fitbit ionic

BC

Manual del usuario
Versión 4.6

Índice

Empezar **6**
Contenido de la caja 6
Configuración de Ionic **7**
Carga del smartwatch 7
Configuración con el teléfono o la tableta 8
Configuración con un PC con Windows 10 9
Conexión a una red wifi 9
Consulta de datos en la aplicación de Fitbit 10
Cómo llevar Ionic 10
Colocación durante los ejercicios y durante el resto del día 10
Mano dominante 11
Cambia la correa 11
Quitar una correa 12
Colocar una correa 12
Opciones básicas **13**
Navegación por Ionic 13
Navegación básica 13
Accesos directos del botón 15
Ajuste de la configuración 18
Comprueba el nivel de batería 18
Configuración del bloqueo del dispositivo 19
Desactivación de la pantalla 19
Mantenimiento de Ionic 19
Aplicaciones y formatos del reloj **20**
Apertura de aplicaciones 20
Organización de aplicaciones 20
Eliminación de aplicaciones 20
Actualización de aplicaciones 21

Descarga de otras aplicaciones....21
Cambio de formato del reloj....21
Notificaciones del teléfono....23
Configuración de notificaciones....23
Visualización de notificaciones entrantes....23
Gestionar notificaciones....24
Desactivación de notificaciones....24
Aceptación o rechazo de llamadas de teléfono....25
Respuesta de los mensajes (en teléfonos Android)....26
Precisión....27
Uso de la aplicación Alarmas....27
Cómo descartar o posponer una alarma....27
Uso de la aplicación Temporizador....28
Actividad y bienestar....29
Mira tus estadísticas....29
Monitorización de un objetivo diario de actividad....30
Selección de un objetivo....30
Monitorización de una actividad por horas....30
Monitoriza tu sueño....31
Fija un objetivo de sueño....31
Información sobre los hábitos de sueño....31
Visualización del ritmo cardiaco....31
Práctica de la respiración guiada....32
Ejercicio y salud cardiaca....33
Monitorización automática del ejercicio....33
Monitorización y análisis de ejercicios con la aplicación Ejercicio....33
Monitorización de un ejercicio....34
Personalización de atajos y de la configuración de ejercicios....34
Comprobación del resumen de entrenamientos....35
Comprobación del ritmo cardiaco....36

Zonas personalizadas de ritmo cardiaco 37
Obtener minutos en zona activa 37
Cómo compartir la actividad 38
Visualización de la puntuación sobre la capacidad aeróbica 38
Música y podcasts 39
Conexión de altavoces o auriculares Bluetooth 39
Reproducción de música y podcasts personales 40
Adición de música y podcasts con un PC con Windows 10 40
Adición de música y podcasts con un Mac 42
Control de la música con Ionic 44
Elección de la fuente de música 44
Control de la música 45
Reproducción de música con la aplicación Pandora (solo para Estados Unidos) 45
Reproducción de música con la aplicación Deezer 45
Fitbit Pay 47
Uso de tarjetas de crédito y débito 47
Configuración de Fitbit Pay 47
Compras 47
Cambio de la tarjeta de crédito predeterminada 50
Pago del transporte 50
Tiempo 51
Consulta del tiempo 51
Adición o eliminación de una ciudad 51
Actualización, reinicio y borrado 52
Reinicio de Ionic 52
Borrado de Ionic 52
Actualización de Ionic 52
Solución de problemas 53
Ausencia de señal de ritmo cardiaco 53
Ausencia de señal GPS 53

Imposibilidad de conectar con una red wifi 54
Otros problemas 54
Información general y especificaciones.....55
Sensores y componentes 55
Materiales 55
Tecnología inalámbrica 55
Información acerca de la tecnología de tacto 55
Batería.....55
Memoria.....56
Pantalla 56
Tamaño de la correa 56
Condiciones ambientales.....56
Más información 56
Garantía y política de devoluciones.....56

Empezar

Te damos la bienvenida a Fitbit Ionic, el smartwatch diseñado para mejorar tu vida. Encuentra la orientación que necesitas para alcanzar tus objetivos con los entrenamientos dinámicos, el GPS integrado y la monitorización continua del ritmo cardiaco.

Dedica un momento a consultar toda la información de seguridad en fitbit.com/safety. Ionic no está diseñado para ofrecer datos médicos o científicos.

Contenido de la caja

La caja de Ionic incluye estos elementos:

Smartwatch con correa grande

Cable de carga

Correa pequeña adicional

Las correas desmontables de Ionic vienen en una gran variedad de colores y materiales, que se venden por separado.

Configuración de Ionic

Para obtener la mejor experiencia, usa la aplicación de Fitbit para iPhones y iPads o teléfonos Android. También puedes configurar Ionic en dispositivos con Windows 10. Si no tienes un teléfono o una tableta compatibles, usa un PC con Windows 10 habilitado para Bluetooth. Ten en cuenta que se necesita un teléfono para recibir las notificaciones de llamadas, texto, calendario y de la aplicación del móvil.

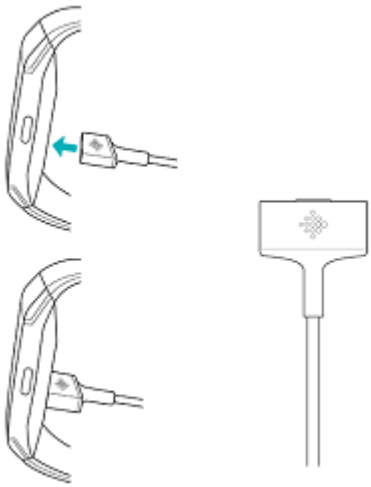
Para crear una cuenta de Fitbit, se te pedirá que indiques tu fecha de cumpleaños, estatura, peso y sexo con el fin de calcular la longitud de tu zancada y estimar la distancia recorrida, el metabolismo basal y las calorías que quemas. Después de configurar tu cuenta, los demás usuarios de Fitbit podrán ver tu nombre, la inicial de tu apellido y tu imagen de perfil. Tienes la opción de compartir otra información, pero la mayoría de la información que proporcionas para crear una cuenta es privada de forma predeterminada.

Carga del smartwatch

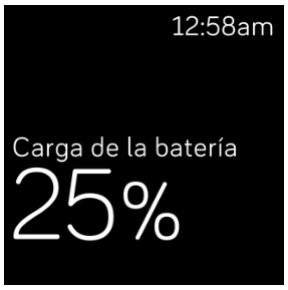
La batería de Ionic puede durar cinco días si está completamente cargada. La duración de la batería y los ciclos de carga varían en función del uso y de otros factores. Los resultados reales diferirán.

Para cargar Ionic:

1. Conecta el cable de carga al puerto USB de tu ordenador, a un cargador de pared USB con certificación UL o a otro dispositivo de carga de baja potencia.
2. Sujeta el otro extremo del cable de carga cerca del puerto que hay detrás del smartwatch hasta que se conecte de forma magnética. Asegúrate de que las clavijas del cable de carga están alineadas con el puerto de la parte posterior del smartwatch.



La batería tarda 2 horas en cargarse completamente. Mientras se carga el smartwatch, puedes tocar la pantalla o pulsar cualquier botón para ver el nivel de la batería.



Configuración con el teléfono o la tableta

Configura Ionic mediante la aplicación de Fitbit. La aplicación de Fitbit es compatible con los teléfonos y tabletas más populares.

Para empezar:

1. Descarga la aplicación de Fitbit:
    - App Store de Apple para iPhone y iPad
    - Google Play Store para teléfonos Android
    - Microsoft Store para dispositivos con Windows 10
2. Instala la aplicación y ábrela.

- Si ya tienes una cuenta de Fitbit, inicia sesión en ella y toca la pestaña Hoy > tu imagen de perfil > **Configurar un dispositivo**.
- Si no tienes una cuenta de Fitbit, toca **Únete a Fitbit** para que te guíe a través de una serie de preguntas para crear una cuenta de Fitbit.

3. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para conectar Ionic con tu cuenta.

Cuando hayas terminado la configuración, consulta la guía para conocer mejor tu nuevo smartwatch y explora la aplicación de Fitbit.

Para más información, ver help.fitbit.com.

Configuración con un PC con Windows 10

Si no tienes un teléfono compatible, puedes configurar y sincronizar Ionic mediante un PC con Windows 10 equipado con Bluetooth y la aplicación de Fitbit.

Cómo conseguir la aplicación de Fitbit para usarla en tu ordenador:

1. Haz clic en el botón Inicio de tu PC y abre la tienda Microsoft Store.
2. Busca "aplicación de Fitbit" y, cuando la encuentres, haz clic en **Gratis** para descargar la aplicación en tu ordenador.
3. Haz clic en la **cuenta de Microsoft** para iniciar sesión con tu cuenta de Microsoft existente. Si aún no tienes una cuenta en Microsoft, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para crear una cuenta nueva.
4. Abre la aplicación.
    - Si ya tienes una cuenta de Fitbit, inicia sesión en ella y toca el icono Cuenta > **Configurar un dispositivo**.
    - Si no tienes una cuenta de Fitbit, toca **Únete a Fitbit** para que te guíe a través de una serie de preguntas para crear una cuenta de Fitbit.
5. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para conectar Ionic con tu cuenta.

Cuando hayas terminado la configuración, consulta la guía para conocer mejor tu nuevo smartwatch y explora la aplicación de Fitbit.

Conexión a una red wifi

Durante la configuración, se te pedirá que conectes Ionic a tu red wifi. Ionic utiliza la red wifi para transferir música desde Pandora o Deezer con mayor rapidez, descargar aplicaciones de la galería de aplicaciones de Fitbit, así como actualizaciones del sistema operativo más fiables y rápidas.

Ionic puede conectarse a redes wifi abiertas, WEP, WPA personales y WPA2 personales. El smartwatch no se conectará a una red de 5 GHz, con WPA de empresa ni a redes wifi públicas que requieran más de una contraseña para conectarse, por ejemplo, registros, suscripciones o perfiles. Si ves campos para indicar un nombre de usuario o dominio al conectarte a una red wifi en un ordenador, entonces la red no es compatible.

Para obtener los mejores resultados, conecta Ionic a la red wifi de tu casa. Asegúrate de conocer la contraseña de la red antes de conectarte.

Para más información, ver help.fitbit.com.

Consulta de datos en la aplicación de Fitbit

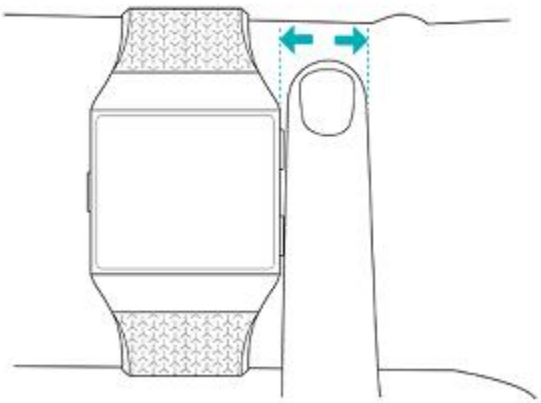
Abre la aplicación de Fitbit en tu teléfono o tableta para consultar tu historial de actividad, ver tus fases del sueño, registrar el alimento y el agua ingeridos, participar en desafíos y mucho más.

Cómo llevar Ionic

Lleva Ionic en la muñeca. Si necesitas colocar una de otro tamaño o si has comprado otra correa, consulta las instrucciones de "Cambiar la correa" en la página 11.

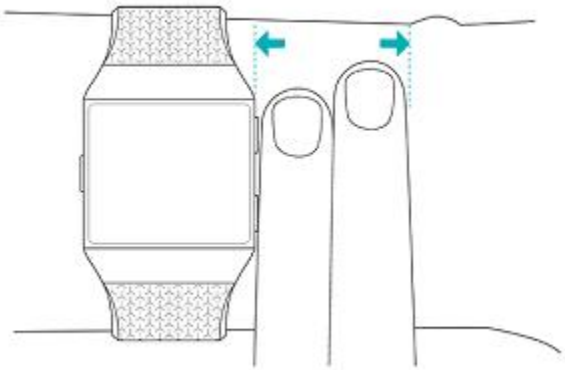
Colocación durante los ejercicios y durante el resto del día

Cuando no estés practicando ningún ejercicio, lleva Ionic colocado a un dedo por encima del hueso de la muñeca.



Para optimizar la monitorización del ritmo cardiaco mientras haces ejercicio:

- Durante un entrenamiento, prueba a llevar puesto el smartwatch en un lugar más elevado de la muñeca para mejorar el ajuste. En muchos ejercicios (como el levantamiento de pesas o el ciclismo), se dobla la muñeca con frecuencia, por lo que es más probable que se produzcan interferencias en la señal del ritmo cardiaco si el smartwatch se encuentra más pegado a la muñeca.



- Lleva puesto el smartwatch en la parte superior de la muñeca y asegúrate de que la parte posterior de este esté en contacto con la piel.
- Considera apretar la correa antes de un entrenamiento y aflojarla cuando termines. La correa debe ajustarse sin llegar a apretar (una pulsera apretada restringe el flujo sanguíneo, lo que puede afectar a la señal de ritmo cardiaco).

Mano dominante

Para lograr una precisión óptima, debes especificar si llevas puesto Ionic en la mano dominante o en la no dominante. La mano dominante es la que usas para comer y escribir. De forma predeterminada, el ajuste de la muñeca está configurado en la mano no dominante. Si llevas puesto Ionic en la mano dominante, cambia el ajuste en la aplicación de Fitbit:

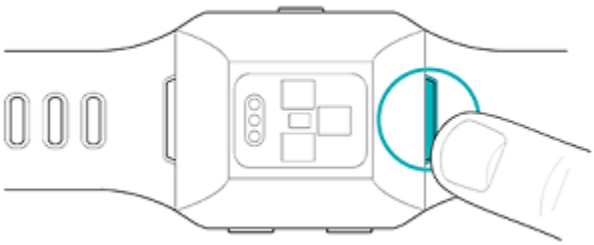
En la pestaña Hoy de la aplicación de Fitbit, toca tu foto de perfil > baldosa de Ionic > **Muñeca > Dominante**.

Cambia la correa

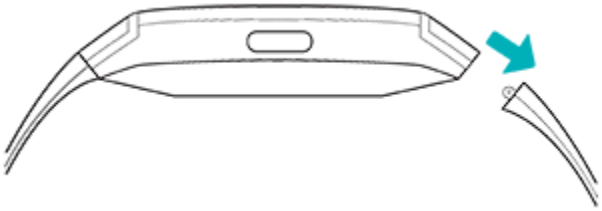
Ionic viene con una correa grande conectada y una correa pequeña adicional en la caja. La correa consta de dos correas (una superior y otra inferior) que puedes cambiar por correas intercambiables, que se venden por separado. Para conocer las medidas de las pulseras, consulta "Tamaño de la correa" en la página 56.

Quitar una correa

1. Dale la vuelta a Ionic y busca los cierres de la correa.



2. Para abrir el cierre, presiona el botón de metal plano que hay en la correa.
3. Tira suavemente de la correa para sacarla del smartwatch.

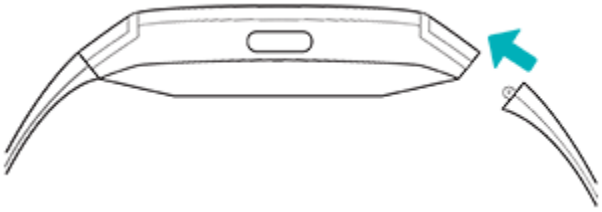


4. Haz lo mismo en el otro lado.

Si tienes problemas para quitar la correa o si parece atascada, muévela suavemente hacia delante y hacia atrás para soltarla.

Colocar una correa

Para colocar una correa, introdúcela en el extremo del smartwatch, hasta oír el chasquido de cierre. La correa con el cierre se fija en la parte superior del smartwatch.

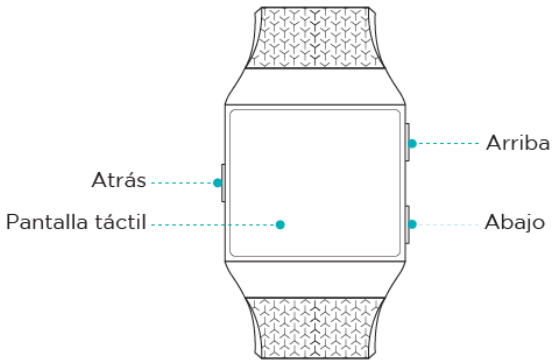


Opciones básicas

Aprende a gestionar la configuración, establece un código PIN personal, navega por la pantalla y cuida de tu smartwatch.

Navegación por Ionic

Ionic tiene una pantalla táctil LCD de color y tres botones: superior, inferior y atrás.



Navega por Ionic tocando la pantalla, deslizando el dedo de lado a lado y de arriba abajo o pulsando los botones. Para no gastar la batería, la pantalla de Ionic se apaga cuando no se está usando. Para encenderla, toca dos veces la pantalla o pulsa cualquier botón.

Navegación básica

La pantalla de inicio es el reloj.

- Desliza hacia abajo para ver las notificaciones.

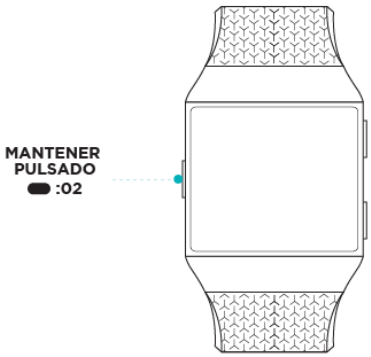
- Vuelve a deslizar con el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para acceder a los accesos directos a los controles musicales, Fitbit Pay y la configuración rápida. Los accesos directos desaparecen después de 2 segundos. Desliza hacia abajo para verlos de nuevo.
- Desliza hacia arriba para ver tus estadísticas diarias.
- Desliza a la izquierda para ver las aplicaciones de tu smartwatch.
- Pulsa el botón de retroceso para volver a la pantalla anterior o regresar al formato del reloj.

Accesos directos del botón

Mantén pulsados los botones de Ionic para acceder a algunas funciones, ver las notificaciones y abrir aplicaciones de forma más rápida.

Elección de un acceso directo

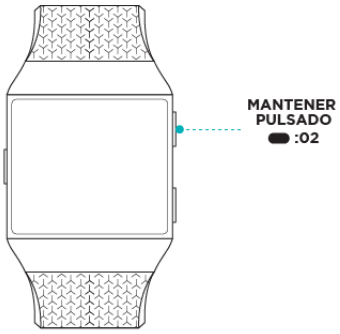
Mantén pulsado el botón de retroceso durante 2 segundos para activar Fitbit Pay, controles de música, notificaciones o determinadas aplicaciones.



La primera vez que utilizas el acceso directo del botón, seleccionas la función que se activa. Para cambiar más tarde la función que se activa al mantener pulsado el botón, abre la aplicación Configuración en el smartwatch y toca la opción **Botón izquierdo**.

Notificaciones

Para ver las notificaciones, mantén pulsado el botón superior:



Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para moverte por las notificaciones.

Accesos directos a aplicaciones

Pulsa los botones de Ionic para acceder rápidamente a tus aplicaciones favoritas. Para acceder a estos accesos directos, ve a la pantalla del reloj. Los botones están asignados de la siguiente manera:

- Botón superior: abre la aplicación ubicada en la parte superior izquierda de la primera pantalla de aplicaciones.
- Botón inferior: abre la aplicación ubicada en la parte inferior izquierda de la primera pantalla de aplicaciones.

Personaliza Ionic reorganizando tus aplicaciones. Para obtener más información, consulta la sección "Organización de aplicaciones" en la página 20.

Configuración rápida

Desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla. Cuando aparezcan las notificaciones, desliza de nuevo con el dedo para abrir el centro de control. Toca el icono de la configuración rápida para acceder a determinados ajustes.

No molestar	Cuando el ajuste No molestar está activado: • Las notificaciones, las celebraciones de objetivos y los avisos están desactivados. • Verás un icono de No molestar en la parte superior de la pantalla cuando deslizas el dedo hacia arriba para ver tus estadísticas. No puedes activar el ajuste No molestar ni el modo sueño al mismo tiempo.
Modo nocturno	Cuando el ajuste Modo sueño está activado: • Las notificaciones, las celebraciones de objetivos y los avisos están desactivados. • El brillo de la pantalla está configurado para que se atenúe. • La pantalla permanece apagada al girar la muñeca. • Verás el icono del Modo sueño en la parte superior de la pantalla cuando deslices el dedo hacia arriba para ver tus estadísticas. El Modo sueño se desactiva automáticamente al establecer un horario de sueño. Para configurar un horario, abre la aplicación Configuración y toca **Modo sueño** > **Horario**. El ajuste Modo sueño se apaga automáticamente en el momento en que defines un horario, incluso si lo activaste manualmente. No puedes activar el ajuste No molestar ni el modo sueño al mismo tiempo.
Activar pantalla	Cuando estableces la activación de pantalla en Automático, la pantalla se enciende cada vez que giras la muñeca. Si configuras la activación de pantalla en Manual, debes pulsar el botón o tocar la pantalla para encenderla.
Brillo	Ajusta el brillo de la pantalla.

Ajuste de la configuración

Gestiona ajustes básicos en la aplicación Configuración :

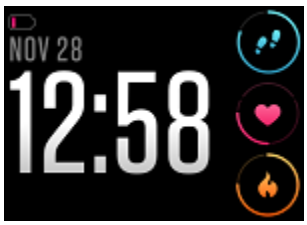
Minutos en Zona Activa	Activa o desactiva las notificaciones del objetivo semanal de los Minutos en Zona Activa.
Bluetooth	Gestiona los dispositivos Bluetooth conectados.
No molestar	Desactiva todas las notificaciones o elige activar automáticamente el modo No molestar mientras usas la aplicación Ejercicio .
Monitorización del ritmo cardíaco	Activa o desactiva la monitorización del ritmo cardiaco.
Notificaciones de zonas de ritmo cardiaco	Activa o desactiva las alertas de zonas de ritmo cardiaco que recibes durante la actividad diaria. Para obtener más información, consulta help.fitbit.com.
Botón izquierdo	Elige la función que activa el botón de retroceso.
Tiempo de espera de pantalla	Elige cuánto tiempo permanece la pantalla encendida después de dejar de interactuar con el smartwatch.
Activar pantalla	Cambia si la pantalla se enciende al girar la muñeca.
Modo nocturno	Ajusta la configuración del Modo sueño, incluida la definición de un horario para que el modo se active y desactive automáticamente.
Vibraciones	Ajusta la intensidad de la vibración del smartwatch.

Toca un ajuste para configurarlo. Desliza hacia arriba para ver la lista completa de ajustes.

Comprueba el nivel de batería

Desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla. El icono del nivel de la batería se encuentra en la parte superior izquierda.

Cuando la batería del smartwatch es baja (menos de 24 horas restantes), aparece un indicador de batería de color rojo en el formato del reloj. Si el nivel de carga de la batería del smartwatch es muy bajo (menos de 4 horas restantes), el indicador de batería parpadea.



La conexión wifi no funcionará en Ionic cuando la batería sea del 25 % o menos, y tampoco podrás actualizar el dispositivo.

Configuración del bloqueo del dispositivo

Para mantener tu smartwatch protegido, activa el bloqueo del dispositivo en la aplicación de Fitbit; se te pedirá que introduzcas un código PIN personal de 4 dígitos para desbloquear el smartwatch. Si configuras Fitbit Pay para realizar pagos sin contacto con el smartwatch, el bloqueo del dispositivo se activará automáticamente y tendrás que definir un código. Si no utilizas Fitbit Pay, el bloqueo del dispositivo es opcional.

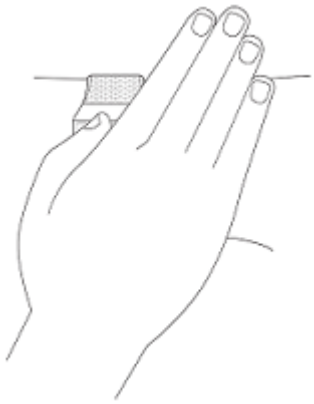
Activa el bloqueo del dispositivo o restablece el código PIN en la aplicación de Fitbit:

En la pestaña Hoy de la aplicación de Fitbit, toca tu foto de perfil > baldosa de Ionic > **Bloqueo del dispositivo**.

Para más información, ver help.fitbit.com.

Desactivación de la pantalla

Para apagar la pantalla de tu smartwatch cuando no esté en uso, cubre brevemente el formato del reloj con la mano opuesta, pulsa el botón de retroceso o aleja la muñeca del cuerpo.

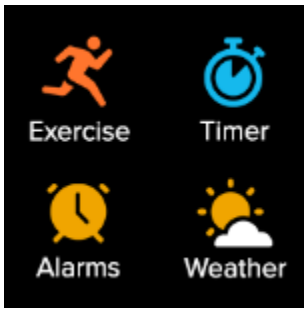


Mantenimiento de Ionic

Es muy importante limpiar y secar Ionic con frecuencia. Para obtener más información, consulta fitbit.com/productcare.

Aplicaciones y formatos del reloj

Las galerías de aplicaciones y de formatos del reloj de Fitbit ofrecen diversas opciones para personalizar el smartwatch y satisfacer así una gran variedad de necesidades cotidianas, de salud, actividad física y registro de tiempo.



Apertura de aplicaciones

En la pantalla del reloj, desliza a la izquierda para ver las aplicaciones instaladas en tu smartwatch. Para abrir una aplicación, tócala.

Organización de aplicaciones

Para cambiar la posición de una aplicación en Ionic, mantenla pulsada hasta que se seleccione y, después, arrástrala a una nueva ubicación. La aplicación está seleccionada cuando el icono aumenta ligeramente de tamaño y el smartwatch vibra.

Eliminación de aplicaciones

Puedes eliminar la mayoría de las aplicaciones instaladas en Ionic:

1. En la pestaña Hoy de la aplicación de Fitbit, toca tu foto de perfil > baldosa de Ionic.
2. Toca **Aplicaciones**.
3. En la pestaña Mis aplicaciones, toca la aplicación que quieras quitar. Puede que tengas que deslizar el dedo hacia arriba para encontrarla.
4. Toca **Quitar**.

Actualización de aplicaciones

Las aplicaciones se actualizan mediante una conexión wifi según sea preciso. Ionic busca actualizaciones cuando está conectado al cargador y dentro del alcance de tu red wifi.

También puedes actualizar aplicaciones manualmente:

1. En la pestaña Hoy de la aplicación de Fitbit, toca tu foto de perfil > baldosa de Ionic.
2. Toca **Aplicaciones**.
3. En la pestaña Mis aplicaciones, busca la aplicación que quieras actualizar. Puede que tengas que deslizar el dedo hacia arriba para encontrarla.
4. Toca el botón rosa **Actualizar** situado junto a la aplicación.

Descarga de otras aplicaciones

1. En la pestaña Hoy de la aplicación de Fitbit, toca tu foto de perfil > baldosa de Ionic.
2. Toca en **Aplicaciones** > **Todas las aplicaciones**.
3. Examina las aplicaciones disponibles. Cuando encuentres la que quieras instalar, tócala o haz clic en ella.
4. Toca **Instalar** para añadir la aplicación a Ionic.

Para más información, ver help.fitbit.com.

Cambio de formato del reloj

La galería de relojes de Fitbit ofrece una variedad de formatos del reloj para que personalices tu smartwatch.

1. En la pestaña Hoy de la aplicación de Fitbit, toca tu foto de perfil > baldosa de Ionic.
2. Toca **Formatos del reloj** > **Todos**.
3. Consulta los formatos del reloj disponibles. Toca un formato del reloj para ver una vista detallada.
4. Toca **Seleccionar** para añadir el formato del reloj a Ionic.

Guarda hasta 5 formatos del reloj para alternar entre uno y otro:

- Cuando seleccionas un nuevo formato del reloj, se guarda automáticamente a menos que ya tengas 5 formatos del reloj guardados.
- Para ver los formatos del reloj guardados desde el smartwatch, abre la aplicación Relojes y desliza el dedo para encontrar el formato del reloj que quieres usar. Toca para seleccionarlo.

- Para ver los formatos del reloj guardados en la aplicación de Fitbit, toca la pestaña Hoy > tu foto de perfil > la imagen del dispositivo > **Formatos del reloj**. Verás los formatos del reloj guardados en Mis formatos de reloj.
    - Para quitar un formato del reloj, toca el formato del reloj > **Eliminar formato del reloj**.
    - Para cambiar a un formato del reloj guardado, toca el formato del reloj > **Seleccionar**.

Notificaciones del teléfono

Ionic puede mostrar notificaciones de llamadas, mensajes de texto, calendario y notificaciones de la aplicación desde tu teléfono para mantenerte informado. Para recibir notificaciones, mantén el smartwatch a 30 pies del teléfono.

Configuración de notificaciones

Comprueba que tu teléfono tiene el Bluetooth encendido y puede recibir notificaciones (normalmente en Configuración > Notificaciones). Después, configura las notificaciones:

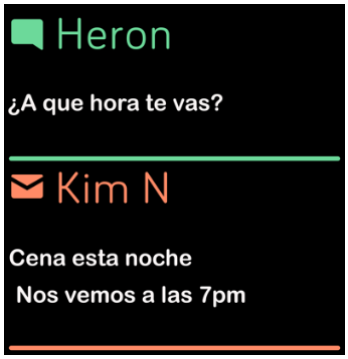
1. En la pestaña Hoy de la aplicación de Fitbit, toca tu foto de perfil > baldosa de Ionic.
2. Toca **Notificaciones**.
3. Sigue las instrucciones en pantalla para enlazar el smartwatch si no lo has hecho ya. Las notificaciones de llamadas, mensajes de texto y calendario se activan automáticamente.
4. Para activar las notificaciones de las aplicaciones instaladas en tu teléfono, como Fitbit o WhatsApp, toca **Notificaciones de aplicaciones** y activa las notificaciones que quieras ver.

Ten en cuenta que, si tienes un iPhone o iPad, Ionic muestra las notificaciones de todos los calendarios sincronizados con la aplicación de calendario. Si tienes un dispositivo Android, en Ionic aparecerán las notificaciones de calendario de la aplicación que hayas elegido durante la configuración.

Para más información, ver help.fitbit.com.

Visualización de notificaciones entrantes

Al recibir una notificación, tu smartwatch vibra. Si no puedes leer la notificación cuando llega, puedes consultarla más tarde deslizando con el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla.



Si la batería del smartwatch está a punto de agotarse, las notificaciones no harán que Ionic vibre ni que se encienda la pantalla.

Gestionar notificaciones

El Ionic puede guardar hasta 30 notificaciones, tras lo cual las más antiguas se sustituirán por las más nuevas que vayan llegando.

Para gestionar las notificaciones:

- Desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para ver las notificaciones y toca cualquiera para ampliarla.
- Para eliminar una notificación, toca para expandirla y, a continuación, desliza el dedo hacia la parte inferior y toca **Borrar**.
- Para eliminar todas las notificaciones a la vez, desliza hacia la parte superior de las notificaciones y toca **Borrar todo**.

Desactivación de notificaciones

Desactiva algunas notificaciones en la aplicación de Fitbit o desactiva todas ellas en la configuración rápida de Ionic. Cuando todas las notificaciones estén desactivadas, el smartwatch no vibrará y la pantalla no se encenderá en el momento que recibas una notificación en el teléfono.

Para desactivar algunas notificaciones:

1. En la pestaña Hoy de la aplicación de Fitbit de tu teléfono, toca tu foto de perfil > baldosa de Ionic > **Notificaciones.**
2. Desactiva todas las notificaciones que ya no deseas recibir en tu smartwatch.

Para desactivar todas las notificaciones:

1. Desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla. Cuando aparezcan las notificaciones, desliza de nuevo con el dedo para abrir el centro de control. Toca el icono de la configuración rápida .
2. Toca el icono No molestar . Todas las notificaciones, entre ellas, las celebraciones de objetivos y los avisos, están desactivadas.

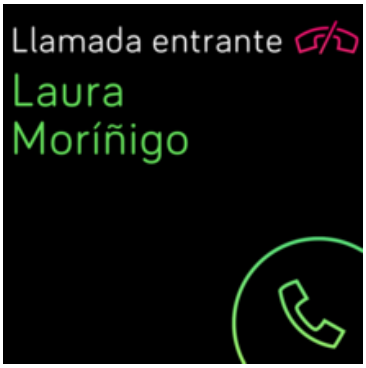
Ten en cuenta que si utilizas el ajuste No molestar del teléfono, dejarás de recibir notificaciones en tu smartwatch hasta que desactives este ajuste.

Aceptación o rechazo de llamadas de teléfono

Al emparejarlo a un iPhone o un teléfono Android (versión 8.0 o superior), Ionic te permite aceptar o rechazar llamadas telefónicas entrantes. Si tu teléfono tiene instalada una versión antigua del sistema operativo Android, puedes rechazar las llamadas en el smartwatch, pero no puedes aceptarlas.

Para aceptar una llamada, toca el icono verde del teléfono en la pantalla de tu smartwatch. Ten en cuenta que no puedes hablar al smartwatch: al aceptar una llamada, respondes a esta en el teléfono más cercano. Para rechazar una llamada, toca el icono del teléfono rojo para enviar la llamada entrante al buzón de voz.

El nombre de quien llama aparecerá si dicha persona figura en tu lista de contactos; de lo contrario, verás un número de teléfono.



Respuesta de los mensajes (en teléfonos Android)

Responde directamente a los mensajes de texto y notificaciones de determinadas aplicaciones en el smartwatch con respuestas rápidas preestablecidas. Mantén tu teléfono cerca con la aplicación de Fitbit ejecutándose en segundo plano para responder a los mensajes desde el smartwatch.

Para responder a un mensaje:

1. Abre la notificación a la que quieres responder.
2. Toca **Responder**. Si no ves una opción para responder al mensaje, las respuestas no están disponibles para la aplicación que envió la notificación.
3. Elige el texto de respuesta de la lista de respuestas rápidas o toca el icono del emoji para elegir uno.

Para obtener más información, incluso cómo personalizar las respuestas rápidas, consulta help.fitbit.com.

Precisión

Las alarmas vibran para despertarte o avisarte a una hora que hayas establecido. Puedes configurar hasta 8 alarmas para que se reproduzcan una vez a la semana o en varios días. También puedes medir la duración de actividades con el cronómetro o activando el temporizador.

Uso de la aplicación Alarmas

Establece alarmas únicas o recurrentes con la aplicación Alarmas . Al sonar una alarma, el smartwatch vibra.

Cuando configures una alarma, activa el despertador inteligente para permitir que el smartwatch encuentre el mejor momento para despertarte, para lo cual se inicia 30 minutos antes de la hora a la que establecieras la alarma. Evita despertarte cuando duermes profundamente para que así sea más probable que te levantes sintiéndote renovado. Si el despertador inteligente no encuentra el mejor momento para despertarte, tu alarma te avisa a la hora establecida.

Para más información, ver help.fitbit.com.

Cómo descartar o posponer una alarma

Para descartar la alarma, toca la marca de verificación. Para posponer la alarma durante 9 minutos, toca el icono ZZZ.

Pospón la alarma las veces que desees. Ionic activa automáticamente el modo posponer si ignoras la alarma durante más de 1 minuto.

Uso de la aplicación Temporizador

Mide la duración de actividades con el cronómetro o activando el temporizador de cuenta atrás con la aplicación Temporizador del smartwatch. Puedes poner en marcha el cronómetro y el temporizador de cuenta atrás al mismo tiempo.

Para más información, ver help.fitbit.com.

Actividad y bienestar

Ionic monitoriza de forma continua una serie de estadísticas cuando lo llevas puesto, incluida la actividad por horas, el ritmo cardiaco y el sueño. Los datos se sincronizarán automáticamente con la aplicación de Fitbit a lo largo del día.

Mira tus estadísticas

En el formato del reloj del smartwatch, desliza con el dedo hacia arriba para acceder a Fitbit Hoy, que muestra hasta siete de las siguientes estadísticas:

Ritmo cardiaco	El ritmo cardiaco actual y tu zona de ritmo cardiaco, o el ritmo cardiaco en reposo (si no estás en una zona), el tiempo que has estado en las zonas de ritmo cardiaco y tu puntuación de capacidad aeróbica
Estadísticas principales	Pasos dados hoy, distancia recorrida, plantas subidas, calorías quemadas, Minutos en Zona Activa e historial de objetivos de los últimos siete días
Pasos por hora	Los pasos que has dado esta hora y la cantidad de horas en las que has logrado tu objetivo de actividad por horas
Ejercicio	El número de días que has cumplido con el objetivo de ejercicio esta semana y hasta cinco de los ejercicios monitorizados más recientes
Sueño	La duración y la puntuación del sueño y tu historial de sueño de los últimos siete días
Alimento	Las calorías ingeridas, las calorías restantes y el desglose de macronutrientes por porcentaje
Monitorización de los ciclos	Información sobre el momento actual de tu ciclo menstrual (si corresponde)
Agua	La ingesta de agua que has registrado hoy y el historial de los últimos siete días
Peso	El peso que te queda por perder o ganar para alcanzar el objetivo, tu peso actual y tu progreso desde la última vez que estableciste tu objetivo
Insignias	Las próximas insignias diarias y absolutas que desbloquearás

Desliza el dedo a la izquierda o a la derecha en cada baldosa para ver la serie completa de estadísticas. Toca el icono **+** en la baldosa del agua o en la del peso para registrar una entrada.

Para reordenar las baldosas, mantén pulsada una fila y, a continuación, arrástrala arriba o abajo para cambiar su posición. Toca **Configuración** en la parte inferior de la pantalla para elegir qué estadísticas ver.

Busca el historial completo y otra información que tu smartwatch haya detectado en tu aplicación de Fitbit.

Monitorización de un objetivo diario de actividad

Ionic monitoriza tu progreso de cara a un objetivo de actividad diario de tu elección. Cuando alcances tu objetivo, el smartwatch vibrará y mostrará un mensaje de celebración.

Selección de un objetivo

Establece un objetivo para ayudarte a iniciar tu recorrido de salud y actividad física. Para empezar, tu objetivo consiste en dar 10 000 pasos al día. Elige cambiar el número de pasos o elige un objetivo de actividad diferente según tu dispositivo.

Para más información, ver help.fitbit.com.

Monitoriza el progreso hacia tu objetivo en Ionic. Para obtener más información, consulta al sección "Consulta de tus estadísticas" en la página 29.

Monitorización de una actividad por horas

Ionic te ayuda a mantenerte activo a lo largo del día monitorizando el tiempo en el que permaneces inactivo y recordándote que debes moverte.

Estos avisos te animan a caminar al menos 250 pasos cada hora. Sentirás una vibración y verás un aviso en la pantalla 10 minutos antes de cada hora si no has dado 250 pasos. Cuando alcances el objetivo de los 250 pasos después de recibir el recordatorio, sentirás una segunda vibración y aparecerá un mensaje de felicitación.

Para más información, ver help.fitbit.com.

Monitoriza tu sueño

Ponte Ionic para dormir y monitorizar automáticamente las estadísticas básicas sobre tu sueño, que incluye el tiempo que pasas durmiendo, las fases del sueño (tiempo transcurrido en la fase REM, sueño ligero y sueño profundo) y la puntuación del sueño (la calidad de tu sueño). Ionic también monitoriza la variación estimada de oxígeno durante la noche para ayudarte a descubrir posibles trastornos respiratorios. Para ver tus estadísticas de sueño, sincroniza tu smartwatch cuando te despiertes y consulta la aplicación de Fitbit, o bien desliza hacia arriba desde el formato del reloj en el smartwatch para ver las estadísticas de sueño en Fitbit Hoy.

Para más información, ver help.fitbit.com.

Fija un objetivo de sueño

Para empezar, el objetivo de sueño es de 8 horas por noche. Personaliza este objetivo para adaptarlo a tus necesidades.

Para más información, ver help.fitbit.com.

Información sobre los hábitos de sueño

Con una suscripción a Fitbit Premium, puedes ver más detalles sobre tu puntuación del sueño y la comparación con la de otros usuarios, que te ayudan a desarrollar una mejor rutina de sueño y despertarte sintiéndose descansado.

Para más información, ver help.fitbit.com.

Visualización del ritmo cardiaco

Ionic monitoriza tu ritmo cardiaco durante el día. Desliza hacia arriba desde el formato del reloj para ver tu ritmo cardiaco en tiempo real y tu ritmo cardiaco en reposo. Para obtener más información, consulta la sección "Consulta de tus estadísticas" en la página 29. Hay determinados formatos del reloj que muestran tu ritmo cardiaco en tiempo real en la pantalla del reloj.

Durante un ejercicio físico, Ionic muestra tu zona de ritmo cardiaco, que te ayudará a centrarte en la intensidad de entrenamiento que prefieras.

Para obtener más información, consulta "Comprobación del ritmo cardiaco" en la página 36.

Práctica de la respiración guiada

La aplicación Relax de Ionic ofrece sesiones de respiración guiada personalizadas con las que puedes encontrar momentos de tranquilidad a lo largo del día. Todas las notificaciones se desactivan automáticamente durante la sesión.

1. En Ionic, abre la aplicación Relax .
2. La primera opción es la sesión de 2 minutos. Toca el icono del engranaje para elegir la sesión de 5 minutos o desactivar la vibración opcional. Pulsa el botón de retroceso del smartwatch para volver a la pantalla Relax.

3. Toca el icono de reproducción para dar comienzo a la sesión y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

Una vez que hayas realizado el ejercicio, se muestra un resumen donde aparece tu alineación (de qué manera has seguido los avisos de respiración), el ritmo cardiaco al principio y al final de la sesión y la cantidad de días que has realizado una sesión de respiración guiada esta semana.

Para más información, ver help.fitbit.com.

Ejercicio y salud cardiaca

Monitoriza automáticamente el ejercicio o la actividad con la aplicación Ejercicio para consultar estadísticas en tiempo real y un resumen tras realizar el entrenamiento.

Consulta la aplicación de Fitbit para compartir tu actividad con amigos y familiares, ver una comparativa de tu nivel general de forma física y el de tus compañeros, y mucho más.

Durante un entrenamiento, puedes reproducir música a través de las aplicaciones Música , Pandora o Deezer en el smartwatch, controlar la que se reproduce en Spotify mediante la aplicación Spotify - Connect & Control , o bien controlar la que se reproduce en tu teléfono. Para reproducir música almacenada en el smartwatch, abre la aplicación y elige la música que quieres escuchar. A continuación, vuelve a las aplicaciones Ejercicio e inicia un entrenamiento. Para controlar la reproducción de música mientras haces ejercicio, desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla. Cuando aparezcan las notificaciones, desliza de nuevo con el dedo hacia abajo para abrir el centro de control. Toca el icono de controles musicales . Ten en cuenta que debes tener enlazado un dispositivo de audio Bluetooth, como unos auriculares o altavoces, con Ionic para escuchar la música que tienes guardada en el smartwatch.

Para obtener más información, consulta la sección "Música y podcasts" en la página 39.

Monitorización automática del ejercicio

Ionic reconoce y registra automáticamente muchas actividades con movimientos intensos que tienen al menos 15 minutos de duración. Consulta las estadísticas básicas sobre tu actividad en la aplicación de Fitbit de tu teléfono. En la pestaña Hoy , toca la baldosa Ejercicio.

Para más información, ver help.fitbit.com.

Monitorización y análisis de ejercicios con la aplicación Ejercicio

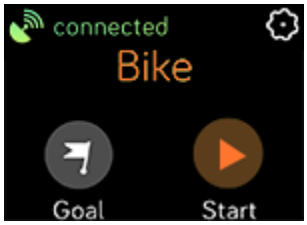
Monitoriza ejercicios específicos con la aplicación Ejercicio de Ionic para ver en tu muñeca las estadísticas en tiempo real, entre ellas, los datos de ritmo cardiaco, las calorías quemadas y el tiempo transcurrido, así como un resumen del entrenamiento realizado. Para obtener estadísticas completas y un mapa de intensidad del entrenamiento si has utilizado el GPS, toca la baldosa Ejercicio en la aplicación de Fitbit.

Monitorización de un ejercicio

1. En Ionic, abre la aplicación Ejercicio y desliza con el dedo para encontrar un ejercicio.
2. Toca el ejercicio para seleccionarlo. Para ver otros tipos de ejercicios, toca **Más** en la parte inferior.
3. Toca el icono de reproducción para iniciar el ejercicio o toca el icono de la bandera para seleccionar un objetivo de tiempo, distancia o calorías en función de la actividad.
4. Cuando acabes el entrenamiento o quieras ponerlo en pausa, toca el icono de pausa .
5. Toca el icono de reproducción para reanudar el entrenamiento o toca el icono de la bandera para finalizarlo.
6. Cuando se te pregunte, confirma que quieres acabar el entrenamiento. A continuación, se mostrará un resumen del entrenamiento.
7. Toca **Hecho** para cerrar la pantalla del resumen.

Notas:

- Ionic muestra tres estadísticas en tiempo real. Desliza la estadística intermedia para ver tus estadísticas en tiempo real.
- Si estableces un objetivo de ejercicio, el smartwatch te avisa cuando estás a medio camino de alcanzar tu objetivo y de nuevo cuando lo alcances.
- Si hay algún ejercicio que use el GPS, aparecerá un icono en la parte superior izquierda mientras el smartwatch se conecta a una señal de GPS. Cuando se indique en la pantalla "Conectado" e Ionic vibre, significará que el GPS se ha conectado.



Personalización de atajos y de la configuración de ejercicios

Personaliza la configuración de cada tipo de ejercicio en el smartwatch. Entre los ajustes se incluyen los siguientes:

Mostrar intervalos	Recibe notificaciones cuando alcances determinados objetivos durante el entrenamiento.
Configuración de intervalos automáticos	Cuando Mostrar intervalo se establece en **Automático**, personaliza cómo se contabilizan los intervalos.

Personalizar estadísticas	Elige qué estadísticas quieres ver al monitorizar un ejercicio.
GPS	Rastrea tu ruta utilizando el GPS.
Pausa automática	Pausa automáticamente una carrera o un paseo en bicicleta cuando dejes de moverte.
Detección de modo Correr	Monitoriza carreras automáticamente sin necesidad de abrir la aplicación Ejercicio.
Encendido permanente de la pantalla	Mantén la pantalla encendida durante el ejercicio.

1. En Ionic, toca la aplicación Ejercicio .
2. Desliza para encontrar un ejercicio.
3. Toca el icono del engranaje y desplázate a través de la lista de opciones de configuración.
4. Desliza hacia arriba para recorrer la lista de opciones de configuración.
5. Toca un ajuste para configurarlo.
6. Cuando hayas terminado, pulsa el botón de retroceso para volver a la pantalla de ejercicio e inicia el entrenamiento.

Para cambiar o reorganizar los accesos directos a ejercicios en la aplicación Ejercicio :

1. En la pestaña Hoy de la aplicación de Fitbit, toca tu foto de perfil > baldosa de Ionic.
2. Toca **Accesos directos a ejercicios**.
   - Para añadir un nuevo acceso directo, toca el icono**+** y selecciona un ejercicio.
   - Para quitar un acceso directo a un ejercicio, desliza el dedo hacia la izquierda en un acceso directo.
   - Para reordenar un acceso directo a un ejercicio, toca **Editar** (solo para iPhone), mantén pulsado el icono de menú y, a continuación, arrástralo hacia arriba o hacia abajo.

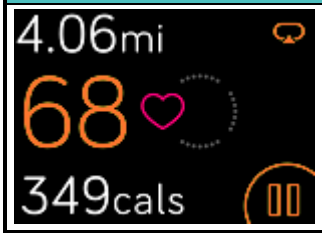
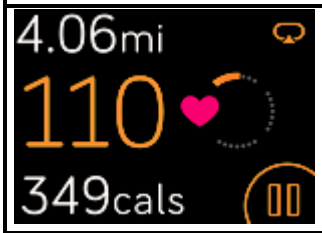
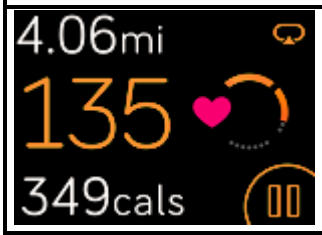
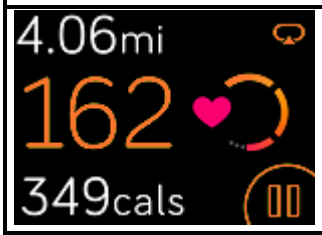
Comprobación del resumen de entrenamientos

Después de completar un entrenamiento, Ionic muestra un resumen de tus estadísticas.

Consulta la baldosa Ejercicio en la aplicación de Fitbit para ver estadísticas adicionales y un mapa de intensidad del entrenamiento si has utilizado el GPS.

Comprobación del ritmo cardiaco

Ionic personaliza tus zonas de ritmo cardiaco con tu reserva de ritmo cardiaco, que es la diferencia entre tu ritmo cardiaco máximo y tu ritmo cardiaco en reposo. Para ayudarte a orientar la intensidad de entrenamiento que elijas, comprueba tu ritmo cardiaco y tu zona de ritmo cardiaco en el smartwatch durante el ejercicio. Ionic te avisa cuando introduces una zona de ritmo cardiaco.

Icon	Zona	Cálculo	Descripción
	Bajo zona	Por debajo del 40 % de tu reserva de ritmo cardiaco	Por debajo de la zona de quema de grasa, tu corazón late a un ritmo más lento.
	Zona de quema de grasa	Entre el 40 y el 59 % de tu reserva de ritmo cardiaco	En la zona de quema de grasas, es probable que estés en una actividad moderada, como una caminata rápida. El ritmo cardiaco y la respiración pueden ser altos, pero aún puedes mantener una conversación.
	Zona cardio	Entre el 60 y el 84 % de tu reserva de ritmo cardiaco	En la zona cardio, es probable que estés en un actividad intensa, como correr o bicicleta estática.
	Zona pico	Por encima del 85 % de tu reserva de ritmo cardiaco	En la zona pico, es probable que estés en una actividad breve e intensa que mejora el rendimiento y la velocidad, como el sprint o el entrenamiento por intervalos de alta intensidad.

Ten en cuenta que el valor del ritmo cardiaco aparece en gris si el smartwatch intenta aplicar una lectura más intensa.

Zonas personalizadas de ritmo cardiaco

En lugar de utilizar estas zonas de ritmo cardiaco, puedes crear una zona personalizada en la aplicación de Fitbit para centrarte en un rango de ritmo cardiaco concreto:

Para más información, ver help.fitbit.com.

Obtener minutos en zona activa

Logra minutos en Zona Activa por el tiempo que dediques en las zonas de quema de grasa, cardio o pico de ritmo cardiaco. Para ayudarte a maximizar tu tiempo, obtienes 2 minutos en Zona Activa por cada minuto que estés en las zonas cardio o pico.

1 minuto en la zona de quema de grasas = 1 Minuto en Zona Activa
1 minuto en las zonas cardio o pico = 2 Minutos en Zona Activa

Para recibir una notificación al entrar en una zona de ritmo cardiaco cuando utilices la aplicación Ejercicio :

1. En el smartwatch, abre la aplicación Ejercicio .
2. Toca el ejercicio que quieras monitorizar.
3. Toca el icono del engranaje en la parte superior derecha.
4. Activa las **Notificaciones Zona**.

Poco después de introducir una zona de ritmo cardiaco diferente durante el ejercicio, el smartwatch emitirá un zumbido para que sepas lo duro que estás trabajando. Las veces que tu smartwatch vibra indican la zona en la que te encuentras:

Zumbido ligero = zona inferior
1 zumbido = zona de quema de grasas
2 zumbidos = zona cardio
3 zumbidos = zona pico

Para empezar, tu objetivo semanal es obtener 150 Minutos en Zona Activa. Recibirás notificaciones a medida que vayas alcanzando tu objetivo.

Cómo compartir la actividad

Tras completar un entrenamiento, abre la aplicación de Fitbit para compartir tus estadísticas con amigos y familiares.

Para más información, ver help.fitbit.com.

Visualización de la puntuación sobre la capacidad aeróbica

Visualiza tu capacidad aeróbica general en tu muñeca o en la aplicación de Fitbit. Consulta tu puntuación de capacidad aeróbica y el nivel de capacidad aeróbica, que muestra tu rendimiento en comparación con otros usuarios.

En el smartwatch, desliza hacia arriba para acceder a Fitbit Hoy y desplázate hasta la baldosa del ritmo cardiaco. Desliza hacia la izquierda para ver el tiempo que has estado en cada zona de ritmo cardiaco durante el día. Desliza hacia la izquierda otra vez para ver tu puntuación de capacidad aeróbica y el nivel de capacidad aeróbica.

Para más información, ver help.fitbit.com.

Música y podcasts

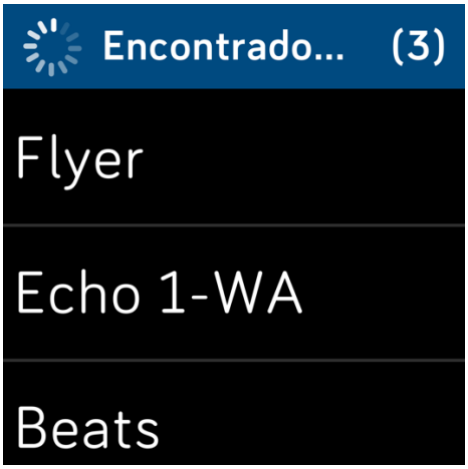
Guarda tus listas de reproducción favoritas en Ionic y escucha música y podcasts con auriculares Bluetooth o altavoces sin necesidad de tener el teléfono.

Conexión de altavoces o auriculares Bluetooth

Conecta hasta ocho dispositivos de audio Bluetooth para escuchar música desde tu smartwatch.

Para emparejar un nuevo dispositivo de audio Bluetooth, sigue estos pasos:

1. Activa el modo de emparejamiento de los auriculares o los altavoces Bluetooth.
2. En Ionic, abre la aplicación **Configuración** > **Bluetooth**.
3. Toca **+ Dispositivo de audio**. Ionic busca los dispositivos cercanos.
4. Cuando encuentra dispositivos de audio Bluetooth cerca, Ionic muestra una lista en la pantalla. Toca el nombre del dispositivo que deseas emparejar.



Cuando finalice el emparejamiento, aparecerá una marca de verificación en la pantalla.

Para escuchar música con otro dispositivo Bluetooth:

1. En Ionic, abre la aplicación **Configuración** > **Bluetooth**.
2. Toca el dispositivo que deseas utilizar o enlaza un dispositivo nuevo. A continuación, espera un momento a que el dispositivo se conecte.

Para más información, ver help.fitbit.com.

Reproducción de música y podcasts personales

Con la aplicación Música de Ionic, puedes guardar varias horas de tus canciones y podcasts favoritos para reproducirlos desde la muñeca. Para descargar listas de reproducción en tu smartwatch, necesitas un ordenador que pueda conectarse a la misma conexión wifi que el smartwatch y la aplicación gratuita Fitbit Connect. Ten en cuenta que solo puedes transferir archivos de tu propiedad o que no requieran una licencia. No se permite la descarga de canciones de servicios de suscripción de música en la aplicación Música. Para obtener más información sobre los servicios de suscripción compatibles, consulta la sección "Reproducción de música con la aplicación Deezer" 45 y "Reproducción de música con la aplicación Pandora (solo en Estados Unidos)" en la página 45.

Para conocer las instrucciones, consulta help.fitbit.com.

Adición de música y podcasts con un PC con Windows 10

Descarga listas de reproducción con música y podcasts personales de la biblioteca de iTunes o del reproductor de Windows Media en Ionic. Ten en cuenta que también puedes crear listas de reproducción en la aplicación de escritorio de Fitbit arrastrando y soltando canciones para añadirlas.

Creación de una lista de reproducción

Crea al menos una lista de reproducción con canciones o podcasts para descargarla en el smartwatch.

Si utilizas iTunes, asegúrate de que le has dado permiso a la aplicación para compartir listas de reproducción con tu smartwatch:

Abre iTunes en tu ordenador > **Edición** > **Preferencias** > **Avanzado** > **Compartir XML de la biblioteca de iTunes con otras aplicaciones** > **Aceptar**.

Instalación de la aplicación de Fitbit

Si no lo has hecho aún, instala la aplicación de Fitbit en tu ordenador:

1. Haz clic en el botón Inicio de tu PC y abre la tienda Microsoft Store.

2. Busca "aplicación de Fitbit". Cuando la encuentres, haz clic en **Gratis** para descargar la aplicación.
3. Haz clic en la **cuenta de Microsoft** para iniciar sesión con tu cuenta de Microsoft existente. Si aún no tienes una cuenta en Microsoft, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para crear una cuenta nueva.
4. Cuando se haya instalado la aplicación, ábrela e inicia sesión en tu cuenta de Fitbit.

Conexión a una red wifi

Asegúrate de que Ionic y el PC pueden conectarse a la misma red wifi:

1. En la pestaña Hoy de la aplicación de Fitbit, toca tu foto de perfil > baldosa de Ionic.
2. Haz clic en **Configuración wifi**.
3. Haz clic en **Añadir red** y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para añadir tu red wifi o comprobar si aparece en la lista de redes.
4. Haz clic en el nombre de la red y, a continuación, selecciona **Conectar**.
5. Para ver a qué red está conectado el ordenador, haz clic en el símbolo de wifi en la pantalla. Conecta el dispositivo a la misma red wifi que el smartwatch.

Ten en cuenta que, si tu red wifi requiere que te registres mediante un navegador, no será compatible con Ionic. Para obtener más información, visita help.fitbit.com.

Descarga de listas de reproducción

1. Para conseguir los mejores resultados, sincroniza tu smartwatch en la aplicación de Fitbit y, a continuación, desactiva el Bluetooth temporalmente en el teléfono y el ordenador.
2. Conecta el smartwatch al cargador.
3. En el PC, abre la aplicación de Fitbit y haz clic en el icono de música .
4. Haz clic en **Música personal**.
5. En Ionic, abre la aplicación Música y, después, toca **Transferir música**. Ten en cuenta que puede que tengas que deslizar hacia arriba para ver el botón de transferencia.

6. Espera un momento a que Ionic se conecte. Ten en cuenta que, en ocasiones, este proceso puede tardar uno o dos minutos.
7. Cuando se te indique, sigue las instrucciones que aparecen en el ordenador para elegir las listas de reproducción que deseas descargar en tu smartwatch. Después de elegir una lista de reproducción, la descarga comienza automáticamente.
8. Ten en cuenta que, si tardas varios minutos en elegir la primera lista de reproducción, puede que se desconecte el wifi para ahorrar batería. Toca de nuevo el botón **Transferir música** para volver a conectarte y continuar seleccionando tus listas de reproducción.
9. Una vez finalizada la descarga, enlaza unos auriculares Bluetooth o un altavoz con Ionic y abre la aplicación Música para escuchar tus listas de reproducción. No es preciso que el teléfono y el ordenador estén cerca para poder escuchar música desde la aplicación Música.

Para más información, ver help.fitbit.com.

Adición de música y podcasts con un Mac

Descarga listas de reproducción de tu música personal y podcasts desde la biblioteca de iTunes en Ionic.

Creación de una lista de reproducción

En iTunes, crea al menos una lista de reproducción con canciones o podcasts para descargarla en el smartwatch.

Asegúrate de que le has dado permiso a iTunes para compartir listas de reproducción con tu smartwatch:

Abre iTunes en tu ordenador > **Edición** > **Preferencias** > **Avanzado** > **Compartir XML de la biblioteca de iTunes con otras aplicaciones** > **Aceptar**.

Conexión a una red wifi

Asegúrate de que Ionic y el Mac pueden conectarse a la misma red wifi:

1. En la pestaña Hoy de la aplicación de Fitbit, toca tu foto de perfil > baldosa de Ionic.
2. Toca **Configuración wifi.**
3. Toca **Añadir red** y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para añadir tu red wifi o comprobar si aparece en la lista de redes.
4. Toca el nombre de la red y, a continuación, selecciona **Conectar**.
5. Para ver a qué red está conectado el ordenador, haz clic en el símbolo de wifi en la pantalla. Conecta el dispositivo a la misma red wifi que el smartwatch.

Ten en cuenta que, si tu red wifi requiere que te registres mediante un navegador, no será compatible con Ionic. Para obtener más información, visita help.fitbit.com.

Instalación de Fitbit Connect

Instala una aplicación de software gratuita llamada Fitbit Connect, que te permite descargar música desde tu biblioteca de iTunes en Ionic.

1. En tu Mac, ve a fitbit.com/setup.
2. Desplázate hacia abajo y haz clic en la opción **Descargar para Mac**.
3. Haz doble clic en **Install Fitbit Connect.pkg**. Se abrirá el instalador de Fitbit Connect.
4. Haz clic en **Continuar** para avanzar a lo largo del proceso de instalación.

Descarga de listas de reproducción

1. Para conseguir los mejores resultados, sincroniza tu smartwatch en la aplicación de Fitbit y, a continuación, desactiva el Bluetooth temporalmente en el teléfono y el ordenador.
2. Conecta el smartwatch al cargador.
3. En la ventana de Fitbit Connect en el ordenador, haz clic en **Gestionar mi música**.
4. Inicia sesión en tu cuenta de Fitbit.
5. En Ionic, abre la aplicación Música y, después, toca **Transferir música**. Ten en cuenta que puede que tengas que deslizar hacia arriba para ver el botón de transferencia.

6. Espera un momento a que Ionic se conecte mediante la red wifi. Ten en cuenta que, en ocasiones, este proceso puede tardar uno o dos minutos.
7. Cuando se te indique, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para elegir las listas de reproducción que deseas descargar en Ionic. Después de elegir una lista de reproducción, la descarga comienza automáticamente.
8. Ten en cuenta que, si tardas varios minutos en elegir la primera lista de reproducción, puede que se desconecte el wifi para ahorrar batería. Toca de nuevo el botón **Transferir música** para volver a conectarte y continuar seleccionando tus listas de reproducción.
9. Una vez finalizada la descarga, enlaza unos auriculares Bluetooth o un altavoz con Ionic y abre la aplicación Música para escuchar tus listas de reproducción. No es preciso que el teléfono y el ordenador estén cerca para poder escuchar música desde la aplicación Música.

Para más información, ver help.fitbit.com.

Control de la música con Ionic

Controla la música y los podcasts que se reproducen en Ionic o en tu teléfono.

Elección de la fuente de música

1. Desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla. Cuando aparezcan las notificaciones, desliza de nuevo con el dedo para abrir el centro de control. Toca el icono de controles musicales .
2. Toca el icono de tres puntos .
3. Toca el icono del teléfono o el smartwatch para cambiar la fuente de música.

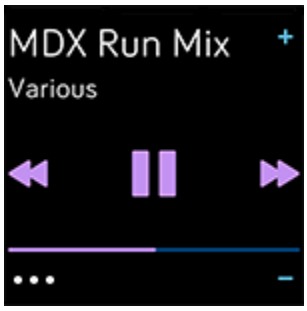
Si tienes un teléfono Android o Windows 10, activa Bluetooth clásico para controlar la música en el teléfono:

1. Abre la aplicación Configuración en Ionic > **Bluetooth** > **Restaurar controles musicales**.
2. En tu teléfono, accede a la configuración de Bluetooth donde aparecen los dispositivos enlazados. Tu teléfono buscará los dispositivos disponibles.
3. Toca **Ionic (Clásico)**.

Control de la música

1. Mientras se reproduce música, desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla. Cuando aparezcan las notificaciones, desliza de nuevo con el dedo para abrir el centro de control.

   Toca el icono de controles musicales .
2. Reproduce o pausa la pista o toca los iconos de flechas para pasar a la pista siguiente o a la anterior (si la fuente de audio lo permite). Toca los iconos + y - para controlar el volumen.



Reproducción de música con la aplicación Pandora (solo para Estados Unidos)

Con la aplicación Pandora en Ionic, puedes descargar hasta tres de tus emisoras favoritas de Pandora o emisoras populares de entrenamiento seleccionadas directamente en tu smartwatch. Ten en cuenta que necesitas una suscripción de pago a Pandora y una conexión wifi para descargar las emisoras. Para obtener más información acerca de las suscripciones a Pandora, visita help.pandora.com.

Para conocer las instrucciones, consulta help.fitbit.com.

Reproducción de música con la aplicación Deezer

Con la aplicación Deezer en Ionic, puedes descargar tus listas de reproducción de Deezer y enviarlas directamente al smartwatch. Ten en cuenta que necesitas una suscripción de pago a Deezer y una conexión wifi para descargar música. Para obtener más información acerca de las suscripciones a Deezer, visita support.deezer.com.

Para conocer las instrucciones, consulta help.fitbit.com.

Fitbit Pay

Ionic incluye un chip NFC integrado, que te permite usar tarjetas de crédito y débito en tu smartwatch.

Uso de tarjetas de crédito y débito

Configura Fitbit Pay en la sección Monedero de la aplicación de Fitbit y utiliza el smartwatch para realizar compras en las tiendas que acepten pagos con tecnología contactless.

Añadimos constantemente nuevas ubicaciones y emisores de tarjetas a nuestra lista de socios. Para comprobar si tu tarjeta de pago funciona con Fitbit Pay, visita fitbit.com/fitbit-pay/banks.

Configuración de Fitbit Pay

Para utilizar Fitbit Pay, añade al menos una tarjeta de crédito o débito de un banco participante a la sección Monedero de la aplicación de Fitbit. Monedero es donde se añaden y eliminan las tarjetas, donde se establece la tarjeta predeterminada del smartwatch, donde se editan los métodos de pago y donde se consultan las últimas compras.

1. En la pestaña Hoy de la aplicación de Fitbit, toca tu foto de perfil > baldosa de Ionic.
2. Toca la baldosa **Monedero**.
3. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para añadir una tarjeta de pago. En ocasiones, tu banco puede requerir alguna verificación adicional. Si vas a añadir una tarjeta por primera vez, se te pedirá que crees un código PIN de 4 dígitos para el smartwatch. Ten en cuenta que también debes tener habilitada la protección con código de acceso en tu teléfono.
4. Después de añadir la tarjeta, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para activar las notificaciones del teléfono (si no lo has hecho aún) y completar la configuración.

Puedes añadir un máximo de seis tarjetas de pago a Monedero y elegir cuál de ellas establecer como opción de pago predeterminada.

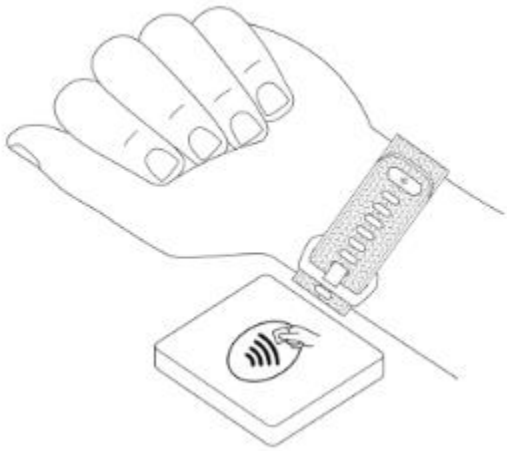
Compras

Realiza tus compras con Fitbit Pay en cualquier tienda que acepte pagos sin contacto. Para determinar si la tienda acepta Fitbit Pay, busca el símbolo que se muestra a continuación en el terminal de pago:

Todos los clientes excepto los que están en Australia:

1. Activa Fitbit Pay.
    - Si eliges Fitbit Pay como acceso directo del botón, mantén pulsado el botón de retroceso del smartwatch durante 2 segundos.
    - Si elegiste un acceso directo del botón diferente, desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla. Cuando aparezcan las notificaciones, desliza de nuevo con el dedo para abrir el centro de control. Toca el icono de Fitbit Pay si elegiste un acceso directo del botón diferente.
2. Si se te indica, introduce el código PIN de 4 dígitos del smartwatch. La tarjeta de crédito predeterminada aparecerá en la pantalla.

3. Para pagar con tu tarjeta predeterminada, mantén la muñeca cerca del terminal de pago. Para pagar con una tarjeta diferente, desliza para encontrar la tarjeta que deseas utilizar y mantén la muñeca cerca del terminal de pago.



Clientes en Australia:

1. Si tienes una tarjeta de crédito o débito de un banco australiano, mantén tu smartwatch cerca del terminal de pago para pagar. Si tu tarjeta es de un banco de fuera de Australia o si quieres pagar con una tarjeta que no es la predeterminada, completa del paso 1 al 3 que se describen más arriba en esta sección.
2. Si se te indica, introduce el código PIN de 4 dígitos del smartwatch.
3. Si la cantidad de la compra supera los 100 AUD, sigue las instrucciones que aparecen en el terminal de pago. Si se te solicita un código PIN, introduce el código PIN de tu tarjeta (no el del smartwatch).

Cuando el pago se realiza con éxito, el smartwatch vibra y puedes ver una confirmación en la pantalla.

Si el terminal de pago no reconoce Fitbit Pay, asegúrate de que la pantalla del smartwatch se encuentra cerca del lector y de que el cajero sabe que estás utilizando un pago sin contacto.

Por razones de seguridad, debes llevar puesto Ionic en la muñeca para utilizar Fitbit Pay.

Para más información, ver help.fitbit.com.

Cambio de la tarjeta de crédito predeterminada

1. En la pestaña Hoy de la aplicación de Fitbit, toca tu foto de perfil > baldosa de Ionic.
2. Toca la baldosa **Monedero**.
3. Busca la tarjeta que deseas establecer como opción predeterminada.
4. Toca **Configurar como predeterminada en Ionic**.

Pago del transporte

Utiliza Fitbit Pay para pasarlo por los lectores de transporte que acepten pago mediante tarjeta de crédito o débito sin contacto. Para pagar con el smartwatch, sigue los pasos indicados en "Uso de tarjetas de crédito y débito" en la página 47.

Paga con la misma tarjeta de tu smartwatch Fitbit cuando uses el lector de transporte al principio y al final del viaje. Asegúrate de que tu dispositivo esté cargado antes de empezar el viaje.

Tiempo

Consulta el tiempo en tu ubicación actual, así como en otras dos ubicaciones que elijas en la aplicación Tiempo de tu smartwatch.

Consulta del tiempo

Abre la aplicación Tiempo para ver las condiciones meteorológicas en tu ubicación actual. Desliza con el dedo hacia la izquierda para ver el tiempo en otras ubicaciones que hayas añadido.

Si no aparece el tiempo en tu ubicación actual, comprueba que tengas activados los servicios de ubicación en la aplicación de Fitbit. Si cambias la ubicación o no ves los datos actualizados de tu ubicación actual, sincroniza el smartwatch para ver tu nueva ubicación y los datos más recientes en la aplicación Tiempo.

Selecciona la unidad de temperatura en la aplicación de Fitbit. Para obtener más información, visita help.fitbit.com.

Adición o eliminación de una ciudad

1. En la pestaña Hoy de la aplicación de Fitbit, toca tu foto de perfil > baldosa de Ionic.
2. Toca **Aplicaciones**.
3. En la pestaña Mis aplicaciones, toca el icono del engranaje junto a **Tiempo**. Es posible que debas deslizar hacia arriba para encontrar la aplicación.
4. Toca **Añadir ciudad** para añadir hasta 2 ubicaciones adicionales, o bien toca **Editar** > el icono **X** para eliminar una ubicación. Ten en cuenta que la ubicación actual no se puede eliminar.

Actualización, reinicio y borrado

Algunos pasos para solucionar problemas pueden requerir que reinicies el smartwatch, mientras que el borrado es útil si quieres darle tu Ionic a otra persona. Actualiza tu smartwatch para recibir las nuevas actualizaciones del sistema operativo de Fitbit.

Reinicio de Ionic

Para reiniciar tu smartwatch, mantén pulsados los botones inferior y de retroceso durante unos segundos hasta que veas el logotipo de Fitbit en la pantalla.

Ionic tiene un pequeño orificio (sensor de tipo altímetro) en la parte posterior del dispositivo. No intentes reiniciar el dispositivo insertando en este orificio ningún elemento, como un clip, ya que podrías dañar el smartwatch.

Borrado de Ionic

Si quieres darle tu Ionic a otra persona o deseas devolverlo, borra primero todos tus datos personales:

En Ionic, abre la aplicación de Configuración > **Acerca de** > **Restablecer los valores de fábrica**.

Actualización de Ionic

Actualiza tu smartwatch para obtener las últimas mejoras y actualizaciones de productos.

Cuando esté lista la actualización, verás una notificación de la aplicación de Fitbit. Tras iniciar la actualización, aparecerá una barra de progreso en Ionic y en la aplicación de Fitbit hasta que la actualización se descargue y se instale. Mantén el smartwatch y el teléfono cerca el uno del otro durante la actualización.

Para obtener los mejores resultados, asegúrate de que el smartwatch esté cargado y se pueda conectar a la red wifi.

La actualización de Ionic puede requerir mucha batería. Te recomendamos que conectes el smartwatch al cargador antes de comenzar una actualización.

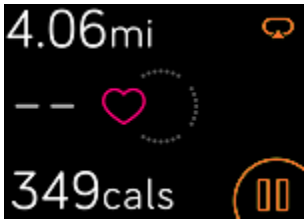
Para más información, ver help.fitbit.com.

Solución de problemas

Si Ionic no funciona correctamente, consulta los siguientes pasos de solución de problemas. Visita help.fitbit.com para obtener más información.

Ausencia de señal de ritmo cardiaco

Ionic monitoriza continuamente el ritmo cardiaco mientras estás haciendo ejercicio y durante todo el día. Si el sensor de ritmo cardiaco de tu smartwatch tiene dificultades para detectar una señal, aparecerán líneas discontinuas.



Si tu smartwatch no detecta una señal de ritmo cardiaco, en primer lugar asegúrate de que la monitorización del ritmo cardiaco está activada en la aplicación Configuración de tu smartwatch. Después, asegúrate de que llevas puesto el smartwatch correctamente, colocándolo más arriba o más abajo en la muñeca o apretando o aflojando la correa. Ionic debe estar en contacto con la piel. Mantén el brazo quieto y recto un momento y, a continuación, deberías poder ver tu ritmo cardiaco de nuevo.

Para más información, ver help.fitbit.com.

Ausencia de señal GPS

Factores ambientales como edificios altos, bosques frondosos, colinas empinadas y nubes densas pueden interferir en la capacidad del smartwatch para conectarse a los satélites GPS. Si tu smartwatch está buscando una señal GPS durante un ejercicio, aparecerá el texto "Conectando" en la parte superior de la pantalla. Si Ionic no se puede conectar a un satélite GPS, el smartwatch deja de intentar conectarse hasta la próxima vez que inicies un ejercicio con GPS.

Para obtener los mejores resultados, espera a que Ionic encuentre la señal antes de empezar el entrenamiento.

Para más información, ver help.fitbit.com.

Imposibilidad de conectar con una red wifi

Si Ionic no se puede conectar a una red wifi, es posible que hayas introducido una contraseña incorrecta o que esta haya cambiado:

1. En la pestaña Hoy de la aplicación de Fitbit, toca tu foto de perfil > baldosa de Ionic.
2. Toca **Configuración wifi** > **Siguiente**.
3. Toca la red que quieres utilizar > **Quitar**.
4. Toca **Añadir red** y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para volver a conectar el dispositivo con la red wifi.

Para comprobar si la red wifi funciona correctamente, conecta otro dispositivo a la red; si este se conecta correctamente, vuelve a intentar conectar el smartwatch.

Si Ionic sigue sin poder conectarse a la red wifi, asegúrate antes de que estás intentando conectar el smartwatch a una red compatible. Para obtener los mejores resultados, utiliza la red wifi de tu casa. Ionic no puede conectarse a redes wifi de 5 GHz, WPA de empresa ni a redes públicas que requieran registros, suscripciones o creación de perfiles. Para ver una lista de los tipos de red compatibles, consulta la sección "Conexión a una red wifi" en la página 9.

Después de comprobar que la red es compatible, reinicia el smartwatch e intenta conectarte a la red wifi de nuevo. Si ves que aparecen otras redes en la lista de redes disponibles, pero no sale tu red preferida, acerca tu smartwatch al router.

Si estás intentando descargar música personal o podcasts, asegúrate de que Ionic y el ordenador estén conectados a la misma red wifi. Para obtener una mejor conexión wifi, mantén el smartwatch cerca del router.

Para más información, ver help.fitbit.com.

Otros problemas

En caso de tener alguno de los siguientes problemas, reinicia tu smartwatch:

- No se sincroniza.
- No responde a los toques, los gestos de deslizamiento o a las pulsaciones del botón.
- No monitoriza los pasos ni otros datos.
- No se muestran las notificaciones.

Para obtener instrucciones, consulta la sección "Reiniciar Ionic" en la página 52.

Para más información, ver help.fitbit.com.

Información general y especificaciones

Sensores y componentes

Fitbit Ionic incorpora los siguientes sensores y motores:

- Un acelerómetro de tres ejes MEMS, que monitoriza los patrones de movimiento
- Un altímetro, que monitoriza los cambios de altitud
- Un receptor GPS con GLONASS, que monitoriza tu ubicación durante un entrenamiento
- Un monitor óptico de ritmo cardiaco
- Un sensor de luz ambiental.
- Motor de vibración

Materiales

El compartimento y la hebilla de Ionic son de aluminio anodizado. Aunque el aluminio anodizado puede contener trazas de níquel y puede provocar reacciones alérgicas en personas con sensibilidad a este metal, la cantidad de níquel de todos los productos de Fitbit cumple la estricta directiva de la Unión Europea que limita la comercialización y el uso del níquel.

La correa que incluye Ionic está hecha de un material de elastómero flexible y duradero similar al que se usa en muchos smartwatches deportivos. No contiene látex. Hay correas disponibles de piel auténtica.

Tecnología inalámbrica

Ionic incluye un transceptor de radio Bluetooth 4.0, un chip wifi y un chip NFC.

Información acerca de la tecnología de tacto

Ionic cuenta con un motor de vibración para alarmas, objetivos, notificaciones, recordatorios y aplicaciones.

Batería

Ionic está equipado con una batería de polímero de litio recargable.

Memoria

Ionic almacena tus datos, como estadísticas diarias, información de sueño e historial de ejercicios, durante siete días. Consulta tu historial de datos en la aplicación de Fitbit.

Pantalla

Ionic tiene una pantalla LCD en color.

Tamaño de la correa

A continuación, se muestran los tamaños de correa disponibles. Ten en cuenta que el tamaño de las correas que se venden por separado puede variar un poco.

Correa pequeña	Se adapta a una muñeca de 14 a 17 cm.
Correa grande	Se adapta a una muñeca de 17 a 20 cm.

Condiciones ambientales

Temperatura de funcionamiento	De -10 °C a 45 °C
Temperatura de almacenamiento	De –20° a –10 °C De 45 °C a 60 °C
Resistencia al agua	Resistencia al agua hasta 50 metros
Altitud de funcionamiento máxima	9144 m

Más información

Para obtener más información sobre tu smartwatch, cómo realizar un seguimiento de tu progreso en la aplicación de Fitbit y cómo crear hábitos saludables con Fitbit Premium, visita help.fitbit.com.

Garantía y política de devoluciones

Encuentra información sobre la garantía y la política de devoluciones de fitbit.com en nuestro sitio web.

Regulatory and Safety Notices

Model Name: FB503

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

Settings > **About** > **Regulatory Info**

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

FCC ID: XRAFB503

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

Settings > About > Regulatory Info

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: Industry Canada (IC) statement

IC: 8542A-FB503

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

Settings > About > Regulatory Info

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

European Union (EU)

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB503 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 Funkgerättypen Modell FB503 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 FB503 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 FB503 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 FB503 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

Safety Statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of EN Standard: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017.

Frequency Information

Frequency range (MHz): 2400-2483.5

Customs Union

EAC

Australia and New Zealand

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

- **Tap Settings > About > Regulatory Info.**

Belarus

China

Notice to the User: Regulatory content can also be viewed on your device. Instructions to view content from your menu:

Settings > About > Regulatory Info

China RoHS

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB503	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)	O	O	O	O	O	O
电子 (Electronics)	--	O	O	O	O	O

China RoHS

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB503	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
电池 (Battery)	O	O	O	O	O	O
充电线 (Charging Cable)	O	O	O	O	O	O

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

O = 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).

CMIIT ID 2017DJ4947

India

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

Settings > **About** > **Regulatory Info**

Israel

61887-51 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אי.

Japan

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

Settings > About > Regulatory Info

R 007-AF0125

Morocco

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 16114 ANRT 2018
Date d'agrément: 26/3/2018

Nigeria

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

Oman

OMAN-TRA/TA-R/4605/17

D090258

Pakistan

Model No.: FB503

TAC No.: 9.6090/2018

Model: FB503
Serial No: Refer to retail box
Year of Manufacture: 2018

Philippines

Model FB503

NTC

Type Accepted
No: ESD-1715505C

Serbia

И 005 17

Singapore

Complies with IMDA Standards DA107950

South Korea

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

Settings > About > Regulatory Info

클래스 B 장치 (가정 사용을위한 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

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

Settings > About > Regulatory Info

CCAJ17LP4710T8

Model FB503

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。

Translation:

Low power warning:

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

Article 12

Without permission, any company, firm or user shall not alter the frequency, increase the power, or change the characteristics and functions of the original design of the certified lower power frequency electric machinery.

Article 14

The application of low power frequency electric machineries shall not affect the navigation safety nor interfere a legal communication, if an interference is found, the service will be suspended until improvement is made and the interference no longer exists. The foregoing legal communication refers to the wireless telecommunication operated according to the telecommunications laws and regulations. The low power frequency electric machinery should be able to tolerate the interference of the electric wave radiation electric machineries and equipment for legal communications or industrial and scientific applications.

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。

- 請勿拆解、鑿孔或損壞裝置或電池。
- 請勿取出或嘗試取出使用者不可自行更換的電池。
- 請勿將電池曝露於火焰、爆炸或其他危險中。
- 請勿使用尖銳物品取出電池。

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.

- Do not disassemble, puncture or damage the device or battery.
- Do not remove or try to remove the battery that the user cannot replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

設備名稱：智慧型手錶 ， 型號（型式）：FB503
Equipment name Type designation (Type)

單元Unit	限用物質及其化學符號 Restricted substances and its chemical symbols					
	鉛Lead (Pb)	汞Mercury (Hg)	鎘Cadmium (Cd)	六價鉻 Hexavalent chromium (Cr^{+6})	多溴聯苯 Polybrominated biphenyls (PBB)	多溴二苯醚 Polybrominated diphenyl ethers (PBDE)
錶帶	O	O	O	O	O	O
電子	—	O	O	O	O	O
錶扣	O	O	O	O	O	O
充電線	O	O	O	O	O	O

備考1.〝超出0.1 wt %〞及〝超出0.01 wt %〞係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。
Note 1："Exceeding 0.1 wt %" and "exceeding 0.01 wt %" indicate that the percentage content of the restricted substance exceeds the reference percentage value of presence condition.

備考2.〝○〞係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。
Note 2："○" indicates that the percentage content of the restricted substance does not exceed the percentage of reference value of presence.

備考3.〝—〞係指該項限用物質為排除項目。
Note 3：The "–" indicates that the restricted substance corresponds to the exemption.

United Arab Emirates

TRA Registered No.: ER56752/17
Dealer No.: 35294/14

Vietnam

FITBIT
A0685150817AE01A2

ICT

Zambia

Model FB503

ZICTA

ZMB/ZICTA/TA/2018/3/39

©2021 Fitbit LLC. All rights reserved. Fitbit and the Fitbit logo are trademarks or registered trademarks of Fitbit in the US and other countries. A more complete list of Fitbit trademarks can be found at http://www.fitbit.com/legal/trademark-list. Third-party trademarks mentioned are the property of their respective owners.