

# fitbit inspire 3



用户手册

版本 2.1

# 目录

---

<b>开始使用</b>	<b>6</b>
包装盒内物品清单	6
为手环充电	6
设置 Inspire 3	8
在 Fitbit 应用中查看数据	9
<b>体验 Fitbit Premium</b>	<b>10</b>
<b>佩戴 Inspire 3</b>	<b>11</b>
佩戴位置（平时和锻炼时）	11
惯用手	12
使用夹扣来佩戴 Inspire 3	12
佩戴和保养建议	14
更换腕带	14
<b>基本信息</b>	<b>16</b>
操作 Inspire 3	16
调整设置	19
查看电池电量	21
调整屏幕常亮设置	21
关闭屏幕	22
<b>表盘和应用</b>	<b>23</b>
更换表盘	23
打开应用	23

寻找手机	24
<b>来自手机的通知</b>	<b>25</b>
设置通知	25
查看收到的通知	25
管理通知	26
关闭通知	26
接听或拒接来电	27
回复消息（Android 手机）	28
<b>计时</b>	<b>29</b>
设置闹钟	29
使用计时器或秒表	30
<b>活动和健康</b>	<b>31</b>
查看统计数据	31
追踪每日活动目标	31
追踪活跃小时数	32
监测睡眠状况	32
管理压力	33
高级健康指标	35
<b>锻炼和心脏健康</b>	<b>36</b>
自动追踪锻炼情况	36
使用“锻炼”应用追踪和分析锻炼	36
GPS 使用要求	36
自动启动锻炼	37
手动启动锻炼	37

查看心率	40
查看每日准备状态分数	44
查看心肺健康得分	44
分享活动	45
<b>更新、重启和清除数据</b>	<b>46</b>
更新 Inspire 3	46
重启 Inspire 3	46
清除 Inspire 3 中的数据	47
<b>问题排查</b>	<b>48</b>
检测不到心率信号	48
接收不到 GPS 信号	48
其他问题	49
<b>一般信息和规格</b>	<b>50</b>
传感器和组件	50
材质	50
无线技术	50
触感反馈	50
电池	50
内存	51
显示屏	51
腕带尺码	51
环境条件	51
了解详情	52
退货政策和保修	52

<b>Regulatory and Safety Notices</b>	<b>53</b>
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	53
Canada: Industry Canada (IC) statement	54
European Union (EU)	55
Argentina	56
Australia and New Zealand	56
Ghana	56
Indonesia	57
Israel	57
Japan	57
Kingdom of Saudi Arabia	57
Malaysia	57
Mexico	58
Morocco	58
Nigeria	58
Oman	59
Paraguay	59
Philippines	59
Serbia	59
Singapore	59
South Korea	60
Taiwan	60
Thailand	63
United Arab Emirates	63
United Kingdom	63
About the Battery	64
IP Rating	65
Safety Statement	65
Regulatory Markings	65

# 开始使用

---

欢迎使用 Fitbit Inspire 3。这款智能手环能帮助你保持充沛活力、享受健身乐趣并找到最佳状态。只需戴上手环即可畅享丰富功能。

请访问 [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety)，查看我们的完整安全信息。Inspire 3 并不能用于提供医疗或科学数据。

## 包装盒内物品清单

Inspire 3 包装盒内的物品包括：



Inspire 3 的可拆卸腕带，有多种颜色和材质，单独出售。

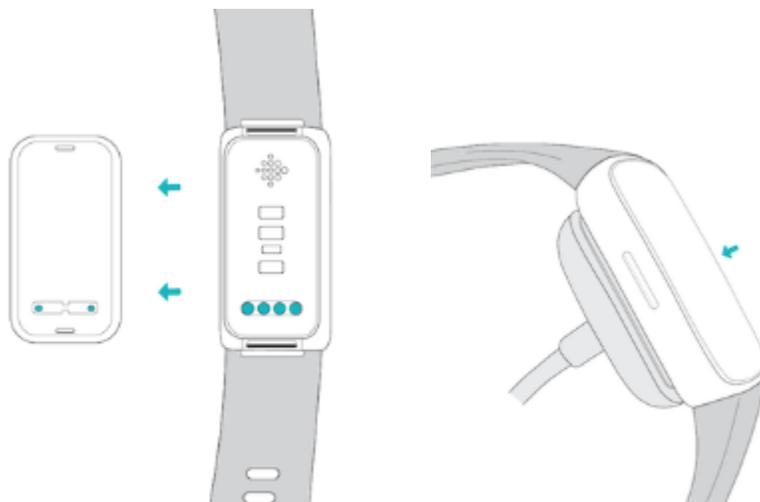
## 为手环充电

Inspire 3 充满电后，电池续航时间最长可达 10 天。电池续航时间和充电周期因使用情况和其他因素而异；实际情况可能有所不同。

注意：Inspire 2 充电器不适用于 Inspire 3。

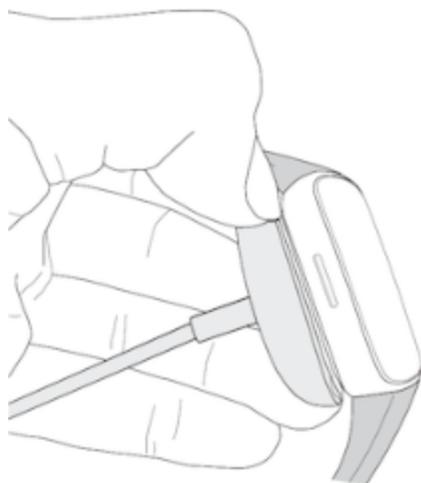
如要为 Inspire 3 充电，请按以下步骤操作：

1. 将充电线插入电脑的 USB 端口、UL 认证的 USB 壁式充电器或其他低功耗充电设备。
2. 将充电线另一端的插针对准 Inspire 3 背面的金色触点。轻轻地将 Inspire 3 按入充电器，直至扣入到位。



如要将 Inspire 3 从充电线上拔下，请按以下步骤操作：

1. 握住 Inspire 3，然后将拇指指甲插入充电器和手环背面之间缝隙的一角。
2. 轻轻向下按充电器，使其与手环分离。



手环充满电需要 1-2 个小时。为 Inspire 3 充电期间，可以在屏幕上点按两次来开启屏幕，查看电池电量。在电池界面上向右滑动即可使用 Inspire 3。充满电的手环会显示实心电池图标。



## 设置 Inspire 3

可通过 iPhone/iPad 或 Android 手机上的 Fitbit 应用设置 Inspire 3。Fitbit 应用与大多数热销手机兼容。如要确认手机是否兼容，请访问 [fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices)。



请按以下步骤开始操作：

1. 下载 Fitbit 应用：
  - [Apple App Store](#) (iPhone)
  - [Google Play 商店](#) (Android 手机)
2. 安装并打开该应用。
3. 点按**使用 Google 账号登录**，然后按照屏幕上的说明设置相应设备。

完成设置后，请仔细阅读相关指南，进一步了解你的新手环，然后再探索 Fitbit 应用。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

## 在 Fitbit 应用中查看数据

可以在手机上打开 Fitbit 应用，查看自己的健康指标、活动和睡眠数据，选择锻炼项目或正念练习等。

# 体验 Fitbit Premium

---

Fitbit Premium 是 Fitbit 应用中的个性化资源，有助于你积极运动、提升睡眠质量，以及管理压力。你只要订阅 Premium，就能获享根据你的健康和健身目标量身定制的计划、健身品牌提供的数百种健身课程、引导式冥想等内容。

客户可以在 Fitbit 应用中兑换 Fitbit Premium 试用订阅。<sup>1</sup>

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

<sup>1</sup> 仅适用于新老 Fitbit Premium 用户。必须在设备激活后 60 天内激活会员资格（需提供有效付款方式）。试用结束后会自动续订，价格为 9.99 美元/月\*。为避免产生后续的定期订阅费用，请在试用结束前取消订阅。内容和功能可能会发生变化，并且仅面向部分地区提供。此会员资格不可转赠。点按[此处](#)可了解详情。需遵守相关条款及条件。

\* 英国地区的续订价格为 7.99 英镑/月。

## 佩戴 Inspire 3

可以将 Inspire 3 戴在手腕上，也可使用夹扣配件（单独出售）来佩戴。如要卸下腕带或安装其他腕带，请参阅[更换腕带](#)中的说明。

---

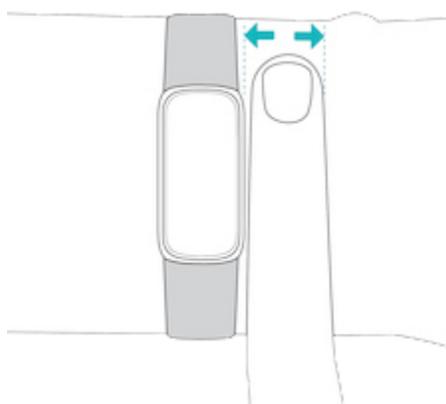
使用腕带来佩戴 Inspire 3 时，请确保将手环设置为**腕带模式** 。使用配件夹扣来佩戴 Inspire 3 时，请确保将手环设置为**夹扣模式** 。如需了解详情，请参阅[操作 Inspire 3](#)。

---

### 佩戴位置（平时和锻炼时）

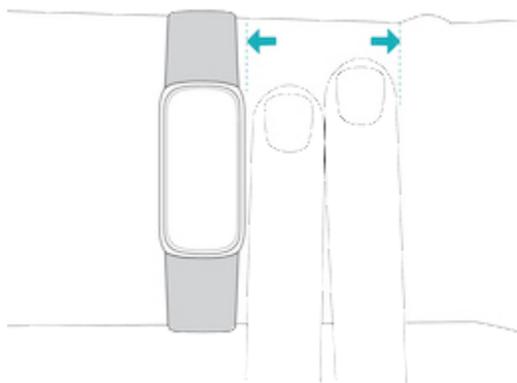
不锻炼时，请将 Inspire 3 佩戴在腕骨上方一指宽的位置。

一般来说，一定要定期让手腕休息一下，即在长时间佩戴后，摘下手环一小时左右。建议你在淋浴时摘下手环。虽然淋浴时可以佩戴手环，但不这样做可以减少手环接触皂液、洗发水和护发素的机会，这些物质不仅会对手环造成长期损害，还可能刺激皮肤。



为了在锻炼时更准确地监测心率，请在佩戴时注意以下事项：

- 在锻炼期间，尝试将手环佩戴在手腕上略高的位置，以便更好地贴合身体。很多锻炼项目（例如骑自行车或举重）需要频繁弯曲手腕，如果将手环佩戴在手腕上较低的位置，可能会干扰心率信号。



- 将手环戴在手背那一侧，确保设备背面与皮肤接触。
- 建议在锻炼前系紧腕带，锻炼结束后再松开。腕带应贴合手腕，但不宜过紧（腕带过紧会阻碍血液流动，可能影响心率信号）。

## 惯用手

为了提高准确性，必须指明 Inspire 3 是佩戴在惯用手还是非惯用手上。惯用手是指你写字和吃饭时使用的那只手。初始状态下，“手腕”设置是设为非惯用手。如果你将 Inspire 3 佩戴在惯用手上，请在 Fitbit 应用中更改“手腕”设置：

在 Fitbit 应用的“今天”标签页中，依次点按设备图标  > **Inspire 3** > **手腕** > **惯用手**。

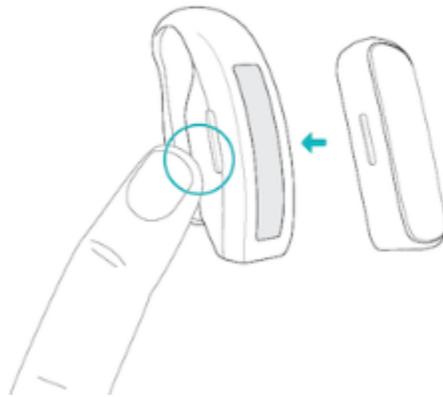
## 使用夹扣来佩戴 Inspire 3

将 Inspire 3 夹衣服上。卸下腕带，然后将手环放入夹扣中。如需了解详情，请参阅[更换腕带](#)。

请注意，将 Inspire 3 设置为**夹扣模式**  后，某些功能将会关闭，包括心率监测、自动锻炼追踪和活跃区间分钟数。

将 Inspire 3 放入夹扣中：

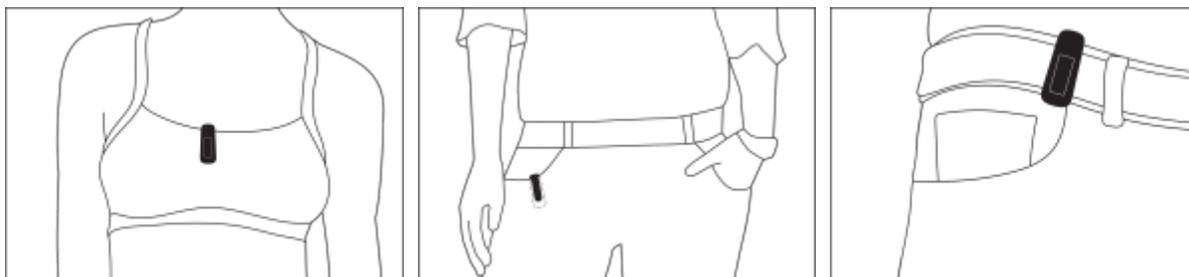
1. 如果你之前将 Inspire 3 佩戴在手腕上，请将设备设置更改为**夹扣模式** 。如需了解详情，请参阅[操作 Inspire 3](#)。**注意：**当你使用腕带来佩戴手环时，请确保将 Inspire 3 设置为**腕带模式** 。
2. 握住手环，让屏幕朝向自己。确保时间没有颠倒显示。
3. 握住夹扣配件，让开口朝向自己，夹扣背面朝下。
4. 将手环顶部放入夹扣的开口中，然后将手环底部推入到位。当夹扣的所有边缘均与手环平整贴合后，Inspire 3 即已安装妥当。



## 夹扣佩戴位置

Inspire 3 可以贴身佩戴，也可以夹在外穿衣物上，佩戴时请将屏幕朝外。你可以将夹扣牢固地紧夹在衬衣口袋、胸衣、裤袋、腰带或裤腰上。可尝试在不同位置佩戴夹扣，以便找到你觉得最舒适稳固的佩戴位置。

如果将 Inspire 3 佩戴在胸衣或裤腰上后出现皮肤不适，请改为将其夹在腰带或口袋等外穿衣物上。



## 佩戴和保养建议

- 定期用无皂清洁剂清洗腕带和手腕。
- 如果弄湿了手环，请在活动后将其摘下并彻底擦干。
- 不时摘下手环。

如需了解详情，请访问 [Fitbit 的“佩戴和保养”](#) 页面。

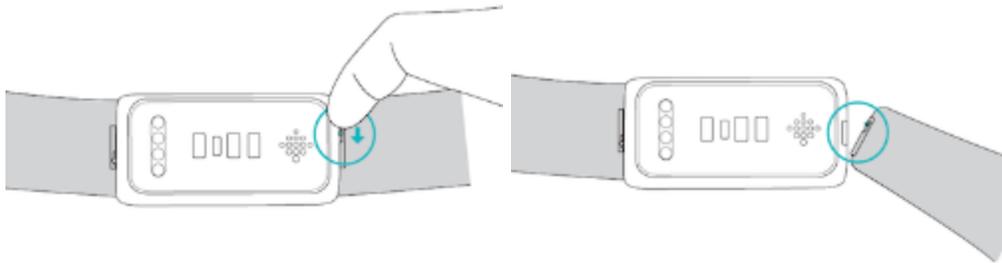
## 更换腕带

Inspire 3 本身装有小码腕带，包装盒内还随附一条额外的大码下段腕带。上段腕带和下段腕带均可替换成配件腕带（在 [fitbit.com](#) 上单独出售）。如需了解腕带的尺寸大小，请参阅[腕带尺码](#)。

Fitbit Inspire 2 的腕带和夹扣配件不可用于 Inspire 3。

## 卸下腕带

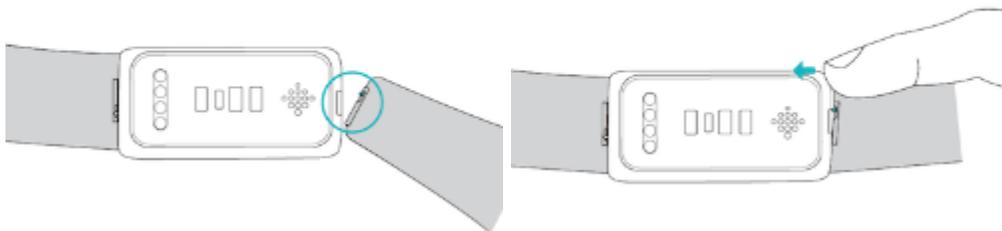
1. 将 Inspire 3 翻转过来，找到速换设计压杆。
2. 向内推动速换设计压杆，同时轻轻地将腕带从手环上拉出来，使其脱卸。



3. 在另一端重复相同操作。

## 安装腕带

1. 如要安装腕带，请握住腕带，然后将插销（与速换设计压杆相对的另一端）滑入手环的插孔中。
2. 向内推动速换设计压杆，同时将腕带的另一端滑入插孔中。
3. 插销的两端均已插入插孔后，松开速换设计压杆。



# 基本信息

---

了解如何管理设置、在屏幕上操作，以及查看电池电量。

## 操作 Inspire 3

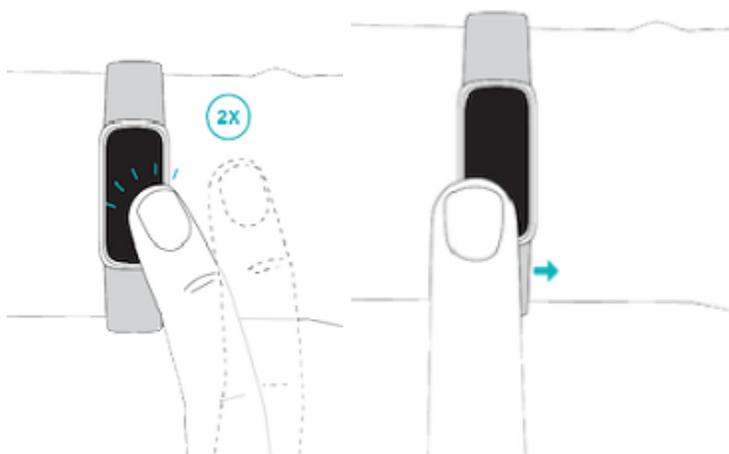
Inspire 3 配备彩色 AMOLED 触屏和 2 个按钮。

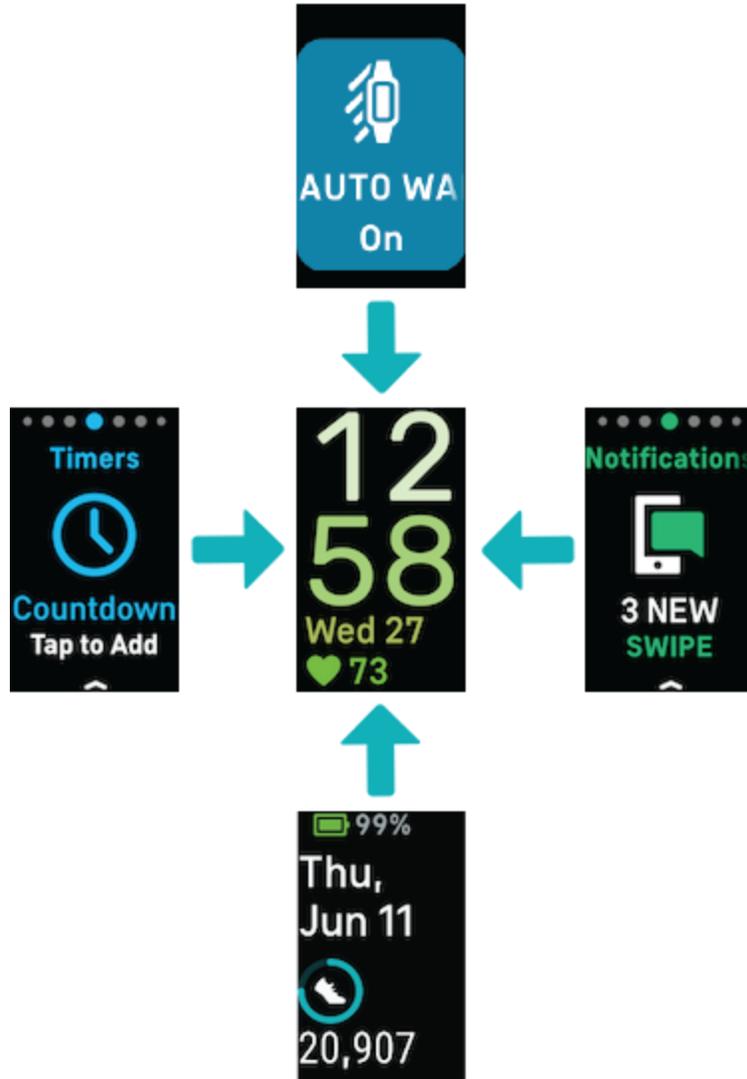
你可以通过点按屏幕、按下按钮、左右滑动或上下滑动来操作 Inspire 3。在不使用手环时，屏幕会关闭，以节省电量。

### 基本操作

主屏幕为时钟界面。

- 用力点按屏幕两次、按下两个按钮或转动手腕即可唤醒 Inspire 3。
- 从屏幕顶部向下滑动可访问快捷设置、“寻找手机”应用和“设置”应用。在快捷设置界面上向右滑动或按下两个按钮可返回到时钟界面。
- 向上滑动可查看每日统计数据。
- 左右滑动可查看手环上的各种应用。
- 向右滑动可返回到上一个界面。按下两个按钮可返回到时钟界面。





## 快捷设置

如要更快地访问某些设置，请在表盘上向下滑动。点按相应设置即可对其进行调整。关闭某项设置后，相应图标会变暗，并有一条线贯穿图标。

“设置”应用	点按“设置”应用  即可将其打开。如需了解详情，请参阅 <a href="#">调整设置</a> 。
--------	---

防水锁	<p>在会接触到水的环境下（例如淋浴或游泳），开启防水锁设置可防止手环上的屏幕和按钮激活。防水锁开启后，屏幕和按钮会处于锁定状态，并且屏幕底部会显示防水锁图标。手环上仍会显示通知和闹钟，但你必须解锁屏幕才能与之互动。</p> <p>如要开启防水锁，请在时钟界面上向下滑动 &gt; 点按<b>防水锁</b> &gt; 用力点按屏幕两次。如要关闭防水锁，请用手指在屏幕中间用力点按两次。如果屏幕上未显示“已解锁”，请尝试加大点按力度。关闭此功能会用到设备中的加速度计，你需要多用点力才能将其激活。</p> <p>请注意，当你在“锻炼”应用中开始游泳运动时，防水锁会自动开启。</p>
寻找手机	<p>点按即可打开“寻找手机”应用 。如需了解详情，请参阅<a href="#">寻找手机</a>。</p>
睡眠模式	<p>开启睡眠模式设置后：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 通知、目标达成祝贺和提醒均会设为静音。</li> <li>● 屏幕亮度会被调低。</li> <li>● 即使转动手腕，屏幕也不会亮起。如要唤醒 Inspire 3，请用力点按屏幕两次。</li> <li>● 快捷设置中的“睡眠模式”图标  会亮起。</li> </ul> <p>如果你设置了睡眠时间表，睡眠模式会自动关闭。如需了解详情，请参阅<a href="#">调整设置</a>。</p> <p>无法同时开启“勿扰”设置和睡眠模式。</p>
勿扰模式	<p>开启“勿扰”设置后：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 通知、目标达成祝贺和提醒均会设为静音。</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>快捷设置中的“勿扰”图标  会亮起。</li> </ul> <p>无法同时开启“勿扰”设置和睡眠模式。</p>
自动唤醒	<p>如果“自动唤醒”设置  处于开启状态，每次转动手腕时屏幕都会亮起。</p>
腕带模式/夹扣模式	<p>将 Inspire 3 佩戴在手腕上时，请确保将手环设置为<b>腕带模式</b> 。使用夹扣</p> <p>佩戴 Inspire 3 时，请确保将手环设置为<b>夹扣模式</b> 。如要在腕带模式和夹扣模式之间切换，请点按相应设置 &gt; 点按是进行确认。</p> <p>请注意，将 Inspire 3 设置为<b>夹扣模式</b>  后，某些功能将会关闭，包括心率监测、自动锻炼追踪和活跃区间分钟数。</p>

## 调整设置

你可以在“设置”应用  中管理基本设置。从时钟界面向下滑动，然后点按“设置”应用将其打开。点按相应设置可对其进行调整。滑动可查看完整的设置列表。

### 屏幕设置

亮度	更改屏幕的亮度。
自动唤醒	更改是否要在转动手腕时开启屏幕。
屏幕超时	调整屏幕保持开启状态的时长；超过该时长后，屏幕会关闭，或切换到处于屏幕常亮模式的表盘界面。
屏幕常亮	开启或关闭屏幕常亮设置。如需了解详情，请参阅 <a href="#">调整屏幕常亮设置</a> 。

## 静音模式

勿扰	关闭所有通知。
睡眠模式	<p>调整睡眠模式设置，包括设置自动开启和关闭该模式的时间表。</p> <p>如要设置时间表，请按以下步骤操作：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 打开“设置”应用 ，然后依次点按<b>静音模式</b> &gt; <b>睡眠模式</b> &gt; <b>时间表</b> &gt; <b>时间间隔</b>。</li><li>2. 点按开始时间或结束时间，以调整开启或关闭该模式的时间。上下滑动来更改时间，然后点按所需时间进行选择。睡眠模式会在你安排的时间自动关闭，即使你手动开启该模式，也不例外。</li></ol>
专注锻炼	在使用“锻炼”应用  期间关闭通知。

## 其他设置

心率	开启或关闭心率监测功能。
活跃区间分钟数通知	开启或关闭日常活动期间收到的心率区间通知。如需了解详情，请参阅 <a href="#">相关帮助文章</a> 。
按钮锁定	开启 <b>按钮锁定</b> 可防止手环上的按钮在息屏状态下激活。如要开启 <b>按钮锁定</b> ，请依次点按相应设置 > <b>开启</b> 。
振动	调整手环的振动强度。
设备信息	<p>查看手环的监管信息和激活日期（手环保修期的开始日期）。激活日期就是你首次设置设备的日期。</p> <p>依次点按<b>设备信息</b> &gt; <b>系统信息</b>，即可查看激活日期。</p> <p>如需了解详情，请参阅<a href="#">相关帮助文章</a>。</p>

## 查看电池电量

在表盘上向上滑动。电池电量会显示在屏幕顶部。



如果手环的电池电量不足（剩余续航时间不足 24 小时），电池指示器将变为红色。如果手环的电池电量极低（剩余续航时间不足 4 小时），表盘上会显示警告，并且电池指示器会闪烁。向右滑动可忽略警告。

如果手环的电池电量不足（20% 或更低），屏幕上会显示警告，并且电池指示器会变为橙色。如果手环的电池电量极低（8% 或更低），屏幕上会再次显示警告，并且电池指示器会闪烁。

## 调整屏幕常亮设置

开启屏幕常亮设置即可在手环上显示时间，即使你未与屏幕互动也会显示。



如要开启或关闭屏幕常亮设置，请按以下步骤操作：

1. 在表盘上向下滑动，以访问快捷设置。
2. 依次点按“设置”应用  > 屏幕设置 > 屏幕常亮。
3. 点按**屏幕常亮**，以开启或关闭该设置。如要将屏幕设为在特定时段自动关闭，请点按**关闭时间**。请注意，如果你已在睡眠模式设置中设定了睡眠时间表，则无法调整关闭时间。

---

开启此功能会影响手环的电池续航时间。当屏幕常亮开启时，Inspire 3 需要更加频繁地充电。

---

如果表盘没有屏幕常亮模式，则会使用默认的屏幕常亮表盘。

当手环的电池电量极低时，屏幕常亮设置会自动关闭。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

## 关闭屏幕

如要在不使用手环时关闭屏幕，可用另一只手短暂遮盖手环正面，或向身体反方向转动手腕。

请注意，如果你开启屏幕常亮设置，屏幕就不会关闭。

# 表盘和应用

---

了解如何在 Inspire 3 上更换表盘和访问应用。

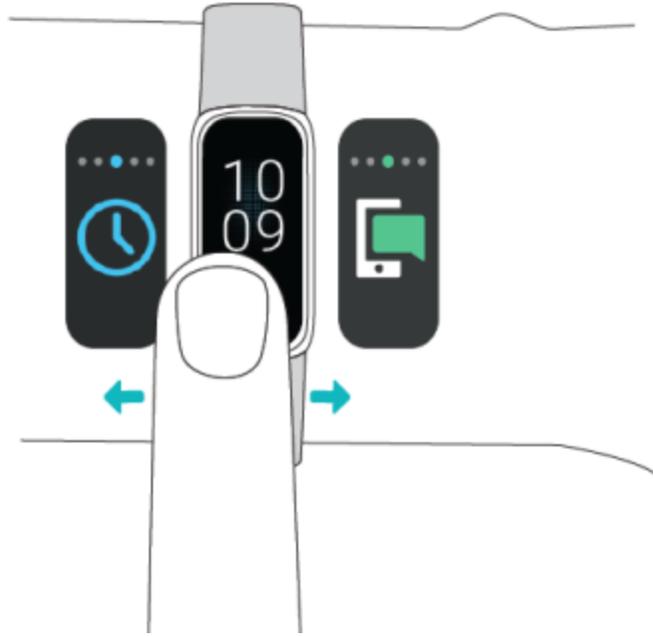
## 更换表盘

Fitbit 应用库提供了各式各样的表盘，方便你在手环上彰显自己的个性。

1. 在 Fitbit 应用的“今天”标签页中，依次点按设备图标  > **Inspire 3**。
2. 依次点按**应用库** > **表盘**标签页。
3. 浏览可用的表盘。点按表盘即可查看详细视图。
4. 点按**安装**，将所需表盘添加到 Inspire 3。

## 打开应用

在表盘上左右滑动可查看手环上安装的应用。向上滑动或点按应用可将其打开。向右滑动可返回到上一个界面，按下两个按钮可返回到时钟界面。



## 寻找手机

你可以使用“寻找手机”应用  来定位手机。

要求：

- 手环必须已与要定位的手机关联（“已配对”）。
- 手机必须开启蓝牙，并且位于距离 Fitbit 设备 30 英尺（10 米）的范围内。
- Fitbit 应用必须在手机后台运行。
- 手机必须已开机。

如要查找手机，请按以下步骤操作：

1. 在表盘上向下滑动，以访问快捷设置。
2. 在手环上打开“寻找手机”应用。
3. 点按**寻找手机**，手机就会大声响铃。
4. 找到手机后，点按**取消**即可停止铃声。

# 来自手机的通知

---

Inspire 3 可显示手机中的来电、短信、日历和应用通知，方便你及时了解最新动态。手环必须位于距离手机 30 英尺的范围内才能接收通知。

## 设置通知

确认手机已开启蓝牙并且可以接收通知（通常在“设置” > “通知”下）。然后，按照以下步骤来设置通知：

1. 在 Fitbit 应用的“今天”标签页中，依次点按设备图标  > **Inspire 3**。
2. 点按**通知**。
3. 如果手机还未与手环配对，请按照屏幕上的说明操作。来电、短信和日历的通知会自动开启。
4. 如要接收手机上所装应用（包括 Fitbit 和 WhatsApp）发出的通知，请点按**应用通知**，然后开启要查看的通知。

请注意，如果你使用的是 iPhone，Inspire 3 会显示已同步到“日历”应用的所有日历发出的通知。如果你使用的是 Android 手机，Inspire 3 会显示你在设置时选择的日历应用发出的日历通知。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

## 查看收到的通知

收到通知时，手环会振动。点按通知即可展开消息。

如果你在收到通知后立即没有查看，稍后也可在“通知”应用  中查看。左右滑动找到“通知”应用，然后向上滑动即可将其打开。



## 管理通知

Inspire 3 最多可存储 10 条通知，之后收到的新通知会替换掉最早收到的通知。

如要在“通知”应用  中管理通知，请按以下步骤操作：

- 向上滑动以滚动浏览通知，点按任一通知即可将其展开。
- 删除通知：点按相应通知将其展开，然后滑动到底部并点按**清除**。
- 一次性删除所有通知：向上滑动直至通知末尾，然后点按**全部清除**。
- 退出通知界面：按下两个按钮或向右滑动。

## 关闭通知

你可以在 Fitbit 应用中关闭特定通知，也可以在 Inspire 3 的快捷设置中关闭所有通知。如果关闭所有通知，则当手机收到通知时，手环不会振动，屏幕也不会开启。

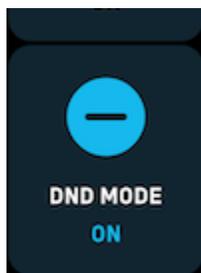
如要关闭特定通知，请按以下步骤操作：

1. 在手机上打开 Fitbit 应用，从“今天”标签页中依次点按设备图标  > **Inspire 3** > **通知**。

2. 关闭你不想继续在手环上接收的通知。

如要关闭所有通知，请按以下步骤操作：

1. 在表盘上向下滑动，以访问快捷设置。
2. 开启**勿扰模式**。所有通知和提醒均会关闭。



请注意，如果你在手机上使用“勿扰”设置，除非关闭该设置，否则你不会在手环上收到任何通知。

## 接听或拒接来电

与 iPhone 或 Android 手机配对后，即可通过 Inspire 3 接听或拒接手机来电。

如要接听来电，请点按手环屏幕上的绿色电话图标。请注意，你无法使用手环对话；接听来电后，还是要通过身边的手机进行通话。如要拒接来电，请点按红色电话图标，来电者将被转接至语音信箱。

如果来电者已在联系人列表中，屏幕上会显示其姓名；如果不在，则显示电话号码。



## 回复消息（Android 手机）

你可以在手环上使用预设的快速回复，直接回复短信和特定应用的通知。只要将手机放在身边并保持 Fitbit 应用在后台运行，便可通过手环回复消息。

如要回复消息，请按以下步骤操作：

1. 打开要回复的通知。
2. 选择回复消息的方式：
  - 点按文本图标 ，即可使用快速回复列表中的内容回复消息。
  - 点按表情符号图标 ，即可使用表情符号回复消息。

如需了解详情（包括如何自定义快速回复），请参阅[相关帮助文章](#)。

# 计时

闹钟会在你设置的时间通过振动来唤醒或提醒你。你最多能设置 8 个闹钟，并可指定闹钟只启动一次，还是在一周中的多个日子里启动。你也可以使用秒表为活动计时或设置倒计时器。

## 设置闹钟

使用“闹钟”应用  设置一次性闹钟或定期重复的闹钟。当闹钟触发时，手环会振动。

设置闹钟时，开启“智能唤醒”功能可让手环在你设置的闹钟时间之前 30 分钟开始找到最佳时间点来唤醒你。这样可以避免在深度睡眠期间唤醒你，因此你更有可能在醒来时感到精神焕发。如果“智能唤醒”功能找不到最佳唤醒时间，闹钟就会在设置的时间提醒你。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

## 关闭或延后闹钟

当闹钟触发时，手环会振动。如要关闭闹钟，请从屏幕底部向上滑动，然后点按关闭图标 。如要将闹钟延后 9 分钟，请从屏幕顶部向下滑动。

闹钟可延后任意次。如果你忽略闹钟超过 1 分钟，Inspire 3 会自动进入延后模式。



## 使用计时器或秒表

在手环上，你可以使用秒表为活动计时，或使用“计时器”应用  设置倒计时器。秒表和倒计时器可同时运行。

如果已开启屏幕常亮，屏幕将继续显示秒表或倒计时器，直到计时结束或退出应用。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

## 活动和健康

只要佩戴 Inspire 3，这款手环便会持续追踪各种统计数据。数据会全天自动与 Fitbit 应用同步。

### 查看统计数据

在表盘上向上滑动即可查看每日统计数据，包括：

核心统计数据	当天的步数、锻炼距离、活跃区间分钟数和消耗卡路里数。
锻炼	当周达成锻炼目标的天数
心率	当前心率和心率区间，以及静息心率
活跃小时数	当天达成活跃小时数目标的小时数
经期健康	月经周期当前阶段的相关信息（如适用）
血氧饱和度 (SpO2)	近期静息 SpO2 的平均值
准备状态	你的每日准备状态分数
睡眠	睡眠时长和睡眠得分

你可在手机的 Fitbit 应用中查找手环监测到的完整历史数据和其他信息。

### 追踪每日活动目标

Inspire 3 会追踪所选每日活动目标的达成进度。当你达成目标时，手环会振动并显示祝贺消息。

## 选择目标

你可以设置一个目标，开始自己的健康和健身之旅。初始状态下，你的目标是每天走 10,000 步。你可以更改该步数目标，也可以选择其他活动目标。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

你可以在 Inspire 3 上追踪目标达成进度。如需了解详情，请参阅[查看统计数据](#)。

## 追踪活跃小时数

Inspire 3 可追踪你在哪些时间处于久坐不动的状态，并提醒你起来走动，让你一整天都多活动。

提醒功能会督促你每小时至少走 250 步。如果在一小时结束前 10 分钟，你没有走到 250 步，手环就会振动，并在屏幕上显示提醒。如果你在收到提醒后达成了 250 步的目标，手环会再次振动，并显示祝贺消息。



如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

## 监测睡眠状况

佩戴 Inspire 3 入睡时，手环会自动监测基本睡眠统计数据，包括睡眠时长、睡眠阶段（处于快速眼动睡眠、浅度睡眠和深度睡眠的时长）和睡眠得分（睡眠质量）。

Inspire 3 还会监测夜间估算的血氧变化，从中发现潜在的呼吸紊乱迹象；通过测量体表温度，显示其与个人基准温度之间的差异；以及通过监测 SpO2 水平来估计血液中的含氧量。

如要查看睡眠统计数据，请在醒来后同步手环并查看 Fitbit 应用，或者在手环的表盘上向上滑动。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

## 设置睡眠目标

初始状态下，你的睡眠目标为每晚 8 小时睡眠。你可根据需要自定义该目标。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

## 深入分析长期睡眠行为

订阅 Premium 后，你可以通过月度睡眠档案了解自己的睡眠习惯并采取措施加以改进。请确保每个月至少有 14 天佩戴 Fitbit 设备入睡。每月 1 号查看 Fitbit 应用时，你会收到睡眠情况细分报告，其中包含 10 项月度指标，还会指出能反映你的长期睡眠行为趋势的睡眠动物。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

## 了解睡眠习惯

订阅 Fitbit Premium 后，你就能进一步了解自己的睡眠得分以及你与同龄人的对比情况，以便培养更好的睡眠习惯，在醒来后感觉神清气爽。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

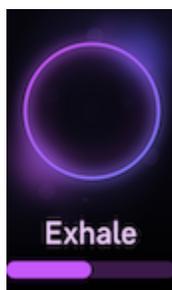
## 管理压力

通过正念功能追踪和管理压力。

## 练习引导式呼吸

Inspire 3 上的 Relax 应用  可提供个性化的引导式呼吸训练，帮助你寻获一天中的平静时刻。练习期间，系统会停用所有通知。

1. 在 Inspire 3 上左右滑动，找到 Relax 应用 ，然后点按该应用将其打开。
2. 如要沿用前一次练习的时长开始练习，请点按**开始**。如要为练习设置自定义时长，请按以下步骤操作：
  1. 向上滑动，然后点按**自定义**。
  2. 向上或向下滑动选择分钟数，然后点按选定的数字即可将其设为时长。
  3. 点按**开始**。
3. 按照屏幕上的说明进行练习。完成练习后即可查看摘要，点按**完成**即可关闭应用。



如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

## 查看压力管理分数

压力管理分数根据心率、锻炼和睡眠数据计算得出，有助于你了解自己的身体每天是否出现承受压力的迹象。分数范围为 1 到 100，分数越高，表示身体承受压力的迹象越少。如要查看你的每日压力管理分数，请佩戴手环入睡，然后在第二天早上打开手机上的 Fitbit 应用。在“今天”标签页中，点按“压力管理”板块。

试着将一整天的感受记录下来，就能更清楚地了解身心对压力的反应。如果订阅了 Fitbit Premium，还可以查看具体的得分明细。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

## 高级健康指标

通过 Fitbit 应用中的健康指标更好地了解自己的身体状况。你可使用这项功能查看 Fitbit 设备在一段时间内追踪的几个关键指标，从中发现趋势并评估变化情况。

这些指标包括：

- 血氧饱和度 (SpO<sub>2</sub>)
- 体表温度变化
- 心率变异性
- 静息心率
- 呼吸频率

注意：这项功能并不能用于诊断或治疗任何疾病，也不能用于任何医疗用途，而是旨在提供有助于你管理个人健康的信息。如果你对自己的健康状况有任何疑问，请咨询医护人员或医疗机构。如果你认为自己需要急救，请拨打急救服务电话。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

# 锻炼和心脏健康

---

使用“锻炼”应用  自动追踪锻炼或记录活动，查看实时统计数据以及锻炼后的信息摘要。

查看 Fitbit 应用，与朋友和家人分享健身动态、了解你的整体健康水平与同龄人的对比情况等。

## 自动追踪锻炼情况

Inspire 3 可自动识别多种高强度活动，并记录持续 15 分钟以上的活动。你可以通过手机上的 Fitbit 应用查看相应活动的基本统计数据，只需在“今天”标签页中点按“锻炼”板块即可。

如要管理自动追踪的活动，请点按顶部的齿轮图标 ，然后依次点按要调整的活动 > **自动识别**。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

## 使用“锻炼”应用追踪和分析锻炼

在 Inspire 3 上使用“锻炼”应用  追踪特定锻炼时，只需抬腕即可查看心率数据、消耗卡路里数和用时等实时统计数据，以及锻炼后的信息摘要。如果在锻炼时使用了 GPS，点按 Fitbit 应用中的“锻炼”板块，即可查看完整的锻炼统计数据和锻炼强度地图。

---

如果你随身携带手机，Inspire 3 会使用手机上的 GPS 传感器来捕获 GPS 数据。

---

## GPS 使用要求

所有带有 GPS 传感器的受支持手机都可以使用联网 GPS。如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

1. 在手机上开启蓝牙和 GPS。
2. 确保 Inspire 3 已与手机配对。
3. 确保 Fitbit 应用已获得使用 GPS 或位置信息服务的权限。
4. 查看是否为锻炼项目开启了 GPS。
  1. 打开“锻炼”应用 ，然后向上滑动，找到所需的锻炼项目。
  2. 点按所需的锻炼项目，然后向上滑动，确保 **GPS** 处于开启状态。
5. 在锻炼期间随身携带手机。

## 自动启动锻炼

开启“自动启动”功能后，当手环识别到你在走路、跑步、骑自行车、蹬椭圆机、划船或骑动感单车时，就会自动启动“锻炼”应用。如要开启此设置，请按以下步骤操作：

1. 打开“锻炼”应用 。
2. 点按**骑车、椭圆机、划船、跑步、动感单车或步行**选项。
3. 向上滑动并开启**自动启动**。手环下次检测到这种锻炼类型时，就会自动打开“锻炼”应用。如要自动检测锻炼结束，你还可以开启**自动停止**。

请注意，即使该设置处于关闭状态，Fitbit 应用仍会记录步行、跑步和骑行的基本统计数据。

## 手动启动锻炼

如要手动开始某项锻炼，请按以下步骤操作：

1. 在 Inspire 3 上左右滑动，找到“锻炼”应用 ，然后向上滑动，找到所需的锻炼项目。最近使用过的锻炼项目和锻炼项目快捷方式会显示在顶部。点按**更多**即可查看完整的锻炼项目列表。

2. 点按要选择的锻炼项目。如果锻炼项目需使用 GPS，你可以等待连上信号，也可以直接开始锻炼，GPS 将在有信号时进行连接。请注意，连接 GPS 可能需要几分钟时间。
3. 点按“播放”图标  即可开始锻炼，也可向上滑动以选择锻炼目标或调整设置。如需详细了解这些设置，请参阅[自定义锻炼设置](#)。
4. 点按屏幕中间即可滚动浏览实时统计数据。如要暂停锻炼，请向上滑动并点按暂停图标 。
5. 完成锻炼后，请向上滑动并依次点按暂停图标  > 结束图标 。屏幕会显示锻炼摘要。
6. 向上滑动并点按**完成**，即可关闭摘要界面。

注意：

- 如果设置了锻炼目标，当你完成一半的目标或达成目标时，手环就会提醒你。
- 如果锻炼需使用 GPS，屏幕顶部会显示“正在连接 GPS…”。当屏幕显示“GPS 已连接”并且 Inspire 3 振动时，即表示 GPS 已连接。



## 自定义锻炼设置

你可以在设备上或 Fitbit 应用中自定义各种锻炼类型的设置，还可以在 Fitbit 应用中更改锻炼项目快捷方式或对其重新排序。

这些设置包括：

屏幕常亮	锻炼期间让屏幕保持开启状态
自动暂停	当你静止不动时，自动暂停追踪跑步
GPS	使用 GPS 追踪你的路线
心率区间通知	当你在锻炼期间达到目标心率区间时，发送通知。如需了解详情，请参阅 <a href="#">相关帮助文章</a>
间隔区间	调整间歇训练中运动和休息的间隔区间
泳池长度	设置泳池长度
自动启动	当手环检测到你在进行某种锻炼时，自动打开“锻炼”应用。
自动停止	当你停止运动时，“锻炼”应用会自动停止追踪的锻炼。
圈数	当你在锻炼期间达到特定里程碑时，发送通知
单位	更改泳池长度的度量单位

可用设置因锻炼项目而异。如要在手环上自定义各种锻炼类型的设置，请按以下步骤操作：

1. 滑动至“锻炼”应用 ，然后向上滑动，找到所需的锻炼项目。
2. 点按要选择的锻炼项目。
3. 向上滑动，浏览锻炼设置。点按相应设置对其进行调整。
4. 完成后，向下滑动，直至看到“播放”图标 。

如要在 Fitbit 应用中自定义特定的锻炼设置，以及更改“锻炼”应用  快捷方式或对其重新排序，请按以下步骤操作：

1. 在 Fitbit 应用的“今天”标签页  中，依次点按设备图标  > Inspire 3。
2. 点按**锻炼项目快捷方式**。
  - 如要添加新的锻炼项目快捷方式，请点按 + 图标，然后选择锻炼项目。

- 如要移除锻炼项目快捷方式，请在相应快捷方式上向左滑动。
- 如要对锻炼项目快捷方式重新排序，请点按**修改**（仅适用于 iPhone），然后按住相应菜单图标  并上下拖动，即可更改其位置。
- 如要自定义锻炼设置，请点按相应锻炼项目并调整设置。

在 Inspire 3 中最多可以设置 6 个锻炼项目快捷方式。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

## 查看锻炼摘要

锻炼结束后，Inspire 3 会显示统计数据摘要。

如果在锻炼时使用了 GPS，点按 Fitbit 应用中的“锻炼”板块，即可查看更多统计数据和锻炼强度地图。

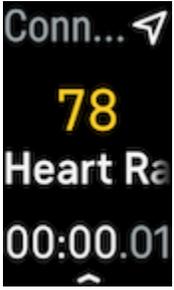
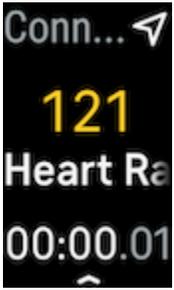
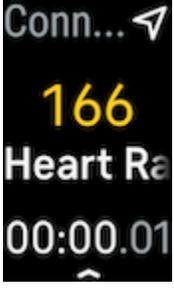
## 查看心率

Inspire 3 会根据你的储备心率（即最大心率和静息心率之间的差值）对你的心率区间进行个性化设置。为了帮助你选择目标训练强度，请于锻炼期间在手环上查看你的心率和心率区间。当你进入某个心率区间时，Inspire 3 会通知你。

心率区间有助于你选择目标训练强度。系统会显示根据美国心脏协会的建议提供的三个区间，你可以从中选择一项。如果你想以特定的心率范围为目标，也可以创建自定义区间。

## 默认心率区间

默认心率区间根据估算的最大心率计算。Fitbit 会使用常用公式来计算最大心率，计算公式为  $220 - \text{年龄}$ 。

图标	区间	计算方法	说明
 <p>Conn... ↗ <b>78</b> Heart Ra 00:00.01 ^</p>	低于区间	低于最大心率的 50%	低于脂肪燃烧区间，你的心跳会比较慢。
 <p>Conn... ↗ <b>121</b> Heart Ra 00:00.01 ^</p>	脂肪燃烧区间	介于最大心率的 50% 到 69% 之间	心率处于脂肪燃烧区间，你很可能正在进行中等强度的活动，例如快步走。你的心率和呼吸可能加快，但仍然能够与他人自如交谈。
 <p>Conn... ↗ <b>132</b> Heart Ra 00:00.01 ^</p>	有氧运动区间	介于最大心率的 70% 到 84% 之间	心率处于有氧运动区间，你很可能正在进行高强度的活动，例如跑步或骑动感单车。
 <p>Conn... ↗ <b>166</b> Heart Ra 00:00.01 ^</p>	峰值区间	高于最大心率的 85%	心率处于峰值区间，你很可能正在进行短时间的剧烈活动，例如短跑或高强度间歇训练，这类活动可以提高运动成绩和速度。

## 自定义心率区间

你可以在 Fitbit 应用中创建自定义区间，以特定的心率范围为目标，而不使用上述心率区间。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

## 获得活跃区间分钟数

只要运动时的心率达到脂肪燃烧区间、有氧运动区间或峰值区间，就可以获得相应的活跃区间分钟数。为了帮助你充分利用时间，当你处于有氧运动区间或峰值区间时，每分钟获得的活跃区间分钟数为 2 分钟。

处于脂肪燃烧区间 1 分钟 = 获得的活跃区间分钟数为 1 分钟

处于有氧运动区间或峰值区间 1 分钟 = 获得的活跃区间分钟数为 2 分钟

Inspire 3 会通过两种方式通知你有关活跃区间分钟数的信息：

- 使用“锻炼”应用  时，当你在锻炼中进入一个不同的心率区间一段时间后，手环就会通知你，以便你了解自己的锻炼强度。你可以根据手环振动的次数了解自己所处的区间：

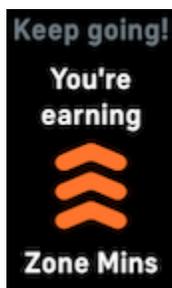
振动 1 次 = 脂肪燃烧区间

振动 2 次 = 有氧运动区间

振动 3 次 = 峰值区间



- 在一天当中，当你（例如在快步走的过程中）进入某个心率区间 7 分钟后，手环就会通知你。



初始情况下，心率区间通知处于关闭状态。如要开启通知，请按以下步骤操作：

- 在锻炼期间接收“锻炼”应用  发送的心率区间通知：请参阅[使用“锻炼”应用追踪和分析锻炼](#)。
- 在日常活动期间接收心率区间通知：请参阅[调整设置](#)。

初始状态下，你的每周目标设置为 150 分钟的活跃区间分钟数。达成目标时，你会收到通知。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

## 接收心率通知

如果 Inspire 3 检测到您至少有 10 分钟没有活动，但心率超出上限或下限阈值，会及时向您发送通知。



如要关闭此功能或调整阈值，请按以下步骤操作：

1. 在手机上打开 Fitbit 应用，从“今天”标签页中依次点按设备图标  > **Inspire 3**。
2. 点按**心率过高或过低**。
3. 开启或关闭**心率过高通知**或**心率过低通知**，或者点按**自定义**以调整阈值。

你可在 Fitbit 应用中查看以前的心率通知，记录可能的症状和原因，或删除通知。如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

## 查看每日准备状态分数

每日准备状态分数有助于你了解怎样做最有利于自己的身体。分数范围为 1 到 100，分数是根据你的活动、睡眠和心率变异性数据计算得出。高分表示你的身体状态适合锻炼，低分则表明你应该以恢复精力为主。

查看分数时，你还会看到影响分数的各项因素、当天的个性化活动目标，以及推荐的锻炼或恢复课程。

佩戴手环一整天（至少 14 小时，包括夜间睡眠时间）后，在表盘上向上滑动，即可在每日统计数据中找到准备状态分数。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

## 查看心肺健康得分

在 Fitbit 应用中查看总体的心血管健康状况。通过查看心肺健康得分和心肺健康水平，可以了解你与同龄人的对比情况。

在 Fitbit 应用中点按“心率”板块，然后在心率图表上向左滑动，即可查看详细的心肺健康统计数据。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

## 分享活动

锻炼结束后，打开 Fitbit 应用即可与朋友和家人分享你的统计数据。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

# 更新、重启和清除数据

---

某些问题排查步骤可能会要求重启手环；如要将 Inspire 3 转给他人，建议清除手环中的数据。如要安装最新固件，请更新手环。

## 更新 Inspire 3

更新手环可获取最新的增强功能和产品更新。

有可用的更新时，Fitbit 应用会显示通知。开始更新后，Inspire 3 和 Fitbit 应用都会显示进度条，请耐心等待直至更新完成。更新过程中，请让手环和手机彼此靠近。

---

如要更新 Inspire 3，手环的电池电量必须至少达到 20%。更新 Inspire 3 可能会很耗电。建议在开始更新前，先将手环插入充电器。

---

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

## 重启 Inspire 3

如果你无法同步 Inspire 3，或者在追踪统计数据或接收通知时遇到问题，请按照以下步骤来重启手腕上的手环：

1. 在时钟界面上向下滑动，找到“设置”应用 。
2. 打开“设置”应用  > **重启设备** > **重启**。

如果 Inspire 3 无响应：

1. 将 Inspire 3 连接到充电线。如需相关说明，请参阅[为手环充电](#)。

2. 按住手环上的两个按钮 10 秒。松开按钮。当 Inspire 3 振动并且屏幕上显示 Fitbit 徽标时，即表示手环已经重启。

如果充电线没有按钮，请将设备从充电线上拔下，等待 1 秒，然后重新连接充电线。重复此操作 3 次，直至设备重启。

## 清除 Inspire 3 中的数据

如果要将 Inspire 3 转给他人或退回该设备，请先按照以下步骤来清除你的个人数据：

1. 在时钟界面上向下滑动，找到“设置”应用 。
2. 打开“设置”应用  > **设备信息** > **清除用户数据**。
3. 向上滑动，按住**保持 3 秒**选项 3 秒钟，然后松开手指。
4. 当 Inspire 3 显示 Fitbit 徽标并振动时，即表示你的数据已被清除。

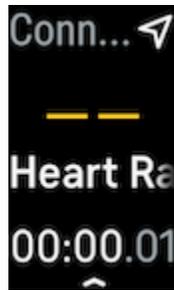
## 问题排查

---

如果 Inspire 3 无法正常运行，请参阅以下问题排查步骤。

### 检测不到心率信号

Inspire 3 可在锻炼期间监测心率，也可全天持续监测心率。如果手环上的心率传感器无法检测到信号，屏幕上会显示虚线。

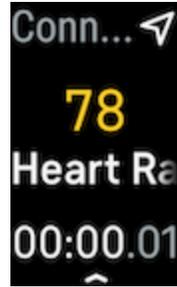


如果手环未检测到心率信号，请先确保已在手环的“设置”应用  中开启了心率监测功能，并且已将 Inspire 3 设置为**腕带模式**。接下来，略微上移或下移手腕上的手环，或者收紧或放松腕带，确保正确佩戴该设备。Inspire 3 应与皮肤接触。在短时间内保持手臂伸直不动后，屏幕上应该会再次显示心率。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

### 接收不到 GPS 信号

多种环境因素（包括高楼大厦、茂密的森林、陡峭的山丘以及浓密的云层）都会干扰手机连接 GPS 卫星的能力。手机在你锻炼期间搜索 GPS 信号时，会在屏幕顶部显示**正在连接**。



若要获得理想效果，请等待手机接收到信号之后再开始锻炼。

## 其他问题

如果遇到以下任一问题，请重启手环：

- 无法同步
- 点按、滑动或按下按钮时无响应
- 无法追踪步数或其他数据
- 无法显示通知

如需相关说明，请参阅[重启 Inspire 3](#)。

# 一般信息和规格

---

## 传感器和组件

Fitbit Inspire 3 内含以下传感器和电机：

- 光学心率追踪器
- 用于监测血氧饱和度 (SpO2) 的红光和红外光传感器
- 用于追踪运动模式的 3 轴加速计
- 环境光传感器
- 振动电机

## 材质

Inspire 3 经典腕带由柔韧耐用的硅胶制成，与许多运动手表使用的材质类似。外壳和扣环由塑料制成。

## 无线技术

Inspire 3 内含蓝牙 5.0 无线电收发机。

## 触感反馈

Inspire 3 内含振动电机，用于闹钟、目标达成、通知、提醒和应用。

## 电池

Inspire 3 内含可充电锂聚合物电池。

## 内存

Inspire 3 可存储 7 天的数据，包括每日统计数据、睡眠信息和锻炼历史记录。你可在 Fitbit 应用中查看历史数据。

## 显示屏

Inspire 3 配备彩色 AMOLED 显示屏。

## 腕带尺码

小码腕带	适合周长介于 5.5 - 7.1 英寸（140 毫米 - 180 毫米）之间的手腕佩戴
大码腕带	适合周长介于 7.1 - 8.7 英寸（180 毫米 - 220 毫米）之间的手腕佩戴

## 环境条件

运行温度	32° 到 104° F (0° 到 40° C)
存放温度 (3 个月)	-4° 到 104° F (-20° 到 40° C)
防水能力	防水深度最高可达 50 米
最高运行海拔	28,000 英尺 (8,534 米)

## 了解详情

如要详细了解这款手环、如何在 Fitbit 应用中追踪进度，以及如何使用 Fitbit Premium 培养健康的习惯，请访问 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

## 退货政策和保修

请访问[我们的网站](#)，了解保修信息和 fitbit.com 退货政策。

# Regulatory and Safety Notices

---

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 FB424

FCC ID: XRAFB424

**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:** FB424

#### Responsible Party – U.S. Contact Information

Google LLC  
1600 Amphitheatre Parkway  
Mountain View, CA 94043

#### 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 FB424

IC: 8542A-FB424

**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**

### **Frequency Bands and Power**

Data given here is the maximum radio-frequency power transmitted in the frequency band(s) in which the radio equipment operates.

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

### **Simplified EU Declaration of Conformity**

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB424 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](http://www.fitbit.com/safety)

### **Vereinfachte EU-Konformitätserklärung**

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB424 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### **Declaración UE de Conformidad simplificada**

Por la presente, Fitbit LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB424 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](http://www.fitbit.com/safety)

### **Déclaration UE de conformité simplifiée**

Fitbit LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB424 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](http://www.fitbit.com/safety)

### Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB424 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](http://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**



### Ghana

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

83422/SDPPI/2022

3788

82710/SDPPI/2022

3788

## Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא 55-13659. 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**



201-220279

## 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**

## Malaysia

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

IFT#: RCPFIFB22-3947

## Morocco



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00033173ANRT2022

Date d'agrément: 27/05/2022

## Nigeria

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

## Oman

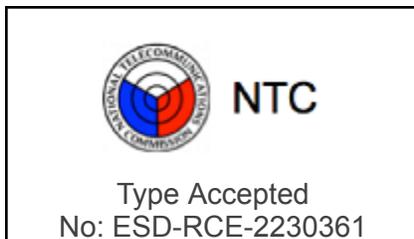
TRA/TA-R/13912/22  
D202897

## Paraguay



NR: 2022-06-I-0382

## 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：您可以透過下面步驟取得臺灣NCC審驗合格標籤號碼及警

**設置 > 設備信息 > 法規信息**

Translation:

Notice to the User: You can obtain the Taiwan NCC verification label number and warnings through the following steps:

**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:

Low Power Warning:

For the low-power radio frequency equipment that has obtained the verification certificate, the company, organization or user shall not change the frequency, increase the power or change the features and functions of the original design without approval. The use of low-power radio frequency equipment shall not affect flight safety or interfere with legal communications. If any interference is detected, the device should be disabled immediately and the interference removed before continuing use. The aforesaid legal communication refers to the radio communication operated in accordance with the provisions of the Telecommunications Management Act. Low power radio frequency equipment must accept interference from legal communication or radio wave radiated electrical equipment for industrial, scientific and medical use.

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.

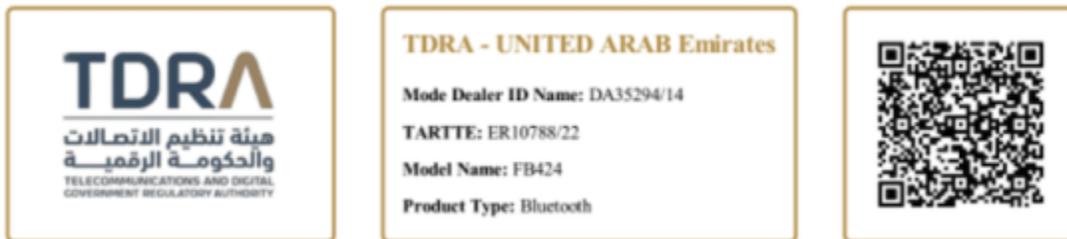
### Taiwan RoHS

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 FB424	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr <sup>+6</sup> )	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。						

## Thailand



## United Arab Emirates



## 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 LLC declares that the radio equipment type Model FB424 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](http://www.fitbit.com/legal/safety-instructions)



## 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



Models: FB424

Shenzhen Highpower Technology Co., Ltd.

Building 1, 68 Xinxia Road, PinghuTown, Longgang District, Shenzhen, Guangdong, 518111, China

Marketing@highpowertech.com

Battery Model ID: 391220

Amperex Technology Limited

Unit 3503, 35th Floor Wharf Cable TV Tower, 9 Hoi Shing Road, Tsuen Wan, New Territories, Hong Kong

zuoz@atlbattery.com

Battery Model ID: 371218-Nyota

Chongqing VDL Electronics Co., Ltd.

Building 1-4, Puli Industrial New Zone, Zhaojia Street, Kaizhou District, Chongqing

Sunny.liu@gdvdI.com

Battery Model ID: 361219

Do not modify or remanufacture/refurbish the battery, puncture or attempt to insert objects into the battery, immerse or expose the battery to water or other liquids, or expose the battery to fire, excessive heat, and/or other hazards.

## IP Rating

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

Model FB424 has a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Model FB424 has a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

## Safety Statement

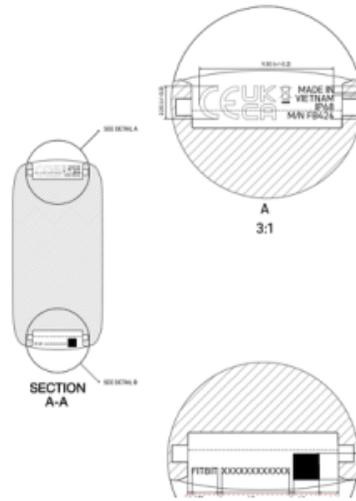
This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of: IEC 60950-1:2005 + A1:2009 + A1:2013, EN 60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2: 2013; IEC 62368-1:2014, EN 62368-1:2014 + A11:2017; BS EN 62368-1:2014 + A11:2017; IEC 62368-1:2018, EN IEC 62368-1:2020 + A11:2020; BS EN IEC 62368-1:2020 +A11:2020.

## Regulatory Markings

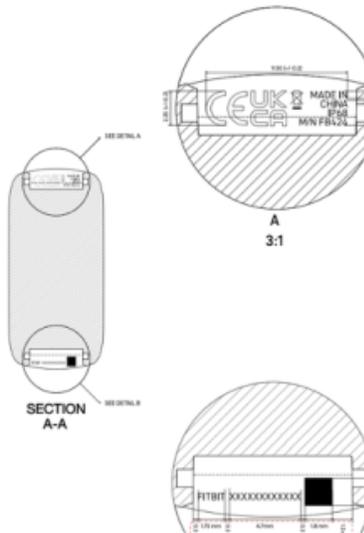
Device regulatory markings can be viewed on your device by removing the band. Markings are located in the band attach area.

## Band Pocket View

Made in Vietnam



Made in China



Back View



