer un bracelet

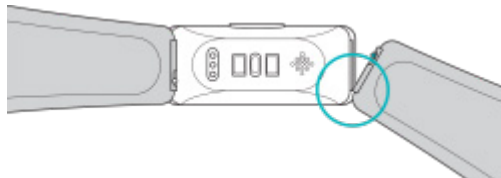
1. Retournez Inspire HR et trouvez le levier d'ouverture rapide.
2. Tout en poussant le levier d'ouverture rapide vers l'intérieur, tirez doucement le bracelet pour l'éloigner du coach électronique afin de le détacher.



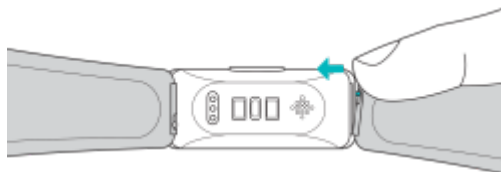
3. Recommencez de l'autre côté.

## Attacher un bracelet

1. Pour attacher un bracelet, maintenez-le et faites glisser la broche (le côté opposé au levier d'ouverture rapide) dans l'encoche sur le coach électronique.



2. Mettez l'autre extrémité du bracelet en place en la faisant glisser tout en poussant le levier d'ouverture rapide vers l'intérieur.



3. Lorsque les deux extrémités de la broche sont insérées, relâchez le levier d'ouverture rapide.

## Prise en main

---

Apprenez à mieux naviguer, vérifiez le niveau de la batterie et procédez à l'entretien de votre coach électronique.

### Navigation dans Inspire HR

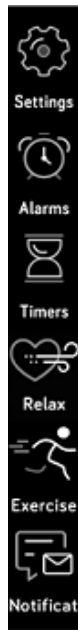
Inspire HR est doté d'un écran tactile OLED et d'un bouton.

Naviguez dans votre Inspire HR en tapotant l'écran, en faisant glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas ou en appuyant sur le bouton. Pour préserver l'autonomie de la batterie, l'écran de votre coach électronique s'éteint lorsqu'il n'est pas utilisé.

#### Navigation de base

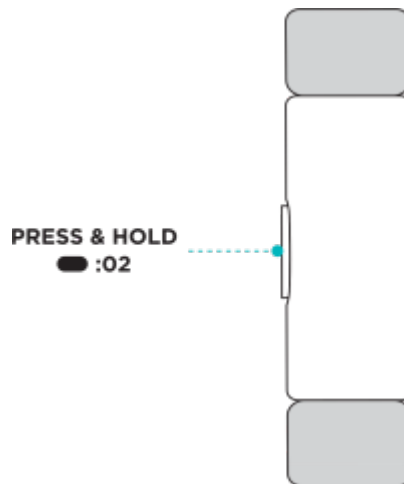
L'écran d'accueil affiche l'horloge.

- Faites glisser votre doigt vers le bas pour faire défiler les applications sur votre Inspire HR. Pour ouvrir une application, faites défiler pour trouver l'application, puis tapotez dessus.
- Faites glisser votre doigt vers le haut pour voir vos statistiques quotidiennes.



## Paramètres rapides

Appuyez sur le bouton de votre Fitbit Inspire HR et maintenez-le enfoncé pour accéder plus rapidement à certains paramètres. Appuyez sur un paramètre pour l'activer ou le désactiver. Lorsque vous désactivez le paramètre, l'icône est grisée et barrée d'un trait.




Sur l'écran des paramètres rapides :

Batterie	Vérifiez le niveau de la batterie.
Rallumage de l'écran	Lorsque le paramètre Rallumage de l'écran est activé, tournez votre poignet vers vous pour activer l'écran.
Notifications	Si le paramètre des notifications est activé, votre Fitbit Inspire HR affiche les notifications de votre téléphone lorsque celui-ci se trouve à proximité. Pour plus d'informations, consultez « <a href="#">Notifications</a> » à la page 16.

## Ajustement des paramètres

Vous pouvez gérer les paramètres de base, notamment la fréquence cardiaque et le GPS de votre téléphone directement sur votre coach électronique. Ouvrez l'application

 Paramètres puis appuyez sur le paramètre à ajuster. Faites glisser votre doigt vers le haut pour afficher la liste complète des paramètres.

## Entretien de l'Inspire HR

Il est important de nettoyer et de sécher régulièrement votre Fitbit Inspire HR. Pour plus d'informations, consultez [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare).

## Modification de l'apparence de l'horloge

---

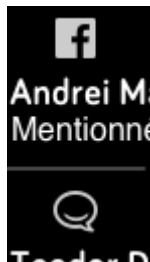
1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  dans l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > Vignette Fitbit Inspire HR.
2. Tapotez sur **Affichage heure et statistiques** > **Toutes les horloges**.
3. Naviguez dans les différents affichages heure et statistiques disponibles. Tapotez sur un affichage d'horloge pour afficher une vue détaillée.
4. Tapotez **Sélectionner** pour ajouter l'affichage heure et statistiques à votre Inspire HR.

# Notifications

---


Fitbit Inspire HR peut afficher les notifications d'appels, de SMS, de calendrier et d'applications de votre téléphone pour vous maintenir informé(e). Gardez votre coach électronique à moins de neuf mètres de votre téléphone pour recevoir les notifications.

L'application Notifications  de votre coach électronique peut stocker jusqu'à dix notifications.



## Configuration des notifications

Vérifiez que la fonction Bluetooth de votre téléphone est activée et que votre téléphone peut recevoir des notifications (souvent dans Paramètres > Notifications). Configurez ensuite les notifications :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  dans l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > Vignette Fitbit Inspire HR.
2. Tapotez sur **Notifications**.
3. Suivez les instructions à l'écran pour associer votre coach électronique si ce n'est pas déjà fait. Les notifications d'appel, de SMS et de calendrier sont activées automatiquement.
4. Pour activer les notifications des applications installées sur votre téléphone, y compris Fitbit et WhatsApp, tapotez sur **Notifications des applications**, puis activez les notifications que vous souhaitez voir.

Veuillez noter que si vous avez un iPhone ou un iPad, votre Fitbit Inspire HR affiche les notifications de tous les calendriers synchronisés avec l'application Calendrier. Si vous avez un téléphone Android, votre Fitbit Inspire HR affiche les notifications de calendrier de l'application Calendrier que vous choisissez lors de l'installation.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).


## Affichage des notifications entrantes

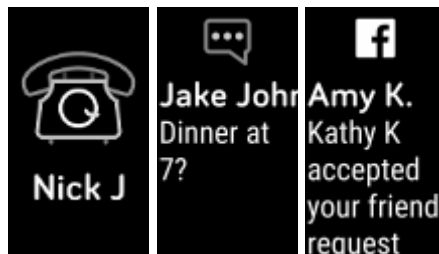
Lorsque votre téléphone et votre Inspire HR se trouvent à proximité, le coach électronique vibre à chaque notification :

- Appels téléphoniques — le nom ou le numéro de l'appelant défile une fois. Appuyez sur le bouton pour désactiver la notification.



- Messages textes — le nom de l'expéditeur défile une fois au-dessus du message. Faites glisser votre doigt vers le haut pour lire tout le message.
- Alertes de calendrier — le nom de l'événement défile une fois en dessous de l'heure et de l'emplacement.
- Notifications d'application — le nom de l'application ou de l'expéditeur défile une fois au-dessus du message. Faites glisser votre doigt vers le haut pour lire tout le message.

Pour lire une notification plus tard, faites glisser votre doigt vers le bas à partir de l'affichage heure et statistiques, puis tapotez sur l'application Notifications .



Remarque : Votre coach électronique affiche les 250 premiers caractères de la notification. Consultez votre téléphone pour lire l'intégralité du message.

## Désactivation des notifications

Désactivez certaines notifications dans l'application Fitbit ou désactivez toutes les notifications dans les paramètres rapides de votre Fitbit Inspire HR. Si toutes les notifications sont désactivées, votre coach électronique ne se met pas à vibrer et l'écran ne s'allume pas lorsque votre téléphone reçoit une notification.

Pour désactiver certaines notifications :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  dans l'application Fitbit de votre téléphone, tapotez sur votre photo de profil > Vignette Fitbit Inspire HR > **Notifications**.
2. Désactivez les notifications que vous ne souhaitez plus recevoir sur votre coach électronique.
3. Synchronisez votre coach électronique pour enregistrer vos modifications.

Pour désactiver toutes les notifications :

1. Maintenez enfoncé le bouton de votre coach électronique pour atteindre l'écran des paramètres rapides.
2. Tapotez sur **Notifications** pour les désactiver. L'icône des notifications s'assombrit pour indiquer que les notifications sont désactivées.


Remarque : Si votre téléphone est en mode Ne pas déranger, aucune notification ne s'affiche sur votre coach électronique jusqu'à ce que vous désactiviez cette option.

# Chronométrage

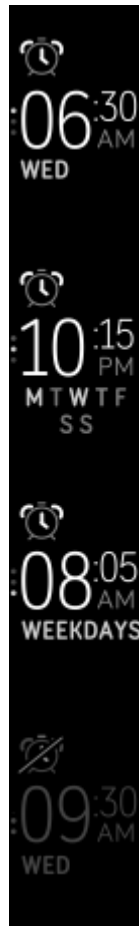
---

Les alarmes vibrent pour vous réveiller ou vous prévenir à l'heure que vous définissez. Définissez jusqu'à huit alarmes pour qu'elles se déclenchent une fois ou plusieurs jours de la semaine. Vous pouvez également chronométrer un événement avec le chronomètre ou définir un compte à rebours.

## Définir une alarme

Définissez et supprimez des alarmes dans l'application Fitbit. Activez ou désactivez directement les alarmes sur votre Inspire HR dans l'application Alarmes .

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).




## Arrêt ou répétition d'une alarme

Lorsqu'une alarme se déclenche, le coach électronique vibre. Pour désactiver l'alarme, appuyez sur le bouton. Pour désactiver temporairement l'alarme pendant 9 minutes, faites glisser votre doigt vers le bas.

Répétez l'alarme autant de fois que vous le souhaitez. Votre Inspire HR passe automatiquement en mode répétition d'alarme si vous ignorez l'alarme pendant plus d'une (1) minute.



## Utilisation de l'application Minuteur

Chronométrez des événements avec le chronomètre ou définissez un compte à rebours avec l'application Minuteur  sur votre coach électronique. Vous pouvez faire fonctionner le chronomètre et le compte à rebours en même temps.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Activité et sommeil

Votre Inspire HR surveille en permanence plusieurs statistiques dès que vous le portez. Les données se synchronisent automatiquement tout au long de la journée lorsque votre montre est à la portée de l'application Fitbit.

### Suivi de vos statistiques

Faites glisser votre doigt vers le haut depuis l'affichage de l'horloge sur votre coach électronique pour afficher vos statistiques quotidiennes, notamment :

Statistiques clés	Pas effectués aujourd'hui, distance parcourue, calories brûlées et minutes actives
Pas effectués par heure	Pas effectués dans l'heure et nombre d'heures où vous avez atteint votre objectif d'activité par heure (tapotez pour passer d'une statistique à l'autre)
Fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque et zone de fréquence cardiaque actuelles, fréquence cardiaque au repos
Suivi du cycle menstruel	Informations sur le stade actuel de votre cycle menstruel, le cas échéant
Sommeil	Durée de votre sommeil
Eau	Consommation d'eau enregistrée aujourd'hui
Poids	Poids actuel, progression vers votre objectif de poids ou position de votre poids dans la fourchette recommandée si votre objectif est de maintenir votre poids

Si vous définissez un objectif dans l'application Fitbit, un anneau vous indique votre progression vers cet objectif.



Obtenez votre historique complet et d'autres informations détectées par votre coach électronique, telles que les données sur le sommeil, sur l'application Fitbit.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Suivi d'un objectif d'activité quotidien

Le coach Inspire HR suit votre progression vers l'objectif d'activité quotidien de votre choix. Une fois l'objectif atteint, votre coach électronique vibre et fête votre succès.

### Sélection d'un objectif

Définissez un objectif pour vous aider à démarrer votre parcours santé et forme. Pour commencer, votre objectif est de faire 10 000 pas par jour. Vous pouvez modifier le nombre de pas ou choisir un autre objectif d'activité selon votre appareil.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

Suivez votre progression vers votre objectif sur votre Fitbit Inspire HR. Pour plus d'informations, consultez « [Suivi de vos statistiques](#) » à la page 20.

## Suivi des activités par heure

Votre Inspire HR vous aide à rester actif toute la journée en suivant votre temps d'immobilité et en vous rappelant de bouger.

Les rappels vous rappellent de marcher au moins 250 pas chaque heure. Vous avez une vibration et un rappel sur votre écran 10 minutes avant la fin de l'heure si vous n'avez pas effectué au moins 250 pas. Lorsque vous atteignez l'objectif de 250 pas après avoir eu un rappel, vous sentez une deuxième vibration et recevez un message de félicitations.



Pour en savoir plus, rendez-vous sur [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Suivi de votre sommeil

Portez votre Inspire HR lorsque vous vous couchez pour suivre automatiquement les statistiques de base, dont la durée et les différentes phases de votre sommeil (temps passé en sommeil paradoxal, sommeil léger et sommeil profond), ainsi que votre cote de sommeil (la qualité de votre sommeil). Pour afficher les statistiques relatives à votre sommeil, synchronisez votre coach électronique à votre réveil et consultez l'application Fitbit.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Définir un objectif de sommeil

Pour commencer, votre objectif de sommeil est de 8 heures par nuit. Personnalisez cet objectif en fonction de vos besoins.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Analyse de vos habitudes de sommeil

Avec un abonnement Fitbit Premium, vous pouvez voir plus de détails sur votre score de sommeil et le comparer avec vos proches, ce qui vous aidera à améliorer votre routine de sommeil et à vous réveiller en pleine forme.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).


## Affichage de votre fréquence cardiaque

Inspire HR suit votre fréquence cardiaque tout au long de la journée. Faites glisser votre doigt vers le haut de l'écran de l'horloge pour voir votre fréquence cardiaque en temps réel et la zone cardio. Pour plus d'informations, consultez la rubrique « [Suivi de vos statistiques](#) » à la page 20.

Pendant une séance d'entraînement, Inspire HR affiche votre zone de fréquence cardiaque pour vous aider à viser l'intensité d'activité de votre choix.

Pour plus d'informations, consultez la rubrique « [Affichage de votre fréquence cardiaque](#) » à la page 26.

## Séances de respiration guidée

L'application Relax  sur votre Inspire HR vous propose des séances personnalisées de respiration guidée pour vous aider à vous détendre dans la journée. Vous pouvez choisir des séances de deux ou cinq minutes.

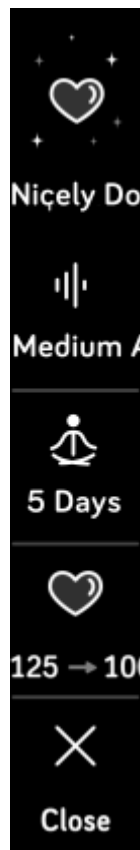
1. Sur votre Inspire HR, ouvrez l'application Relax .



2. La séance de deux minutes est l'option par défaut. Faites glisser votre doigt vers le haut pour choisir la session de cinq minutes.

3. Tapotez sur l'icône de lecture  pour démarrer la séance et suivez les instructions à l'écran.

Après l'exercice, un résumé affiche votre alignement (c'est-à-dire dans quelle mesure vous avez suivi les instructions de respiration), votre fréquence cardiaque au début et à la fin de la séance, et combien de jours vous avez effectué une séance de respiration guidée cette semaine.




Toutes les notifications sont automatiquement désactivées pendant les sessions de respiration guidée.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Remise en forme et exercices

---

Choisissez de suivre automatiquement un exercice ou de suivre une activité avec l'application Exercice  et consultez des statistiques en temps réel et des résumés d'entraînement.

Synchronisez votre Inspire HR avec l'application Fitbit et partagez votre activité avec vos amis et votre famille pour comparer votre niveau général de forme à celui de vos amis et bien plus encore.

## Suivi automatique de vos exercices

Fitbit Inspire HR reconnaît et enregistre automatiquement de nombreuses activités impliquant un grand nombre de mouvements et qui durent au moins quinze minutes. Synchronisez votre appareil pour consulter les statistiques de base de votre activité dans la vignette Exercice de l'application Fitbit.

Pour en savoir plus, notamment sur la manière de modifier la durée minimale avant le suivi d'une activité, consultez la page [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Suivi et analyse des exercices avec l'application Exercice

Suivez des exercices spécifiques avec l'application Exercice sur Inspire HR pour voir vos statistiques en temps réel, notamment les données de suivi de la fréquence cardiaque, les calories brûlées et le temps écoulé, et recevez un résumé de vos entraînements sur votre poignet. Pour consulter les statistiques sur les séances de sport et la carte d'intensité de l'entraînement si vous avez utilisé le GPS, tapotez sur la vignette Exercice dans l'application Fitbit.

---

Remarque : Inspire HR fonctionne avec les capteurs GPS de votre téléphone à proximité pour capturer des données GPS.

---

## Exigences pour le GPS

Le suivi GPS via smartphone est disponible sur tous les téléphones compatibles équipés de capteurs GPS. Pour plus d'informations, consultez [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

1. Activez le Bluetooth et le GPS sur votre téléphone.
2. Assurez-vous que l'application Fitbit est autorisée à utiliser les services GPS ou de localisation.
3. Assurez-vous que le suivi GPS via smartphone est activé sur Inspire HR (ouvrez



l'application Paramètres  > **GPS du téléphone**).



4. Suivez les étapes ci-dessous pour suivre un exercice. Gardez votre téléphone avec vous lors de la séance d'entraînement.

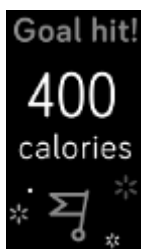


## Suivi d'un exercice

1. Sur Inspire HR, ouvrez l'application Exercice  et faites glisser votre doigt pour trouver un exercice.
2. Tapotez sur l'exercice de votre choix pour le sélectionner.
3. Tapotez sur l'icône de lecture  pour commencer l'exercice, ou faites glisser votre doigt pour définir un objectif de temps, de distance ou de calories, selon l'activité.
4. Quand votre séance d'entraînement est terminée ou lorsque vous souhaitez faire une pause, appuyez sur le bouton.
5. Pour mettre fin à l'entraînement, appuyez de nouveau sur le bouton et tapotez sur **Terminer**. Faites glisser votre doigt vers le haut pour afficher le résumé d'entraînement. Tapotez sur la coche pour fermer l'écran de résumé.
6. Pour afficher vos données GPS, synchronisez votre coach électronique et tapotez sur la vignette Exercice dans l'application Fitbit.

### Remarques :

- Si vous définissez un objectif d'exercice, votre coach électronique vibre et clignote lorsque vous êtes à la moitié de votre objectif et lorsque vous l'avez atteint.



- Si l'exercice utilise la fonction GPS, une icône apparaît en haut à gauche de l'écran lorsque votre coach électronique se connecte aux capteurs GPS de votre téléphone. Quand l'écran affiche le message « connecté » et que votre Inspire HR vibre, le GPS est connecté.



## Personnalisation de vos paramètres d'exercice et des raccourcis

Personnalisez les paramètres de différents types d'exercices et modifiez ou réorganisez les raccourcis exercice dans l'application Fitbit. Par exemple, activez ou désactivez la fonction de GPS connecté et les signaux ou ajoutez un raccourci yoga sur votre Inspire HR.

Pour personnaliser un paramètre d'exercice :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > Vignette Inspire HR > **Poignet** > **Raccourcis Exercice**.
2. Tapotez sur un exercice.
3. Choisissez les paramètres à personnaliser, puis synchronisez votre appareil.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Affichage du résumé de la séance d'entraînement

Lorsque vous terminez une séance d'entraînement, votre Inspire HR affiche un résumé de vos statistiques.

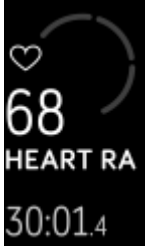
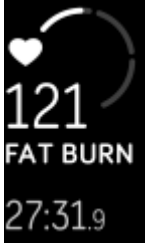

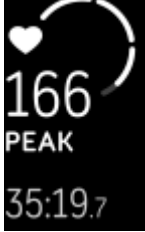
Synchronisez votre coach électronique et tapotez sur la vignette Exercice dans l'application Fitbit pour afficher davantage de statistiques et une carte d'intensité de l'entraînement si vous avez utilisé la fonction GPS.

## Affichage de votre fréquence cardiaque

Les zones de fréquence cardiaque vous permettent de mieux reconnaître l'intensité d'activité que vous devez viser. Affichez la zone dans laquelle vous vous trouvez actuellement et votre progression vers votre fréquence cardiaque maximale à côté de votre fréquence cardiaque. Sur votre application Fitbit, vous pouvez afficher le temps passé dans les zones pendant une journée ou durant un exercice en particulier. Trois zones fondées sur les recommandations de l'American Heart Association sont disponibles. Vous pouvez également créer une zone personnalisée pour viser une fréquence cardiaque particulière.

## Zones de fréquence cardiaque par défaut

Les zones de fréquence cardiaque par défaut sont calculées à partir de votre fréquence cardiaque maximale estimée. Fitbit calcule votre fréquence cardiaque maximale à l'aide de la formule habituelle de 220 moins votre âge.

Icône	Zone	Calcul	Fitbit Ace 2
 <p>68 HEART RA 30:01.4</p>	Sous les zones	En dessous de 50 % de votre fréquence cardiaque maximale	En dessous de la zone « Élimination des graisses », votre cœur bat à un rythme plus lent. Vous êtes sûrement au repos ou pratiquez une activité très légère telle que la promenade.
 <p>121 FAT BURN 27:31.9</p>	Zone d'élimination des graisses	Entre 50 et 69 % de votre fréquence cardiaque maximale	La zone « Élimination des graisses » correspond généralement à une activité physique modérée telle que la marche rapide. Vos fréquences cardiaque et respiratoire sont élevées, mais vous parvenez encore à discuter.
 <p>132 CARDIO 35:19.7</p>	Zone cardio	Entre 70 et 84 % de votre fréquence cardiaque maximale	Dans la zone cardio, vous pratiquez généralement une activité physique intense telle que le jogging ou le spinning.
 <p>166 PEAK 35:19.7</p>	Zone max.	Au-dessus de 85 % de votre fréquence cardiaque maximale	Dans la zone maximum, vous pratiquez généralement une activité courte et intense améliorant vos performances et votre vitesse, comme le sprint ou l'entraînement par intervalles à haute intensité.

## Zones de fréquence cardiaque personnalisées

Au lieu d'utiliser ces trois zones de fréquence cardiaque, vous pouvez créer une zone personnalisée pour cibler une plage de fréquence cardiaque spécifique dans l'application Fitbit.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Partage de votre activité

Une fois que vous avez terminé une séance d'entraînement, synchronisez votre coach électronique avec l'application Fitbit pour partager vos statistiques avec vos amis et votre famille.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Affichage de votre score de forme cardio

Affichez votre forme cardiovasculaire globale dans l'application Fitbit. Affichez votre score cardio, ainsi que votre niveau de forme cardio qui vous compare aux autres utilisateurs.

Dans l'application Fitbit, tapotez sur la vignette de la fréquence cardiaque, puis faites glisser votre doigt vers la gauche sur le graphique de votre fréquence cardiaque pour voir en détail les statistiques de votre forme cardio.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Mettre à jour, redémarrer et supprimer

---

Découvrez comment mettre à jour, redémarrer et supprimer votre Inspire HR.

## Mise à jour d'Inspire HR

Mettez à jour votre coach électronique pour obtenir les dernières améliorations de fonctionnalités et mises à jour du produit.

Lorsqu'une mise à jour est disponible, une notification apparaît dans l'application Fitbit. Lorsque vous lancez la mise à jour, une barre de progression apparaît sur votre Fitbit Inspire HR et dans l'application Fitbit jusqu'à ce que la mise à jour soit terminée. Pendant la mise à jour, conservez votre coach électronique et votre téléphone proches l'un de l'autre.

---

Remarque : La mise à jour de votre Fitbit Inspire HR prend plusieurs minutes et peut solliciter beaucoup la batterie. Nous vous recommandons de brancher votre coach électronique dans le chargeur avant de lancer la mise à jour.

---

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Redémarrage d'Inspire HR


Si vous ne pouvez pas synchroniser votre Inspire HR, que vous avez des problèmes avec le suivi GPS via smartphone ou le suivi de vos statistiques ou que votre coach électronique ne répond pas, redémarrez votre appareil :

1. Connectez votre Fitbit Inspire HR au câble de charge. Pour obtenir des instructions, consultez « [Chargement de votre coach électronique](#) » à la page 6.
2. Maintenez enfoncé le bouton de votre coach électronique pendant 5 secondes, puis relâchez-le. Lorsque vous voyez une icône en forme de sourire et que le coach électronique se met à vibrer, cela signifie qu'il a redémarré.

Redémarrer votre coach électronique redémarre l'appareil mais n'efface aucune donnée.

## Suppression d'Inspire HR

Si vous souhaitez donner votre Inspire HR à une autre personne ou le retourner, effacez d'abord vos données personnelles :

1. Sur votre Fitbit Inspire HR, ouvrez l'application Paramètres  > **Effacer les données utilisateur**.
2. Lorsque vous y êtes invité(e), appuyez sur l'écran pendant 3 secondes, puis relâchez. Lorsque votre Inspire HR vibre et que vous voyez l'écran de l'horloge, vos données sont effacées.

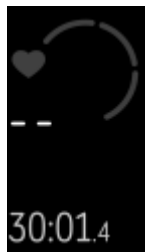
# Résolution des problèmes

---


Si votre Fitbit Inspire HR ne fonctionne pas correctement, consultez les étapes de résolution de problèmes ci-dessous. Rendez-vous sur [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com) pour plus d'informations.

## Absence de signal de fréquence cardiaque

Inspire HR analyse en permanence votre fréquence cardiaque lorsque vous vous entraînez et tout au long de la journée. Si le capteur de fréquence cardiaque sur votre coach électronique ne parvient pas à détecter un signal, des lignes pointillées apparaissent.



Si votre coach électronique ne détecte pas de signal de fréquence cardiaque, assurez-

vous que le suivi de la fréquence cardiaque est activé dans l'application Paramètres  de votre appareil. Ensuite, assurez-vous que votre coach électronique est correctement positionné. Si nécessaire, placez-le plus haut ou plus bas sur votre poignet et resserrez ou desserrez le bracelet. Votre Inspire HR doit être en contact avec votre peau. Après avoir gardé votre bras immobile et droit pendant un court instant, vous devriez à nouveau voir votre fréquence cardiaque.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Absence de signal GPS

Des facteurs environnementaux comme de hauts bâtiments, une forêt dense, des reliefs ou même une couverture nuageuse importante peuvent empêcher votre téléphone de se connecter aux satellites GPS. Si votre téléphone cherche à se connecter à un signal GPS pendant un exercice, une icône apparaît en bas de l'écran.



Pour de meilleurs résultats, attendez que le signal ait été trouvé par votre téléphone avant de commencer votre séance d'entraînement.

## Autres problèmes

Si vous rencontrez l'un des problèmes suivants, redémarrez votre coach électronique :

- Synchronisation impossible
- Aucune réponse lorsque vous tapotez, faites glisser votre doigt ou appuyez sur le bouton
- Aucun suivi des pas ou d'autres données

Pour obtenir des instructions, consultez « [Redémarrage d'Inspire HR](#) » à la page 29.

Pour obtenir plus d'informations ou contacter l'Assistance client, consultez la page [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

# Spécifications et informations générales

---

## Capteurs

Inspire HR contient les capteurs et moteurs suivants :

- Un accéléromètre 3 axes MEMS pour détecter les mouvements
- Un capteur optique de fréquence cardiaque
- Un moteur vibrant

## Composition

Le boîtier de votre Inspire HR est en plastique. Le bracelet classique de votre Inspire HR est fait de silicone confortable haut de gamme semblable à celui utilisé dans de nombreuses montres de sport, et la boucle est faite d'aluminium anodisé. Tous les types d'aluminium anodisé contiennent des traces de nickel pouvant entraîner une réaction allergique chez les personnes sensibles à ce métal. Cependant, la quantité de nickel utilisée dans tous les produits Fitbit respecte la directive stricte sur ce métal de l'Union européenne.

## Technologie sans fil

Inspire HR est doté d'un émetteur-récepteur radio Bluetooth 4.0.

## Informations tactiles

Inspire HR est doté d'un moteur vibrant pour les alarmes, les objectifs, les notifications et les rappels.

## Batterie

Inspire HR est équipé d'une batterie lithium-polymère rechargeable.

## Mémoire

Inspire HR conserve vos données, y compris les statistiques quotidiennes, les informations sur votre sommeil et l'historique des exercices pendant 7 jours. Synchronisez votre coach électronique à l'application Fitbit pour accéder à vos données historiques.

## Écran

Inspire HR est doté d'un affichage OLED.



## Taille des bracelets

Les tailles de bracelet sont affichées ci-dessous. Remarque : La taille des bracelets interchangeables achetés séparément peut légèrement varier.

Petit bracelet	Il correspond à un poignet de 140 à 180 mm (5,5 à 7,1 pouces) de circonférence.
Grand bracelet	Il correspond à un poignet de 180 à 220 mm (7,1 à 8,7 pouces) de circonférence.

## Conditions ambiantes

Température de fonctionnement	-10 à 45 °C (14 à 113 °F)
Température de non-fonctionnement	-20 à -10 °C (-4 à 14 °F)  45 à 60 °C (113 à 140 °F)
Résistance à l'eau	Étanche jusqu'à 50 mètres
Altitude de fonctionnement maximale	8 534 m (28 000 pieds)

## En savoir plus

Pour en savoir plus sur votre coach électronique, sur la façon de suivre vos progrès dans l'application Fitbit et sur la manière d'adopter des habitudes saines avec Fitbit Premium, consultez [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Politique de retour et garantie

Des informations sur la garantie et la politique de retour de fitbit.com sont disponibles sur [notre site Web](#).

# Avis relatifs à la réglementation et la sécurité

---

À l'attention de l'utilisateur : le contenu relatif à la réglementation pour cette région peut également être consulté sur votre appareil. Pour consulter le contenu : Paramètres > Informations sur l'appareil.

## États-Unis : réglementation de la FCC (Federal Communications Commission)

Model FB413

FCC ID: XRAFB413

**Notice to the User: The FCC ID can also be viewed on your device. To view the content:**

**Settings > Device Info**

**Unique Identifier:** FB413

### **Responsible Party - U.S. Contact Information**

199 Fremont Street, 14th Floor  
San Francisco, CA  
94105  
United States  
877-623-4997

[www.fitbit.com](http://www.fitbit.com)

### **FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)**

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

1. This device may not cause harmful interference and
2. This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

### **FCC Warning**

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

**Note:** This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This device meets the FCC and IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

## Canada : avis d'Industrie Canada (IC)

Model/Modèle FB413

IC: 8542A-FB413

**Notice to the User: The IC ID can also be viewed on your device. To view the content:**

**Settings > Device Info**

**Paramètres> Informations sur l'appareil**

This device meets the IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

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

IC Notice to Users English/French in accordance with current issue of RSS GEN:

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard(s).

Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause interference, and
2. this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Cet appareil est conforme avec Industrie Canada RSS standard exempts de licence (s). Son utilisation est soumise à Les deux conditions suivantes:

1. cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences et
2. cet appareil doit accepter Toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement du dispositif

## Union européenne (UE)

Model FB413

### **Simplified EU Declaration of Conformity**

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB413 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### **Vereinfachte EU-Konformitätserklärung**

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB413 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### **Declaración UE de Conformidad simplificada**

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB413 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](http://www.fitbit.com/safety)

### **Déclaration UE de conformité simplifiée**

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB413 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](http://www.fitbit.com/safety)

### **Dichiarazione di conformità UE semplificata**

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB413 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](http://www.fitbit.com/safety)



Union douanière



Argentine

Model FB413



Australie et Nouvelle-Zélande



Biélorussie



Chine

Regulatory content can also be viewed on your device. To view the content:

**Settings > Device Info**

**Model FB413:**

Frequency band: 2400-2483.5

Transmitted power: Max EIRP, 5.5dBm

Occupied bandwidth: 2MHz

Modulation system: GFSK

CMIT ID displayed: On packaging

**CMIT ID: 2018DJ8990**

## China RoHS

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二 苯醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
电子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○
充电线 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

○ = 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572规定的限量要求以下 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in all the Homogeneous Materials of the part is below the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).

X = 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572规定的限量要求 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in at least one Homogeneous Material of the part exceeds the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).



## Index

Model FB413

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

**Settings > Device Info**

## Israël

Model FB413

01197-55 התאמה אישור

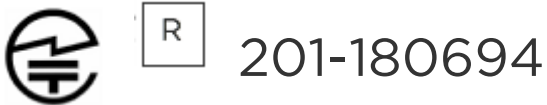
המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

## Japon

Model FB413

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

Settings > Device Info



## Mexique

Model FB413



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

## Maroc

Model FB413



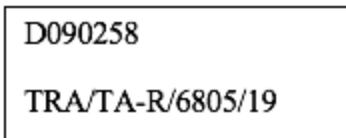
## Nigeria

Model Name FB413

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

## Oman

Model FB413



## Pakistan

Model No.: FB413

TAC No: 9.6040/2018



**Model: FB413**

**Serial No: Refer to retail box**

**Year of Manufacture: 2018**



# Philippines

Model FB413



# Serbie

Model FB413



# Corée du Sud

Model FB413



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

**" 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다. "**

Taiwan

Model FB413



CCAF19LP0020T4

低功率警語:

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

Translation:

Low power warning:

According to the management method of low power radio wave radiating motor.

Article 12

Low-power RF motors that have passed the type certification are not allowed to change the frequency, increase the power or change the characteristics and functions of the original design without permission.

## Article 14

The use of low-power RF motors shall not affect flight safety and interfere with legal communications; if interference is found, it shall be immediately deactivated and improved until no interference is required.

Legal communication in the preceding paragraph refers to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunications Act. Low-power RF motors must withstand interference from legitimate communications or radiological electrical equipment for industrial, scientific, and medical use.

使用過度恐傷害視力」

使用30分鐘請休息10分鐘。2歲以下幼兒不看螢幕，2歲以上每天看螢幕不要超過1小時。

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision”

Rest for 10 minutes after every 30 minutes.

Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour.

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

若未遵照下列準則，則裝置內的鋰離子電池壽命可能會縮短或有損壞裝置、發生火災、化學品灼傷、電解液洩漏及／或受傷的風險。

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

If the following guidelines are not followed, the life of the lithium-ion battery in the device may be shortened or there is a risk of damage to the device, fire, chemical burn, electrolyte leakage and / or injury.

## Émirats arabes unis

Model FB413

TRA Registered No.: ER68013/18

Dealer No: 35294/14

Zambie

Model FB413



ZMB / ZICTA / TA / 2019 / 1 / 9

## Déclaration de sécurité

Cet appareil a été testé afin de vérifier sa conformité à la norme de sécurité selon les exigences de la norme EN : EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 et EN62368-1:2014 + A11:2017.

©2020 Fitbit, Inc. Tous droits réservés. Fitbit et le logo Fitbit sont des marques de commerce et/ou des marques déposées de Fitbit aux États-Unis et dans d'autres pays. Une liste plus exhaustive des marques de commerce Fitbit est disponible à l'adresse <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Les marques de commerce de tierces parties mentionnées appartiennent à leurs propriétaires respectifs.