

 fitbit inspire **HR**



ユーザーマニュアル
バージョン 2.2

目次

開始	5
同梱内容.....	5
Inspire HR のセットアップ	6
トラッカー の充電.....	6
携帯電話またはタブレットでの設定.....	7
Windows 10 PC での設定.....	7
Fitbit アプリでデータを確認可能.....	8
Inspire HR の着用	9
全日装着の位置と運動時の着用位置.....	9
利き腕.....	10
ベルトの交換	11
バンドを取り外します	11
バンドの取り付け	11
基本	12
Inspire HR のナビゲート	12
基本的なナビゲーション.....	12
クイック設定	14
設定の調整	14
Inspire HR の手入れ.....	14
時計の文字盤変更	15
通知機能	16
通知の設定	16
着信通知の表示	16
通知をオフにする設定	17
タイムキーパー	18
アラームの設定	18
アラームの消去またはスヌーズ.....	19
タイマーアプリを使用	19
アクティビティと睡眠	20
データを見る	20
毎日の運動目標の記録.....	20
目標の選択	21

時間毎のアクティビティの記録.....	21
睡眠のデータを記録.....	21
睡眠目標を設定.....	21
睡眠習慣について.....	22
心拍数を確認する.....	22
ガイド付き呼吸セッションの実践.....	22
フィットネスと運動.....	24
運動の自動トラッキング.....	24
エクササイズアプリでエクササイズを追跡および分析.....	24
GPS 要件.....	24
エクササイズの記録.....	25
エクササイズ設定とショートカットをカスタマイズする.....	26
ワークアウトサマリーの確認.....	26
心拍数を確認する.....	26
デフォルト心拍数ゾーン.....	27
カスタム心拍ゾーン.....	27
アクティビティの共有.....	28
心肺機能のフィットネスレベルを表示.....	28
アップデート、再起動、および消去.....	29
Inspire HR のアップデート.....	29
Inspire HR の再起動.....	29
Inspire HR の消去.....	29
トラブルシューティング.....	30
心拍数シグナルの欠落.....	30
GPS 信号の欠落.....	30
他の問題.....	31
一般情報および仕様.....	32
センサー.....	32
材質.....	32
ワイヤレス テクノロジー.....	32
触覚フィードバック.....	32
バッテリー.....	32
データ保存.....	32
ディスプレイ.....	32
バンドサイズ.....	33

環境条件.....	33
さらに詳しく	33
返品ポリシーおよび保証.....	33
規制および安全通知.....	34
米国：連邦通信委員会（FCC）のステートメント.....	34
カナダ：カナダ産業省（IC）のステートメント	35
EU（欧州連合）	36
カスタムユニオン	37
アルゼンチン	37
オーストラリアおよびニュージーランド	37
ベラルーシ	37
中国.....	37
インド.....	38
イスラエル	39
日本.....	39
メキシコ.....	39
モロッコ.....	39
ナイジェリア	40
オマーン.....	40
パキスタン	40
フィリピン	41
セルビア.....	41
大韓民国.....	41
台湾.....	42
アラブ首長国連邦	43
ザンビア.....	44
安全に関する規約	44

開始

Fitbit Inspire HR は、健康的な習慣を身に着ける手助けをする心拍数を測定しフレンドリーなフィットネストラッカーです、以下で当社の安全性情報をご覧ください [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety)。
Inspire HR は医学的あるいは科学的データを提供することを意図していません。

同梱内容

Inspire HR ボックスの同梱物：



スモールバンドがつけ
られたトラッカー
(色や素材が異なります)



充電ケーブル



追加のラージサイズバ
ンド（色や素材が異
なります）

Inspire HR の取り外し可能リストバンド（別売）は、さまざまな色や素材で展開されています。

Inspire HR のセットアップ

最高の体験を得るには、iPhones 及び iPads 向けあるいは Android フォン向けの Fitbit アプリを使用します。Windows 10 デバイスでも Inspire HR を使用できます。互換性のあるスマートフォンまたはタブレットをお持ちでない場合は、Bluetooth 使用可能な Windows 10 PC をお使いください。スマートフォンは、通話、テキストメール、カレンダー、スマートフォンアプリの通知用に必要です。

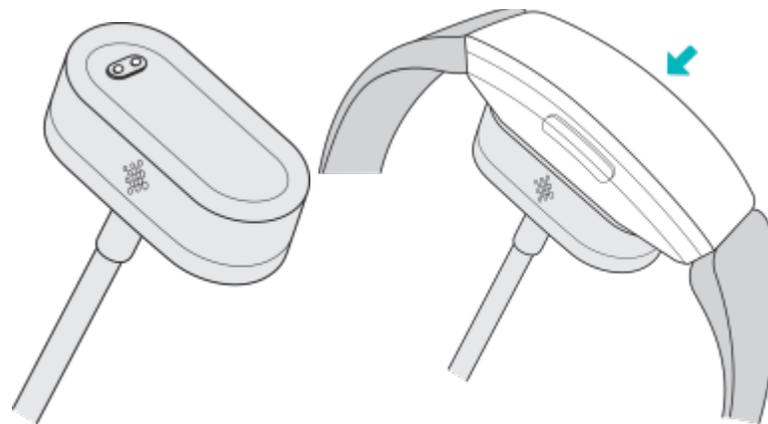
Fitbit アカウントを作成する場合、身長、体重、性別を入力するよう求められます。カロリー燃焼は、それから歩幅を計算して、距離、基礎代謝率を推定することができます。アカウントを設定すると、お名前、苗字のイニシャル、写真が他のすべての Fitbit ユーザーに公開されます。他の情報を共有することもできますが、入力するほとんどの情報はデフォルトで非公開です。

トラッカー の充電

Inspire HR をフル充電するとバッテリーは 5 日以上持ちます。バッテリー寿命と充電サイクルは使用状態やその他の要因によって変化するため、実際の結果は異なる場合があります。

Inspire HR の充電方法

1. 充電ケーブルをコンピューターの USB ポート、または UL 認証の USB ウォールチャージャー、または別の低エネルギー Charge デバイスに差し込みます。
2. 充電ケーブルのもう一方の端を持ち、マグネットの力で接続されるまで、トラッカーの背面にあるポートの近くに持っていきます。充電ケーブルのピンがトラッカーの背面にあるポートと合っていることを確認してください。



充電が完了するまで最大 1～2 時間かかります。トラッカーの充電中は、ボタンを押すことで電池の残量を確認できます。トラッカーが完全に充電されると、スマイルの電池アイコンが点灯します。

携帯電話またはタブレットでの設定

Fitbit アプリで、Inspire HR を設定します。Fitbit アプリケーションは、人気のほとんどの携帯電話やタブレットに対応しています。詳細は fitbit.com/devices をご覧ください。

使用を開始するには：

1. Fitbit アプリをダウンロード：
 - [iPhones および iPad 専用の Apple App ストア](#)
 - [Android 携帯電話専用の Google Play ストア](#)
 - Windows 10 デバイス専用の [Microsoft ストア](#)
2. アプリをインストールして、開きます。
 - すでに Fitbit アカウントをお持ちであれば、お使いのアカウントにログインして、アカウントアイコン  > お使いのプロファイル画像 > **デバイスのセットアップ** をタップします。
 - Fitbit アカウントをお持ちでなければ、**Fitbit に参加** をタップすると一連の質問に答えることで Fitbit アカウントが作成できます。
3. このまま画面上の指示に従い、Inspire HR をアカウントに接続します。

セットアップが完了したら、ユーザーガイドをお読みになって、新しく購入されたトラックーの情報を確認し、Fitbit アプリを探索してください。

詳細は help.fitbit.com をご覧ください。

Windows 10 PC での設定

互換性のあるスマートフォンをお持ちでない場合は、Bluetooth 相互対応の Windows 10 PC や Fitbit のアプリから Inspire HR の設定や同期を行うこともできます。

パソコンに Fitbit アプリをインストールするには：

1. パソコンの [スタート] ボタンをクリックし、Microsoft ストアを開きます。
2. 「Fitbit アプリ」を検索し、**[無料]** ボタンをクリックしてパソコンにアプリをダウンロードします。
3. **[Microsoft アカウント]** をクリックして、既存の Microsoft アカウントにログインします。Microsoft アカウントをまだお持ちでない場合は、画面の指示に従って新しいアカウントを作成します。
4. アプリを開く。
 - すでに Fitbit アカウントをお持ちであれば、お使いのアカウントにログインして、[アカウントアイコン]  > **[デバイスの設定]** をタップします。
 - Fitbit アカウントをお持ちでなければ、**Fitbit に参加** をタップすると一連の質問に答えることで Fitbit アカウントが作成できます。

5. このまま画面上の指示に従い、Inspire HR をアカウントに接続します。

セットアップが完了したら、ユーザーガイドをお読みになって、新しく購入されたトラックーの情報を確認し、Fitbit アプリを探索してください。

Fitbit アプリでデータを確認可能

Inspire HR を同期して、データを Fitbit アプリに転送すると、運動や睡眠データの表示、食事や水分の摂取、課題等への参加履歴などが確認できます。

Fitbit アプリを開くたびに、Inspire HR が近くにあれば **いつでもすぐに** アプリに同期されます。

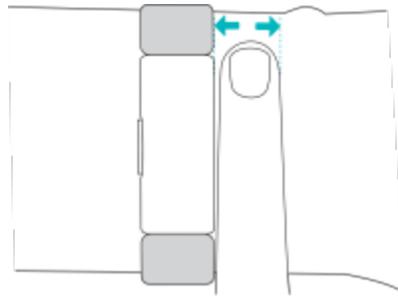
Inspire HR の着用

手首に Inspire HR を着用してください。異なるサイズのバンドを取り付ける必要がある場合や、別のバンドを購入する場合は、ページの「リストバンドの交換」の手順をご覧ください 11。

クリップのアクセサリは Inspire HR 用に設計されているものではありません。

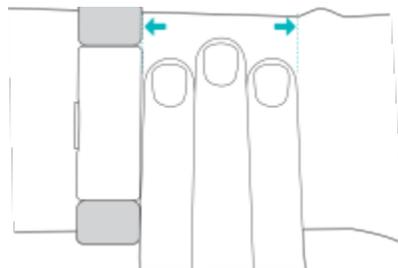
全日装着の位置と運動時の着用位置

運動をしていないときは、手首の骨から指一本分ほど開けた少し上の方に Inspire HR を装着します。



運動中の心拍数トラッキングの最適化

- ワークアウトの間は、トラッカーを手首の（指2本分幅）高い位置に装着していると、改善します。サイクリングやウェイトリフティングといったさまざまな運動では手首を曲げる回数が多いので、時計が手首の下の方に装着されていると、心拍数の検出が妨げられる原因となります。



- トラッカーを腕の上部に着用して、デバイスの背部が肌に接していることを確認してください。
- ワークアウトの前はリストバンドがしっかりと固定されており、実行するときは、緩んでいることに留意します。リストバンドは、あまり強く締めすぎないでください。（リストバンドを強く締めすぎると血液の流れが制限され、心拍信号が影響を受けます。）

利き腕

精度を高めるために、Inspire HR を利き手または利き手の反対の手のどちらに装着するのかを指定する必要があります。利き手とは字を書いたり、お箸を持つ時に使う手のことをいいます。まず、手首の設定は利き手の反対の手にセットされます。Inspire HR を利き手に装着する場合は、Fitbit アプリで利き手設定を変更してください。

[今日のタブ] から  Fitbit アプリ内で、[プロフィール写真] > [Inspire HR のタイトル] > [手首] > [利き手] をタップします。

ベルトの交換

Inspire HR にはスモールリストバンドがつけられており、他にもボトムバンド（L サイズ）が付属し、同梱されています。トップバンドとボトムリストバンドの両方をアクセサリ・リストバンド fitbit.com で別売り、と交換することができます。バンドの測定については、33ページの「バンドサイズ」をご覧ください。

バンドを取り外します

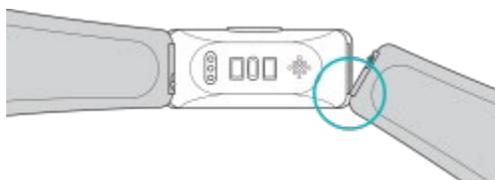
1. Inspire HR を裏返して、クイックリリースレバーを探します。
2. クイックリリースレバーを内側に押しながら、慎重にバンドをトラッカーから引き離して外します。



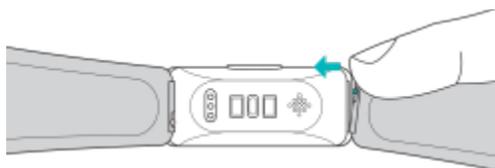
3. 他方も同じように外してください。

バンドの取り付け

1. バンドを取り付けるには、バンドを 45 度から向けて持ち、ピン（クイックリリースレバーの反対側）をウォッチのノッチの中にスライドします。



2. クイックリリースレバーを内側に押しながら、ベルトのもう一方も差し込みます。



3. ピンの両端が入ったら、クイックリリースレバーを放します。

基本

ナビゲート方法、バッテリー残量の確認、トラッカーのお手入れ方法を学びます。

Inspire HR のナビゲート

Inspire HR は、OLED タッチスクリーン ディスプレイと、1 個のボタンを備えています。

画面をタップするか、上下にスワイプするか、ボタンを押して、Inspire HR にナビゲートします。使用時以外は、トラッカーの画面がオフになり、バッテリーを節約します。

基本的なナビゲーション

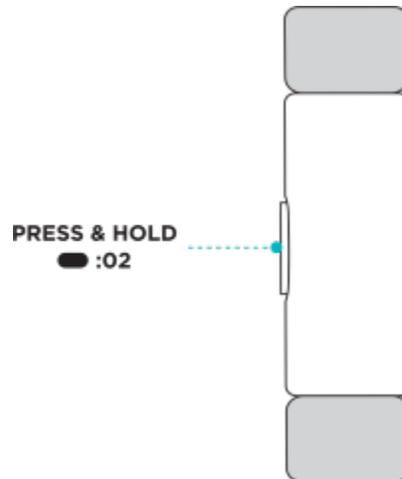
ホーム画面には時計が表示されます。

- 下にスワイプして、Inspire HR のアプリをスクロールします。アプリを開くには、スワイプしてアプリを見つけ、タップします。
- 上にスワイプすると、毎日のデータが表示されます。



クイック設定

特定の設定にすばやくアクセスするには、Inspire HR のボタンを押し続けます。設定をタップして、オンまたはオフにします。設定をオフにするとアイコンにラインで暗くなります。



[クイック設定] 画面上において:

バッテリー	バッテリー残量を確認します。
画面をオン	Screen Wake の設定がオンになっている場合は、手首を自分の方に向けて、画面をオンに切り替えます。
通知	通知設定がオンになっていると、Inspire HR はスマートフォンを近くに置いてるときにスマートフォンからの通知を表示します。詳細についてはページの「通知」をご覧ください 16。

設定の調整

お使いのトラッカーで、輝度、心拍数の追跡、ボタン感度などの基本設定を直接管理できます。

設定アプリを開き、 設定をタップして調整します。下にスクロールして、設定の完全一覧を表示します。

Inspire HR の手入れ

定期的に Inspire HR を掃除して乾燥させることが大切です。詳細については、[fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare) をご覧ください。

時計の文字盤変更

1. [今日のタブ] から  Fitbit アプリ内で、[プロフィール写真] > [Inspire HR の
タイル] をタップします。
2. [時計の文字盤] > [すべての時計] をタップします。
3. 入手可能な文字盤を探します。時計の文字盤をタップすると詳細が表示されます。
4. **[選択]** をタップし、時計の文字盤を Inspire HR に追加します。

通知機能

Inspire HR は、通話、テキスト、カレンダー、そしてお使いの携帯電話でアプリ通知を表示して、お知らせします。トラッカーをスマートフォンから 30 フィート以内に保ち、通知を受け取ります。最大 10 件の通知が  トラッカー上の通知アプリに保管されます。



通知の設定

携帯電話の Bluetooth がオンになっていて、通知を受信できることを確認してください（多くの場合は [設定] > [通知] で）通知を設定します：

1. [今日のタブ] から  Fitbit アプリ内で、[プロフィール写真] > [Inspire HR のタイル] をタップします。
2. [通知] をタップします。
3. まだペアリングしていない場合は、画面上の指示に従ってください。通話、テキスト、カレンダーの通知が自動的にオンになります。
4. Fitbit や WhatsApp など、電話にインストールされているサードパーティのアプリからの通知を有効にするには、[アプリの通知] をタップして、表示したい通知をオンにします。

iPhone、iPad を使用している場合、Inspire HR はカレンダーアプリと同期しているすべてのカレンダーからの通知を表示します。Android フォンをお使いの場合は、セットアップ時に選択したカレンダーアプリからのカレンダー通知が Inspire HR に表示されます。

詳細は help.fitbit.com をご覧ください。

着信通知の表示

お使いのスマートフォンと Inspire HR が通信範囲内にある場合、通知が入るとトラッカーが振動します。

- 携帯電話 — 発信者の名前または番号が 1 回スクロールされます。ボタンを押してアラートを消去します。

- テキストメッセージ – 送信者の名前がメッセージの上を1回スクロールします。メッセージ全体を読むには、上にスワイプします。
- カレンダーアラート – イベントの名前が時間と場所の下を1回スクロールします。
- アプリ通知 – アプリまたは送信者の名前がメッセージの上を1回スクロールします。メッセージ全体を読むには、上にスワイプします。

後で通知を開くには、時計の文字盤を下にスワイプして、通知アプリをタップします .



注意；お使いのデバイスは、通知の最初の 250 文字を表示します。メッセージ全体については、携帯電話を確認してください。

通知をオフにする設定

Inspire HR のクイック設定ですべての通知をオフにするか、Fitbit アプリで特定の通知をオフにします。すべての通知をオフにすると、トラッカーが振動せず、電話が通知を受信したときに画面がオンになりません。

特定の通知をオフにするには、次のようにします。

1. [今日のタブ] から  スマートフォンの Fitbit アプリ内で、[プロフィール写真] > [Inspire のタイル] > [通知] をタップします。
2. トラッカーで受け取りたくない通知をオフにします。
3. デバイスを同期させて変更内容を保存してください。

すべての通知をオフにするには、次のようにします。

1. トラッカーのボタンを長押しすると、クイック設定画面にアクセスします。
2. [通知] をタップしてオフにします。通知がオフになっていると、通知アイコンは暗くなります。

携帯電話の設定を使用する場合、この設定がオフになるまで、トラッカーの通知は送信されません。

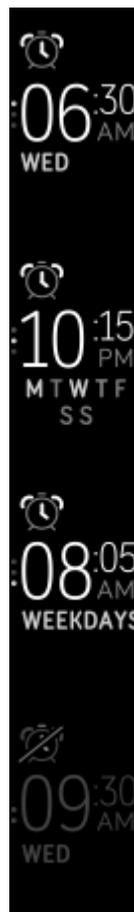
タイムキーパー

設定した時間に振動か、アラームで起こしてくれます。最大 8 つのアラームを 1 回、または週に数回発生するように設定します。また、ストップウォッチでイベントの時刻を設定したり、カウントダウンタイマーを設定したりすることもできます。

アラームの設定

Fitbit アプリでアラームを設定および削除します。アラームアプリの Inspire HR で直接アラームを有効または無効にします 。

詳細は help.fitbit.com を参照してください。



アラームの消去またはスヌーズ

アラームが鳴ると、トラッカーが振動します。アラームを削除するには、そのボタンを押します。アラームを9分間スヌーズするには、下にスワイプします。

望み通り何度でもアラームをスヌーズします。アラームを1分以上無視すると、Inspire HR が自動的にスヌーズモードになります。



タイマーアプリを使用

ストップウォッチ付き時間のイベントまたはお持ちのトラッカーのタイマーアプリを使用したカウントダウンタイマーの設定。🕒 ストップウォッチとカウントダウンタイマーは同時に起動できます。

詳細は help.fitbit.com を参照してください。

アクティビティと睡眠

Inspire HR の装着時は、さまざまな統計情報を連続して記録します。終日 Fitbit アプリの範囲内でデータは自動的に同期します。

データを見る

お使いのトラッカーのクロックフェイスから上にスワイプすると、次のような毎日の統計が表示されています。

コア統計	今日の歩数、歩いた距離、登った階数、燃焼カロリー、アクティブ・ゾーン時間（分）
時間単位の歩数	過去 1 時間に歩いた歩数と、運動目標を達成した時間数（タップしてこれらのデータ間を切り替えます）
心拍数	現在の心拍数と心拍数ゾーン、および安静時の心拍数
サイクル追跡	できれば、現在の月経周期段階の情報生理周期の現段階に関する情報（該当する場合）
睡眠	睡眠時間
水分補給	今日記録された水分摂取
体重	現在の体重、体重の目標に向けての進捗状況、または体重を維持することが目標であれば、自分の体重が健康的な範囲内に入る場所

Fitbit アプリで目標を設定すると、その目標への進捗状況が表示されます。



睡眠データなどトラッカーによって自動的に検出された完全な履歴やその他の情報は Fitbit アプリにあります。

詳細は help.fitbit.com をご覧ください。

毎日の運動目標の記録

Inspire HR では、選択した毎日の運動目標について、達成状況を追跡することができます。設定した目標に到達すると、トラッカーが振動してお祝いのメッセージが表示されます。

目標の選択

健康とフィットネスジャーニーのスタートに役立つ目標を掲げます。はじめに、毎日の活動目標は1日あたり10,000ステップです。ステップ数を変更するか、デバイスによって異なるアクティビティ目標を選択してください。

詳細は help.fitbit.com をご覧ください。

Inspire HR で目標の進捗状況を記録してください。詳しくは、「[データを確認する](#)」ページ 20 を参照してください。

時間毎のアクティビティの記録

Inspire HR では、安静時間を記録し、運動するよう通知することで、1日を通してアクティブな状態を維持するのに役立ちます。

運動リマインダーは1時間ごとに250歩以上歩くように微調整します。250歩歩いていない場合はバイブが振動し、画面上に10分ごとに時間までリマインダーが表示されます。通知を受信してから250歩の運動目標を達成すると、2度目の振動と共にお祝いのメッセージが表示されます。



詳細は help.fitbit.com をご覧ください。

睡眠のデータを記録

Inspire HR を着用して、眠りと睡眠段階（REM 睡眠時間、浅い睡眠時間、深い睡眠時間）を自動的に追跡します。睡眠データを確認するには、目が覚めた時にトラッカーを同期し、Fitbit Today で Fitbit アプリを確認します。

詳細は help.fitbit.com をご覧ください。

睡眠目標を設定

はじめは、一晩あたりの睡眠時間が8時間の睡眠が目標時間の睡眠が目標です。この目標は、お客様のニーズに合わせてカスタマイズします。

詳細は help.fitbit.com をご覧ください。

睡眠習慣について

Fitbit プレミアムの会員をご利用いただくと、睡眠スコアと睡眠の傾向に関する詳細を確認することでより良い睡眠習慣を構築し、リフレッシュして朝を迎えることができるようになります。

詳細は help.fitbit.com をご覧ください。

心拍数を確認する

Inspire HR は一日を通して心拍数を追跡します。時計の顔からスワイプアップすると、リアルタイムの心拍数と安静時の心拍数がわかります。詳しくは、「[統計を確認する](#)」(20ページ)を参照してください。特定の時計の顔は、あなたのリアルタイム心拍数を時計画面に表示します。

Inspire HR では、選択したワークアウト負荷を達成できるように、運動中に心拍ゾーンが表示されます。

詳細については、「[心拍数をチェックする](#)」26ページで確認してください。

ガイド付き呼吸セッションの実践

Inspire HR のリラックスアプリ  では、パーソナライズされたガイド付き呼吸セッションを利用できます。これは、1日を通して穏やかな瞬間を作り出すのに役立ちます。セッションは、2分間のセッションと、5分間のセッションから選択できます。

1. Inspire HR 上でリラックスアプリ  を開きます。



2. 2分間のセッションは、最初に表示されます。上にスワイプして、5分間のセッションを選択してください。
3. 再生アイコンをタップして  セッションを開始し、画面の指示に従います。

エクササイズ後、アラインメント（呼吸の指示メッセージにどれだけ忠実に従ったか）、セッションの開始時および終了時の心拍数、さらに今週は何日ガイド付き呼吸セッションを完了したかを示すサマリーが表示されます。



セッション中は、すべての通知が自動的に無効になります。

詳細は help.fitbit.com をご覧ください。

フィットネスと運動

自動的に運動を追跡するか、または運動アプリで活動の追跡を選択し、 リアルタイムの統計や掲載のワークアウトサマリーを確認してください。

Fitbit アプリと Inspire HR を同期すると、友人や家族とのアクティビティを共有して、総合的なフィットネスレベルを同僚と比較したりする以外にもさまざまなことができます。

運動の自動トラッキング

Inspire HR では、少なくとも 15 分以上続けると、高度な運動のアクティビティを自動的に認識して記録します。デバイスを同期して、Fitbit アプリの運動タイルのアクティビティに関する基本的なデータを確認します。

アクティビティが追跡される前の最短期間を変更する方法等の詳細情報については、help.fitbit.com をご覧ください。

エクササイズアプリでエクササイズを追跡および分析

ランニングや自転車、水泳、ウェイトなどの特定の運動を Inspire HR のエクササイズアプリで記録して、心拍数データ、消費カロリー、経過時間を含むリアルタイムの統計や運動後のサマリーを手首にリアルタイムで表示します。追加のデータや GPS をご使用の場合のワークアウト強度マップについては、Fitbit アプリのエクササイズタイルをタップしてください。

注意：Inspire HR は GPS データをキャプチャするために近くのスマートフォンのセンサーを使用します。

GPS 要件

GPS センサーの付いた対応のスマートフォンすべてで、GPS センサーをご利用いただけます。詳細は以下をご覧ください help.fitbit.com。

1. スマートフォンで Bluetooth と GPS をオンにします。
2. Fitbit アプリでは、GPS や現在地位置情報サービスの使用を許可していることを確認してください。
3. Inspire HR で接続 GPS が有効になっていることを確認します（設定アプリ  > スマートフォンの GPS を開きます）。

4. 以下の手順に従ってエクササイズを記録してください。ワークアウト中は、携帯電話を持ち歩いてください。

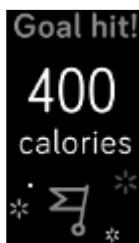


エクササイズの記録

1. Inspire HR でエクササイズアプリを開き  スワイプしてエクササイズを検索します。
2. エクササイズをタップして選択します。
3. [プレイ] アイコンをタップして  エクササイズを開始するか、上にスワイプして時間、距離、またはカロリーの目標をエクササイズに応じて設定します。
4. ワークアウトの終了や一時停止は、ボタンを押します。
5. トレーニングを終了するには、再度ボタンを押して [完了] をタップします。スワイプアップするとトレーニングの概要が表示されます。[完了] をタップしてサマリー画面を閉じます。
6. GPS データを確認して、トラッカーを同期し、Fitbit アプリの運動タイルをタップします。

注：

- エクササイズ目標を設定した場合は、途中で目標に達するか目標に到達するとトラッカーが振動します。



- GPS 付きのエクササイズを使用すると、アイコンが携帯電話の GPS 信号に接続したとき、左上にアイコンが表示されます。画面に「接続済み」が表示され、Inspire HR が振動すると、GPS が接続されます。



エクササイズ設定とショートカットをカスタマイズする

Fitbit アプリでさまざまなエクササイズタイプの設定をカスタマイズしたり、エクササイズのショートカットを変更したり並べ替えたりできます。たとえば、接続されている GPS とキューをオンまたはオフにしたり、Inspire HR にヨガのショートカットを追加したりできます。

エクササイズ設定をカスタマイズするには：

1. [今日のタブ] から  Fitbit アプリ内で、[プロフィール写真] > [Inspire HR のスタイル] > [エクササイズのショートカット] をタップします。
2. エクササイズをタップします。
3. カスタマイズする設定を選択して、デバイスを同期します。

詳細は help.fitbit.com をご覧ください。

ワークアウトサマリーの確認

ワークアウトを終えると、Inspire HR はデータサマリーを表示します。

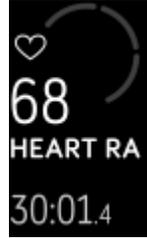
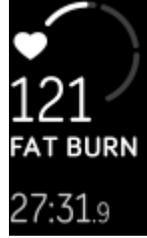
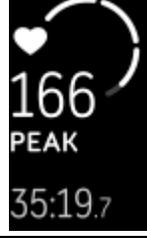
トラッカーを同期し、フィットビットアプリのエクササイズスタイルをタップすると、Gps を使用した場合、追加の統計情報とトレーニング強度マップが表示されます。

心拍数を確認する

心拍数ゾーンは、選択したトレーニング負荷を設定するとき際に役立ちます。Charge 3 は、現在のゾーンとあなたの心拍数の表示の隣の最大心拍数を読み取り進捗状況を示します。Fitbit アプリ内で、特定の日や運動中に費やした時間を参照することができます。アメリカの心臓協会の勧告に基づいて 3 つのゾーンは、使用可能か、または対象になっている特定の心拍数がある場合は、カスタムゾーンを作成することができます。

デフォルト心拍数ゾーン

デフォルト心拍数ゾーンはユーザーの推定最大心拍数を用いて計算されます。Fitbit では一般的な数式（ $220 - \text{年齢}$ ）を用いて最大心拍数を推計しています。

アイコン	ゾーン	計算	説明
	ゾーン未満	最大心拍数の50% 以下。	脂肪燃焼ゾーン未満の場合は、心拍数が比較的スローペースです。休息や、読書や散歩など極めて軽いアクティビティをしている状態です。
	脂肪燃焼ゾーン	最大心拍数の50% から 69% の間。	脂肪燃焼ゾーンでは、早歩きなどの適度な運動をしている状態です。心拍数と呼吸が上昇しているものの、会話を続けられるような状態です。
	有酸素運動ゾーン	最大心拍数の70% から 84% の間。	心肺機能ゾーンは、ランニングまたはエアロバイクなどの激しい運動をしているようです。
	ピークゾーン	最大心拍数の85% 以上。	ピークゾーンでは、スプリントや高強度インターバルトレーニングなどのパフォーマンスやスピードを向上させる短時間で激しい活動をしていると思われます。

カスタム心拍ゾーン

これら 3 つの既存の心拍数ゾーンを利用する代わりに、Fitbit アプリの特定の心拍数を目標としてカスタム設定のゾーンを作成できます。

詳細は help.fitbit.com をご覧ください。

アクティビティの共有

ワークアウトを終えたら、Fitbit アプリとトラッカーを同期させて、統計情報を友人や家族と共有しましょう。

詳細は help.fitbit.com をご覧ください。

心肺機能のフィットネスレベルを表示

Fitbit アプリのカーディオフィットネス全体を表示します。カーディオフィットネススコアとカーディオフィットネスレベルを参照してください。同僚と比較する方法が表示されています。

Fitbit アプリから、心拍数タイルをタップし、左にスワイプして、カーディオ・フィットネスのデータの詳細を確認します。

詳細は help.fitbit.com をご覧ください。

アップデート、再起動、および消去

Inspire HR のアップデート、再起動、および消去方法

Inspire HR のアップデート

トラッカーをアップデートして、最新の拡張機能を手に入れ、製品のアップデートを行ってください。

アップデートしてインストールの準備ができると、Fitbit アプリに通知が表示されます。アップデート中は、トラッカーと携帯電話の距離を互いに近づけて離さないでください。アップデートを開始すると、Inspire HR に進捗バーが表示されて、アップデートが完了するまでの間、Fitbit アプリには進捗状況が表示されます。アップデート中は、トラッカーと携帯電話の距離を互いに近づけて離さないでください。

注意：Inspire のアップデートには 数分かかり、電池の消耗が早まる可能性があります。アップデートを開始する前に、トラッカーを充電器に差し込むことをお勧めします。

詳細は help.fitbit.com をご覧ください。

Inspire HR の再起動

Inspire HR を同期できない、接続された GPS で問題が発生している、データを追跡できない、トラッカーが反応しない場合などは、デバイスを再起動してください。

1. Inspire HR を充電ケーブルに接続します **手順については**、「トラッカーの充電」ページを 6 で確認してください。
2. トラッカーのボタンを 8 秒長押しします。ボタンを解除します。[笑顔] が表示され確認して、Inspire HR が振動し、トラッカーが再起動します。

トラッカーやモバイル機器を再起動しても、データが消えることは一切ありません。

Inspire HR の消去

Inspire HR を他の人に譲渡したい、または返却したい場合は、まずお客様の個人データを消去してください。

1. Inspire HR で、設定アプリ  > [ユーザーデータの消去] を開きます。
2. メッセージが表示されると、画面を 3 秒間押しして放します。トラッカーが振動して時計の画面が表示されると、データは消去されます。

トラブルシューティング

Inspire HR が正しく機能しない場合は、下記のトラブルシューティング手順をご覧ください。
詳細については help.fitbit.com をご覧ください。

心拍数シグナルの欠落

Inspire HR は、継続的に終日およびエクササイズ中の心拍数を記録します。トラッカーの心拍センサーでシグナルを検出できない場合は、破線が表示されます。



心拍数のシグナルを検出できない場合は、まず、デバイスの設定アプリ  で心拍数の追跡がオンになっていることを確認してください。次に、トラッカーを正しく装着しているか確認し、手首の上下に動かすか、バンドをきつくしたり、緩めたりしてみてください。Inspire HR が皮膚に接触している状態にします。腕をまっすぐ伸ばした状態で短時間動かさないようにすると、再び心拍数が表示されるはずです。

詳細は help.fitbit.com をご覧ください。

GPS 信号の欠落

高層ビル、森の奥深く、急な丘、厚い雲に覆われているなどの環境要因によって、トラッカーの GPS 衛星への接続機能が干渉されてしまう場合があります。運動中にスマートフォンで GPS を検索する場合は、画面の下部にアイコンが表示されます。



最適な結果を得るために、携帯電話が信号を検出するまで待つからランニングを開始してください。

他の問題

次のいずれかの問題が発生した場合は、デバイスを再起動します。:

- 同期されない
- タップ、スワイプ、またはボタンを押しても反応しない
- 歩数などのデータが記録されない

手順については、29ページの「[Inspire HRの再起動](#)」をご覧ください。

その他のトラブルシューティングのためにまたは顧客サポートへのお問い合わせは、help.fitbit.com をご覧ください。

一般情報および仕様

センサー

Fitbit Inspire HR には以下のセンサーおよびモーターが搭載されています。

- 装着者の動きのパターンを記録する MEMS 3 軸加速度計
- 光学式心拍数トラッカー
- 振動モーター

材質

Inspire HR の枠はプラスチック製です。Inspire HR のクラシックバンドは、多くのスポーツウォッチで使用されているものと同じく、高級で快適なシリコン製で、バックルはアルマイト加工のアルミニウム製です。アルマイトには微量のニッケルが含まれており、ニッケルに敏感な肌はアレルギー反応を示す場合もあります。ただし、Fitbit の全製品におけるニッケル含有量は、欧州連合の厳格な指令に適合しています。

ワイヤレス テクノロジー

Inspire HR は Bluetooth 4.0 無線送受信機を搭載しています。

触覚フィードバック

Inspire HR は、アラーム、目標、通知、およびリマインダー用の振動モーターを搭載しています。

バッテリー

Inspire HR 本体には充電式リチウムポリマー電池が内蔵されています。

データ保存

Inspire HR は、毎日の統計、睡眠情報、運動履歴などのデータを 7 日間保存します。Fitbit アプリでトラッカーを同期化し、履歴データにアクセスします。

ディスプレイ

Inspire HR は OLED ディスプレイを搭載しています。

バンドサイズ

リストバンドサイズを以下に示します。別売りのアクセサリリストバンドのサイズは若干異なります。

ベルト 小	140 ~ 180 mm (5.5 ~ 7.1 インチ) の手首にフィットします。
ベルト 大	180 ~ 220 mm (7.1 ~ 8.7 インチ) の手首にフィットします。

環境条件

動作温度	-20° から 45°C (-4° から 113°F)
非動作温度	-20° ~ -10°C (-4° ~ 14°F) 45° から 60°C (113° から 140°F)
防水性能	耐水性能 (最大で水深 50 m まで)
最高動作標高	28,000 フィート (8,534 m)

さらに詳しく

トラッカーに関して詳しく知るには、Fitbit アプリの進捗状況の記録方法、Fitbit Premium を使用した健康習慣作りについて help.fitbit.com にアクセスしてください。

返品ポリシーおよび保証

保証情報および fitbit.com 返品ポリシーについては、弊社のウェブサイト fitbit.com/returns をご覧ください。

規制および安全通知

ユーザーへの通知：この地域の規制コンテンツはデバイス上で表示することもできます。内容を閲覧するには: [設定] > [デバイス情報]

米国：連邦通信委員会（FCC）のステートメント

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

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.

カナダ：カナダ産業省（IC）のステートメント

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

EU (欧州連合)

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

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

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

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

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



カスタムユニオン



アルゼンチン

Model FB413:



オーストラリアおよびニュージーランド



ベラルーシ



中国

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

CMIIIT 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)
Model FB413						
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).



インド

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

ישראל

Model FB413

01197-55 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

日本

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



201-180694

メキシコ

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

モロッコ

Model FB413

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 18211 ANRT 2018

Date d'agrément: 11/12/2018

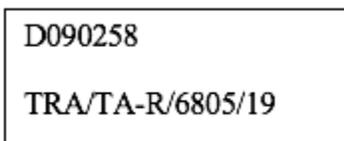
ナイジェリア

Model Name FB413

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

オマーン

Model FB413



パキスタン

Model No.: FB413

TAC No: 9.6040/2018



Model: FB413

Serial No: Refer to retail box

Year of Manufacture: 2018

フィリピン

Model FB413



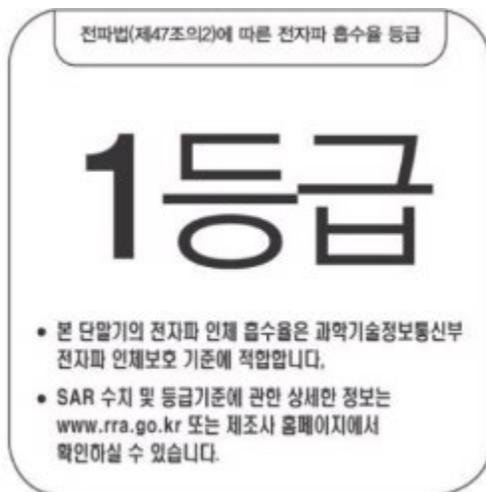
セルビア

Model FB413



大韓民国

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. "

台湾

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.

アラブ首長国連邦

Model FB413

TRA Registered No.: ER68013/18

Dealer No: 35294/14

ザンビア

Model FB413



ZMB / ZICTA / TA / 2019 / 1 / 9

安全に関する規約

本機器は、以下の EN 規格の仕様に準拠しており、安全性認証に準拠していることが検査済みです。EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017。

©2020 Fitbit, Inc.全著作権所有。Fitbit ならびに Fitbit のロゴは、米国およびその他の国々における Fitbit Inc. の商標または登録商標です。Fitbit の商標の詳しいリストは <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list> に記載されています。第三者の商標は、それぞれの所有者に帰属します。