

 fitbit alta HR™



Manuel utilisateur
Version 1.5

Table des matières

Table des matières	3
Commencer	6
Contenu de la boîte.....	6
Chargement de votre coach électronique	6
Configuration avec votre téléphone	7
Affichage de vos données dans l'application Fitbit	8
Porter Alta HR	9
Port de la montre toute la journée ou lors d'une activité physique	9
Choix du poignet et main dominante	10
Changer le bracelet	10
Retirer un bracelet.....	10
Mettre en place un nouveau bracelet.....	11
Prise en main	13
Navigation dans Alta HR.....	13
Tapoter sur votre coach électronique.....	13
Vérifier le niveau de la batterie	14
Modification de l'affichage heure et statistiques	14
Ajustement du paramétrage du suivi de votre fréquence cardiaque	15
Entretien de l'Alta HR.....	15
Notifications	16
Configuration des notifications.....	16
Affichage des notifications entrantes	16
Chronométrage	18
Définir une alarme	18
Suivi de l'activité	19
Suivre vos stats.....	19
Suivi d'un objectif d'activité quotidien	19
Sélection d'un objectif.....	19
Suivi des activités par heure	19
Suivi de votre sommeil	20
Définir un objectif de sommeil	20
Définition d'un rappel pour l'heure du coucher	20

Analyser vos habitudes de sommeil	20
Suivi automatique de vos exercices	21
Affichage de votre fréquence cardiaque	21
Zones de fréquence cardiaque par défaut	21
Zones de fréquence cardiaque personnalisées	22
Partage de votre activité.....	22
Affichage de votre score de forme cardio	23
Mettre à jour l'Alta HR	24
Résolution des problèmes	25
Absence de signal de fréquence cardiaque	25
Autres problèmes.....	25
Spécifications et informations générales.....	27
Capteurs	27
Composition	27
Technologie sans fil	27
Informations tactiles	27
Batterie.....	27
Mémoire.....	27
Écran.....	28
Taille des bracelets.....	28
Conditions ambiantes	28
En savoir plus	29
Politique de retour et garantie	29
Avis relatifs à la réglementation et la sécurité.....	30
États-Unis : réglementation de la FCC (Federal Communications Commission)	30
Canada : réglementation d'Industrie Canada (IC).....	31
Union européenne (UE)	31
Australie et Nouvelle-Zélande.....	32
Chine	32
Indonésie.....	33
Israël	33
Japon	33
Mexique	33
Maroc	34
Nigeria	34
Oman.....	34

Philippines 34
Serbie 35
Singapour 35
Afrique du Sud..... 35
Corée du Sud 35
Taïwan 36
Émirats arabes unis 37
Déclaration de sécurité 38

Commencer

Bienvenue dans l'univers Fitbit Alta HR, le bracelet de suivi du rythme cardiaque qui vous aide à atteindre vos objectifs avec style. Prenez quelques instants pour consulter l'intégralité de nos informations de sécurité sur fitbit.com/safety.

Contenu de la boîte

Votre boîte Alta HR comprend :



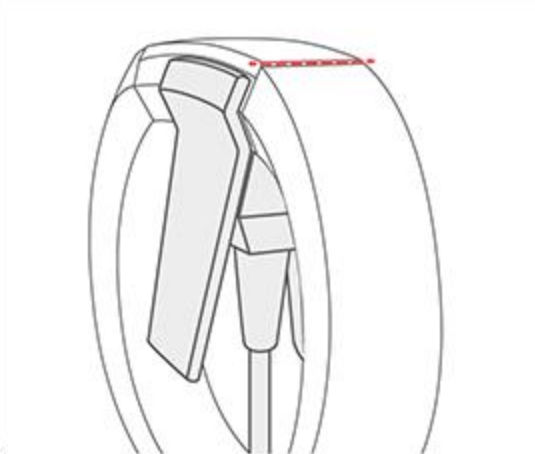
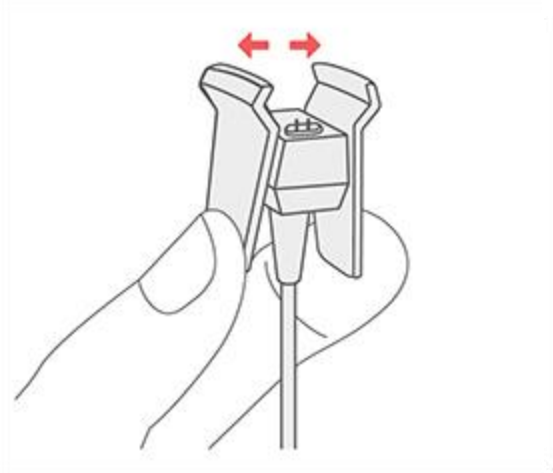
Les bracelets détachables Fitbit Alta HR sont offerts dans une grande variété de couleurs et de matières et sont vendus séparément.

Chargement de votre coach électronique

L'autonomie de la batterie entièrement chargée de votre appareil Alta HR peut durer jusqu'à 7 jours. L'autonomie de la batterie et les cycles de charge varient en fonction de l'utilisation et d'autres facteurs. Les résultats réels peuvent donc varier.

Pour charger Alta HR :

1. Branchez le câble d'alimentation au port USB de votre ordinateur, à un chargeur mural USB certifié UL ou à un autre appareil de charge basse consommation.
2. Branchez l'autre extrémité du chargeur dans le port situé à l'arrière de l'appareil Alta HR. Les broches du câble de charge doivent être alignées avec le port de chargement de votre Alta HR et verrouillées en place. Une fois le branchement effectué, le coach électronique se met à vibrer et une icône de batterie apparaît sur l'écran.




Le chargement complet peut prendre jusqu'à 2 heures. Tapotez sur votre coach électronique pendant son chargement afin de vérifier le niveau de la batterie. Une fois le chargement terminé, votre coach électronique affiche une icône représentant une batterie pleine.

Configuration avec votre téléphone

Configurez votre Alta HR grâce à l'application Fitbit pour iPhone et iPad ou téléphones Android. L'application Fitbit est compatible avec la plupart des téléphones les plus répandus. Rendez-vous sur fitbit.com/devices pour vérifier si votre téléphone est compatible.



Pour commencer :

1. Téléchargez l'application Fitbit :
 - [App Store d'Apple](#) pour les iPhone
 - [Google Play Store](#) pour les téléphones Android
2. Installez l'application et ouvrez-la.
 - Si vous avez déjà un compte Fitbit, connectez-vous à votre compte > tapotez sur l'onglet Aujourd'hui  > votre photo de profil > **Configurer un appareil.**

- Si vous n'avez pas de compte Fitbit, tapotez sur **Rejoindre Fitbit** ; une série de questions vous aidera à créer un compte.

3. Continuez à suivre les instructions à l'écran pour connecter votre Alta HR à votre compte.

Après avoir effectué la configuration, lisez le guide pour en savoir plus sur votre nouveau coach électronique, puis explorez l'application Fitbit.

Pour en savoir plus, accédez à help.fitbit.com.

Affichage de vos données dans l'application Fitbit

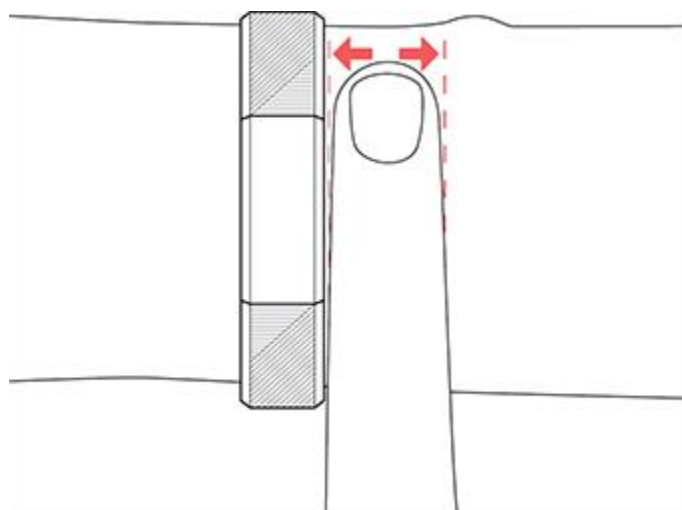
Ouvrez l'application Fitbit sur votre téléphone pour consulter vos données d'activité et de sommeil, consigner les aliments et la quantité d'eau que vous consommez, participer à des défis et bien plus encore.

Porter Alta HR

Placez ALTA HR autour de votre poignet. Si vous avez acheté un bracelet interchangeable, consultez les instructions dans « [Changer le bracelet](#) » à la page 10.

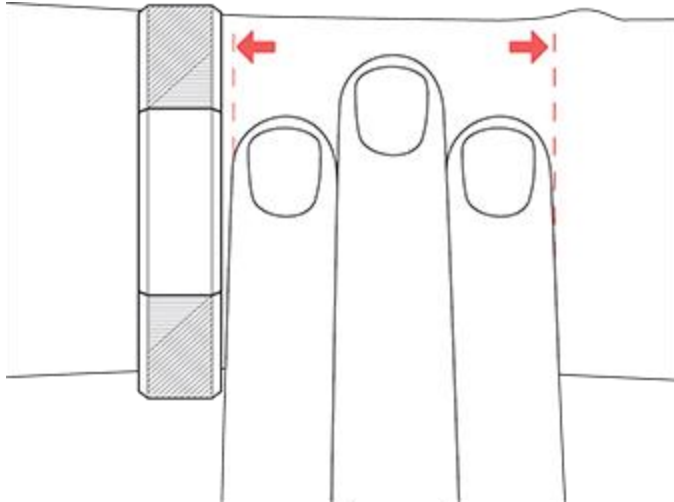
Port de la montre toute la journée ou lors d'une activité physique

Lorsque vous ne faites pas d'exercice, portez Alta HR une largeur de doigt au-dessus de l'os de votre poignet.



Pour optimiser le suivi de la fréquence cardiaque pendant l'activité physique :


- Au cours d'une séance d'entraînement, essayez de porter votre appareil plus haut sur votre poignet (la largeur de 3 doigts) pour un meilleur ajustement. De nombreux exercices comme le vélo ou l'haltérophilie vous contraignent à plier fréquemment votre poignet, ce qui peut interférer avec le signal de fréquence cardiaque si la montre est placée plus bas sur votre poignet.



- Portez votre appareil Fitbit en haut de votre poignet, et assurez-vous que l'appareil est en contact avec votre peau.
- Pensez à resserrer votre bracelet avant une séance de sport et à le desserrer lorsqu'elle est terminée. Le bracelet doit être bien ajusté, mais ne doit pas vous serrer (un bracelet trop serré diminue le flux sanguin, ce qui peut altérer le signal de fréquence cardiaque).

Choix du poignet et main dominante

Pour plus d'exactitude, vous devez indiquer si vous portez Alta HR sur votre main dominante ou non dominante. Votre main dominante est celle que vous utilisez pour écrire et manger. Pour commencer, le Placement sur le poignet est configuré sur Gauche et la main dominante sur Droite. Modifiez l'un ou l'autre paramètre dans l'application Fitbit :

À partir de l'onglet Aujourd'hui  dans l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > vignette Alta HR > **Placement sur le poignet** ou **Maint dominante**.

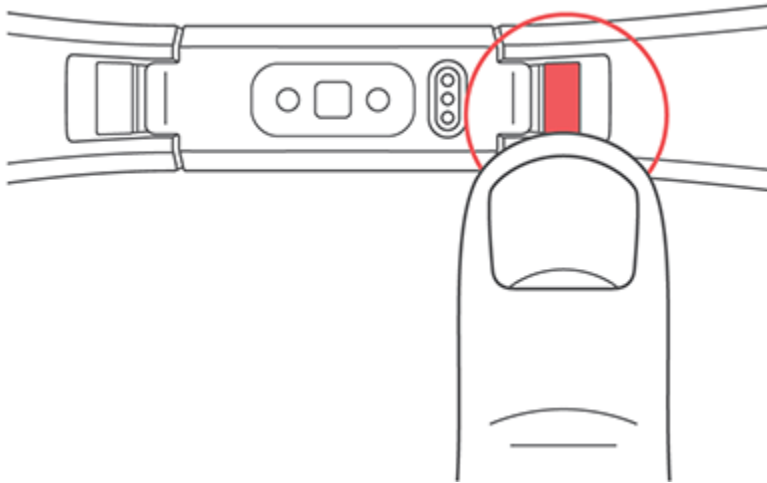
Changer le bracelet

Le bracelet est constitué de deux bracelets détachables (inférieur et supérieur), que vous pouvez remplacer par des bracelets interchangeables vendus séparément.

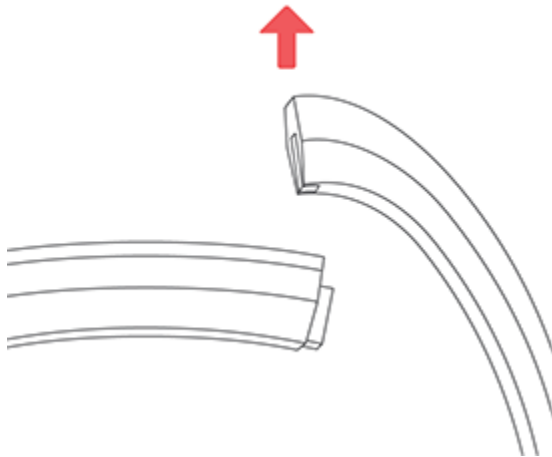
Retirer un bracelet

1. Retournez Alta HR et trouvez les attaches du bracelet.

2. Pour déverrouiller l'attache, appuyez sur le bouton plat situé sur le bracelet.



3. Faites glisser le bracelet vers le haut pour le séparer du coach électronique



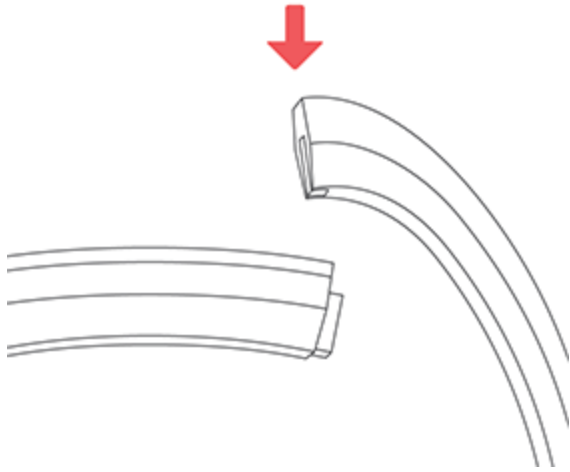
4. Recommencez de l'autre côté.

Si vous ne parvenez pas à retirer le bracelet ou s'il semble bloqué, faites de petits mouvements d'avant en arrière avec le bracelet pour le débloquer.

Mettre en place un nouveau bracelet

Avant d'attacher un nouveau bracelet, repérez d'abord les parties supérieures et inférieures de celui-ci. La partie supérieure du bracelet est munie d'une boucle et doit être fixée sur le côté le plus proche du port de charge. La partie inférieure est percée d'encoches.

Pour attacher un nouveau bracelet, faites simplement glisser le bracelet sur le bord du coach électronique jusqu'à ce que vous sentiez qu'il s'enclenche.

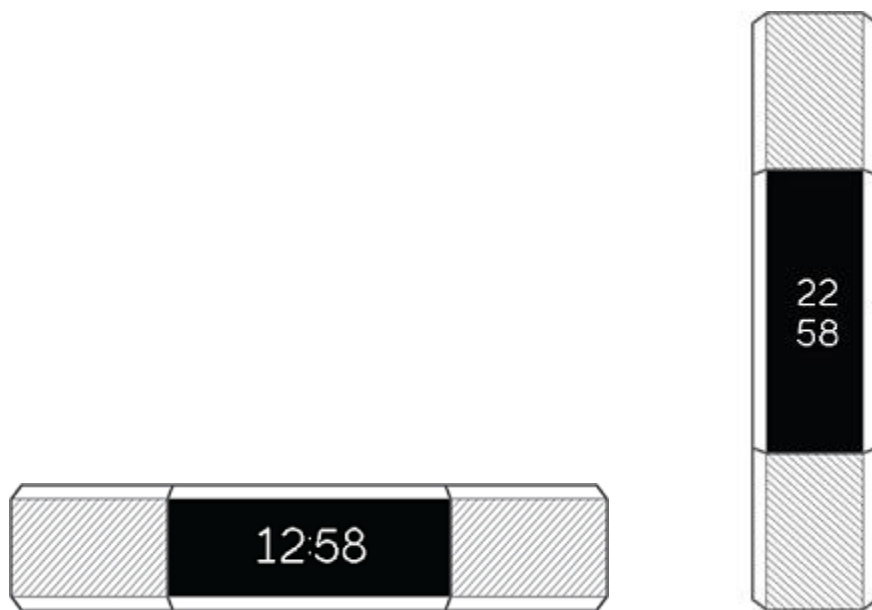


Prise en main

Apprenez à mieux naviguer, vérifiez le niveau de la batterie et procédez à l'entretien de votre coach électronique.

Navigation dans Alta HR

La montre Alta HR dispose d'un écran tactile OLED qui peut être orienté horizontalement ou verticalement. Vous pouvez choisir parmi plusieurs clock faces, chacune ayant un design unique. Tapotez une fois sur l'écran pour faire défiler vos statistiques.

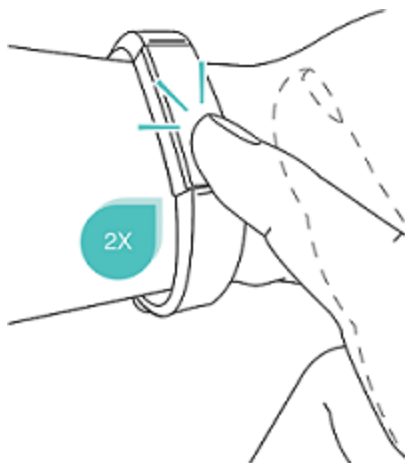


Lorsque vous n'utilisez pas Alta HR, la luminosité de l'écran est réduite. Pour l'allumer :

- Tapotez deux fois sur votre coach électronique.
- Tournez votre poignet vers vous. Ce procédé, appelé Écran en rotation poignet, peut être désactivé dans les paramètres de votre coach électronique.

Tapoter sur votre coach électronique

Pour obtenir les meilleurs résultats possible, tapotez sur votre coach électronique à l'endroit où le bracelet rejoint le cadran.



Vérifier le niveau de la batterie


Si votre batterie est faible, lorsque vous réactivez votre Alta HR, vous verrez s'afficher une icône de batterie faible au bout de quelques secondes. Si l'icône de batterie trop faible s'affiche, vous ne pourrez pas accéder aux écrans du coach électronique tant que vous n'aurez pas rechargé la batterie. Votre coach électronique continue de suivre votre activité jusqu'à ce que la batterie soit épuisée. Notez que le suivi de la fréquence cardiaque s'arrêtera lorsque le niveau de la batterie sera d'environ 5 %.



Vous pouvez consulter le niveau de votre batterie sur l'écran de chargement de la batterie à tout moment. Pour afficher l'écran de batterie, activez le menu Batterie dans l'application Fitbit.

Modification de l'affichage heure et statistiques

Alta HR est vendu avec plusieurs clock faces. Pour changer de clock face :


1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  dans l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > Vignette Alta HR.
2. Tapotez sur **Horloge et affichage**.
3. Faire glisser votre doigt vers la droite et vers la gauche pour découvrir les différentes clock faces disponibles. Tapotez sur **Choisir** pour basculer vers la clock face choisie.

Ajustement du paramétrage du suivi de votre fréquence cardiaque

Votre Alta HR utilise votre fréquence cardiaque automatiquement et en continu. Le paramètre Fréquence cardiaque comporte trois options :

- Auto (par défaut)—le suivi de la fréquence cardiaque est actif lorsque vous portez votre coach électronique.
- Off—Le suivi de la fréquence cardiaque est désactivé.
- On—Le suivi de la fréquence cardiaque est actif, que vous portiez ou non votre coach électronique.

Pour modifier votre paramètre de rythme cardiaque :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  dans l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > Vignette Alta HR.
2. Tapotez sur **Fréquence cardiaque**.
3. Sélectionnez un paramètre.

Entretien de l'Alta HR


Il est important de nettoyer et de sécher régulièrement votre Alta HR. Pour plus d'informations, consultez fitbit.com/productcare.

Notifications

Alta HR peut afficher toutes les notifications d'appel, de SMS, de calendrier et d'applications de votre téléphone pour vous tenir informé. Gardez votre coach électronique à moins de 9 mètres de votre téléphone pour recevoir des notifications.

Configuration des notifications

Vérifiez que la fonction Bluetooth de votre téléphone est activée et que votre téléphone peut recevoir des notifications (souvent dans Paramètres > Notifications). Configurez ensuite les notifications :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  dans l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > Vignette Alta HR.
2. Tapotez sur **Notifications**.
3. Suivez les instructions à l'écran pour associer votre coach électronique si ce n'est pas déjà fait. Les notifications d'appel, de SMS et de calendrier sont activées automatiquement.

Remarque : Si vous avez un iPhone, votre Alta HR affiche les notifications de tous les calendriers synchronisés avec l'application Calendrier. Si vous avez un téléphone Android, votre Alta HR affiche les notifications de calendrier de l'application que vous choisissez lors de l'installation.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Affichage des notifications entrantes

Lorsque votre téléphone et votre Alta HR se trouvent à proximité, le coach électronique vibre à chaque notification et la notification s'affiche à l'écran. Si l'écran est éteint, tournez votre poignet ou tapotez deux fois sur l'appareil pour le réactiver. La notification est visible pendant une minute après sa réception. Si vous avez plus d'une notification non lue, vous verrez un signe plus (+).

- Appels téléphoniques : le nom ou le numéro de l'appelant défile trois fois.



- SMS : le nom de l'expéditeur et le message défilent une fois.



- Alertes de calendrier : le nom de l'événement défile une fois.



Votre appareil affiche les 40 premiers caractères de la notification. Consultez votre téléphone pour lire l'intégralité du message.

Chronométrage

Les alarmes vibrent pour vous réveiller ou vous prévenir à l'heure que vous définissez. Définissez jusqu'à huit alarmes pour qu'elles se déclenchent une fois ou plusieurs jours de la semaine.

Définir une alarme

Alta HR peut vibrer pour vous réveiller ou vous alerter. Définissez et supprimez les alarmes dans l'application Fitbit. Lorsqu'une alarme se déclenche, tapotez deux fois sur le coach électronique pour l'arrêter.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Suivi de l'activité

Alta HR surveille en permanence plusieurs statistiques dès que vous le portez. Les données se synchronisent automatiquement tout au long de la journée lorsque votre montre est à la portée de l'application Fitbit.

Suivre vos stats

Tapotez sur l'écran de la clock face pour afficher vos statistiques quotidiennes

- Pas effectués
- Fréquence cardiaque
- Distance parcourue
- Calories brûlées
- Minutes actives

Obtenez votre historique complet et d'autres informations détectées par votre coach électronique, telles que les données sur le sommeil, ans l'app Fitbit.

Suivi d'un objectif d'activité quotidien

Alt HR suit votre progression vers l'objectif d'activité quotidien de votre choix. Une fois l'objectif atteint, votre coach électronique se met à vibrer et fête votre succès.

Sélection d'un objectif

Définissez un objectif pour vous aider à démarrer votre parcours santé et forme. Pour commencer, votre objectif est de faire 10 000 pas par jour. Vous pouvez augmenter ou diminuer le nombre de pas, ou choisir un autre objectif en termes de distance, de calories brûlées ou de minutes actives.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Suivi des activités par heure

Alta HR vous aide à rester actif toute la journée en suivant votre temps d'immobilité et en vous rappelant de bouger.

Les rappels vous rappellent de marcher au moins 250 pas chaque heure. Vous avez une vibration et un rappel sur votre écran 10 minutes avant la fin de l'heure si vous n'avez pas effectué au moins 250 pas.



Lorsque vous atteignez l'objectif de 250 pas après avoir eu un rappel, vous sentez une deuxième vibration et c'est la fête.

Activez les rappels d'activité dans l'application Fitbit.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Suivi de votre sommeil

Portez l'Alta HR au lit pour suivre automatiquement votre temps de sommeil et vos phases du sommeil (temps passé en sommeil paradoxal, sommeil léger et sommeil profond). Pour afficher les statistiques relatives à votre sommeil, synchronisez votre coach électronique à votre réveil et consultez l'application Fitbit.

Définir un objectif de sommeil

Pour commencer, votre objectif de sommeil est de 8 heures par nuit. Personnalisez cet objectif en fonction de vos besoins.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Définition d'un rappel pour l'heure du coucher

L'application Fitbit peut vous recommander des heures régulières de coucher et de réveil pour vous aider à améliorer la régularité de votre cycle de sommeil. Activez la réception d'une notification dans la soirée lorsqu'il est temps de commencer à vous préparer à vous coucher.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Analyser vos habitudes de sommeil

La montre Alta HR suit plusieurs indicateurs de sommeil, tels que votre heure de coucher, votre temps de sommeil et la durée de chaque phase de sommeil. Suivez votre sommeil avec Alta HR et consultez l'application Fitbit pour comprendre comment comparer vos cycles de sommeil avec ceux d'autres personnes du même sexe et du même âge.

Pour en savoir plus, accédez à help.fitbit.com.

Suivi automatique de vos exercices

Alta HR reconnaît et enregistre automatiquement les activités impliquant un grand nombre de mouvements sur une durée d'au moins 15 minutes. Synchronisez votre appareil pour voir les statistiques basiques de votre activité dans votre historique d'exercices.

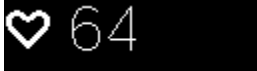

Pour en savoir plus, notamment sur la manière de modifier la durée minimale avant le suivi d'une activité, consultez la page help.fitbit.com.



Affichage de votre fréquence cardiaque

Les zones de fréquence cardiaque vous permettent de mieux identifier l'intensité d'activité que vous devez viser. Alta HR affiche la zone dans laquelle vous vous trouvez actuellement et votre progression vers votre fréquence cardiaque maximale à côté de votre fréquence cardiaque. Sur votre application Fitbit, vous pouvez afficher le temps passé dans les zones pendant une journée ou durant un exercice en particulier. Trois zones fondées sur les recommandations de l'American Heart Association sont disponibles. Vous pouvez également créer une zone personnalisée pour viser une fréquence cardiaque particulière.

Zones de fréquence cardiaque par défaut

Les zones de fréquence cardiaque par défaut sont calculées à partir de votre fréquence cardiaque maximale estimée. Fitbit calcule votre fréquence cardiaque maximale à l'aide de la formule habituelle de 220 moins votre âge.

Icône	Zone	Calcul	Description
	Hors zone	En dessous de 50 % de votre fréquence cardiaque maximale	Votre fréquence cardiaque est peut-être élevée, mais pas suffisamment pour que cela corresponde à un exercice.
	Élimination des graisses	Entre 50 et 69 % de votre fréquence	Il s'agit d'une zone d'exercice d'intensité faible à moyenne. Cette zone est adaptée pour ceux qui se remettent à faire de l'exercice. Elle est appelée la

Icône	Zone	Calcul	Description
		cardiaque maximale	zone d'élimination des graisses, car un pourcentage plus élevé de graisses est brûlé, mais le nombre total de calories brûlées est moins élevé.
	Zone cardio	Entre 70 et 84 % de votre fréquence cardiaque maximale	C'est une zone d'exercice d'intensité moyenne à élevée. Dans cette zone, vous vous dépensez sans pour autant forcer. La plupart des utilisateurs ciblent cette zone.
	Max.	Au-dessus des 85 % de votre fréquence cardiaque maximale	Il s'agit d'une zone d'exercice d'intensité élevée. Cette zone doit être utilisée pour des entraînements courts et intenses destinés à améliorer votre performance et votre vitesse.

Zones de fréquence cardiaque personnalisées

Si vous avez un objectif précis en tête, définissez une zone de fréquence cardiaque personnalisée ou une fréquence cardiaque maximale personnalisée dans l'application Fitbit. Par exemple, les athlètes peuvent avoir un objectif différent des recommandations de l'American Heart Association applicables à la majorité des personnes.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Partage de votre activité

Une fois que vous avez terminé une séance d'entraînement, synchronisez votre coach électronique avec l'application Fitbit pour partager vos statistiques avec vos amis et votre famille.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Affichage de votre score de forme cardio

Affichez votre forme cardiovasculaire globale dans l'application Fitbit. Affichez votre score cardio, ainsi que votre niveau de forme cardio qui vous compare aux autres utilisateurs. Dans le tableau de bord Fitbit, tapotez sur la vignette de la fréquence cardiaque, puis faites glisser votre doigt vers la gauche pour voir en détail les statistiques de votre forme cardio.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Mettre à jour l'Alta HR

Mettez à jour votre coach électronique pour obtenir les dernières améliorations de fonctionnalités et mises à jour du produit.

Lorsqu'une mise à jour est disponible, une notification apparaît dans l'application Fitbit. Lorsque vous lancez la mise à jour, une barre de progression apparaît sur votre Alta HR et dans l'application Fitbit jusqu'à ce que la mise à jour soit terminée. Pendant la mise à jour, gardez votre coach électronique et votre téléphone à proximité l'un de l'autre.

Remarque : la mise à jour de votre Fitbit Alta HR prend plusieurs minutes et peut solliciter beaucoup la batterie. Nous vous recommandons de brancher votre coach électronique dans le chargeur avant de lancer la mise à jour.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Résolution des problèmes

Si votre Alta HR ne fonctionne pas correctement, consultez les étapes de résolution des problèmes ci-dessous. Rendez-vous sur help.fitbit.com pour plus d'informations.

Absence de signal de fréquence cardiaque

Alta HR analyse en permanence votre fréquence cardiaque lorsque vous vous entraînez et tout au long de la journée. Si le capteur de fréquence cardiaque sur votre coach électronique ne parvient pas à détecter un signal, des lignes pointillées apparaissent.



Si votre appareil ne détecte pas de signal de fréquence cardiaque, assurez-vous que le paramètre de suivi de la fréquence cardiaque est activé ou automatisé dans l'application Fitbit. Ensuite, assurez-vous que votre coach électronique est correctement positionné. Si nécessaire, placez-le plus haut ou plus bas sur votre poignet et resserrez ou desserrez le bracelet Alta HR doit être en contact avec votre peau. Après avoir gardé votre bras immobile et droit pendant un court instant, vous devriez à nouveau voir votre fréquence cardiaque.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Autres problèmes

Si vous rencontrez l'un des problèmes suivants, redémarrez votre coach électronique :

- synchronisation impossible ;
- aucun suivi des pas ou d'autres données
- Aucune réponse lorsque vous tapotez.

Pour redémarrer votre coach électronique :

1. Branchez le câble d'alimentation dans un port USB de votre ordinateur ou dans un chargeur mural USB certifié UL.
2. Branchez l'autre extrémité du câble de charge dans le port situé à l'arrière du coach électronique. Les broches du câble de charge doivent être fermement verrouillées dans le port. Une fois le branchement effectué, le coach électronique se met à vibrer et une icône de batterie apparaît sur l'écran. L'icône de batterie disparaît après trois secondes.

3. Appuyez trois fois sur le bouton du câble d'alimentation en l'espace de 8 secondes, en respectant une brève pause entre chaque pression. Le bouton est situé à l'extrémité du câble de charge qui est branchée à l'ordinateur. Lorsque vous voyez le logo Fitbit et que le coach électronique se met à vibrer, cela signifie qu'il a redémarré.

Après le redémarrage de votre coach électronique, vous pouvez le débrancher du câble de charge et le remettre en place.

Pour obtenir plus d'informations ou contacter l'Assistance client, consultez la page help.fitbit.com.

Spécifications et informations générales

Capteurs

Fitbit Alta HR contient les capteurs et moteurs suivants :

- Un accéléromètre 3 axes MEMS pour détecter les mouvements
- Un moteur vibrant
- Un capteur optique de fréquence cardiaque

Composition

Le bracelet de votre Alta HR est constitué d'un matériau élastomère flexible et durable similaire à celui utilisé pour de nombreuses montres de sport. Il ne contient pas de latex. Des bracelets en cuir véritable sont disponibles en option.

Le fermoir et le boîtier de l'Alta HR sont en acier inoxydable de qualité chirurgicale. L'inox contient des traces de nickel pouvant entraîner une réaction allergique chez les personnes sensibles à ce métal. La quantité de nickel utilisée dans tous les produits Fitbit est conforme à la directive stricte sur ce métal de l'Union européenne.

Technologie sans fil

Alta HR est doté d'un émetteur-récepteur radio Bluetooth 4.0.

Informations tactiles

Alta HR est doté d'un moteur vibrant pour les alarmes, les objectifs, les notifications et les rappels.

Batterie

Alta HR est équipé d'une batterie lithium-polymère rechargeable.

Mémoire

Consultez le tableau suivant pour savoir combien de temps Alta HR stocke les statistiques et les données entre les périodes de synchronisation. Les données enregistrées sont les suivantes : pas, distance parcourue, calories brûlées, minutes actives, fréquence cardiaque, exercice et heures d'immobilité par rapport aux heures actives.

Type de données	Jours de stockage
Statistiques minute par minute	7
Données de sommeil	7
Phases de sommeil	5
Données SmartTrack	7
Totaux récapitulatifs	30

Écran

Alta HR est doté d'un écran OLED tactile.

Taille des bracelets

Les tailles de bracelet sont affichées ci-dessous. Remarque : La taille des bracelets accessoires achetés séparément peut légèrement varier.

Petit bracelet	Il correspond à un poignet de 140 à 170 mm (5,5 à 6,7 pouces) de circonférence.
Grand bracelet	Il correspond à un poignet de 170 à 206 mm (6,7 à 8,1 pouces) de circonférence.
Très grand bracelet	Il correspond à un poignet de 206 à 236 mm (8,1 à 9,3 pouces) de circonférence.

Conditions ambiantes

Température de fonctionnement	-10 à 45 °C (14 à 113 °F)
-------------------------------	------------------------------

Température de non-fonctionnement	De -20 à 60 °C (-4 à 140 °F)
Résistance à l'eau	Résiste aux éclaboussures. Ne pas prendre de douche ou nager avec l'appareil.
Altitude de fonctionnement maximale	9 144 m (30 000 pi)

En savoir plus

Pour en savoir plus sur votre coach électronique, sur la façon de suivre vos progrès dans l'application Fitbit et sur la manière d'adopter des habitudes saines avec Fitbit Premium, consultez help.fitbit.com.

Politique de retour et garantie

Trouvez des informations sur la garantie et la politique de retour de fitbit.com sur fitbit.com/legal/returns-and-warranty.

Avis relatifs à la réglementation et la sécurité

Nom du modèle : FB408

États-Unis : réglementation de la FCC (Federal Communications Commission)

À l'attention de l'utilisateur : vous pouvez également trouver les ID de FCC et d'Industry Canada sur votre appareil. Pour consulter le contenu :

- Vous pouvez appuyer 6 fois sur le bouton du câble de charge de votre coach électronique pendant son chargement pour afficher les mentions réglementaires.

Cet appareil est conforme à la partie 15 de la réglementation de la FCC.

Son utilisation est sujette aux deux conditions suivantes :

1. Cet appareil ne doit pas provoquer d'interférences préjudiciables, et
2. Cet appareil doit accepter toute interférence, y compris celles pouvant provoquer un fonctionnement non-souhaité.

Avertissement de la FCC

Toute modification apportée à ce produit qui n'est pas expressément approuvée par le fabricant ou par la partie responsable de la conformité pourrait vous retirer le droit d'utiliser l'appareil.

Remarque : Cet appareil a été testé et s'avère conforme aux restrictions relatives aux équipements numériques de classe B, conformément à l'article 15 des règlements de la FCC. Ces restrictions ont été instaurées pour offrir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles au sein d'une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut émettre des fréquences radio et, s'il n'est pas installé conformément aux instructions, peut nuire aux radiocommunications. Toutefois, rien ne garantit que des parasites ne surviendront pas dans une installation particulière. Si cet appareil cause des interférences nuisibles à la réception du téléviseur ou de la radio, ce que vous pouvez déterminer en allumant et en éteignant votre appareil, nous vous invitons à essayer l'une des mesures correctives suivantes :

- en orientant l'antenne réceptrice différemment ou en la changeant de place ;
- en augmentant la distance séparant l'équipement du récepteur ;
- en connectant l'équipement à une prise sur un circuit différent de celui sur lequel est branché le récepteur, ou
- en obtenant de l'aide auprès du revendeur ou d'un technicien radio/TV expérimenté.

Cet appareil satisfait aux exigences de la FCC et d'IC sur l'exposition aux radiofréquences dans les environnements publics ou non contrôlés.

Identifiant FCC : XRAFB408

Canada : réglementation d'Industrie Canada (IC)

Cet appareil est conforme aux exigences IC en matière d'exposition aux fréquences radioélectriques dans les environnements publics ou non contrôlés.

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

Avis d'IC aux utilisateurs anglophones et francophones conforme à la version actuelle de la RSS GEN :

Cet appareil est conforme à la norme RSS d'Industry Canada exempte de licence.

Son utilisation est sujette aux deux conditions suivantes :

1. Cet appareil ne doit pas causer d'interférences et
2. Cet appareil doit accepter toute interférence, y compris celles pouvant provoquer un fonctionnement non-souhaité.

Cet appareil est conforme aux normes RSS d'exemption de licence d'Industrie Canada. Son fonctionnement est assujéti aux 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

CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B)

ID IC : 8542A-FB408

Union européenne (UE)

Déclaration UE de conformité simplifiée

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: 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

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



Australie et Nouvelle-Zélande



Chine



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)
Modèle Alta HR FB408						
表带和表扣	0	0	0	0	0	0
电子	X	0	0	0	0	0
电池	0	0	0	0	0	0
充电线	X	0	0	0	0	0

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

0 = 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572规定的限量要求以下

X = 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572规定的限量要求

Indonésie

51233/SDPPI/2017 6953

Israël

התאמה אישור 51-57868

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Japon



201-163255

Mexique



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

Maroc

AGRÉÉ PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément : MR 16116 ANRT 2018

Date d'agrément : 26/3/2018

Nigeria

La connexion et l'utilisation de cet équipement de communication sont autorisées par la Commission des communications du Nigeria.

Oman

OMAN-TRA/TA-R/3338/16

Philippines

NTC



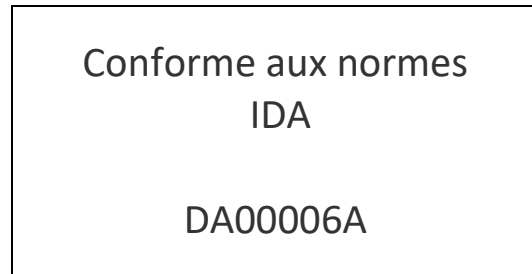
Type accepté
n° : ESD-1614033C

Serbie



M005 016

Singapour



Afrique du Sud



Corée du Sud

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

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



- 사용 주파수 (fréquence utilisée) : 2402 MHz-2480 MHz
- 채널수 (le nombre de canaux) : 40

- 변조방식 (type de modulation) :	Numérique
- 안테나 유형 (type d'antenne) :	Vertical
- 출력 (puissance de sortie) :	-2,22 dBm
- 안테나 종류 (type d'antenne)	Métal estampé
Informations d'approbation KCC	
1) Nom de l'appareil (nom du modèle) :	FB408
무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기	
2) Numéro de certificat :	MSIP-CMM-XRA-FB408
3) Demandeur :	Fitbit, Inc.
4) Fabricant :	Fitbit, Inc.
5) Fabricant/Pays d'origine :	R.P.C.

Taiwan



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。

Translation:

Avertissement concernant la faible puissance :

Conformément au mode de gestion du moteur rayonnant des ondes radio de faible puissance.

Article 12

Les moteurs RF de faible puissance ayant obtenu la certification type ne sont pas autorisés à modifier la fréquence, à augmenter la puissance ou à modifier les caractéristiques et les fonctions de la conception originale sans autorisation.

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

L'utilisation de moteurs RF de faible puissance ne doit avoir aucune incidence sur la sécurité des vols et ne doit pas interférer avec les communications légales ; si une interférence est constatée, l'utilisation doit être immédiatement interrompue et améliorée jusqu'à ce qu'il n'y ait plus aucune interférence.

Les communications légales dans le paragraphe précédent font référence aux communications radio effectuées conformément aux dispositions de la Telecommunications Act (loi sur les télécommunications). Les moteurs RF de faible puissance doivent résister aux interférences des communications légales ou des équipements électriques radiologiques à usage industriel, scientifique et médical.

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.

Émirats arabes unis

<p>N° TRA ENREGISTRÉ : ER51305/17</p> <p>N° DE FOURNISSEUR : 35294/14</p>

Déclaration de sécurité

Cet appareil a été testé afin de garantir sa conformité à la certification de sécurité, selon les spécifications de la norme EN : EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013.

©2022 Fitbit LLC. Tous droits réservés. Fitbit et le logo Fitbit sont des marques de commerce et/ou des marques déposées de Fitbit aux États-Unis et dans d'autres pays. Une liste plus complète des marques de commerce Fitbit est disponible sur la page relative à la [liste des marques de commerce de Fitbit](#). Les marques de commerce de tierces parties mentionnées appartiennent à leurs propriétaires respectifs.