使用手冊
1.4 版
目錄

開始 ......................................................................................................................... 5
包裝盒內物品 ..................................................................................................... 5
本手冊包含內容 ................................................................................................. 5
設定 Fitbit Alta HR ............................................................................................... 6
為 Alta HR 充電 .................................................................................................. 6
使用手機或平板電腦進行設定 ........................................................................... 7
使用 Windows 10 電腦進行設定 ......................................................................... 7
使用 Mac 設定 ...................................................................................................... 8
將資料同步到 Fitbit 帳號 .................................................................................. 8
佩戴 Alta HR ....................................................................................................... 9
整個佩戴和運動時的佩戴方式 .......................................................................... 9
手腕選擇和慣用手 .............................................................................................. 10
更換腕帶 ............................................................................................................. 10
拆下腕帶 ............................................................................................................. 10
安裝新腕帶 ......................................................................................................... 11
基本資訊 .............................................................................................................. 12
導覽 Alta HR ...................................................................................................... 12
查看電池電量 ...................................................................................................... 13
保養 Alta HR ...................................................................................................... 13
活動與睡眠 ......................................................................................................... 14
檢視全天統計資料 .............................................................................................. 14
查看您的心率 ....................................................................................................... 15
使用心率區間 ....................................................................................................... 15
預設心率區間 ....................................................................................................... 15
自訂心率區間 ....................................................................................................... 16
追蹤每日活動目標 .............................................................................................. 16
選擇目標 .............................................................................................................. 16
查看目標進度 ....................................................................................................... 16
追蹤運動 .............................................................................................................. 16
追蹤每小時的活動 ......................................................................................................................... 17

追蹤您的睡眠 ............................................................................................................................... 18
  設定睡眠目標 ............................................................................................................................... 18
  設定就寢提醒 ............................................................................................................................... 18
  瞭解您的睡眠習慣 ........................................................................................................................ 18

設定靜音鬧鐘 ................................................................................................................................ 19

通知 .................................................................................................................................................. 20
  設定通知 ....................................................................................................................................... 20
  接收行事曆通知 ........................................................................................................................... 20
  查看傳入通知 ............................................................................................................................... 21

自訂 ................................................................................................................................................ 22
  變更時鐘畫面和方向 ................................................................................................................... 22
  使用快速檢視 ............................................................................................................................. 22
  調整心率設定 ............................................................................................................................... 22

更新 .................................................................................................................................................. 23

疑難排解 .......................................................................................................................................... 24
  找不到心率訊號 ........................................................................................................................... 24
  非預期的行為 .............................................................................................................................. 24

一般資訊和規格 ................................................................................................................................ 26
  感應器 .......................................................................................................................................... 26
  材質 ............................................................................................................................................... 26
  無線技術 ...................................................................................................................................... 26
  觸覺反饋 ...................................................................................................................................... 26
  電池 ............................................................................................................................................... 26
  記憶體 .......................................................................................................................................... 26
  顯示螢幕 ...................................................................................................................................... 27
  腕帶尺寸 ...................................................................................................................................... 27
  環境條件 ...................................................................................................................................... 27
  瞭解更多 ...................................................................................................................................... 28
  退貨政策和保固 .......................................................................................................................... 28

監管法規和安全注意事項 .............................................................................................................. 29
  美國：聯邦通訊委員會 (FCC) 聲明 ........................................................................................... 29
<table>
<thead>
<tr>
<th>国家/地区</th>
<th>页码</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>加拿大:加拿大工業部 (IC) 聲明</td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>歐盟 (EU)</td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>澳大利亞和紐西蘭</td>
<td>31</td>
</tr>
<tr>
<td>中國</td>
<td>31</td>
</tr>
<tr>
<td>印度尼西亞</td>
<td>32</td>
</tr>
<tr>
<td>以色列</td>
<td>32</td>
</tr>
<tr>
<td>日本</td>
<td>32</td>
</tr>
<tr>
<td>墨西哥</td>
<td>32</td>
</tr>
<tr>
<td>摩洛哥</td>
<td>33</td>
</tr>
<tr>
<td>尼日利亞</td>
<td>33</td>
</tr>
<tr>
<td>阿曼</td>
<td>33</td>
</tr>
<tr>
<td>菲律賓</td>
<td>33</td>
</tr>
<tr>
<td>塞爾維亞</td>
<td>33</td>
</tr>
<tr>
<td>新加坡</td>
<td>34</td>
</tr>
<tr>
<td>南非</td>
<td>34</td>
</tr>
<tr>
<td>南韓</td>
<td>34</td>
</tr>
<tr>
<td>台灣</td>
<td>35</td>
</tr>
<tr>
<td>阿拉伯聯合大公國</td>
<td>36</td>
</tr>
<tr>
<td>安全聲明</td>
<td>36</td>
</tr>
</tbody>
</table>
開始

歡迎使用 Fitbit Alta HR，這款時尚的心率手環可激勵您達成目標。請花點時間前往 https://www.fitbit.com/safety 檢視完整的安全資訊。

包裝盒內物品

您的 Fitbit Alta HR 包裝盒內含：

上下可拆卸的手環可替換為其他顏色與材質的手環（需另行購買）。

本手冊包含內容

我們將說明如何建立一個 Fitbit 帳號，並確保智慧手環可將收集的資料傳送到數字面板。數字面板具備設定目標、分析歷史資料、找出趨勢、記錄食物與飲水量、追蹤好友近況等功能。完成 Alta HR 設定後，您就可以開始運動。

接下來，我們將介紹如何查找和使用您感興趣的功能，並說明如何調整您的偏好設定。如需詳細資訊、提示和疑難排解，請前往 help.fitbit.com 瀏覽詳盡的說明內容。
設定 Fitbit Alta HR

若要獲得最佳體驗，請使用 iOS、Android 或 Windows 10 的 Fitbit 應用程式。如果您沒有智慧型手機或是平板電腦，也可以使用電腦和 fitbit.com，但是請記住，必須使用手機才能使用來電、簡訊和行事曆通知服務。

Fitbit 帳號會詢問您的身高、體重和性別等資訊，以計算步長，並估算距離、基礎代謝率和卡路里燃燒量。在您設定帳號時，所有其他 Fitbit 使用者都能夠看見您的姓名和相片。您可以選擇分享其他資訊，但您所提供的多數資訊將會預設為私密。

為 Alta HR 充電

為智慧手環充電：

1. 請將充電線插入電腦的 USB 連接埠或符合 UL 認證的 USB 壁式充電器。
2. 將充電線的另一端扣在智慧手環後方的連接埠上。充電線上的針位必須能穩穩鎖在連接埠上。如果智慧手環振動，並且能在其顯示螢幕上看見電池圖示，則代表連線已經成功。電池圖示會在三秒後消失。

充滿電約需要 1 到 2 個小時。智慧手環充電時，您可以點選它以查看電池電量。智慧手環充飽電後，電池圖示將停止閃爍。
使用手機或平板電腦進行設定

Fitbit 免費應用程式與 200 多種行動裝置相容，支援 iOS、Android 和 Windows 10 作業系統。

開始使用前：

1. 根據您的裝置，在以下其中一個位置尋找 Fitbit 應用程式。如果您不確定 Fitbit 應用程式是否與您的手機或平板電腦相容，請參閱 fitbit.com/devices。
   • Apple App Store 適用於 iOS 裝置，例如 iPhone 或 iPad。
   • Google Play Store 適用於 Android 裝置，例如 Samsung Galaxy S8 和 Google Pixel。
   • Microsoft Store 適用於 Windows 10 裝置，例如 Lumia 手機或 Surface 平板電腦。
2. 安裝應用程式。如果沒有商店的帳號，必須先建立一個才能下載應用程式。
3. 應用程式安裝完畢後，開啟應用程式，點選加入 Fitbit，系統會引導您回答一系列問題，協助您建立 Fitbit 帳號，或者您可使用現有的帳號登入。
4. 繼續按照畫面說明操作，將 Alta HR 與手機或平板電腦連線或「配對」。配對可確保智慧手環和手機或平板電腦能夠互相通訊（互相同步資料）。

配對完畢後，請詳閱指南，進一步瞭解新智慧手環，然後再探索 Fitbit 數字面板。

使用 Windows 10 電腦進行設定

如果您沒有智慧手機，可以使用啟用藍牙的 Windows 10 電腦以及 Fitbit 應用程式設定與同步 Alta HR。

若要在電腦上取得 Fitbit 應用程式：

1. 按下電腦上的「開始」按鈕，然後開啟「Microsoft Store」。
2. 搜尋「Fitbit 應用程式」。找到之後，請按一下免費字樣來將應用程式下載至您的電腦中。
3. 如果您從未在電腦中下載過應用程式，電腦會提示您在「Microsoft Store」中建立一個帳號。
4. 按下 Microsoft 聯繫，使用現有的 Microsoft 帳號登入。如果您沒有 Microsoft 帳號，請依照畫面說明建立一個新帳號。
5. 應用程式安裝後，開啟該應用程式，點選加入 Fitbit，系統會引導您回答一系列問題，協助您建立 Fitbit 帳號，或者您可使用現有的帳號登入。
6. 繼續按照畫面說明操作，將 Alta HR 與電腦連線或「配對」。配對可確保智慧手環和電腦能夠互相通訊（來回同步資料）。

配對完畢後，請詳閱指南，進一步瞭解新智慧手環，然後再探索 Fitbit 數字面板。
使用 Mac 設定

若您沒有相容的手機或平板電，可以使用啟用藍牙的 Mac，並使用 fitbit.com 數字面板來查看您的統計資料。若要使用此方法，您將需要首先安裝名為「Fitbit Connect」的免費軟體應用程式，使 Alta HR 能夠與您的 fitbit.com 數字面板同步資料。

若要安裝「Fitbit Connect」並設定您的智慧手環，請執行以下操作：

1. 造訪 fitbit.com/setup。
2. 向下捲動並按一下下載 Mac 版的選項。
3. 若系統提示，請儲存出現的檔案。
4. 找到檔案並按兩下，開啟安裝程式 (安裝 Fitbit Connect.pkg)。
5. 按一下繼續以瀏覽安裝程式。
6. 系統提示時，選擇設定新的 Fitbit 裝置。
7. 依照畫面說明建立 Fitbit 帳號，或使用您現有的帳號登入。

您完成設定後，Fitbit 會引導您進入 Alta HR 的介紹，接著帶您到 fitbit.com 數字面板。

將資料同步到 Fitbit 帳號

定期同步 Alta HR，才能將資料傳輸到數字面板。數字面板具備追蹤進度、查看運動歷程記錄、追蹤睡眠規律、記錄食物和飲水、找出趨勢、參與挑戰等功能。我們建議一天至少同步一次。

Fitbit 應用程式與「Fitbit Connect」使用低功耗藍牙技術與 Alta HR 同步資料。

您每次開啟 Fitbit 應用程式時，Alta HR 會自動同步 (如果在附近)。如果開啟「全天同步」，Alta HR 也會定期與應用程式同步。要開啟這個功能：

從 Fitbit 應用程式數字面板，點選或按一下「帳號」圖示 ( ) > Alta HR 動態磚 > 全天同步。

您也可以隨時使用應用程式中的立即同步選項。

若智慧手環在電腦的 9.14 公尺內，「Fitbit Connect」會每隔 15 分鐘在您的 Mac 上同步一次。若要強制同步，按一下電腦上日期與時間旁邊的「Fitbit Connect」圖示，並選擇立即同步。
佩戴 Alta HR

將 Alta HR 繞在手腕上。如果您需要安裝不同尺寸的腕帶，或者您購買了配件腕帶，請參考「更換腕帶」（見第 10 頁）中的指示。

整日佩戴和運動時的佩戴方式

當您沒有運動時，請將 Alta HR 佩戴在離腕骨下一個手指寬的位置。

若要在運動時有效追蹤心率，請記住以下提示：

- 運動時將 Alta HR 保持在手腕上方將會更合手，也能提高心率讀數的準確度。有些運動（例如騎腳踏車或舉重）經常需要彎曲手腕，如果智慧手環滑至手腕下方，可能會影響心率訊號。
• 確保智慧手環與皮膚接觸。
• 請勿將智慧手環佩戴過緊，否則將限制血液流動，進而影響心率訊號。但運動時應比整日佩戴略緊（緊貼但不緊縮）。
• 高強度間歇訓練或是手腕需大動作且不規律運動時，可能會限制感應器提供心率讀數的能力。如果您的智慧手環無法顯示心率讀數，請試著放鬆手腕，並保持靜止一小段時間（約 10 秒）。之後心率讀數應該會再出現。

手腕選擇和慣用手

為提高準確度與使用方便性，Alta HR 需要知道您將手環佩戴在哪只手（右或左），以及您的慣用手（右或左）。慣用手也就是您經常用來寫字或拋擲的手。

設定期間會要求您選擇要佩戴 Alta HR 的手腕。假如您之後要將 Alta HR 移到另一手，請變更手腕設定。也可隨時利用慣用手設定變更慣用手。這兩項設定都可在 Fitbit 應用程式的「帳號」區段下找到。

更換腕帶

腕帶有兩個單獨錶帶（頂部和底部），您可以替換為另外購買的配件錶帶。

拆下腕帶

取下腕帶：

1. 關閉 Alta HR，找到錶帶門鎖，在錶帶連接錶框的每一端都有一個門鎖。
2. 若要鬆開門鎖，將腕帶上的平坦金屬按鈕向下壓。
3. 向上滑動錶帶，即可將錶帶從智慧手環拆下。

4. 在另一側重複上述步驟。

如果無法順利拆卸錶帶或是感覺卡住了，請輕輕來回移動錶帶，以利鬆開。

安裝新腕帶

安裝新腕帶之前，請先辨別出頂部和底部錶帶。頂部錶帶上有閂鎖，應安裝在最靠近充電連接埠的一側。底部錶帶則有凹槽。

若要裝上錶帶，請在智慧手環端將錶帶向下滑動，直到感覺錶帶卡入定位。
基本資訊

瞭解如何進行最佳導覽、查看電池電量以及保養您的智慧手環。

導覽 Alta HR

Alta HR 包含一個 OLED 點選顯示屏，可以橫向或豎向檢視。有多個時鐘畫面可供選擇，每個都採用獨特設計。點選一下顯示螢幕來翻閱您的統計資料。

未使用 Alta HR 時，顯示螢幕會變暗。若要將其喚醒：

- 點選兩下智慧手環。
- 將手腕轉向自己。此動作稱為「快速檢視」，可從智慧手環設定中關閉。

為獲得最佳的結果，請點選智慧手環上螢幕與手環相交處，如圖示。
查看電池電量

充足電的 Alta HR 電池使用時間長達 7 天。請注意，電池使用時間和充電週期會因使用、設定及其他許多因素而異。實際結果將有所不同。

若您的電量過低，當您喚醒 Alta HR 後，會在數秒後看見低電量圖示。若您看到電池電量嚴重不足的圖示時，在充電完智慧手環前，您將無法翻閱您的統計資料。您的智慧手環會在電量用盡前持續追蹤您的活動。請注意，您的電池電量剩約 5% 時，會停止心率追蹤。

您可以隨時在智慧手環的電池畫面或在您的 Fitbit 數字面板上檢查您的電池電量。您必須在 Fitbit 應用程式中開啟電池畫面，此畫面並未預設顯示於您的智慧手環上。

保養 Alta HR

定期清潔 Alta HR 並保持乾燥至關重要。如需說明和詳細資訊，請造訪 fitbit.com/productcare。
活動與睡眠

戴上之後，您的 Alta HR 會持續追蹤多個統計資料。這些資訊在每次同步智慧手環時，會轉移至數字面板上。

檢視全天統計資料

點選您的 Alta HR，以查看以下全天統計資料:

- 行走的步數
- 目前心率
- 靜息心率 (選用)
- 移動的距離
- 卡路里燃燒量
- 活動分鐘數

智慧手環擷取的其他統計資料可以在 Fitbit 數字面板上查看，包括：

- 您的睡眠記錄，包括睡眠時數與睡眠規律
- 您在一天中靜止與活動 (走了至少 250 步) 的時數
- 您的運動記錄與每週運動目標的進度
- 您的每分鐘心跳數 (BPM)、平均靜息心率，以及在心率區間中所花的時間。

注意：Alta HR 的統計資料會在午夜重設，來開始新的一天。

點選兩次 Alta HR 將其喚醒。出現時鐘時，點選可依序檢視各項統計資料。如果設定了鬧鐘，您還將看到下一個鬧鐘時間。

步數 152
靜息心率 (選用畫面) 3.42mi
卡路里 36min
查看您的心率

Alta HR 能讓您在智慧手環上檢視您的即時心率以及靜息心率。若要檢視您的心率，請點選您的智慧手環直到您看見顯示目前心率的心率畫面為止。繼續點選，直到您看見能查看靜息心率的靜息心率畫面為止。您必須在 Fitbit 應用程式中開設靜息心率畫面。

使用心率區間

心率區間可幫助您找出所要的訓練強度目標。智慧手環會在心率旁顯示目前的心率區間，您可從 Fitbit 數字面板檢視特定日期或運動期間停留在某區間的時間。預設使用由美國心臟協會所建議的三個區間，如果您有自己特定的心率目標，也可建立自訂區間。

預設心率區間

預設心率區間係使用您的預估最大心率計算得出。Fitbit 以通用公式計算您的最大心率，也就是 220 減去年齡。

<table>
<thead>
<tr>
<th>圖示</th>
<th>區間</th>
<th>計算結果</th>
<th>詳細描述</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><img src="heart.png" alt="愛心" /> 64</td>
<td>低於區間</td>
<td>低於您最大心率的 50%</td>
<td>您的心率可能上升了，但卻未高到可視為是在運動。</td>
</tr>
</tbody>
</table>
| ![燃脂](treadmill.png) 102 | 燃脂 | 介於您最大心率的 50% 到 69% 之間 | 此為低到中強度運動區間。此區間可能適合運動新手。
| ![有氧](oxygen.png) 156 | 有氧 | 介於您最大心率的 70% 到 84% 之間 | 此為中到高強度運動區間。進入此區間，表示有稍微出力，但還不至於勞累。此區間對多數人來說是目標的運動區間。 |
| ![尖峰](mountains.png) 172 | 尖峰 | 高於您最大心率的 85% | 此為高強度運動區間。此區間為短時間高強度的鍛鍊，可改善表現和速度。 |
自訂心率區間

除了使用預設心率區間外，若您有特定的目標，您也可以設定自訂區間，或自訂最高心率。舉例而言，菁英運動員的目標可能與美國心臟協會對一般人的建議不太相同。當您使用自訂區間時，您會在智慧手環上看見實心的心型圖示。退出區間時，則會出現虛線的愛心。

關於心率追蹤的詳細資料，包括美國心臟協會資訊的相關連結，請參閱 help.fitbit.com。

追蹤每日活動目標

Alta HR 可追蹤完成您所選擇每日目標的活動進度。當達到目標後，智慧手環會振動並顯示祝賀。

選擇目標

預設情況下，您的目標為每天 10,000 步。您可以變更目標，包括行走的距離、卡路里燃燒量或活動分鐘數，及選擇您偏好的對應值。例如，您可以將保持步數作為目標，但是可以將目標從 10,000 步變更為 20,000 步。

查看目標進度

目標進度列有助於保持您的動力。進度列上的小點（如下所示）表示您離目標只有不到一半的差距。

![目標進度圖示](image)

追蹤運動

SmartTrack 功能可自動偵測所選的運動並將詳細資訊記錄在您的運動歷程內。

預設情況下，SmartTrack 偵測時長至少 15 分鐘的連續運動。您可以增加或檢查最低持續時間或禁用 SmartTrack 追蹤一種或多種運動類型。

如需自訂及使用 SmartTrack 的詳細資訊，請造訪 help.fitbit.com。
追蹤每小時的活動

Alta HR 能追蹤您靜止的時間，提醒您活動，從而幫助您一整天都能保持活動力。

如果在指定的一小時內行走未達 250 步，該小時結束前 10 分鐘，手錶會開始振動，提醒您步行。若您在收到提醒後完成 250 步的目標，手錶會振動第二次，並顯示祝賀訊息。

關於每小時活動的詳細資訊，包括如何自訂要接收提醒的時數，請造訪 help.fitbit.com。
追蹟您的睡眠

睡覺時若佩戴 Alta HR，Alta HR 會自動追蹤您的睡眠時間與睡眠階段。若要查看您的睡眠統計資料，請在醒來後同步您的智慧手環，並檢查您的數字面板。

如需瞭解關於睡眠追蹤的更多資訊，請造訪 help.fitbit.com。

設定睡眠目標

預設情況下，睡眠目標為每晚 8 小時。自訂此目標以符合您的需要。

關於睡眠目標的詳細資訊，包括如何變更睡眠目標，請造訪 help.fitbit.com。

設定就寢提醒

Fitbit 數字面板會建議固定的就寢時間與起床時間，協助您提升穩定的睡眠週期。您可選擇每晚接收提醒，掌握何時該準備就寢。

關於如何設定就寢提醒的詳細資訊，請造訪 help.fitbit.com。

瞭解您的睡眠習慣

Alta HR 會追蹤數個睡眠指標，包括您的就寢時間、睡著的時長，以及在每個睡眠階段所花的時間。和 Fitbit 數字面板搭配使用時，Alta HR 智慧手環能協助您瞭解自己的睡眠狀況和其他同年齡層及性別的人相比如何。

關於睡眠階段的詳細資訊，請造訪 help.fitbit.com。
設定靜音鬧鐘

Alta HR 具備靜音鬧鐘功能，可發出輕柔振動以喚醒或提醒您。您可以設定最多八個鬧鐘，在每天或一週的某些天響起。鬧鐘響起時，只要點選兩下便能關閉。

如需自訂及使用靜音鬧鐘的詳細資訊，請造訪 help.fitbit.com。
通知


設定通知

檢查手機藍牙是否開啟，以及手機是否能夠接收通知（通常在「設定」>「通知」下查看）。然後依照以下步驟設定通知：

1. 智慧手環在附近時，可以從 Fitbit 應用程式數字面板上點選「帳號」圖示 ( ) > Alta HR 動態磚。
2. 點選通知。系統提示您配對 Alta HR 時，請依照畫面說明操作。配對智慧手環後，「Alta HR」將顯示在與您手機連線的藍牙裝置清單中。來電、簡訊與行事曆通知會自動開啟。
3. 點選左上角的通知 > Alta HR 返回裝置設定。您的智慧手環同步後，即可完成設定。

關於如何設定通知的詳細說明，請造訪 help.fitbit.com。

接收行事曆通知

智慧手環會顯示行事曆事件及行事曆應用程式傳送至手機的任何資訊。請注意：如果您的行事曆應用程式未向您的手機傳送通知，您將不會在智慧手環上收到通知。

如果您使用 iOS 或 Windows 10 手機，Alta HR 僅會顯示與行事曆預設應用程式同步的所有行事曆通知。如果使用未與預設應用程式同步的第三方行事曆應用程式，將不會顯示該應用程式的通知。

如果使用 Android 裝置，Alta HR 將顯示您在設定期間選擇的行事曆應用程式的行事曆通知。您可以選擇手機上的預設行事曆應用程式或多個第三方行事曆應用程式。
查看傳入通知

如果您的智慧手環與手機之間的距離在 9.14 公尺內，來電、簡訊或行事曆事件會使得智慧手環振動，且通知將顯示在螢幕上。如果顯示螢幕為關閉，請將手腕轉向自己或點選兩次將其喚醒。通知只會顯示持續一分鐘。若您有超過一個未讀通知，您將會看見一個加號 (+) 圖示。

如為來電，通知將滾動三次，並顯示來電者的姓名和號碼。

如為簡訊及行事曆事件，通知將滾動一次。

如為行事曆事件，事件時間將會滾動，之後顯示事件名稱。

通知的上限為 40 個字元。請注意，所有通知將以橫向顯示，但時鐘一般為直向顯示。
自訂

本節介紹如何調整智慧手環的顯示螢幕並修改某些行為。

變更時鐘畫面和方向

Alta HR 提供多種時鐘畫面，有橫向及直向等樣式。

使用 Fitbit 應用程式變更時鐘畫面。若需要更多資訊，請造訪 help.fitbit.com。

使用快速檢視

為節省電量，未使用智慧手環時螢幕會自動關閉。只要您將手腕轉向您便能自動喚醒螢幕（稱作「快速檢視」），或者您可以點選智慧手環兩次來喚醒之。

若需要更多如何開啟或關閉快速檢視的資訊，請造訪 help.fitbit.com。

請注意，您必須依照「佩戴 Alta HR」（詳見第 9 頁）中的指示正確佩戴智慧手環，「快速檢視」才能發揮最佳功效。

調整心率設定

您的 Alta HR 使用 PurePulse 技術來自動持續追蹤心率。「心率」設定有三個選項：

- 自動（預設）- 心率追蹤通常只會在佩戴智慧手環時啟動。
- 關閉 - 關閉心率追蹤。
- 開啟 - 無論您是否佩戴智慧手環都持續追蹤心率。

若需要更多有關調整心率智慧手環的資訊，請造訪 help.fitbit.com。
更新

我們經常會在韌體更新中放入加強過的免費功能，或產品方面的改進。我們建議您保持 Alta HR為最新狀態。

有可用的韌體更新時，您會在 Fitbit 應用程式上看見通知，提示您進行更新。更新開始後，智慧手環上與 Fitbit 應用程式中都會出現進度條，直至更新完畢。

在更新過程中，請將您的智慧手環放在手機附近。

請注意，更新您的 Alta HR 需要幾分鐘時間，可能消耗電量。鑑於此，我們建議將智慧手環插入充電線後再更新。
疑難排解

如果您的智慧手環不能正確運行，請查看下面的疑難排解指南。如需詳細資訊，請前往 help.fitbit.com。

找不到心率訊號

Alta HR 可在您運動時及整日佩戴時持續追蹤您的心率。有時智慧手環上的心率感測器可能會遇到訊號不良的情況。若發生這種問題，您會在通常顯示當前心率的位置看見許多虛線。

如果收不到心率訊號，請先確定是否正確佩戴智慧手環，您可以上下調整手腕上的智慧手環，或是拉緊或鬆開錶帶。Alta HR 應與皮膚接觸。伸直手臂並等待一段時間後，應該就能再次看見心率。

若仍找不到心率，請檢查您 Fitbit 數字面板上的心率設定，確定其設定為「開啟」或「自動」。

非預期的行為

如果您遇到以下問題，可以透過重啟智慧手環來修復：

- 儘管設定成功，但是不能同步
- 儘管已充飽電，點選仍無反應
- 無法追蹤步數或其他資料

注意：重啟智慧手環便可重新啟動裝置，但不會刪除任何資料。

若要重新啟動智慧手環：

1. 請將充電線插入電腦的 USB 連接埠或符合 UL 認證的 USB 壁式充電器。
2. 將充電線的另一端扣在智慧手環後方的連接埠上。充電線上的針位必須能穩穩鎖在連接埠上。如果智慧手環振動，並且能在其顯示螢幕上看見電池圖示，則代表連線已經成功。電池圖示會在三秒後消失。
3. 在 8 秒內按下充電線上的按鈕 3 次，每次按下之間需保持短暫間隔。按鈕位在插入電腦一端的充電線上。

您看到 Fitbit 標誌且智慧手環振動時，這代表智慧手環已重新啟動。

智慧手環重新啟動後，您可以拔除其充電線，並重新佩戴智慧手環。如需其他疑難排解資訊或與客戶支援部門聯絡，請造訪 help.fitbit.com。
一般資訊和規格

感應器

Fitbit Alta HR 包含以下感應器和馬達：

- MEMS 3 軸式加速度計，可追蹤您的運動模式
- 選購的心率智慧手環

材質

Alta HR 的手環是由具有彈性且耐用的彈性體材質製成，與許多運動手錶的材質類似。不含乳膠。配件腕帶還有真皮材質可供選購。

Alta HR 的夾扣和外殼是由外科手術等級的不鏽鋼製成。所有的不鏽鋼均含有微量的鎳，對鎳敏感的人可能會因而出現過敏反應，但所有 Fitbit 產品的鎳含量均符合歐盟嚴格的鎳指令 (Nickel Directive)。

無線技術

Alta HR 內含藍牙 4.0 無線電收發機。

觸覺反饋

Alta HR 內含振動馬達，供鬧鐘、目標、通知與提醒使用。

電池

Alta HR 包含可充電式鋰聚合物電池。

記憶體

如需要 Alta HR 會在其同步間儲存統計資料和資料多長時間等資訊，請參閱下方的表格。所儲存的資料包含步數、距離、卡路里燃燒量、活動分鐘數、心率、睡眠與靜止及活動小時數。

我們建議一天至少同步 Alta HR 一次。
### 資料種類

<table>
<thead>
<tr>
<th>資料種類</th>
<th>儲存天數</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>每分鐘統計資料</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>睡眠資料</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>睡眠階段</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>SmartTrack 資料</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>摘要總計</td>
<td>30</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 顯示螢幕

Alta HR 搭載 OLED 點選顯示屏。

### 腕帶尺寸

腕帶尺寸如下所示。請注意，另售的配件腕帶可能稍有不同。

<table>
<thead>
<tr>
<th>腕帶尺寸</th>
<th>適合的手腕周長</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>小號腕帶</td>
<td>140 到 170 公釐</td>
</tr>
<tr>
<td>大號腕帶</td>
<td>170 到 206 公釐</td>
</tr>
<tr>
<td>超大號腕帶</td>
<td>206 到 236 公釐</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 環境條件

<table>
<thead>
<tr>
<th>環境條件</th>
<th>條件</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>工作溫度</td>
<td>-10° 到 45° C (14° 到 113° F)</td>
</tr>
<tr>
<td>非工作溫度</td>
<td>-20° 到 -10° C (-4° 到 14° F)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>45° 到 60° C (113° 到 140° F)</td>
</tr>
<tr>
<td>防水</td>
<td>防濺</td>
</tr>
<tr>
<td>最大工作海拔</td>
<td>9,144 公尺 (30,000 英呎)</td>
</tr>
</tbody>
</table>
瞭解更多
若要瞭解更多有關智慧手環與數字面板的資訊，請造訪 help.fitbit.com。

退貨政策和保固
保固資訊和 fitbit.com 退貨政策發布在以下網址：fitbit.com/legal/returns-and-warranty。
監管法規和安全注意事項

型號名稱：FB408

美國：聯邦通訊委員會（FCC）聲明

Notice to the User: The FCC and Industry Canada IDs can also be viewed on your device. To view content:

• While your tracker is charging, press the button on the charging cable six times to see the Regulatory screen.

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.

FCC ID: XRAFB408
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.

IC ID: 8542A-FB408

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB408 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 FB408 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 FB408 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 FB408 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 FB408 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

澳洲利亞和紐西蘭

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

- While your tracker is charging, press the button on the charging cable six times to see the Regulatory screen.

中國

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

- While your tracker is charging, press the button on the charging cable six times to see the Regulatory screen.
### 部件名称
Alta HR Model FB408

<table>
<thead>
<tr>
<th>有毒和危险品</th>
<th>铅 (Pb)</th>
<th>水银 (Hg)</th>
<th>镉 (Cd)</th>
<th>六价铬 (Cr(VI))</th>
<th>多溴化苯 (PBB)</th>
<th>多溴化二苯醚 (PBDE)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>表带和表扣</td>
<td>O</td>
<td>O</td>
<td>O</td>
<td>O</td>
<td>O</td>
<td>O</td>
</tr>
<tr>
<td>电子</td>
<td>X</td>
<td>O</td>
<td>O</td>
<td>O</td>
<td>O</td>
<td>O</td>
</tr>
<tr>
<td>电池</td>
<td>O</td>
<td>O</td>
<td>O</td>
<td>O</td>
<td>O</td>
<td>O</td>
</tr>
<tr>
<td>充电线</td>
<td>X</td>
<td>O</td>
<td>O</td>
<td>O</td>
<td>O</td>
<td>O</td>
</tr>
</tbody>
</table>

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
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

印度尼西亞

51233/SDPPI/2017 6953

以色列

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

- While your tracker is charging, press the button on the charging cable six times to see the Regulatory screen.

日本

도착일

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

- While your tracker is charging, press the button on the charging cable six times to see the Regulatory screen.

墨西哥

NOM
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

摩洛哥

AGREE PAR L’ANRT MAROC
Numéro d’agrément: MR 16116 ANRT 2018
Date d’agrément: 26/3/2018

尼日利亞

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

阿曼

OMAN-TRA/TA-R/3338/16
D090258

菲律賓

Type Accepted
No: ESD-1614033C

塞爾維亞

И005 016
新加坡

Complies with IMDA Standards DA00006A

南非

TA-2016/2940

南韓

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

- While your tracker is charging, press the button on the charging cable six times to see the Regulatory screen.

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.”

- 사용 주파수 (Used frequency): 2402 MHz-2480 MHz
- 채널수 (The number of channels): 40
- 변조방식 (Type of the modulation): Digital
- 안테나 유형 (Antenna Type): Vertical
- 출력 (Output power): -2.22dBm
- 안테나 종류 (Type of Antenna): Stamped Metal
KC 인증서 정보  KC Certificate Information

1) 기기명 Equipment name (model name): 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB408
2) 인증번호 Certificate number: MSIP-CMM-XRA-FB408
3) 상호 또는 성명 Applicant: Fitbit, Inc.
4) 제조자 Manufacture: Fitbit, Inc.
5) 제조 년월 Manufacture / Country of origin: P.R.C.

Fitbit Model FB408

CCAJ16LP8650T2

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。

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.

阿拉伯聯合大公國

TRA Registered No.: ER51305/17
Dealer No.: DA35294/14

安全聲明
