

fitbit inspire 2



Manual del usuario
Versión 1.3

Índice

Inicio	6
Contenido de la caja	6
Configuración de Inspire 2	7
Carga del monitor	7
Configuración con el teléfono	9
Consulta de datos en la aplicación de Fitbit	9
Desbloqueo de Fitbit Premium	10
Avisos de salud y bienestar de Premium	10
Cómo llevar puesta Inspire 2	11
Colocación durante los ejercicios y durante el resto del día	11
Mano dominante	12
Cómo llevar Inspire 2 en una pinza	13
Colocación de la pinza	13
Consejos sobre cómo llevarlo y cuidarlo	14
Cambio de la correa	15
Retirada de la correa	15
Colocación de la correa	16
Opciones básicas	17
Navegación por Inspire 2	17
Navegación básica	17
Configuración rápida	19
Ajuste de la configuración	20
Comprobación del nivel de batería	22
Desactivación de la pantalla	22
Aplicaciones y formatos del reloj	23
Cambio de formato del reloj	23
Uso de la aplicación Tile	23
Notificaciones del teléfono	24
Configuración de notificaciones	24
Visualización de notificaciones entrantes	24
Desactivación de notificaciones	25

Precisión	26
Uso de la aplicación Alarmas.....	26
Cómo descartar o posponer una alarma.....	26
Uso de la aplicación Temporizador.....	26
Actividad y bienestar	27
Consulta de tus estadísticas.....	27
Monitorización de un objetivo diario de actividad.....	27
Selección de un objetivo.....	28
Monitorización de una actividad por horas.....	28
Monitorización del sueño.....	28
Fijación de un objetivo de sueño.....	28
Información sobre los hábitos de sueño.....	29
Visualización del ritmo cardíaco.....	29
Práctica de la respiración guiada.....	29
Comprobación de tu puntuación de control del estrés.....	30
Estadísticas de salud avanzadas.....	30
Ejercicio y salud cardíaca	31
Monitorización automática del ejercicio.....	31
Monitorización y análisis de ejercicios con la aplicación Ejercicio.....	31
Requisitos del GPS.....	31
Monitorización de un ejercicio.....	32
Personalización de atajos y de la configuración de ejercicios.....	32
Comprobación del resumen de entrenamientos.....	33
Comprobación del ritmo cardíaco.....	33
Zonas personalizadas de ritmo cardíaco.....	34
Cómo obtener Minutos en Zona Activa.....	34
Cómo compartir la actividad.....	35
Visualización de la puntuación sobre la capacidad aeróbica.....	35
Actualización, reinicio y borrado	36
Actualización de Inspire 2.....	36
Reinicio de Inspire 2.....	36
Borrado de Inspire 2.....	36
Solución de problemas	37
Ausencia de señal de ritmo cardíaco.....	37

Ausencia de señal GPS	37
Otros problemas	38
Información general y especificaciones	39
Sensores y componentes	39
Materiales.....	39
Tecnología inalámbrica	39
Información acerca de la tecnología de tacto	39
Batería	39
Memoria	39
Pantalla.....	39
Tamaño de la correa	40
Condiciones ambientales	40
Más información.....	40
Garantía y política de devoluciones	40
Reglamentación y normas de seguridad.....	41
EE. UU.: Declaración de la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC)	41
Canadá: Declaración del Ministerio de Industria de Canadá (IC).....	42
Unión Europea (UE).....	43
Valoración de IP	43
Argentina.....	44
Australia y Nueva Zelanda.....	44
Bielorrusia.....	44
Botsuana	44
Unión aduanera	45
China	45
Indonesia.....	46
Israel	46
Japón	46
Reino de Arabia Saudí.....	46
México.....	47
Moldavia.....	47
Marruecos.....	47
Nigeria	47
Omán.....	48

Pakistán 48
Filipinas 48
Serbia 48
Singapur 48
Corea del Sur 49
Taiwán 49
Emiratos Árabes Unidos 51
Reino Unido 52
Zambia 52
Declaración de seguridad 52

Inicio

Convierte la salud en un hábito con Fitbit Inspire 2, la pulsera de actividad física fácil de utilizar gracias al análisis continuo del ritmo cardiaco, los Minutos en Zona Activa, la monitorización del sueño y la actividad, sus hasta 10 días de batería y mucho más.

Dedica un momento a consultar toda la información de seguridad en [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). Inspire 2 no está diseñado para ofrecer datos médicos o científicos.

Contenido de la caja

La caja de Inspire 2 incluye estos elementos:



Monitor con correa pequeña
(varía en color y material)



Cable de carga



Correa grande adicional
(varía en color y material)

Las correas desmontables de Inspire 2 vienen en una gran variedad de colores y materiales, que se venden por separado.

Configuración de Inspire 2

Para disfrutar de la mejor experiencia, utiliza la aplicación de Fitbit para iPhone, iPad o teléfonos Android.



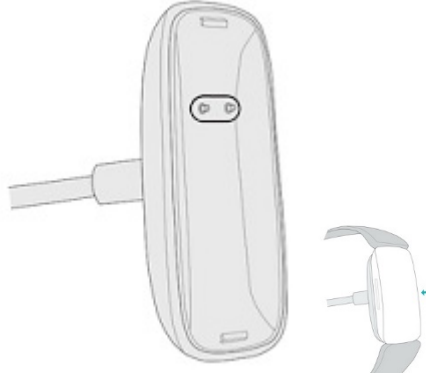
Para crear una cuenta de Fitbit, se te pedirá que indiques tu fecha de cumpleaños, estatura, peso y sexo con el fin de calcular la longitud de tu zancada y estimar la distancia recorrida, el metabolismo basal y las calorías que quemas. Después de configurar tu cuenta, los demás usuarios de Fitbit podrán 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 monitor

La batería de Inspire 2 puede durar hasta diez 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 Inspire 2, sigue estos pasos:

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. Alinea los contactos del otro extremo del cable de carga con los contactos dorados de la parte trasera de Inspire 2. Introduce suavemente Inspire 2 en el cargador hasta que encaje en su sitio.



Para quitar Inspire 2 del cable de carga, sigue estos pasos:

1. Sujeta Inspire 2 y desliza la uña del pulgar entre el cargador y la parte posterior del monitor en una de las esquinas.
2. Presiona suavemente en el cargador hasta que se separe del monitor.



La batería tarda alrededor de 1 o 2 horas en cargarse completamente. Mientras el monitor se carga, puedes pulsar los botones para ver el nivel de la batería. Cuando el monitor está completamente cargado, se muestra un icono de batería llena con una sonrisa.




Configuración con el teléfono

Configura Inspire 2 con la aplicación de Fitbit. La aplicación de Fitbit es compatible con la mayoría de los teléfonos. Consulta fitbit.com/devices para comprobar si tu teléfono es compatible.



Para empezar:

1. Descarga la aplicación de Fitbit:
 - [App Store de Apple](#) para iPhones
 - [Google Play Store](#) para teléfonos Android
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 Inspire 2 con tu cuenta.

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

Para más información, consulta help.fitbit.com.

Consulta de datos en la aplicación de Fitbit

Abre la aplicación de Fitbit en tu teléfono para consultar tu historial de actividad, de salud y tus datos de sueño, registrar los alimentos y el agua ingeridos, participar en desafíos y mucho más.

Desbloqueo de Fitbit Premium

Fitbit Premium es tu recurso personalizado en la aplicación de Fitbit que te ayuda a mantener la actividad, a dormir bien y a gestionar el estrés. La suscripción Premium incluye programas adaptados a tus objetivos de salud y forma física, información personalizada, cientos de entrenamientos de marcas de fitness y meditaciones guiadas, entre otras muchas cosas. Los nuevos clientes Premium pueden canjear una versión de prueba gratuita. La suscripción Premium incluye programas adaptados a tus objetivos de salud y forma física, información personalizada, cientos de entrenamientos de marcas de fitness y meditaciones guiadas, entre otras muchas cosas. Los nuevos clientes Premium pueden canjear una versión de prueba.

Inspire 2 viene con una versión de prueba de un año de Fitbit Premium para clientes de determinados países que cumplan los requisitos.



Para más información, consulta help.fitbit.com.

Avisos de salud y bienestar de Premium

Configura avisos de salud y bienestar de Premium en la aplicación de Fitbit y recibe avisos en tu monitor que te animan a desarrollar y mantener comportamientos saludables. Para obtener más información, consulta help.fitbit.com.

Cómo llevar puesta Inspire 2

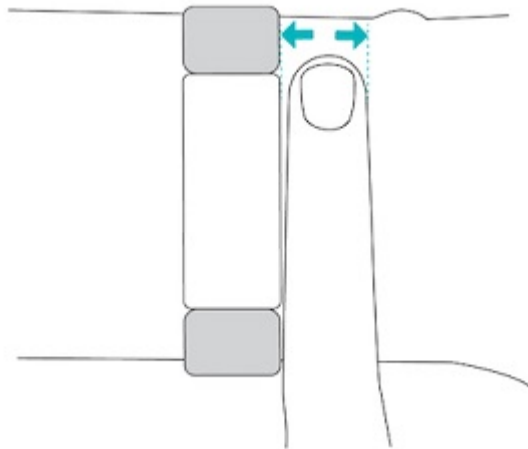
Puedes llevar puesta Inspire 2 en la muñeca o con el accesorio de pinza (se vende por separado). Si necesitas quitar la correa o colocar otra distinta, consulta las instrucciones en "[Cambio de la correa](#)" en la página 15.

Cuando llesves puesta Inspire 2 en la correa, asegúrate de que el monitor esté configurado como **En la muñeca** . Cuando llesves puesta Inspire 2 en el accesorio de pinza, asegúrate de que esté configurada como **En la pinza** . Para obtener más información, consulta "[Navegación por Inspire 2](#)" en la página 17.

Colocación durante los ejercicios y durante el resto del día

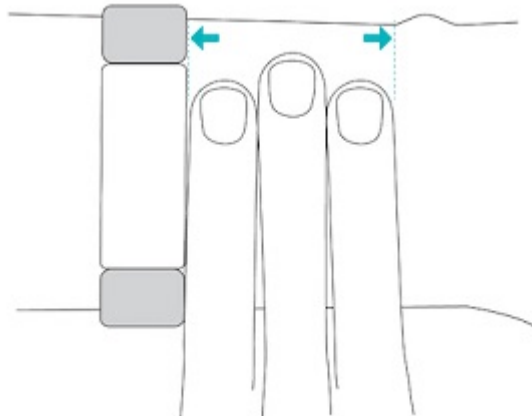
Cuando no estés practicando ningún ejercicio, lleva Inspire 2 colocada un dedo por encima del hueso de la muñeca.

En general, es importante que la muñeca descanse regularmente, para lo cual debes quitarte el monitor durante más o menos una hora después de haberlo usado de forma prolongada. Te recomendamos que te lo quites en la ducha. Aunque te puedes duchar llevando el monitor puesto, no hacerlo reduce la posible exposición a jabones, champús y acondicionadores, que pueden ocasionarle daños duraderos e irritarte la piel.



Para optimizar la monitorización del ritmo cardiaco mientras haces ejercicio:

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



- Lleva puesto el monitor 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 puesta Inspire 2 en la mano dominante o en la no dominante. La mano dominante es la que usas para comer y escribir. De forma predeterminada, la configuración Muñeca está establecida en la mano no dominante. Si llevas puesta Inspire 2 en la mano dominante, cambia la configuración Muñeca en la aplicación de Fitbit:



En la pestaña Hoy  de la aplicación de Fitbit, toca tu imagen de perfil > baldosa de Inspire 2 > **Muñeca > Dominante**.

Cómo llevar Inspire 2 en una pinza

Lleva puesta Inspire 2 enganchada en tu ropa. Quita las correas y coloca el monitor en la pinza. Para obtener más información, consulta "[Cambio de la correa](#)" en la página 15.

Ten en cuenta que cuando Inspire 2 está configurada como **En la pinza** , se desactivan algunas funciones, como la monitorización del ritmo cardíaco, la monitorización del ejercicio automática y los Minutos en Zona Activa.

Para poner Inspire 2 en la pinza, sigue estos pasos:

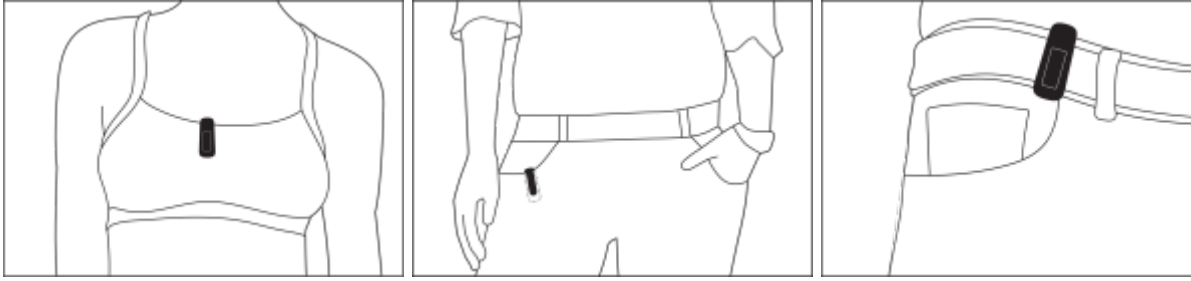
1. Si antes llevabas Inspire 2 en la muñeca, cambia la configuración del dispositivo a **En la pinza** . Para obtener más información, consulta "[Navegación por Inspire 2](#)" en la página 17. **Nota:** Asegúrate de que Inspire 2 está configurada como **En la muñeca**  cuando lleves el monitor en la correa.
2. Mantén el monitor con la pantalla orientada hacia ti. Asegúrate de que el tiempo no esté al revés.
3. Sujeta el accesorio de pinza con la abertura hacia ti y la pinza de la parte trasera hacia abajo.
4. Coloca la parte superior del monitor en la abertura de la pinza y mueve la parte inferior del monitor a su sitio. Inspire 2 está fija cuando todos los bordes de la pinza estén en posición horizontal respecto al monitor.



Colocación de la pinza

Lleva Inspire 2 en tu cuerpo o cerca de él con la pantalla mirando hacia afuera. Fija la pinza firmemente en el bolsillo de una camisa, en un sujetador, en el bolsillo de los pantalones, en un cinturón o en la cintura. Prueba en distintas posiciones y decide cuál es la más segura y cómoda para ti.

En caso de sentir irritación en la piel al llevar puesta Inspire 2 en el sujetador o en la cintura, cámbiala de lugar y engánchala a una prenda de vestir como, por ejemplo, el cinturón o el bolsillo.



Consejos sobre cómo llevarlo y cuidarlo

- Limpia la correa y tu muñeca con frecuencia con un limpiador no jabonoso.
- Si el monitor se moja, quítatelo y sécalo completamente después de la actividad.
- Quítate el monitor de vez en cuando.

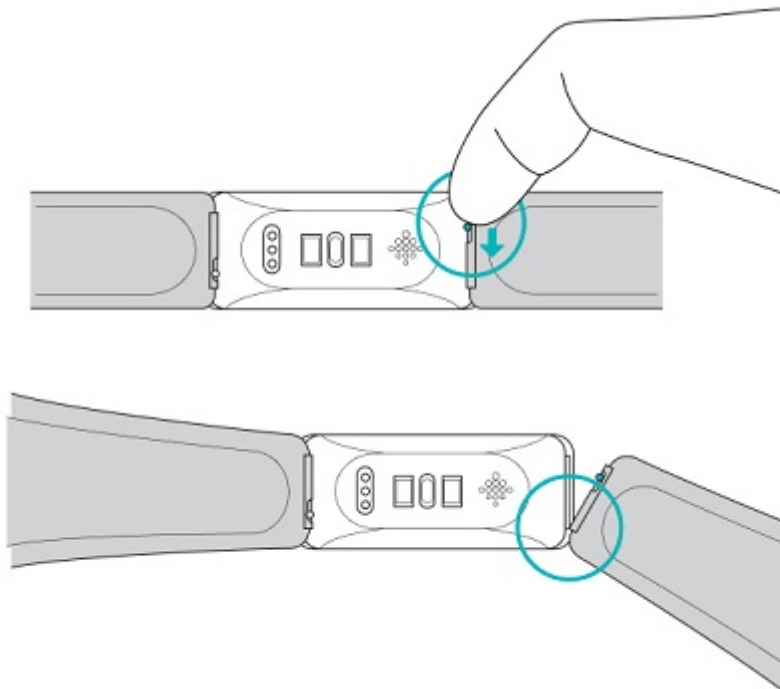
Cambio de la correa

Inspire 2 viene con una correa pequeña conectada y una correa inferior grande adicional en la caja. Tanto la correa superior como la inferior se pueden cambiar por correas intercambiables, que se venden por separado en [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Para conocer las medidas de las pulseras, consulta "[Tamaño de la correa](#)" en la página 40.

La mayoría de las correas para Inspire e Inspire HR no valen para Inspire 2. Consulta [fitbit.com](https://www.fitbit.com) para ver las correas que son compatibles con la serie Inspire. La pinza de Inspire no es compatible con Inspire 2.

Retirada de la correa

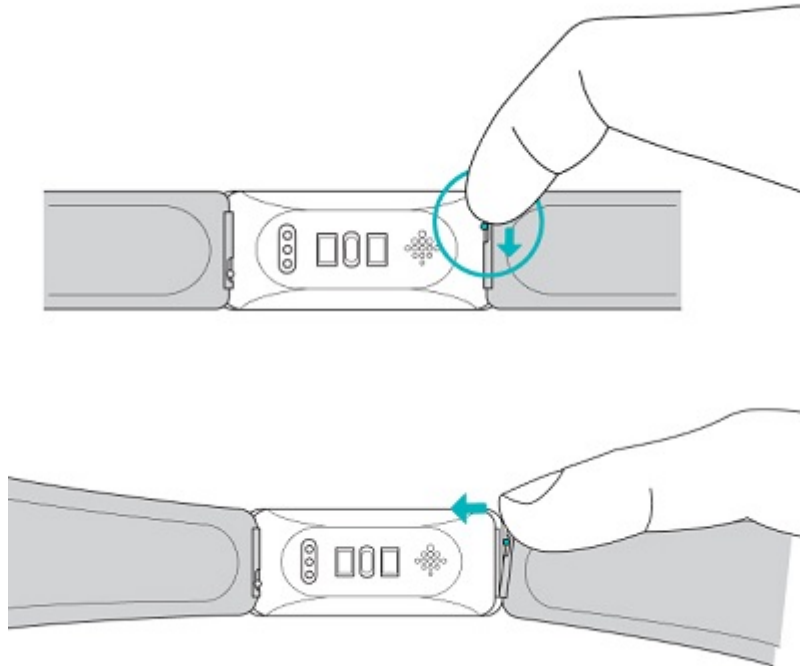
1. Da la vuelta a Inspire 2 y busca la palanca de liberación rápida.
2. Mientras presionas la palanca de liberación rápida hacia adentro, saca suavemente la correa del monitor para liberarlo.



3. Haz lo mismo en el otro lado.

Colocación de la correa

1. Para colocar una correa, sujétala y desliza la clavija (en el lado opuesto de la palanca de liberación rápida) por la ranura del monitor.
2. Mientras presionas en la palanca hacia dentro, desliza el otro extremo de la correa para encajarlo en su sitio.
3. Una vez insertados ambos extremos de la clavija, suelta la palanca.



Opciones básicas

Aprende a gestionar la configuración, navega por la pantalla y consulta el nivel de la batería.

Navegación por Inspire 2

Inspire 2 cuenta con una pantalla táctil PMOLED y 2 botones.

Navega por Inspire 2 tocando la pantalla, deslizando el dedo de arriba abajo o pulsando los botones. Para no gastar la batería, la pantalla del monitor se apaga cuando no se está usando.

Navegación básica

La pantalla de inicio es el reloj.

- Desliza con el dedo hacia abajo para desplazarte por las aplicaciones de Inspire 2. Para abrir una aplicación, tócala.
- Desliza hacia arriba para ver tus estadísticas diarias.

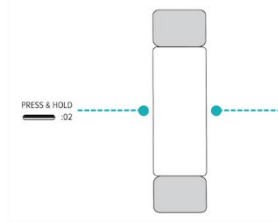
SWIPE DOWN TO
SEE APPS














SWIPE UP TO
SEE FITBIT TODAY





Configuración rápida

Mantén pulsados los botones de Inspire 2 para poder acceder más rápido a una configuración determinada. Toca una configuración para activarla o desactivarla. Cuando desactivas una configuración, el icono aparece atenuado con una línea que lo atraviesa.





En la pantalla de configuración rápida:




<p>DND (No molestar) </p>	<p>Cuando el ajuste No molestar está activado:</p> <ul style="list-style-type: none"> Las notificaciones, las celebraciones de objetivos y los avisos están desactivados. El icono No molestar se ilumina  en la configuración rápida. <p>No puedes activar el ajuste No molestar y el modo sueño al mismo tiempo.</p>
<p>Configuración en la muñeca  / En la pinza </p>	<p>Cuando lles Inspire 2 en tu muñeca, asegúrate de que el monitor esté configurado como En la muñeca . Cuando lles Inspire 2 en la pinza, asegúrate de que el monitor esté configurado como En la pinza . Para alternar entre los modos En la muñeca  y En la pinza , toca el ajuste > y pulsa  para confirmar.</p> <p>Ten en cuenta que cuando Inspire 2 está configurada como En la pinza , se desactivan algunas funciones, como la monitorización del ritmo cardiaco, la monitorización del ejercicio automática y los Minutos en Zona Activa.</p>
<p>Sueño </p>	<p>Cuando el ajuste modo sueño está activado:</p> <ul style="list-style-type: none"> Las notificaciones y los avisos están silenciados. El brillo de la pantalla está configurado para que se atenúe. La pantalla permanece apagada al girar la muñeca.

	<p>El modo sueño se desactiva automáticamente cuando defines un horario. Para obtener más información, consulta "Ajuste de la configuración" en la página 20.</p> <p>No puedes activar el ajuste No molestar y el modo sueño al mismo tiempo.</p>
<p>Activar pantalla</p> 	<p>Cuando la activación de pantalla esté activada, gira la muñeca hacia ti para encender la pantalla.</p>
<p>Bloqueo acuático</p> 	<p>Activa la configuración bloqueo acuático cuando estés en el agua, por ejemplo, en la ducha o nadando, para evitar que los botones del monitor se activen. Cuando el bloqueo acuático está activado, la pantalla y los botones se bloquean. Las notificaciones y las alarmas siguen mostrándose en el monitor, pero debes desbloquear la pantalla para interactuar.</p> <p>Para activar el bloqueo acuático, mantén pulsados los botones de tu monitor, toca Bloqueo acuático  y pulsa dos veces la pantalla con firmeza. Para desactivar el bloqueo acuático, toca de nuevo dos veces la pantalla.</p> <p>Ten en cuenta que el bloqueo acuático se activa automáticamente cuando empiezas a nadar en la aplicación Ejercicio .</p>

Ajuste de la configuración

Gestiona ajustes básicos en la aplicación Configuración :

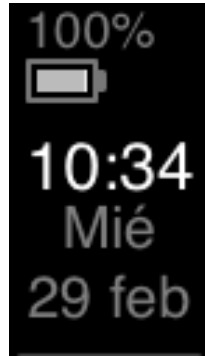
<p>Bloqueo de botones</p>	<p>Activa el ajuste Bloqueo de botón para evitar que los botones del monitor se activen mientras la pantalla está apagada. Para activar o desactivar el ajuste Bloqueo de botón, toca el ajuste > y pulsa  para confirmar.</p> <p>Consejo: utiliza este ajuste para evitar que se pulse el botón de forma involuntaria mientras haces ejercicio, especialmente si llevas Inspire 2 más abajo en la muñeca o si aprietas la correa para que quede más ajustada. Para obtener más información, consulta "Cómo llevar puesta Inspire 2" en la página 11.</p> <p>Nota: El uso del ajuste Bloqueo de botón en Inspire 2 puede requerir una carga más frecuente.</p>
---------------------------	---

Pantalla oscura	Enciende el ajuste de pantalla oscura para reducir el brillo de la pantalla.
No molestar	Desactiva todas las notificaciones o elige activar automáticamente el modo No molestar mientras usas la aplicación Ejercicio  .
Tocar dos veces	Activa o desactiva la posibilidad de encender el monitor tocando dos veces con firmeza. Ten en cuenta que la pantalla debe apagarse al menos 10 segundos para que esta configuración funcione.
Monitorización del ritmo cardíaco	Activa o desactiva la monitorización del ritmo cardíaco. Ten en cuenta que este ajuste solo está disponible cuando Inspire 2 está configurada para En la muñeca  .
Notificaciones de zonas de ritmo cardíaco	Activa o desactiva las notificaciones de zona de ritmo cardíaco. Para obtener más información, consulta help.fitbit.com .
GPS del teléfono	Activar o desactivar el GPS conectado.
Modo nocturno	Ajusta la configuración del modo sueño, incluida la definición de un horario para que el modo se active y desactive automáticamente. Para definir un horario, sigue estos pasos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Abre la aplicación Configuración  y toca Modo sueño. 2. Toca Horario para activarlo. 3. Toca Intervalo de sueño y establece tu horario del modo sueño. El modo sueño se desactiva automáticamente en el momento en que programas el horario aunque lo hayas activado de forma manual.
Información del dispositivo	Consulta la información normativa y la fecha de activación de tu monitor, que es el día en que comienza la garantía de este. La fecha de activación es el día en el que configuras el dispositivo. Para más información, consulta help.fitbit.com .

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

Comprobación del nivel de batería

En la pantalla de formato del reloj, desliza el dedo hacia arriba. La pantalla de nivel de batería está en la parte superior de la pantalla.



Desactivación de la pantalla


Para apagar la pantalla del monitor cuando no esté en uso, cubre brevemente el formato del monitor con la mano opuesta, pulsa los botones o aleja la muñeca del cuerpo.

Aplicaciones y formatos del reloj


La [Galería de Fitbit](#) ofrece aplicaciones y formatos del reloj para personalizar el monitor y satisfacer así una gran variedad de necesidades cotidianas, de salud, forma física y registro de tiempo.

Cambio de formato del reloj

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


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

Uso de la aplicación Tile

Si no encuentras tu Inspire 2, utiliza la aplicación Tile para encontrarlo. También puedes utilizar la aplicación Tile en Inspire 2  para localizar tu teléfono. Para obtener más información, visita help.fitbit.com.




Notificaciones del teléfono

Inspire 2 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 monitor a 30 pies del teléfono. Se almacenan hasta 10 notificaciones en la aplicación Notificaciones  en el monitor.

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 imagen de perfil > baldosa de Inspire 2.
2. Toca **Notificaciones**.
3. Sigue las instrucciones en pantalla para enlazar el monitor 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, Inspire 2 muestra las notificaciones de todos los calendarios sincronizados con la aplicación Calendario. Si tienes un teléfono Android, en Inspire 2 aparecerán las notificaciones del calendario de la aplicación que hayas elegido durante la configuración.

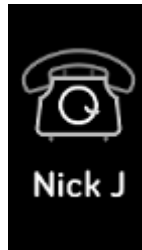
Para más información, consulta help.fitbit.com.

Visualización de notificaciones entrantes

Cuando tu teléfono e Inspire 2 están dentro del alcance, una notificación hace que el monitor vibre.

- Llamadas telefónicas: el nombre o el número de quien llama se mueve una vez. Pulsa los botones para descartar la notificación.
- Mensajes de texto: el nombre del remitente se mueve una vez encima del mensaje. Desliza con el dedo hacia arriba para leer el mensaje completo.
- Alertas de calendario: el nombre del evento se mueve una vez debajo de la hora y la ubicación.
- Notificaciones de la aplicación: el nombre de la aplicación o el remitente se mueven una vez encima del mensaje. Desliza con el dedo hacia arriba para leer el mensaje completo.

Para leer una notificación más tarde, desliza con el dedo hacia abajo desde el formato del reloj y toca la aplicación Notificaciones . Toca la notificación para agrandar el mensaje.




Nota: El monitor muestra los primeros 250 caracteres de la notificación. Comprueba tu teléfono para ver el mensaje completo.



Desactivación de notificaciones

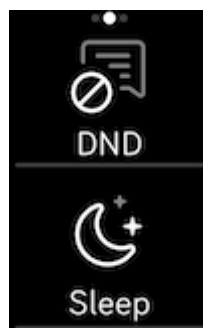
Desactiva algunas notificaciones en la aplicación de Fitbit o desactiva todas ellas en la configuración rápida de Inspire 2. Cuando todas las notificaciones estén desactivadas, el monitor no vibrará y la pantalla no se encenderá en el momento que recibas una notificación en el teléfono.

Para desactivar algunas notificaciones:

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

Para desactivar todas las notificaciones:

1. Mantén pulsados los botones del monitor.
2. Toca **DND**  para activar el modo No molestar. El icono de DND  se ilumina para indicar que están desactivadas todas las notificaciones, las celebraciones de objetivos y los avisos.



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

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 monitor vibra.

Para más información, consulta help.fitbit.com.


Cómo descartar o posponer una alarma

Cuando salta una alarma, el monitor vibra. Para descartar la alarma, pulsa los botones. Para posponer la alarma 9 minutos, desliza el dedo hacia abajo.

Pospón la alarma las veces que desees. Inspire 2 activa automáticamente el modo posponer si ignoras la alarma durante más de un minuto.



Uso de la aplicación Temporizador

Mide la duración de actividades con el cronómetro o activando el temporizador con la aplicación Temporizadores  del monitor. Puedes ejecutar el cronómetro y el temporizador de cuenta atrás al mismo tiempo.

Para más información, consulta help.fitbit.com.

Actividad y bienestar

Inspire 2 monitoriza de forma continua una gran variedad de estadísticas sin importar cuándo lo lleves puesto. Los datos se sincronizan automáticamente con la aplicación de Fitbit a lo largo del día.

Consulta de tus estadísticas

Desliza hacia arriba desde la pantalla de formato de reloj para ver tus estadísticas diarias, como:

Estadísticas principales	Pasos dados hoy, distancia recorrida, calorías quemadas y Minutos en Zona Activa
Ritmo cardiaco	Ritmo cardiaco actual y zona de ritmo cardiaco, y ritmo cardiaco en reposo
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 logrado tu objetivo de ejercicio de esta semana
Sueño	Duración del sueño y puntuación del sueño
Salud menstrual	Información sobre el momento actual de tu ciclo menstrual (si corresponde)
Agua	Ingesta de agua registrada hoy y progreso de tu objetivo diario
Peso	Peso actual, el progreso hacia tu objetivo de peso o en qué parte del rango de peso saludable se encuentra el tuyo si tu objetivo es mantener tu peso

Si has establecido un objetivo en la aplicación de Fitbit, un anillo muestra tu progreso hacia ese objetivo.

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

Monitorización de un objetivo diario de actividad

Inspire 2 monitoriza tu progreso de cara a un objetivo de actividad diaria de tu elección. Cuando alcances tu objetivo, el monitor 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.

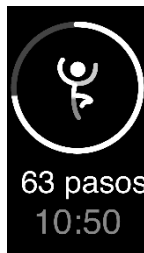
Para más información, Consulta de tus estadísticas help.fitbit.com.

Monitoriza el progreso hacia tu objetivo en Inspire 2. Para obtener más información, visita "[Consulta de tus estadísticas](#)" en la página 27.

Monitorización de una actividad por horas

Inspire 2 te ayuda a mantenerte activo a lo largo del día monitorizando el tiempo que te encuentras 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, consulta help.fitbit.com.

Monitorización del sueño

Lleva puesta Inspire 2 en la cama para monitorizar automáticamente las estadísticas básicas del sueño, como el tiempo que duermes, las fases (es decir, el tiempo que has estado en REM, sueño ligero y sueño profundo) y la puntuación del sueño (es decir, la calidad del sueño). Para ver tus estadísticas de sueño, sincroniza el monitor cuando te despiertes y comprueba la aplicación de Fitbit o desliza con el dedo hacia arriba en el formato del reloj de tu monitor.

Para más información, consulta help.fitbit.com.

Fijación de 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, consulta 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 sintiéndote descansado.

Para más información, consulta help.fitbit.com.


Visualización del ritmo cardiaco



Inspire 2 monitoriza tu ritmo cardiaco durante el día. Desliza el dedo hacia arriba desde el formato del reloj para ver tu ritmo cardiaco en tiempo real y en reposo. Para obtener más información, visita "[Consulta de tus estadísticas](#)" en la página 27. Hay determinados formatos del reloj que muestran tu ritmo cardiaco en tiempo real en la pantalla del reloj.

Durante un entrenamiento, Inspire 2 muestra tu zona de ritmo cardiaco y vibra cada vez que introduces una zona diferente para ayudarte a orientar la intensidad de entrenamiento que has elegido.

Para obtener más información, consulta "[Comprobación del ritmo cardiaco](#)" en la página 33.

Práctica de la respiración guiada

La aplicación Relax  de Inspire 2 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 Inspire 2, abre la aplicación Relax .
2. La primera opción es la sesión de 2 minutos. Desliza hacia arriba con el dedo para seleccionar la sesión de 5 minutos.
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, consulta help.fitbit.com.

Comprobación de tu puntuación de control del estrés

En función de los datos de tu ritmo cardiaco, ejercicio y sueño, tu puntuación de gestión del estrés te ayuda a saber si tu organismo muestra signos de estrés a diario. La puntuación va de 1 a 100, donde una puntuación más elevada significa que tu cuerpo está mostrando menos signos de estrés físico. Para ver tu puntuación de gestión del estrés, debes llevar puesto el monitor para dormir y abrir la aplicación de

Fitbit en tu teléfono a la mañana siguiente. En la pantalla Hoy  toca la baldosa de Gestión del estrés.

Registra la forma en la que te sientes a lo largo del día para obtener una idea más clara de cómo responden tu cuerpo y mente ante el estrés. Si cuentas con una suscripción a Fitbit Premium, podrás acceder a información sobre el desglose de tu puntuación.

Para más información, consulta help.fitbit.com.

Estadísticas de salud avanzadas

Conoce mejor tu cuerpo con las estadísticas de salud en la aplicación de Fitbit. Esta función te ayuda a ver las estadísticas clave monitorizadas por tu dispositivo Fitbit a lo largo del tiempo para que puedas ver las tendencias y evaluar los cambios que se han producido.


Entre las estadísticas se incluyen las siguientes:

- Variabilidad del ritmo cardiaco
- Ritmo cardiaco en reposo
- Frecuencia respiratoria

Nota: Esta función no está diseñada para diagnosticar ni tratar ninguna afección médica y no se debe utilizar para fines médicos. Su objetivo es proporcionar información que pueda ayudarte a gestionar tu bienestar. Si tienes alguna duda sobre tu salud, consulta con un médico. Si crees que puedes estar sufriendo una emergencia médica, llama al 112.

Para más información, consulta 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.


Monitorización automática del ejercicio

Inspire 2 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, consulta help.fitbit.com.


Monitorización y análisis de ejercicios con la aplicación Ejercicio

Monitoriza ejercicios específicos con la aplicación Ejercicio  en Inspire 2 para ver estadísticas en tiempo real, recibir notificaciones de zonas de ritmo cardiaco y revisar un resumen tras realizar el entrenamiento, todo ello en tu muñeca. Para ver más estadísticas y un mapa de intensidad del entrenamiento si has utilizado GPS, toca la baldosa Ejercicio en la aplicación de Fitbit.



Inspire 2 utiliza los sensores GPS del teléfono más cercano para recopilar datos del GPS.

Requisitos del GPS


El GPS conectado del teléfono está disponible para todos los teléfonos compatibles con sensores GPS. Para obtener más información, consulta help.fitbit.com.

1. Activa el Bluetooth y el GPS en tu teléfono.
2. Asegúrate de que Inspire 2 esté enlazada con tu teléfono.
3. Asegúrate de que la aplicación de Fitbit tiene permiso para utilizar el GPS o los servicios de ubicación.
4. Asegúrate de que el GPS conectado está activado en Inspire 2 (abre la aplicación Configuración  > **GPS del teléfono**).
5. Lleva el teléfono contigo mientras haces ejercicio.

Monitorización de un ejercicio

1. En Inspire 2, abre la aplicación Ejercicio  y desliza con el dedo para encontrar un ejercicio.
2. Toca el ejercicio para seleccionarlo.
3. Toca el icono de reproducción  para empezar el ejercicio o desliza hacia arriba para establecer un objetivo de tiempo, distancia, minutos de la zona o calorías, dependiendo de la actividad. Si el ejercicio usa el GPS, puedes esperar a que se conecte la señal o empezar el ejercicio y el GPS se conectará cuando la señal esté disponible.
4. Toca el centro de la pantalla para desplazarte por tus estadísticas en tiempo real.
5. Cuando acabes el entrenamiento o quieras ponerlo en pausa, pulsa los botones.
6. Para terminar el entrenamiento, vuelve a pulsar los botones y toca **Finalizar**. Desliza hacia arriba para ver el resumen del entrenamiento. Pulsa los botones para cerrar la pantalla del resumen.
7. Para ver los datos del GPS, toca la baldosa Ejercicio en la aplicación de Fitbit.


Notas:

- Si estableces un objetivo de ejercicio, el monitor 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 monitor se conecta a los sensores GPS de tu teléfono. Cuando aparezca en la pantalla "  conectado" e Inspire 2 vibre, significará que el GPS se ha conectado.


Personalización de atajos y de la configuración de ejercicios


Personaliza la configuración para cada tipo de ejercicio y cambia o reordena los accesos directos a ejercicios en la aplicación de Fitbit. Por ejemplo, activa o desactiva el GPS conectado y los avisos o añade un acceso directo a yoga en Inspire 2.

Para personalizar la configuración de un ejercicio:

1. En la pestaña Hoy  de la aplicación de Fitbit, toca tu imagen de perfil > baldosa de Inspire 2 > **Accesos directos a ejercicios**.
2. Toca un ejercicio para ajustar la configuración.

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 imagen de perfil > baldosa de Inspire 2.
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.

Puedes tener hasta 6 accesos directos a ejercicios en Inspire 2.

Para más información, consulta help.fitbit.com.



Comprobación del resumen de entrenamientos

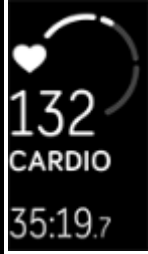
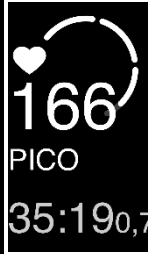
Después de completar un entrenamiento, Inspire 2 muestra un resumen de tus estadísticas.

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

Inspire 2 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 monitor durante el ejercicio. Inspire 2 te avisa cuando entras en 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.

Icon	Zona	Cálculo	Descripción
	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.

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, consulta help.fitbit.com.


Cómo 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

Inspire 2 te notifica los Minutos en Zona Activa de 2 maneras:

- Momentos después de introducir una zona de ritmo cardiaco diferente en la aplicación Ejercicio  para saber si estás dando el máximo de ti o no. Sabrás en qué zona estás por las veces que vibra tu dispositivo:

- 1 zumbido para la zona de quema de grasa
- 2 zumbidos para la zona cardio
- 3 zumbidos para la zona pico



- 7 minutos después de introducir una zona de ritmo cardiaco durante el día (por ejemplo, durante una caminata rápida).



Para más información, consulta help.fitbit.com.

Cómo compartir la actividad

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

Para más información, consulta help.fitbit.com.

Visualización de la puntuación sobre la capacidad aeróbica

Visualiza tu capacidad aeróbica general con tu dispositivo Fitbit. Consulta tu nivel de capacidad aeróbica y tu nivel de estado físico cardiovascular, que muestran tu rendimiento en comparación con otros usuarios.

En la aplicación de Fitbit, toca la baldosa del ritmo cardiaco y desliza hacia la izquierda en el gráfico del ritmo cardiaco para ver los detalles de tus estadísticas de forma física en zona cardio.

Para más información, consulta help.fitbit.com.

Actualización, reinicio y borrado

Aprende a actualizar, reiniciar y borrar Inspire 2.

Actualización de Inspire 2

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

Cuando haya disponible una actualización, aparecerá una notificación en la aplicación de Fitbit. Cuando empieces a actualizar, verás una barra de progreso en Inspire 2 y en la aplicación de Fitbit hasta que la actualización termine. Mantén el monitor y el teléfono cerca el uno del otro durante la actualización.

Para actualizar Inspire 2, el monitor debe tener al menos un 40% de batería. La actualización de Inspire 2 puede requerir mucha batería. Te recomendamos que conectes el monitor al cargador antes de comenzar una actualización.

Para más información, consulta help.fitbit.com.

Reinicio de Inspire 2

Si no puedes sincronizar Inspire 2 o si tienes problemas con la monitorización de tus estadísticas o la recepción de notificaciones, reinicia tu monitor desde la muñeca:

Abre la aplicación Configuración  y toca **Reiniciar el dispositivo**.


Si Inspire 2 no responde, sigue estos pasos:

1. Conecta Inspire 2 al cable de carga. Para obtener instrucciones, consulta "[Carga del monitor](#)" en la página 7.
2. Mantén pulsados los botones del monitor durante 5 segundos. Suelta los botones. Cuando veas el icono de una sonrisa e Inspire 2 vibre, significa que el monitor se ha reiniciado.

No se borrarán los datos al reiniciar el monitor.

Borrado de Inspire 2

Si quieres darle tu Inspire 2 a otra persona o deseas devolverlo, borra primero todos tus datos personales:

1. En Inspire 2, abre la aplicación Configuración  > **Borrar datos de usuario**.
2. Cuando se te indique, pulsa la pantalla durante 3 segundos y, a continuación, suelta. Cuando Inspire 2 vibre y veas la pantalla del reloj, se habrán borrado los datos.

Solución de problemas

Si Inspire 2 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

Inspire 2 monitoriza continuamente el ritmo cardiaco mientras estás haciendo ejercicio y durante todo el día. Si el sensor de ritmo cardiaco de tu monitor tiene dificultades para detectar una señal, aparecerán líneas discontinuas.



Si tu monitor 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 monitor. Después, asegúrate de que llevas puesto el monitor correctamente, colocándolo más arriba o más abajo en la muñeca o apretando o aflojando la correa. Inspire 2 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, consulta help.fitbit.com.

Ausencia de señal GPS

Factores ambientales como edificios altos, bosques frondosos, colinas empinadas o nubes densas pueden interferir en la capacidad del monitor para conectarse a los satélites GPS. Si tu teléfono está buscando una señal GPS durante un ejercicio, aparecerá el texto "📶 conectando" en la parte superior de la pantalla.

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

Otros problemas

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

- 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 "[Reinicio de Inspire 2](#)" en la página 36.

Para más información, consulta help.fitbit.com.

Información general y especificaciones

Sensores y componentes

Fitbit Inspire 2 incorpora los siguientes sensores y motores:

- Acelerómetro de tres ejes, que monitoriza los patrones de movimiento
- Un monitor óptico de ritmo cardíaco
- Motor de vibración

Materiales

La correa clásica de Inspire 2 está hecha de un material de elastómero flexible y duradero similar al que se usa en muchos smartwatches deportivos. La carcasa y la hebilla de Inspire 2 son de plástico.

Tecnología inalámbrica

Inspire 2 contiene un transceptor de radio Bluetooth 4.2.

Información acerca de la tecnología de tacto

Inspire 2 cuenta con un motor de vibración para alarmas, objetivos, notificaciones, avisos y aplicaciones.

Batería

Inspire 2 está equipado con una batería de polímero de litio recargable.

Memoria

Inspire 2 almacena tus datos, como estadísticas diarias, información de sueño e historial de ejercicios, durante 7 días. Consulta tu historial de datos en la aplicación de Fitbit.

Pantalla

Inspire 2 cuenta con una pantalla PMOLED.

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	Es apta para muñecas de entre 140 y 180 mm de circunferencia.
Correa grande	Es apta para muñecas de entre 180 y 220 mm de circunferencia.

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
Temperatura de carga	De 32 °F a 109 °F (0 °C a 43 °C)
Resistencia al agua	Resistencia al agua hasta 50 metros
Altitud de funcionamiento máxima	8534 m

Más información

Si deseas saber más información sobre tu monitor, cómo monitorizar 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](#).

Reglamentación y normas de seguridad

Aviso para el usuario: El contenido normativo de determinadas regiones también se puede ver en el dispositivo. Para ver el contenido:

Configuración > Información del dispositivo

EE. UU.: Declaración de la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC)

Model FB418

FCC ID: XRAFB418

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

Settings > Device Info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB418

Responsible Party - U.S. Contact Information

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

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

FCC Warning

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

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to

provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

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

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

Canadá: Declaración del Ministerio de Industria de Canadá (IC)

Model/Modèle FB418

IC: 8542A-FB418

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

Settings > Device Info

Avis à l'utilisateur: L'ID de l'IC peut également être consulté sur votre appareil. Pour voir le contenu:

Paramètres> Informations sur l'appareil

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause interference, and

2. this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

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

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

Unión Europea (UE)

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB418 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB418 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 FB418 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 FB418 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 FB418 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



Valoración de IP

El modelo FB418 cuenta con una calificación de IPX8 de resistencia al agua bajo la normativa IEC 60529, con una profundidad de hasta 50 metros.

El modelo FB418 cuenta con una calificación de IP6X de entrada de polvo bajo la normativa IEC 60529 que indica que el dispositivo es a prueba de polvo.

Consulta el principio de esta sección para ver las instrucciones sobre cómo acceder a la calificación IP del producto.

Argentina



Australia y Nueva Zelanda

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

Settings > Device Info



Bielorrusia

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

Settings > Device Info



Botsuana

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

Settings > Device Info

Unión aduanera

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

Settings > Device Info



China

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

Settings > Device Info

China RoHS

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB418	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
电子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○
充电线 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

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

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



CMIIT ID 2020DJ10432

Frequency band: 2400-2483.5 MHz
Transmitted power: Max EIRP, 4.64dBm
Occupied bandwidth: BLE: 2MHz
Modulation system: BLE: GFSK
CMIIT ID displayed: On packaging and Device Electronic Labeling

Indonesia

69640/SDPPI/2020 3788

Israel


מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 51-74957
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japón

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

Settings > Device Info



 201-200527

Reino de Arabia Saudí

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

Settings > Device Info

México

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

Settings > Device Info



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

Moldavia

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

Settings > Device Info

Marruecos



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 00025260ANRT2020

Date d'agrément: 25/08/2020

Nigeria

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

Omán

TRA/TA-R/9827/20
D090258

Pakistán

PTA Approved

Model No.: FB418

TAC No.: 9.775/2020

Device Type: Bluetooth

Filipinas



Serbia



Singapur

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

Settings > Device Info

Corea del Sur

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

Settings > Device Info

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."

Translation:

Class B devices (broadcast communications equipment for home use): EMC registration is mainly for household use (B class) and can be used in all areas get this device.

Taiwán

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

設置 > 設備信息

Translation:

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

Settings > Device Info

低功率警語:

- 取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，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。
- 低功率射頻器材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。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材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:

Warning Statement for Low Power Radios:

- Without permission granted by the NCC, no company, enterprise, or user is allowed to change the frequency of an approved low power radio-frequency

device, enhance its transmitting power or alter original characteristics or performance.

- The use of low power RF devices must not affect flight safety or interfere with legal communications: when interference is found, it should be immediately stopped and ameliorated not to interfere before continuing to use it. The legal communications mentioned here refer to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunication Law. Low power RF devices need to bear with interference from legal communications or industrial, scientific and medical radio wave radiating equipment

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.

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

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

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

- Rest for 10 minutes after every 30 minutes.
- Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour a day.

Taiwan RoHS

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker	限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols					
Model FB418	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁶⁺)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

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。
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。
備考 3. “--” 係指該項限用物質為排除項目。

Emiratos Árabes Unidos

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

Settings > Device Info

TRA - United Arab Emirates

Dealer ID: DA35294/14

TA RTTE: ER88845/ 20

Model: FB418

Type: Wireless Activity Tracker

Reino Unido

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB418 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address:
www.fitbit.com/safety



Zambia

ZMB / ZICTA / TA / 2020 / 10 / 13



Declaración de seguridad

Este equipo ha sido probado para comprobar que cumple la certificación de seguridad según las especificaciones de la Norma EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017.

©2021 Fitbit, Inc. Todos los derechos reservados. Fitbit y el logotipo de Fitbit son marcas comerciales o marcas comerciales registradas de Fitbit en los Estados Unidos y en otros países. Puedes encontrar una lista más completa de marcas comerciales de Fitbit en la [lista de marcas comerciales de Fitbit](#). Las marcas comerciales de terceros pertenecen a sus respectivos propietarios.