

fitbit inspire **HR**



Bruksanvisning
Version 2.3

Innehållsförteckning

| | |
|---|-----------|
| Kom igång | 5 |
| Vad finns i lådan..... | 5 |
| Konfigurera Inspire HR | 6 |
| Ladda din aktivitetsklocka..... | 6 |
| Konfigurera med din telefon eller surfplatta | 7 |
| Konfigurera med din Windows 10-dator | 7 |
| Se dina data i Fitbit-appen | 8 |
| Bära Inspire HR | 9 |
| Placering vid daglig användning jämfört med vid träning | 9 |
| Hänthet | 9 |
| Byt bandet | 11 |
| Ta bort ett band | 11 |
| Fästa ett armband..... | 11 |
| Grunderna | 12 |
| Navigera Inspire HR | 12 |
| Grundläggande navigering..... | 12 |
| Snabbinställningar | 14 |
| Anpassa inställningarna | 14 |
| Ta hand om Inspire HR..... | 14 |
| Byta urtavlan | 15 |
| Aviseringar | 16 |
| Konfigurera meddelanden | 16 |
| Se inkommande meddelanden..... | 16 |
| Stänga av meddelanden | 17 |
| Tidsregistrering | 18 |
| Ställ in ett larm..... | 18 |
| Avvisa eller snooza ett larm | 19 |
| Använda Timers-appen | 19 |
| Aktivitet och sömn | 20 |
| Se din statistik | 20 |
| Spåra ett dagligt aktivitetsmål | 20 |
| Välja ett mål..... | 21 |
| Spåra din timaktivitet..... | 21 |
| Spåra din sömn | 21 |
| Sätt ett sömnmål | 21 |
| Lär dig om dina sömnvanor | 22 |
| Se din puls | 22 |

| | |
|--|-----------|
| Öva på guidad andning | 22 |
| Fitness och träning..... | 24 |
| Spåra din träning automatiskt | 24 |
| Spåra och analysera träning med Träningsappen | 24 |
| GPS-krav..... | 24 |
| Spåra ett träningspass | 25 |
| Anpassa dina träningsinställningar och genvägar | 26 |
| Kontrollera din workout-sammanfattning | 26 |
| Kontrollera din puls..... | 26 |
| Standardpulszoner | 27 |
| Anpassad pulszon | 27 |
| Dela din aktivitet..... | 28 |
| Spåra dina konditionsträningspoäng | 28 |
| Uppdatera, starta om och rensa | 29 |
| Uppdatera Inspire HR | 29 |
| Starta om Inspire HR | 29 |
| Radera Inspire HR | 29 |
| Felsökning | 30 |
| Pulssignal saknas..... | 30 |
| GPS-signalen saknas..... | 30 |
| Andra problem | 31 |
| Allmän info och specifikationer | 32 |
| Sensorer | 32 |
| Material..... | 32 |
| Trådlös teknik..... | 32 |
| Haptisk återkoppling..... | 32 |
| Batteri | 32 |
| Minne | 32 |
| Visa..... | 32 |
| Storlek på band | 32 |
| Miljöförhållanden | 33 |
| Läs mer..... | 33 |
| Returpolicy och garanti..... | 33 |
| Reglerings- och säkerhetsanvisningar | 34 |
| USA: Deklaration från Federal Communications Commission (FCC)..... | 34 |
| Kanada: Deklaration från Industry Canada (IC) | 35 |
| Europeiska unionen (EU) | 36 |
| Tullunion | 36 |
| Argentina | 37 |

| | |
|----------------------------------|----|
| Australien och Nya Zeeland | 37 |
| Vitryssland..... | 37 |
| Kina | 37 |
| Indien | 38 |
| Israel..... | 38 |
| Japan | 39 |
| Mexiko | 39 |
| Marocko..... | 39 |
| Nigeria..... | 39 |
| Oman..... | 40 |
| Pakistan..... | 40 |
| Filippinerna | 40 |
| Serbien | 41 |
| Sydkorea | 41 |
| Taiwan..... | 41 |
| Förenade Arabemiraten..... | 43 |
| Zambia..... | 43 |
| Säkerhetsförklaring..... | 44 |

Kom igång

Fitbit Inspire HR är ett enkelt puls- och aktivitetsarmband som varje dag hjälper dig att skapa hälsosamma vanor. Ta dig tid att granska din fullständiga säkerhetsinformation på fitbit.com/safety. Inspire HR är inte avsedd att ge medicinska eller vetenskapliga data.

Vad finns i lådan

Din Inspire HR-låda innehåller:



Aktivitetsarmband med ett litet armband (färg och material varierar)



Laddningskabel



Ytterligare armband i stor storlek (färg och material varierar)

De avtagbara banden för Inspire HR finns i olika färger och material och dessa säljs separat.

Konfigurera Inspire HR

För den bästa upplevelsen kan du använda Fitbit-appen för iPhone och iPad eller Android-telefoner. Du kan också konfigurera Inspire HR på enheter med Windows 10. Om du inte har en kompatibel telefon eller surfplatta kan du använda en dator med Windows 10 och Bluetooth. Tänk på att du behöver en telefon för samtal, textmeddelanden, kalenderhändelser och meddelanden från smarttelefonappar.

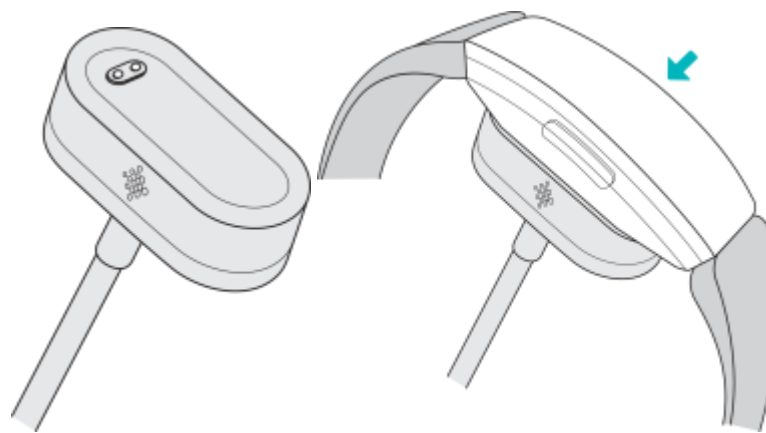
För att skapa ett Fitbit-konto anger du längd, vikt och kön när du tillfrågas. Dessa används för att beräkna din steglängd och uppskatta avstånd, basal ämnesomsättning samt kaloriförbränning. Efter du konfigurerat ditt konto kommer ditt förnamn, ditt efternamns initial och dina foton att vara synliga för alla andra Fitbit-användare. Du kan välja att dela med dig av annan information, men merparten av den information du anger för att skapa ett konto är privat som standard.

Ladda din aktivitetsklocka

En fulladdad Fitbit Inspire HR har en batteritid på upp till 5 dagar. Batteriets livslängd och laddningscykler varierar med användning och andra faktorer. De faktiska resultaten kommer att variera.

För att ladda Inspire HR:

1. Anslut laddningskabeln till USB-porten på din dator, eller en UL-certifierad USB-vägggladdare eller annan lågenergiladdningsenhet.
2. Håll den andra änden av laddningskabeln nära porten på aktivitetsklockans baksida tills den fästs magnetiskt. Se till att stiften på laddningskabeln riktas in med porten på baksidan av din aktivitetsklocka.




En fullständig laddning tar ungefär 1 till 2 timmar. Medan aktivitetsklockan laddas kan du trycka på knappen för att kontrollera batterinivån. En fulladdad aktivitetsklocka visar en helfylld batteriikon med ett leende.

Konfigurera med din telefon eller surfplatta

Ställ in Inspire HR med Fitbits app. Fitbits app är kompatibel med de mest populära telefonerna och surfplattorna. För mer information se fitbit.com/devices.

Så här kommer du igång:

1. Hämta Fitbit-appen:
 - [Apple App Store](#) för iPhone och iPad
 - [Google Play Store](#) för Android-telefoner
 - [Microsoft Store](#) för enheter med Windows 10
2. Installera appen och öppna den.
 - Om du redan har ett Fitbit-konto, logga in på ditt konto > nudda fliken Idag  > din profilbild > **Ställa in en enhet**.
 - Om du inte har ett konto på Fitbit nuddar du **Gå med i Fitbit** för att bli guidad genom en rad frågor för att skapa ett konto hos Fitbit.
3. Fortsätt att följa instruktionerna på skärmen för att ansluta Inspire HR till ditt konto.


När du är klar med installationen ska du läsa igenom guiden för att lära dig mer om din nya aktivitetsklocka och utforska Fitbit-appen.

För mer information, se help.fitbit.com.

Konfigurera med din Windows 10-dator

Om du inte har en kompatibel telefon kan du konfigurera och synkronisera Inspire HR med en Bluetooth-aktiverad Windows 10-dator och Fitbit-appen.

Så här hämtar du Fitbit-appen på din dator:

1. Klicka på Start-knappen på din dator och öppna Microsoft Store.
2. Sök efter "Fitbit app". När du hittar den klickar du på **Gratis** för att ladda ner appen till din dator.
3. Klicka på **Microsoft-konto** för att logga in med ditt befintliga Microsoft-konto. Om du inte redan har ett konto hos Microsoft följer du instruktionerna på skärmen för att skapa ett nytt konto.
4. Öppna appen.
 - Om du redan har ett konto hos Fitbit loggar du in på ditt konto och nuddar kontoikonen  > **Ställa in en enhet**.
 - Om du inte har ett konto på Fitbit nuddar du **Gå med i Fitbit** för att bli guidad genom en rad frågor för att skapa ett konto hos Fitbit.
5. Fortsätt att följa instruktionerna på skärmen för att ansluta Inspire HR till ditt konto.

När du är klar med installationen ska du läsa igenom guiden för att lära dig mer om din nya aktivitetsklocka och utforska Fitbit-appen.

Se dina data i Fitbit-appen

Synkronisera Inspire HR för att överföra dina data till Fitbits app där du kan se aktivitets- och sömndata, registrera mat och vatten, delta i utmaningar och mycket mer.

Varje gång du öppnar Fitbits app kommer Charge 4 att synkronisera automatiskt när den är i närheten. Du kan även närsomhelst använda alternativet **Synkronisera nu** i appen.

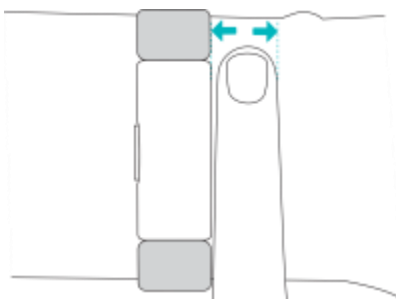
Bära Inspire HR

Placera Inspire HR på din handled. Om du behöver fästa ett armband av en annan storlek eller om du köpte ett armband kan du hitta instruktioner under "[Byta bandet](#)" på sidan 11.

Observera att klipptillbehöret inte är utformat för att passa Inspire HR.

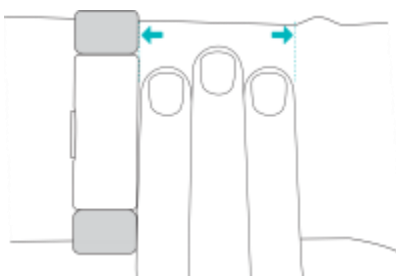
Placering vid daglig användning jämfört med vid träning

När du inte tränar ska du bära Inspire HR en fingerbredd över ditt handledsben.



För optimerad pulsavläsning under träning:

- Under en workout kan du experimentera med att bära ditt aktivitetsarmband lite högre på handleden för bättre passform. Många träningsformer som till exempel cykling eller tyngdlyftning gör att du ofta böjer din handled, vilket kan störa pulssignalen om aktivitetsarmbandet är längre ner på din handled.




- Bär ditt aktivitetsarmband ovanpå handleden och se till att enhetens baksida är i kontakt med din hud.
- Överväg att dra åt bandet före en workout och lossa det när du är klar. Bandet ska vara åtsittande men inte stramt (ett hårt åtdraget armband begränsar blodflödet, vilket kan påverka hjärtfrekvenssignalen).

Hänthet

För större noggrannhet måste du ange om du bär Inspire HR på din dominanta eller icke-dominanta hand. Den hand du använder när du äter och skriver är din dominanta hand. Som standard är

handledsställningen inställd på icke-dominant. Om du bär Inspire HR på din dominant hand, ändra handledsställningen i Fitbits app:

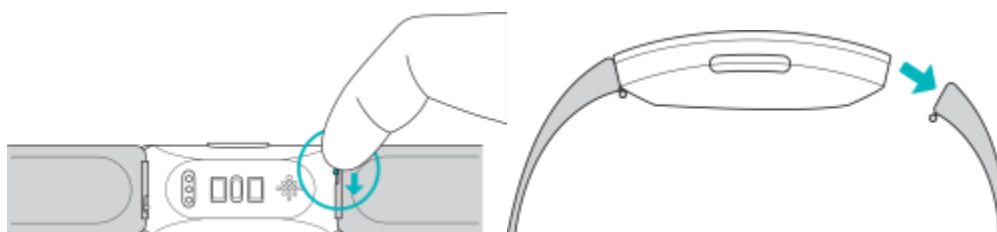
Från fliken Idag  i Fitbits app nuddar du din profilbild > panelen Inspire HR > **Handled** > **Dominant**.

Byt bandet

Inspire HR kommer med ett litet band fastsatt och ytterligare ett stort bottenband i lådan. Både topp- och bottenbanden kan bytas med armband som säljs separat på fitbit.com. För bandmått se "Bandstorlekar" på sidan 32.

Ta bort ett band

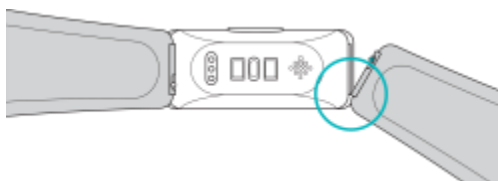
1. Vänd Inspire HR och hitta snabblösarspaken.
2. Medan du trycker snabblösarspaken inåt, dra försiktigt bandet bort från aktivitetsklockan för att lossa det.



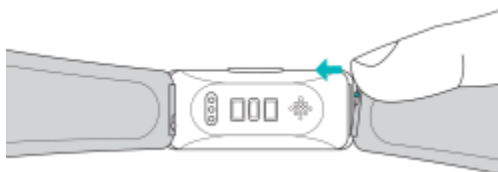
3. Gör samma sak på andra sidan.

Fästa ett armband

1. För att fästa ett band håller du bandet och skjuter stiftet (på den motsatta sidan från snabblåset) i gropen på aktivitetsarmbanden.



2. Medan du trycker snabbkopplingsspaken inåt skjuter du in den andra änden av bandet på plats.



3. När båda ändarna av stiftet är på plats, släpp snabblåset.

Grunderna

Läs om hur du bäst kan navigera, kontrollera batterinivå och sköta din aktivitetsklocka.

Navigera Inspire HR

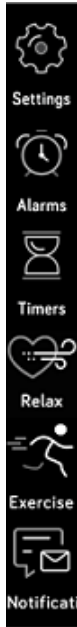
Inspire HR har en OLED-pekskärm och 1 knapp.

Navigera på Inspire HR genom att trycka på skärmen, svepa upp och ner eller trycka på knappen. För att spara batteri stängs aktivitetsarmbandets skärm av när den inte används.

Grundläggande navigering

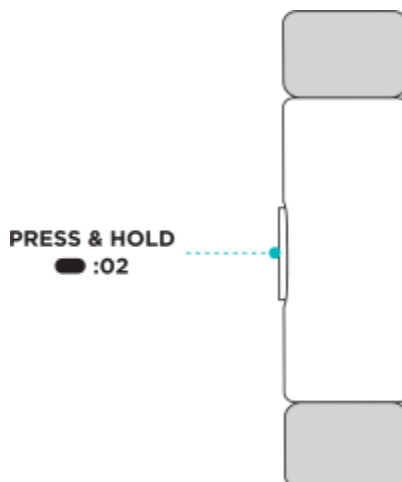
Startskärmen är en klocka.

- Svepa ned för att bläddra igenom appar på Inspire HR. För att öppna en app, svep för att hitta appen och tryck sedan på den.
- Svepa uppåt för att se din dagliga statistik.



Snabbinställningar

Tryck och håll ned knappen och på Inspire HR för ett snabbare sätt att komma åt vissa inställningar. Nudda en inställning för att aktivera eller inaktivera den. När du stänger av inställningen blir ikonen dämpad med en linje genom den.




På skärmen med snabbinställningar:

| | |
|-------------|--|
| Batteri | Kontrollera batterinivån. |
| Väck skärm | När inställningen Väck skärm är på kan du vrida handleden mot dig för att slå på skärmen. |
| Aviseringar | När meddelanden-inställningen är på visar Inspire HR meddelanden från telefonen när telefonen är i närheten. Mer information finns i " Meddelanden " på sidan 16 . |

Anpassa inställningarna


Hantera grundläggande inställningar, inklusive pulsregistrering och telefon-GPS direkt på ditt

aktivitetsarmband. Öppna Inställningar-appen  och nudda en inställning för att justera den. Svep uppåt för att se hela listan med inställningar.

Ta hand om Inspire HR

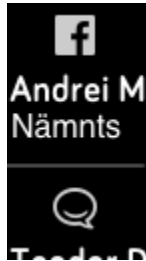
Det är viktigt att regelbundet rengöra och torka av Inspire HR. Mer information finns på [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare).

Byta urtavlan

1. Från fliken **Idag**  i Fitbits app nuddar du din profilbild > panelen Inspire HR.
2. Nudda **Urtavlor** > **Alla klockor**.
3. Bläddra bland tillgängliga urtavlor. Nudda urtavlan för att se en detaljerad vy.
4. Nudda **Välj** för att lägga till urtavlan till Inspire HR.


Aviseringar

Inspire HR kan visa samtal, sms, kalender och app-meddelanden från din telefon för att hålla dig informerad. Håll ditt aktivitetsarmband inom 9 meter från din telefon för att ta emot meddelanden. Upp till 10 meddelanden sparas i appen Meddelanden  på ditt aktivitetsarmband.



Konfigurera meddelanden

Kontrollera att telefonens Bluetooth är påslagen och att telefonen kan ta emot meddelanden (ofta under Inställningar > Meddelanden). Konfigurera sedan meddelanden:

1. Från fliken Idag  i Fitbits app nuddar du din profilbild > panelen Inspire HR.
2. Nudda **Meddelanden**.
3. Följ instruktionerna på skärmen för ett parkoppla ditt aktivitetsarmband om du inte redan har gjort det. Samtal, sms och kalendermeddelanden slås på automatiskt.
4. Om du vill aktivera meddelanden från appar som är installerade på din telefon, inklusive Fitbit och WhatsApp, nuddar du **Appmeddelanden** och aktiverar de meddelanden du vill se.


Observera att om du har en iPhone eller iPad visar Inspire HR meddelanden från alla kalendrar som synkroniseras med kalenderappen. Om du har en Android-telefon visar Charge 4 kalendermeddelanden från den kalenderapp du väljer under installationen.

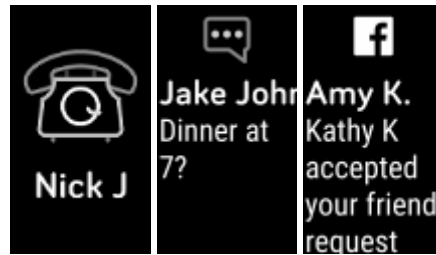
För mer information, se help.fitbit.com.

Se inkommande meddelanden

När din telefon och Inspire HR är inom räckvidden gör ett meddelande att aktivitetsarmbandet vibrerar.

- Telefonsamtal – namn eller nummer på uppringaren visas en gång. Tryck på knappen för att avvisa aviseringen.
- Textmeddelanden – avsändarens namn rullar en gång ovanför meddelandet. Svep upp för att läsa hela meddelandet.
- Kalenderaviseringar – namnet på händelsen rullar en gång under tiden och platsen.
- Appaviseringar – namnet på appen eller avsändaren rullar en gång ovanför meddelandet. Svep upp för att läsa hela meddelandet.

För att läsa ett meddelande senare sveper du nedåt från urtavlan och nuddar Appmeddelanden .




OBS! Aktivitetsarmbandet visar de första 250 tecknen i meddelandet. Kolla telefonen för att se hela meddelandet.

Stänga av meddelanden

Stäng av vissa meddelanden i Fitbit-appen, eller stäng av alla meddelanden i snabbinställningarna på Inspire HR. När alla meddelanden är avstängda vibrerar inte ditt aktivitetsarmband och skärmen slås inte på när din telefon får ett meddelande.

Så här stänger du av vissa meddelanden:

1. Från fliken  Idag i appen Fitbit på din telefon nuddar du din profilbild > panelen Inspire HR > **Meddelanden**.
2. Stäng av de aviseringar du inte längre vill se på din aktivitetsklocka.
3. Synkronisera din aktivitetsklocka för att spara dina ändringar.

Så här stänger du av alla meddelanden:


1. Tryck och håll ned knappen på din aktivitetsklocka för att komma till snabbinställningsskärmen.
2. Nudda **Meddelanden** för att stänga av dem. Meddelanden-ikonen dimmas för att indikera att meddelanden är avstängda.

Observera att om du använder inställningen Stör ej på telefonen får du inga meddelanden på ditt aktivitetsarmband förrän du stänger av den här inställningen.

Tidsregistrering

Larm vibrerar för att väcka eller påminna dig vid en tidpunkt du ställer in. Ställ in upp till 8 larm som du vill ska inträffa en gång eller flera dagar i veckan. Du kan också ta tid på händelser med stoppuret eller ställa in en nedräkningstimer.

Ställ in ett larm

Ställ in och ta bort alarm i Fitbit-appen. Slå på eller av alarm direkt på Inspire HR i Alarm-appen .

För mer information, se help.fitbit.com.




Avvisa eller snooza ett larm

När ditt larm sätter igång vibrerar aktivitetsklockan. Tryck på knappen för att avvisa alarmet. För att snooza alarmet i 9 minuter, svep nedåt.

Snooza larmet så många gånger du vill. Inspire HR går automatiskt in i snooze-läge om du ignorerar alarmet i mer än 1 minut.



Använda Timers-appen

Tidshändelser med stoppklockan ställer in en nedräkningstimer med appen Timers  på ditt aktivitetsarmband. Du kan köra stoppklockan och nedräkningstimern samtidigt.

För mer information, se help.fitbit.com.

Aktivitet och sömn

Inspire HR registrerar kontinuerligt en mängd statistik när du bär den. Data synkroniseras automatiskt hela dagen när klockan är inom Fitbit-appens räckvidd.

Se din statistik

Svep uppåt från urtavlan på din aktivitetsklocka för att se daglig statistik, inklusive:

| | |
|---------------------------------|--|
| Kärnstatistik | Steg du tagit idag, tillryggalagd sträcka, brända kalorier och aktiva minuter |
| Steg per timme | Steg som tagits denna timme och antalet timmar där du uppnådde ditt timmässiga aktivitetsmål (nudda för att växla mellan statistiken) |
| Puls | Aktuell puls och pulszon och vilopuls |
| Menstruation- scykelspårning | Information om var du befinner dig i din menstruationscykel, om tillämpligt |
| Sömn | Varaktighet på din sömn |
| Vatten | Vattenintag loggat idag |
| Vikt | Nuvarande vikt, framsteg mot ditt viktmål eller där din vikt faller inom ett hälsosamt intervall om ditt mål är att bibehålla din vikt |

Om du sätter upp ett mål i Fitbit-appen visar en ring dina framsteg mot det målet.



Hitta din fullständiga historik och annan information som identifieras av ditt aktivitetsarmband, till exempel sömndata, i din Fitbit-app.

För mer information, se help.fitbit.com.

Spåra ett dagligt aktivitetsmål

Inspire HR spårar dina framsteg mot ett dagligt aktivitetsmål som du väljer själv. När du når ditt mål vibrerar aktivitetsarmbandet och firar dina framsteg.

Välja ett mål

Ställ in ett mål för att hjälpa dig att komma igång med din hälso- och träningsresa. Till en början är ditt mål inställt på 10 000 steg per dag. Beroende på din enhet kan du ändra antalet steg eller välja ett annat aktivitetsmål.

För mer information, se help.fitbit.com.

Registrera framsteg mot ditt mål på Inspire HR. Mer information finns i "Se din statistik" på sidan 20.

Spåra din timaktivitet

Inspire HR hjälper dig att hålla dig aktiv hela dagen genom att hålla reda på när du är stillastående och påminner dig om att röra på dig.

Klockan påminner dig om att gå åtminstone 250 steg varje timme. Du kommer att känna en vibration och se en påminnelse på din skärm 10 minuter före timmens slut om du inte har gått 250 steg. När du uppfyller 250-stegsmålet efter att ha fått påminnelsen känner du en andra vibration och ser ett gratulationsmeddelande.



För mer information, se help.fitbit.com.

Spåra din sömn

Bär Inspire HR när du går och lägger dig för att automatiskt spåra grundläggande statistik om din sömn, inkluderande din sömntid, sömnstadier (tid tillbringad i REM, lätt sömn och djup sömn) och sömnpoäng (kvaliteten på din sömn). För att se din sömnstatistik ska du synkronisera ditt aktivitetsarmband när du vaknar och kolla Fitbit-appen.

För mer information, se help.fitbit.com.

Sätt ett sömnmål

Till en början har du ett sömnmål på 8 timmars sömn per natt. Anpassa detta mål för att möta dina behov.

För mer information, se help.fitbit.com.

Lär dig om dina sömnvanor

Med en prenumeration på Fitbit Premium kan du se mer information om din sömnpoäng och hur du jämför med dina kamrater, vilket kan hjälpa dig att skapa en bättre sömnrutin och vakna upp och känna dig utvilad.

För mer information, se help.fitbit.com.


Se din puls


Inspire HR registrerar din puls under hela dagen. Svep upp från urtavlan för att se din realtidspuls och din vilopuls. Mer information finns i "Se din statistik" på sidan 20.

Under ett träningspass visar Inspire HR din pulszon för att hjälpa dig att rikta in träningsintensiteten efter eget val.


För mer information, se "Kontrollera din puls" på sidan 26.

Öva på guidad andning

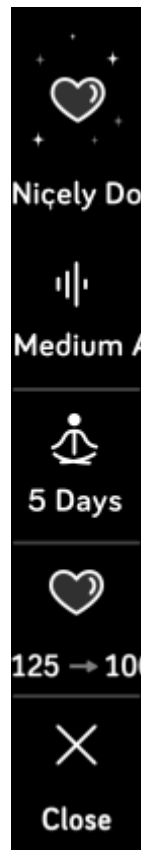
Appen Relax  på Inspire HR erbjuder personligt guidade andningssessioner som hjälper dig att hitta stunder av lugn under dagen. Du kan välja mellan pass på 2 och 5 minuter.

1. På Inspire HR öppnar du Relax-appen .



2. Tvåminuterspasset är det första alternativet. Svep upp för att välja 5-minuterspasset.
3. Nudda uppspelningsikonen  för att starta passet och följ instruktionerna på skärmen.


Efter träningen ser du en sammanfattning som visar din anpassning (hur väl du följde andningsuppmaningarna), din puls vid början och slutet av sessionen och hur många dagar du slutförde en guidad andningssession denna vecka.



Alla meddelanden inaktiveras automatiskt under sessionen.

För mer information, se help.fitbit.com.

Fitness och träning

Välj att registrera träning automatiskt eller spåra aktivitet med Träningsappen  och ställ in realtidsstatistik och en summering av tidigare workout.

Synkronisera Inspire HR med Fitbit-appen och dela din aktivitet med vänner och familj, samt jämför din övergripande konditionsnivå med dina kamrater och mycket mer.

Spåra din träning automatiskt

Inspire HR känner igen och registrerar automatiskt många aktiviteter med mycket rörelse som är minst 15 minuter lång. Synkronisera enheten för att se grundläggande statistik om din aktivitet på träningspanelen i Fitbit-appen.

För mer information, inklusive hur du ändrar minsta varaktighet innan en aktivitet spåras, se help.fitbit.com.


Spåra och analysera träning med Träningsappen

Registrera specifik Träning med träningsappen på Inspire HR för att se statistik i realtid, såsom pulsdata, brända kalorier, förfluten tid samt en träningsammanfattning efter workouten på din handled. För komplett workout-statistik och en karta över intensiteten på din workout om du använde GPS kan du nudda panelen Träning i Fitbit-appen.

OBS! Inspire HR använder GPS-sensorerna på din närliggande telefon för att fånga GPS-data.



GPS-krav

Telefonens GPS är tillgänglig för alla telefoner som har stöd av GPS-sensorer. Mer information finns på help.fitbit.com.

1. Slå på Bluetooth och GPS på din telefon.
2. Se till att Fitbit-appen har behörighet att använda GPS- eller platstjänster.
3. Kontrollera att kopplad GPS är aktiverad på Inspire HR (öppna Inställningsappen  > **Telefon GPS**).
4. Följ stegen nedan för att spåra en träning. Ha telefonen med dig medan du tränar.

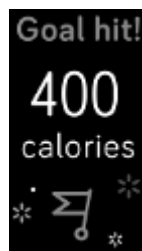


Spåra ett träningspass

1. Öppna appen Träning på Inspire HR  och svep för att hitta en träning.
2. Nudda träningen för att välja den.
3. Nudda uppspelningsikonen  för att starta träningspasset, eller svep uppåt för att ställa in ett mål för tid, sträcka eller kalorier, beroende på aktivitet.
4. När du är klar med din workout eller vill pausa, nudda knappen.
5. Tryck på knappen igen för att avsluta workouten och nudda **Avsluta**. Svep upp för att se din summering för workout. Nudda kontrollmärket för att avsluta summeringskärmen.
6. Synkronisera ditt aktivitetsarmband och nudda träningspanelen i Fitbit-appen för att se dina data för GPS.

Obs!

- Om du ställer in ett träningsmål vibrerar och blinkar ditt aktivitetsarmband när du är halvvägs till målet och när du når målet.




- Om träningen använder GPS ser du en ikon längst upp till vänster när din aktivitetsklocka är ansluten till telefonens GPS-sensorer. När skärmen säger "ansluten" och Inspire HR vibrerar är GPS ansluten.



Anpassa dina träningsinställningar och genvägar

Anpassa inställningar för olika träningstyper och ändra eller omordna övningsgenvägar i Fitbit-appen. Du kan till exempel koppla till eller från GPS-anlutningar eller lägga till en yoga-genväg till Inspire HR.

Så här anpassar du en träningsinställning:

1. Från fliken  Idag i Fitbit-appen nuddar du din profilbild > Inspire HR-panelen > **Träningsgenvägar**.
2. Nudda en träning.
3. Välj de inställningar du vill anpassa och synkronisera sedan din enhet.

För mer information, se help.fitbit.com.

Kontrollera din workout-sammanfattning

Efter att du avslutat en workout visar Inspire HR en sammanfattning av din statistik.

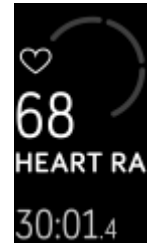
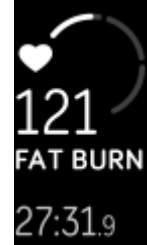

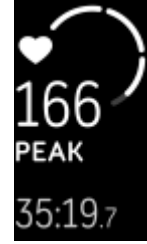
Synkronisera ditt aktivitetsarmband och nudda panelen träning i Fitbits app för att se ytterligare statistik och en karta över intensiteten på workout om du använde GPS.

Kontrollera din puls

Pulszoner hjälper dig att rikta in träningsintensiteten efter eget val. Se din nuvarande zon och framsteg mot din maximala puls på din enhet bredvid din pulsavläsning. I Fitbit-appen kan du se hur mycket tid du spenderat i vissa zoner under en viss dag eller träning. Tre zoner baserade på American Heart Associations rekommendationer finns tillgängliga och du kan även skapa en anpassad zon om du har en specifik puls som du vill sikta på.

Standardpulszoner

Standardpulszonerna beräknas med hjälp av din uppskattade maxpuls. Fitbit beräknar din maxpuls med den allmänna formeln på 220 minus din ålder.

| Ikön | Zoner | Beräkning | Fitbit Ace 2 |
|---|---------------------|-------------------------------------|--|
|  | Under zoner | Under 50 % av din maxpuls | Under fettförbränningszonen slår ditt hjärta i långsammare tempo. Antingen vilar du eller så utför du lätta aktiviteter som att ta en promenad. |
|  | Fettförbränningszon | Mellan 50 % och 69 % av din maxpuls | I fettförbränningszonen är du troligtvis i en måttlig aktivitet som en snabb promenad. Din puls och andning ökar, men du kan fortfarande föra en konversation. |
|  | Konditionszon | Mellan 70 % och 84 % av din maxpuls | I konditionszonen är du troligtvis ute på en mer kraftfull aktivitet såsom löpning eller spinning. |
|  | Peakzon | Mer än 85 % av din maxpuls | I toppzonen gör du troligtvis en kort intensiv aktivitet som förbättrar din förmåga och snabbhet såsom sprint eller intervallträning med hög intensitet. |

Anpassad pulszon

I stället för att använda de tre befintliga zonerna kan du skapa en anpassad zon i Fitbit-appen för att sikta på en specifik puls.

För mer information, se help.fitbit.com.

Dela din aktivitet

När du har avslutat en träning kan du synkronisera din aktivitetsklocka med Fitbit-appen för att dela din statistik med vänner och familj.

För mer information, se help.fitbit.com.

Spåra dina konditionsträningspoäng

Visa din övergripande kardiovaskulära träning i Fitbit-appen. Se din konditionsträningspoäng och konditionsnivå, som visar hur du ligger till jämfört med dina kamrater.

I Fitbits app klickar du på hjärtfrekvenspanelen och sveper åt vänster på din pulsgrafik för att se din detaljerade träningsstatistik.

För mer information, se help.fitbit.com.

Uppdatera, starta om och rensa

Läs om hur du uppdaterar, startar om och rensar Inspire HR.

Uppdatera Inspire HR

Uppdatera din aktivitetsklocka för att få de senaste funktionerna och produktuppdateringarna.

När uppdateringen är tillgänglig visas ett meddelande i Fitbit-appen. Efter att du har startat uppdateringen visas en förloppsindikator på Inspire HR och i Fitbit-appen tills uppdateringen är klar. Håll ditt aktivitetsarmband och telefon nära varandra under uppdateringsprocessen.

OBS! Uppdateringen av Inspire HR tar flera minuter och kan kräva en hel del batteri. Vi rekommenderar att du kopplar in ditt aktivitetsarmband i laddaren innan du börjar uppdateringen.

För mer information, se help.fitbit.com.

Starta om Inspire HR


Om du inte kan synkronisera Inspire HR, om du har problem med kopplad GPS eller att spåra din statistik, eller om ditt aktivitetsarmband inte går att styra bör du starta om det:

1. Anslut Inspire HR till laddningskabeln. För instruktioner, se "[Ladda ditt aktivitetsarmband](#)" på sidan [6](#).
2. Tryck och håll in knappen på ditt aktivitetsarmband i 5 sekunder. Släpp knappen. När du ser en leende ikon och Inspire HR vibrerar så har aktivitetsarmbandet startats om.

Om du startar om din aktivitetsklocka startas enheten om, men ingen data tas bort.

Radera Inspire HR

Om du vill ge din Inspire HR till en annan person eller vill returnera den ska du först rensa dina personuppgifter:

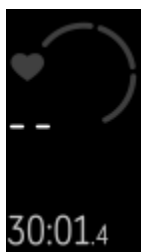
1. På Inspire HR, öppna appen Inställningar  > **Rensa användardata**.
2. När du blir ombedd att göra det, tryck på skärmen under 3 sekunder och släpp. När Inspire HR vibrerar och du ser klockskärmen raderas dina data.

Felsökning


Om Inspire HR inte fungerar korrekt kan du gå igenom våra felsökningssteg nedan. Besök help.fitbit.com för mer information.

Pulssignal saknas

Inspire HR spårar din puls kontinuerligt medan du tränar och under hela dagen. Om pulssensorn på aktivitetsarmbandet har svårt att upptäcka en signal visas streckade linjer.



Om ditt aktivitetsarmband inte upptäcker någon pulssignal kan du först kontrollera att pulsspårning är

aktiverat i appen Inställningar  på aktivitetsarmbandet. Se sedan till att du har på dig ditt aktivitetsarmband korrekt, antingen genom att flytta den högre upp eller längre ner på din handled eller genom att dra åt eller lossa bandet. Se till att din Inspire HR har kontakt med din hud. Efter att du har hållit din arm stilla och rak under en kort stund bör du se din puls igen.

För mer information, se help.fitbit.com.

GPS-signalen saknas

Miljöfaktorer som höga byggnader, tät skog, branta backar och tjockt molntäcke kan störa din telefons förmåga att ansluta till GPS-satelliter. Om din telefon söker efter en GPS-signal under en träning kommer du att se att en ikon högst upp på skärmen.



För bästa resultat, vänta på att telefonen hittar signalen innan du börjar din workout.

Andra problem

Om du upplever något av följande problem startar du om aktivitetsarmbandet:

- Synkroniserar inte
- Reagerar inte på nuddningar, svep eller knapptryckningar
- Registrerar inte steg eller andra data

För instruktioner kan du se "[Starta om Inspire HR](#)" på sidan 29.

För mer information eller för att kontakta kundsupport, se help.fitbit.com.

Allmän info och specifikationer

Sensorer

Fitbit Inspire HR innehåller följande sensorer och motorer:

- En MEMS 3-axlig accelerometer som spårar rörelsemönster
- En optisk pulsspårare
- Vibrationsmotor

Material

Boetten på Inspire HR är av plast. Inspire HR Classic-bandet är tillverkat i bekvämt högkvalitativ silikon som liknar det som används i många sportklockor. Spännet är tillverkat av anodiserad aluminium. Även om anodiserat aluminium kan innehålla spår av nickel, vilket kan orsaka allergiska reaktioner hos personer med nickelkänslighet, följer mängden nickel i alla Fitbit-produkter Europeiska unionens stränga nickeldirektiv.

Trådlös teknik

Inspire HR innehåller en Bluetooth 4.0-radiosändare.

Haptisk återkoppling

Inspire HR innehåller en vibrationsmotor för alarm, mål, aviseringar och påminnelser.

Batteri

Inspire HR innehåller ett laddningsbart litiumpolymerbatteri.

Minne

Inspire HR lagrar dina data, inklusive daglig statistik, sömninformation och träningshistorik, i 7 dagar. Synkronisera ditt aktivitetsarmband med Fitbit-appen för att se dina historiska data.

Visa

Inspire HR har en OLED-skärm.

Storlek på band

Bandstorlekarna visas nedan. Observera att armbanden som säljs separat kan variera något.

| | |
|------------|---|
| Litet band | Passar en handled på mellan 140 mm–180 mm (5,5 - 7,1 tum) i omkrets |
| Stort band | Passar en handled på mellan 180 mm–220 mm (7,1 - 8,7 tum) i omkrets |

Miljöförhållanden

| | |
|-------------------------------|--|
| Driftstemperatur | -10 °C till 45 °C (14 °F till 113 °F) |
| Icke-driftstemperatur | -20 °C till -10 °C (-4 °F till 14 °F) 45 °C till 60 °C (113 °F till 140 °F) |
| Vattentålighet | Vattentålig upp till 50 meter |
| Maxhöjd för att kunna fungera | 8 534 m (28 000 fot) |

Läs mer

Om du vill veta mer om ditt aktivitetsarmband, hur du spårar dina framsteg i Fitbit-appen och hur du skapar sunda vanor med Fitbit Premium kan du besöka help.fitbit.com.

Returpolicy och garanti

Du kan hitta garantiinformation och fitbit.com:s returpolicy på [vår webbsida](#).

Reglerings- och säkerhetsanvisningar

Meddelande till användaren: Reglerande innehåll för vissa regioner för FB413 kan också ses på din enhet. För att visa innehållet: Inställningar > Enhetsinfo.

USA: Deklaration från 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.

Kanada: Déclaration från 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

Europeiska unionen (EU)

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



Tullunion



Argentina

Model FB413:



C-22556

Australien och Nya Zeeland



Vitryssland



Kina

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

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).



Indien

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

Japan

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



Mexiko

Model FB413

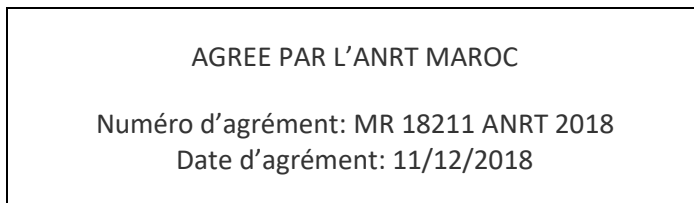


La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

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

Marocko

Model FB413



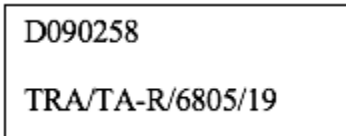
Nigeria

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

Filippinerna

Model FB413



Serbien

Model FB413



Sydkorea

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.

Förenade Arabemiraten

Model FB413

TRA Registered No.: ER68013/18

Dealer No: 35294/14

Zambia

Model FB413



ZMB/ZICTA/TA/2019/1/9

Säkerhetsförklaring

Denna utrustning har testats för överensstämmelse med säkerhetscertifiering enligt specifikationerna i EN-standarderna: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017.

©2020 Fitbit, Inc. Fitbit och Fitbit-logotypen är varumärken eller registrerade varumärken som tillhör Fitbit, Inc. i USA och andra länder. En mer komplett lista på Fitbits varumärken finns på www.fitbit.com/legal/trademark-list. Tredjepartsvarumärken tillhör deras respektive ägare.