

 fitbit inspire **HR**



Manual del usuario  
Versión 2.3

# Índice

---

<b>Empezar .....</b>	<b>5</b>
Contenido de la caja .....	5
<b>Configuración de Inspire HR .....</b>	<b>6</b>
Carga del monitor .....	6
Configuración con el teléfono o la tableta .....	7
Configuración con un PC con Windows 10 .....	7
Consulta de datos en la aplicación de Fitbit .....	8
<b>Cómo llevar puesto Inspire HR.....</b>	<b>9</b>
Colocación durante los ejercicios y durante el resto del día .....	9
Mano dominante .....	10
<b>Cambia la correa .....</b>	<b>11</b>
Quitar una correa.....	11
Colocar una correa.....	11
<b>Opciones básicas.....</b>	<b>12</b>
Navegación por Inspire HR .....	12
Navegación básica .....	12
Configuración rápida .....	14
Ajuste de la configuración .....	14
Mantenimiento de Inspire HR .....	14
<b>Cambio de formato del reloj.....</b>	<b>15</b>
<b>Notificaciones.....</b>	<b>16</b>
Configuración de notificaciones .....	16
Visualización de notificaciones entrantes .....	16
Desactivación de notificaciones.....	17
<b>Precisión.....</b>	<b>18</b>
Establecer una alarma .....	18
Cómo descartar o posponer una alarma .....	19
Uso de la aplicación Temporizadores .....	19
<b>Actividad y sueño.....</b>	<b>20</b>
Mira tus estadísticas .....	20
Monitorización de un objetivo diario de actividad.....	20
Selección de un objetivo.....	21
Monitorización de una actividad por horas.....	21
Monitoriza tu sueño.....	21
Fija un objetivo de sueño.....	21
Información sobre los hábitos de sueño .....	22
Visualización del ritmo cardíaco .....	22

Práctica de la respiración guiada .....	22
<b>Actividad física y ejercicio .....</b>	<b>24</b>
Monitorización automática del ejercicio .....	24
Monitorización y análisis de ejercicios con la aplicación Ejercicio .....	24
Requisitos del GPS .....	24
Monitorización de un ejercicio .....	25
Personalización de atajos y de la configuración de ejercicios.....	26
Comprobación del resumen de entrenamientos .....	26
Comprobación del ritmo cardiaco .....	26
Zonas predeterminadas de ritmo cardiaco .....	27
Zonas personalizadas de ritmo cardiaco .....	27
Cómo compartir la actividad.....	27
Visualización de la puntuación sobre la capacidad aeróbica .....	28
<b>Actualización, reinicio y borrado.....</b>	<b>29</b>
Actualización de Inspire HR .....	29
Reinicio de Inspire HR .....	29
Borrado de Inspire HR.....	29
<b>Solución de problemas.....</b>	<b>30</b>
Ausencia de señal de ritmo cardiaco .....	30
Ausencia de señal GPS .....	30
Otros problemas .....	31
<b>Información general y especificaciones.....</b>	<b>32</b>
Sensores .....	32
Materiales .....	32
Tecnología inalámbrica .....	32
Información acerca de la tecnología de tacto .....	32
Batería.....	32
Memoria.....	32
Pantalla .....	32
Tamaño de la correa .....	33
Condiciones ambientales.....	33
Más información .....	33
Garantía y política de devoluciones.....	33
<b>Avisos de seguridad y normativas.....</b>	<b>34</b>
EE. UU.: Declaración de la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC).....	34
Canadá: Declaración del Ministerio de Industria de Canadá (IC) .....	34
Unión Europea (UE) .....	35
Unión aduanera .....	36
Argentina .....	37

Australia y Nueva Zelanda .....	37
Bielorrusia .....	37
China .....	37
India .....	37
Israel.....	38
Japón .....	38
México.....	39
Marruecos.....	39
Nigeria .....	39
Omán.....	39
Pakistán.....	40
Filipinas .....	41
Serbia .....	41
Corea del Sur.....	41
Taiwán.....	41
Emiratos Árabes Unidos.....	42
Zambia.....	44
Declaración de seguridad .....	44

# Empezar

---

Fitbit Inspire HR es una pulsera de actividad física y de ritmo cardiaco intuitiva para el día a día que ayuda a crear hábitos saludables. Dedicar un momento a consultar toda la información de seguridad en [fitbit.com/safety](https://fitbit.com/safety). Inspire HR no está destinado para ofrecer datos médicos o científicos.

## Contenido de la caja

La caja de Inspire HR 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 HR vienen en una gran variedad de colores y materiales, que se venden por separado.

## Configuración de Inspire HR

---

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

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

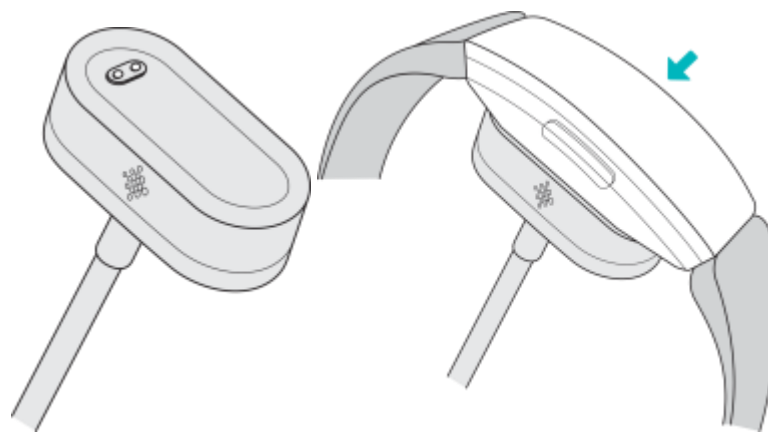
de tu apellido y tu imagen de perfil. Tienes la opción de compartir otra información, pero la mayoría de la información que proporcionas para crear una cuenta es privada de forma predeterminada.

## Carga del monitor

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

Para cargar Inspire HR, 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. Sujeta el otro extremo del cable de carga cerca del puerto que hay detrás del monitor hasta que se conecte de forma magnética. Asegúrate de que las clavijas del cable de carga están alineadas con el puerto de la parte posterior del monitor.



La batería tarda alrededor de 1 o 2 horas en cargarse completamente. Mientras el monitor se carga, puedes pulsar el botón 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 o la tableta

Configura Inspire HR con la aplicación de Fitbit. La aplicación de Fitbit es compatible con los teléfonos y tabletas más populares. Para obtener más información, consulta [fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices).

Para empezar:

1. Descarga la aplicación de Fitbit:
  - [App Store de Apple](#) para iPhone y iPad
  - [Google Play Store](#) para teléfonos Android
  - [Microsoft Store](#) para dispositivos con Windows 10
2. Instala la aplicación y ábrela.
  - Si ya tienes una cuenta de Fitbit, inicia sesión en ella y toca la pestaña  Hoy > tu imagen de perfil > **Configurar un dispositivo**.
  - Si no tienes una cuenta de Fitbit, toca **Únete a Fitbit** para que te guíe a través de una serie de preguntas para crear una cuenta de Fitbit.
3. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para conectar Inspire HR 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](https://help.fitbit.com).

## Configuración con un PC con Windows 10

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

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

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

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

## Consulta de datos en la aplicación de Fitbit

Sincroniza Inspire HR para transferir tus datos a la aplicación de Fitbit, donde puedes consultar tu historial de actividad, ver tus fases del sueño, registrar los alimentos y el agua ingeridos, participar en desafíos y mucho más.

Cada vez que abras la aplicación de Fitbit, Inspire HR se sincronizará automáticamente cuando se encuentre cerca. También puedes utilizar la opción **Sincronizar ahora** en la aplicación en cualquier momento.



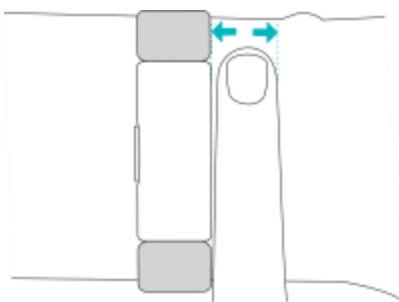
## Cómo llevar puesto Inspire HR

Colócate Inspire HR alrededor de la muñeca. Si necesitas colocar una de otro tamaño o si has comprado otra correa, consulta las instrucciones de "[Cambiar la correa](#)" en la página 11.

Ten en cuenta que el accesorio de pinza no está diseñado para ajustarse a Inspire HR.

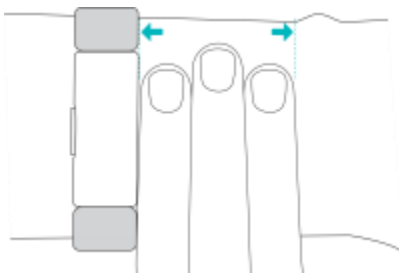
### Colocación durante los ejercicios y durante el resto del día

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



Para optimizar la monitorización del ritmo cardíaco 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 cardíaco 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 cardíaco).

## Mano dominante

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

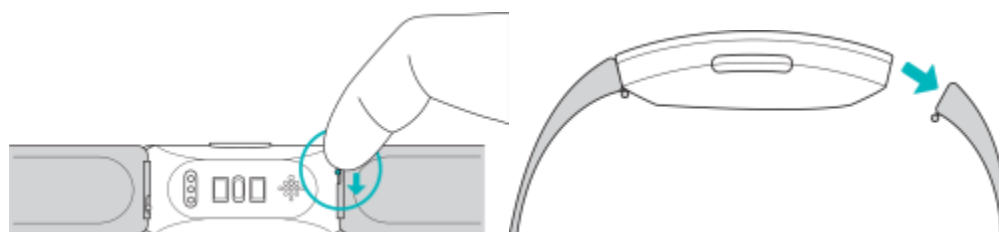
En la pestaña Hoy  de la aplicación de Fitbit, toca tu imagen de perfil > baldosa de Inspire HR > **Muñeca > Dominante.**

## Cambia la correa

Inspire HR 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 33.

### Quitar una correa

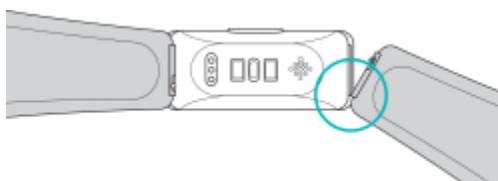
1. Da la vuelta a Inspire HR y busca la palanca de liberación rápida.
2. Mientras presionas la palanca de liberación rápida hacia adentro, saca suavemente la correa del monitor para liberarlo.



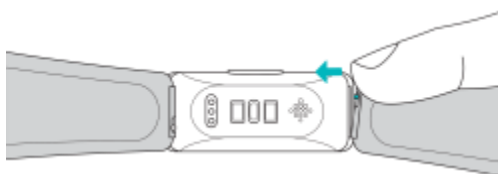
3. Haz lo mismo en el otro lado.

### Colocar una 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

---

Conoce la mejor forma de explorar, comprobar el nivel de la batería y cuidar tu monitor.

## Navegación por Inspire HR

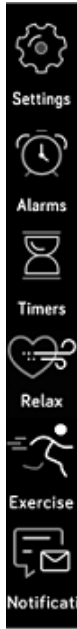
Inspire HR cuenta con una pantalla táctil OLED y un botón.

Navega por Inspire HR tocando la pantalla, deslizando el dedo de lado a lado y de arriba abajo, o pulsando el botón. Para no gastar la batería, la pantalla del monitor se apaga cuando no se está usando.

### Navegación básica

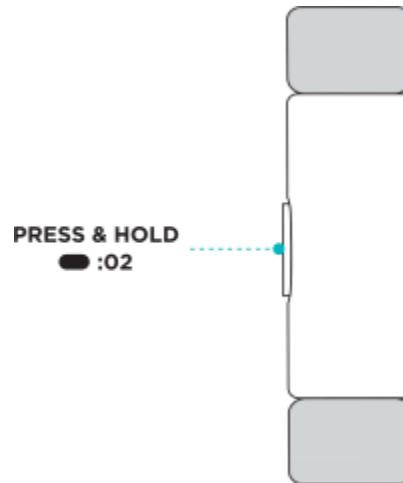
La pantalla de inicio es el reloj.

- Desliza con el dedo hacia abajo para desplazarte por las aplicaciones de Inspire HR. Para abrir una aplicación, desliza el dedo para encontrar la aplicación y, a continuación, tócala.
- Desliza hacia arriba para ver tus estadísticas diarias.



## Configuración rápida

Mantén pulsado el botón de Inspire HR para poder acceder más rápido a ciertos ajustes. Toca un ajuste para activarlo o desactivarlo. Cuando desactivas un ajuste, el icono aparece atenuado con una línea que lo atraviesa.




En la pantalla de configuración rápida:

Batería	Comprueba el nivel de la batería.
Activar pantalla	Cuando la activación de pantalla esté activada, gira la muñeca hacia ti para encender la pantalla.
Notificaciones	Cuando el ajuste de notificaciones está activado, Inspire HR muestra las notificaciones de tu teléfono cuando este está cerca. Para obtener más información, consulta " <a href="#">Notificaciones</a> " en la página 16.

## Ajuste de la configuración

Gestiona ajustes básicos de configuración como el ritmo cardiaco y el GPS del teléfono directamente en


tu monitor. Abre la aplicación Configuración  y toca un ajuste para modificarlo. Desliza con el dedo hacia arriba para ver la lista completa de ajustes.

## Mantenimiento de Inspire HR

Es muy importante limpiar y secar Inspire HR con frecuencia. Para obtener más información, consulta [fitbit.com/productcare](http://fitbit.com/productcare).

## Cambio de formato del reloj

---

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

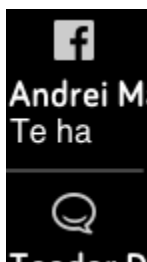
# Notificaciones

---

Inspire HR puede mostrar notificaciones de llamadas, mensajes de texto, calendario y notificaciones de la aplicación desde tu teléfono para mantenerte informado. A fin de recibir notificaciones, mantén el monitor a 9 metros del teléfono. Se almacenan hasta 10 notificaciones en la aplicación Notificaciones




en tu 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 HR.
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 HR muestra las notificaciones de todos los calendarios sincronizados con la aplicación de calendario. Si tienes un dispositivo Android, en Inspire HR aparecerán las notificaciones de calendario de la aplicación que hayas elegido durante la configuración.

Para más información, consulta [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).


## Visualización de notificaciones entrantes

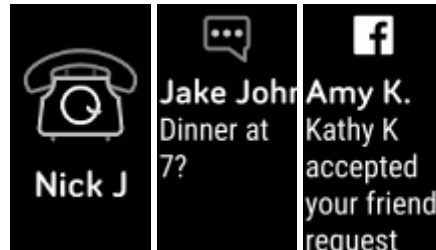
Cuando tu teléfono e Inspire HR están dentro del alcance, una notificación hace que el monitor vibre.

- Llamadas telefónicas: el nombre o el número de quien llama se mueve una vez. Pulsa el botón 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 .




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 HR. 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 HR > **Notificaciones**.
2. Desactiva todas las notificaciones que ya no deseas recibir en tu monitor.
3. Sincroniza tu monitor para guardar los cambios.

Para desactivar todas las notificaciones:

1. Mantén pulsado el botón del monitor para llegar a la pantalla de configuración rápida.
2. Toca **Notificaciones** para desactivarlas. El icono de las notificaciones se atenúa para indicar que estas están desactivadas.


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.

## Establecer una alarma

Establece y elimina alarmas en la aplicación de Fitbit. Activa o desactiva alarmas directamente en Inspire HR en la aplicación Alarmas .

Para más información, consulta [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).



## Cómo descartar o posponer una alarma


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

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



## Uso de la aplicación Temporizadores

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 sitio.

Para más información, consulta [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Actividad y sueño

Inspire HR monitoriza de forma continua una gran variedad de estadísticas sin importar cuándo lo lleves puesto. Los datos se sincronizarán automáticamente cuando están dentro del alcance de la aplicación de Fitbit a lo largo del día.

### Mira tus estadísticas

Desliza el dedo hacia arriba desde el formato del reloj del monitor para ver tus estadísticas diarias.

Estadísticas principales	Pasos dados hoy, distancia recorrida, calorías quemadas y minutos de actividad.
Pasos por hora	Los pasos que has dado esta hora y la cantidad de horas que has logrado tu objetivo de actividad por horas (toca para cambiar de una estadística a otra).
Ritmo cardíaco	Ritmo cardíaco actual y zona de ritmo cardíaco, y ritmo cardíaco en reposo.
Monitorización de los ciclos	Información sobre el momento actual de tu ciclo menstrual (si corresponde).
Sueño	Duración del sueño.
Agua	El consumo de agua registrado hoy.
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 tu monitor haya detectado, como las fases del sueño, en tu aplicación de Fitbit.

Para más información, consulta [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Monitorización de un objetivo diario de actividad

Inspire HR monitoriza tu progreso de cara a un objetivo de actividad diario 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 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

Monitoriza el progreso hacia tu objetivo en Inspire HR. Para obtener más información, consulta "Consulta de tus estadísticas" en la página 20.

## Monitorización de una actividad por horas

Inspire HR 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](http://help.fitbit.com).

## Monitoriza tu sueño

Lleva puesto Inspire HR en la cama para monitorizar automáticamente las estadísticas básicas acerca del sueño, incluido el tiempo durmiendo, sus 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 las estadísticas del sueño, sincroniza el monitor cuando te despiertes y consultes la aplicación de Fitbit.

Para más información, consulta [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Fija un objetivo de sueño

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

Para más información, consulta [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Información sobre los hábitos de sueño

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

Para más información, consulta [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).


## Visualización del ritmo cardiaco

Inspire HR monitoriza tu ritmo cardiaco durante el día. Desliza con el dedo hacia arriba desde la pantalla del reloj para ver tu ritmo cardiaco en tiempo real y tu zona de ritmo cardiaco. Para obtener más información, consulta "[Consulta de tus estadísticas](#)" en la página 20.

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


Para obtener más información, consulta "[Comprobación del ritmo cardiaco](#)" en la página 26.

## Práctica de la respiración guiada

La aplicación Relax  de Inspire HR ofrece sesiones de respiración guiada personalizadas con las que puedes encontrar momentos de tranquilidad a lo largo del día. Puedes elegir entre la sesión de 2 minutos y la de 5 minutos.

1. En Inspire HR, abre la aplicación Relax .



2. La primera opción es la sesión de 2 minutos. Desliza con el dedo hacia arriba para seleccionar la sesión de 5 minutos.
3. Toca el icono de inicio  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.



Todas las notificaciones se desactivan automáticamente durante la sesión.

Para más información, consulta [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Actividad física y ejercicio

---

Elige monitorizar automáticamente el ejercicio, o monitorizar la actividad con la aplicación Ejercicio



y consulta estadísticas en tiempo real y un resumen tras realizar el entrenamiento.

Sincroniza Inspire HR con la aplicación de Fitbit y comparte tu actividad con amigos y familiares, y ve una comparativa de tu nivel general de fitness y el de tus compañeros, y mucho más.

## Monitorización automática del ejercicio

Inspire HR reconoce y registra automáticamente muchas actividades con movimientos intensos que tienen al menos 15 minutos de duración. Sincroniza tu dispositivo para ver estadísticas básicas sobre tu actividad en la baldosa Ejercicio en la aplicación de Fitbit.

Para obtener más información, por ejemplo, cómo cambiar la duración mínima antes de monitorizar una actividad, consulta [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Monitorización y análisis de ejercicios con la aplicación Ejercicio

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

---

Nota: Inspire HR utiliza los sensores GPS del teléfono más cercano para recopilar datos del GPS.

---

### Requisitos del GPS

El GPS del teléfono está disponible para todos los teléfonos compatibles con sensores GPS. Para obtener más información, consulta [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

1. Activa el Bluetooth y el GPS en tu teléfono.
2. Asegúrate de que la aplicación de Fitbit tiene permiso para utilizar el GPS o los servicios de ubicación.
3. Asegúrate de que el GPS conectado está activado en Inspire HR (abre la aplicación de Ajustes





> **GPS del teléfono**).

4. Sigue estos pasos para monitorizar un ejercicio. Lleva el teléfono contigo durante el entrenamiento.



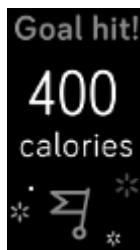


## Monitorización de un ejercicio

1. En Inspire HR, abre la aplicación Ejercicio  y desliza con el dedo para encontrar un ejercicio.
2. Toca el ejercicio para seleccionarlo.
3. Toca el icono de inicio  para empezar el ejercicio o desliza con el dedo hacia arriba para seleccionar un objetivo de tiempo, distancia o calorías en función de la actividad.
4. Cuando acabes el entrenamiento o quieras ponerlo en pausa, pulsa el botón.
5. Para terminar el entrenamiento, vuelve a pulsar el botón y toca **Finalizar**. Desliza hacia arriba para ver tu resumen del entrenamiento. Toca la marca de verificación para cerrar la pantalla del resumen.
6. Para ver los datos del GPS, sincroniza el monitor y toca la baldosa de ejercicio en la aplicación de Fitbit.

### Notas:

- Si estableces un objetivo de ejercicio, el monitor vibra y parpadea cuando estés 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 se indique en la pantalla "Conectado" e Inspire HR vibre, significará que el GPS se ha conectado.



## Personalización de atajos y de la configuración de ejercicios

Personaliza los ajustes de varios tipos de ejercicios y cambia o reordena los accesos directos a ejercicios en la aplicación de Fitbit. Por ejemplo, activa o desactiva la función de GPS conectado y los avisos, o añade un acceso directo de yoga a Inspire HR.

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 HR > **Acceso directo a ejercicios**.
2. Toca un ejercicio.
3. Elige la configuración que quieras personalizar y sincroniza tu dispositivo.

Para más información, consulta [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Comprobación del resumen de entrenamientos

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

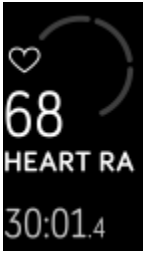
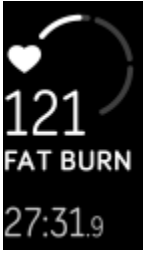
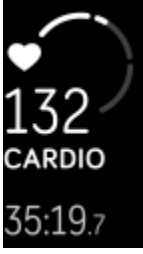
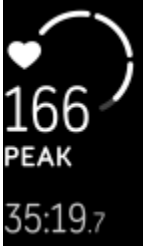
Sincroniza el monitor y toca la baldosa Ejercicio en la aplicación de Fitbit para ver estadísticas adicionales y un mapa de intensidad del entrenamiento si has utilizado el GPS.

## Comprobación del ritmo cardiaco

Las zonas de ritmo cardiaco te ayudan a centrarte en la intensidad de entrenamiento que prefieras. Consulta tu zona actual y el progreso hacia tu ritmo cardiaco máximo en tu dispositivo junto a la lectura de tu ritmo cardiaco. En la aplicación de Fitbit, puedes ver el tiempo que has pasado en cada zona durante un día o ejercicio concretos. Según las recomendaciones de la American Heart Association (Asociación Estadounidense de Cardiología) hay tres zonas disponibles, pero si tienes un objetivo de ritmo cardiaco concreto, puedes crear una zona personalizada.

## Zonas predeterminadas de ritmo cardiaco

Las zonas predeterminadas de ritmo cardiaco se calculan mediante la estimación de tu ritmo cardiaco máximo. Fitbit calcula tu ritmo cardiaco máximo con la fórmula común de 220 menos tu edad.

Icono	Zona	Cálculo	Descripción
	Bajo las zonas	Por debajo del 50% de tu ritmo cardiaco máximo	Por debajo de la zona de quema de grasa, tu corazón late a un ritmo más lento. Es probable que estés descansando o haciendo actividades muy ligeras, como leer un libro o dar un paseo tranquilo.
	Zona de quema de grasa	Entre el 50% y el 69% de tu ritmo cardiaco máximo	En la zona de quema de grasas, es probable que estés en una actividad moderada, como una caminata rápida. El ritmo cardiaco y la respiración pueden ser altos, pero aún puedes mantener una conversación.
	Zona cardio	Entre el 70% y el 84% de tu ritmo cardiaco máximo	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 ritmo cardiaco máximo	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 tres zonas de ritmo cardiaco, puedes crear una zona personalizada para centrarte en un intervalo de ritmo cardiaco concreto en la aplicación de Fitbit.

Para más información, consulta [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Cómo compartir la actividad

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

Para más información, consulta [help.fitbit.com](https://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 cardíaco y desliza hacia la izquierda en el gráfico del ritmo cardíaco para ver los detalles de tus estadísticas de forma física en zona cardio.

Para más información, consulta [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Actualización, reinicio y borrado

---

Aprende a actualizar, reiniciar y borrar Inspire HR.

## Actualización de Inspire HR

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 HR 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.

---

**Nota:** La actualización de Inspire HR tarda varios minutos y puede ser exigente con la batería. Te recomendamos que conectes el monitor al cargador antes de comenzar la actualización.

---

Para más información, consulta [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Reinicio de Inspire HR


Si no puedes sincronizar Inspire HR, o si tienes problemas con el GPS conectado, para monitorizar tus estadísticas o tu monitor no responde, reinicia tu dispositivo:

1. Conecta Inspire HR al cable de carga. Para obtener instrucciones, consulta "[Carga del monitor](#)" en la página 6.
2. Mantén pulsado el botón del monitor durante 5 segundos. Suelta el botón. Si ves el icono de una sonrisa e Inspire HR vibra, significa que el monitor se ha reiniciado.

Si reinicias el monitor, el dispositivo se restablece, pero no se borran los datos.

## Borrado de Inspire HR

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

1. En Inspire HR, 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 HR vibre y veas la pantalla del reloj, se habrán borrado los datos.

## Solución de problemas


---

Si Inspire HR no funciona correctamente, consulta los siguientes pasos de solución de problemas. Visita [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com) para obtener más información.

### Ausencia de señal de ritmo cardiaco

Inspire HR 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 Configuración de la aplicación  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 HR 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](http://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 un icono en la parte inferior 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.

Para obtener instrucciones, consulta "[Reiniciar Inspire HR](#)" en la página 29.

Para obtener más información o ponerte en contacto con el servicio de atención al cliente, visita [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

# Información general y especificaciones

---

## Sensores

Fitbit Inspire HR incorpora los siguientes sensores y motores:

- Un acelerómetro de tres ejes MEMS, que monitoriza los patrones de movimiento.
- Un monitor óptico de ritmo cardíaco.
- Un motor de vibración.

## Materiales

La carcasa de Inspire HR es de plástico. La correa clásica de Inspire HR está fabricada con una cómoda silicona premium, similar a la que se emplea en muchos relojes deportivos, y la hebilla está hecha de aluminio anodizado. Aunque el aluminio anodizado puede contener trazas de níquel y puede provocar reacciones alérgicas en personas con sensibilidad a este metal, la cantidad de níquel de todos los productos de Fitbit cumple la estricta directiva de la Unión Europea que limita la comercialización y el uso del níquel.

## Tecnología inalámbrica

Inspire HR contiene un transceptor de radio Bluetooth 4.0.

## Información acerca de la tecnología de tacto

Inspire HR incluye un motor de vibración para alarmas, objetivos, notificaciones y recordatorios.

## Batería

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

## Memoria

Inspire HR almacena tus datos, como estadísticas diarias, información de sueño e historial de ejercicios, durante siete días. Sincroniza tu monitor con la aplicación de Fitbit para acceder al historial.

## Pantalla

Inspire HR cuenta con una pantalla OLED.



## 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 °C a -10 °C De 45 °C a 60 °C
Resistencia al agua	Resistencia al agua hasta 50 metros
Altitud de funcionamiento máxima	8534 m

## Más información

Para obtener más información sobre el monitor, cómo monitorizar tu progreso en la aplicación de Fitbit y cómo crear hábitos saludables con Fitbit Premium, visita [help.fitbit.com](https://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](#).

# Avisos de seguridad y normativas

---

Aviso para el usuario: El contenido normativo de algunas regiones para FB413 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 FB413

FCC ID: XRAFB413

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

**Settings > Device Info**

**Unique Identifier:** FB413

### **Responsible Party – U.S. Contact Information**

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

[www.fitbit.com](http://www.fitbit.com)

### **FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)**

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

FCC Warning

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

**Note:** This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

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

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

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

Model/Modèle FB413

IC: 8542A-FB413

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

**Settings > Device Info**

**Paramètres> Informations sur l'appareil**

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

1. cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences et

2. cet appareil doit accepter Toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement du dispositif

## Unión Europea (UE)

Model FB413

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

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB413 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### **Vereinfachte EU-Konformitätserklärung**

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB413 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

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

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB413 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### **Déclaration UE de conformité simplifiée**

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB413 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### **Dichiarazione di conformità UE semplificata**

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB413 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)



Unión aduanera



## Argentina

Model FB413:



C-22556

## Australia y Nueva Zelanda



## Bielorrusia



## China

Regulatory content can also be viewed on your device. To view the content:

**Settings > Device Info**

**Model** FB413:

Frequency band: 2400-2483.5

Transmitted power: Max EIRP, 5.5dBm

Occupied bandwidth: 2MHz

Modulation system: GFSK

CMIIT ID displayed: On packaging

**CMIT ID: 2018DJ8990**

## China RoHS

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB413	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)	0	0	0	0	0	0
电子 (Electronics)	--	0	0	0	0	0
电池 (Battery)	0	0	0	0	0	0
充电线 (Charging Cable)	0	0	0	0	0	0

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

0 = 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).



## India

Model FB413

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

**Settings > Device Info**

## Israel

Model FB413

## Japón

Model FB413

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

**Settings > Device Info**



201-180694

## México

Model FB413



La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

1. Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
2. Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada

## Marruecos

Model FB413

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 18211 ANRT 2018

Date d'agrément: 11/12/2018

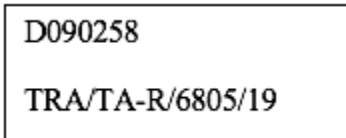
## Nigeria

Model Name FB413

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

## Omán

Model FB413



## Pakistán

Model No.: FB413

TAC No: 9.6040/2018



**Model: FB413**  
**Serial No: Refer to retail box**  
**Year of Manufacture: 2018**



# Filipinas

Model FB413



# Serbia

Model FB413



# Corea del Sur

Model FB413



클래스 B 장치 (가정 사용을 위한 방송 통신 기기): EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다 얻을이 장치.

**" 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다. "**

## Taiwán

Model FB413



CCAF19LP0020T4

低功率警語:

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條

經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能

第十四條

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾

Translation:

Low power warning:

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

Article 12

Low-power RF motors that have passed the type certification are not allowed to change the frequency, increase the power or change the characteristics and functions of the original design without permission.

#### Article 14

The use of low-power RF motors shall not affect flight safety and interfere with legal communications; if interference is found, it shall be immediately deactivated and improved until no interference is required.

Legal communication in the preceding paragraph refers to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunications Act. Low-power RF motors must withstand interference from legitimate communications or radiological electrical equipment for industrial, scientific, and medical use.

使用過度恐傷害視力」

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

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision”

Rest for 10 minutes after every 30 minutes.

Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour.

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

若未遵照下列準則，則裝置內的鋰離子電池壽命可能會縮短或有損壞裝置、發生火災、化學品灼傷、電解液洩漏及 / 或受傷的風險。

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

If the following guidelines are not followed, the life of the lithium-ion battery in the device may be shortened or there is a risk of damage to the device, fire, chemical burn, electrolyte leakage and / or injury.

## Emiratos Árabes Unidos

Model FB413

TRA Registered No.: ER68013/18

Dealer No: 35294/14

## Zambia

Model FB413



ZMB / ZICTA / TA / 2019 / 1 / 9

## 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.

©2020 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 <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Las marcas comerciales de terceros pertenecen a sus respectivos propietarios.