

 fitbit inspire **HR**



Manuale dell'utente
Versione 2.3

Sommario

Introduzione	5
Contenuto della confezione.....	5
Configurazione di Inspire HR	6
Ricarica del tracker	6
Configurazione con smartphone o tablet	7
Configurazione con PC Windows 10	7
Visualizzazione dei dati nell'app Fitbit.....	8
Come indossare Inspire HR	9
Come indossare il dispositivo tutto il giorno e per l'allenamento.....	9
Mano dominante	9
Sostituzione del cinturino	11
Rimozione del cinturino	11
Inserimento di un cinturino	11
Nozioni di base	12
Navigazione in Inspire HR	12
Navigazione di base	12
Impostazioni rapide	14
Regolazione delle impostazioni	14
Manutenzione di Inspire HR	14
Modifica del quadrante orologio	15
Notifiche	16
Configurazione delle notifiche	16
Visualizzazione delle notifiche in arrivo.....	16
Disattivazione delle notifiche	17
Funzioni correlate al tempo	18
Impostazione della sveglia	18
Come spegnere o ripetere una sveglia	19
Uso dell'app Timer	19
Attività e sonno	20
Visualizzazione delle statistiche.....	20
Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiano	20
Scelta di un obiettivo	21
Rilevamento dell'attività oraria	21
Monitoraggio del sonno.....	21
Impostazione di un obiettivo di sonno	21
Informazioni sulle abitudini di sonno	22
Visualizzazione del battito cardiaco.....	22

Respirazione guidata.....	22
Fitness e allenamento	24
Rilevamento automatico dell'allenamento	24
Rilevamento e analisi dell'allenamento con l'app Allenamento	24
Requisiti GPS.....	24
Rilevamento di un allenamento	25
Personalizzazione delle impostazioni di allenamento e dei collegamenti	26
Controllo del riepilogo dell'allenamento.....	26
Monitoraggio del battito cardiaco.....	26
Zone del battito cardiaco predefinite.....	27
Zone del battito cardiaco personalizzate	27
Condivisione dell'attività	27
Visualizzazione del punteggio di attività cardio	28
Aggiornamento, riavvio e cancellazione dei dati.....	29
Aggiornamento di Inspire HR.....	29
Riavvio di Inspire HR	29
Cancellazione dei dati di Inspire HR.....	29
Risoluzione dei problemi	30
Segnale del battito cardiaco mancante	30
Segnale GPS mancante	30
Altri problemi	31
Informazioni generali e specifiche	32
Sensori.....	32
Materiali.....	32
Tecnologia wireless.....	32
Feedback aptico	32
Batteria	32
Memoria.....	32
Display.....	32
Dimensioni del cinturino.....	33
Condizioni ambientali	33
Scopri di più	33
Garanzia e condizioni di restituzione.....	33
Avvisi normativi e sulla sicurezza.....	34
USA: Dichiarazione della Federal Communications Commission (FCC)	34
Canada: Dichiarazione di Industry Canada (IC).....	35
Unione Europea (UE)	36
Unione doganale.....	36
Argentina	37

Australia e Nuova Zelanda	37
Bielorussia	37
Cina	37
India	38
Israele.....	38
Giappone.....	39
Messico	39
Marocco	39
Nigeria.....	39
Oman.....	40
Pakistan.....	40
Filippine.....	41
Serbia	41
Corea del Sud	41
Taiwan	42
Emirati Arabi Uniti.....	44
Zambia.....	44
Informazioni sulla sicurezza	44

Introduzione

Fitbit Inspire HR è un tracker intuitivo per battito cardiaco e fitness per ogni giorno che aiuta ad adottare abitudini salutari. Prenditi un momento per rivedere le nostre informazioni sulla sicurezza complete all'indirizzo [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). Inspire HR non è destinato a fornire dati medici o scientifici.

Contenuto della confezione

La confezione di Inspire HR include:



Tracker con cinturino Small (colori e materiali vari)



Cavo di ricarica



Cinturino Large aggiuntivo (colori e materiali vari)

I cinturini intercambiabili di Inspire HR sono disponibili in un'ampia gamma di colori e materiali e vengono venduti separatamente.

Configurazione di Inspire HR

Per un'esperienza migliore, utilizza l'app Fitbit per iPhone e iPad o smartphone Android. Puoi anche configurare Inspire HR su dispositivi Windows 10. Se non disponi di uno smartphone o tablet compatibile, utilizza un PC Windows 10 abilitato per Bluetooth. Tieni presente che occorre uno smartphone per avvisi di chiamata, SMS, di calendario e di app sullo smartphone.

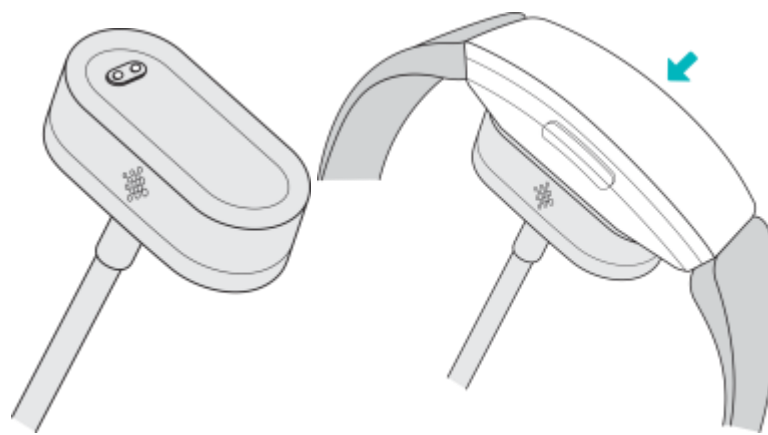
Per creare un account Fitbit viene richiesto di inserire data di nascita, altezza, peso e sesso per calcolare la lunghezza del passo e stimare la distanza, il metabolismo basale e le calorie bruciate. Una volta configurato il tuo account, nome, iniziale del cognome e foto del profilo sono visibili a tutti gli altri utenti Fitbit. Puoi scegliere di condividere altre informazioni, ma per impostazione predefinita la maggior parte delle informazioni fornite per creare un account è privata.

Ricarica del tracker

La batteria completamente carica di Inspire HR dura fino a 5 giorni. La durata della batteria e i cicli di ricarica variano in base a uso e molti altri fattori; i risultati effettivi varieranno di conseguenza.

Per ricaricare Inspire HR:

1. Collega il cavo di ricarica a una porta USB sul tuo computer, a un caricabatteria a parete USB certificato UL o a un altro dispositivo di ricarica a basso consumo energetico.
2. Tieni ferma l'altra estremità del cavo di ricarica vicino alla porta sul retro del tracker fino a quando non aderiscono l'una all'altra in modo magnetico. Assicurati che i piedini sul cavo di ricarica siano allineati alla porta sul retro del tracker.




La ricarica completa richiede 1-2 ore. Durante la ricarica del tracker, puoi premere il pulsante per controllare il livello della batteria. Un tracker completamente carico mostra un'icona di batteria piena con uno smile.

Configurazione con smartphone o tablet

Configura Inspire HR con l'app Fitbit. L'app Fitbit è compatibile con gli smartphone e i tablet più diffusi. Per ulteriori informazioni, vedi fitbit.com/devices.

Per iniziare:

1. Scarica l'app Fitbit:
 - [Apple App Store](#) per iPhone e iPad
 - [Google Play Store](#) per smartphone Android
 - [Microsoft Store](#) per dispositivi Windows 10
2. Installa l'app e aprila.
 - Se già disponi di un account Fitbit, accedi al tuo account > tocca la scheda Oggi  > la tua immagine di profilo > **Configura un dispositivo**.
 - Se non disponi di un account Fitbit, tocca **Iscriviti a Fitbit** per una serie guidata di domande che ti aiutano a creare un account Fitbit.
3. Continua a seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per connettere Inspire HR al tuo account.


Una volta eseguita la configurazione, leggi la guida per maggiori informazioni sul nuovo tracker ed esplora l'app Fitbit.

Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

Configurazione con PC Windows 10

Se non disponi di uno smartphone compatibile, puoi configurare e sincronizzare Inspire HR utilizzando un PC Windows 10 con funzionalità Bluetooth abilitata e l'app Fitbit.

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

1. Fai clic sul pulsante Start sul PC e apri Microsoft Store.
2. Cerca "App Fitbit". Dopo averla trovata, fai clic su **Gratuita** per scaricare l'app sul tuo computer.
3. Fai clic su **Account Microsoft** per accedere con il tuo account Microsoft esistente. Se non disponi di un account con Microsoft, segui le istruzioni visualizzate sullo schermo per creare un nuovo account.
4. Apri l'app.
 - Se disponi già di un account Fitbit, accedi al tuo account e tocca l'icona dell'account  > **Configura un dispositivo**.
 - Se non disponi di un account Fitbit, tocca **Iscriviti a Fitbit** per una serie guidata di domande che ti aiutano a creare un account Fitbit.
5. Continua a seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per connettere Inspire HR al tuo account.

Una volta eseguita la configurazione, leggi la guida per maggiori informazioni sul nuovo tracker ed esplora l'app Fitbit.

Visualizzazione dei dati nell'app Fitbit

Sincronizza Inspire HR per trasferire i dati nell'app Fitbit, dove puoi rivedere dati di attività e sonno, registrare alimenti e consumo di acqua, partecipare alle sfide e molto altro ancora.

Ogni volta che apri l'app Fitbit, Inspire HR si sincronizza automaticamente quando è nelle vicinanze. Puoi anche utilizzare l'opzione **Sincro ora** nell'app in qualsiasi momento.

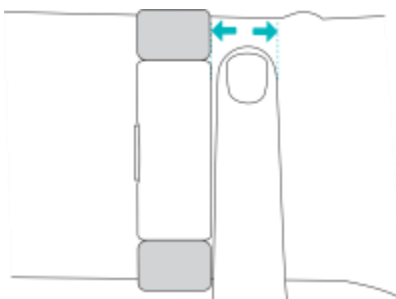
Come indossare Inspire HR

Posiziona Inspire HR sul polso. Se devi mettere un cinturino di taglia diversa o sei hai acquistato un altro cinturino, vedi le istruzioni in "[Sostituzione del cinturino](#)" a pagina 11.

Tieni presente che la clip non è progettata per essere utilizzata con Inspire HR.

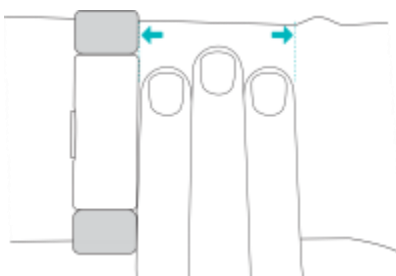
Come indossare il dispositivo tutto il giorno e per l'allenamento

Quando non ti alleni, indossa Inspire HR un dito sopra l'osso del polso.



Per ottimizzare il monitoraggio del battito cardiaco durante l'allenamento:

- Durante un esercizio, prova a indossare il tuo tracker un po' più in alto sul polso per una maggiore aderenza. Molti allenamenti, come la bicicletta o il sollevamento pesi, ti portano a inclinare frequentemente il polso e, quindi, possono interferire con maggiore probabilità con il segnale del battito cardiaco se indossi il tracker più in basso sul polso.




- Indossa il tuo tracker sul polso e assicurati che il retro del dispositivo sia a contatto con la pelle.
- Ricorda di stringere il cinturino prima di un esercizio e allentarlo al termine. Il cinturino deve essere aderente ma non troppo stretto (un cinturino stretto limita il flusso sanguigno, influenzando potenzialmente il segnale del battito cardiaco).

Mano dominante

Per una maggiore precisione, devi specificare se indossi Inspire HR sulla mano dominante o non dominante. La mano dominante è quella che solitamente utilizzi per scrivere o mangiare. Per iniziare, l'opzione Polso è impostata sulla mano non dominante. Se indossi

Inspire HR sulla mano dominante, cambia l'impostazione
Polso nell'app Fitbit:

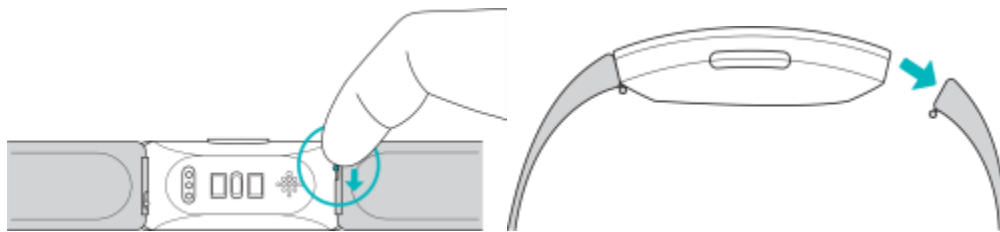
Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca la tua immagine di profilo > riquadro Inspire HR > **Polso** > **Dominante**.

Sostituzione del cinturino

Inspire HR viene fornito con un cinturino Small e un cinturino aggiuntivo inferiore Large. Entrambe le parti del cinturino, superiore e inferiore, possono essere scambiate con cinturini intercambiabili venduti separatamente su [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Per le misure del cinturino, vedi "Dimensioni del cinturino" a pagina 33.

Rimozione del cinturino

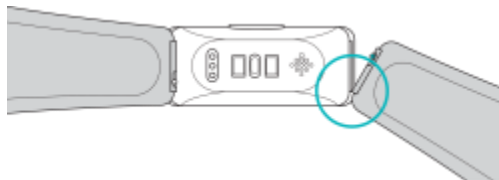
1. Capovolgi Inspire HR e trova la leva di rilascio rapido.
2. Mentre premi la leva di rilascio rapido verso l'interno, estrai delicatamente il cinturino dal tracker per staccarlo.



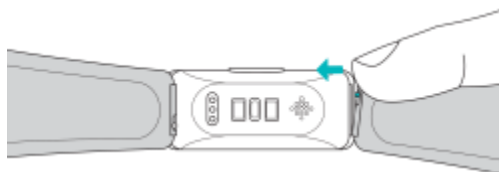
3. Ripeti la stessa operazione sull'altro lato.

Inserimento di un cinturino

1. Per attaccare un cinturino, tieni il cinturino e inserisci il perno (il lato opposto della leva di rilascio rapido) nell'incavo sullo smartwatch.



2. Mentre premi la leva di rilascio rapido verso l'interno, scorri l'altra estremità del cinturino per inserirla in posizione.



3. Quando entrambe le estremità del perno sono inserite, rilascia il fermo a rilascio rapido.

Nozioni di base

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

Navigazione in Inspire HR

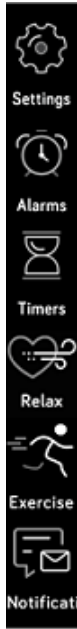
Inspire HR è dotato di un display touch-screen OLED e un pulsante.

Puoi spostarti tra le diverse opzioni di Inspire HR toccando lo schermo, scorrendo il dito verso l'alto e il basso oppure premendo il pulsante. Per risparmiare batteria, lo schermo del tracker si spegne quando non in uso.

Navigazione di base

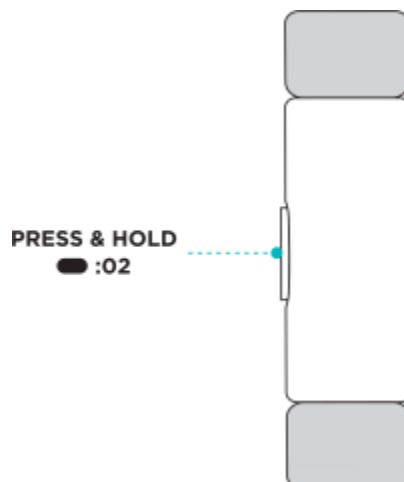
La schermata iniziale è l'orologio.

- Scorri il dito verso il basso per visualizzare le diverse app su Inspire HR.
Per aprire un'app, scorri il dito fino a trovare l'app desiderata e toccala.
- Scorri il dito verso l'alto per visualizzare le tue statistiche giornaliere.



Impostazioni rapide

Tieni premuto il pulsante su Inspire HR per accedere più rapidamente a determinate impostazioni. Tocca un'impostazione per attivarla o disattivarla. Quando disattivi l'impostazione, l'icona appare attenuata con una linea.




Nella schermata delle impostazioni rapide:

Batteria	Controlla il livello della batteria.
Attivazione schermo	Quando l'impostazione Attivazione schermo è attivata, ruota il polso verso di te per attivare lo schermo.
Notifiche	Quando l'impostazione delle notifiche è attivata, Inspire HR mostra le notifiche del tuo smartphone, se quest'ultimo si trova nelle vicinanze. Per ulteriori informazioni, vedi "Notifiche" a pagina 16.

Regolazione delle impostazioni


Gestisci le impostazioni di base, tra cui battito cardiaco e GPS dello smartphone, direttamente sul tuo

tracker. Apri l'app Impostazioni  e tocca un'impostazione per regolarla. Scorri il dito in alto per vedere l'elenco delle impostazioni completo.


Manutenzione di Inspire HR

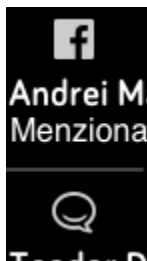
È importante pulire e asciugare Inspire HR regolarmente. Per ulteriori informazioni, vedi [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare).

Modifica del quadrante orologio

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca la tua immagine di profilo > riquadro Inspire HR.
2. Tocca **Quadranti orologio > Tutti gli orologi**.
3. Sfoglia i quadranti orologio disponibili. Tocca un quadrante orologio per una vista dettagliata.
4. Tocca **Seleziona** per aggiungere il quadrante orologio a Inspire HR.


Notifiche

Inspire HR può mostrare avvisi di chiamata, SMS, calendario e app del tuo smartphone per tenerti informato. Tieni il tracker entro 9 metri dal tuo smartphone per ricevere le notifiche. Nell'app Notifiche sono memorizzate fino a 10 notifiche  sul tuo tracker.



Configurazione delle notifiche

Controlla che il Bluetooth sia attivo sul tuo smartphone e che lo smartphone possa ricevere notifiche (spesso sotto Impostazioni > Notifiche). Quindi, configura le notifiche:

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca la tua immagine di profilo > riquadro Inspire HR.
2. Tocca **Notifiche**.
3. Segui le istruzioni sullo schermo per associare il tuo tracker, se necessario. Avvisi di chiamata, SMS e avvisi di calendario sono attivati automaticamente.
4. Per attivare le notifiche dalle app installate sul tuo smartphone, inclusa l'app Fitbit e WhatsApp, tocca **Notifiche app** e attiva le notifiche che desideri ricevere.


Tieni presente che se utilizzi un dispositivo iPhone o iPad, Inspire HR mostra gli avvisi di tutti i calendari sincronizzati con l'app di calendario. Se utilizzi uno smartphone Android, Inspire HR mostra gli avvisi di calendario dell'app di calendario scelta durante la configurazione.

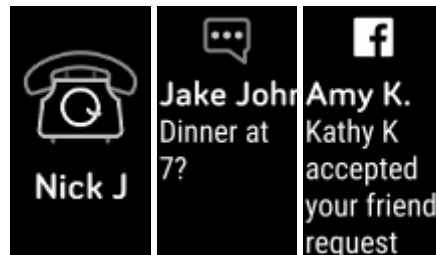
Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

Visualizzazione delle notifiche in arrivo

Quando lo smartphone e Inspire HR sono nella portata prevista, viene inviata una notifica e il tracker vibra:

- Avvisi di chiamata: nome e numero del chiamante scorrono sullo schermo una volta. Premi il pulsante per eliminare la notifica.
- SMS: il nome del mittente scorre sullo schermo una volta sopra il messaggio. Scorri il dito in alto per leggere l'intero messaggio.
- Avvisi di calendario: il nome dell'evento scorre una volta sotto l'ora e il luogo.
- Avvisi di app: il nome dell'app scorre sullo schermo una volta sopra il messaggio. Scorri il dito in alto per leggere l'intero messaggio.

Per leggere una notifica in un secondo momento, scorri il dito in basso dal quadrante orologio e tocca l'app Notifiche .




Nota: il tracker mostra i primi 250 caratteri della notifica. Controlla il tuo smartphone per leggere l'intero messaggio.

Disattivazione delle notifiche

Disattiva determinate notifiche nell'app Fitbit o disattiva tutte le notifiche nelle impostazioni rapide su Inspire HR. Quando disattivi tutte le notifiche, il tuo tracker non vibra e lo schermo non si attiva quando lo smartphone riceve una notifica.

Per disattivare solo determinate notifiche:

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit sul tuo smartphone, tocca la tua immagine di profilo > riquadro Inspire HR > **Notifiche**.
2. Disattiva le notifiche che non desideri più ricevere sul tuo tracker.
3. Sincronizza il tracker per salvare le modifiche.

Per disattivare tutte le notifiche:

1. Tieni premuto il pulsante sul tracker per visualizzare la schermata delle impostazioni rapide.
2. Tocca **Notifiche** per disattivarle. L'icona delle notifiche si attenua per indicare che le notifiche sono disattivate.

Tieni presente che se utilizzi l'impostazione Non disturbare sullo smartphone, non riceverai notifiche sul tuo tracker fino a quando non disattivi questa impostazione.

Funzioni correlate al tempo

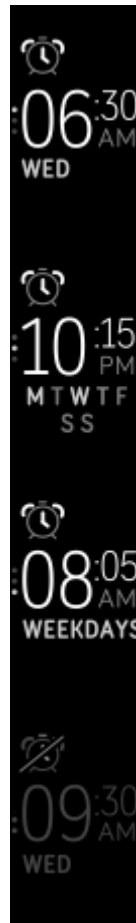
Le sveglie vibrano per svegliarti e avisarti all'ora impostata. Imposta fino a 8 sveglie silenziose per l'attivazione una volta o più giorni alla settimana. Puoi anche impostare il tempo per determinati eventi con il cronometro o impostare un timer con conto alla rovescia.

Impostazione della sveglia

Imposta ed elimina le sveglie nell'app Fitbit. Attiva o disattiva le sveglie direttamente su Inspire HR

nell'app Sveglie .

Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.



Come spegnere o ripetere una sveglia


Quando una sveglia suona, il tracker vibra. Per spegnere la sveglia, premi il pulsante. Per ripetere la sveglia dopo 9 minuti, scorri il dito in basso.

Puoi posticipare la sveglia tutte le volte che vuoi. Inspire HR passa automaticamente in modalità ripetizione se la sveglia viene ignorata per più di 1 minuto.



Uso dell'app Timer

Monitora il tempo degli eventi con il cronometro e imposta un timer con conto alla rovescia con l'app

Timer  sul tracker. Puoi avviare il cronometro e il timer con conto alla rovescia contemporaneamente.

Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

Attività e sonno

Inspire HR registra continuamente un'ampia gamma di statistiche ogni volta che lo indossi. I dati vengono automaticamente sincronizzati, quando nella portata dell'app Fitbit tutto il giorno.

Visualizzazione delle statistiche

Scorri il dito verso l'alto dal quadrante orologio sul tuo tracker per visualizzare le statistiche giornaliere, tra cui:

Statistiche di base	Passi effettuati oggi, distanza percorsa, calorie bruciate e minuti attivi
Passi orari	Passi effettuati nell'ora corrente e numero di ore in cui hai soddisfatto l'obiettivo di attività oraria (tocca per passare tra queste statistiche)
Battito cardiaco	Battito cardiaco corrente e zona del battito cardiaco e battito cardiaco a riposo
Statistiche sul ciclo	Informazioni sulla fase attuale del tuo ciclo mestruale, se applicabile
Sonno	Durata del sonno
Acqua	Quantità di acqua consumata oggi
Peso	Peso attuale, progressi verso l'obiettivo di peso o il peso rispetto a un intervallo salutare se l'obiettivo è mantenere il peso

Se imposti un obiettivo nell'app Fitbit, una suoneria mostra i progressi verso tale obiettivo.



Trovi la cronologia completa e altre informazioni rilevate dal tuo tracker, come i dati del sonno, nell'app Fitbit.

Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiano

Inspire HR tiene traccia dei tuoi progressi verso l'obiettivo di attività quotidiana scelto. Quando raggiungi l'obiettivo, il tracker vibra e mostra un messaggio di congratulazioni.

Scelta di un obiettivo

Imposta un obiettivo per iniziare il tuo percorso di salute e fitness. Per iniziare, il tuo obiettivo è 10.000 passi al giorno. Puoi scegliere di cambiare il numero di passi o selezionare un obiettivo di attività diverso in base al tuo dispositivo.

Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

Tieni traccia dei progressi verso il tuo obiettivo su Inspire HR. Per ulteriori informazioni, vedi "Visualizzazione delle statistiche" a pagina 20.

Rilevamento dell'attività oraria

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

I promemoria ti ricordano di effettuare almeno 250 passi ogni ora. Il dispositivo emetterà una vibrazione e visualizzerà un promemoria 10 minuti prima dell'ora se non hai effettuato 250 passi. Una volta soddisfatto l'obiettivo di 250 passi dopo aver ricevuto un promemoria, il tracker vibra una seconda volta e visualizza un messaggio di congratulazioni.



Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

Monitoraggio del sonno

Indossa Inspire HR per andare a dormire e monitorare automaticamente statistiche di base sul sonno, incluso tempo trascorso addormentato, fasi del sonno (tempo speso nelle fasi del sonno REM, leggero e profondo) e punteggio del sonno (la qualità del sonno). Per vedere le tue statistiche del sonno, sincronizza il tracker quando ti svegli e controlla l'app Fitbit in Fitbit Oggi.

Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

Impostazione di un obiettivo di sonno

Per iniziare, il tuo obiettivo di sonno è 8 ore per notte. Personalizza questo obiettivo in base alle tue esigenze.

Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

Informazioni sulle abitudini di sonno

Con un abbonamento a Fitbit Premium, vedi altri dettagli sul tuo punteggio del sonno e puoi confrontarli con i tuoi colleghi, per costruire una routine del sonno migliore e svegliarti più rigenerato.

Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.


Visualizzazione del battito cardiaco


Inspire HR monitora il tuo battito cardiaco durante la giornata. Scorri il dito verso l'alto dalla schermata dell'orologio per vedere il tuo battito cardiaco in tempo reale e la zona del battito cardiaco. Per ulteriori informazioni, vedi "[Visualizzazione delle statistiche](#)" a pagina 20.

Durante un esercizio, Inspire HR mostra il margine del battito cardiaco per aiutarti a regolare l'intensità dell'allenamento scelta.


Per ulteriori informazioni, vedi "[Monitoraggio del battito cardiaco](#)" a pagina 26.

Respirazione guidata

L'app Relax  su Inspire HR fornisce sessioni di respirazione guidata personalizzate per aiutarti a trovare momenti di relax durante il giorno. Puoi scegliere tra sessioni di 2 e 5 minuti.

1. Su Inspire HR, apri l'app Relax .



2. La sessione di 2 minuti è la prima opzione. Scorri il dito verso l'alto per scegliere la sessione di 5 minuti.
3. Tocca l'icona di riproduzione  per iniziare la sessione e segui le istruzioni sullo schermo.


Completato l'allenamento, appare un riepilogo che mostra il tuo allineamento (come hai seguito le istruzioni per la respirazione), il tuo battito cardiaco all'inizio e alla fine della sessione e quanti giorni la settimana hai completato la sessione di respirazione guidata.



Tutte le notifiche sono disattivate automaticamente durante la sessione.

Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

Fitness e allenamento

Scegli di rilevare automaticamente l'allenamento o rilevare l'attività con l'app Allenamento  e visualizza le statistiche in tempo reale e un riepilogo post-esercizio.

Sincronizza Inspire HR con l'app Fitbit e condividi la tua attività con amici e familiari, confronta il tuo livello di allenamento generale con quello dei tuoi colleghi e altro ancora.

Rilevamento automatico dell'allenamento

Inspire HR riconosce automaticamente e registra molte attività intense della durata di almeno 15 minuti. Sincronizza il tuo dispositivo per vedere le statistiche di base sulla tua attività nel riquadro Allenamento nell'app Fitbit.

Per ulteriori informazioni, incluso come modificare la durata minima prima del rilevamento di un'attività, vedi help.fitbit.com.


Rilevamento e analisi dell'allenamento con l'app Allenamento

Rileva allenamenti specifici con l'app Allenamento su Inspire HR per vedere statistiche in tempo reale, inclusi dati su battito cardiaco, calorie bruciate, tempo trascorso e un riepilogo post-allenamento direttamente sul tuo polso. Per statistiche di allenamento complete e una mappa dell'intensità dell'esercizio se hai utilizzato il GPS, tocca il riquadro Allenamento nell'app Fitbit.

Nota: Inspire HR utilizza i sensori GPS sullo smartphone nelle vicinanze per acquisire dati GPS.

Requisiti GPS



Il GPS del telefono è disponibile per tutti gli smartphone supportati con sensori GPS. Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

1. Attiva le funzionalità Bluetooth e GPS sul tuo smartphone.
2. Assicurati che l'app Fitbit disponga delle autorizzazioni necessarie per utilizzare il GPS o i servizi di localizzazione.
3. Assicurati che il GPS condiviso sia attivato su Inspire HR (apri l'app Impostazioni  > **GPS telefono**).

4. Segui i passaggi seguenti per rilevare un allenamento. Tieni il tuo smartphone con te durante l'esercizio.

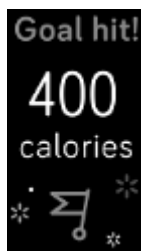


Rilevamento di un allenamento

1. Su Inspire HR, apri l'app Allenamento  e scorri il dito per trovare un allenamento.
2. Tocca l'allenamento per sceglierlo.
3. Tocca l'icona di riproduzione  per iniziare l'allenamento o scorri il dito verso l'alto per impostare un obiettivo di tempo, distanza o calorie, in base all'attività.
4. Al termine dell'esercizio o se desideri fare una pausa, premi il pulsante.
5. Per terminare l'esercizio, premi di nuovo il pulsante e tocca **Fine**. Scorri il dito verso l'alto per vedere un riepilogo dell'esercizio. Tocca il segno di spunta per chiudere la schermata del riepilogo.
6. Per vedere i dati del GPS, sincronizza il tracker e tocca il riquadro Allenamento nell'app Fitbit.

Note:

- Se imposti un obiettivo di allenamento, il tuo tracker vibra e lampeggia quando sei a metà strada e quando raggiungi l'obiettivo.




- Se l'allenamento utilizza il GPS, un'icona appare in alto a sinistra mentre il tracker si connette ai sensori GPS del tuo smartphone. Quando sullo schermo appare "connesso" e Inspire HR vibra, il GPS è connesso.



Personalizzazione delle impostazioni di allenamento e dei collegamenti

Personalizza le impostazioni per diversi tipi di allenamento e cambia o riordina i collegamenti degli allenamenti nell'app Fitbit. Ad esempio, attiva o disattiva GPS condiviso e segnali oppure un collegamento di yoga su Inspire HR.

Per personalizzare un'impostazione di allenamento:

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca la tua immagine di profilo > riquadro Inspire HR > **Collegamenti ad allenamento**.
2. Tocca un allenamento.
3. Scegli le impostazioni che desideri personalizzare e sincronizza il tuo dispositivo.

Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

Controllo del riepilogo dell'allenamento

Dopo aver completato un esercizio, Inspire HR mostra un riepilogo delle tue statistiche.

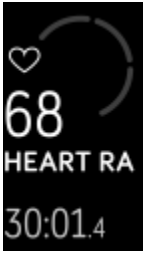
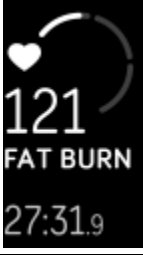
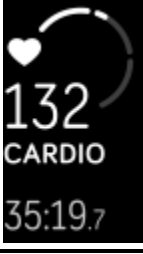
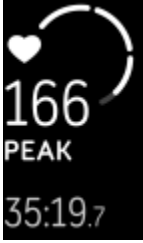
Sincronizza il tuo tracker e tocca il riquadro Allenamento nell'app Fitbit per vedere ulteriori statistiche e una mappa dell'intensità dell'esercizio se hai utilizzato il GPS.

Monitoraggio del battito cardiaco

Le zone del battito cardiaco consentono di regolare l'intensità dell'allenamento scelta. La zona attuale e i progressi verso il tuo battito cardiaco massimo vengono visualizzati accanto al valore del battito cardiaco. Nell'app Fitbit, puoi vedere il tempo speso nelle diverse zone durante un determinato giorno o allenamento. Sono disponibili tre zone consigliate dall'American Heart Association, altrimenti puoi creare una zona personalizzata in base a un battito cardiaco specifico.

Zone del battito cardiaco predefinite

Le zone del battito cardiaco predefinite vengono calcolate utilizzando il battito cardiaco massimo stimato. Fitbit calcola il battito cardiaco massimo mediante la formula comune di 220 meno la tua età.

Icona	Zona	Calcolo	Fitbit Ace 2
	Sotto zona	Sotto il 50% del battito cardiaco massimo	Sotto la zona Brucia grassi, il tuo cuore batte a un ritmo più lento. Probabilmente sei a riposo o stai effettuando un'attività molto leggera, come fare una passeggiata.
	Zona Brucia grassi	Tra il 50% e il 69% del battito cardiaco massimo	Nella zona Brucia grassi, probabilmente stai svolgendo un'attività moderata, come una camminata veloce. Il tuo battito cardiaco e la respirazione potrebbero essere elevati, ma puoi ancora sostenere una conversazione.
	Zona Cardio	Tra il 70% e l'84% del battito cardiaco massimo	Nella zona Cardio, probabilmente stai svolgendo un'attività intensa, come una corsa o spinning.
	Zona Picco	Sopra l'85% del battito cardiaco massimo	Nella zona Picco, probabilmente stai svolgendo una breve attività intensa che migliora prestazioni e velocità, come un allenamento sprint o un allenamento a intervalli ad alta intensità.

Zone del battito cardiaco personalizzate

Aniché utilizzare queste tre zone del battito cardiaco, puoi creare una zona personalizzata per mirare a un intervallo del battito cardiaco specifico nell'app Fitbit.

Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

Condivisione dell'attività

Dopo aver completato un esercizio, sincronizza il tuo tracker con l'app Fitbit per condividere le tue statistiche con amici e familiari.

Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

Visualizzazione del punteggio di attività cardio

Visualizza il tuo allenamento cardiovascolare generale nell'app Fitbit. Controlla il tuo punteggio e livello di attività cardio per confrontare i tuoi risultati con quelli dei tuoi colleghi.

Nell'app Fitbit, tocca il riquadro del battito cardiaco e scorri il dito a sinistra sul grafico del battito cardiaco per vedere statistiche dettagliate sulla tua attività cardio.

Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

Aggiornamento, riavvio e cancellazione dei dati

Scopri come aggiornare, riavviare e cancellare i dati di Inspire HR.

Aggiornamento di Inspire HR

Aggiorna il tuo tracker per ottenere gli ultimi miglioramenti di funzionalità e aggiornamenti di prodotto.

Quando un aggiornamento è disponibile, appare una notifica nell'app Fitbit. Dopo aver avviato l'aggiornamento, appare una barra dei progressi su Inspire HR e nell'app Fitbit fino a quando l'aggiornamento non è completato. Tieni il tuo tracker e il tuo smartphone vicini l'uno all'altro durante l'aggiornamento.

Nota: l'aggiornamento di Inspire HR richiede diversi minuti e può consumare batteria. È consigliabile collegare il tracker al caricabatteria prima di avviare l'aggiornamento.

Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

Riavvio di Inspire HR


Se non riesci a sincronizzare Inspire HR, in caso di problemi con il GPS condiviso o di rilevamento delle statistiche oppure se il tracker non risponde, riavvia il tuo dispositivo:

1. Collega Inspire HR al cavo di ricarica. Per istruzioni, vedi "[Ricarica del tracker](#)" a pagina 6.
2. Tieni premuto il pulsante sul tracker per 5 secondi. Rilascia il pulsante. Quando vedi uno smile e Inspire HR vibra, il tracker è riavviato.

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

Cancellazione dei dati di Inspire HR

Se desideri dare il tuo Inspire HR a un'altra persona o restituirlo, prima cancella i tuoi dati personali:

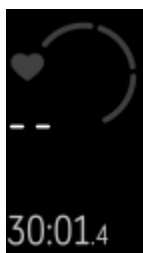
1. Su Inspire HR, apri l'app Impostazioni >  > **Cancella dati utente**.
2. Quando richiesto, premi sullo schermo per 3 secondi e rilascia. Quando Inspire HR vibra e vedi la schermata dell'orologio, i tuoi dati sono stati cancellati.

Risoluzione dei problemi


Se Inspire HR non funziona correttamente, vedi la procedura di risoluzione dei problemi seguente. Visita help.fitbit.com per ulteriori informazioni.

Segnale del battito cardiaco mancante

Inspire HR rileva continuamente il battito cardiaco mentre ti alleni e nel corso della giornata. Se il sensore del battito cardiaco sul tuo tracker non riesce a rilevare un segnale, appaiono delle linee tratteggiate.



Se il tuo tracker non rileva un segnale di battito cardiaco, assicurati prima che il monitoraggio del battito

cardiaco sia attivato nell'app Impostazioni  sul tuo tracker. Quindi, assicurati di indossare il tracker correttamente, prova a spostarlo più in alto o più in basso sul polso oppure stringere o allentare il cinturino. Inspire HR deve essere a contatto con la pelle. Dopo aver tenuto il braccio fermo e dritto per un breve momento, il battito cardiaco viene visualizzato di nuovo.

Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

Segnale GPS mancante

Fattori ambientali, tra cui edifici alti, fitti boschi, colline ripide e un cielo molto nuvoloso, possono interferire con la capacità del tuo smartphone di connettersi ai satelliti GPS. Se il tuo smartphone ricerca il segnale GPS durante un allenamento, nella parte superiore della schermata viene visualizzata un'icona.



Per risultati ottimali, attendi che lo smartphone rilevi il segnale prima di iniziare l'esercizio.

Altri problemi

Se si verifica uno dei seguenti problemi, riavvia il tracker:

- Mancata sincronizzazione
- Mancata risposta a tocchi, scorrimenti o pressione dei pulsanti
- Mancata registrazione di passi o altri dati

Per istruzioni, vedi "[Riavvio di Inspire HR](#)" a pagina 29.

Per ulteriori informazioni o per contattare il Supporto clienti, vedi help.fitbit.com.

Informazioni generali e specifiche

Sensori

Fitbit Inspire HR contiene i seguenti sensori e motori:

- Un accelerometro a 3 assi MEMS, che tiene traccia dei movimenti
- Un tracker del battito cardiaco ottico
- Un motore con vibrazione

Materiali

L'alloggiamento di Inspire HR è in plastica. Il cinturino Classic di Inspire HR è confortevole e realizzato in silicone di alta qualità in modo simile a quello utilizzato in molti orologi sportivi e la fibbia è in alluminio anodizzato. Sebbene l'alluminio anodizzato possa contenere tracce di nichel e possa causare una reazione allergica in alcune persone sensibili al nichel, la quantità di nichel in tutti i prodotti Fitbit soddisfa la direttiva specifica dell'Unione Europea.

Tecnologia wireless

Inspire HR contiene un radiotrasmittitore Bluetooth 4.0.

Feedback aptico

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

Batteria

Inspire HR contiene una batteria ricaricabile ai polimeri di litio.

Memoria

Inspire HR memorizza i tuoi dati, incluse statistiche giornaliere, informazioni sul sonno e cronologia di allenamento, per 7 giorni. Sincronizza il tuo tracker con l'app Fitbit per accedere ai dati della cronologia.

Display

Inspire HR è dotato di un display OLED.

Dimensioni del cinturino

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

Cinturino Small	Adatto a una circonferenza del polso compresa tra 140 e 180 mm (5,5" - 7,1")
Cinturino Large	Adatto a una circonferenza del polso compresa tra 180 e 220 mm (7,1" - 8,7")

Condizioni ambientali

Temperatura di funzionamento	Da -10° a 45° C (Da 14° a 113° F)
Temperatura non operativa	Da -20° a -10° C (Da -4° a 14° F) Da 45° a 60° C (Da 113° a 140° F)
Resistenza all'acqua	Resistente all'acqua fino a 50 metri
Altitudine massima di funzionamento	8.534 metri (28.000 piedi)

Scopri di più

Per ulteriori informazioni sul tracker, su come registrare i progressi nell'app Fitbit e su come adottare abitudini salutari con Fitbit Premium, visita help.fitbit.com.

Garanzia e condizioni di restituzione

Trovi informazioni sulla garanzia e la politica per i resi di fitbit.com sul [nostro sito Web](#).

Avvisi normativi e sulla sicurezza

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per determinate aree per FB413 può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto: Impostazioni > Info dispositivo.

USA: Dichiarazione della Federal Communications Commission (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

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.

Canada: Dichiarazione di Industry Canada (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

Unione 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

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

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

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

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



Unione doganale



Argentina

Model FB413:



C-22556

Australia e Nuova Zelanda



Bielorussia



Cina

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	有毒和危险品					
Part Name	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

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

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



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

Israele

Model FB413

Giappone

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



Messico

Model FB413

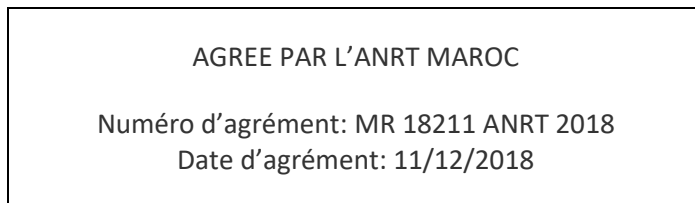


La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

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

Marocco

Model FB413



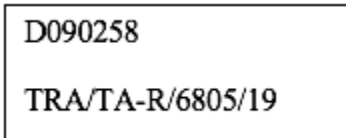
Nigeria

Model Name FB413

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

Oman

Model FB413



Pakistan

Model No.: FB413

TAC No: 9.6040/2018



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

Filippine

Model FB413



Serbia

Model FB413



Corea del Sud

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. "

Taiwan

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.

Emirati Arabi Uniti

Model FB413

TRA Registered No.: ER68013/18

Dealer No: 35294/14

Zambia

Model FB413



ZMB / ZICTA / TA / 2019 / 1 / 9

Informazioni sulla sicurezza

Questa apparecchiatura è stata testata per verificare la conformità alla certificazione di sicurezza in base alle specifiche dello Standard EN: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017.

©2020 Fitbit, Inc. Tutti i diritti riservati. Fitbit e il logo Fitbit sono marchi o marchi registrati di Fitbit negli Stati Uniti e in altri Paesi. Un elenco più completo dei marchi Fitbit è disponibile all'indirizzo <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Marchi di terze parti menzionati sono di proprietà dei rispettivi proprietari.