



fitbit luxe



Manuale dell'utente
Versione 1.1

Sommario

Introduzione	6
Contenuto della confezione	6
Ricarica del tracker	6
Configurazione di Luxe	7
Visualizzazione dei dati nell'app Fitbit	8
Sblocco di Fitbit Premium	9
Come indossare Luxe	10
Come indossare il dispositivo tutto il giorno e per l'allenamento	10
Mano dominante	10
Consigli sulla cura e la manutenzione	11
Sostituzione del cinturino	11
Rimozione del cinturino	11
Inserimento di un cinturino	11
Nozioni di base	12
Navigazione in Luxe	12
Navigazione di base	12
Impostazioni rapide	12
Regolazione delle impostazioni	14
Impostazioni display	14
Modalità silenziose	14
Altre impostazioni	14
Controllo del livello della batteria	15
Spegnimento dello schermo	15
App e quadranti orologio	16
Modifica del quadrante orologio	16
Apertura delle app	16
Notifiche dello smartphone	17
Configurazione delle notifiche	17

Visualizzazione delle notifiche in arrivo.....	17
Gestione delle notifiche.....	18
Disattivazione delle notifiche.....	18
Risposta o rifiuto di chiamate telefoniche	19
Risposta ai messaggi (smartphone Android)	19
Funzioni correlate al tempo.....	20
Uso dell'app Sveglie	20
Come spegnere o ripetere una sveglia	20
Uso dell'app Timer	21
Attività e benessere	22
Visualizzazione delle statistiche.....	22
Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiana	22
Scelta di un obiettivo	22
Rilevamento dell'attività oraria.....	23
Monitoraggio del sonno.....	23
Impostazione di un obiettivo di sonno	24
Informazioni sulle abitudini di sonno	24
Visualizzazione del battito cardiaco.....	24
Gestione dello stress.....	24
Respirazione guidata.....	24
Controllo del punteggio di gestione dello stress	25
Metriche di salute avanzate.....	25
Allenamento e salute cardiaca.....	27
Rilevamento automatico dell'allenamento.....	27
Rilevamento e analisi dell'allenamento con l'app Allenamento.....	27
Requisiti GPS.....	27
Rilevamento di un allenamento.....	28
Personalizzazione delle impostazioni di allenamento	28
Controllo del riepilogo dell'allenamento	30
Monitoraggio del battito cardiaco	30

Margini del battito cardiaco predefiniti	30
Zone del battito cardiaco personalizzate	31
Accumulo di Minuti in Zona Attiva	31
Visualizzazione del punteggio di attività cardio	32
Condivisione dell'attività	33
Aggiornamento, riavvio e cancellazione dei dati	34
Aggiornamento di Luxe	34
Riavvio di Luxe	34
Cancellazione dei dati su Luxe	35
Risoluzione dei problemi	36
Segnale del battito cardiaco mancante	36
Segnale GPS mancante	36
Altri problemi	37
Informazioni generali e specifiche	38
Sensori e componenti	38
Materiali	38
Tecnologia wireless	38
Feedback aptico	38
Batteria	38
Memoria	38
Display	39
Dimensioni del cinturino	39
Condizioni ambientali	39
Ulteriori informazioni	39
Garanzia e condizioni di restituzione	39
Avvisi normativi e sulla sicurezza	40
USA: Dichiarazione della Federal Communications Commission (FCC)	37
Canada: Dichiarazione di Industry Canada (IC)	38
Unione Europea (UE)	39
Argentina	40

Australia e Nuova Zelanda	40
Bielorussia	40
Botswana.....	40
Unione doganale	41
Indonesia.....	41
Israele	41
Giappone.....	41
Regno dell'Arabia Saudita	41
Messico	42
Marocco	42
Nigeria	42
Oman.....	42
Pakistan	43
Filippine.....	43
Serbia	43
Singapore	43
Corea del Sud	43
Taiwan	44
Emirati Arabi Uniti.....	46
Gran Bretagna	46
Zambia.....	47
Informazioni sulla batteria	47
Classificazione IP	47
Informazioni sulla sicurezza	48
Indicazioni normative.....	48

Introduzione

Scopri Fitbit Luxe, il tracker per fitness e benessere alla moda, progettato per aiutarti a prendere il controllo sulla tua salute olistica e sul tuo benessere.

Prenditi un momento per rivedere le nostre informazioni complete sulla sicurezza all'indirizzo fitbit.com/safety. Luxe non è destinato a fornire dati medici o scientifici.

Contenuto della confezione

La confezione di Luxe include:



Smartwatch con cinturino Small
(colori e materiali vari)



Cavo di ricarica



Cinturino aggiuntivo Large

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

Ricarica del tracker

La batteria completamente carica di Luxe 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 Luxe:

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 di Luxe, tocca due volte lo schermo per attivarlo e controllare il livello della batteria. Scorri il dito a destra sulla schermata della batteria per utilizzare Luxe. Un tracker completamente carico mostra un'icona di batteria piena.




Configurazione di Luxe

Configura Luxe con l'app Fitbit. L'app Fitbit è compatibile con gli smartphone più comuni. Vedi fitbit.com/devices per controllare se il tuo smartphone è compatibile.



Per iniziare:

1. Scarica l'app Fitbit:
 - [Apple App Store](https://apps.apple.com/it/app/fitbit-tracker/id924266321) per iPhone
 - [Google Play Store](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitbit.luxe) per smartphone Android
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 Luxe 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.

Visualizzazione dei dati nell'app Fitbit

Apri l'app Fitbit sul tuo smartphone per visualizzare la tua attività, le metriche sulla salute e i dati sul sonno, registrare alimenti e acqua, partecipare alle sfide e molto altro ancora.

Sblocco di Fitbit Premium

Fitbit Premium è la tua risorsa personalizzata nell'app Fitbit che ti aiuta a rimanere attivo, dormire bene e gestire lo stress. Un abbonamento Premium include programmi personalizzati per i tuoi obiettivi di salute e fitness, dettagli personalizzati, centinaia di esercizi di marchi di fitness, meditazioni guidate e molto altro ancora.

Luxe viene fornito con un abbonamento Fitbit Premium di 6 mesi a clienti idonei in determinati paesi.

Per ulteriori informazioni, visita help.fitbit.com.

Come indossare Luxe

Indossa Luxe 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](#).

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

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


In linea generale, dopo un utilizzo prolungato è sempre importante far respirare regolarmente il polso togliendo il tracker per circa un'ora. È consigliabile togliere il tracker prima di fare la doccia. Sebbene tu possa fare la doccia mentre indossi il tracker, toglierlo prima di fare la doccia riduce la possibilità di esposizione a detersivi, shampoo e balsamo, che possono causare danni a lungo termine al tracker e irritazione della pelle.

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

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

Consigli sulla cura e la manutenzione

- Pulisci il cinturino e il polso regolarmente con un sapone neutro.
- Se il tracker si bagna, togliilo e asciugalo accuratamente dopo l'attività.
- Togli il tracker di tanto in tanto.
- Il tuo tracker potrebbe mostrare lievi segni di usura nel tempo. Puliscilo sempre con un panno morbido ed evita il contatto con superfici dure.

Sostituzione del cinturino

Luxe viene fornito con un cinturino Small e un cinturino inferiore aggiuntivo Large. Entrambe le parti del cinturino, superiore e inferiore, possono essere sostituite con cinturini intercambiabili venduti separatamente su [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Per le misure del cinturino, vedi "[Dimensioni del cinturino](#)" a pagina 39.

Rimozione del cinturino

1. Capovolgi Luxe e trova i fermi sul cinturino.
2. Per rilasciare il fermo, usa l'unghia del dito per premere il pulsante piatto verso il cinturino.
3. Estrai delicatamente il cinturino dal tracker.
4. Ripeti la stessa operazione sull'altro lato.

Inserimento di un cinturino

Per attaccare un cinturino, spingilo nell'estremità del tracker fino a quando non senti un clic e il cinturino scatta in posizione. Il cinturino con la fibbia deve essere collegato alla parte superiore del tracker.

Nozioni di base

Scopri come gestire le impostazioni, spostarsi sullo schermo e controllare il livello della batteria.


Navigazione in Luxe

Luxe è dotato di un display touch-screen AMOLED a colori.

Puoi spostarti su Luxe toccando lo schermo e scorrendo il dito da un lato all'altro e verso l'alto o verso il basso. Per risparmiare batteria, lo schermo del tracker si spegne quando non in uso.


Navigazione di base








La schermata iniziale è l'orologio.

- Tocca con decisione due volte lo schermo e ruota il polso per attivare Luxe.
- Scorri il dito verso il basso dall'alto dello schermo per accedere alle impostazioni rapide e all'app Impostazioni . Dalle impostazioni rapide, scorri il dito a destra per tornare alla schermata dell'orologio.
- Scorri il dito verso l'alto per visualizzare le tue statistiche giornaliere. Per tornare rapidamente alla schermata dell'orologio, scorri il dito a destra.
- Scorri il dito a sinistra e a destra per vedere le app sul tuo tracker.
- Scorri il dito a destra per tornare a una schermata precedente. Tocca due volte con decisione lo schermo per tornare alla schermata dell'orologio.

Impostazioni rapide

Per accedere più rapidamente a determinate impostazioni, scorri il dito in basso dalla schermata dell'orologio. Tocca un'impostazione per regolarla. Quando disattivi l'impostazione, l'icona appare attenuata con una linea.

Modalità DND 	<p>Quando l'impostazione Non disturbare è attivata:</p> <ul style="list-style-type: none">• L'audio di notifiche, celebrazioni di obiettivi e promemoria è disattivato.• L'icona della modalità Non disturbare si illumina nelle impostazioni rapide. <p>Non puoi attivare le impostazioni Non disturbare e Modalità Sonno contemporaneamente.</p>
--	---

<p>Modalità Sonno </p>	<p>Quando la modalità Sonno è attiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'audio di notifiche, celebrazioni di obiettivi e promemoria è disattivato. • La luminosità dello schermo è impostata per attenuarsi. • Quando ruoti il polso, lo schermo rimane spento. Per attivare Luxe, tocca con decisione due volte lo schermo. • L'icona della modalità Sonno si illumina nelle impostazioni rapide. <p>La Modalità Sonno si disattiva automaticamente quando imposti un piano del sonno. Per ulteriori informazioni, vedi "Regolazione delle impostazioni" a pagina 14.</p> <p>Non puoi attivare le impostazioni Non disturbare e Modalità Sonno contemporaneamente.</p>
<p>Attivazione schermo </p>	<p>Quando imposti attivazione schermo su Auto , lo schermo si accende ogni volta che ruoti il polso.</p> <p>Quando imposti l'attivazione schermo su Manuale , tocca con decisione lo schermo due volte per attivarlo.</p>
<p>Blocco in acqua </p>	<p>Attiva l'impostazione del blocco in acqua quando sei in acqua, ad esempio sotto la doccia o mentre nuoti, per evitare che lo schermo si attivi. Quando il blocco in acqua è attivo, lo schermo si blocca e viene visualizzata l'icona del blocco in acqua in basso. Notifiche e sveglie vengono ancora visualizzate sul tracker, ma devi sbloccare lo schermo per interagire.</p> <p>Per attivare il blocco in acqua, tocca Blocco in acqua  > tocca lo schermo due volte. Per disattivare il blocco in acqua, tocca due volte sullo schermo di nuovo.</p> <p>Tieni presente che il blocco in acqua si attiva automaticamente quando avvii un allenamento di nuoto nell'app Allenamento .</p>
<p>App Impostazioni</p>	<p>Tocca per aprire l'app Impostazioni. Per ulteriori informazioni, vedi "Regolazione delle impostazioni" a pagina 14.</p>




Regolazione delle impostazioni

Gestisci le impostazioni di base nell'app Impostazioni. Scorri il dito in basso dalla schermata dell'orologio e tocca l'app Impostazioni per aprirla. Tocca un'impostazione per regolarla. Scorri il dito per visualizzare l'elenco completo delle impostazioni.

Impostazioni display

Luminosità	Consente di modificare la luminosità dello schermo.
Attivazione schermo	Consente di impostare l'attivazione dello schermo quando ruoti il polso.
Timeout schermo	Consente di regolare la quantità di tempo prima dello spegnimento dello schermo

Modalità silenziose

Focus allenamento	Disattiva le notifiche mentre l'app Allenamento è in esecuzione  .
Non disturbare	Disattiva tutte le notifiche.
Modalità Sonno	Consente di regolare le impostazioni della modalità Sonno  , tra cui l'impostazione di un piano per l'attivazione e la disattivazione automatica della modalità. Per impostare un piano: <ol style="list-style-type: none">1. Apri l'app Impostazioni  e tocca Modalità silenziose > Modalità Sonno > Piano > Intervallo.2. Tocca l'ora di inizio o di fine da regolare per l'attivazione e la disattivazione della modalità. Scorri verso l'alto o il basso e tocca l'ora che desideri impostare. La Modalità Sonno viene automaticamente disattivata all'ora pianificata, anche se attivata manualmente.

Altre impostazioni

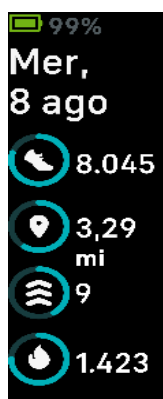
Battito cardiaco	Consente di attivare o disattivare il rilevamento del battito cardiaco.
Notifiche zona cardio	Consente di attivare o disattivare le notifiche delle zone del battito cardiaco durante l'attività giornaliera. Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com .
Vibrazione	Regola l'intensità di vibrazione del tracker.

Info dispositivo	<p>Visualizza le informazioni su normative e la data di attivazione del tuo tracker, che corrisponde al giorno di inizio della garanzia del tuo tracker. La data di attivazione è il giorno in cui hai configurato il tuo dispositivo.</p> <p>Tocca Info dispositivo > Info sistema per vedere la data di attivazione.</p> <p>Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.</p>
Riavvia dispositivo	Tocca Riavvia dispositivo > Riavvia per riavviare il tuo tracker.

Controllo del livello della batteria

Dal quadrante orologio, scorri il dito in alto. Il livello della batteria si trova in alto nello schermo.

Se il livello della batteria del tuo tracker è basso (meno di 24 ore restanti), l'indicatore della batteria diventa rosso. Se il livello della batteria del tuo tracker è molto basso (meno di 4 ore restanti), viene visualizzata un'avvertenza sul quadrante orologio e l'indicatore della batteria lampeggia.



Spegnimento dello schermo


Per disattivare lo schermo del tracker quando non in uso, copri per un breve momento il quadrante del tracker con l'altra mano o allontana il polso dal corpo.

App e quadranti orologio

La [Galleria Fitbit](#) offre quadranti orologio per personalizzare il tuo tracker e soddisfare un'ampia gamma di esigenze di salute, fitness, attività correlate al tempo e necessità quotidiane.

Modifica del quadrante orologio

La Galleria orologi di Fitbit offre una vasta gamma di quadranti orologio per personalizzare il tracker.

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'immagine di profilo > riquadro Luxe.
2. Tocca **Quadranti orologio**.
3. Sfoglia i quadranti orologio disponibili. Tocca un quadrante orologio per una vista dettagliata.
4. Tocca **Installa** per aggiungere il quadrante orologio a Luxe.

Apertura delle app

Dal quadrante orologio, scorri il dito a sinistra e a destra per vedere le app installate sul tuo tracker. Scorri il dito in alto o tocca un'app per aprirla. Scorri il dito a destra per tornare a una schermata precedente.




Notifiche dello smartphone

Luxe può mostrare avvisi di chiamata, SMS, avvisi di calendario e app dal tuo smartphone per tenerti informato. Tieni il tracker entro 9 metri dal tuo smartphone per ricevere le notifiche.

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 l'immagine di profilo > riquadro Luxe.
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 iPhone, Luxe mostra le notifiche di tutti i calendari sincronizzati con l'app Calendario. Se disponi di uno smartphone Android, Luxe mostra le notifiche del calendario dall'app di calendario scelta durante la configurazione.

Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

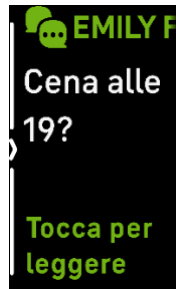
Visualizzazione delle notifiche in arrivo

Quando arriva una notifica, il tracker vibra. Tocca la notifica per espandere il messaggio.

Se non leggi la notifica quando arriva, puoi controllarla in seguito nell'app Notifiche .

Scorri il dito a destra o sinistra fino all'app Notifiche , quindi scorri il dito verso l'alto per aprirla. Il

tuo tracker mostra i primi 250 caratteri della notifica. Controlla lo smartphone per il messaggio completo.



Gestione delle notifiche

Luxe memorizza fino a 10 notifiche, dopodiché le più vecchie vengono sostituite con quelle più nuove.


Gestisci le notifiche nell'app Notifiche :

- Scorri il dito verso l'alto per scorrere le tue notifiche e tocca una notifica per espanderla.
- Per eliminare una notifica, tocca per espanderla, quindi scorri il dito verso il basso e tocca **Cancella**.
- Per eliminare tutte le notifiche in una volta, scorri il dito verso l'alto fino a raggiungere la fine delle tue notifiche e tocca **Cancella tutto**.


Disattivazione delle notifiche

Disattiva determinate notifiche nell'app Fitbit o disattiva tutte le notifiche nelle impostazioni rapide su Luxe. 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 l'immagine di profilo > riquadro Luxe > **Notifiche**.
2. Disattiva le notifiche che non desideri più ricevere sul tuo tracker.

Per disattivare tutte le notifiche:

1. Dal quadrante orologio, scorri verso il basso per accedere alle impostazioni rapide.
2. Attiva **Modalità DND** . Tutte le notifiche e i promemoria vengono disattivati.

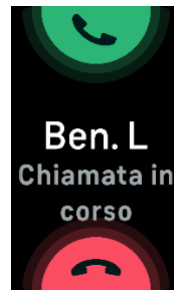
Tieni presente che se utilizzi l'impostazione Non disturbare sullo smartphone, non riceverai notifiche sul tuo tracker fino a quando non disattivi questa impostazione.

Risposta o rifiuto di chiamate telefoniche

Se associato a un iPhone o uno smartphone Android (8.0+), Luxe consente di accettare o rifiutare chiamate in arrivo. Se il tuo smartphone utilizza una versione di sistema operativo Android meno recente, puoi rifiutare, ma non accettare, chiamate dal tuo tracker.

Per accettare una chiamata, tocca l'icona del telefono verde sullo schermo del tracker. Tieni presente che non puoi parlare nel tracker, puoi accettare una chiamata e rispondere sullo smartphone nelle vicinanze. Per rifiutare una chiamata, tocca l'icona del telefono rosso per trasferire il chiamante alla segreteria telefonica.



Il nome del chiamante viene visualizzato se presente nell'elenco dei contatti, altrimenti viene visualizzato un numero di telefono.



Risposta ai messaggi (smartphone Android)

Rispondi direttamente a SMS e notifiche da alcune app sul tuo tracker con risposte rapide predefinite. Tieni il tuo smartphone nelle vicinanze con l'app Fitbit in esecuzione in background per rispondere ai messaggi dal tuo tracker.

Per rispondere a un messaggio:


1. Apri la notifica a cui desideri rispondere.
2. Scegli come rispondere al messaggio:
 - Tocca l'icona testo  per rispondere a un messaggio da un elenco di risposte rapide.
 - Tocca l'icona emoji  per rispondere al messaggio con un emoji.

Per ulteriori informazioni, tra cui come personalizzare le risposte rapide, vedi help.fitbit.com.

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.

Uso dell'app Sveglie

Imposta sveglie una-tantum o ricorrenti con l'app Sveglie . Quando una sveglia suona, il tracker vibra.

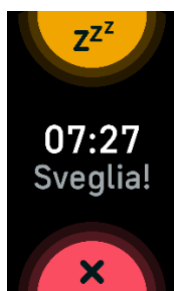
Quando imposti una sveglia, attiva Sveglia intelligente per consentire al tuo tracker di trovare l'ora migliore per svegliarti a partire da 30 minuti prima dell'ora della sveglia impostata. Evita di svegliarti durante il sonno profondo per un risveglio più rigenerante. Se la funzionalità Sveglia intelligente non riesce a trovare l'ora migliore per svegliarti, la sveglia suona all'ora che hai impostato.

Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

Come spegnere o ripetere una sveglia


Quando una sveglia suona, il tracker vibra. Per spegnere la sveglia, scorri il dito verso l'alto dal basso dello schermo e tocca l'apposita icona. Per ripetere la sveglia dopo 9 minuti, scorri il dito in basso dall'alto dello schermo.

Puoi posticipare la sveglia tutte le volte che vuoi. Luxe 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 benessere

Luxe registra continuamente un'ampia gamma di statistiche ogni volta che lo indossi. I dati vengono automaticamente sincronizzati con l'app Fitbit tutto il giorno.

Visualizzazione delle statistiche

Scorri il dito verso l'alto dal quadrante orologio per vedere le tue statistiche giornaliere, tra cui:

Statistiche di base	Passi effettuati oggi, distanza percorsa, calorie bruciate e Minuti in Zona Attiva
Battito cardiaco	Battito cardiaco corrente e zona del battito cardiaco in cui ti trovi o battito cardiaco a riposo (se non sei in una zona)
Allenamento	Numero di giorni in cui hai soddisfatto l'obiettivo di allenamento questa settimana
Sonno	Durata del sonno
Attività oraria	Numero di ore oggi in cui hai soddisfatto l'obiettivo di attività oraria
Salute mestruale	Informazioni sulla fase attuale del tuo ciclo mestruale, se applicabile

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.

Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiana

Luxe tiene traccia dei tuoi progressi verso l'obiettivo di attività giornaliero 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, visita help.fitbit.com.

Tieni traccia dei progressi verso il tuo obiettivo su Luxe. Per ulteriori informazioni, vedi "[Visualizzazione delle statistiche](#)" a pagina 22.

Rilevamento dell'attività oraria

Luxe 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, visita help.fitbit.com.

Monitoraggio del sonno

Indossa Luxe per andare a dormire per rilevare automaticamente le statistiche di base sul tuo sonno, incluso tempo di sonno, fasi del sonno (tempo speso nelle fasi REM, sonno leggero e sonno profondo) e punteggio del sonno (qualità del sonno). Luxe rileva anche la tua variazione di ossigeno prevista durante la notte per aiutarti

a scoprire potenziali disturbi di respirazione. Per vedere le tue statistiche del sonno, sincronizza il tuo tracker quando ti svegli e controlla l'app Fitbit o scorri il dito verso l'alto dal quadrante orologio sul tuo tracker.

Per ulteriori informazioni, visita 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, visita help.fitbit.com.

Visualizzazione del battito cardiaco


Luxe monitora il battito cardiaco durante il giorno. Scorri il dito in alto dal quadrante orologio per vedere il tuo battito cardiaco in tempo reale e il tuo battito cardiaco a riposo. Per ulteriori informazioni, vedi "Visualizzazione delle statistiche" a pagina 22. Alcuni quadranti orologio mostrano il tuo battito cardiaco in tempo reale nella schermata dell'orologio.


Per ulteriori informazioni, vedi "Monitoraggio del battito cardiaco" a pagina 30.

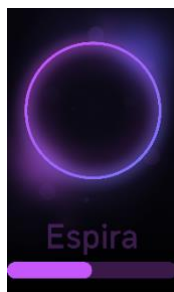
Gestione dello stress

Registra e gestisci lo stress con le funzioni di mindfulness.

Respirazione guidata

L'app Relax  su Luxe fornisce sessioni di respirazione guidata personalizzate per aiutarti a trovare momenti di relax durante il giorno. Tutte le notifiche sono disattivate automaticamente durante la sessione.

1. Su Luxe, scorri il dito a sinistra o destra fino all'app Relax  e tocca per aprirla.
2. Per iniziare una sessione della stessa durata della sessione precedente, tocca **Inizia**. Per impostare una durata personalizzata per la sessione:
 - i. Scorri il dito verso l'alto e tocca **Personalizzato**.
 - ii. Scorri verso l'alto o il basso per scegliere il numero di minuti e tocca per impostare i minuti.
 - iii. Tocca **Inizia**.
3. Segui le istruzioni visualizzate sullo schermo. Al termine, visualizza il tuo riepilogo e tocca **Fatto** per chiudere l'app.



Per ulteriori informazioni, visita help.fitbit.com.

Controllo del punteggio di gestione dello stress

In base a battito cardiaco, allenamento e dati sul sonno, il punteggio di gestione dello stress ti aiuta a vedere se il tuo corpo sta mostrando segnali di stress giornaliero. Il punteggio varia da 1 a 100, dove a un numero più alto corrispondono meno segnali di stress fisico. Per vedere il punteggio di gestione dello stress giornaliero, indossa il tuo smartwatch per dormire e apri l'app Fitbit sul tuo smartphone la

mattina seguente. Dalla scheda Oggi , tocca il riquadro Gestione dello stress.

Registra come ti senti durante il giorno per ottenere un quadro più chiaro di come la tua mente e il tuo corpo rispondono allo stress. Con un abbonamento Fitbit Premium, puoi visualizzare i dettagli di analisi del punteggio.

Per ulteriori informazioni, visita help.fitbit.com.

Metriche di salute avanzate

Conosci meglio il tuo corpo con le metriche di salute nell'app Fitbit. Questa funzione ti consente di vedere le tue metriche chiave rilevate dal tuo dispositivo Fitbit nel tempo in modo che tu possa controllare le tendenze e valutare i cambiamenti.


Le metriche includono:

- Variazione della temperatura cutanea
- Variabilità della frequenza cardiaca
- Battito cardiaco a riposo
- Frequenza respiratoria

Nota: questa funzione non è destinata alla diagnosi o al trattamento di qualsiasi condizione medica e non deve essere utilizzata per finalità mediche. È destinata a fornire informazioni che possono aiutarti a gestire il tuo benessere. In caso di dubbi sulla salute, parla con il tuo fornitore di assistenza sanitaria. Se ritieni di essere in una situazione di emergenza medica, chiama i servizi di emergenza.

Per ulteriori informazioni, visita help.fitbit.com.

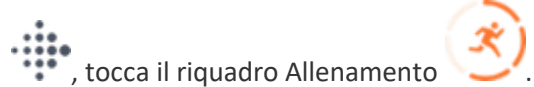
Allenamento e salute cardiaca

Rileva automaticamente l'allenamento o l'attività con l'app Allenamento  per vedere statistiche in tempo reale e un riepilogo post-esercizio.

Controlla l'app Fitbit per condividere la tua attività con amici e familiari, confrontare il tuo livello di allenamento generale con quello dei tuoi amici e altro ancora.


Rilevamento automatico dell'allenamento

Luxe riconosce automaticamente e registra molte attività intense della durata di almeno 15 minuti. Visualizza le statistiche di base sulla tua attività nell'app Fitbit sul tuo smartphone. Dalla scheda Oggi,



Per ulteriori informazioni, visita help.fitbit.com.

Rilevamento e analisi dell'allenamento con l'app Allenamento

Rileva allenamenti specifici con l'app Allenamento  su Luxe per vedere statistiche in tempo reale, inclusi i 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.






Luxe utilizza i sensori GPS sullo smartphone nelle vicinanze per acquisire dati GPS.

Requisiti GPS

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

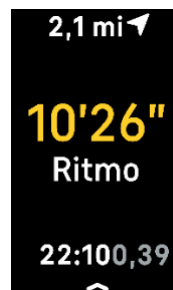
1. Attiva le funzionalità Bluetooth e GPS sul tuo smartphone.
2. Assicurati che Luxe sia associato al tuo smartphone.
3. Assicurati che l'app Fitbit disponga delle autorizzazioni necessarie per utilizzare il GPS o i servizi di localizzazione.
4. Tieni il tuo smartphone con te durante l'allenamento.

Rilevamento di un allenamento

1. Su Luxe, scorri il dito a sinistra o destra fino all'app Allenamento  , quindi scorri verso l'alto per trovare un allenamento.
2. Tocca l'allenamento per sceglierlo. Se l'allenamento utilizza il GPS, puoi attendere il segnale per connetterti o avviare l'allenamento e il GPS si conatterà quando è disponibile un segnale. Tieni presente che il GPS può richiedere qualche minuto per connettersi.
3. Tocca l'icona di riproduzione  per iniziare l'allenamento o scorri verso l'alto per scegliere un obiettivo di allenamento o modificare le impostazioni. Per ulteriori informazioni sulle impostazioni, vedi "[Personalizzazione delle impostazioni di allenamento](#)" a pagina 28.
4. Tocca la parte centrale dello schermo per scorrere le tue statistiche in tempo reale. Per sospendere l'esercizio, scorri il dito verso l'alto e tocca **Pausa**  .
5. Terminato l'esercizio, scorri il dito verso l'alto e tocca **Pausa**  > **Fine**  . Viene visualizzato il riepilogo dell'esercizio.
6. Scorri il dito verso l'alto e tocca **Fatto** per chiudere la schermata del riepilogo.

Note:

- Se imposti un obiettivo di allenamento, il tuo tracker ti avvisa quando sei a metà strada e quando raggiungi l'obiettivo.
- Se l'allenamento utilizza il GPS, appare la scritta "connessione GPS in corso" sulla parte alta dello schermo. Quando sullo schermo appare "GPS connesso" e Luxe vibra, il GPS è connesso.





Personalizzazione delle impostazioni di allenamento


Personalizza le impostazioni per ciascun tipo di allenamento sul tuo dispositivo o nell'app Fitbit. Cambia o riordina i collegamenti agli allenamenti nell'app Fitbit.



Le impostazioni includono:

Notifiche zona cardio	Ricevi notifiche quando raggiungi determinati obiettivi del battito cardiaco durante l'esercizio. Per ulteriori informazioni, visita help.fitbit.com
Giri	Ricevi notifiche quando raggiungi determinati traguardi durante l'esercizio
GPS	Rilevamento del percorso con il GPS
Pausa automatica	Sospensione automatica della corsa quando ti fermi
Rilevamento corsa	Tiene traccia delle corse automaticamente senza aprire l'app Allenamento
Lunghezza piscina	Impostazione della lunghezza della piscina
Unità	Modifica dell'unità di misura utilizzata per la lunghezza della piscina
Intervallo	Modifica gli intervalli di movimento e riposo usati durante il tempo di recupero

Per personalizzare le impostazioni per ogni tipo di allenamento sul tuo tracker:

1. Scorri fino all'app Allenamento , quindi scorri il dito in alto per trovare un allenamento.
2. Tocca l'allenamento per sceglierlo.
3. Scorri il dito verso l'alto per vedere le impostazioni dell'allenamento. Tocca un'impostazione per regolarla.
4. Quando hai finito, scorri verso il basso fino all'icona di riproduzione .

Per personalizzare determinate impostazioni di allenamento e modificare o riordinare i collegamenti dell'app Allenamento  nell'app Fitbit:

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'immagine di profilo > riquadro Luxe.
2. Tocca **Collegamenti ad allenamenti**.
 - Per aggiungere un collegamento a un nuovo allenamento, tocca l'icona + e seleziona l'allenamento.
 - Per rimuovere un collegamento a un allenamento, scorri il dito a sinistra sul collegamento.
 - Per cambiare l'ordine di un collegamento a un allenamento, tocca **Modifica** (solo iPhone) e tieni premuta l'icona del menu , poi trascina in alto o in basso.
 - Per personalizzare un'impostazione di allenamento, tocca un allenamento e regola le impostazioni.

Puoi impostare fino a 6 collegamenti ad allenamenti su Luxe.

Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

Controllo del riepilogo dell'allenamento

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

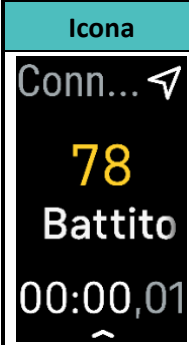
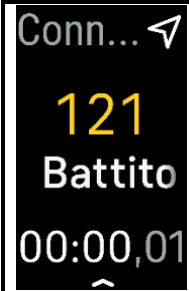
Controlla il riquadro Allenamento nell'app Fitbit per visualizzare ulteriori statistiche e una mappa dell'intensità dell'esercizio se hai utilizzato il GPS.

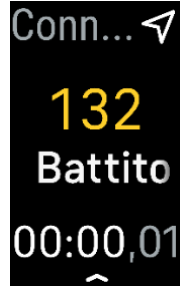
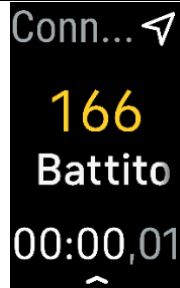
Monitoraggio del battito cardiaco

I margini del battito cardiaco consentono di regolare l'intensità dell'allenamento scelta. Sono disponibili tre margini consigliati dall'American Heart Association, altrimenti puoi creare un margine personalizzato in base a un battito cardiaco specifico.

Margini del battito cardiaco predefiniti

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	Descrizione
	Sotto zona	Sotto il 50% del battito cardiaco massimo	Sotto la zona Brucia grassi, il tuo cuore batte a un ritmo più lento.
	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.

Icona	Zona	Calcolo	Descrizione
	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

Anziché utilizzare le zone del battito cardiaco predefinite, puoi creare una zona personalizzata nell'app Fitbit per raggiungere un intervallo del battito cardiaco specifico.


Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

Accumulo di Minuti in Zona Attiva

Ottieni Minuti in Zona Attiva per il tempo speso nelle zone Brucia grassi, Cardio o Picco. Per aiutarti a sfruttare al massimo il tempo, ottieni 2 Minuti in Zona Attiva per ogni minuto trascorso nella zona Cardio o Picco.

1 minuto nella zona Brucia grassi = 1 Minuto in Zona Attiva
1 minuto nella zona Cardio o nella zona Picco = 2 Minuti in Zona Attiva

Luxe ti avvisa dei Minuti in Zona Attiva in due modi:

- Qualche momento dopo che sei entrato in una zona del battito cardiaco diversa durante l'allenamento nell'app Allenamento , in modo che tu sappia come ti stai allenando. Il numero di volte che il tuo tracker vibra indica la zona in cui ti trovi:


- 1 vibrazione = zona Brucia grassi
- 2 vibrazioni = zona Cardio
- 3 vibrazioni = zona Picco



- 7 minuti dopo che sei entrato in una zona del battito cardiaco durante la giornata (ad esempio, durante una camminata veloce).



All'inizio, le notifiche delle zone del battito cardiaco sono disattivate. Per attivarle:

- Notifiche zone del battito cardiaco durante allenamento nell'app Allenamento  —vedi "Rilevamento e analisi dell'allenamento con l'app Allenamento" a pagina 27
- Notifiche zone del battito cardiaco durante l'attività giornaliera—vedi "Regolazione delle impostazioni" a pagina 14

Per iniziare, il tuo obiettivo settimanale è 150 Minuti in Zona Attiva. Riceverai le notifiche una volta raggiunto il tuo obiettivo.

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, visita help.fitbit.com.

Condivisione dell'attività

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

Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

Aggiornamento, riavvio e cancellazione dei dati

Alcune procedure di risoluzione dei problemi possono richiedere il riavvio del tracker, mentre la cancellazione dei dati è utile se desideri dare il tuo Luxe a un'altra persona. Aggiorna il tracker per ottenere l'ultimo firmware.

Aggiornamento di Luxe

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 Luxe 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.

Per aggiornare Luxe, la batteria del tuo tracker deve essere carica almeno al 20%. L'aggiornamento di Luxe può consumare batteria. Ti consigliamo di collegare il tracker al caricabatteria prima di avviare un aggiornamento.

Per ulteriori informazioni, visita help.fitbit.com.

Riavvio di Luxe

Se non riesci a sincronizzare Luxe o in caso di problemi con il monitoraggio delle statistiche o la ricezione delle notifiche, riavvia il tracker dal tuo polso:

1. Scorri il dito in basso dalla schermata dell'orologio per trovare l'app Impostazioni .
2. Apri l'app Impostazioni  > **Riavvia dispositivo** > **Riavvia**.



Se Luxe non risponde:

1. Collega Luxe al cavo di ricarica. Per istruzioni, vedi "[Ricarica del tracker](#)" a pagina 6.
2. Premi il pulsante che si trova sull'estremità piatta del caricabatteria per tre volte, con una pausa di 1 secondo tra una pressione e l'altra. Quindi, attendi 10 secondi o la comparsa del logo Fitbit.

Riavviando il tracker non vengono eliminati i dati.

Cancellazione dei dati su Luxe

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

1. Scorri il dito in basso dalla schermata dell'orologio per trovare l'app Impostazioni .
2. Apri l'app Impostazioni  > **Info dispositivo** > **Cancella dati utente**.
3. Scorri il dito in alto e premi **Tieni per 3 sec** per 3 secondi e rilascia.
4. Quando vedi il logo Fitbit e Luxe vibra, i tuoi dati sono stati cancellati.

Risoluzione dei problemi

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

Segnale del battito cardiaco mancante

Luxe 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.

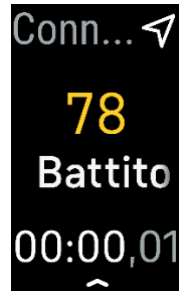


Se il tuo tracker non rileva il segnale del battito cardiaco, assicurati di indossarlo correttamente, prova a spostarlo più in alto o più in basso sul polso oppure a stringere o allentare il cinturino. Luxe deve essere a contatto con la pelle. Dopo aver tenuto il braccio fermo e dritto per un breve momento, il battito cardiaco viene visualizzato di nuovo.

Per ulteriori informazioni, visita 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, appare **connessione in corso** in alto sullo schermo.



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 o scorrimenti
- Mancata registrazione di passi o altri dati
- Mancata visualizzazione delle notifiche

Per istruzioni, vedi "[Riavvio di Luxe](#)" a pagina 34.

Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

Informazioni generali e specifiche

Sensori e componenti

Fitbit Luxe contiene i seguenti sensori e motori:

- Accelerometro a 3 assi, che tiene traccia dei movimenti
- Tracker del battito cardiaco ottico
- Sensore luce ambientale
- Motore con vibrazione

Materiali

La cassa di Luxe è realizzata in acciaio inossidabile chirurgico. Il cinturino fornito con Luxe è realizzato con un materiale in silicone flessibile e resistente, simile a quello usato in molti orologi sportivi, e la fibbia è in alluminio anodizzato. Sebbene l'alluminio anodizzato possa contenere tracce di nichel, che può 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

Luxe contiene un radiotrasmittitore Bluetooth 5.0.

Feedback aptico

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

Batteria

Luxe contiene una batteria ricaricabile ai polimeri di litio.

Memoria

Luxe memorizza i tuoi dati, incluse statistiche giornaliere, informazioni sul sonno e cronologia di allenamento, per 7 giorni. Visualizza i tuoi dati cronologici nell'app Fitbit.

Display

Luxe è dotato di un display AMOLED a colori.

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)

Ulteriori informazioni

Per maggiori informazioni sul tracker, come registrare i progressi nell'app Fitbit e come creare 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

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB422

FCC ID: XRAFB422

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB422

Responsible Party – U.S. Contact Information

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

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

FCC Warning

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

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

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

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

Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB422

IC: 8542A-FB422

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

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

Paramètres > Informations sur l'appareil > Informations réglementaires

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

European Union (EU)

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB422 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 FB422 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 FB422 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 FB422 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 FB422 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



Australia and New Zealand

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

Settings > Device Info > Regulatory Info



Belarus

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

Settings > Device Info > Regulatory Info



Botswana

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

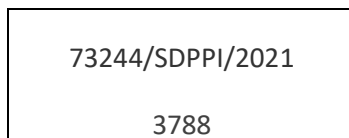
Customs Union

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

Settings > Device Info > Regulatory Info



Indonesia



Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 55-07839
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japan

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

Settings > Device Info > Regulatory Info



201-210075

Kingdom of Saudi Arabia

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Mexico

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

Settings > Device Info > Regulatory Info



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

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

Morocco



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00027739ANRT2021

Date d'agrément: 10/03/2021

Nigeria

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

Oman

TRA/TA-R/11303/21
D090258

Pakistan

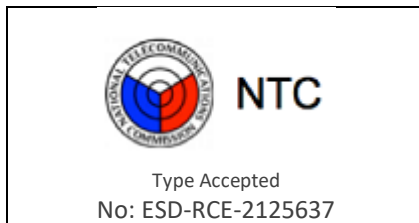
PTA Approved

Model No.: FB422

TAC No.: 9.299/2021

Device Type: Bluetooth

Philippines



Serbia



Singapore

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

South Korea

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Taiwan

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

設置 > 設備信息 > 法規資訊

Translation:

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

低功率警語:

- 取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。
- 低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

Warning Statement for Low Power Radios:

- Without permission granted by the NCC, no company, enterprise, or user is allowed to change the frequency of an approved low power radio-frequency device, enhance its transmitting power or alter original characteristics or performance.
- The use of low power RF devices must not affect flight safety or interfere with legal communications: when interference is found, it should be immediately stopped and ameliorated not to interfere before continuing to use it. The legal communications mentioned here refer to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunication Law. Low power RF devices need to bear with interference from legal communications or industrial, scientific and medical radio wave radiating equipment

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

- 請勿拆解、鑿孔或損壞裝置或電池。
- 請勿取出或嘗試取出使用者不可自行更換的電池。
- 請勿將電池曝露於火焰、爆炸或其他危險中。
- 請勿使用尖銳物品取出電池。

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

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

- Do not disassemble, puncture or damage the device or battery.
- Do not remove or try to remove the battery that the user cannot replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

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

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

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

Taiwan RoHS

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB422	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

備考1. “超出0.1 wt %”及“超出0.01 wt %”係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值
備考2. “○”係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值
備考3. “-”係指該項限用物質為排除項目

United Arab Emirates

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

TRA – United Arab Emirates

Dealer ID: DA35294/14

TA RTTE: ER94706/21

Model: FB422

Type: Wireless Activity Tracker

United Kingdom

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB422 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/legal/safety-instructions



Zambia

ZMB / ZICTA / TA / 2021 / 4 / 3



About the Battery

This unit contains a non-replaceable internal lithium-ion battery. The battery can burst or explode, releasing hazardous chemicals. To reduce the risk of fire or burns, do not disassemble, crush, puncture or dispose of in fire or water.

CAUTION: Risk of explosion if battery is replaced by an incorrect type. Dispose of used batteries according to the instructions.

- The battery must be recycled or disposed of properly
- Use the battery only in the specified equipment
- Do not leave the battery in an extremely high temperature environment that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas
- Do not subject battery to extremely low air pressure that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas

IP Rating

Model FB422 has a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Model FB422 has a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

Please refer to the beginning of this section for instructions on how to access your product's IP rating.

Safety Statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of EN Standard: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017, & IEC 60950-1:2005 + AMD1:2009 + AMD2:2013 & IEC 62368-1:2014 (Second Edition)

Regulatory Markings

Device regulatory markings can be viewed on your device by removing the band. Markings are located in the band attach area.

Band Pocket View



