



fitbit luxe



Manual de utilizare
Versiunea 1.1

Cuprins

Introducere	7
Ce conține pachetul.....	7
Încărcarea dispozitivului.....	7
Configurarea dispozitivului Luxe.....	8
Consultarea datelor în aplicația Fitbit.....	9
Deblocarea Fitbit Premium	10
Poartă dispozitivul Luxe	11
Amplasarea pentru purtarea pe toată durata zilei vs. exerciții.....	11
Îndemânare.....	11
Sfaturi pentru purtat și îngrijire.....	12
Schimbarea curelei.....	12
Scoaterea curelei.....	12
Atașarea unei curele.....	12
Noțiuni de bază	13
Navighează pe dispozitivul Luxe.....	13
Navigarea de bază.....	13
Setări rapide.....	13
Reglarea setărilor.....	15
Setări afișare.....	15
Moduri silențioase.....	15
Alte setări.....	15
Verificați nivelul bateriei.....	17
Oprirea ecranului.....	17
Aplicații și aspecte ceas	18
Schimbarea aspectului pentru ceas.....	18
Deschiderea aplicațiilor.....	18

Notificările de pe telefon	19
Configurarea notificărilor	19
Consultarea notificărilor primite	19
Gestionarea notificărilor	20
Oprirea notificărilor	20
Acceptarea sau respingerea apelurilor telefonice	21
Răspunsul la mesaje (telefoanele Android)	21
Evidența timpului	23
Utilizarea aplicației Alarmer	23
Înlăturarea sau amânarea unei alarme	23
Utilizează aplicația Cronometru	24
Activitate și wellness	25
Consultă statisticile despre tine	25
Monitorizarea unui obiectiv zilnic de activitate	25
Selectarea unui obiectiv	25
Monitorizarea activității orare	26
Monitorizează-ți somnul	26
Stabilește un obiectiv de somn	27
Află despre obiceiurile tale de somn	27
Consultă-ți ritmul cardiac	27
Managementul stresului	27
Exersează respirația ghidată	27
Verificarea scorului legat de managementul stresului	28
Metrici avansate de sănătate	28
Exerciții și sănătatea cardiacă	30
Monitorizarea automată a exercițiilor	30
Monitorizarea și analizarea exercițiilor cu aplicația Exerciții	30
Cerințe GPS	30

Monitorizarea unui exercițiu.....	31
Personalizarea setărilor pentru exerciții.....	31
Consultarea rezumatului exercițiului.....	33
Consultă-ți ritmul cardiac.....	33
Zone implicite de ritm cardiac	33
Zonele personalizate de ritm cardiac.....	34
Câștigă minute în zonă activă.....	35
Vizualizarea scorului de fitness cardio	36
Partajează-ți activitatea.....	36
Actualizarea, repornirea și ștergerea	37
Actualizează dispozitivul Luxe	37
Repornește dispozitivul Luxe	37
Șterge dispozitivul Luxe.....	38
Depanare.....	39
Lipsa semnalului pentru ritmul cardiac	39
Lipsa semnalului GPS.....	39
Alte probleme	40
Informații generale și specificații	41
Senzori și componente	41
Materiale	41
Tehnologia wireless	41
Feedback senzorial.....	41
Baterie.....	41
Memorie.....	42
Afișaj.....	42
Dimensiunea curelei.....	42
Condiții de mediu.....	42
Află mai multe.....	43

Garanție și politica de returnuri	43
Notificări de reglementare și de siguranță.....	44
SUA: declarația Comisiei Federale de Comunicații (FCC).....	37
Canada: declarația din partea Industry Canada (IC).....	38
Uniunea Europeană (UE).....	39
Argentina.....	40
Australia și Noua Zeelandă	40
Belarus	40
Botswana.....	40
Uniunea Vamală.....	40
Indonezia	41
Israel.....	41
Japonia.....	41
Regatul Arabiei Saudite.....	41
Mexic.....	41
Maroc.....	42
Nigeria	42
Oman.....	42
Pakistan.....	42
Filipine.....	43
Serbia.....	43
Singapore.....	43
Coreea de Sud	43
Taiwan	43
Emiratele Arabe Unite	46
Regatul Unit.....	46
Zambia.....	47
Despre baterie.....	47

Clasificarea IP	47
Declarația de siguranță	48
Marcajele de reglementare	48

Introducere

Fă cunoștință cu dispozitivul Luxe, tracker-ul de fitness și wellness în pas cu moda, conceput să te ajute să preiei controlul asupra sănătății și a stării tale de bine.

Alocă-ți un moment pentru a examina informațiile complete privind siguranța la fitbit.com/safety. Dispozitivul Luxe nu este conceput să ofere date medicale sau științifice.

Ce conține pachetul

Cutia dispozitivului Luxe include:



Ceas cu o curea mică
(variază culoarea și materialul)



Cablu de încărcare



O curea mare suplimentară

Curelele detașabile de pe dispozitivul Luxe sunt livrate într-o varietate de culori și de materiale, comercializate separat.

Încărcarea dispozitivului

Dacă este complet încărcat, dispozitivul Luxe are o durată a bateriei de până la 5 zile. Durata bateriei și ciclurile de încărcare variază în funcție de utilizare și de alți factori; rezultatele reale variază.

Pentru încărcarea dispozitivului Luxe:

1. Introdu cablul de încărcare în portul USB din computer, un încărcător USB de perete cu certificare UL sau un alt dispozitiv de încărcare cu nivel redus de energie.
2. Ține celălalt capăt al cablului de încărcare în apropierea portului de pe spatele tracker-ului până când acesta se atașează prin acționarea forței magnetice. Asigură-te că pinii de pe cablul de încărcare se aliniază cu portul de pe spatele ceasului.

Încărcarea completă durează aproximativ 1-2 ore. În timp ce se încarcă dispozitivul Luxe, atinge de două ori ecranul pentru a-l porni și verifică nivelul bateriei. Glisează la dreapta pe ecranul bateriei pentru a utiliza funcția Luxe. Un tracker complet încărcat afișează o pictogramă cu bateria plină.




Configurarea dispozitivului Luxe

Configurează dispozitivul Luxe cu aplicația Fitbit. Aplicația Fitbit este compatibilă cu cele mai populare telefoane. Consultă [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices) pentru a verifica dacă telefonul este compatibil.



Pentru a începe:

1. Descarcă aplicația Fitbit:
 - Din [Apple App Store](https://www.apple.com/app-store/) pentru iPhone
 - Din [Google Play Store](https://www.google.com/play-store/) pentru telefoane Android

2. Instalează aplicația și deschide-o.
 - Dacă ai deja un cont Fitbit, conectează-te la cont > atinge fila Astăzi de pe ecran  > imaginea ta de profil > **Configurează un dispozitiv**.
 - Dacă nu ai un cont Fitbit, atinge **Înscriere Fitbit** de pe ecran, pentru a fi direcționat(ă) către o serie de întrebări pentru crearea unui cont Fitbit.
3. Urmărește în continuare instrucțiunile de pe ecran pentru a conecta dispozitivul Luxe la contul tău.

După ce ai terminat configurarea, citește complet ghidul pentru a afla mai multe despre noul tracker și explorează apoi aplicația Fitbit.

Pentru mai multe informații, consultă help.fitbit.com.

Consultarea datelor în aplicația Fitbit

Deschide aplicația Fitbit de pe telefon pentru a vedea activitatea ta, metricile de sănătate și datele despre somn; pentru a înregistra mâncarea și apa; pentru a participa la provocări și multe altele.

Deblocarea Fitbit Premium

Fitbit Premium este resursa personalizată din aplicația Fitbit care te ajută să rămâi activ(ă), să dormi bine și să gestionezi stresul. Un abonament Premium include programe adaptate la obiectivele tale de sănătate și de fitness, detalii personalizate, sute de exerciții de la mărci de fitness, meditații ghidate și multe altele.

Pentru clienții eligibili din anumite țări, dispozitivul Luxe include un abonament Fitbit Premium pe 6 luni.

Pentru mai multe informații, consultă help.fitbit.com.

Poartă dispozitivul Luxe

Poartă dispozitivul Luxe la încheietură. Dacă trebuie să atașezi o curea de altă dimensiune sau dacă ai achiziționat o altă curea, consultă instrucțiunile din secțiunea „[Schimbarea curelei](#)” de la pagina 12.

Amplasarea pentru purtarea pe toată durata zilei vs. exerciții

Când nu faci exerciții, poartă dispozitivul Luxe la o lățime de un deget deasupra osului încheieturii.


În general, este întotdeauna important să îți odihnești încheietura mâinii în mod regulat, scoțând tracker-ul timp de aproximativ o oră după o purtare îndelungată. Îți recomandăm să scoți ceasul în timp ce faci duș. Deși poți să porți tracker-ul în timp ce faci duș, dacă nu îl porți, se reduc șansele de expunere la săpun, șampon și balsam, care pot cauza deteriorarea tracker-ului pe termen lung și pot cauza iritația pielii.

Pentru monitorizarea optimizată a ritmului cardiac în timpul exercițiilor:

- În timpul unui exercițiu, experimentează purtând tracker-ul puțin mai sus pe încheietura mâinii pentru o potrivire îmbunătățită. Numeroase exerciții, precum mersul pe bicicletă sau ridicarea greutăților te fac să îți îndoi frecvent încheietura mâinii, fapt care poate interfera cu semnalul de ritm cardiac dacă tracker-ul se află mai jos pe încheietura mâinii.
- Poartă tracker-ul în partea superioară a încheieturii mâinii și asigură-te că partea din spate a dispozitivului intră în contact cu pielea.
- Ia în considerare strângerea curelei înaintea unui exercițiu și slăbirea acesteia după ce ai terminat. Curea trebuie să fie fixă, dar să nu te strângă (o curea strânsă restricționează circulația sângelui, putând să afecteze semnalul de ritm cardiac).

Îndemânare

Pentru o mai mare precizie, trebuie să specifici dacă porți dispozitivul Luxe la mâna dominantă sau la cea nedominantă. Mâna dominantă este cea pe care o folosești la scris și la mâncat. La început, setarea pentru Încheietura mâinii este activată pentru mâna nedominantă. Dacă porți dispozitivul Luxe la mâna dominantă, modifică setarea pentru Încheietura mâinii în aplicația Fitbit:

Din fila Astăzi  din aplicația Fitbit, atinge imaginea ta de profil de pe ecran > fila Luxe > **Încheietura mâinii > Dominantă.**

Sfaturi pentru purtat și îngrijire

- Curăță periodic cureaua și încheietura mâinii cu o soluție de curățare fără săpun.
- Dacă se udă tracker-ul, îndepărtează-l și usucă-l complet după activitate.
- Periodic, trebuie să scoți tracker-ul de la mână.
- Este posibil ca, în timp, tracker-ul să dea semne minore de uzură. Curăță-l întotdeauna cu o lavetă moale și evită contactul cu suprafețele dure.

Schimbarea curelei

Dispozitivul Luxe este livrat cu o curea mică atașată și o curea suplimentară mare, inferioară, în cutie. Atât cureaua superioară, cât și cea inferioară pot fi înlocuite cu curele accesoriu, comercializate separat pe [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Pentru măsurătorile curelei, consultă „[Dimensiunea curelei](#)” de la pagina 42.

Scoaterea curelei

1. Întoarce dispozitivul Luxe și caută clemele curelei.
2. Pentru a elibera clema, folosește unghia pentru a apăsa pe butonul plat înspre curea.
3. Îndepărtează ușor cureaua de tracker pentru a o elibera.
4. Repetă acțiunea pe partea cealaltă.

Atașarea unei curele

Pentru a atașa o curea, apasă cureaua în capătul tracker-ului până când auzi un clic și aceasta se fixează în poziție. Cureaua cu cataramă se atașează de partea superioară a tracker-ului.

Noțiuni de bază

Află cum să gestionezi setările, să navighezi pe ecran și să verifici nivelul bateriei.


Navighează pe dispozitivul Luxe

Dispozitivul Luxe dispune de un afișaj cu ecran tactil color AMOLED.

Navighează pe dispozitivul Luxe atingând ecranul și glisând dintr-o parte în alta și de sus în jos. Pentru a conserva bateria, ecranul tracker-ului se stinge când nu este utilizat.


Navigarea de bază








Ecranul principal este cel care reprezintă ceasul.

- Atinge ferm ecranul de două ori sau întoarce încheietura mâinii pentru a activa dispozitivul Luxe.
- Glisează în jos din partea de sus a ecranului pentru a accesa setările rapide și aplicația Setări . Când ești în setările rapide, glisează la dreapta pentru a reveni la ecranul ceasului.
- Glisează în sus pentru a vedea statisticile zilnice. Pentru a reveni rapid la ecranul ceasului, glisează la dreapta.
- Glisează la stânga și la dreapta pentru a vedea aplicațiile pe tracker.
- Glisează la dreapta pentru a reveni la un ecran anterior. Atinge ferm ecranul de două ori pentru a reveni la ecranul ceasului.

Setări rapide

Pentru o modalitate mai rapidă de a accesa anumite setări, glisează în jos pe ecranul ceasului. Atinge o setare de pe ecran pentru a o ajusta. Când dezactivezi o setare, pictograma apare estompată și tăiată cu o linie.

Mod „NU DERANJAȚI” 	<p>Când este activată setarea Nu deranjați:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sonorul pentru notificări, sărbătoririle de obiective și remindere este dezactivat.• Pictograma Nu deranjați se aprinde în setările rapide. <p>Nu poți activa setarea Nu deranjați și modul pentru somn în același timp.</p>
--	---

<p>Modul pentru somn </p>	<p>Când este activat modul pentru somn:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sonorul pentru notificări, sărbătoririle de obiective și remindere este dezactivat. • Luminozitatea ecranului este setată la un nivel scăzut. • Ecranul rămâne stins atunci când întorci încheietura mâinii. Pentru a activa dispozitivul Luxe, atinge ferm ecranul de două ori. • Pictograma modului de somn se aprinde în setările rapide. <p>Modul pentru somn este dezactivat automat atunci când setezi un program de somn. Pentru mai multe informații, consultă „Ajustare setări” de la pagina 15.</p> <p>Nu poți activa setarea Nu deranjați și modul pentru somn în același timp.</p>
<p>Pornire ecran </p>	<p>Când setezi trezirea ecranului la Automat , ecranul se aprinde de fiecare dată când întorci încheietura mâinii.</p> <p>Când setezi trezirea ecranului la Manual , atinge ferm ecranul de două ori pentru a-l activa.</p>
<p>Blocare la apă </p>	<p>Activează funcția de blocare la contactul cu apa atunci când ești în apă, de exemplu, când faci duș sau înoți, pentru a preveni activarea ecranului. Când este activată blocarea pentru apă, ecranul se blochează și pictograma de blocare la contactul cu apa apare în partea de jos. Notificările și alarmele apar în continuare pe tracker, dar trebuie să deblochezi ecranul pentru a interacționa cu acestea.</p> <p>Pentru a activa blocarea pentru apă, atinge Blocare la apă de pe ecran  > atinge ferm ecranul de două ori. Pentru a dezactiva blocarea pentru apă, apasă din nou ecranul de două ori.</p> <p>Reține că blocarea pentru apă se activează automat atunci când începi o sesiune de înot în aplicația Exerciții .</p>
<p>Aplicația Setări</p>	<p>Atinge ecranul pentru a deschide aplicația Setări. Pentru mai multe informații, consultă „Reglare setări” de la pagina 15.</p>




Reglarea setărilor

Gestionează setările de bază în aplicația Setări. Glisează în jos de pe ecranul ceasului și atinge aplicația Setări de pe ecran pentru a o deschide. Atinge o setare de pe ecran pentru a o ajusta. Glisează pentru a vedea lista completă de setări.

Setări afișare

Luminozitate	Modifică luminozitatea ecranului.
Pornire ecran	Modifică dacă ecranul se aprinde atunci când întorci încheietura mâinii.
Depășire timp pentru ecran	Ajustează intervalul de timp înainte ca ecranul să se stingă

Moduri silențioase

Focalizare pe exerciții	Dezactivează notificările în timpul utilizării aplicației Exerciții  .
Nu deranjați	Dezactivează toate notificările.
Modul pentru somn	<p>Setările Ajustare mod de somn , inclusiv setarea unui program pentru ca modul să se activeze și să se dezactiveze automat.</p> <p>Pentru a seta un program:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Deschide aplicația Setări  și atinge Moduri silențioase > Mod de somn > Program > Interval.2. Atinge ora de început sau de sfârșit pentru a ajusta momentul în care modul se activează și se dezactivează. Glisează în sus sau în jos pentru a modifica ora și atinge ora de pe ecran pentru a o selecta. Modul de somn este dezactivat automat în momentul programat de tine, chiar dacă îl activezi manual.

Alte setări

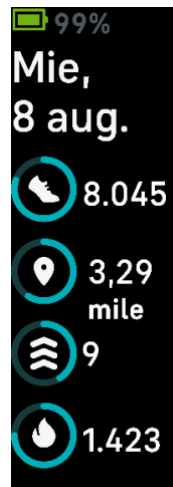
Ritm cardiac	Activează sau dezactivează monitorizarea ritmului cardiac.
Notificări pentru zona de ritm cardiac	Activează sau dezactivează notificările pentru ritm cardiac pe care le primești în timpul activității cotidiene. Pentru mai multe informații, consultă help.fitbit.com .

Vibrații	Reglează puterea vibrațiilor tracker-ului.
Informații dispozitiv	<p>Vizualizează informațiile de reglementare și data de activare a tracker-ului, care reprezintă ziua în care începe garanția pentru tracker. Data de activare este ziua în care ți-ai configurat dispozitivul.</p> <p>Atinge Informații dispozitiv > Informații sistem pentru a vedea data activării.</p> <p>Pentru mai multe informații, consultă help.fitbit.com.</p>
Repornire dispozitiv	Atinge Repornire dispozitiv > Repornire pentru a reporni tracker-ul.

Verificați nivelul bateriei

De pe fața ceasului, glisează în sus. Nivelul bateriei se află în partea superioară a ecranului.

Dacă nivelul bateriei tracker-ului este scăzut (mai puțin de 24 de ore rămase), indicatorul bateriei luminează roșu. Dacă nivelul bateriei tracker-ului este critic (mai puțin de 4 ore rămase), pe fața de ceas apare un avertisment, iar indicatorul bateriei clipește intermitent.



Oprirea ecranului


Pentru a stinge ecranul tracker-ului când acesta nu este utilizat, acoperă pentru o scurtă perioadă ecranul tracker-ului cu cealaltă mână sau îndepărtează încheietura mâinii de corp.

Aplicații și aspecte ceas

[Galeria Fitbit](#) oferă fețe de ceas pentru a-ți personaliza tracker-ul și pentru a îndeplini o varietate de nevoi legate de sănătate, fitness, evidența timpului și nevoile cotidiene.

Schimbarea aspectului pentru ceas

Galeria de ceasuri Fitbit oferă o varietate de aspecte de ceas pentru a-ți personaliza tracker-ul.

1. Din fila Astăzi  din aplicația Fitbit, atinge imaginea ta de profil de pe ecran > fila Luxe.
2. Atinge **Fețe de ceas** de pe ecran.
3. Navighează printre aspectele de ceas disponibile. Atinge un aspect de ceas de pe ecran pentru a vedea o imagine detaliată.
4. Atinge **Instalare** pe ecran pentru a adăuga fața de ceas pe dispozitivul Luxe.

Deschiderea aplicațiilor

De pe fața de ceas, glisează la stânga și la dreapta pentru a vedea aplicațiile instalate pe tracker. Glisează în sus sau atinge o aplicație de pe ecran pentru a o deschide. Glisează la dreapta pentru a reveni la un ecran anterior.




Notificările de pe telefon

Dispozitivul Luxe poate să afișeze notificările pentru apeluri, mesaje text, calendar și aplicație de pe telefonul tău pentru a te ține la curent. Ține tracker-ul la cel mult 9 metri de telefon pentru a primi notificări.

Configurarea notificărilor

Verifică dacă funcția Bluetooth de pe telefon este activată și dacă telefonul poate primi notificări (frecvent la Setări > Notificări). Configurează apoi notificările:

1. Din fila Astăzi  din aplicația Fitbit, atinge imaginea ta de profil de pe ecran > fila Luxe.
2. Atinge **Notificări** de pe ecran.
3. Urmează instrucțiunile de pe ecran pentru a conecta tracker-ul, în cazul în care nu ai făcut-o deja. Notificările pentru apeluri, mesaje text și calendar sunt activate automat.
4. Pentru a activa notificările din aplicațiile instalate pe telefonul tău, inclusiv Fitbit și WhatsApp, atinge **Notificări aplicații** de pe ecran și activează notificările pe care dorești să le vezi.



Reține că, dacă ai un iPhone, dispozitivul Luxe afișează notificările din toate calendarele sincronizate cu aplicația Calendar. Dacă ai un telefon Android, dispozitivul Luxe afișează notificările pentru calendar din aplicația calendarului pe care ai selectat-o în timpul configurării.

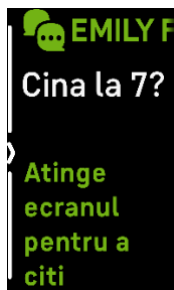
Pentru mai multe informații, consultă help.fitbit.com.

Consultarea notificărilor primite

O notificare determină vibrarea tracker-ului tău. Atinge notificarea de pe ecran pentru a extinde mesajul.


Dacă nu citești notificarea atunci când aceasta apare, o poți verifica mai târziu în aplicația

Notificări . Glisează la dreapta sau la stânga spre aplicația Notificări , apoi glisează în sus pentru a o deschide. Pe tracker sunt afișate primele 250 de caractere ale notificării. Verifică-ți telefonul pentru a vedea mesajul complet.



Gestionarea notificărilor

Dispozitivul Luxe stochează până la 10 notificări, după care cea mai veche este înlocuită pe măsură ce primești altele noi.


Gestionează notificările în aplicația Notificări :

- Glisează în sus printre notificări și atinge orice notificare de pe ecran pentru a o extinde.
- Pentru a șterge o notificare, atinge-o pentru a o extinde, apoi glisează în jos și atinge **Ștergere** pe ecran.
- Pentru a șterge toate notificările simultan, glisează în sus până când ajungi la sfârșitul notificărilor și atinge **Ștergere totală** de pe ecran.


Oprirea notificărilor

Dezactivează anumite notificări în aplicația Fitbit sau dezactivează toate notificările din setările rapide de pe dispozitivul Luxe. Când dezactivezi toate notificările, ceasul nu vibrează și ecranul nu se aprinde când telefonul primește o notificare.

Pentru a dezactiva anumite notificări:

1. Din fila Astăzi  din aplicația Fitbit de pe telefon, atinge imaginea ta de profil de pe ecran > fila Luxe > **Notificări**.
2. Dezactivează notificările pe care nu mai dorești să le primești pe tracker.

Pentru a dezactiva toate notificările:

1. De pe fața de ceas, glisează la dreapta pentru a accesa setările rapide.
2. Activează **Modul DND** . Toate notificările și reminderurile sunt dezactivate.

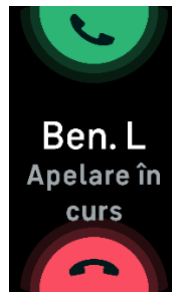
Reține că, dacă utilizezi setarea Nu deranjați pe telefon, nu vei primi notificările pe tracker până când nu dezactivezi această setare.

Acceptarea sau respingerea apelurilor telefonice

Dacă este conectat la un telefon iPhone sau Android (8.0+), dispozitivul Luxe îți permite să accepți sau să respingi apelurile telefonice de intrare. Dacă telefonul rulează o versiune mai veche a sistemului de operare Android, poți respinge, dar nu poți accepta apelurile de pe tracker.

Pentru a accepta un apel, atinge pictograma cu telefon verde de pe ecranul tracker-ului. Reține că nu poți să vorbești înspre tracker—dacă accepți un apel telefonic, se răspunde la apel de pe telefonul tău aflat în apropiere. Pentru a respinge un apel, atinge pictograma cu telefon roșu pentru a redirecționa apelantul către mesageria vocală.


Numele apelantului apare dacă persoana respectivă este în lista ta de contacte; în caz contrar, vei vedea un număr de telefon.



Răspunsul la mesaje (telefoanele Android)

Răspunde direct la mesajele text și notificările din anumite aplicații pe tracker-ul tău, cu răspunsuri rapide presetate. Ține telefonul în apropiere, cu aplicația Fitbit pornită în fundal pentru a răspunde la mesajele de pe tracker.

Pentru a răspunde la un mesaj:

1. Deschide notificarea la care vrei să răspunzi.
2. Alege modul de a răspunde la mesaj:
 - Atinge pictograma Mesaj text  de pe ecran pentru a răspunde la un mesaj dintr-o listă de răspunsuri rapide.


- Atinge pictograma cu emoji  pentru a răspunde la mesaj cu un emoji.

Pentru mai multe informații, inclusiv modul de personalizare a răspunsurilor rapide, consultă help.fitbit.com.

Evidența timpului

Alarmerle vibrează pentru a te trezi sau pentru a te anunța la o oră pe care o setezi. Configurează până la 8 alarme care să fie declanșate o dată sau în mai multe zile din săptămână. De asemenea, poți să cronometrezi evenimentele cu cronometrul sau să setezi un cronometru de numărătoare inversă.

Utilizarea aplicației Alarmerle

Setează alarme unice sau repetitive cu aplicația Alarmerle . Când pornește o alarmă, tracker-ul vibrează.

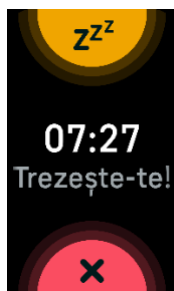
La setarea unei alarme, activează funcția Trezire inteligentă pentru a permite tracker-ului să găsească cel mai bun moment pentru trezire, începând cu 30 de minute înainte de ora de alarmă setată de tine. Aceasta evită să te trezească în timpul fazei de somn profund, așa că este mai probabil să te trezești simțindu-te odihnit(ă). Dacă funcția Trezire inteligentă nu poate găsi cel mai bun moment pentru a te trezi, alarma se declanșează la ora setată.

Pentru mai multe informații, consultă help.fitbit.com.

Înlăturarea sau amânarea unei alarme


Când pornește o alarmă, tracker-ul vibrează. Pentru a îndepărta alarma, glisează în sus dinspre partea de jos a ecranului și atinge pictograma de îndepărtare de pe ecran. Pentru a amâna alarma timp de 9 minute, glisează în jos dinspre partea de sus a ecranului.

Amână alarma de câte ori dorești. Dispozitivul Luxe intră în modul de amânare dacă ignori alarma timp de peste 1 minut.



Utilizează aplicația Cronometru

Cronometrează evenimentele cu cronometrul sau setează un cronometru de numărătoare

inversă cu aplicația Cronometru  de pe tracker. Poți să pornești cronometrul și cronometrul de numărătoare inversă în același timp.

Pentru mai multe informații, consultă help.fitbit.com.

Activitate și wellness

Dispozitivul Luxe monitorizează continuu o varietate de statistici de fiecare dată când îl porți. Datele se sincronizează automat cu aplicația Fitbit pe tot parcursul zilei.

Consultă statisticile despre tine

Glisează în sus de pe fața de ceas pentru a vedea statisticile zilnice, inclusiv:

Statistici de bază	Pașii parcurși astăzi, distanța acoperită, calorile arse și minutele în zonă activă
Ritm cardiac	Ritmul cardiac curent și zona de ritm cardiac sau ritmul cardiac de repaus (dacă nu se află într-o zonă)
Exerciții	Numărul de zile în care ai atins obiectivul de exerciții săptămâna asta
Somn	Durată somn
Activitate orară	Numărul de ore pentru ziua de astăzi, în care ți-ai îndeplinit obiectivul de activitate orară
Sănătate menstruală	Informațiile despre stadiul curent al ciclului menstrual, dacă este cazul

Dacă stabilești un obiectiv în aplicația Fitbit, un inel afișează progresul până la obiectivul respectiv.

Caută istoricul complet și alte informații detectate de tracker în aplicația Fitbit.

Monitorizarea unui obiectiv zilnic de activitate

Dispozitivul Luxe monitorizează progresul până la un obiectiv de activitate zilnică ales de tine. Când îți atingi obiectivul, tracker-ul vibrează și afișează o celebrare.

Selectarea unui obiectiv

Stabilește un obiectiv care să te ajute să începi călătoria în zona de sănătate și fitness. Pentru a începe, obiectivul este de a parcurge 10.000 de pași pe zi. Alege să schimbi numărul de pași sau selectează un alt obiectiv de activitate, în funcție de dispozitivul tău.

Pentru mai multe informații, consultă help.fitbit.com.

Monitorizează progresul până la obiectivul tău pe dispozitivul Luxe. Pentru mai multe informații, vezi „[Consultă statisticile](#)” de la pagina 25.

Monitorizarea activității orare

Dispozitivul Luxe te ajută să rămâi activ(ă) pe tot parcursul zilei, monitorizând momentele în care stai pe loc și amintindu-ți să faci mișcare.

Reminderle îți amintesc să parcurgi cel puțin 250 de pași în fiecare oră. Vei simți o vibrație și vei vedea un reminder pe ecran cu 10 minute înainte de ora respectivă, dacă nu ai parcurs 250 de pași. Când atingi obiectivul de 250 de pași după ce ai primit reminderul, vei simți o a doua vibrație și vei vedea un mesaj de felicitare.



Pentru mai multe informații, consultă help.fitbit.com.

Monitorizează-ți somnul

Poartă dispozitivul Luxe la culcare pentru a monitoriza automat statisticile de bază despre somn, inclusiv durata somnului, fazele somnului (durata petrecută în REM, somnul ușor și somnul profund) și scorul de somn (calitatea somnului). Dispozitivul Luxe monitorizează de asemenea variația estimată a oxigenului pe tot parcursul nopții, pentru a te ajuta să descoperi eventualele tulburări de respirație. Pentru a vedea statisticile pentru somn, sincronizează tracker-ul când te trezești și consultă aplicația Fitbit, sau glisează în sus de pe fața de ceas de pe tracker.

Pentru mai multe informații, consultă help.fitbit.com.

Stabilește un obiectiv de somn

Pentru început, ai un obiectiv de somn de 8 ore pe noapte. Personalizează acest obiectiv pentru a veni în întâmpinarea nevoilor tale.

Pentru mai multe informații, consultă help.fitbit.com.

Află despre obiceiurile tale de somn

Cu un abonament Fitbit Premium, vei vedea mai multe detalii despre scorul de somn și modul în care te compari cu colegii tăi, lucru care te poate ajuta să îți crezi o mai bună rutină a somnului și să te trezești revigorat(ă).

Pentru mai multe informații, consultă help.fitbit.com.

Consultă-ți ritmul cardiac


Dispozitivul Luxe îți monitorizează ritmul cardiac pe tot parcursul zilei. Glisează în sus de pe fața de ceas pentru a vedea în timp real ritmul cardiac și ritmul cardiac de repaus. Pentru mai multe informații, vezi „[Consultarea statisticilor](#)” de la pagina 25. Anumite aspecte de ceas afișează ritmul cardiac în timp real pe ecranul ceasului.


Pentru mai multe informații, vezi „[Consultarea ritmului cardiac](#)” de la pagina 33.

Managementul stresului

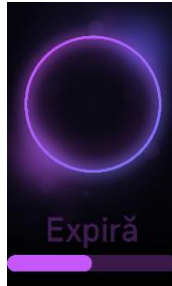
Monitorizează și gestionează stresul cu funcții de atenție susținută.

Exersează respirația ghidată

Aplicația Relax  de pe dispozitivul Luxe oferă sesiuni personalizate de relaxare prin respirație, pentru a te ajuta să găsești momente de calm pe tot parcursul zilei. Toate notificările sunt dezactivate automat pe durata sesiunii.

1. Pe dispozitivul Luxe, glisează la stânga sau la dreapta spre aplicația Relax  și atinge ecranul pentru a o deschide.
2. Pentru a începe o sesiune cu aceeași durată ca sesiunea anterioară, atinge **Pornire** de pe ecran. Pentru a seta o durată de timp personalizată pentru sesiune:
 - i. Glisează în sus și atinge **Personalizat** de pe ecran.


- ii. Glisează în sus sau în jos pentru a alege numărul de minute, apoi atinge ecranul pentru a seta minutele.
 - iii. Atinge **Pornire** de pe ecran.
3. Urmează instrucțiunile de pe ecran. Când ai terminat, vizualizează rezumatul și atinge **Efectuat** pe ecran pentru a închide aplicația.



Pentru mai multe informații, consultă help.fitbit.com.

Verificarea scorului legat de managementul stresului

Pe baza datelor despre ritmul cardiac, exerciții și somn, scorul de management al stresului te ajută să vezi situațiile în care corpul tău dă semne de stres zilnic. Scorul variază de la 1 la 100, unde un număr mai mare înseamnă că organismul tău indică mai puține semne de stres fizic. Pentru a vedea scorul de management al stresului zilnic, poartă tracker-ul la culcare și deschide

aplicația Fitbit de pe telefon în dimineața următoare. Din fila Astăzi , atinge pictograma Managementul stresului de pe ecran.

Înregistrează modul în care te simți pe tot parcursul zilei pentru a-ți face o imagine mai bună a modului în care mintea și corpul reacționează la stres. Cu un abonament Fitbit Premium, consultă detaliile despre detalierea scorului.

Pentru mai multe informații, consultă help.fitbit.com.

Metrici avansate de sănătate

Cunoaște-ți mai bine corpul cu metricile de sănătate din aplicația Fitbit. Această funcție te ajută să vizualizezi metricile cheie monitorizate de dispozitivul tău Fitbit în decursul timpului, astfel încât să poți vedea tendințele și să evaluezi ce anume s-a schimbat.


Printre metrici se numără:

- Variația temperaturii pielii
- Variabilitatea ritmului cardiac
- Ritm cardiac de repaus
- Ritmul de respirație

Notă: Această funcție nu este destinată diagnosticării sau tratării niciunei afecțiuni medicale și nu trebuie luată în considerare pentru niciun scop medical. Aceasta este destinată furnizării de informații care te pot ajuta să îți gestionezi bunăstarea. Dacă ai motive de îngrijorare în legătură cu starea ta de sănătate, te rugăm să discuți cu un furnizor de servicii medicale. În cazul în care consideri că experimentezi o urgență medicală, apelează serviciile de urgență.

Pentru mai multe informații, consultă help.fitbit.com.

Exerciții și sănătatea cardiacă

Monitorizează automat exercițiile sau monitorizează activitatea cu aplicația Exerciții  pentru a vedea statistici în timp real și un rezumat post-exercițiu.

Verifică aplicația Fitbit pentru a-ți partaja activitatea cu prietenii și familia, vezi cum se compară nivelul general de fitness cu cel al colegilor și multe altele.


Monitorizarea automată a exercițiilor

Dispozitivul Luxe recunoaște și înregistrează automat multe dintre activitățile cu mișcare intensă care au o durată de cel puțin 15 minute. Consultă statisticile de bază despre activitatea ta în

aplicația Fitbit de pe telefon. Din fila Astăzi , atinge pictograma Exerciții de pe ecran .

Pentru mai multe informații, consultă help.fitbit.com.

Monitorizarea și analizarea exercițiilor cu aplicația Exerciții

Monitorizează anumite exerciții cu aplicația Exerciții  de pe dispozitivul Luxe pentru a vedea statistici în timp real, inclusiv date despre ritmul cardiac, calorii arse, timpul scurs și un rezumat post-exercițiu la încheietura mâinii. Pentru statistici complete despre exerciții și o hartă a intensității exercițiilor în cazul în care ai utilizat GPS-ul, atinge pictograma Exerciții din aplicația Fitbit.






Luxe utilizează senzorii GPS de pe telefonul tău aflat în apropiere pentru a capta date GPS.

Cerințe GPS

GPS-ul conectat este disponibil pentru toate telefoanele acceptate cu senzori GPS. Pentru mai multe informații, consultă help.fitbit.com.

1. Activează funcția Bluetooth și GPS-ul de pe telefonul tău.
2. Asigură-te că dispozitivul Luxe este conectat la telefonul tău.
3. Asigură-te că aplicația Fitbit are permisiunea de a utiliza GPS-ul sau serviciile de localizare.
4. la telefonul cu tine în timp ce efectuezi exerciții.

Monitorizarea unui exercițiu

1. Pe dispozitivul Luxe, glisează la stânga sau la dreapta spre aplicația Exerciții , apoi glisează în sus pentru a găsi un exercițiu.
2. Atinge exercițiul de pe ecran pentru a-l selecta. Dacă exercițiul utilizează GPS-ul, poți să aștepți semnalul pentru a te conecta sau poți să începi exercițiul, iar GPS-ul se va conecta când este disponibil un semnal. Reține că poate dura câteva minute pentru ca GPS-ul să se conecteze.
3. Atinge pictograma de redare de pe ecran  pentru a începe exercițiul sau glisează în sus pentru a alege un obiectiv de exerciții sau pentru a ajusta setările. Pentru mai multe informații despre setări, consultă „[Personalizarea setărilor pentru exerciții](#)” de la pagina 31.
4. Atinge partea din mijloc a ecranului pentru a derula printre statisticile în timp real. Pentru a întrerupe exercițiul, glisează în sus și atinge **Pauză**  de pe ecran.
5. Când ai terminat cu exercițiul, glisează în sus și atinge **Pauză**  > **Finalizare**  de pe ecran. Va apărea rezumatul exercițiului tău.
6. Glisează în sus și atinge **Efectuat** pentru a închide ecranul cu rezumatul.

Note:

- Dacă ai stabilit un obiectiv de exerciții, tracker-ul îți trimite alerte când ești la jumătatea obiectivului și când atingi obiectivul.
- Dacă exercițiul utilizează GPS-ul, în partea de sus a ecranului apare mesajul „Conectare GPS în curs...”. Când pe ecran apare mesajul „GPS conectat” și dispozitivul Luxe vibrează, GPS-ul este conectat.





Personalizarea setărilor pentru exerciții


Personalizează setările pentru fiecare tip de exercițiu de pe dispozitiv sau din aplicația Fitbit. Modifică sau reordonează comenzile rapide pentru exerciții din aplicația Fitbit.



Printre setări se numără:

Notificări pentru zona de ritm cardiac	Primește notificări când atingi zonele țintă de ritm cardiac în timpul exercițiului. Pentru mai multe informații, consultă help.fitbit.com
Ture	Primește notificări atunci când atingi anumite obiective în timpul exercițiului
GPS	Monitorizarea rutei cu ajutorul GPS-ului
Pauză automată	Întreruperea automată a unei alergări atunci când nu te mai miști
Detectare alergare	Monitorizează alergările automat fără să deschizi aplicația Exerciții
Lungimea bazinului	Stabilește lungimea bazinului
Unitate	Schimbă unitatea de măsură pe care o utilizezi pentru lungimea bazinului.
Interval	Ajustează intervalele de mișcare și de odihnă utilizate în timpul antrenamentului pe intervale

Pentru a personaliza setările pentru fiecare tip de exercițiu de pe tracker:

1. Glisează în aplicația Exerciții , apoi glisează în sus pentru a găsi un exercițiu.
2. Atinge exercițiul de pe ecran pentru a-l selecta.
3. Glisează în sus printre setările pentru exerciții. Atinge o setare de pe ecran pentru a o ajusta.
4. Când ai terminat, glisează în jos până când vezi pictograma de redare .

Pentru a personaliza anumite setări pentru exerciții și pentru a modifica sau pentru a reordona comenzile rapide din aplicația Exerciții  în aplicația Fitbit:

1. Din fila Astăzi  din aplicația Fitbit, atinge imaginea ta de profil de pe ecran > fila Luxe.
2. Atinge **Comenzi rapide pentru exerciții** de pe ecran.
 - Pentru a adăuga o nouă comandă rapidă pentru exerciții, atinge pictograma + de pe ecran și selectează un exercițiu.
 - Pentru a elimina o comandă rapidă pentru exerciții, glisează la stânga o comandă rapidă.
 - Pentru a reordona o comandă rapidă pentru exerciții, atinge **Editare** de pe ecran (numai pentru iPhone) și apasă și menține apăsată pictograma meniului , apoi trage-o în sus sau în jos.

- Pentru a personaliza o setare pentru exerciții, atinge un exercițiu de pe ecran și ajustează setările.

Pe dispozitivul Luxe, poți să setezi până la 6 comenzi rapide pentru exerciții.

Pentru mai multe informații, consultă help.fitbit.com.

Consultarea rezumatului exercițiului

După ce finalizezi un exercițiu, pe dispozitivul Luxe este afișat un rezumat cu statisticile tale.

Consultă pictograma Exerciții din aplicația Fitbit pentru a vedea statisticile suplimentare și o hartă a intensității exercițiilor, dacă ai utilizat GPS-ul.

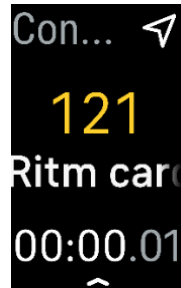
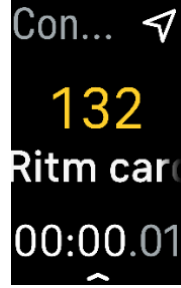
Consultă-ți ritmul cardiac

Zonele de ritm cardiac te ajută să țintești intensitatea de antrenament aleasă de tine. Sunt disponibile trei zone, bazate pe recomandările Societății Americane de Cardiologie sau poți să creezi o zonă personalizată dacă vrei să obții un anumit ritm cardiac.

Zone implicite de ritm cardiac

Zonele implicite de ritm cardiac sunt calculate cu ajutorul estimării pentru ritmul cardiac maxim. Fitbit calculează ritmul cardiac maxim cu formula comună de 220 minus vârsta ta.

Pictogramă	Zonă	Calcul	Descriere
	Sub zonă	Sub 50% din ritmul cardiac maxim	Sub zona de ardere grăsimi, inima îți bate într-un ritm mai lent.

Pictogramă	Zonă	Calcul	Descriere
	Zonă de ardere grăsimi	Între 50% și 69% din ritmul cardiac maxim	În zona de ardere grăsimi este posibil să te afli într-o activitate moderată, cum ar fi o plimbare în pas alert. Este posibil ca nivelurile de ritm cardiac și de respirație să fie crescute, dar poți în continuare să porți o conversație.
	Zonă cardio	Între 70% și 84% din ritmul cardiac maxim	În zona de ritm cardiac este posibil să efectuezi o activitate intensă, precum alergarea sau mersul pe bicicletă staționară.
	Zonă de vârf	Peste 85% din ritmul cardiac maxim	În zona de vârf este posibil să efectuezi o activitate intensă, de scurtă durată, care îmbunătățește performanța și viteza, precum sprinturi sau antrenament la intervale de înaltă intensitate.

Zonele personalizate de ritm cardiac

În loc să utilizezi aceste zone de ritm cardiac, poți să crezi o zonă personalizată în aplicația Fitbit pentru a ținti un anumit interval de ritm cardiac.


Pentru mai multe informații, consultă help.fitbit.com.

Câștigă minute în zonă activă

Câștigă minute în zonă activă pentru timpul petrecut în zonele de ardere grăsimi, de vârf sau de ritm cardiac de vârf. Pentru a te ajuta să îți maximizezi timpul, câștigi 2 minute în zonă activă pentru fiecare minut în care te afli în zonele cardio și de vârf.

1 minut în zona de ardere grăsimi = 1 minut în zonă activă
1 minut în zonele cardio sau de vârf = 2 minute în zonă activă

Există 2 modalități prin care dispozitivul Luxe îți trimite o notificare cu privire la minutele în zonă activă:

- La câteva momente după aceea, intri în altă zonă de ritm cardiac în timpul exercițiilor cu ajutorul aplicației Exerciții , astfel încât să știi cât de intens te antrenezi. Numărul de vibrații ale tracker-ului indică zona în care te afli:


1 semnal sonor = zona de ardere grăsimi
2 semnale sonore = zona cardio
3 semnale sonore = zona de vârf



- După 7 minute, intri într-o zonă de ritm cardiac pe parcursul întregii zile (de exemplu, în timpul unei plimbări în pas alert).



La pornire, notificările de ritm cardiac sunt dezactivate. Pentru a le activa:

- Notificările de ritm cardiac în timpul exercițiilor din aplicația Exerciții  —consultă „Monitorizarea și analizarea exercițiilor cu aplicația Exerciții” de la pagina 30
- Notificările de ritm cardiac în timpul activității cotidiene—consultă „Ajustare setări” de la pagina 15

Pentru a începe, obiectivul zilnic este stabilit la 150 de minute în zonă activă. Vei primi notificări când îți atingi obiectivul.

Pentru mai multe informații, consultă help.fitbit.com.

Vizualizarea scorului de fitness cardio

Vizualizează fitness-ul cardiovascular general în aplicația Fitbit. Consultă scorul de fitness cardio și nivelul de fitness cardio, care îți arată cum te compari cu colegii tăi.

În aplicația Fitbit, atinge pictograma Ritm cardiac și glisează la stânga graficului cu ritmul cardiac pentru a vedea statisticile detaliate pentru fitness-ul cardio.

Pentru mai multe informații, consultă help.fitbit.com.

Partajează-ți activitatea

După ce finalizezi un exercițiu, deschide aplicația Fitbit pentru a-ți partaja statisticile cu prietenii și familia.

Pentru mai multe informații, consultă help.fitbit.com.

Actualizarea, repornirea și ștergerea

Pentru a parcurge câțiva pași pentru depanare, ar putea fi necesar să repornești tracker-ul, în timp ce ștergerea acestuia este utilă dacă dorești să dai dispozitivul Luxe unei alte persoane. Actualizează tracker-ul pentru a primi cel mai recent firmware.

Actualizează dispozitivul Luxe

Actualizează tracker-ul pentru a obține cele mai recente îmbunătățiri de caracteristici și actualizări de produse.

Când este disponibilă o actualizare, vei primi notificare în aplicația Fitbit. După ce pornești actualizarea, urmează barele de progres de pe dispozitivul Luxe și din aplicația Fitbit până când actualizarea este finalizată. Pe durata actualizării, ține tracker-ul și telefonul apropiate unul de celălalt.

Pentru a actualiza dispozitivul Luxe, bateria tracker-ului trebuie să fie încărcată la un nivel de minimum 20%. Actualizarea dispozitivului Luxe s-ar putea să solicite bateria. Îți recomandăm să introduci tracker-ul în încărcător înainte de a porni o actualizare.

Pentru mai multe informații, consultă help.fitbit.com.

Repornește dispozitivul Luxe

Dacă nu poți să sincronizezi dispozitivul Luxe sau întâmpini probleme cu monitorizarea statisticilor sau cu primirea notificărilor, repornește tracker-ul de la încheietura mâinii:

1. Glisează în jos de pe fața de ceas pentru a găsi aplicația Setări .
2. Deschide aplicația Setări  > **Repornire dispozitiv** > **Repornire**.



Dacă dispozitivul Luxe nu răspunde:

1. Conectează dispozitivul Luxe la cablul de încărcare. Pentru instrucțiuni, consultă „[Încărcarea tracker-ului](#)” de la pagina 7.
2. Apasă de 3 ori butonul situat pe capătul plat al încărcătorului, făcând pauze de 1 secundă între apăsări. Așteaptă apoi 10 secunde sau până când apare sigla Fitbit.

Repornirea tracker-ului nu șterge datele.

Șterge dispozitivul Luxe

Dacă dorești să dai dispozitivul Luxe unei alte persoane sau dacă dorești să îl returnezi, mai întâi șterge-ți datele cu caracter personal:

1. Glisează în jos de pe fața de ceas pentru a găsi aplicația Setări .
2. Deschide aplicația Setări  > **Informații dispozitiv** > **Ștergere date utilizator**.
3. Glisează în sus, apoi apasă pe **Reținere 3 Sec** timp de 3 secunde și eliberează.
4. Când vezi sigla Fitbit și dispozitivul Luxe vibrează, înseamnă că datele tale au fost șterse.

Depanare

Dacă dispozitivul Luxe nu funcționează corespunzător, consultă pașii de depanare de mai jos. Accesează help.fitbit.com pentru mai multe informații.

Lipsa semnalului pentru ritmul cardiac

Dispozitivul Luxe monitorizează încontinuu ritmul cardiac în timp ce faci exerciții și pe parcursul întregii zile. Dacă senzorul de ritm cardiac de pe tracker întâmpină dificultăți cu detectarea unui semnal, apar linii întrerupte.

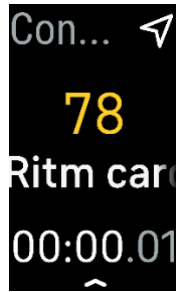


Dacă tracker-ul nu detectează un semnal de ritm cardiac, asigură-te că porți tracker-ul corect, fie mutându-l mai sus sau mai jos pe încheietura mâinii, fie prin strângerea sau slăbirea curelei. Dispozitivul Luxe trebuie să fie în contact cu pielea. După ce ții brațul drept și nemișcat pentru o scurtă perioadă, ar trebui să vezi din nou ritmul cardiac.

Pentru mai multe informații, consultă help.fitbit.com.

Lipsa semnalului GPS

Factorii de mediu, printre care clădirile înalte, pădurile dense, dealurile abrupte și plafonul gros de nori pot să afecteze capacitatea telefonului de a se conecta la sateliții GPS. Dacă telefonul caută un semnal GPS în timpul unui exercițiu, în partea de sus a ecranului apare mesajul **în curs de conectare**.



Pentru rezultate optime, așteaptă ca telefonul să găsească semnalul înainte de a începe exercițiul.

Alte probleme

Dacă experimentezi oricare dintre următoarele probleme, repornește tracker-ul:

- Nu se sincronizează
- Nu răspunde la atingeri ale ecranului sau la glisări
- Nu monitorizează pașii sau alte date
- Nu sunt afișate notificările

Pentru instrucțiuni, consultă „[Repornirea dispozitivului Luxe](#)” de la pagina 37.

Pentru mai multe informații, consultă help.fitbit.com.

Informații generale și specificații

Senzori și componente

Dispozitivul Fitbit Luxe conține următorii senzori și echipamente:

- Accelerometru pe 3 axe, care monitorizează modelele de mișcare
- Tracker optic de ritm cardiac
- Senzor de lumină ambientală
- Motor cu vibrație

Materiale

Carcasa de pe dispozitivul Luxe este realizată din oțel inoxidabil de calitate chirurgicală. Curea care este livrată împreună cu dispozitivul Luxe este realizată dintr-un silicon flexibil și durabil, similar celui utilizat la numeroase ceasuri sport, iar catarama este din aluminiu anodizat. Deși aluminiul din oțel inoxidabil sau anodizat poate conține urme de nichel, care pot cauza o reacție alergică la persoanele cu sensibilitate la nichel, cantitatea de nichel din toate produsele Fitbit respectă Directiva strictă a Uniunii Europene privind nichelul.

Tehnologia wireless

Dispozitivul Luxe conține un receptor radio cu Bluetooth 5.0.

Feedback senzorial

Dispozitivul Luxe conține un motor cu vibrație pentru alarme, obiective, notificări, remindere și aplicații.

Baterie

Dispozitivul Luxe conține o baterie reîncărcabilă din litiu-polimer.

Memorie

Dispozitivul Luxe stochează datele, inclusiv statisticile zilnice, informațiile despre somn și istoricul de exerciții, timp de 7 zile. Consultă datele istorice în aplicația Fitbit.

Afișaj

Dispozitivul Luxe are un afișaj AMOLED color.

Dimensiunea curelei

Dimensiunile curelelor sunt afișate mai jos. Curelele accesoriu comercializate separat pot să varieze puțin.

Curea mică	Se potrivește la o încheietură a mâinii cu circumferința de 140 mm - 180 mm (5,5 - 7,1 inchi)
Curea mare	Se potrivește la o încheietură a mâinii cu circumferința de 180 mm - 220 mm (7,1 - 8,7 inchi)

Condiții de mediu

Temperatura de funcționare	Între -10 °C și 45 °C (între 14 °F și 113 °F)
Temperatura de non-funcționare	Între -20 °C și -10 °C (între -4 °F și 14 °F) Între 45 °C și 60 °C (între 113 °F și 140 °F)
Rezistență la apă	Rezistă la apă până la 50 de metri
Altitudinea maximă de funcționare	8.534 m (28.000 picioare)

Află mai multe

Pentru a afla mai multe despre tracker-ul tău, modul de monitorizare a progresului în aplicația Fitbit și modul de deprindere a unor obiceiuri sănătoase cu Fitbit Premium, accesează help.fitbit.com.

Garanție și politica de returnări

Găsește informații despre garanție și politica de returnări fitbit.com pe [site-ul nostru web](#).

Notificări de reglementare și de siguranță

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

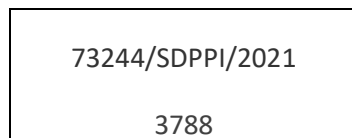
Customs Union

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

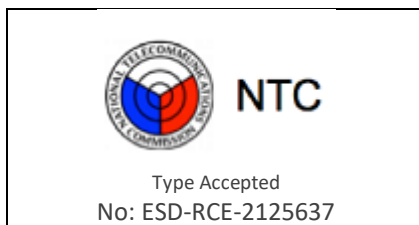
PTA Approved

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



©2021 Fitbit LLC. Toate drepturile rezervate. Fitbit și sigla Fitbit sunt mărci comerciale sau mărci comerciale înregistrate ale Fitbit în SUA și în alte țări. O listă mai cuprinzătoare cu mărcile comerciale Fitbit se regăsește pe [Lista cu mărcile comerciale Fitbit](#). Mărcile comerciale terțe menționate aparțin proprietarilor respectivi ai acestora.