

fitbit chargeHR™

Braccialetto battito cardiaco + attività



Manuale del prodotto
Versione 1.0

Sommario

Per iniziare	1
Contenuto della confezione	1
Contenuto del documento.....	1
Configurazione di Charge HR	3
Configurazione del rilevatore con un dispositivo mobile	3
Configurazione del rilevatore con un Mac o un PC.....	3
Requisiti di Mac e PC.....	3
Download di Fitbit Connect	3
Installazione di Fitbit Connect e pairing del rilevatore.....	4
Sincronizzazione wireless utilizzando il computer	4
Presentazione di Charge HR	5
Come indossare il rilevatore.....	5
Mano dominante e mano non dominante	5
Uso di Charge HR in condizioni di umidità	6
Rilevamento del battito cardiaco	6
Margini del battito cardiaco predefiniti	6
Margini del battito cardiaco personalizzati.....	7
Durata e caricamento della batteria.....	7
Istruzioni di manutenzione.....	8
Monitoraggio automatico con Charge HR	9
Monitoraggio delle statistiche quotidiane	9
Rilevamento del sonno	9
Monitoraggio di un obiettivo quotidiano	10
Modifica degli obiettivi.....	10
Impostazione di un valore per l'obiettivo quotidiano	10

Controllo dell'allenamento	11
Sveglia silenziosa	12
Impostazione della sveglia silenziosa	12
Come disattivare la sveglia silenziosa	12
Ricezione delle notifiche delle chiamate	13
Attivazione delle notifiche delle chiamate.....	13
Gestione delle notifiche delle chiamate	13
Utilizzo del pannello Fitbit.com	14
Requisiti del browser.....	14
Aggiunta e rimozione dei riquadri	14
Informazioni sul dispositivo.....	15
Gestione del rilevatore da Fitbit.com	15
Aggiornamento di Charge HR	16
Riavvio di Charge HR	17
Informazioni generali e specifiche tecniche di Charge HR	18
Sensori e motori	18
Batteria	18
Memoria.....	18
Dimensioni.....	19
Requisiti dell'ambiente di utilizzo.....	19
Guida.....	19
Garanzia e condizioni di restituzione.....	19
Avvisi normativi e sulla sicurezza	20
USA: Dichiarazione della Federal Communications Commission (FCC)	20
Canada: Dichiarazione di Industry Canada (IC).....	20
Unione Europea (UE)	21
Australia e Nuova Zelanda.....	21
Messico	22

Israele	22
Sudafrica	22
Corea del Sud.....	23
Singapore.....	23
Taiwan.....	24
Chiavetta di sincronizzazione wireless.....	24
Charge HR	24
Russia	24
Emirati Arabi Uniti.....	25
Informazioni sulla sicurezza.....	25
Importanti istruzioni sulla sicurezza.....	25
Avvertenze	25
Consigli per l'uso e la cura del braccialetto	26
Precauzioni relative alla batteria	26
Informazioni su smaltimento e riciclaggio	27

Per iniziare

Ogni battito conta con Charge HR, un braccialetto di rilevamento avanzato che ti permette di tenere traccia in modo continuo e automatico del battito cardiaco e dell'attività fisica direttamente sul polso, ogni giorno, durante l'allenamento e non solo.

Contenuto della confezione

La confezione di Fitbit Charge HR, braccialetto wireless battito cardiaco + attività contiene:



Braccialetto Charge
HR



Cavo di ricarica



Chiavetta di
sincronizzazione
wireless

Contenuto del documento

Questo manuale include le istruzioni per configurare il tuo rilevatore. La configurazione permette al rilevatore di sincronizzare i dati con Fitbit.com o con l'app mobile di Fitbit, dove vedrai informazioni dettagliate sulle tue statistiche, le tendenze generali e dove potrai registrare alimenti e non solo. Appena terminata la configurazione, potrai iniziare ad allenarti.

Vengono inoltre illustrate tutte le funzioni di Charge HR e le istruzioni per aggiornare il rilevatore con gli aggiornamenti firmware gratuiti. Per le operazioni che possono essere eseguite sia nel pannello Fitbit.com sia nell'app mobile di Fitbit, vengono illustrate solo le procedure relative a Fitbit.com. Le app Fitbit per iOS, Android o Windows Phone sono estremamente intuitive e potrai facilmente individuare le operazioni senza aver bisogno delle procedure passo passo. Tutte le procedure dettagliate per le app mobili sono comunque disponibili nei nostri articoli su <https://help.fitbit.com>. Seleziona Charge HR, quindi accedi alle categorie relative a iOS, Android o Windows Phone.

Il manuale si conclude spiegando come riavviare Charge HR nel caso di difficoltà con il rilevatore. Tutti gli altri suggerimenti per la risoluzione di eventuali problemi, nonché le informazioni dettagliate sul funzionamento di servizi e rilevatori Fitbit sono reperibili negli articoli sul sito <https://help.fitbit.com>. Seleziona Charge HR e scegli una categoria o inserisci il termine di ricerca per trovare un argomento specifico. Non dimenticarti di valutare gli articoli che leggi: è così che ci dai la possibilità di mettere a tua disposizione le informazioni giuste al momento giusto!

Configurazione di Charge HR

Per configurare Charge HR usa l'app Fitbit per iOS, l'app Fitbit per Android, l'app Fitbit per Windows Phone o il computer.

Configurazione del rilevatore con un dispositivo mobile

Oltre 120 dispositivi mobili che supportano la tecnologia Bluetooth 4.0 ti consentono di configurare e di sincronizzare Charge HR in modalità wireless. Per vedere se il dispositivo mobile è compatibile con Charge HR, consulta la pagina www.fitbit.com/devices. Se il dispositivo è nell'elenco, puoi scaricare la nostra app mobile gratuita e seguire la procedura di installazione nell'app. Se il tuo dispositivo non è nell'elenco, controlla tra un po' di tempo: aggiungiamo di continuo nuovi dispositivi.

Se il dispositivo mobile non consente la sincronizzazione tramite Bluetooth 4.0, è possibile usare l'app Fitbit per visualizzare i dati, verificare i progressi ed eseguire la configurazione e la sincronizzazione tramite Mac o PC.

Configurazione del rilevatore con un Mac o un PC

Per configurare Charge HR attraverso il computer, devi per prima cosa installare Fitbit Connect. Fitbit Connect è l'applicazione software che connette (eseguendo il pairing) Charge HR al pannello Fitbit.com dove potrai visualizzare dati, registrare alimenti e altro.

Requisiti di Mac e PC



Software
Mac OS 10.6 o versioni successive
Connessione a Internet

Hardware
Porta USB



Software
Windows Vista, 7, 8
Connessione a Internet

Hardware
Porta USB

Download di Fitbit Connect

1. Vai su <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Verifica che sia evidenziato il tipo di computer (Mac o PC) e fai clic sul pulsante **Download** sotto l'immagine del rilevatore.

Installazione di Fitbit Connect e pairing del rilevatore

1. Collega la chiavetta di sincronizzazione wireless alla porta USB del computer e tieni il rilevatore carico nelle vicinanze.
2. Accedi alla cartella contenente il file scaricato e cerca il programma di installazione:
 - Per Mac: [Installa Fitbit Connect.pkg](#)
 - Per Windows: [FitbitConnect_Win.exe](#)
3. Fai doppio clic sul nome del file per installare Fitbit Connect.
4. Procedi seguendo le brevi istruzioni visualizzate per completare l'operazione. Complimenti, sei pronto ad allenarti.

Sincronizzazione wireless utilizzando il computer

Ora che Fitbit Connect è installato, il tuo Charge HR si sincronizza automaticamente e in modalità wireless con il computer ogni 20 minuti circa solo se vengono soddisfatti i seguenti requisiti:

- Charge HR si trova in un raggio di 4-6 metri dal computer e ha registrato nuovi dati da caricare (se non ti sei mosso, non avviene alcuna sincronizzazione automatica).
- Il computer è acceso, attivo e connesso a Internet.
- La chiavetta di sincronizzazione wireless è inserita in una porta USB ed è stata riconosciuta dal computer.

Per eseguire la sincronizzazione manuale di Charge HR con il pannello, fai clic sull'icona Fitbit Connect sul computer (accanto a data e ora sul monitor), quindi su [Sincronizza ora](#).

Presentazione di Charge HR

Come indossare il rilevatore

Charge HR va portato al polso. È comunque in grado di controllare passi e piani saliti anche se messo in tasca, ma risulta molto più accurato se indossato sul polso. Come mostrato nell'illustrazione di seguito, per indossare comodamente il tuo Charge HR ogni giorno, posizionalo un dito sotto l'osso del polso e fai in modo che aderisca alla pelle, proprio come con un orologio.

Come avviene per tutta la tecnologia di monitoraggio del battito cardiaco, sia che si tratti di una fascia toracica che un sensore da polso, la precisione è influenzata dalla fisiologia personale, dalla posizione in cui viene indossato il rilevatore e dal tipo di movimento. In altre parole, non tutti otterranno un'indicazione perfettamente accurata con ogni tipo di allenamento. Per ottenere la massima precisione del controllo del battito cardiaco, tieni a mente questi suggerimenti:

1. Prova a indossare il rilevatore più in alto sul polso soprattutto durante l'allenamento. Il flusso sanguigno nel braccio aumenta a mano a mano che l'attività si intensifica, pertanto spostare il rilevatore può consentire un migliore rilevamento del segnale del battito cardiaco. Molte tipologie di esercizi, ad esempio lo spinning, prevedono un piegamento frequente del polso; tale movimento potrebbe interferire con il corretto rilevamento del battito cardiaco qualora il rilevatore sia posizionato più in basso sul polso.
2. Non indossare il rilevatore troppo stretto poiché potrebbe limitare il flusso sanguigno influenzando il segnale del battito cardiaco. Tuttavia, il rilevatore deve essere indossato leggermente più aderente durante l'allenamento rispetto al resto del giorno.
3. Nel caso di allenamento a intervalli o altre attività intense dove il polso si muove energicamente ma non ritmicamente, il movimento potrebbe impedire al sensore di rilevare accuratamente il battito cardiaco. In modo analogo, in allenamenti come il sollevamento pesi o il canottaggio, i muscoli del polso potrebbero flettersi facendo in modo che il braccialetto si stringa e si allenti durante l'allenamento. Prova a rilassare il polso e a stare fermo per circa 10 secondi, dopo di che dovresti ottenere una lettura accurata del battito cardiaco.

Mano dominante e mano non dominante

Per migliorare l'accuratezza di Charge HR, ti consigliamo di specificare se lo indosserai sul polso della mano dominante o su quello della mano non dominante. La mano dominante è quella utilizzata per buona parte delle attività quotidiane, quali scrivere o lanciare una palla. Puoi specificare l'impostazione nell'app Fitbit o nel pannello Fitbit.com.

Per effettuare la selezione nel pannello Fitbit.com, procedi come segue.

1. Accedi a Fitbit.com.

2. Tocca l'icona a forma di ingranaggio nell'angolo in alto a destra del pannello.
3. Fai clic su **Impostazioni**.
4. Utilizzando le schede a sinistra, individua e specifica l'impostazione corretta per **Mano dominante**.
5. Sincronizza il dispositivo Charge HR per aggiornare le impostazioni:
 - a. Fai clic sull'icona di Fitbit Connect accanto a data e ora sul computer.
 - b. Verifica che il dispositivo Surge sia nelle vicinanze e fai clic su **Sincronizza ora**.

Uso di Charge HR in condizioni di umidità

Charge HR è resistente a schizzi, pioggia e sudore, anche intenso, ma non va indossato quando si nuota. Ti consigliamo inoltre di togliere il rilevatore quando fai la doccia. Il dispositivo è a prova di acqua, ma indossarlo 24 ore su 24 e 7 giorni su 7 non consente alla pelle di respirare. Se il rilevatore si bagna, assicurati di asciugarlo con cura prima di indossarlo di nuovo. Per ulteriori informazioni, vedi <https://www.fitbit.com/productcare>.

Rilevamento del battito cardiaco

Quando il tuo cuore batte, i capillari si espandono e si contraggono, in base alle variazioni del volume sanguigno. I LED di PurePulse™ nella parte posteriore di Charge HR infondono luce sull'epidermide per rilevare eventuali variazioni del volume sanguigno e gli algoritmi ottimizzati vengono applicati per la misurazione continua e automatica del battito cardiaco. Per impostazione predefinita, il sensore del battito cardiaco si attiva appena Charge HR viene posizionato sul polso.

Margini del battito cardiaco predefiniti

I margini del battito cardiaco ti consentono di raggiungere i diversi livelli di esercizio fisico per ottimizzare l'allenamento. I margini vengono calcolati in base alla percentuale del battito cardiaco massimo, pari a 220 meno la tua età.

Per determinare in quale margine ti trovi, guarda l'icona a forma di cuore e fai riferimento agli esempi mostrati sotto.

89 

Fuori margine

110 

Brucia grassi

135 

Attività aerobica

152 

Picco

- Quando sei fuori margine (al di sotto del 50% del battito cardiaco massimo), il battito cardiaco può essere elevato, ma non abbastanza per considerare tua attività un allenamento.
- Il margine Brucia grassi (50-69% del battito cardiaco massimo) definisce un'intensità di allenamento medio-bassa e costituisce un buon punto di inizio per i principianti. Lo definiamo margine "brucia grassi" perché con questo tipo di allenamento si brucia una percentuale maggiore di calorie da grassi, ma il tasso totale di dispendio di calorie è inferiore.

- Il margine Attività aerobica (tra il 70% e l'84% del battito cardiaco massimo) è il margine di intensità di allenamento medio-elevata. In questo margine, l'allenamento è intenso ma non troppo faticoso. Per la maggior parte delle persone questo è il margine a cui puntare.
- Il picco (85% del battito cardiaco massimo) è il margine di intensità di allenamento più elevata. Riguarda sessioni brevi e intense che aiutano a migliorare le prestazioni e la velocità.

In qualsiasi momento puoi controllare nel pannello la quantità di tempo spesa in ciascuno dei margini.

Margini del battito cardiaco personalizzati

Invece di utilizzare i margini predefiniti del battito cardiaco, puoi configurarne uno personalizzato. Quando il battito è inferiore o superiore rispetto al margine personalizzato, vedrai i contorni di un'icona a forma di cuore, mentre quando il battito risulta incluso nel margine personalizzato, l'icona del cuore è piena.

Per configurare un margine personalizzato nel pannello Fitbit.com, segui queste istruzioni.

1. Accedi a Fitbit.com.
2. Fai clic sull'icona a forma di ingranaggio nell'angolo in alto a destra del pannello e seleziona **Impostazioni**.
3. Utilizzando le schede a sinistra, individua Margini battito cardiaco e specifica battito cardiaco minimo e massimo per il margine personalizzato.
4. Sincronizza il dispositivo Charge HR per aggiornare le impostazioni:
 - a. Fai clic sull'icona di Fitbit Connect accanto a data e ora sul computer.
 - b. Con Charge HR nelle vicinanze, fai clic su **Sincronizza ora**.

In qualsiasi momento puoi controllare nel pannello la quantità di tempo spesa nel margine personalizzato.

Per ulteriori dettagli sul rilevamento del battito cardiaco, inclusi i link alle relative informazioni dell'American Heart Association, consulta l'articolo "FAQ sul battito cardiaco" su <https://help.fitbit.com>.

Durata e caricamento della batteria

Il rilevatore Charge HR funziona con una batteria ricaricabile ai polimeri di litio.

Per verificare il livello di carica della batteria, accedi a Fitbit.com e fai clic sull'icona a forma di ingranaggio nell'angolo in alto a destra della pagina.

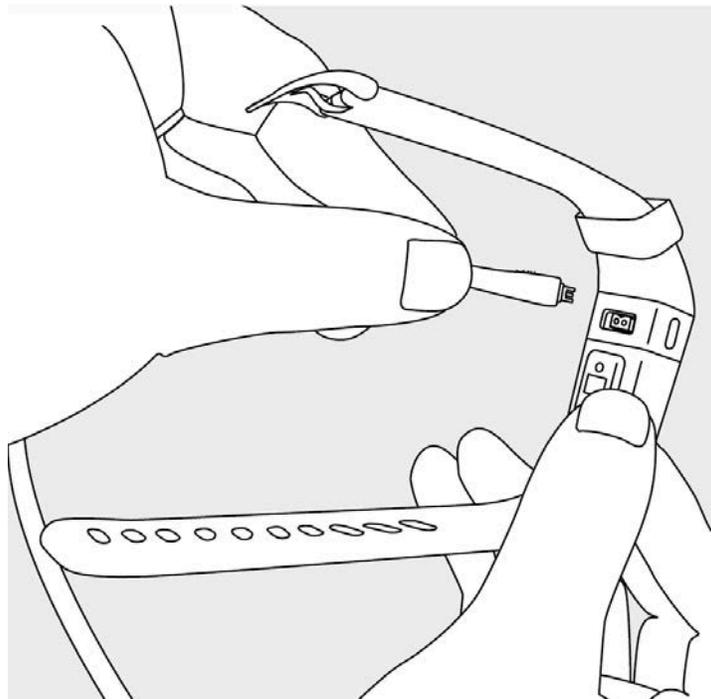
Premendo il pulsante su Charge HR è possibile scorrere le statistiche. Quando la carica residua corrisponde a un giorno o meno, sul display viene visualizzata l'icona della batteria in esaurimento.

Per ricevere una notifica via SMS o email quando la batteria è in esaurimento:

1. Accedi al pannello Fitbit.com.

2. Fai clic sull'icona a forma di ingranaggio nell'angolo in alto a destra della pagina e seleziona Impostazioni **Impostazioni**.
3. Utilizzando le schede a sinistra, individua **Notifiche** e scegli quelle che preferisci ricevere.
4. Fai clic su **Salva**.

Per caricare il tuo Charge HR, collega il cavo di ricarica alla porta USB del computer o l'adattatore di ricarica e inserisci l'altra estremità nella porta sul retro del rilevatore Charge HR.



La ricarica completa richiede da una a due ore.

Istruzioni di manutenzione

Pulisci e asciuga regolarmente Charge HR, soprattutto sotto la fascia. Usa con parsimonia eventuali prodotti per la cura della pelle sull'area del polso coperta dal prodotto. Per ulteriori informazioni, consulta: <https://www.fitbit.com/productcare>.

Ti consigliamo inoltre di pulire occasionalmente i contatti della carica sul retro del rilevatore poiché potrebbero essersi depositate minuscole particelle di sporcizia che impediscono il contatto con il caricatore. Usa uno stuzzicadenti o uno spazzolino per pulire i contatti della carica; non impiegare nulla di metallico. Lo strofinamento potrebbe rovinare la placcatura corrodendola.

Monitoraggio automatico con Charge HR

Charge HR è con te giorno e notte.

Monitoraggio delle statistiche quotidiane

Charge HR monitora automaticamente le seguenti statistiche quotidiane:

- Passi
- Battito cardiaco attuale
- Distanza percorsa
- Calorie bruciate
- Piani saliti

Oltre alle statistiche mostrate su Charge HR, vengono monitorate anche le seguenti statistiche, ma esse vengono mostrate solo nel pannello Fitbit.com o nell'app mobile:

- Cronologia dettagliata del battito cardiaco, incluso il tempo speso nei diversi margini
- Minuti attivi
- Durata e qualità del sonno

Per scorrere le statistiche, premi il pulsante laterale del dispositivo Charge HR. Verrà visualizzata l'ora, seguita da un'icona e dalle statistiche a rotazione. Se è impostata una sveglia, sul display compare anche l'ora della prossima sveglia.



Passi

Battito cardiaco

Distanza

Piani

Calorie

Al momento della sincronizzazione del rilevatore Charge HR, tutte le statistiche quotidiane vengono caricate sul pannello Fitbit.com.

Charge HR inizia il monitoraggio delle statistiche per il giorno successivo a mezzanotte in base al fuso orario impostato. Sebbene le statistiche vengano azzerate ogni giorno a mezzanotte, i dati rilevati il giorno precedente non vengono cancellati e vengono caricati in Fitbit.com alla successiva sincronizzazione del rilevatore.

Per regolare il fuso orario, accedi a www.fitbit.com/user/profile/edit.

Rilevamento del sonno

Il dispositivo Charge HR rileva automaticamente le ore di sonno nonché i movimenti compiuti durante la notte per fornire una stima della qualità del riposo. Non devi premere alcun pulsante né attivare alcuna modalità per avviare la misurazione del sonno. Basta indossarlo mentre dormi.

Per visualizzare i dati sul sonno, sincronizza il rilevatore e guarda il pannello Fitbit o l'app mobile. Nel pannello fai riferimento al riquadro del sonno o accedi a [Diario > Sonno](#). Nell'app mobile tocca il riquadro del sonno.

Monitoraggio di un obiettivo quotidiano

Charge HR è un dispositivo progettato per tenere traccia dei progressi rispetto all'obiettivo principale impostato nel pannello Fitbit.com. Una barra di avanzamento posta sotto l'obiettivo ti aiuta a mantenere alta la motivazione quotidiana. Una volta raggiunto l'obiettivo, il tuo Charge HR vibra e si illumina per celebrare il risultato.

Per impostazione predefinita, il tuo obiettivo quotidiano è impostato su 10.000 passi al giorno. È possibile definire l'obiettivo quotidiano in termini di passi, calorie bruciate, distanza percorsa o piani saliti.

Modifica degli obiettivi

Per monitorare un altro obiettivo quotidiano puoi selezionarlo dall'app Fitbit da dispositivo mobile o nel pannello Fitbit.com.

Per scegliere un obiettivo dal pannello:

5. Accedi al pannello Fitbit.com.
6. Fai clic sull'icona a forma di ingranaggio, nell'angolo in alto a destra della pagina.
7. Fai clic su [Impostazioni](#).
8. Individua e modifica l'impostazione relativa ai progressi rispetto all'obiettivo quotidiano
9. Sincronizza il tuo Charge HR per aggiornare il nuovo obiettivo:
 - a. Fai clic sull'icona di Fitbit Connect accanto a data e ora sul computer.
 - b. Con Charge HR nelle vicinanze, fai clic su [Sincronizza ora](#).

Impostazione di un valore per l'obiettivo quotidiano

Puoi specificare un determinato valore per l'obiettivo quotidiano nell'app Fitbit o nel pannello Fitbit.com. Ad esempio, piuttosto che l'obiettivo predefinito di 10.000 passi al giorno, è possibile configurare Charge HR in modo che vibri e si illumini quando raggiungi un obiettivo di 15.000 passi al giorno. Per cambiare il valore dell'obiettivo, procedi come segue.

1. Accedi al Pannello Fitbit.com.
2. Individua il riquadro corrispondente all'obiettivo che ti interessa.
3. Tocca l'icona a forma di ingranaggio nell'angolo in basso a sinistra del riquadro.
4. Modifica il valore in Obiettivo quotidiano e fai clic su [Salva](#).
5. Sincronizza il tuo Charge HR per aggiornare il rilevatore con il nuovo valore scelto:
 - a. Fai clic sull'icona di Fitbit Connect accanto a data e ora sul computer.
 - b. Con Charge HR nelle vicinanze, fai clic su [Sincronizza ora](#).

Controllo dell'allenamento

Come già detto, Charge HR rileva automaticamente diverse statistiche durante la giornata. La modalità allenamento consente di scegliere di rilevare le statistiche relative a un'attività specifica.

La modalità allenamento funziona in modo analogo al contachilometri dell'auto. Ad esempio, se il rilevatore è impostato in modalità allenamento e decidi di usare l'ellittica, puoi visualizzare le statistiche relative a questo esercizio, quali battito cardiaco e calorie bruciate. Quando termini la modalità allenamento e sincronizzi il rilevatore, la voce relativa all'attività appena svolta viene aggiunta al pannello. La voce conterrà il riepilogo delle statistiche dell'attività oltre a un grafico dettagliato al minuto.

Per utilizzare la modalità, procedi come segue.

1. Tieni premuto il pulsante fino a visualizzare l'icona di un cronometro. Il rilevatore vibra, il timer inizia immediatamente il conteggio e viene visualizzato il tempo trascorso.
2. Per visualizzare le statistiche rilevate durante l'allenamento, premi il pulsante per passare da una statistica a un'altra. Le statistiche vengono visualizzate nel seguente ordine:
 - Tempo trascorso
 - Battito cardiaco attuale e margine del battito cardiaco
 - Calorie bruciate
 - Passi
 - Distanza percorsa
 - Piani saliti
 - Ora del giorno
3. Al termine dell'attività, tieni nuovamente premuto il pulsante per disattivare la modalità.
4. Sincronizza il rilevatore per visualizzare l'esercizio nella cronologia delle attività.
 - a. Fai clic sull'icona di Fitbit Connect accanto a data e ora sul computer.
 - b. Con Charge HR nelle vicinanze, fai clic su **Sincronizza ora**.

Sveglia silenziosa

Grazie alla funzione della sveglia silenziosa, Charge HR segnala con una leggera vibrazione un avviso o la sveglia. Inoltre, è possibile configurare la ripetizione di una sveglia ogni giorno o in giorni specifici della settimana. Puoi creare fino a 8 sveglie silenziose.

Impostazione della sveglia silenziosa

È possibile aggiungere, modificare ed eliminare le sveglie silenziose dall'app Fitbit del dispositivo mobile o nel pannello Fitbit.com.

È possibile impostare la sveglia silenziosa anche sul pannello Fitbit.com:

1. Accedi al pannello Fitbit.com.
2. Fai clic sull'icona a forma di ingranaggio, nell'angolo in alto a destra della pagina.
3. Fai clic su **Impostazioni**, quindi su **Sveglia silenziosa**.
4. Fai clic sul pulsante **Aggiungi sveglia**.
5. Specifica l'ora della sveglia.
6. Specifica la frequenza della sveglia.
 - a. Singola: la sveglia scatta all'ora specificata senza essere ripetuta.
 - b. Ripetizioni: scegli i giorni della settimana in cui desideri che la sveglia venga ripetuta.
7. Fai clic su **Salva**.
8. Sincronizza il tuo Charge HR per aggiornare la nuova sveglia:
 - a. Fai clic sull'icona di Fitbit Connect accanto a data e ora sul computer.
 - b. Con Charge HR nelle vicinanze, fai clic su **Sincronizza ora**.

Come disattivare la sveglia silenziosa

Quando scatta la sveglia, il rilevatore Charge HR vibra e il display lampeggia. La vibrazione si ripete più volte o fino alla disattivazione della sveglia. Per disattivare la sveglia, premi il pulsante a lato del dispositivo Charge HR.

Ricezione delle notifiche delle chiamate

Oltre 120 dispositivi mobili consentono di ricevere le notifiche di chiamate ed SMS su Surge. Per determinare se il tuo dispositivo supporta questa funzione, visita la pagina <http://www.fitbit.com/devices>.

Attivazione delle notifiche delle chiamate

Per attivare le notifiche delle chiamate su Charge HR:

1. Verifica che Bluetooth sia abilitato nel dispositivo mobile.
2. Apri l'app Fitbit sul dispositivo mobile e tocca il riquadro del rilevatore in alto nel pannello mobile.
3. Attiva le notifiche delle chiamate e procedi seguendo le istruzioni visualizzate.

Gestione delle notifiche delle chiamate

Alla ricezione di una chiamata, il dispositivo Charge HR vibra una volta e il numero in entrata o il nome del chiamante (se presente in rubrica) viene visualizzato sul display.

La notifica resta attiva per 10 secondi o, per una chiamata, fino alla risposta. Per disattivare la notifica, premi il pulsante del tuo Charge HR.

Se ricevi una chiamata mentre il rilevatore è in sincronizzazione, la notifica non viene visualizzata.

Utilizzo del pannello Fitbit.com

Fitbit mette a disposizione uno strumento online gratuito per registrare, gestire e valutare i progressi compiuti: il pannello Fitbit.com. Utilizza il pannello per visualizzare i progressi rispetto all'obiettivo impostato, visualizzare i grafici con i dati della cronologia e registrare gli alimenti.

Requisiti del browser

Browser	Versione Mac	Versione Windows
 Apple Safari	5.1.1 e successive	Non supportato
 Google Chrome	12 e successive	12 e successive
 Microsoft Internet Explorer	Non supportato	8 e successive
 Mozilla Firefox	3.6.18 e successive	3.6.18 e successive

Aggiunta e rimozione dei riquadri

Le informazioni all'interno del pannello vengono visualizzate in riquadri, ciascuno contenente le informazioni su una tipologia di statistica differente. Aggiungi o rimuovi i riquadri per personalizzare il pannello. I pannelli rimossi possono essere aggiunti nuovamente in qualsiasi momento.

Per aggiungere un riquadro, procedi come segue.

1. Fai clic sull'icona della griglia nella parte superiore sinistra del pannello.
2. Seleziona i riquadri che desideri aggiungere, quindi fai clic su **Fatto**.

Per eliminare un riquadro, procedi come segue.

1. Passa il puntatore del mouse su un riquadro fino a visualizzare l'icona a forma di ingranaggio in basso a sinistra.
2. Fai clic sull'icona a forma di ingranaggio quindi fai clic su **Rimuovi riquadro**.
3. Quando ti viene chiesto, conferma l'operazione.

Informazioni sul dispositivo

Per visualizzare l'orario dell'ultima sincronizzazione del rilevatore, il livello della batteria ed eventuali sveglie attive, fai clic sull'icona a forma di ingranaggio nell'angolo in alto a destra della pagina.

Gestione del rilevatore da Fitbit.com

Per gestire il rilevatore da Fitbit.com, fai clic sull'icona a forma di ingranaggio, nell'angolo in alto a destra della pagina e scegli **Impostazioni** dalla barra laterale a sinistra.

Utilizzando le schede di navigazione, è possibile individuare e modificare diverse impostazioni.

- **Impostazioni di visualizzazione:** consente di nascondere o visualizzare le voci sul display OLED del rilevatore. Inoltre, consente di trascinare le voci verso l'alto o verso il basso per modificarne l'ordine di visualizzazione.
- **Progressi obiettivo quotidiano:** consente di scegliere l'obiettivo che Charge HR deve monitorare durante la giornata. Puoi modificare il valore dell'obiettivo dall'app Fitbit sul dispositivo mobile oppure dal pannello di Fitbit.com.
- **Tocco:** se desideri che Charge HR risponda al tocco, scegli quali statistiche visualizzare al doppio tocco del dispositivo.
- **Visualizzazione dell'orologio:** consente di scegliere tra quattro diversi formati disponibili.
- **Mano dominante:** per ottenere una lettura più accurata dei dati, scegli il polso su cui indosserai il rilevatore.
- **Controllo del battito cardiaco:** consente di specificare il controllo automatico, di disattivarlo o di attivarlo. L'impostazione predefinita che consente di controllare il battito in modo automatico è la più adatta alla maggioranza delle persone; indica che il controllo è attivo quando indossi il dispositivo e inattivo quando lo rimuovi. Se anche quando indossi il dispositivo talvolta il battito non viene monitorato, puoi attivare la funzione. Se non vuoi monitorare il tuo battito cardiaco e risparmiare sul consumo della batteria, puoi disattivare la funzione.
- **Rilevamento del sonno:** consente di impostare la sensibilità del rilevamento del sonno. L'impostazione Normale (quella predefinita) è adatta a buona parte delle persone. Se hai il sonno pesante, puoi scegliere Sensibile per rilevare anche i più piccoli movimenti del corpo.
- **Sveglia silenziosa:** consente di aggiungere ed eliminare le sveglie del rilevatore.
- **Margini battito cardiaco:** specifica un margine personalizzato se quelli predefiniti non sono di tuo gradimento.

Affinché le modifiche diventino effettive, occorre sincronizzare Charge HR.

Aggiornamento di Charge HR

Miglioramenti al prodotto e nuove funzioni vengono occasionalmente applicati tramite gli aggiornamenti firmware forniti attraverso Fitbit Connect o l'app Fitbit. Ti consigliamo di tenere Charge HR aggiornato.

L'aggiornamento di Charge HR richiede qualche minuto e consuma molta energia. Si consiglia di ricaricare Charge HR prima o durante l'esecuzione di un aggiornamento.

Per aggiornare Charge HR con Fitbit Connect:

1. Verifica che la chiavetta di sincronizzazione wireless sia collegata e che il rilevatore sia nelle vicinanze.
2. Fai clic sull'icona di Fitbit Connect accanto a data e ora sul computer.
3. Fai clic su [Apri menu principale](#) e scegli [Verifica aggiornamenti dispositivo](#).
4. Accedi al tuo account e lascia che Fitbit Connect rilevi Charge HR.

Se viene rilevato un aggiornamento, Fitbit Connect inizia a scaricarlo e a installarlo. Viene visualizzata una barra di avanzamento sullo schermo del computer e sul rilevatore mentre l'aggiornamento è in corso.

Al termine dell'aggiornamento, Fitbit Connect mostra una schermata di conferma.

Riavvio di Charge HR

Se si verifica uno dei problemi riportati di seguito, è necessario riavviare Charge HR per risolverlo. Il riavvio del rilevatore non implica la cancellazione dei dati.

- Il rilevatore non esegue la sincronizzazione
- Il rilevatore non risponde a un movimento
- Il rilevatore non risponde quando è in fase di carica
- Il rilevatore è carico ma non si illumina
- Il rilevatore non misura i passi
- Il rilevatore non risponde alla pressione dei pulsanti.

Per riavviare Charge HR:

1. Collega il cavo di ricarica al computer e collega Charge HR all'altra estremità del cavo.
2. Quando il rilevatore inizia a ricaricarsi, tieni premuto il pulsante per almeno dieci secondi fino a visualizzare il logo di Fitbit e il numero della versione del dispositivo (ad esempio, "V88").
3. Rilascia il pulsante.

Charge HR dovrebbe funzionare normalmente.

Per altri consigli per la risoluzione di problemi o per contattare il supporto clienti, visita la pagina <https://help.fitbit.com>.

Informazioni generali e specifiche tecniche di Charge HR

Sensori e motori

Il tuo Charge HR utilizza un accelerometro MEMS a 3 assi che misura le sequenze di movimento per determinare le calorie bruciate, la distanza percorsa, i passi compiuti, le calorie bruciate e la qualità del sonno. Charge HR dispone inoltre di:

- Un altimetro che misura i piani saliti
- un motore di vibrazione, che lo fa vibrare quando vengono disattivate le sveglie, quando raggiungi un obiettivo o quando ricevi la notifica di una chiamata
- un dispositivo per il monitoraggio del battito cardiaco, che misura i battiti al minuto (b/m) a riposo e mentre ti alleni

Batteria

Charge HR funziona con una batteria ricaricabile ai polimeri di litio.

Memoria

In Charge HR vengono archiviati i dati dettagliati minuto per minuto degli ultimi sette giorni e i riepiloghi delle attività quotidiane per un massimo di 30 giorni. I dati relativi al battito cardiaco vengono memorizzati a intervalli di 1 secondo in modalità di allenamento e a intervalli di 5 secondi in altri momenti.

I dati registrati includono passi, distanza percorsa, calorie bruciate, piani saliti, minuti attivi, battito cardiaco e qualità del sonno.

Per poter avere i dati sempre aggiornati nel pannello Fitbit.com, si consiglia di sincronizzare di frequente Charge HR.

Dimensioni

Braccialetto Small Si adatta ad un polso tra 14 e 17 cm (5,5 - 6,7 pollici) di circonferenza.

Braccialetto Large Si adatta ad un polso tra 16 e 19,3 cm (6,3 - 7,6 pollici) di circonferenza.

Braccialetto Extra large Si adatta ad un polso tra 19,3 e 23,1 cm (7,6 - 9,1 pollici) di circonferenza.

Requisiti dell'ambiente di utilizzo

Temperatura di funzionamento Da -20° a 45° C

Temperatura di conservazione Da -30° a 60° C

Resistente all'acqua Resistente agli schizzi Non indossare il dispositivo sotto la doccia e quando nuoti.

Altitudine massima di funzionamento 9.144 m

Guida

Per assistenza e per la risoluzione dei problemi relativi al dispositivo Charge HR, consulta la guida su <http://help.fitbit.com>.

Garanzia e condizioni di restituzione

Le informazioni sulla garanzia e le condizioni di restituzione di Fitbit.com sono reperibili online all'indirizzo <http://www.fitbit.com/returns>.

Avvisi normativi e sulla sicurezza

Nome modello: FB405

USA: Dichiarazione della Federal Communications Commission (FCC)

Il dispositivo è conforme alla Parte 15 delle norme FCC.

Il funzionamento è soggetto al rispetto delle due condizioni che seguono:

1. Il dispositivo non deve causare interferenze nocive
2. Il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, incluse le interferenze che potrebbero provocare un funzionamento inatteso

Avviso FCC

Eventuali variazioni o modifiche non approvate da Fitbit, Inc. potrebbero comportare l'annullamento dell'autorizzazione all'utilizzo del dispositivo da parte dell'utente.

Nota: questo dispositivo è stato testato e risulta conforme ai limiti stabiliti per i dispositivi digitali di Classe B, ai sensi della parte 15 delle norme FCC. Tali limiti sono concepiti per fornire una protezione ragionevole contro le interferenze nocive nelle installazioni residenziali. Questo dispositivo genera, utilizza e può diffondere energia in radio frequenza e, se non installato e utilizzato secondo le istruzioni, potrebbe causare interferenze nocive alle comunicazioni radio. Tuttavia, non esiste alcuna garanzia che le interferenze non si verifichino in una installazione specifica. Qualora il dispositivo causasse interferenze nocive alla ricezione radio o televisiva, che possano essere determinate spegnendo e riaccendendo il dispositivo, si consiglia all'utente di provare a correggere tale interferenza applicando una o più misure tra le seguenti:

- Modificare l'orientamento o l'ubicazione dell'antenna ricevente.
- Aumentare la distanza tra il dispositivo e l'antenna ricevente.
- Collegare il dispositivo a una presa che si trovi su un circuito differente da quello al quale è collegata l'antenna ricevente.
- Consultare il rivenditore o un tecnico radiotelevisivo esperto per assistenza.

Questo dispositivo soddisfa i requisiti FCC per l'esposizione alle radiazioni RF in ambienti pubblici o non controllati.

FCC ID: XRAFB405

Canada: Dichiarazione di Industry Canada (IC)

Questo dispositivo soddisfa i requisiti IC per l'esposizione alle radiazioni RF in ambienti pubblici o non controllati.

Cet appareil est conforme aux conditions de la IC en matière de RF dans des environnements publics ou incontrôlée

Avvertenza IC agli utenti in linea con la normativa RSS GEN Issue 3:

Questo dispositivo è conforme agli standard RSS esenti da licenza Industry Canada. Il funzionamento è soggetto al rispetto delle due condizioni che seguono:

1. Il dispositivo non deve causare interferenze
2. Il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza, incluse le interferenze che potrebbero provocare un funzionamento inatteso del dispositivo.

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

IC ID: 8542A-FB405

Unione Europea (UE)

Dichiarazione di conformità alla direttiva UE 1999/5/CE

Fitbit Inc. è autorizzata ad applicare il marchio CE sul prodotto CHARGE HR, modello FB405, dichiarandone in tal modo la conformità ai requisiti essenziali e alle disposizioni applicabili della Direttiva 1999/5/CE.



Conforme allo standard R&TTE 99/CE/05

Conforme à la norme R&TTE 99/CE/05

Australia e Nuova Zelanda



R-NZ

Messico



IFETEL: RCPFIFB14-1756

Israele

אישור התאמה 51-44495
אי לבצע כל שינוי טכני בחלק המודולארי של המוצר.

Sudafrica



TA-2014/1713

APPROVED

Corea del Sud

클래스 B 장치 (가정 사용을 위한 방송 통신 기기) : EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다
연율이 장치.

“ 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다.”



- 사용 주파수 (Used frequency): 2402 MHz-2480 MHz
- 채널수 (The number of channels): 40
- 공중선전계강도 (Antenna power): 1.7dBi
- 변조방식 (Type of the modulation): Digital
- 안테나타입 (Antenna type): Vertical
- 출력 (Output power): 2.1dBm
- 안테나 종류 (Type of Antenna): Stamped Metal

KCC approval information

- 1) Equipment name (model name) : 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB405
- 2) Certificate number : MSIP-CRM-XRA-FB405
- 3) Applicant : Fitbit, Inc.
- 4) Manufacture: Fitbit, Inc.
- 5) Manufacture / Country of origin: P.R.C.

Singapore

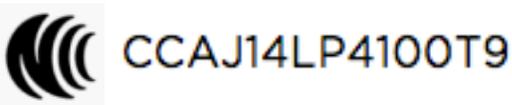
Complies with IDA
Standards DA00006A

Taiwan

Chiavetta di sincronizzazione wireless



Charge HR



注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條 經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。

第十四條

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Russia

CERTIFICATO UNIONE DOGANALE



Emirati Arabi Uniti



Informazioni sulla sicurezza

Il presente dispositivo è stato testato e dichiarato conforme alla certificazione di sicurezza in linea con le specifiche dello standard EN: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011.

Importanti istruzioni sulla sicurezza

Avvertenze

- Il contatto prolungato potrebbe contribuire all'insorgenza di irritazioni o allergie per alcuni utenti. Se noti segni di irritazione della pelle come rossori, gonfiori, pruriti o altri disturbi simili, interrompi l'uso del dispositivo o indossa il prodotto attaccato a un indumento. L'uso continuo, anche in seguito alla diminuzione dei sintomi, potrebbe causare una nuova irritazione. Se i sintomi persistono, rivolgiti al tuo medico curante.
- Il dispositivo contiene componenti elettriche che potrebbero causare danni o ferite se non utilizzate in modo opportuno.
- Il prodotto non è un dispositivo medico e non è in grado di diagnosticare, curare né evitare l'insorgenza di malattie.
- Mappe, indicazioni stradali e altri dati GPS o del navigatore, inclusa la posizione attuale, potrebbero non essere disponibili, accurati o completi.
- Consulta il medico curante prima di avviare o modificare qualsiasi programma di allenamento.
- Consulta il medico curante se hai patologie che potrebbero essere influenzate dall'uso del prodotto Fitbit.
- Non controllare le chiamate in arrivo o altri dati sul display del dispositivo mentre sei alla guida o in situazioni in cui la distrazione potrebbe essere pericolosa.
- Il prodotto non è un giocattolo. Non consentire a bambini o animali di giocare con il prodotto Fitbit. Il prodotto contiene componenti di piccole dimensioni che potrebbero essere ingerite.

- Il prodotto Fitbit è a prova di schizzi e pioggia. Non indossarlo per nuotare o sotto la doccia e non immergerlo in acqua.
- I prodotti PurePulse™ dispongono di una funzione per il monitoraggio del battito cardiaco che potrebbe rappresentare un rischio per individui in determinate condizioni di salute.
 - Hai una malattia o una patologia cardiaca.
 - Assumi farmaci fotosensibili.
 - Soffri di epilessia o sei sensibile alle luci lampeggianti.
 - Hai problemi di circolazione o soffri di ematomi frequenti.

Consigli per l'uso e la cura del braccialetto

- Pulisci e asciuga con regolarità il prodotto Fitbit, soprattutto in aree in contatto con la pelle. Utilizza un panno pulito e umido. Non lavare il prodotto sotto l'acqua corrente.
- Non stringere troppo il prodotto Fitbit e lascia circolare sufficiente aria.
- Usa con parsimonia eventuali prodotti per la cura della pelle sull'area del polso coperta dal prodotto.
- Togli il prodotto di tanto in tanto per pulirlo e lasciar respirare la pelle.
- Non aprire il dispositivo né provare a smontarlo.
- Non utilizzare il prodotto Fitbit se il display presenta delle crepe.
- Le sostanze contenute nel prodotto e nella batteria potrebbero danneggiare l'ambiente e/o la salute se gestite e smaltite in modo inappropriato.
- Non posizionare il dispositivo Fitbit in lavastoviglie, lavatrice o asciugatrice.
- Non esporre il dispositivo Fitbit a temperature estremamente basse o alte.
- Non utilizzare il dispositivo Fitbit in sauna o bagno turco.
- Non esporre il dispositivo Fitbit alla luce solare diretta per un periodo prolungato.
- Non smaltire il dispositivo Fitbit nel fuoco. La batteria potrebbe esplodere.
- Non pulire il dispositivo Fitbit con materiali abrasivi.
- Non indossare il dispositivo Fitbit durante la procedura di ricarica.
- Non caricare il dispositivo Fitbit quando è umido.
- Rimuovi il prodotto Fitbit se risulta caldo o molto caldo.

Precauzioni relative alla batteria

- Il prodotto Fitbit contiene una batteria incorporata non sostituibile dall'utente. L'apertura o il tentativo di aprire il prodotto annulla la garanzia e potrebbe costituire un pericolo per la sicurezza.
- Per caricare la batteria, utilizzare unicamente il cavo di ricarica in dotazione con il prodotto.
- Carica la batteria utilizzando un computer, un hub in corrente o una presa elettrica certificata da un laboratorio riconosciuto.
- Caricare la batteria in linea con le istruzioni riportate nella presente guida.

- Il prodotto impiega un caricabatteria fornito dalla California Energy Commission.

Informazioni su smaltimento e riciclaggio



Il simbolo sul prodotto o sulla confezione significa che, al termine del ciclo di vita, il prodotto deve essere smaltito separatamente dai rifiuti domestici. È responsabilità dell'utente smaltire gli apparecchi elettronici nei punti di raccolta predisposti e contribuire alla salvaguardia delle risorse naturali.

Ogni paese dell'Unione Europea dispone di punti di raccolta per lo smaltimento delle apparecchiature elettriche ed elettroniche. Per informazioni sul punto di riciclaggio più vicino, contattare l'autorità preposta alla gestione dei rifiuti elettrici ed elettronici locale o il rivenditore presso cui è stato acquistato il prodotto.

Le symbole sur le produit ou son emballage signifie que ce produit doit être traité séparément des déchets ménagers ordinaires à la fin de sa vie. S'il vous plaît être conscient qu'il est de votre responsabilité de vous débarrasser de l'équipement électronique dans les centres de recyclage pour aider à préserver les ressources naturelles.

Chaque pays de l'Union européenne devrait avoir ses centres de collecte pour le recyclage des équipements électriques et électroniques. Pour plus d'informations au sujet de votre perte de recyclage point de départ, s'il vous plaît contactez votre autorité de gestion locale des déchets connexes équipements électriques et électroniques ou le détaillant où vous avez acheté le produit.

- Non smaltire il dispositivo Fitbit con i rifiuti domestici
- Lo smaltimento della confezione e del dispositivo Fitbit deve avvenire in linea con le normative locali.
- Le batterie non possono essere smaltite con i normali rifiuti e richiedono una gestione separata.



