



fitbit inspire



Manuale dell'utente
Versione 2.2

Sommario

| | |
|--|-----------|
| Introduzione | 5 |
| Contenuto della confezione | 5 |
| Configurazione di Inspire | 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 | 9 |
| Come indossare Inspire sul polso | 9 |
| Come assicurare il cinturino al polso | 9 |
| Mano dominante | 10 |
| Come indossare Inspire in una clip..... | 10 |
| Posizionamento della clip..... | 11 |
| Sostituzione del cinturino | 12 |
| Rimozione del cinturino..... | 12 |
| Inserimento di un cinturino..... | 12 |
| Nozioni di base | 13 |
| Navigazione in Inspire | 13 |
| Navigazione di base | 13 |
| Impostazioni rapide | 15 |
| Manutenzione di Inspire | 15 |
| Modifica del quadrante orologio..... | 16 |
| Notifiche | 17 |
| Configurazione delle notifiche | 17 |
| Visualizzazione delle notifiche in arrivo..... | 17 |
| Disattivazione delle notifiche..... | 18 |
| Funzioni correlate al tempo | 19 |
| Impostazione della sveglia | 19 |
| Come spegnere o ripetere una sveglia..... | 20 |
| Uso dell'app Timer | 20 |
| Attività e sonno | 21 |

| | |
|--|-----------|
| Visualizzazione delle statistiche..... | 21 |
| Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiano | 22 |
| Scelta di un obiettivo | 22 |
| Rilevamento dell'attività oraria..... | 22 |
| Rilevamento automatico dell'allenamento..... | 22 |
| Monitoraggio del sonno | 23 |
| Impostazione di un obiettivo di sonno | 23 |
| Informazioni sulle abitudini di sonno | 23 |
| Aggiornamento, riavvio e cancellazione dei dati | 24 |
| Aggiornamento di Inspire | 24 |
| Riavvio di Inspire..... | 24 |
| Cancellazione dei dati di Inspire | 24 |
| Risoluzione dei problemi..... | 25 |
| Nessuna risposta del dispositivo | 25 |
| Informazioni generali e specifiche..... | 26 |
| Sensori | 26 |
| Materiali..... | 26 |
| Tecnologia wireless | 26 |
| Feedback aptico..... | 26 |
| Batteria..... | 26 |
| Memoria..... | 26 |
| Display | 26 |
| Dimensioni del cinturino..... | 27 |
| Condizioni ambientali | 27 |
| Scopri di più..... | 27 |
| Garanzia e condizioni di restituzione..... | 27 |
| Avvisi normativi e sulla sicurezza | 28 |
| USA: Dichiarazione della Federal Communications Commission (FCC) | 28 |
| Canada: Dichiarazione di Industry Canada (IC) | 29 |
| Unione Europea (UE) | 30 |
| Argentina..... | 30 |
| Australia e Nuova Zelanda | 31 |
| Cina..... | 31 |
| India | 32 |

| | |
|-----------------------------------|----|
| Israele | 33 |
| Giappone..... | 33 |
| Messico..... | 33 |
| Marocco..... | 33 |
| Nigeria | 34 |
| Oman..... | 34 |
| Pakistan..... | 34 |
| Filippine..... | 35 |
| Serbia | 35 |
| Corea del Sud..... | 35 |
| Taiwan | 36 |
| Emirati Arabi Uniti..... | 37 |
| Zambia | 38 |
| Informazioni sulla sicurezza..... | 38 |

Introduzione

Fitbit Inspire è un tracker per il fitness intuitivo 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. Inspire non è destinato a fornire dati medici o scientifici.

Contenuto della confezione

La confezione di Inspire include:



Tracker con cinturino Small
(colori e materiali vari)



Cavo di ricarica



Cinturino Large
aggiuntivo (colori
e materiali vari)

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

Configurazione di Inspire

Per un'esperienza migliore, utilizza l'app Fitbit per iPhone e iPad o smartphone Android. Puoi anche configurare Inspire 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.

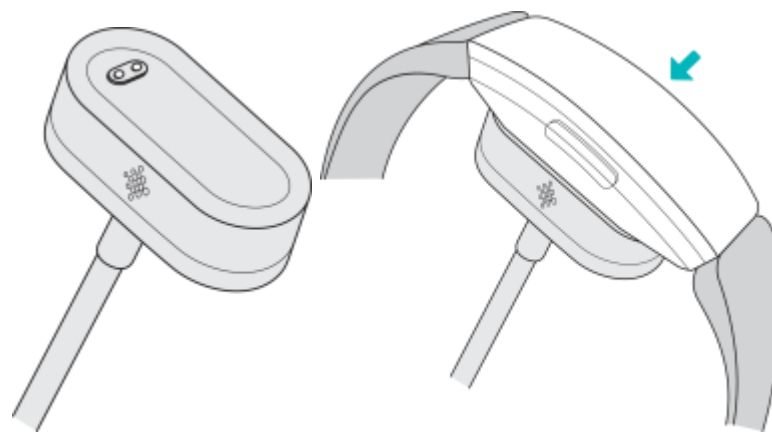
Per creare un account Fitbit viene richiesto di inserire data di nascita, altezza, peso e sesso per calcolare la lunghezza del passo e stimare la distanza, il metabolismo basale e le calorie bruciate. Una volta configurato il tuo account, nome, iniziale del cognome e foto del profilo sono visibili a 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 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:

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 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 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 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 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.

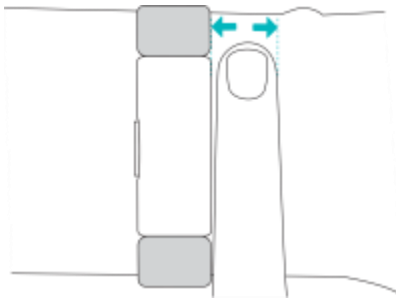
Ogni volta che apri l'app Fitbit, Inspire si sincronizza automaticamente quando è nelle vicinanze. Puoi anche utilizzare l'opzione **Sincro ora** nell'app in qualsiasi momento.

Come indossare Inspire

Scegli di indossare Inspire al polso o nella clip (venduta separatamente). Se devi rimuovere il cinturino o inserire un altro cinturino, vedi le istruzioni in ["Sostituzione del cinturino"](#) a pagina 12.

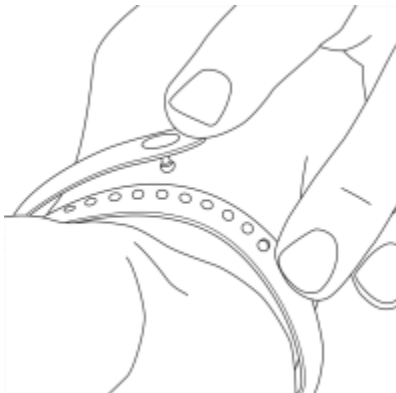
Come indossare Inspire sul polso

Indossa Inspire un dito sopra l'osso del polso. Inserisci le due parti del cinturino e fissa in modo sicuro il tracker al polso. Per ulteriori informazioni, vedi ["Sostituzione del cinturino"](#) a pagina 12.

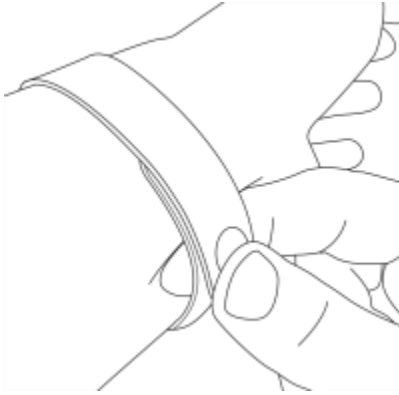


Come assicurare il cinturino al polso

1. Se precedentemente hai indossato Inspire in una clip, cambia l'impostazione del dispositivo in Su polso. Per ulteriori informazioni, vedi ["Navigazione in Inspire"](#) a pagina 13.
2. Posiziona Inspire sul polso.
3. Fai scorrere l'estremità del cinturino con il piolo attraverso il passante.
4. Allinea entrambe le estremità del cinturino in modo che si sovrappongano e scegli il foro più adatto alla misura del tuo polso.




5. Premi piolo e cinturino tra pollice e indice finché non scattano in posizione. Non indossare il tracker troppo stretto.



Mano dominante

Per una maggiore precisione, devi specificare se indossi Inspire sulla mano dominante o non dominante. La mano dominante è quella che solitamente utilizzi per scrivere o mangiare. Per impostazione predefinita, l'opzione Polso è impostata sulla mano non dominante. Se indossi Inspire sulla mano dominante, cambia l'impostazione Polso nell'app Fitbit.

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

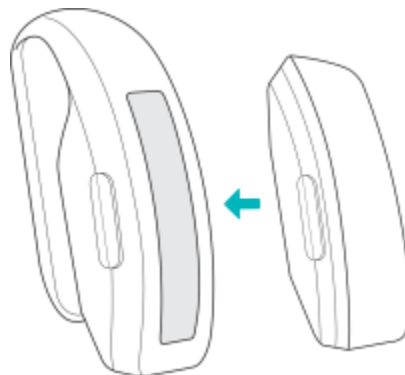
Come indossare Inspire in una clip

Indossa Inspire nella clip agganciata ai tuoi abiti. Rimuovi entrambe le parti del cinturino e posiziona il tracker nella clip. Per ulteriori informazioni, vedi "[Sostituzione del cinturino](#)" a pagina 12.

Per inserire Inspire nella clip:

1. Se precedentemente hai indossato Inspire sul polso, cambia l'impostazione del dispositivo in Su clip. Per ulteriori informazioni, vedi "[Navigazione in Inspire](#)" a pagina 13.

2. Tieni il tracker con lo schermo rivolto verso di te e il pulsante a sinistra.
3. Tieni la clip con l'apertura rivolta verso di te e il pulsante a sinistra.
4. Posiziona la parte superiore del tracker nell'apertura della clip e inserisci la parte inferiore. Inspire è inserito correttamente quando tutti i lati della clip aderiscono perfettamente al tracker.



Posizionamento della clip

Indossa Inspire a contatto o vicino al tuo corpo con lo schermo rivolto verso l'esterno. Fissa la clip in modo saldo al taschino, al top, alla tasca dei pantaloni, alla cintura o a un elastico. Prova diverse opzioni per capire quella più comoda e sicura per te.

Se noti un'irritazione della pelle quando indossi Inspire sul top o su un elastico a contatto con il corpo, aggancia la clip a un indumento esterno, ad esempio una cintura o una tasca.

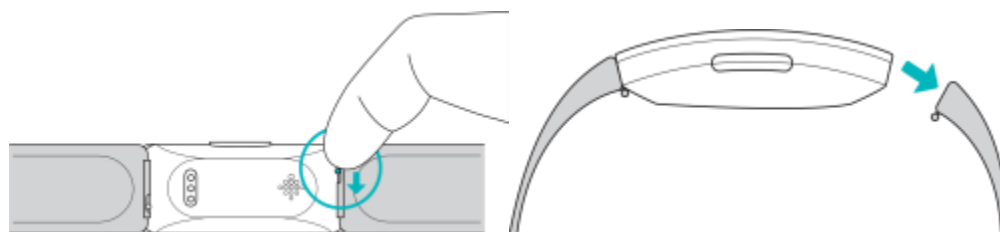


Sostituzione del cinturino

Inspire 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 27.

Rimozione del cinturino

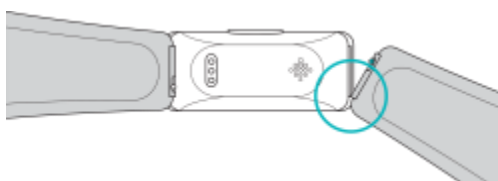
1. Capovolgi Inspire e trova la leva di rilascio rapido.
2. Mentre premi la leva di rilascio rapido verso l'interno, estrai delicatamente il cinturino dal tracker per staccarlo.



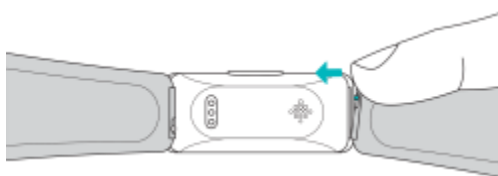
3. Ripeti la stessa operazione sull'altro lato.

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

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

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

Navigazione di base

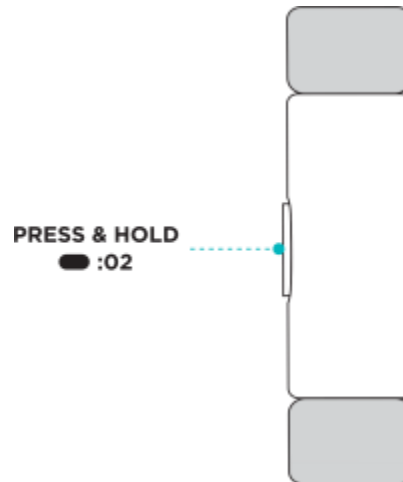
La schermata iniziale è l'orologio.

- Scorri il dito verso il basso per visualizzare le diverse app su Inspire. 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 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. |
| Impostazione Su polso | Quando indossi Inspire sul polso, assicurati che sul tracker sia attiva l'impostazione Su polso. Quando indossi Inspire nella clip, assicurati che sul tracker sia attiva l'impostazione Su clip. |
| Notifiche | Quando l'impostazione delle notifiche è attivata, Inspire mostra le notifiche del tuo smartphone, se quest'ultimo si trova nelle vicinanze. Per ulteriori informazioni, vedi "Notifiche" a pagina 17. |


Manutenzione di Inspire

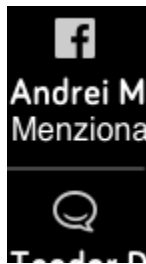
È importante pulire e asciugare Inspire regolarmente. Per ulteriori informazioni, vedi [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare).

Modifica del quadrante orologio

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca la tua immagine di profilo > riquadro Inspire.
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.


Notifiche

Inspire 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.
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 mostra gli avvisi di tutti i calendari sincronizzati con l'app di calendario. Se utilizzi uno smartphone Android, Inspire mostra gli avvisi di calendario dell'app di calendario scelta durante la configurazione.


Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

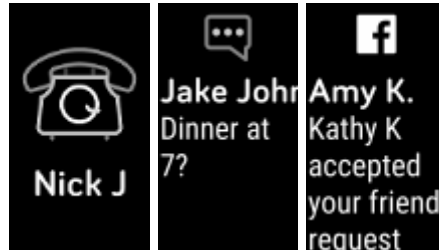
Visualizzazione delle notifiche in arrivo

Quando lo smartphone e Inspire 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. 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 > **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.

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 avvisarti 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 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 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 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) |
| 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 nell'app Fitbit.

Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiano

Inspire tiene traccia dei tuoi progressi verso l'obiettivo di attività giornaliera 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. Per ulteriori informazioni, vedi "Visualizzazione delle statistiche" a pagina 21.

Rilevamento dell'attività oraria

Inspire 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.

Rilevamento automatico dell'allenamento

Inspire 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.

Monitoraggio del sonno

Indossa Inspire quando vai a dormire per rilevare automaticamente il tempo di sonno e movimento durante la notte e comprendere meglio i tuoi schemi di sonno. Sincronizza il tuo tracker quanto ti svegli e controlla l'app Fitbit per vedere le tue statistiche di sonno, inclusa l'ora in cui vai a dormire, la durata del sonno e il tempo trascorso sveglio o agitato.

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, ottieni suggerimenti su come creare una routine per dormire meglio e svegliarti più rigenerato.

Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

Aggiornamento, riavvio e cancellazione dei dati

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

Aggiornamento di Inspire

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 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 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

Se non riesci a sincronizzare Inspire, non puoi vedere le tue statistiche oppure il tracker non risponde, riavvia il dispositivo:

1. Collega Inspire 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 vibra, il tracker è riavviato.

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

Cancellazione dei dati di Inspire

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

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

Risoluzione dei problemi

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

Nessuna risposta del dispositivo

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" a pagina 24.

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

Informazioni generali e specifiche

Sensori

Fitbit Inspire contiene un accelerometro a 3 assi MEMS, che tiene traccia dei movimenti.

Materiali

L'alloggiamento di Inspire è in plastica. Il cinturino Classic di Inspire è realizzato in materiale elastomerico durevole e flessibile simile a quello utilizzato in molti orologi sportivi e il piolo 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 contiene un radiotrasmittitore Bluetooth 4.0.

Feedback aptico

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

Batteria

Inspire contiene una batteria ricaricabile ai polimeri di litio.

Memoria

Inspire 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 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 FB412 può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto: Impostazioni > Info dispositivo.

USA: Dichiarazione della Federal Communications Commission (FCC)

Model FB412

FCC ID: XRAFB412

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

Settings > Device Info

Unique Identifier: FB412

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 FB412

IC: 8542A-FB412

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 FB412

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB412 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 FB412 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 FB412 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 FB412 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 FB412 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



Argentina

Model FB412:



C-22555

Australia e Nuova Zelanda



Cina

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

Settings > Device Info

Model FB412:

Frequency band: 2400-2483.5

Transmitted power: Max EIRP, 6.3dBm

Occupied bandwidth: 2MHz

Modulation system: GFSK

CMIIT ID displayed: On packaging

China RoHS

| 部件名称 Part Name | 有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements | | | | | |
|-----------------------------|--|------------|-----------|-----------------|---------------|----------------------|
| Model FB412 | 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 FB412

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 FB412

55-01198 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Giappone

Model FB412

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

Settings > Device Info



201-180693

Messico

Model FB412



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 FB412

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 18210 ANRT 2018

Date d'agrément: 11/12/2018

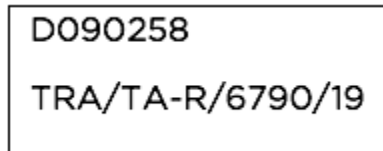
Nigeria

Nome Model FB412

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

Oman

Model FB412



Pakistan

Model No.: FB412

TAC No: 9.6044/2018



Model: FB412

Serial No: Refer to retail box

Year of Manufacture: 2018

Filippine

Model FB412



Serbia

Model FB412



Corea del Sud

Model FB412



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 FB412



CCAF19LP0010T1

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 FB412

TRA Registered No.: ER68013/18

Dealer No: 35294/14

Zambia

Model FB412



ZMB / ZICTA / TA / 2019 / 1 / 3

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.