



# fitbit alta



Manuale utente  
Versione 1.2

# Sommario

---

<b>Introduzione</b> .....	<b>5</b>
Contenuto della confezione .....	5
Contenuto del manuale.....	5
<b>Configurazione di Fitbit Alta</b> .....	<b>6</b>
Ricarica di Alta.....	6
Configurazione con smartphone o tablet.....	7
Configurazione con PC Windows 10 .....	7
Configurazione con PC (Windows 8.1 e seguenti) .....	8
Configurazione con Mac.....	8
Sincronizzazione dei dati con l'account Fitbit.....	9
Come indossare Alta.....	10
Scelta del polso e mano dominante .....	11
Sostituzione del cinturino .....	12
Rimozione di un cinturino .....	12
Inserimento di un nuovo cinturino .....	13
<b>Informazioni di base</b> .....	<b>14</b>
Navigazione in Alta .....	14
Controllo del livello della batteria .....	15
Manutenzione di Alta.....	15
<b>Attività e sonno</b> .....	<b>16</b>
Visualizzazione delle statistiche giornaliere .....	16
Rilevamento del sonno.....	16
Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiana .....	17
Scelta di un obiettivo .....	17
Visualizzazione dei progressi verso l'obiettivo.....	17
Rilevamento dell'allenamento .....	17
Rilevamento dell'attività oraria .....	17
<b>Impostazione di una sveglia silenziosa</b> .....	<b>19</b>
<b>Notifiche</b> .....	<b>20</b>
Configurazione delle notifiche.....	20

Ricezione di avvisi di calendario.....	20
Visualizzazione delle notifiche in arrivo.....	21
<b>Personalizzazione .....</b>	<b>22</b>
Modifica del quadrante orologio e dell'orientamento.....	22
Uso della Vista rapida.....	22
<b>Aggiornamenti.....</b>	<b>23</b>
<b>Risoluzione dei problemi .....</b>	<b>24</b>
<b>Informazioni generali e specifiche .....</b>	<b>25</b>
Sensori .....	25
Materiali.....	25
Tecnologia wireless.....	25
Feedback aptico.....	25
Batteria.....	25
Memoria.....	25
Display .....	26
Dimensione cinturino.....	26
Condizioni ambientali.....	26
Ulteriori informazioni.....	27
Garanzia e condizioni di restituzione.....	27
<b>Avvisi normativi e sulla sicurezza .....</b>	<b>28</b>
USA: Dichiarazione della Federal Communications Commission (FCC) .....	28
Canada: Dichiarazione di Industry Canada (IC).....	29
Unione Europea (UE).....	29
Australia e Nuova Zelanda.....	30
Cina .....	30
Wireless sync dongle .....	30
Alta .....	31
Messico .....	31
Marocco.....	31
Giappone.....	31
Oman.....	31
Filippine.....	32

Serbia .....	32
Singapore.....	32
Sud Africa .....	32
Corea del Sud.....	33
Taiwan.....	33
Wireless sync dongle .....	33
Alta .....	34
Emirati Arabi Uniti .....	35
Informazioni sulla sicurezza .....	35

# Introduzione

---

Benvenuto in Fitbit Alta, un tracker per il fitness versatile e personalizzabile in base al tuo stile. Rivedi rapidamente le nostre informazioni sulla sicurezza complete all'indirizzo <http://www.fitbit.com/safety>.

## Contenuto della confezione

La confezione di Fitbit Alta include:



Fitbit Alta



Cavo di ricarica



Chiavetta di sincronizzazione wireless

Fitbit Alta è costituito da due parti: il cinturino rimovibile e il display.

## Contenuto del manuale

Verrà spiegato come creare un account Fitbit e verificare che il tracker possa trasferire i dati raccolti al tuo pannello. Il pannello consente di impostare gli obiettivi, analizzare i dati cronologici, identificare le tendenze, registrare gli alimenti e il consumo di acqua, contattare gli amici e molto altro ancora. Una volta configurato Alta, puoi iniziare a muoverti.

Quindi, verrà descritto come trovare e utilizzare le funzioni di maggiore interesse e come impostare le preferenze. Per ulteriori informazioni, suggerimenti e soluzioni di eventuali problemi, consulta la nostra Guida in linea sul sito [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

# Configurazione di Fitbit Alta

---

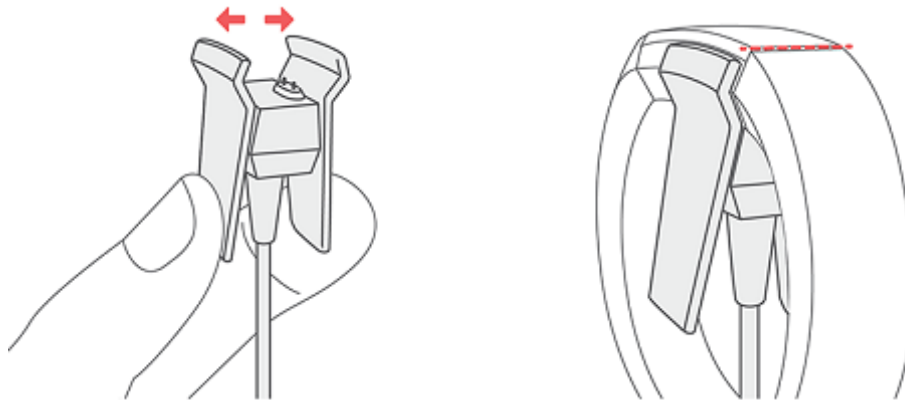
Per un'esperienza migliore, utilizza l'app Fitbit per iOS, Android o Windows 10. Se non disponi di uno smartphone o un tablet, puoi utilizzare un computer e fitbit.com, ma tieni presente che per avvisi di chiamata, SMS e avvisi di calendario, occorre uno smartphone.

L'account Fitbit richiede informazioni quali altezza, peso e sesso per calcolare la lunghezza della camminata o della corsa e per stimare la distanza, il metabolismo basale e le calorie bruciate. Una volta configurato il tuo account, nome e foto sono visibili a tutti gli altri utenti Fitbit. Puoi scegliere di condividere altre informazioni, ma per impostazione predefinita la maggior parte delle informazioni fornite è privata.

## Ricarica di Alta

Per ricaricare Alta:

1. Collega il cavo di ricarica incluso alla porta USB sul computer oppure a qualsiasi caricabatteria a parete USB certificato UL. I nostri caricabatteria sono progettati in modo da soddisfare gli standard di tutto il mondo. I caricabatteria di terze parti potrebbero non essere progettati in modo appropriato e, di conseguenza, potrebbero causare problemi di sicurezza.
2. Collega l'altra estremità del caricabatteria alla porta sul retro di Alta. I piedini del cavo di ricarica devono essere allineati alla porta di ricarica di Alta e bloccati saldamente in posizione. La vibrazione del tracker e la visualizzazione dell'icona della batteria sullo schermo indicano che il collegamento è stato eseguito correttamente.



La ricarica completa può richiedere fino a 2 ore. Durante la ricarica del tracker, tocca il dispositivo per controllare il livello della batteria. Un tracker completamente carico mostra un'icona di batteria piena. Se non hai ancora configurato Alta, viene visualizzato un messaggio che richiede di configurare il tracker.

## Configurazione con smartphone o tablet

L'app Fitbit gratuita è compatibile con oltre 200 dispositivi che supportano sistemi operativi iOS, Android e Windows 10.

Per iniziare:

1. Trova l'app Fitbit in una di queste posizioni, in base al dispositivo in uso. Verifica che l'app Fitbit sia compatibile con il tuo smartphone o tablet visitando il sito <http://www.fitbit.com/devices>.
  - Apple App Store per dispositivi iOS, quali iPhone o iPad.
  - Google Play Store per dispositivi Android, quali Samsung Galaxy S6 e Motorola Droid Turbo 2.
  - Microsoft Store per dispositivi Windows 10, quali lo smartphone Lumia o il tablet Surface.
2. Installa l'app. Se non disponi di un account con lo store, devi creare un nuovo account prima di scaricare l'app.
3. Una volta installata l'app, aprila e tocca **Iscriviti a Fitbit** per rispondere a una serie di domande che ti consentono di creare il tuo account Fitbit o accedere al tuo account esistente.
4. Continua a seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per connettere, o "associare", Alta al tuo smartphone o tablet. L'associazione assicura che il tracker e lo smartphone o il tablet possano comunicare tra loro (sincronizzare i relativi dati).

Una volta eseguita l'associazione, leggi la guida per maggiori informazioni sul nuovo tracker ed esplora il pannello Fitbit.

## Configurazione con PC Windows 10

Se non disponi di uno smartphone, puoi configurare e sincronizzare Alta utilizzando un PC Windows 10 e l'app Fitbit. Puoi configurare e sincronizzare in modo wireless il dispositivo se il tuo computer dispone di funzionalità Bluetooth, altrimenti, dovrai utilizzare la chiavetta di sincronizzazione wireless fornita con Alta.

Per ottenere l'app Fitbit per il computer in uso:

1. Fai clic sul pulsante Start sul PC e apri Microsoft Store.
2. Cerca "App Fitbit". Una volta trovata, fai clic su **Gratuita** per scaricare l'app sul tuo computer.
3. Se non hai mai scaricato un'app sul tuo computer, ti verrà richiesto di creare un account con Microsoft Store.
4. Fai clic su **Account Microsoft** per accedere al tuo account Microsoft esistente. Se non disponi di un account Microsoft, segui le istruzioni visualizzate sullo schermo per creare un nuovo account.
5. Una volta installata l'app, aprila e tocca **Iscriviti a Fitbit** per rispondere a una serie di domande che ti consentono di creare il tuo account Fitbit o accedere al tuo account esistente.

6. Continua a seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per connettere, o "associare", Alta al tuo computer. L'associazione assicura che il tracker e il computer possano comunicare tra loro (sincronizzare i relativi dati).

Una volta eseguita l'associazione, leggi la guida per maggiori informazioni sul nuovo tracker ed esplora il pannello Fitbit.

## Configurazione con PC (Windows 8.1 e seguenti)

Se non disponi di uno smartphone o un tablet compatibile, puoi configurare il tuo tracker con un computer e visualizzare le statistiche su [fitbit.com](http://fitbit.com). Per utilizzare questo metodo di configurazione, installa prima un'applicazione software gratuita denominata Fitbit Connect che consente ad Alta di sincronizzare i dati con il pannello [fitbit.com](http://fitbit.com). Per eseguire la configurazione e la sincronizzazione di Alta, devi utilizzare la chiavetta di sincronizzazione wireless fornita con Alta.

Per installare Fitbit Connect e configurare il tuo tracker:

1. Vai a <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Scorri verso il basso e fai clic sull'opzione per il download per Windows.
3. Se richiesto, salva il file visualizzato.
4. Trova e fai doppio clic sul file per aprire il programma di installazione (FitbitConnect.exe).
5. Fai clic su **Continua** per procedere con l'installazione.
6. Quando richiesto, scegli **Configura nuovo dispositivo Fitbit**.
7. Segui le istruzioni visualizzate sullo schermo per creare un account Fitbit o accedi al tuo account esistente.
8. Continua a seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per connettere, o "associare", Alta al tuo computer. L'associazione assicura che il tracker e il computer possano comunicare tra loro (sincronizzare i relativi dati).

Una volta terminata la configurazione, Fitbit fornisce una rapida presentazione del nuovo Alta e visualizza il pannello [fitbit.com](http://fitbit.com).

## Configurazione con Mac

Se non disponi di uno smartphone o un tablet compatibile, puoi configurare il tuo tracker con un computer e visualizzare le statistiche su [fitbit.com](http://fitbit.com). Per utilizzare questo metodo di configurazione, installa prima un'applicazione software gratuita denominata Fitbit Connect che consente ad Alta di sincronizzare i dati con il pannello [fitbit.com](http://fitbit.com). Puoi configurare e sincronizzare in modo wireless il dispositivo se il tuo computer dispone di funzionalità Bluetooth, altrimenti, dovrai utilizzare la chiavetta di sincronizzazione wireless fornita con Alta.

Per installare Fitbit Connect e configurare il tuo tracker:

1. Vai a <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Scorri verso il basso e fai clic sull'opzione per il download per Mac.
3. Se richiesto, salva il file visualizzato.
4. Trova e fai doppio clic sul file per aprire il programma di installazione (Install Fitbit Connect.pkg).



5. Fai clic su **Continua** per procedere con l'installazione.
6. Quando richiesto, scegli **Configura nuovo dispositivo Fitbit**.
7. Segui le istruzioni visualizzate sullo schermo per creare un account Fitbit o accedi al tuo account esistente.
8. Continua a seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per connettere, o "associare", Alta al tuo computer. L'associazione assicura che il tracker e il computer possano comunicare tra loro (sincronizzare i relativi dati).


Una volta terminata la configurazione, Fitbit fornisce una rapida presentazione del nuovo Alta e visualizza il pannello [fitbit.com](https://fitbit.com).

## Sincronizzazione dei dati con l'account Fitbit

Sincronizza regolarmente Alta con l'app Fitbit per trasferire i dati al tuo pannello. Sul pannello puoi controllare i tuoi progressi, visualizzare la cronologia di allenamento, tenere traccia degli schemi di sonno, registrare alimenti e consumo di acqua, identificare tendenze, partecipare alle sfide ed effettuare molte altre operazioni. È consigliabile eseguire la sincronizzazione almeno una volta al giorno.

L'app Fitbit utilizza la tecnologia Bluetooth Low Energy (BLE) per la sincronizzazione con Alta.

Ogni volta che apri l'app Fitbit, Alta si sincronizza automaticamente quando si trova nelle vicinanze. Alta si sincronizza con l'app periodicamente se hai attivato l'opzione **Sincro tutto il giorno**. Per attivare questa funzionalità:

Dal pannello dell'app Fitbit, tocca o fai clic sull'icona Account (  ) > riquadro Alta > **Sincro tutto il giorno**.

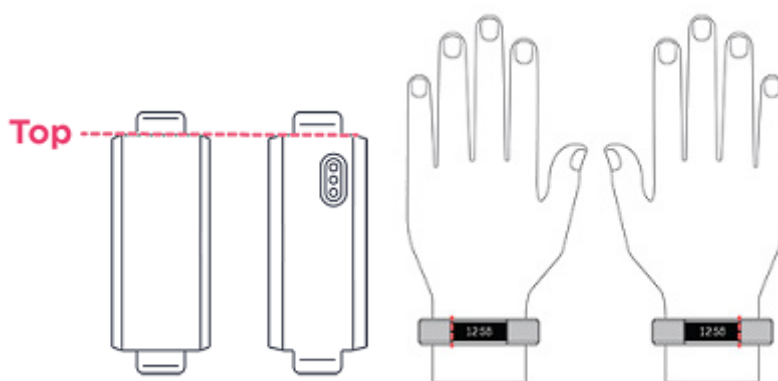
Puoi utilizzare anche l'opzione **Sincro ora** nell'app in qualsiasi momento.

Anche Fitbit Connect su un Mac utilizza la funzionalità Bluetooth per la sincronizzazione (se disponibile), altrimenti, accertati che la chiavetta di sincronizzazione wireless sia collegata al computer. Fitbit Connect su un PC richiede la connessione della chiavetta di sincronizzazione wireless. Puoi forzare la sincronizzazione di Fitbit Connect in qualsiasi momento, altrimenti viene eseguita periodicamente durante la giornata se:

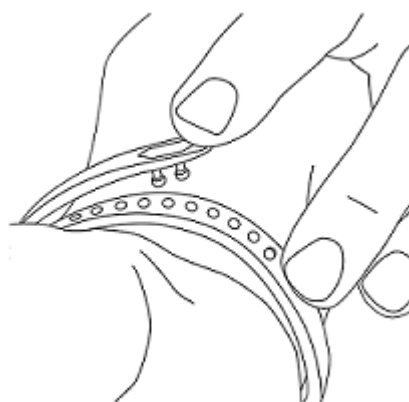
- Il tracker si trova a una distanza massima di 9 metri dal computer.
- Il computer è acceso, attivo e connesso a Internet.

## Come indossare Alta

Posiziona il tuo Alta sul polso. La parte superiore del tracker è il lato con la porta di ricarica. La parte superiore del tracker deve essere rivolta verso l'esterno o in alto sul polso.



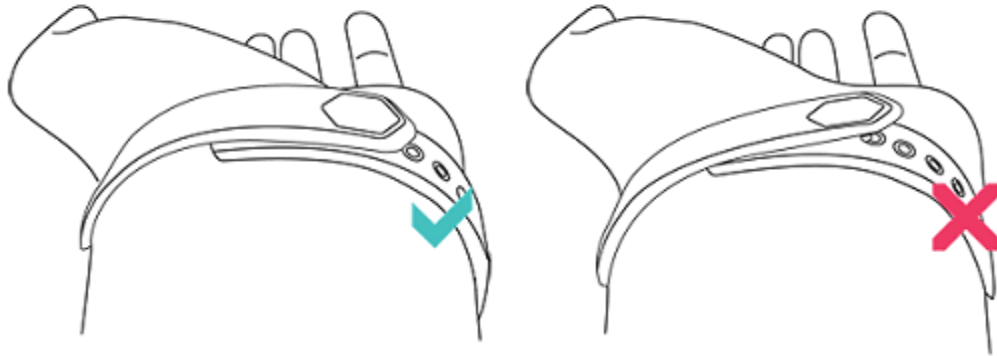
Allinea le estremità del bracciale in modo che si sovrappongano e inserisci la fibbia nei due fori adatti alla misura del polso.



Premi fibbia e cinturino tra pollice e indice finché non scattano in posizione.



Per accertarti che il cinturino di Alta sia ben agganciato, controlla che entrambi i perni della fibbia siano completamente inseriti. Non indossare Alta troppo stretto.



---

In caso di difficoltà, prova prima a chiudere il braccialetto da solo, per capire come deve risultare quando è agganciato, poi chiudilo dopo averlo indossato al polso.

---

### Scelta del polso e mano dominante

Per maggiore precisione e facilità d'uso, Alta deve sapere su quale polso lo indossi (destra o sinistra) e qual è la mano dominante (destra o sinistra). La mano dominante è quella con cui solitamente scrivi o mangi.

Durante la configurazione viene richiesto di scegliere il polso su cui intendi indossare Alta. Nel caso in seguito decidi di spostare Alta sull'altro polso, cambia l'impostazione rilevante. Puoi anche cambiare la mano dominante in qualsiasi momento nell'impostazione Mano dominante. Entrambe le impostazioni sono disponibili nella sezione Account dell'app Fitbit.

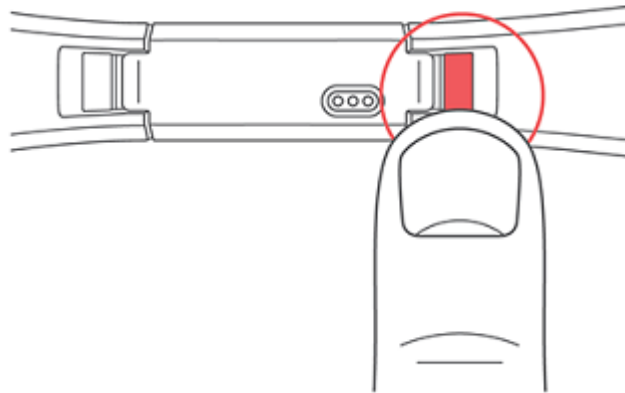
## Sostituzione del cinturino

Il cinturino è costituito da due parti distinte, superiore e inferiore, che possono essere sostituite con cinturini intercambiabili venduti separatamente.

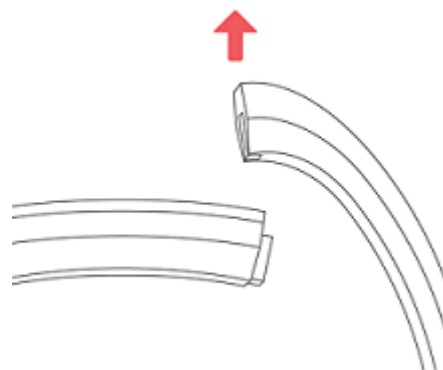
### Rimozione di un cinturino

Per rimuovere il cinturino:

1. Capovolgi Alta e individua i fermi del cinturino, uno su ciascuna estremità del cinturino in cui è inserita la montatura.
2. Per rilasciare il fermo, premi sul pulsante di metallo piatto sul cinturino.



3. Fai scorrere il cinturino verso l'alto per staccarlo dal tracker.



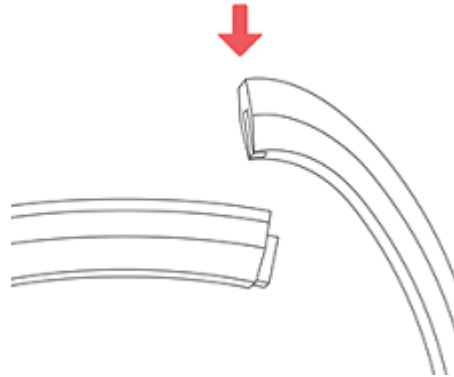
4. Ripeti per l'altro lato.

In caso di problemi di rimozione del cinturino o se rimane attaccato, prova a muovere delicatamente il cinturino avanti e indietro per staccarlo.

## Inserimento di un nuovo cinturino

Prima di inserire un nuovo cinturino, identifica la parte superiore e la parte inferiore del cinturino. La parte superiore del cinturino è dotata di una fibbia e deve essere attaccata al lato più vicino alla porta di ricarica. Sulla parte inferiore del cinturino sono presenti degli incavi.

Per attaccare un cinturino, fai scorrere il cinturino verso il basso sull'estremità del tracker fino a quando non senti che scatta in posizione.



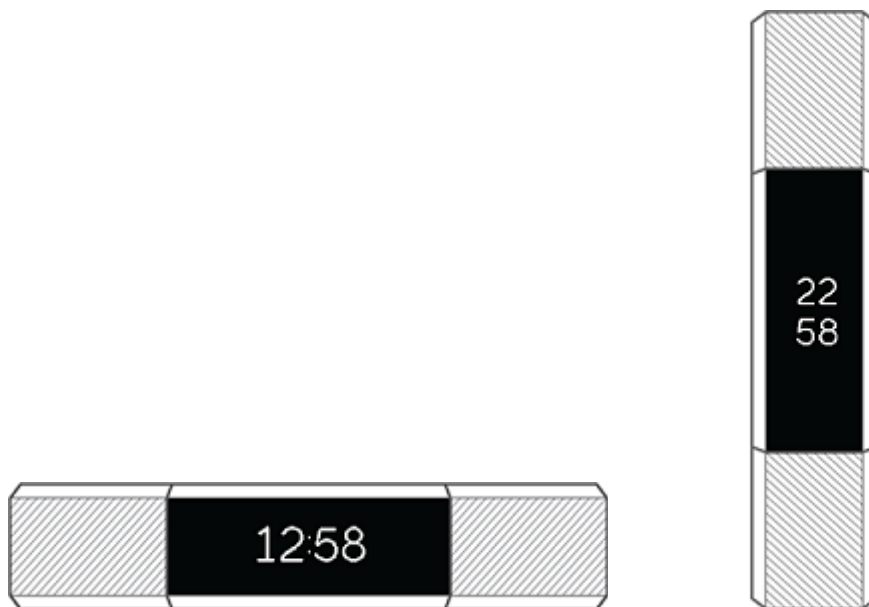
## Informazioni di base

---

Scopri le procedure migliori per navigare, controllare il livello della batteria ed eseguire la manutenzione del tracker.

### Navigazione in Alta

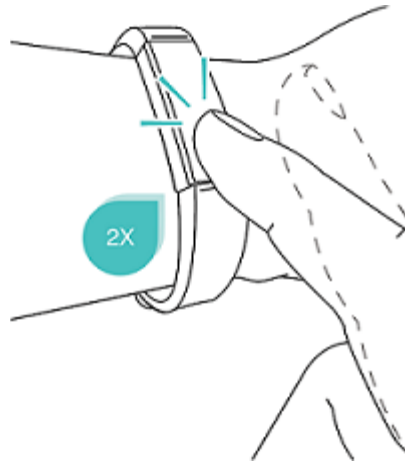
Alta è dotato di un display touch OLED che può visualizzare i dati orizzontalmente o verticalmente. Puoi scegliere tra diversi quadranti orologio, ciascuno con un design unico. Tocca una volta il display per scorrere le statistiche.



Quando non utilizzi Alta, la luminosità dello schermo è attenuata. Per attivare lo schermo:

- Tocca due volte il tracker.
- Ruota il polso verso di te. Questa funzione, nota come Vista rapida, può essere disattivata nelle impostazioni del tracker.

Per ottenere risultati migliori, tocca il tracker nel punto di contatto del display con il cinturino, come mostrato di seguito.



## Controllo del livello della batteria

La batteria completamente carica di Alta dura fino a 5 giorni. Tieni presente che la durata della batteria e i cicli di ricarica variano in base a uso, impostazioni e molti altri fattori. I risultati effettivi varieranno.

Se il livello della batteria è basso, quando attivi il tuo Alta viene visualizzata l'icona di batteria bassa dopo qualche secondo. Se appare un'icona di batteria quasi esaurita, non sarà possibile scorrere le statistiche fino a quando non si ricarica il tracker. Il tracker continua a registrare la tua attività fino a quando la batteria non si esaurisce.



Puoi controllare il livello della batteria in qualsiasi momento nella schermata della batteria sul tracker o nel pannello Fitbit. Devi attivare la schermata della batteria nell'app Fitbit, poiché non è attivata per impostazione predefinita sul tracker.

## Manutenzione di Alta

È importante pulire e asciugare Alta regolarmente. Per istruzioni e maggiori informazioni, visita il sito [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare).

## Attività e sonno

Alta registra continuamente un'ampia gamma di statistiche ogni volta che lo indossi. Le informazioni vengono trasferite nel tuo pannello ogni volta che sincronizzi il tuo tracker.

### Visualizzazione delle statistiche giornaliere

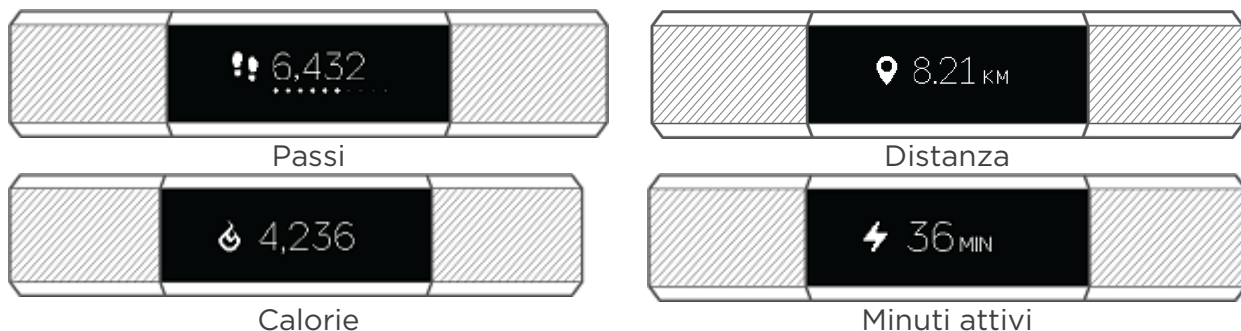
Tocca Alta per visualizzare le statistiche dell'intera giornata:

- Passi effettuati
- Distanza percorsa
- Calorie bruciate
- Minuti attivi

Altre statistiche acquisite dal tracker sono disponibili sul pannello Fitbit, tra cui:

- Cronologia del sonno, incluse ore di sonno e schemi di sonno
- Ore di sedentarietà rispetto a ore di attività (almeno 250 passi)
- Cronologia di allenamento e progressi verso l'obiettivo di allenamento settimanale

Tocca due volte Alta per attivarlo. Quando vedi l'orologio, tocca per visualizzare le statistiche in sequenza. Se hai impostato una sveglia, viene visualizzata anche l'ora della sveglia successiva.



### Rilevamento del sonno

Alta rileva automaticamente le ore di sonno nonché i movimenti compiuti durante la notte per aiutarti a capire gli schemi del sonno. Per tenere traccia del sonno, è sufficiente indossare Alta a letto. L'impostazione predefinita è un obiettivo di sonno di 8 ore per notte. Sincronizza il tracker quando ti svegli per visualizzare i dati relativi all'ultima notte nel pannello Fitbit.



## Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiana

Alta tiene traccia dei tuoi progressi verso l'obiettivo quotidiano scelto. Quando raggiungi l'obiettivo, il tracker vibra e si illumina.

### Scelta di un obiettivo

Per impostazione predefinita, l'obiettivo è 10.000 passi al giorno. Puoi cambiare l'obiettivo e impostare la distanza percorsa, le calorie bruciate o i minuti attivi, quindi scegliere il valore che preferisci. Ad esempio, puoi mantenere i passi come obiettivo, ma modificare il numero di passi da 10.000 a 20.000.

### Visualizzazione dei progressi verso l'obiettivo

Una barra dei progressi verso l'obiettivo ti aiuta a mantenere alta la motivazione. I puntini nella barra mostrata di seguito indicano che hai completato oltre metà dell'obiettivo impostato.



## Rilevamento dell'allenamento

La funzionalità SmartTrack rileva automaticamente allenamenti specifici e registra i dettagli nella tua cronologia di allenamento.

Per impostazione predefinita, SmartTrack rileva movimenti continui di almeno 15 minuti. Puoi aumentare o diminuire la durata minima o disattivare SmartTrack per uno o più tipi di allenamento.

Per ulteriori informazioni sulla personalizzazione e sull'uso di SmartTrack, visita il sito [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Rilevamento dell'attività oraria

Alta ti aiuta a rimanere attivo per tutto il giorno grazie alla funzione di monitoraggio del tempo di sedentarietà e ai promemoria per il movimento.

Se non hai effettuato almeno 250 passi in una determinata ora, 10 minuti prima dell'ora sentirai una vibrazione che ti ricorda di camminare. Una volta soddisfatto l'obiettivo di 250 passi dopo aver ricevuto un promemoria, lo smartwatch vibra una seconda volta e visualizza un messaggio di congratulazioni.



Per ulteriori informazioni sull'attività oraria, incluso come personalizzare le ore in cui ricevere i promemoria, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Impostazione di una sveglia silenziosa

---

Grazie alla funzione della sveglia silenziosa, Alta segnala con una leggera vibrazione un avviso o la sveglia. Puoi impostare fino a otto sveglie da attivare ogni giorno o solo in determinati giorni della settimana. Quando la sveglia scatta, tocca due volte per spegnerla.

Per ulteriori informazioni sulla personalizzazione e sull'uso delle sveglie silenziose, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).



# Notifiche

---

Oltre 200 smartphone iOS, Android e Windows diversi possono inviare avvisi di chiamata, SMS e di calendario al tuo tracker. Tieni presente che lo smartphone e il tracker devono essere entro 9 metri di distanza l'uno dall'altro per ricevere le notifiche. Per controllare se il tuo smartphone è compatibile con questa funzionalità, visita il sito <https://www.fitbit.com/devices>.

## Configurazione delle notifiche

Controlla che il Bluetooth sia attivo sul tuo smartphone e che lo smartphone possa ricevere notifiche (spesso sotto Impostazioni > Notifiche). Quindi, completa la procedura seguente per configurare le notifiche:

1. Con il tracker nelle vicinanze, nel pannello dell'app Fitbit, tocca l'icona Account (👤) > riquadro Alta.
2. Tocca **Notifiche**. Quando viene richiesto di associare Alta, segui le istruzioni visualizzate sullo schermo. Dopo aver associato il tracker, nell'elenco di dispositivi Bluetooth connessi al tuo smartphone appare "Alta". Avvisi di chiamata, SMS e di calendario sono attivati automaticamente.
3. Tocca **Notifiche** > **Alta** nell'angolo superiore sinistro per tornare alle impostazioni del dispositivo. Viene eseguita la sincronizzazione del tracker per completare la configurazione.

Per istruzioni dettagliate su come configurare le notifiche, visita il sito [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Ricezione di avvisi di calendario

Il tracker mostrerà eventi di calendario ed eventuali informazioni inviate dalla tua app di calendario allo smartphone. Tieni presente che se l'app di calendario non invia notifiche al tuo smartphone, non riceverai notifiche sul tuo tracker.



Se disponi di uno smartphone iOS o Windows 10, il tuo Alta mostra gli avvisi di tutti i calendari sincronizzati con l'app di Calendario predefinita. Se disponi di un'app di calendario di terze parti non sincronizzata con l'app predefinita, non riceverai notifiche da tale app.

Se disponi di un dispositivo Android, Alta mostra gli avvisi di calendario dell'app di calendario scelta durante la configurazione. Puoi scegliere tra l'app di Calendario predefinita sul tuo smartphone e diverse app di calendario di terze parti.

## Visualizzazione delle notifiche in arrivo

Se il tracker e lo smartphone sono a una distanza massima di 9 metri l'uno dall'altro, il tracker vibra per indicare che hai ricevuto un avviso di chiamata, un SMS o una notifica di un evento in calendario e la notifica viene visualizzata sullo schermo di Alta. Se il display è spento, ruota il polso verso di te o tocca due volte il tracker per attivarlo. La notifica è visibile solo per un minuto.

Per gli avvisi di chiamata, la notifica appare tre volte con il nome o il numero del chiamante.



Per SMS e avvisi di calendario, la notifica appare una sola volta.



Per eventi di calendario, sullo schermo scorre l'ora dell'evento, seguita dal nome dell'evento.



Il limite di caratteri per le notifiche è 40. Tieni presente che tutte le notifiche vengono visualizzate orizzontalmente, anche se l'orientamento dell'orologio è verticale.

# Personalizzazione

---

In questa sezione viene descritto come regolare lo schermo del tracker e modificare determinati comportamenti del tracker.

## Modifica del quadrante orologio e dell'orientamento

Alta offre diversi quadranti orologio, con orientamento orizzontale e verticale.

Modifica il quadrante orologio utilizzando l'app Fitbit. Per ulteriori informazioni, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Uso della Vista rapida

Per risparmiare batteria, lo schermo del tracker si spegne quando non in uso. Si accende automaticamente quando ruoti il polso verso di te (azione nota come Vista rapida) oppure quando tocchi due volte il tracker.

Per ulteriori informazioni sull'attivazione o disattivazione della Vista rapida, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

Tieni presente che l'impostazione Vista rapida funziona meglio se indossi il tracker in modo corretto come descritto nella sezione "[Come indossare Alta](#)" a pagina 10.

# Aggiornamenti

---

Ogni tanto, vengono resi disponibili alcuni miglioramenti di funzioni e prodotti gratuitamente tramite gli aggiornamenti del firmware. Si consiglia di tenere sempre aggiornato Alta.

Quando è disponibile un aggiornamento firmware, viene visualizzata una notifica nell'app Fitbit che richiede di eseguire l'aggiornamento. Una volta avviato, una barra dei progressi appare sul tracker e nell'app Fitbit fino al termine dell'aggiornamento.

Tieni il tuo tracker e il tuo smartphone vicini l'uno all'altro durante il processo di aggiornamento.

---

Tieni presente che l'aggiornamento di Alta richiede diversi minuti e può consumare una discreta quantità di batteria. Per questo motivo, si consiglia di collegare il tracker al cavo di ricarica prima di eseguire l'aggiornamento.

---

# Risoluzione dei problemi

---

Se si verifica uno dei problemi riportati di seguito, è possibile che sia necessario riavviare il tracker per risolverlo:

- Nessuna sincronizzazione nonostante configurazione corretta
- Nessuna risposta quando si tocca il touch-screen
- Nessuna risposta nonostante il tracker sia carico
- Nessun rilevamento di passi o altri dati

---

**Nota:** Riavviando il tracker, viene riavviato il dispositivo ma non vengono eliminati i dati.

---

Per riavviare il tracker:

1. Collega il cavo di ricarica alla porta USB sul computer oppure a qualsiasi caricabatteria a parete USB certificato UL.
2. Inserisci l'altra estremità nella porta sul retro di Alta. Inizierà la ricarica di Alta.
3. Premi il pulsante sul cavo di ricarica 3 volte entro 8 secondi, facendo una breve pausa tra una pressione e l'altra. Il pulsante si trova alla fine del cavo di ricarica che è collegato al computer.

8 secondi dopo che hai premuto il pulsante per la prima volta, verrà visualizzato il logo Fitbit sullo schermo. Questa è l'indicazione che il tracker è stato riavviato.

4. Dopo la visualizzazione del logo, scollega Alta dal cavo di ricarica.

Per ulteriori informazioni sulla risoluzione dei problemi o per contattare il Supporto clienti, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).



# Informazioni generali e specifiche

---

## Sensori

Fitbit Alta contiene i seguenti sensori e motori:

- Un accelerometro a 3 assi MEMS, che tiene traccia dei movimenti

## Materiali

Il braccialetto fornito con Alta è realizzato in materiale elastomerico durevole e flessibile simile a quello utilizzato in molti orologi sportivi. Non contiene lattice. I cinturini accessori sono disponibili in vera pelle e acciaio inossidabile.

La fibbia e la montatura di Alta sono realizzate in acciaio inossidabile chirurgico. Sebbene l'acciaio inossidabile contenga tracce di nichel e possa causare una reazione allergica in alcune persone sensibili al nichel, la quantità di nichel in tutti i prodotti Fitbit soddisfa la direttiva specifica dell'Unione Europea.

## Tecnologia wireless

Alta contiene un radiotrasmettitore Bluetooth 4.0.

## Feedback aptico

Alta contiene un motore di vibrazione per sveglie, obiettivi, notifiche e promemoria.

## Batteria

Alta contiene una batteria ricaricabile ai polimeri di litio.

## Memoria

Fai riferimento alla tabella seguente per informazioni sulla frequenza con cui Alta memorizza le tue statistiche e i dati tra una sincronizzazione e l'altra. I dati memorizzati sono passi, distanza, calorie bruciate, minuti attivi, allenamento, sonno, tempo sedentario e ore di attività.

È consigliabile eseguire la sincronizzazione di Alta almeno una volta al giorno.

Tipo di dati	Giorni memorizzati
Statistiche minuto per minuto	5
Dati sul sonno	7
Dati SmartTrack	2
Totali di riepilogo	30

## Display

Alta è dotato di un display touch OLED.

## Dimensione cinturino

Le dimensioni dei cinturini sono mostrate di seguito. Tieni presente che i cinturini intercambiabili venduti separatamente possono variare leggermente rispetto a queste dimensioni.

Cinturino Small	Adatto a una circonferenza del polso compresa tra 14 e 17 centimetri
Cinturino Large	Adatto a una circonferenza del polso compresa tra 17 e 20 centimetri
Braccialetto Extra large	Adatto a una circonferenza del polso compresa tra 20 e 23,6 centimetri

## Condizioni ambientali

Temperatura operativa	Da -10° a 45° C (da 14° a 113° F)
Temperatura non operativa	Da -20° a -10° C (da -4° a 14° F)  Da 45° a 60° C (da 113° a 140° F)
Resistenza all'acqua	Resistente agli schizzi.
Altitudine massima di funzionamento	9.144 m (30.000 piedi)

## Ulteriori informazioni

Per ulteriori informazioni sul tracker e sul pannello, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Garanzia e condizioni di restituzione

Le informazioni sulla garanzia e le condizioni di restituzione di fitbit.com sono reperibili all'indirizzo [fitbit.com/legal/returns-and-warranty](https://fitbit.com/legal/returns-and-warranty).

# Avvisi normativi e sulla sicurezza

---

Nome modello: FB406

## USA: Dichiarazione della Federal Communications Commission (FCC)

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: XRAFB406

## Canada: Dichiarazione di Industry Canada (IC)

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

IC ID: 8542A-FB406

## Unione Europea (UE)

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

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB406 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### **Vereinfachte EU-Konformitätserklärung**

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB406 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

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

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB406 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

## Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB406 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

## Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB406 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)



Australia e Nuova Zelanda



Cina



## Wireless sync dongle

部件名称	有毒和危险品					
	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
Dongle Model FB150						
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

○ = 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572 规定的限量要求以下

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

## Alta

部件名称	有毒和危险品					
	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二 苯醚 (PBDE)
Alta Model FB406						
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

○ = 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572 规定的限量要求以下

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

## Messico



IFETEL: RCPFIFB15-2258

## Marocco



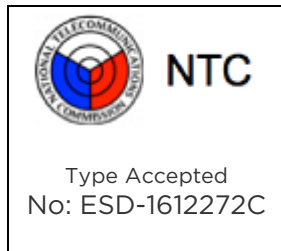
## Giappone



## Oman



## Filippine

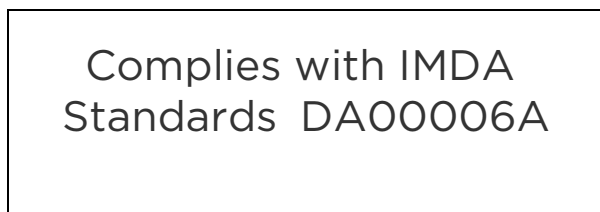


## Serbia



И 005 016

## Singapore



## Sud Africa



TA-2015/2353



## Corea del Sud

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
- 공중선전계강도 (Antenna power): -7.4dBi
- 변조방식 (Type of the modulation): GFSK
- RF 출력(RF Output): 3.6dBm
- 안테나 유형(Antenna Type): Monopole Antenna (Stamped metal)
- 작동 온도 범위(Operating Temperature Range): -10C ~ 50C
- 동작 전압 (Operating voltage): DC 3.7V

### KC 인증서 정보 KC Certificate Information

- 1) 장비 이름 Equipment name: 저전력 무선 장치 (무선 데이터 통신의 무선 장치)  
Low power radio equipment (wireless devices of wireless data communications)
- 2) 모델 이름 Model name: FB406
- 3) 인증서 번호 Certificate number: MSIP-CMM-XRA-FB406
- 4) 회사 이름 Company Name: Fitbit, Inc.
- 제조업 자 Manufacturer: Fitbit, Inc. / 중국(China)
- 6) 제조 일자 Manufactured Date: 201\_

## Taiwan

### Wireless sync dongle



CCAJ15LP1150T4

Alta



CCAJ15LP6230T1

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.

## Emirati Arabi Uniti

TRA  
Registered  
NO:  
ER442211/16  
  
DEALER NO:  
DA35294/14

## Informazioni sulla sicurezza

Il presente dispositivo è stato testato e dichiarato conforme alla certificazione di sicurezza in linea con le specifiche dello standard EN0: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013.

©2018 Fitbit, Inc. Tutti i diritti riservati. Fitbit e il logo Fitbit sono marchi o marchi registrati di Fitbit negli Stati Uniti e in altri paesi. Un elenco più completo di marchi Fitbit è disponibile su <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Marchi di terze parti menzionati sono di proprietà dei rispettivi detentori.