



fitbit alta HR™



Manuale dell'utente

Versione 1.1

Sommario

Introduzione	1
Contenuto della confezione	1
Contenuto del documento	1
Configurazione di Fitbit Alta HR	2
Configurazione del tracker sul dispositivo portatile	2
Configurazione del tracker su PC Windows 10	3
Configurazione del tracker su Mac	3
Sincronizzazione dei dati del tracker con l'account Fitbit	4
Presentazione di Fitbit Alta HR	5
Come indossare il tracker	5
Come indossare il tracker tutto il giorno e per l'allenamento	5
Scelta del polso e mano dominante	7
Uso del display touch	7
Ricarica della batteria	8
Determinazione del livello di batteria corrente	8
Istruzioni per la ricarica	9
Manutenzione del tracker	9
Sostituzione del cinturino	10
Rimozione di un cinturino	10
Inserimento di un nuovo cinturino	11
Monitoraggio automatico con Fitbit Alta HR	12
Visualizzazione delle statistiche giornaliere	12
Visualizzazione del battito cardiaco	13
Uso delle zone del battito cardiaco	13
Zone del battito cardiaco predefinite	14

Zone del battito cardiaco personalizzate	15
Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiano	15
Scelta di un obiettivo	15
Visualizzazione dei progressi verso l'obiettivo	15
Monitoraggio dell'allenamento	15
Monitoraggio dell'attività oraria	16
Monitoraggio del sonno	17
Definizione degli obiettivi di sonno.....	17
Configurazione di promemoria per andare a dormire.....	17
Scopri le tue abitudini di sonno	17
Uso di sveglie silenziose	18
Ricezione di avvisi di chiamata, SMS e di calendario	19
Requisiti di calendario.....	19
Attivazione delle notifiche.....	19
Visualizzazione di notifiche in arrivo	20
Personalizzazione di Fitbit Alta HR	21
Modifica della schermata dell'orologio e dell'orientamento.....	21
Uso della Vista rapida	21
Regolazione del monitoraggio del battito cardiaco sul tracker.....	21
Aggiornamento di Fitbit Alta HR	22
Risoluzione di problemi di Fitbit Alta HR	23
Segnale del battito cardiaco mancante.....	23
Comportamento non previsto.....	23
Informazioni generali e specifiche tecniche di Fitbit Alta HR	25
Sensori.....	25
Materiali.....	25
Tecnologia wireless.....	25
Feedback aptico	25

Batteria.....	25
Memoria	25
Display.....	26
Taglia	26
Condizioni ambientali.....	27
Otteni ulteriori informazioni.....	27
Garanzia e condizioni di restituzione.....	27
Avvisi normativi e sulla sicurezza	28
USA: Dichiarazione della Federal Communications Commission (FCC)	28
Canada: Dichiarazione di Industry Canada (IC)	29
Unione Europea (UE)	29
Australia e Nuova Zelanda	30
Cina.....	30
Israele.....	31
Giappone	31
Messico.....	32
Oman	32
Filippine.....	32
Serbia.....	32
Singapore	32
Sud Africa.....	33
Corea del Sud.....	33
Taiwan	34
Emirati Arabi Uniti.....	35
Dichiarazione di Sicurezza	35

Introduzione

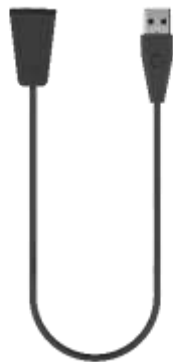
Benvenuto in Fitbit Alta HR™, il braccialetto che ti consente di monitorare il battito cardiaco e ti incoraggia a raggiungere i tuoi obiettivi con stile. Rivedi rapidamente le nostre informazioni sulla sicurezza complete all'indirizzo <http://www.fitbit.com/safety>.

Contenuto della confezione

La confezione di Fitbit Alta HR include:



Tracker



Cavo di ricarica

La parte superiore e la parte inferiore del cinturino possono essere staccate per sostituirle con altri cinturini di colori e materiali diversi, venduti separatamente.

Contenuto del documento

Per utilizzare rapidamente il prodotto, crea un account Fitbit® e accertati che il tracker possa trasferire i dati raccolti al tuo pannello. Il pannello consente di impostare gli obiettivi, analizzare i dati cronologici, identificare le tendenze, registrare gli alimenti e il consumo di acqua, contattare gli amici e molto altro ancora. Una volta configurato il tracker, puoi iniziare a muoverti.

Quindi, verrà descritto come trovare e utilizzare le funzioni di maggiore interesse e impostare le preferenze. Per ulteriori informazioni, suggerimenti e soluzioni di eventuali problemi, consulta i nostri articoli all'indirizzo help.fitbit.com.

Configurazione di Fitbit Alta HR

Per un'esperienza migliore, è consigliabile utilizzare l'app Fitbit per iOS, Android o Windows 10. Se non utilizzi un dispositivo portatile, puoi anche utilizzare un PC Windows 10 o un Mac con funzionalità Bluetooth® abilitata. Per opzioni non Bluetooth, visita il sito help.fitbit.com.

L'account Fitbit richiede informazioni quali altezza, peso e sesso per effettuare diversi calcoli, come la lunghezza della camminata per stimare la distanza e il metabolismo basale per calcolare le calorie bruciate. Il tuo nome e la media di passi giornalieri sono visibili agli amici Fitbit per impostazione predefinita. Puoi scegliere di condividere età, altezza o peso con gli amici Fitbit, ma per impostazione predefinita le informazioni fornite sono sempre riservate.

Configurazione del tracker sul dispositivo portatile

L'app Fitbit gratuita è compatibile con oltre 200 dispositivi portatili che supportano sistemi operativi iOS, Android e Windows 10.

Per iniziare:

1. Verifica che l'app Fitbit sia compatibile con il tuo dispositivo portatile visitando il sito <http://www.fitbit.com/devices>.
2. Trova l'app Fitbit in una di queste posizioni, in base al dispositivo in uso:
 - Apple® App Store® per dispositivi iOS, quali iPhone® o iPad®.
 - Google Play™ Store per dispositivi Android, quali Samsung® Galaxy® S6 e Motorola Droid Turbo 2.
 - Microsoft® Windows Store per dispositivi portatili Windows 10, quali telefoni Lumia™ o tablet Surface™.
3. Installa l'app. Tieni presente che se non disponi di un account con lo store, ti verrà richiesto di crearne uno per scaricare l'app.
4. Una volta installata l'app, aprila e tocca **Iscriviti a Fitbit** per rispondere a una serie di domande che ti consentono di creare il tuo account Fitbit o accedere al tuo account esistente.
5. Continua a seguire le istruzioni sullo schermo per connetterti o *associare* il tuo Alta HR al dispositivo portatile. L'associazione assicura che il tracker e il dispositivo portatile possano comunicare tra loro (sincronizzare i relativi dati).

Una volta eseguita l'associazione, leggi la guida sul nuovo tracker ed esplora il pannello Fitbit.

Configurazione del tracker su PC Windows 10

Se non utilizzi un dispositivo portatile, puoi configurare e sincronizzare il tracker utilizzando un PC Windows 10 con la funzionalità Bluetooth abilitata. La stessa app Fitbit disponibile per dispositivi portatili Windows 10 è disponibile per il computer.

Per iniziare a utilizzare l'app Fitbit per il computer:

1. Fai clic sul pulsante Start del PC e apri Windows Store (denominato Store).
2. Cerca "App Fitbit" e, una volta trovata, fai clic su **Gratis** per scaricare l'app sul computer.
3. Se non hai mai scaricato un'app sul computer, ti verrà richiesto di creare un account con Windows Store.
4. Fai clic su **Account Microsoft** per accedere con il tuo account Microsoft esistente. Se non disponi di un account con Microsoft, segui le istruzioni sullo schermo per creare un nuovo account.
5. Apri l'app una volta terminato il download.
6. Fai clic su **Iscriviti a Fitbit** per rispondere a una serie di domande che ti consentono di creare il tuo account Fitbit o accedere al tuo account esistente.
7. Continua a seguire le istruzioni sullo schermo per connetterti o *associare* il tuo Alta HR all'app Windows 10. L'associazione assicura che il tracker e l'app possano comunicare tra loro (sincronizzare i relativi dati).

Una volta eseguita l'associazione, leggi la guida sul nuovo tracker ed esplora il pannello Fitbit.

Configurazione del tracker su Mac

Se non utilizzi un dispositivo portatile compatibile, puoi configurare il tuo tracker con un Mac con funzionalità Bluetooth abilitata e utilizzare il pannello fitbit.com per visualizzare le statistiche. Per utilizzare questo metodo, installa prima un'applicazione software gratuita denominata Fitbit Connect che consente ad Alta HR di sincronizzare i dati con il pannello fitbit.com.

Per installare Fitbit Connect e configurare il tuo tracker:

1. Vai a <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Scorri verso il basso e fai clic sull'opzione per scaricare. Se il pulsante non mostra correttamente il tipo di computer (ad esempio, se mostra "Download per Mac"), scegli il tipo corretto e fai clic sul pulsante.

- Viene visualizzata un'opzione per aprire o salvare un file; scegli di aprire il file. Dopo diversi secondi, viene visualizzata un'opzione per installare Fitbit Connect.



- Fai doppio clic sul file Install Fitbit Connect.pkg. Viene visualizzata la procedura di installazione di Fitbit Connect.
- Fai clic su **Continua** per procedere con l'installazione.
- Quando richiesto, scegli **Configura nuovo dispositivo Fitbit**.
- Segui le istruzioni visualizzate sullo schermo per creare un account Fitbit o accedere all'account esistente e connettere il tracker a Fitbit Connect.

Una volta terminata la configurazione, Fitbit fornisce una rapida presentazione del nuovo Alta HR e visualizza il pannello fitbit.com.

Sincronizzazione dei dati del tracker con l'account Fitbit

Quando inizi a utilizzare il tuo Alta HR, devi sincronizzarlo regolarmente con il pannello Fitbit. Sul pannello puoi controllare i tuoi progressi, visualizzare la cronologia di allenamento, tenere traccia degli schemi di sonno, partecipare alle sfide ed effettuare molte altre operazioni. Si consiglia di eseguire la sincronizzazione almeno una volta al giorno.

Le app Fitbit e Fitbit Connect utilizzano la tecnologia Bluetooth Low Energy (BLE) per la sincronizzazione con il tracker Fitbit.

Ogni volta che apri l'app Fitbit, l'app si sincronizza automaticamente se il tracker associato è nelle vicinanze. Puoi utilizzare anche l'opzione Sincro ora nell'app in qualsiasi momento.

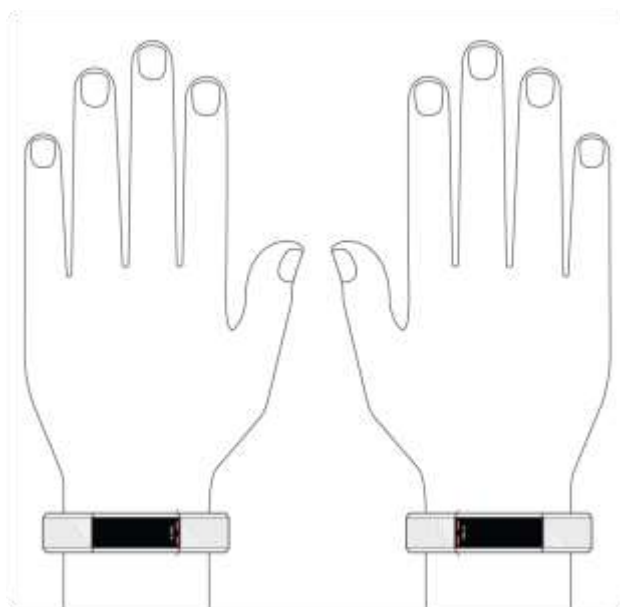
Fitbit Connect su Mac si sincronizza ogni 15 minuti se il tracker si trova entro 6 metri dal computer. Per forzare una sincronizzazione, fai clic sull'icona di Fitbit Connect accanto a data e ora sul computer e scegli Sincro ora.

Presentazione di Fitbit Alta HR

In questa sezione viene descritto come indossare, utilizzare e ricaricare il tracker. Se hai acquistato un cinturino intercambiabile, troverai anche le istruzioni per rimuovere il cinturino originale e inserire il nuovo cinturino.

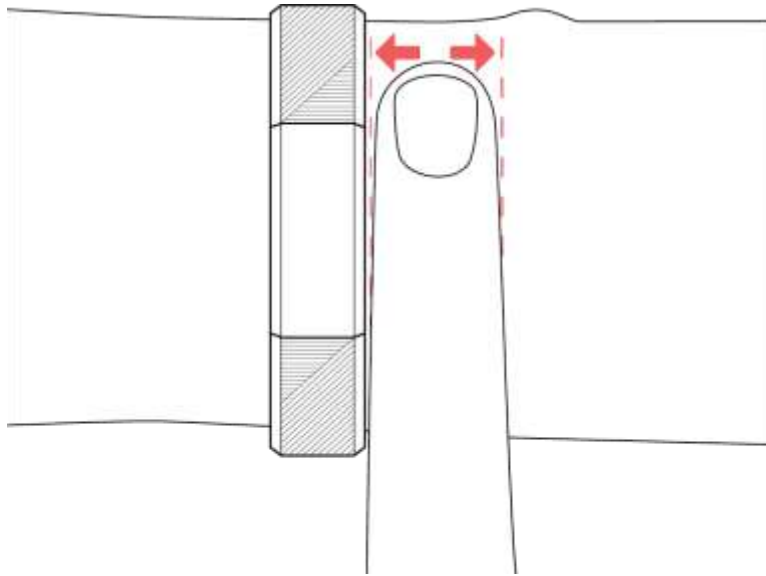
Come indossare il tracker

Posiziona Alta HR sul polso. Il lato del tracker contrassegnato con "fitbit" deve essere rivolto verso l'interno o la parte inferiore del polso.



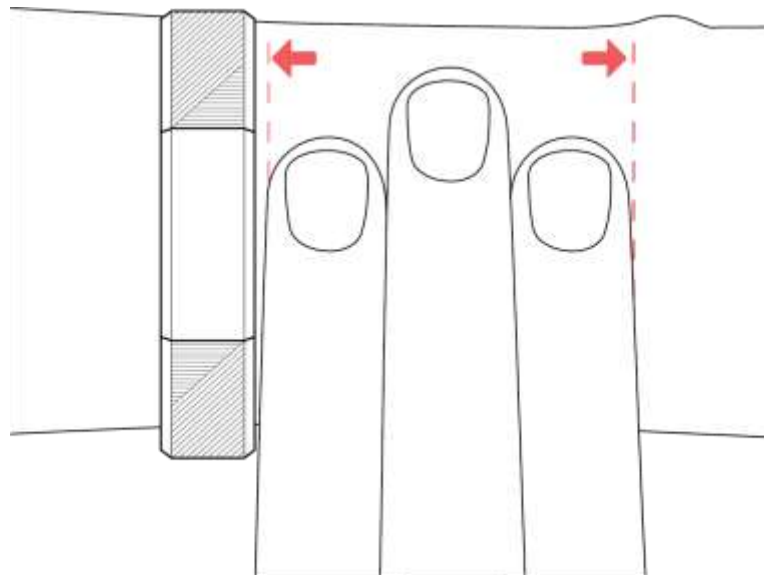
Come indossare il tracker tutto il giorno e per l'allenamento

Per indossare il tracker tutto il giorno, anche quando non ti alleni, posiziona Alta HR a un dito di distanza dall'osso del polso e a contatto con il polso, come avviene per un normale orologio.



Per ottimizzare il rilevamento del battito cardiaco, tieni presente i seguenti suggerimenti:

- Prova a indossare il tracker più in alto sul polso durante l'allenamento. Il flusso sanguigno nel braccio aumenta man mano che l'attività si intensifica, pertanto spostare il tracker più in alto può migliorare il segnale del battito cardiaco. Inoltre, molti allenamenti come la bicicletta o il sollevamento pesi ti portano a inclinare frequentemente il polso e, quindi, possono interferire con maggiore probabilità con il segnale del battito cardiaco se indossi il tracker più in basso sul polso.



- Non indossare il tracker troppo stretto poiché potrebbe limitare il flusso sanguigno influenzando il segnale del battito cardiaco. Il tracker deve essere leggermente più stretto (aderente al polso, ma senza stringere) durante l'allenamento rispetto a quando lo indossi durante il giorno.

- Quando esegui un allenamento molto intenso o altre attività che prevedono un movimento del polso energico e non ritmico, il movimento può impedire al sensore di fornire una lettura accurata del battito cardiaco. Allo stesso modo, con allenamenti quali sollevamento pesi o canottaggio, i muscoli del polso possono flettersi in modo tale che il cinturino si stringe e si allenta durante l'allenamento. Se il tracker non visualizza la lettura del battito cardiaco, prova a rilassare il polso e rimanere fermo per un breve momento (circa 10 secondi), dopodiché il battito cardiaco dovrebbe essere visualizzato.

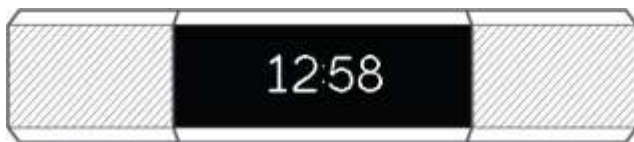
Scelta del polso e mano dominante

Per maggiore precisione e facilità d'uso, Alta HR deve sapere su quale polso lo indossi (destro o sinistro) e qual è la mano dominante (destra o sinistra). La mano dominante è quella con cui solitamente scrivi o mangi.

Durante la configurazione viene richiesto di scegliere il polso su cui intendi indossare Alta HR. Nel caso in seguito decidi di spostare Alta HR sull'altro polso, cambia l'impostazione rilevante. Puoi anche cambiare la mano dominante in qualsiasi momento nell'impostazione Mano dominante. Entrambe le impostazioni sono disponibili nella sezione Account dell'app Fitbit.

Uso del display touch

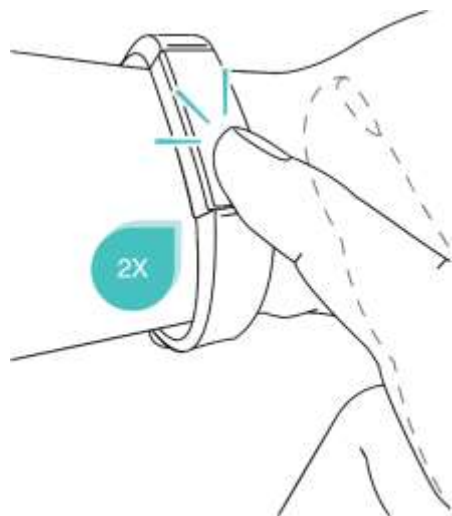
Alta HR è dotato di un display touch OLED che può visualizzare i dati orizzontalmente o verticalmente. Puoi scegliere tra diverse schermate di orologio, ciascuna con un design unico. Tocca una volta il display per scorrere le statistiche.



Quando non utilizzi Alta HR, la luminosità dello schermo è attenuata. Per attivarlo:

- Tocca due volte il tracker.
- Ruota il polso verso di te. Questa funzione, nota come Vista rapida, può essere disattivata nelle impostazioni del tracker.

Per ottenere risultati migliori, tocca il tracker nel punto di contatto del display con il cinturino, come mostrato di seguito.



Ricarica della batteria

La batteria completamente carica di Alta HR dura fino a 7 giorni. La durata della batteria e i cicli di ricarica variano in base a uso e molti altri fattori; i risultati effettivi varieranno di conseguenza.

Determinazione del livello di batteria corrente

Se il livello della batteria è basso, quando attivi il tuo Alta HR viene visualizzata l'icona di batteria bassa dopo qualche secondo. Se appare un'icona di batteria quasi esaurita, non sarà possibile scorrere le statistiche fino a quando non si ricarica il tracker. Il tracker continua a registrare la tua attività fino a quando la batteria non si esaurisce. Tieni presente che il monitoraggio del battito cardiaco si arresterà quando il livello della batteria è circa il 5%.



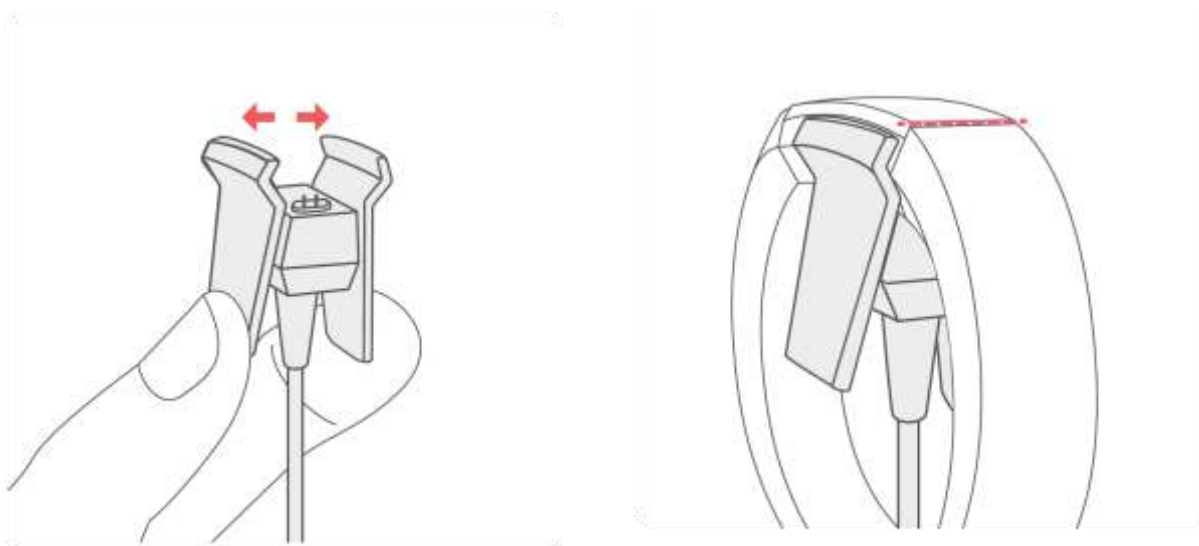
Livello batteria estremamente basso

Puoi controllare il livello della batteria in qualsiasi momento nella schermata della batteria sul tracker o nel pannello Fitbit. Devi attivare la schermata della batteria nell'app Fitbit, poiché non è attivata per impostazione predefinita sul tracker.

Istruzioni per la ricarica

Per ricaricare il tracker:

1. Collega il cavo di ricarica alla porta USB sul computer oppure a qualsiasi caricabatteria a parete USB certificato UL.
2. Collega l'altra estremità del cavo di ricarica nella porta sul retro del tracker. I piedini sul cavo di ricarica devono essere bloccati saldamente nella porta. La vibrazione del tracker e la visualizzazione dell'icona della batteria sul display del tracker indicano che il collegamento è stato eseguito correttamente. L'icona della batteria scompare dopo tre secondi.



La ricarica completa richiede circa una o due ore. Durante la ricarica del tracker, puoi toccare il dispositivo per controllare il livello della batteria. Un tracker completamente carico mostra un'icona di batteria piena.

Manutenzione del tracker

È importante pulire e asciugare Alta HR regolarmente. Per istruzioni e maggiori informazioni, visita il sito <http://www.fitbit.com/productcare>.

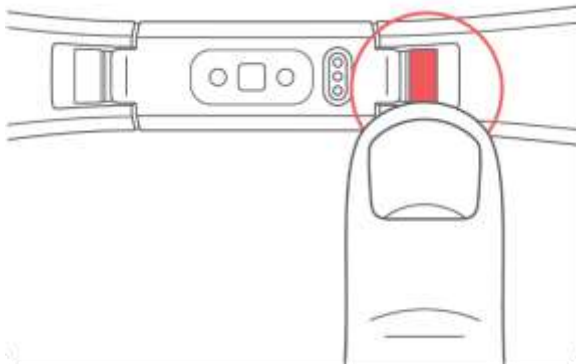
Sostituzione del cinturino

Il cinturino è costituito da due parti distinte, superiore e inferiore, che possono essere sostituite con cinturini intercambiabili venduti separatamente.

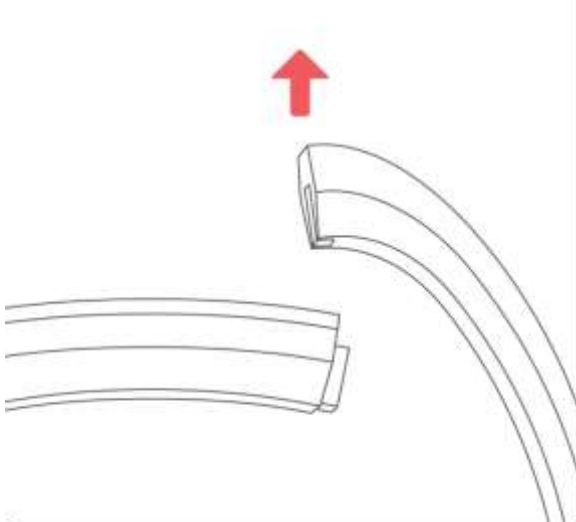
Rimozione di un cinturino

Per rimuovere il cinturino:

1. Capovolgi Alta HR e individua i fermi del cinturino, uno su ciascuna estremità del cinturino in cui è inserita la montatura.
2. Per rilasciare il fermo, premi sul pulsante di metallo piatto sul cinturino.



3. Fai scorrere il cinturino verso l'alto per staccarlo dal tracker.

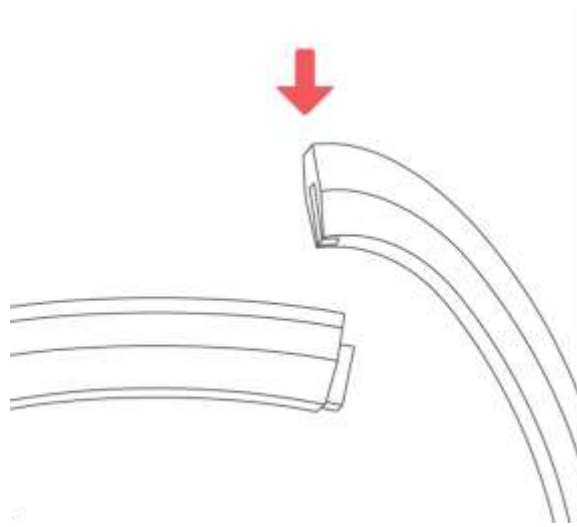


4. Ripeti per l'altro lato.

In caso di problemi di rimozione del cinturino o se rimane attaccato, prova a muovere delicatamente il cinturino avanti e indietro per staccarlo.

Inserimento di un nuovo cinturino

Per attaccare un cinturino, fai scorrere il cinturino verso il basso sull'estremità del tracker fino a quando non senti che scatta in posizione.



Monitoraggio automatico con Fitbit Alta HR

Alta HR registra continuamente un'ampia gamma di statistiche ogni volta che lo indossi. Le informazioni vengono trasferite nel tuo pannello ogni volta che sincronizzi il tuo tracker.

Visualizzazione delle statistiche giornaliere

Tocca Alta HR per visualizzare le statistiche dell'intera giornata:

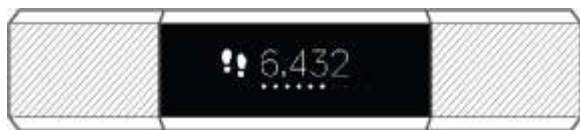
- Passi effettuati
- Battito cardiaco
- Battito cardiaco a riposo (opzionale)
- Distanza percorsa
- Calorie bruciate
- Minuti attivi

Sul pannello Fitbit puoi trovare altre informazioni acquisite dal tracker, tra cui:

- Cronologia del sonno, incluse ore di sonno e schemi di sonno
- Ore del giorno in cui sei stato sedentario rispetto alle ore di attività (ossia, ore in cui hai effettuato almeno 250 passi)
- Cronologia di allenamento e progressi verso l'obiettivo di allenamento settimanale
- Battiti al minuto, media battito cardiaco a riposo e tempo in ciascuna zona del battito cardiaco

Nota: Le statistiche di Alta HR vengono resettate a mezzanotte per iniziare un nuovo giorno.

Tocca due volte Alta HR per attivarlo. Quando vedi l'orologio, tocca per visualizzare le statistiche in sequenza. Se hai impostato una sveglia, viene visualizzata anche l'ora della sveglia successiva.



Passi



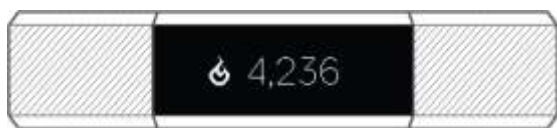
Battito cardiaco



Battito cardiaco a riposo
(schermata opzionale)



Distanza



Calorie



Minuti attivi

Visualizzazione del battito cardiaco





Alta HR consente di visualizzare il tuo battito cardiaco in tempo reale e il tuo battito cardiaco a riposo sul tracker. Per visualizzare il battito cardiaco, tocca il tracker fino a quando non viene visualizzata la schermata del battito cardiaco con il battito cardiaco corrente. Tocca di nuovo fino a quando non viene visualizzata la schermata del battito cardiaco a riposo per vedere il tuo battito cardiaco a riposo. Devi attivare la schermata del battito cardiaco a riposo nell'app Fitbit.

Uso delle zone del battito cardiaco

Le zone del battito cardiaco consentono di regolare l'intensità dell'allenamento scelta. Il tracker mostra la zona corrente accanto al battito cardiaco e nel pannello Fitbit puoi vedere il tempo trascorso nelle diverse zone durante un determinato giorno o allenamento. Per impostazione predefinita sono disponibili tre zone consigliate dall'American Heart Association, altrimenti puoi creare una zona personalizzata in base a un battito cardiaco specifico.

Zone del battito cardiaco predefinite

Le zone del battito cardiaco predefinite vengono calcolate utilizzando il battito cardiaco massimo stimato. Fitbit calcola il battito cardiaco massimo mediante la formula comune di 220 meno la tua età.

Icona	Zona	Calcolo	Descrizione
	Fuori zona	Sotto il 50% del battito cardiaco massimo.	Il battito cardiaco può essere elevato, ma non sufficiente da essere considerato un allenamento.
	Brucia grassi	Tra il 50% e il 69% del battito cardiaco massimo.	Zona di allenamento a bassa-media intensità. Questa zona può essere un buon punto di inizio per i principianti. La definiamo zona "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.
	Cardio	Tra il 70% e l'84% del battito cardiaco massimo.	Zona di allenamento a media-alta intensità. In questa zona, l'allenamento è intenso ma non troppo faticoso. Per la maggior parte delle persone questa è la zona a cui puntare.
	Picco	Sopra l'85% del battito cardiaco massimo.	Zona di allenamento ad alta intensità. Questa zona è per sessioni brevi e intense che aiutano a migliorare le prestazioni e la velocità.

Zone del battito cardiaco personalizzate

Anziché utilizzare le zone del battito cardiaco predefinite, puoi configurare una zona personalizzata e un battito cardiaco massimo personalizzato, se desideri. Ad esempio, atleti professionisti potrebbero avere un target diverso da quello consigliato dall'American Heart Association per una persona media. Quando sei nella zona personalizzata, viene visualizzato un cuore pieno sul tracker. Quando sei fuori della zona, viene visualizzato solo il profilo del cuore.

Per maggiori dettagli sul monitoraggio del battito cardiaco, inclusi i collegamenti alle informazioni dell'American Heart Association, visita il sito help.fitbit.com.

Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiano

Alta HR tiene traccia dei tuoi progressi verso l'obiettivo di attività quotidiano scelto. Quando raggiungi l'obiettivo, il tracker vibra e mostra un messaggio di congratulazioni.

Scelta di un obiettivo

Per impostazione predefinita, il tuo obiettivo è 10.000 passi al giorno, ma potresti averlo modificato al momento della configurazione dell'account. Puoi cambiare l'obiettivo e impostare la distanza percorsa, le calorie bruciate o i minuti attivi, quindi scegliere il valore che preferisci. Ad esempio, puoi mantenere i passi come obiettivo, ma modificare il numero di passi da 10.000 a 20.000.

Visualizzazione dei progressi verso l'obiettivo

Una barra dei progressi verso l'obiettivo ti aiuta a mantenere alta la motivazione. La parte piena della barra mostrata di seguito indica che hai completato oltre metà dell'obiettivo impostato.



Monitoraggio dell'allenamento

SmartTrack ti assicura di ottenere il credito per i momenti più attivi della tua giornata. Quando sincronizzi il tracker dopo un esercizio rilevato automaticamente da SmartTrack, nella cronologia di allenamento vengono mostrate diverse statistiche, tra cui durata, calorie bruciate, impatto sulla giornata e altro ancora.

Per impostazione predefinita, SmartTrack rileva movimenti continui di almeno 15 minuti. Puoi aumentare o diminuire la durata minima o disattivare SmartTrack per uno o più tipi di allenamento. Per ulteriori informazioni sulla personalizzazione e sull'uso di SmartTrack, visita il sito help.fitbit.com.

Monitoraggio dell'attività oraria

Alta HR ti aiuta a rimanere attivo per tutto il giorno grazie alla funzione di monitoraggio del tempo di sedentarietà e ai promemoria per il movimento.

Se non hai effettuato almeno 250 passi in una determinata ora, dieci minuti prima dell'ora il tracker vibra per ricordarti di camminare. Una volta soddisfatto l'obiettivo di 250 passi dopo aver ricevuto un promemoria, il tracker vibra una seconda volta e visualizza un messaggio di congratulazioni. Per ulteriori informazioni, incluso come personalizzare le ore in cui ricevere i promemoria, visita il sito help.fitbit.com.



Monitoraggio del sonno

Indossa il tuo Alta HR per andare a dormire e monitorare automaticamente il tempo e la qualità del sonno. Per vedere le informazioni sul sonno, sincronizza il tuo tracker quando ti svegli e controlla il pannello.

Per ulteriori informazioni sul monitoraggio del sonno, visita il sito help.fitbit.com.

Definizione degli obiettivi di sonno

L'impostazione predefinita è un obiettivo di sonno di 8 ore per notte. Per ulteriori informazioni sul tuo obiettivo di sonno, incluso come modificarlo, visita il sito help.fitbit.com.

Configurazione di promemoria per andare a dormire

Il tuo pannello Fitbit può consigliare ore per andare a dormire e di sveglia per aiutarti a migliorare la regolarità del tuo ciclo del sonno. Puoi anche scegliere di ricevere un promemoria ogni notte quando è ora di andare a dormire.

Per ulteriori informazioni sulla configurazione dei promemoria per andare a dormire, visita il sito help.fitbit.com.



Scopri le tue abitudini di sonno

Il tuo Alta HR registra diverse metriche del sonno, incluso per quanto tempo dormi e il tempo speso in ciascuna fase del sonno. Quando utilizzato con il pannello Fitbit, il tuo Alta HR ti consente di capire i tuoi schemi di sonno rispetto a quelle di persone di età simile e del tuo stesso sesso. Per ulteriori informazioni su cosa accade quando dormi, visita il sito help.fitbit.com.

Uso di sveglie silenziose

Grazie alla funzione della sveglia silenziosa, Alta HR segnala con una leggera vibrazione un avviso o la sveglia. Puoi impostare fino a otto sveglie da attivare ogni giorno o solo in determinati giorni della settimana. Quando la sveglia scatta, tocca due volte per spegnerla.

Per ulteriori informazioni sulla personalizzazione e sull'uso delle sveglie silenziose, visita il sito help.fitbit.com.



Ricezione di avvisi di chiamata, SMS e di calendario

Oltre 200 dispositivi portatili iOS e Android compatibili consentono di ricevere avvisi di chiamata, SMS e di calendario sul tuo Alta HR quando il dispositivo portatile si trova nelle vicinanze. Per verificare se il tuo dispositivo supporta questa funzione, visita il sito <http://www.fitbit.com/devices>. Tieni presente che le notifiche non sono disponibili con l'app Fitbit per Windows 10.

Requisiti di calendario

Se attivi le notifiche del calendario, il tracker mostra eventi di calendario ed eventuali informazioni inviate dalla tua app di calendario al tuo dispositivo portatile. Tieni presente che se l'app di calendario non invia notifiche al dispositivo portatile, non riceverai notifiche sul tuo tracker.



Se utilizzi un dispositivo iOS, Alta HR mostra gli avvisi di tutti i calendari sincronizzati con l'app di Calendario iOS predefinita. Se disponi di un'app di calendario di terze parti non sincronizzata con l'app di calendario iOS, non riceverai notifiche da tale calendario.

Se disponi di un dispositivo Android, Alta HR mostra gli avvisi di calendario dell'app di calendario scelta durante la configurazione. Puoi scegliere tra l'app di Calendario predefinita sul tuo dispositivo portatile e diverse app di calendario di terze parti.

Attivazione delle notifiche

Prima di attivare le notifiche nell'app Fitbit, assicurati che la funzionalità Bluetooth sul tuo dispositivo portatile sia attivata e che il tuo dispositivo portatile sia in grado di inviare notifiche (spesso sotto Impostazioni > Notifiche).

Per ulteriori informazioni e istruzioni per verificare che il dispositivo portatile consenta la ricezione di notifiche, visita il sito help.fitbit.com.

Avvisi di chiamata e SMS sono attivati per impostazione predefinita. Per attivare avvisi di calendario:

1. Con il tracker nelle vicinanze, nel pannello dell'app Fitbit, tocca l'icona Account (☰).
2. Tocca il riquadro Alta HR.

3. Tocca **Notifiche** e attiva o disattiva qualsiasi combinazione di avvisi di chiamata, SMS o di calendario.
4. Segui le istruzioni visualizzate sullo schermo per collegare (associare) il dispositivo portatile con il tracker.

Una volta attivate le notifiche, "Alta HR" appare nell'elenco di dispositivi Bluetooth associati al tuo dispositivo portatile.

Nota: Se è la prima volta che imposti le notifiche sul tuo dispositivo portatile Android, per istruzioni dettagliate, visita il sito help.fitbit.com.

Visualizzazione di notifiche in arrivo

Se il tracker e il dispositivo portatile sono a una distanza massima di 6 metri l'uno dall'altro, il tracker vibra per indicare che hai ricevuto un avviso di chiamata, un SMS o una notifica di un evento in calendario. Lo schermo rimane spento fino a quando non lo attivi per visualizzare le notifiche. Per attivare il tracker e visualizzare la notifica, ruota il polso verso di te o tocca due volte il tracker. La notifica è disponibile per un minuto dopo la ricezione. Se sono presenti più notifiche non lette, viene visualizzato un segno più (+).

Per gli avvisi di chiamata, la notifica appare tre volte con il nome o il numero del chiamante.



Per gli SMS, sullo schermo scorre il nome del mittente, seguito dal messaggio.



Per eventi di calendario, sullo schermo scorre l'ora dell'evento, seguita dal nome dell'evento.



Il limite di caratteri per le notifiche è 40. Tieni presente che per una migliore leggibilità tutte le notifiche vengono visualizzate orizzontalmente, anche se l'orientamento dell'orologio è verticale.

Personalizzazione di Fitbit Alta HR

In questa sezione viene descritto come cambiare la schermata dell'orologio e modificare determinati comportamenti del tracker.

Modifica della schermata dell'orologio e dell'orientamento

Alta HR offre diverse schermate di orologio, con orientamento orizzontale e verticale.

Puoi modificare la schermata dell'orologio dall'app Fitbit o dal pannello fitbit.com. Per ulteriori informazioni, visita il sito help.fitbit.com.

Tieni presente che tutte le notifiche e i promemoria per il movimento vengono mostrati orizzontalmente, anche se l'orientamento dell'orologio è verticale.

Uso della Vista rapida

Per risparmiare batteria, lo schermo si spegne quando non in uso. Si accende automaticamente quando ruoti il polso verso di te (azione nota come Vista rapida) oppure quando tocchi due volte il tracker.

Per ulteriori informazioni sull'attivazione o disattivazione della Vista rapida, visita il sito help.fitbit.com.

Affinché l'impostazione Vista rapida funzioni, devi indossare il tracker in modo corretto come descritto nella sezione [Scelta del polso e mano dominante](#)
[Reference source not found.](#)

Regolazione del monitoraggio del battito cardiaco sul tracker

Alta HR utilizza la tecnologia PurePulse® per monitorare il battito cardiaco in modo automatico e continuo. L'impostazione Battito cardiaco prevede tre opzioni:

- Automatico (predefinita): il monitoraggio del battito cardiaco è in genere attivo solo quando indossi il tracker.
- Off: il monitoraggio del battito cardiaco non è attivo.
- On: il monitoraggio del battito cardiaco è attivo indipendentemente dal fatto che indossi o meno il tracker.

Per ulteriori informazioni sulla regolazione del monitoraggio del battito cardiaco sul tracker, visita il sito help.fitbit.com.

Aggiornamento di Fitbit Alta HR

Ogni tanto, vengono resi disponibili alcuni miglioramenti di funzioni e prodotti gratuitamente tramite gli aggiornamenti del firmware. Si consiglia di tenere sempre aggiornato Alta HR.

Quando è disponibile un aggiornamento firmware, viene visualizzata una notifica nell'app Fitbit che richiede di eseguire l'aggiornamento. Una volta avviato, una barra dei progressi appare sul tracker e nell'app Fitbit fino al termine dell'aggiornamento.

Tieni il tracker e il dispositivo portatile vicini durante l'aggiornamento.

Nota: Tieni presente che l'aggiornamento di Alta HR richiede diversi minuti e può consumare diversa batteria. Per questo motivo è consigliabile effettuare l'aggiornamento quando il tracker è completamente carico o collegato al cavo di ricarica.

Risoluzione di problemi di Fitbit Alta HR

Se il tracker non funziona correttamente, rivedi le informazioni per la risoluzione dei problemi di seguito.

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

Segnale del battito cardiaco mancante

Alta HR rileva continuamente il battito cardiaco mentre ti alleni e nel corso della giornata. A volte, il monitoraggio del battito cardiaco del tracker potrebbe non riuscire a rilevare un segnale forte. In tal caso, verranno visualizzate linee tratteggiate nel punto in cui solitamente è visualizzato il battito cardiaco corrente.



Se il segnale del battito cardiaco non è disponibile, assicurati di indossare il tracker correttamente, prova a spostarlo più in alto o più in basso sul polso oppure stringere o allargare il cinturino. Dopo aver tenuto il braccio fermo e dritto per un momento, dovresti vedere di nuovo il battito cardiaco. Se il segnale del battito cardiaco non è ancora disponibile, controlla l'impostazione Battito cardiaco sul pannello Fitbit e verifica che sia impostata su On o Automatico.

Comportamento non previsto

Se si verifica uno dei problemi riportati di seguito, è possibile che sia necessario riavviare il tracker per risolverlo:

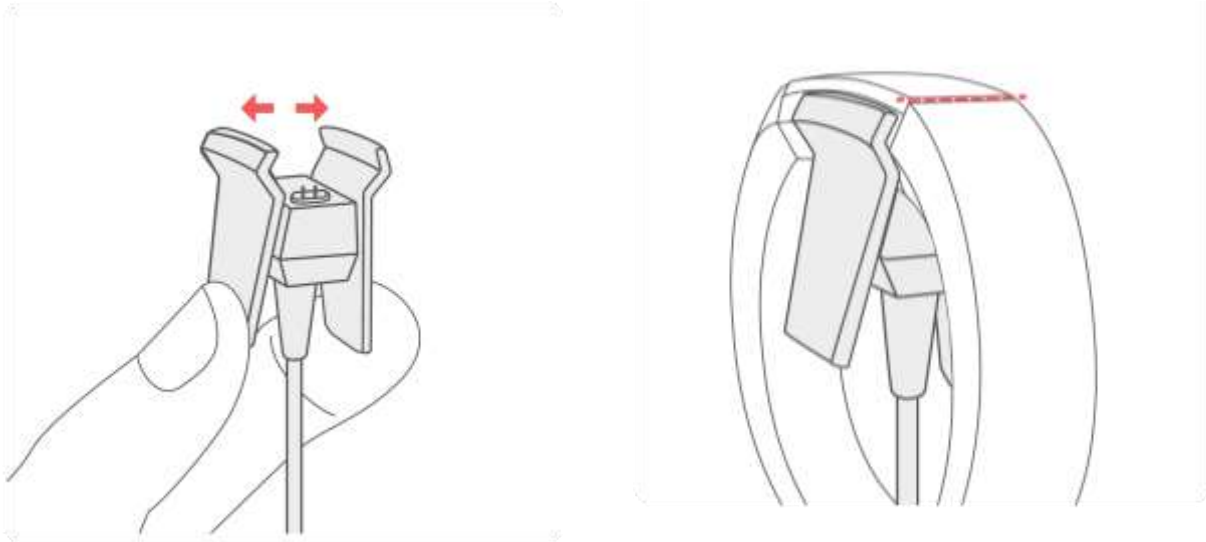
- Nessuna sincronizzazione nonostante configurazione corretta
- Non risponde ai tocchi nonostante sia carico
- Nessun rilevamento di passi o altri dati

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

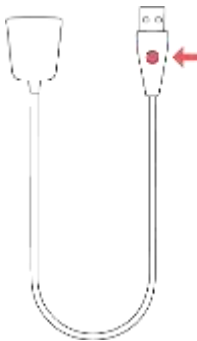
Per riavviare il tracker:

1. Collega il cavo di ricarica alla porta USB sul computer oppure a qualsiasi caricabatteria a parete USB certificato UL.

2. Collega l'altra estremità del cavo di ricarica nella porta sul retro del tracker. I piedini sul cavo di ricarica devono essere bloccati saldamente nella porta. La vibrazione del tracker e la visualizzazione dell'icona della batteria sul display del tracker indicano che il collegamento è stato eseguito correttamente. L'icona della batteria scompare dopo tre secondi.



3. Premi il pulsante sul cavo di ricarica tre volte entro quattro secondi, facendo una breve pausa tra una pressione e l'altra. Il pulsante si trova sull'estremità del cavo di ricarica collegata al computer.



La visualizzazione del logo Fitbit e la vibrazione del tracker indicano che il tracker è stato riavviato.

Una volta riavviato, puoi scollegarlo dal cavo di ricarica e indossarlo di nuovo. Per ulteriori informazioni sulla risoluzione dei problemi o per contattare il Supporto clienti, visita il sito help.fitbit.com.

Informazioni generali e specifiche tecniche di Fitbit Alta HR

Sensori

Fitbit Alta HR contiene i seguenti sensori e motori:

- Accelerometro a 3 assi MEMS, che tiene traccia dei movimenti
- Tracker del battito cardiaco ottico

Materiali

Il braccialetto fornito con Alta HR è realizzato in materiale elastomerico durevole e flessibile simile a quello utilizzato in molti orologi sportivi. Non contiene lattice. I cinturini intercambiabili sono disponibili in vera pelle.

La montatura di Alta HR è realizzata in acciaio inossidabile chirurgico. La fibbia è realizzata in alluminio. Sebbene l'acciaio inossidabile contenga tracce di nichel e possa causare una reazione allergica in alcune persone sensibili al nichel, la quantità di nichel in tutti i prodotti Fitbit soddisfa la direttiva specifica dell'Unione Europea.

Tecnologia wireless

Alta HR contiene un radiotrasmettitore Bluetooth 4.0.

Feedback aptico

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

Batteria

Alta HR contiene una batteria ricaricabile ai polimeri di litio.

Memoria

Fai riferimento alla tabella seguente per informazioni sulla frequenza con cui Alta HR memorizza le tue statistiche e i dati tra una sincronizzazione del tracker e l'altra. I dati memorizzati sono passi, distanza, calorie bruciate, minuti attivi, battito cardiaco, sonno, tempo sedentario e ore di attività.

Si consiglia di eseguire la sincronizzazione almeno una volta al giorno.

Tipo di dati	Giorni memorizzati
Statistiche minuto per minuto	6
Dati sul sonno	7
Fasi del sonno	1
Dati SmartTrack	7
Totali di riepilogo	30

Display

Alta HR è dotato di un display touch OLED.

Taglia

Le dimensioni dei cinturini sono mostrate di seguito. Tieni presente che i cinturini intercambiabili venduti separatamente possono variare leggermente rispetto a queste dimensioni.

Braccialetto Small	Adatto a una circonferenza del polso compresa tra 14 e 17 centimetri
Braccialetto Large	Adatto a una circonferenza del polso compresa tra 17 e 20,6 centimetri
Braccialetto Extra large	Adatto a una circonferenza del polso compresa tra 20,6 e 23,6 centimetri

Condizioni ambientali

Temperatura operativa	Da -10° a 45° C
-----------------------	-----------------

	Da -20° a -10° C
--	------------------

Temperatura non operativa	
---------------------------	--

	Da 45° a 60° C
--	----------------

Resistente all'acqua	
----------------------	--

	Resistente agli schizzi. Non introdurre il dispositivo sotto la doccia e non immergerlo in acqua.
--	---

Altitudine massima di funzionamento	
-------------------------------------	--

	9.144 m
--	---------

Ottieni ulteriori informazioni

Per ulteriori informazioni sul tracker e sul pannello, visita il sito <http://help.fitbit.com>.

Garanzia e condizioni di restituzione

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

Avvisi normativi e sulla sicurezza

Model Name: FB408

USA: Dichiarazione della Federal Communications Commission (FCC)

Notice to the User: The FCC and Industry Canada IDs can also be viewed on your device. To view content:

- While your tracker is charging, press the button on the charging cable six times to see the Regulatory screen.

This device complies with FCC part 15 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 received, including interference that may cause undesired operation

FCC Warning

Changes or modifications not approved by Fitbit, Inc. 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 requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

FCC ID: XRAFB408

Canada: Dichiarazione di Industry Canada (IC)

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 in accordance with the current 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

IC: 8542A-FB408

Unione Europea (UE)

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB408 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address:

<http://www.fitbit.com/safety>.

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB408 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 FB408 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.

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB408 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 FB408 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.



Australia e Nuova Zelanda

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

- While your tracker is charging, press the button on the charging cable six times to see the Regulatory screen.



Cina

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

- While your tracker is charging, press the button on the charging cable six times to see the Regulatory screen.



部件名称	有毒和危险品					
	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
Alta HR Model FB408						
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○
电池	○	○	○	○	○	○
充电线	X	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

O: 表示该项目中涉及的所有物料, 其包含的有害物质的含量低于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

X: 表示该项目中涉及的所有物料中至少有一种, 其包含的有害物质的含量高于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

Israele

אישור התאמה 51-57868
אי לבצע כל שינוי טכני בחלק המודולארי של המוצר.

Giappone

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

- While your tracker is charging, press the button on the charging cable six times to see the Regulatory screen.



201-163255

Messico



IFETEL: RCPFIFB16-2045

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

Oman

OMAN-TRA/TA-R/3338/16
D090258

Filippine



Serbia



И 005 16

Singapore

Complies with IMDA Standards
DA00006A

Sud Africa



TA2016/2940

Corea del Sud

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

- While your tracker is charging, press the button on the charging cable six times to see the Regulatory screen.

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
- 변조방식 (Type of the modulation):	Digital
- 안테나타입 (Antenna type):	Vertical
- 출력 (Output power):	-2.22dBm
- 안테나 종류 (Type of Antenna):	Stamped Metal

KCC 인증정보approval information

1) 기기명 Equipment name (model name):	무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB408
2) 인증번호Certificate number:	MSIP-CMM-XRA-FB408
3) 상호 또는 성명Applicant:	Fitbit, Inc.
4) 제조자Manufacture:	Fitbit, Inc.
5) 제조 년월Manufacture / Country of origin:	P.R.C.

Taiwan

Fitbit Model FB408



CCAJ16LP8650T2

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。

Article 12

Without permission, any company, firm or user shall not alter the frequency, increase the power, or change the characteristics and functions of the original design of the certified lower power frequency electric machinery.

Article 14

The application of low power frequency electric machineries shall not affect the navigation safety nor interfere a legal communication, if an interference is found, the service will be suspended until improvement is made and the interference no longer exists. The foregoing legal communication refers to the wireless telecommunication operated according to the telecommunications laws and regulations. The low power frequency electric machinery should be able to tolerate the interference of the electric wave radiation electric machineries and equipment for legal communications or industrial and scientific applications.

Emirati Arabi Uniti

TRA Registered No.: ER51305/17

Dealer No.: DA35294/14

Dichiarazione di Sicurezza

Questa apparecchiatura è stata testata per verificare la conformità alla certificazione di sicurezza in base alle specifiche dello Standard EN: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013.

©2017 Fitbit, Inc. All rights reserved. Fitbit and the Fitbit logo are trademarks or registered trademarks of Fitbit in the US and other countries. A more complete list of Fitbit trademarks can be found at <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Third-party trademarks mentioned are the property of their respective owners.