fitbit blaze™

BC

Manual del usuario
Versión 1.4

Índice

Índice **3**

Inicio **6**

Contenido de la caja 6
Carga del monitor 6
Configuración con el teléfono 7
Consulta de datos en la aplicación de Fitbit 8

Cómo llevar Blaze **9**

Colocación durante los ejercicios y durante el resto del día 9
Mano dominante 10
Cambio de la correa 10
Retirada de la correa 10
Colocación de una correa nueva 11

Opciones básicas **12**

Navegación por Blaze 12
Navegación básica 12
Comprobación del nivel de batería 12
Cambio de formato del reloj 12
Ajuste de la configuración 12
Mantenimiento de Blaze 13

Notificaciones **14**

Configuración de notificaciones 14
Visualización de notificaciones entrantes 14
Gestión de notificaciones 15
Desactivación de notificaciones 15
Aceptación o rechazo de llamadas de teléfono 15

Precisión **17**

Establecer una alarma 17
Activación del temporizador o el cronómetro 17

Monitorización de actividad **18**

Consulta de tus estadísticas 18
Monitorización de un objetivo diario de actividad 18
Selección de un objetivo 18

Monitorización de una actividad por horas 18
Monitorización del sueño 19
Fijación de un objetivo de sueño 19
Establecimiento de un recordatorio para irse a dormir 19
Información sobre los hábitos de sueño 19
Práctica de la respiración guiada 20
Monitorización automática del ejercicio 20
Monitorización y análisis de ejercicios con el modo de ejercicio 20
Requisitos del GPS 20
Monitorización de un ejercicio 21
Personalización de atajos de ejercicios 21
Comprobación del resumen de entrenamientos 22
Comprobación de la frecuencia cardíaca 22
Zonas predeterminadas de frecuencia cardiaca 22
Zonas personalizadas de frecuencia cardíaca 23
Cómo compartir la actividad 23
Visualización de la puntuación sobre la capacidad aeróbica 24

Control de la música 25

Ajustes del control musical 25
Control de la música 25

Actualiza tu Blaze 27

Solución de problemas 28

Ausencia de señal de frecuencia cardíaca 28
Otros problemas 28

Información general y especificaciones 30

Sensores 30
Materiales 30
Tecnología inalámbrica 30
Información acerca de la tecnología de tacto 30
Batería 30
Memoria 30
Pantalla 31
Tamaño de la correa 31
Condiciones ambientales 32
Más información 32
Garantía y política de devoluciones 32

Avisos de seguridad y normativas 33
EE. UU.: Declaración de la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC) 33
Canadá: Declaración del Ministerio de Industria de Canadá (IC) 34
Unión Europea (UE) 34
Australia y Nueva Zelanda 35
China 35
Israel 36
Japón 36
México 36
Omán 36
Filipinas 37
Singapur 37
Sudáfrica 37
Corea del Sur 38
Serbia 38
Taiwán 38
Emiratos Árabes Unidos 40
Declaración de seguridad 40

Inicio

Este es Fitbit Blaze, el smart fitness watch que te permite cumplir tus objetivos de actividad física con estilo. Dedica un momento a leer toda la información de seguridad en fitbit.com/safety.

Contenido de la caja

La caja de Blaze incluye estos elementos:

Monitor

Cable de carga

Las correas desmontables de Blaze están disponibles en una gran variedad de colores y materiales, que se venden por separado.

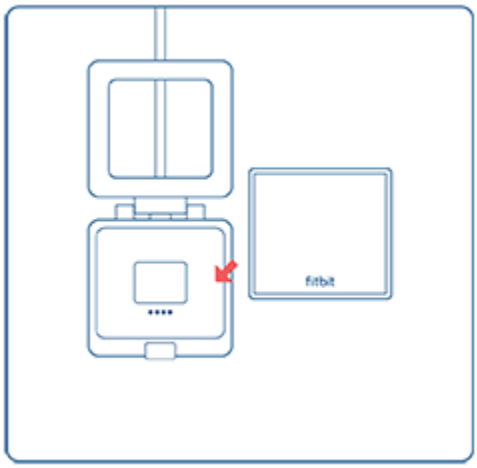
Carga del monitor

Si Blaze está completamente cargado, la batería puede durar hasta 5 días. La duración de la batería y los ciclos de carga varían en función del uso y de otros factores. Los resultados reales diferirán.

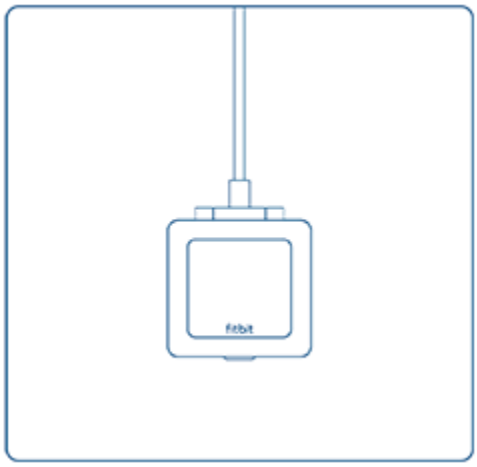
Para cargar Blaze, sigue estos pasos:

1. Conecta el cable de carga al puerto USB de tu ordenador, a un cargador de pared USB con certificación UL o a otro dispositivo de carga de baja potencia.
2. Retira la pulsera de actividad de la correa. Para ello, dale la vuelta a la correa y empuja la pantalla con suavidad para que se separe del marco.

3. Coloca la pulsera de actividad dentro de la base de carga con la pantalla mirando hacia ti.



   Los cuatro dientes dorados deben estar alineados.
4. Cierra la tapa de la base. Cuando la pulsera de actividad esté bien colocada en la base, aparecerá un gran icono de una batería para que sepas que se ha iniciado la carga.



La batería puede tardar entre 1 y 2 horas en cargarse completamente. Mientras se carga la pulsera de actividad, puedes mirar el reloj tocando la pantalla, ver las notificaciones y controlar la música. Puedes ver el nivel de la batería en un icono brillante de una pila que aparece en la parte superior izquierda de la pantalla. También puedes consultar el nivel de carga de la batería en un icono más grande que se ve al abrir y cerrar la tapa de la base.

Configuración con el teléfono

Configura Blaze mediante la aplicación de Fitbit para iPhones y iPads o teléfonos Android. La aplicación de Fitbit es compatible con la mayoría de los teléfonos y tabletas. Para obtener más información, consulta fitbit.com/devices.

Para empezar:

1. Descarga la aplicación de Fitbit:
    - App Store de Apple para iPhones
    - Google Play Store para teléfonos Android
2. Instala la aplicación y ábrela.
    - Si ya tienes una cuenta de Fitbit, inicia sesión en ella y toca la pestaña Hoy > tu imagen de perfil > **Configurar un dispositivo**.
    - Si no tienes una cuenta de Fitbit, toca **Únete a Fitbit** para que te guíe a través de una serie de preguntas para crear una cuenta de Fitbit.
3. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para conectar Blaze con tu cuenta.

Cuando hayas terminado la configuración, consulta la guía para conocer mejor tu nuevo monitor y explora la aplicación de Fitbit.

Para más información, consulta help.fitbit.com.

Consulta de datos en la aplicación de Fitbit

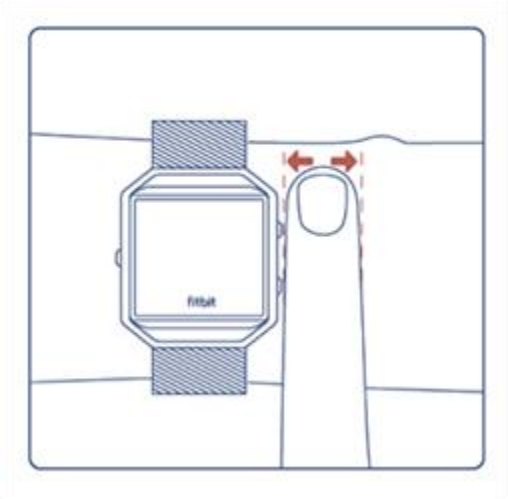
Abre la aplicación de Fitbit en tu teléfono para consultar tus datos de actividad y sueño, registrar los alimentos y el agua ingeridos, participar en desafíos y mucho más.

Cómo llevar Blaze

Colócate Blaze alrededor de la muñeca. Si has comprado otra correa, consulta las instrucciones de "Cambio de correa" en la página 10.

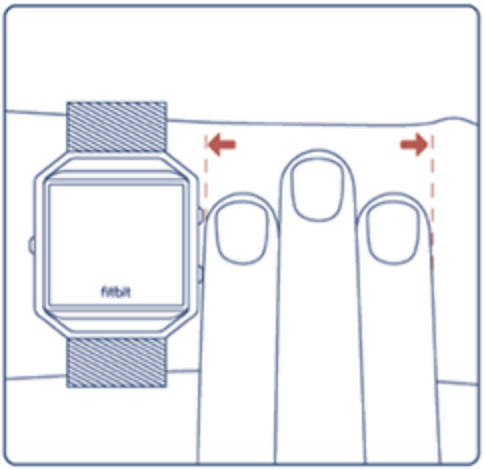
Colocación durante los ejercicios y durante el resto del día

Cuando no estés practicando ningún ejercicio, lleva Blaze colocado un dedo por encima del hueso de la muñeca.



Para optimizar la monitorización de la frecuencia cardíaca mientras haces ejercicio:

- Durante un entrenamiento, prueba a usar el dispositivo en un lugar más elevado de la muñeca (a 2 dedos) para mejorar el ajuste. En muchos ejercicios (como el levantamiento de pesas o el ciclismo), se dobla la muñeca con frecuencia, por lo que es más probable que se produzcan interferencias en la señal de la frecuencia cardíaca si el smartwatch se encuentra más pegado a la muñeca.



- Lleva puesto el dispositivo Fitbit en la parte superior de la muñeca y asegúrate de que la parte posterior de este esté en contacto con la piel.
- Considera apretar la correa antes de un entrenamiento y aflojarla cuando termines. La correa debe ajustarse sin llegar a apretar (una pulsera apretada restringe el flujo sanguíneo, lo que puede afectar a la señal de frecuencia cardíaca).

Mano dominante

Para lograr una precisión óptima, debes especificar si llevas puesto Blaze en la mano dominante o en la no dominante. La mano dominante es la que usas para comer y escribir. De forma predeterminada, el ajuste de la muñeca está configurado en la mano no dominante. Si llevas puesto Blaze en la mano dominante, cambia el ajuste en la aplicación de Fitbit:

En la pestaña Hoy de la aplicación de Fitbit, toca tu imagen de perfil > baldosa de Blaze > **Muñeca > Dominante**.

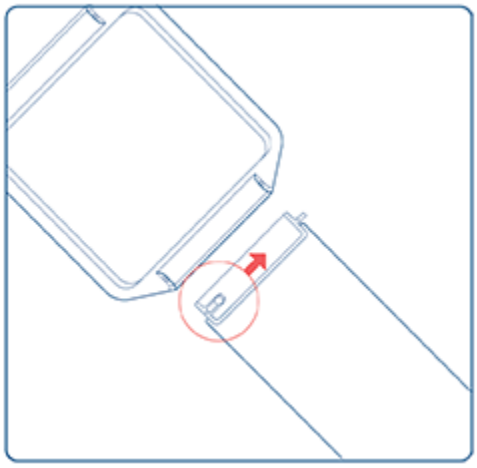
Cambio de la correa

La pulsera consta de dos correas desmontables, una superior y otra inferior, que se pueden reemplazar por algunas de las que se venden por separado.

Retirada de la correa

1. Coloca Blaze boca abajo en una superficie plana y lisa, y busca los dos botones para quitar la correa (hay uno en cada extremo donde esta se une al marco).

2. Para desabrochar el botón, usa la punta de tu dedo o la uña para deslizarlo con suavidad hacia extremo opuesto, y luego saca la correa del marco.



3. Haz lo mismo en el otro lado.

Colocación de una correa nueva

Antes de colocar una correa nueva, identifica las correas superior e inferior. La correa superior tiene una hebilla en el extremo. La correa inferior tiene muescas.

Para colocar la correa:

1. Coloca Blaze boca abajo. Cuando esté boca abajo, verás que hay dos botones a la izquierda y un solo botón a la derecha.
2. Busca la clavija del lado opuesto del botón de extracción e introdúcela en el orificio que se encuentra en el marco.
3. Tira del botón mientras introduces la correa en su sitio y, a continuación, suéltalo para que esta se fije en el marco.

Opciones básicas

Conoce la mejor forma de explorar, comprobar el nivel de la batería y cuidar tu monitor.

Navegación por Blaze

Blaze tiene una pantalla táctil LCD en color y 3 botones.

Navega por Blaze deslizando el dedo de lado a lado y de arriba abajo, o pulsando un botón. Para no gastar la batería, la pantalla de la pulsera de actividad se apaga cuando no se está usando.

Navegación básica

La pantalla de inicio es el reloj.

- Desliza hacia arriba para ver cualquier notificación.
- Desliza hacia abajo para controlar la música y para activar y desactivar las notificaciones.
- Desliza hacia la izquierda y luego toca para abrir menús concretos.
- Pulsa el botón izquierdo para volver a una pantalla anterior o regresar al formato del reloj.

Comprobación del nivel de batería

En la parte superior izquierda de las pantallas de menú, aparece un pequeño icono que indica el nivel de la batería. Cuando la batería esté baja, verás un icono de una batería en la pantalla de formato del reloj.

Cambio de formato del reloj

Blaze viene con distintos formatos del reloj. Para cambiar el formato del reloj:

1. En la pestaña Hoy de la aplicación de Fitbit, toca tu imagen de perfil > baldosa de Blaze.
2. Toca **Pantalla del reloj**.
3. Desliza hacia la izquierda y la derecha para navegar por los formatos del reloj disponibles. Toca **Elegir** para cambiar al formato del reloj seleccionado.

Ajuste de la configuración

Gestiona ajustes básicos de la configuración, como el brillo, la monitorización de la frecuencia cardiaca y la vista rápida, directamente en tu pulsera de actividad. Abre el menú Configuración y toca un ajuste para modificarlo. Desliza el dedo hacia arriba para ver la lista completa de ajustes.

Mantenimiento de Blaze

Es muy importante limpiar y secar Blaze con frecuencia. Para obtener más información, consulta fitbit.com/productcare.

Notificaciones

Blaze puede mostrar notificaciones de llamadas, mensajes de texto, calendario y de la aplicación desde tu teléfono para mantenerte informado. Para recibir notificaciones, mantén la pulsera de actividad a menos de 9 metros del teléfono.

Configuración de notificaciones

Comprueba que tu teléfono tiene el Bluetooth encendido y puede recibir notificaciones (normalmente en Configuración > Notificaciones). Después, configura las notificaciones:

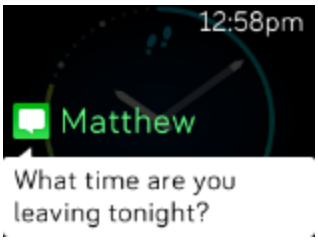
1. En la pestaña Hoy de la aplicación de Fitbit, toca tu imagen de perfil > baldosa de Blaze.
2. Toca **Notificaciones**.
3. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para enlazar la pulsera de actividad si aún no lo has hecho. Las notificaciones de llamadas, mensajes de texto y calendario se activan automáticamente.
4. Para activar las notificaciones de las aplicaciones instaladas en tu teléfono, como Fitbit o WhatsApp, toca **Notificaciones de aplicaciones** y activa las notificaciones que quieras ver.

Ten en cuenta que si tienes un iPhone, Blaze muestra las notificaciones de todos los calendarios sincronizados con la aplicación Calendario. Si tienes un dispositivo Android, en Blaze aparecerán las notificaciones del calendario de la aplicación que hayas elegido durante la configuración.

Para más información, consulta help.fitbit.com.

Visualización de notificaciones entrantes

Cuando tu teléfono y Blaze estén dentro del alcance, la pulsera de actividad vibrará cuando reciba una notificación. Si no puedes leer la notificación cuando llegue, puedes consultarla más tarde deslizando hacia arriba en la pantalla del reloj.



Gestión de notificaciones

Blaze puede guardar hasta 30 notificaciones, tras lo cual las más antiguas se sustituirán por las nuevas que vayan llegando. Las notificaciones se borran automáticamente pasadas 24 horas. La pulsera de actividad puede mostrar hasta 32 caracteres del asunto y hasta 160 caracteres del mensaje de texto.

Para gestionar las notificaciones:

- Desliza con el dedo hacia arriba desde la pantalla de formato del reloj para ver las notificaciones y toca una para ampliarla.
- Para eliminar una notificación, desliza el dedo hacia la derecha.
- Para eliminar todas las notificaciones a la vez, desliza hacia la parte inferior de las notificaciones y toca **Borrar todo**.
- En el caso de notificaciones más largas, desliza el dedo hacia arriba para moverte por el contenido del texto.
- Para salir de la pantalla de notificaciones, pulsa el botón izquierdo.

Desactivación de notificaciones

Desactiva algunas notificaciones en la aplicación de Fitbit o desactívalas todas en la configuración rápida de Blaze. Cuando todas las notificaciones estén desactivadas, la pulsera de actividad no vibrará y la pantalla no se encenderá cuando recibas una notificación en el teléfono.

Para desactivar algunas notificaciones:

1. En la pestaña Hoy de la aplicación de Fitbit de tu teléfono, toca tu imagen de perfil > baldosa de Blaze > **Notificaciones**.
2. Desactiva todas las notificaciones que ya no deseas recibir en tu monitor.
3. Sincroniza tu monitor para guardar los cambios.

Para desactivar todas las notificaciones:

1. Mantén pulsado el botón superior derecho para acceder a la configuración rápida.
2. Configura las notificaciones con el valor **Desactivado**.

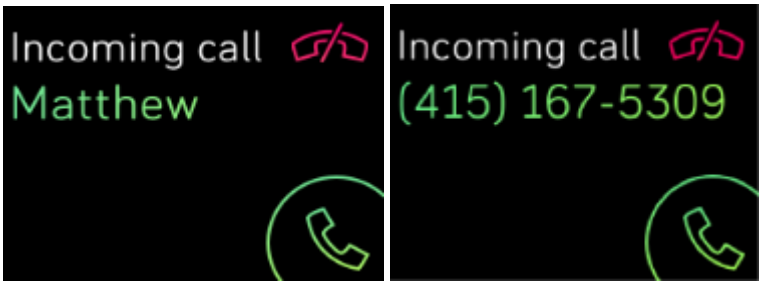
Ten en cuenta que si utilizas el ajuste No molestar del teléfono, dejarás de recibir notificaciones en tu monitor hasta que desactives este ajuste.

Aceptación o rechazo de llamadas de teléfono

Si se empareja con un iPhone, Blaze te permite aceptar o rechazar llamadas entrantes del teléfono.

Para aceptar una llamada, toca el icono verde del teléfono en la pantalla de la pulsera de actividad. Ten en cuenta que no puedes hablar a través de la pulsera de actividad: al aceptar una llamada, la contestas en el teléfono más cercano. Para rechazar una llamada, toca el icono del teléfono rojo para enviar la llamada entrante al buzón de voz.

El nombre de quien llama aparecerá si dicha persona figura en tu lista de contactos; de lo contrario, verás un número de teléfono.



Precisión

Las alarmas vibran para despertarte o avisarte a una hora que hayas establecido. Puedes configurar hasta 8 alarmas para que se reproduzcan una vez a la semana o en varios días. También puedes medir la duración de actividades con el cronómetro o activar el temporizador.

Establecer una alarma

Establece, gestiona y elimina alarmas en el menú Alarmas de la pulsera de actividad. Cuando salta una alarma, la pulsera de actividad vibra. Para descartar la alarma, toca la marca de verificación. Para posponer la alarma durante 9 minutos, toca el icono ZZZ. Puedes posponer una alarma tantas veces como quieras. Ten en cuenta que se activará automáticamente el modo posponer si ignoras la alarma durante más de 1 minuto.

Para más información, consulta help.fitbit.com.

Activación del temporizador o el cronómetro

Para activar un temporizador o usar el cronómetro, abre el menú Temporizador. Desliza con el dedo hacia la izquierda o la derecha para elegir el temporizador o el cronómetro.

Monitorización de actividad

Blaze monitoriza de forma continua una gran variedad de estadísticas siempre que lo lleves puesto. Los datos se sincronizarán automáticamente cuando estén dentro del alcance de la aplicación de Fitbit a lo largo del día.

Consulta de tus estadísticas

En la pantalla de formato del reloj, desliza hacia la izquierda a la pantalla Hoy. Tócala y desliza hacia arriba para ver tus estadísticas diarias:

- Pasos que has dado
- El ritmo cardíaco instantáneo
- Distancia recorrida
- Calorías quemadas
- Las plantas subidas
- Minutos de actividad
- La actividad por horas

Busca el historial completo y otra información que tu monitor haya detectado, como las fases del sueño, en tu aplicación de Fitbit.

Monitorización de un objetivo diario de actividad

Blaze monitoriza tu progreso de cara a un objetivo de actividad diario de tu elección. Cuando alcances tu objetivo, la pulsera de actividad vibrará y mostrará un mensaje de celebración.

Selección de un objetivo

Establece un objetivo para ayudarte a iniciar tu recorrido de salud y actividad física. Para empezar, tu objetivo consiste en dar 10 000 pasos al día. Elige aumentar o disminuir el número de pasos o cambia a un objetivo de distancia recorrida, calorías quemadas, minutos de actividad o plantas subidas.

Para más información, consulta help.fitbit.com.

Monitorización de una actividad por horas

Blaze te ayuda a mantener la actividad a lo largo del día monitorizando el tiempo que permaneces sin moverte y recordándote que debes ponerte en marcha.

Estos avisos te animan a caminar al menos 250 pasos cada hora. Sentirás una vibración y verás un aviso en la pantalla 10 minutos antes de cada hora si no has dado 250 pasos.

Cuando alcances el objetivo de los 250 pasos después de recibir el recordatorio, sentirás una segunda vibración y aparecerá un mensaje de felicitación

Activa los avisos para moverte en la aplicación de Fitbit.

Para más información, consulta help.fitbit.com.

Monitorización del sueño

Lleva Blaze en la cama para monitorizar automáticamente la duración del sueño y sus fases (es decir, el tiempo que has estado en fase REM, sueño ligero y sueño profundo). Para ver las estadísticas del sueño, sincroniza la pulsera de actividad cuando te despiertes y consultes la aplicación de Fitbit.

Fijación de un objetivo de sueño

Para empezar, el objetivo de sueño es de 8 horas por noche. Personaliza este objetivo para adaptarlo a tus necesidades.

Para más información, consulta help.fitbit.com.

Establecimiento de un recordatorio para irse a dormir

La aplicación de Fitbit puede recomendarte horas regulares para irte a la cama y para despertarte, con lo que te ayuda a mejorar la uniformidad de tu ciclo de sueño. Activa los recordatorios para acostarte para que se te avise por las noches de cuándo es la hora de empezar a prepararte para irte a la cama.

Para más información, consulta help.fitbit.com.

Información sobre los hábitos de sueño

Blaze monitoriza una serie de estadísticas del sueño cuando te vas a dormir, entre ellas, cuánto tiempo duermes y el tiempo que pasas en cada fase del sueño. Monitoriza tu sueño con Blaze y consulta la aplicación de Fitbit para ver cómo son tus patrones de sueño en comparación con otras personas similares a ti.

Para más información, consulta help.fitbit.com.

Práctica de la respiración guiada

El modo Relax de Blaze ofrece sesiones de respiración guiada personalizadas con las que puedes encontrar momentos de tranquilidad a lo largo del día. Puedes elegir entre sesiones de 2 o 5 minutos.

1. En la pulsera de actividad, desliza hasta la pantalla Relax.
2. La primera opción es la sesión de 2 minutos. Desliza con el dedo para seleccionar la sesión de 5 minutos.
3. Toca la pantalla y, a continuación, el símbolo de inicio de la parte inferior derecha para empezar.
4. Quédate quieto y respira profundamente durante el periodo de calibración, que dura entre 30 y 40 segundos. Verás la frase "sintiendo tu respiración" en la pantalla de la pulsera de actividad.
5. Una vez terminada la sesión, pulsa el botón para volver al reloj.

Todas las notificaciones se desactivan automáticamente durante la sesión. En el caso de que hayas fijado una alarma por vibración, Blaze vibrará a la hora especificada.

Para más información, consulta help.fitbit.com.

Monitorización automática del ejercicio

Blaze reconoce y registra automáticamente muchas actividades con movimientos intensos que tienen al menos 15 minutos de duración. Sincroniza tu dispositivo para ver estadísticas básicas sobre tu actividad en tu historial de ejercicios.

Para obtener más información, por ejemplo, cómo cambiar la duración mínima antes de monitorizar una actividad, consulta help.fitbit.com.

Monitorización y análisis de ejercicios con el modo de ejercicio

Monitoriza ejercicios concretos con el modo de ejercicio en Blaze para ver estadísticas en tiempo real. Para ver todas las estadísticas de entrenamiento, consulta tu historial de ejercicios en la aplicación de Fitbit.

Nota: Blaze utiliza los sensores GPS del teléfono más cercano para recopilar datos del GPS.

Requisitos del GPS

El GPS conectado del teléfono está disponible para todos los teléfonos compatibles con sensores GPS. Para obtener más información, consulta help.fitbit.com.

1. Activa el Bluetooth y el GPS en tu teléfono.
2. Asegúrate de que Blaze esté enlazado con tu teléfono.

3. Asegúrate de que la aplicación de Fitbit tiene permiso para utilizar el GPS o los servicios de ubicación.
4. Comprueba que la función GPS conectado está activada durante el ejercicio.
    1. En la pulsera de actividad, desliza con el dedo hacia la pantalla de ejercicio y tócala. A continuación, desliza hasta encontrar el ejercicio que quieras monitorizar con el GPS conectado.
    2. Si ves un icono de un engranaje en la parte inferior izquierda, significa que puedes conectar el GPS en ese ejercicio. Toca el engranaje y asegúrate de que la función de GPS conectado esté activada.
    3. Pulsa el botón izquierdo para volver a la pantalla anterior.
5. Lleva el teléfono contigo mientras haces ejercicio.

Monitorización de un ejercicio

1. Desliza hacia la pantalla de ejercicio y tócala.
2. Desliza hasta encontrar el ejercicio que quieras monitorizar y tócalo.
3. Toca el icono de inicio para empezar a monitorizar el ejercicio.
4. Durante el entrenamiento, toca o desliza hacia arriba o abajo para desplazarte por las estadísticas en tiempo real.
5. Cuando acabes el entrenamiento o quieras ponerlo en pausa, toca el icono de pausa.
6. Toca el botón de inicio para reanudar el entrenamiento o toca el icono de la bandera para finalizar el modo de ejercicio. Verás un resumen de los resultados.
7. Toca **Hecho** para salir del modo de ejercicio.

Nota:

- Si hay algún ejercicio que use el GPS, aparecerá un icono en la parte superior izquierda mientras la pulsera de actividad se conecta a los sensores GPS de tu teléfono. Cuando el icono se ilumine y Blaze vibre, significará que el GPS se ha conectado.

Personalización de atajos de ejercicios

1. En la pestaña Hoy de la aplicación de Fitbit, toca tu imagen de perfil > baldosa de Blaze.
2. Toca **Accesos directos a ejercicios**.
    - Para añadir un nuevo acceso directo, toca el icono **+** y selecciona un ejercicio.
    - Para quitar un acceso directo a un ejercicio, desliza el dedo hacia la izquierda en un acceso directo.
    - Para reordenar un acceso directo a un ejercicio, toca **Editar**, mantén pulsado el icono de la hamburguesa y arrástralo hacia arriba o abajo.

Comprobación del resumen de entrenamientos

Sincroniza la pulsera de actividad para guardar el entrenamiento en tu historial de ejercicios, donde puedes ver estadísticas adicionales y consultar la ruta si has utilizado la función de GPS conectado.

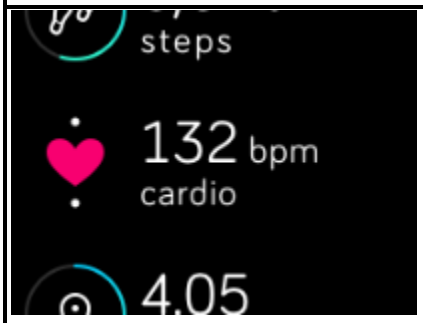
Comprobación de la frecuencia cardíaca

Las zonas de frecuencia cardiaca te ayudan a centrarte en la intensidad de entrenamiento que prefieras. Blaze muestra tu zona actual y el progreso hacia tu frecuencia cardiaca máxima junto a la lectura de tu frecuencia cardiaca. En la aplicación de Fitbit, puedes ver el tiempo que has pasado en cada zona durante un día o ejercicio concretos. Según las recomendaciones de la American Heart Association (Asociación Estadounidense de Cardiología), hay tres zonas disponibles, pero si tienes un objetivo concreto de frecuencia cardiaca, puedes crear una zona personalizada.

Zonas predeterminadas de frecuencia cardiaca

Las zonas predeterminadas de frecuencia cardiaca se calculan mediante la estimación de tu frecuencia cardiaca máxima. Fitbit calcula tu frecuencia cardiaca máxima con la fórmula común de 220 menos tu edad.

Icono	Zona	Cálculo	Descripción
	fuera de zona	Por debajo del 50% de tu frecuencia cardíaca máxima	Tu frecuencia cardíaca puede ser elevada, pero no lo suficiente para que se considere ejercicio.
	Quema de grasas	Entre el 50 % y el 69 % de tu frecuencia cardíaca máxima	Se trata de una zona de ejercicio de intensidad baja a media. Esta zona puede ser un buen comienzo para los principiantes. Se le llama zona de quema de grasas debido a que el mayor porcentaje de calorías que se queman

Icono	Zona	Cálculo	Descripción
			proceden de la grasa, aunque el índice total de quema de calorías es menor.
	Zona cardio	Entre el 70% y el 84% de tu frecuencia cardiaca máxima	Se trata de una zona de ejercicio de intensidad media a alta. En esta zona estás forzando un poco, pero sin pasarte. Para la mayoría de las personas, esta es la zona de ejercicio en la que desean centrarse.
	Zona máxima	Por encima del 85% de tu frecuencia cardiaca máxima	Se trata de una zona de ejercicio de intensidad alta. Esta zona está destinada a sesiones cortas e intensas que aumentan el rendimiento y la velocidad.

Zonas personalizadas de frecuencia cardíaca

Si tienes un objetivo concreto en mente, establece una zona de frecuencia cardíaca personalizada o una frecuencia cardíaca máxima personalizada en la aplicación de Fitbit. Por ejemplo, es posible que los deportistas de élite puedan tener un objetivo que difiera de las recomendaciones de la Asociación Estadounidense de Cardiología para la mayoría de las personas.

Para más información, consulta help.fitbit.com.

Cómo compartir la actividad

Tras completar un entrenamiento, sincroniza el monitor con la aplicación de Fitbit para compartir tus estadísticas con amigos y familiares.

Para más información, consulta help.fitbit.com.

Visualización de la puntuación sobre la capacidad aeróbica

Visualiza tu capacidad aeróbica general en tu aplicación de Fitbit. Consulta tu nivel de capacidad aeróbica y tu nivel de estado físico cardiovascular, que muestran tu rendimiento en comparación con otros usuarios. En la aplicación de Fitbit, toca la baldosa de la frecuencia cardíaca y desliza hacia la izquierda para ver los detalles de tus estadísticas de capacidad aeróbica.

Para más información, consulta help.fitbit.com.

Control de la música

Usa Blaze para controlar la música que se reproduce en tu teléfono.

Ajustes del control musical

Si tienes un teléfono Android, activa Bluetooth clásico para controlar la música en tu teléfono.

1. Desliza con el dedo a la pantalla de configuración en tu Blaze.
2. Toca **Bluetooth Classic** hasta que esté configurado con el valor Enlazar.
3. En tu teléfono, accede a la configuración de Bluetooth donde aparecen los dispositivos enlazados. Tu teléfono buscará los dispositivos disponibles.
4. Toca **Blaze (clásico)**. Aparecerá un número de 6 dígitos en tu teléfono.
5. Cuando aparezca el mismo número de 6 dígitos en tu Blaze, toca **Sí** en la pulsera de actividad.
6. En tu teléfono, toca **Enlazar**.

Control de la música

Para controlar la música:

1. Mientras se reproduce la música en el teléfono, desliza hacia abajo desde la pantalla del reloj.
2. Mientras se reproduce la música en el teléfono, pulsa dos veces el botón izquierdo de la pulsera de actividad.
3. Reproduce la pista, páusala o toca los iconos de flechas para pasar a la pista siguiente o a la anterior. Usa los botones superior derecho e inferior derecho para controlar el volumen.
4. Pulsa el botón inferior derecho para pausar la música o el botón superior derecho para saltar a la pista siguiente.

Notas:

- Blaze utiliza el perfil de Bluetooth AVRCP para controlar la música, por lo que la aplicación en la que la reproduzcas debe ser compatible.

- Dado que algunas aplicaciones de transmisión de música compatibles no difunden información de la pista, los títulos de las canciones no se mostrarán en Blaze. Sin embargo, si la aplicación de música es compatible con AVRCP, puedes pausar una pista o saltar a la siguiente, aunque no puedas ver su título.

Actualiza tu Blaze

Actualiza tu monitor para obtener las últimas mejoras y actualizaciones de productos.

Cuando haya disponible una actualización, aparecerá una notificación en la aplicación de Fitbit. Cuando empieces a actualizar, verás una barra de progreso en Blaze y en la aplicación de Fitbit hasta que la actualización termine. Mantén la pulsera de actividad y el teléfono cerca la una del otro durante la actualización.

Nota: La actualización de Blaze tarda varios minutos y puede ser exigente con la batería. Te recomendamos que conectes la pulsera de actividad al cargador antes de comenzar la actualización.

Para más información, consulta help.fitbit.com.

Solución de problemas

Si Blaze no funciona correctamente, consulta los siguientes pasos de solución de problemas. Visita help.fitbit.com para obtener más información.

Ausencia de señal de frecuencia cardíaca

Blaze monitoriza continuamente la frecuencia cardiaca mientras estás haciendo ejercicio y a lo largo del día. Si el sensor de frecuencia cardiaca de tu pulsera de actividad tiene dificultades para detectar una señal, aparecerán líneas discontinuas.

Si tu dispositivo no detecta ninguna señal de frecuencia cardiaca, en primer lugar, asegúrate de que la monitorización de la frecuencia cardiaca esté activada en la configuración de tu dispositivo. Después, asegúrate de que llevar puesta la pulsera de actividad como es debido, colocándola más arriba o más abajo en la muñeca o apretando o aflojando la correa. Blaze debe estar en contacto con la piel. Mantén el brazo quieto y recto un momento y, a continuación, deberías poder ver tu frecuencia cardiaca de nuevo.

Para más información, consulta help.fitbit.com.

Otros problemas

En caso de tener alguno de los siguientes problemas, reinicia tu monitor:

- No se sincroniza.
- No monitoriza los pasos ni otros datos.
- El monitor no responde cuando pulso el botón ni cuando toco la pantalla o muevo el dedo sobre ella.

Para reiniciar tu pulsera de actividad:

1. Mantén pulsados los botones izquierdo e inferior derecho hasta que veas el icono de Fitbit en la pantalla. Debería tardar menos de 10 segundos.
2. Suelta los botones.

Para obtener más información o ponerte en contacto con el servicio de atención al cliente, visita help.fitbit.com.

Información general y especificaciones

Sensores

Fitbit Blaze incorpora los siguientes sensores y motores:

- Un acelerómetro de tres ejes MEMS, que monitoriza los patrones de movimiento
- Un altímetro, que monitoriza los cambios de altitud
- Un motor de vibración.
- Un monitor óptico de frecuencia cardíaca
- Un sensor de luz ambiental

Materiales

La correa que incluye Blaze está hecha de un material de elastómero flexible y duradero similar al que se usa en muchos relojes deportivos. No contiene látex. Disponemos de correas intercambiables de piel auténtica y acero inoxidable.

La hebilla y el marco de Blaze están hechos de acero inoxidable quirúrgico. Aunque el acero inoxidable contiene trazas de níquel y puede provocar reacciones alérgicas en personas con sensibilidad a este metal, la cantidad de níquel de todos los productos de Fitbit cumple la estricta directiva de la Unión Europea que limita la comercialización y el uso del níquel.

Tecnología inalámbrica

Blaze contiene un transceptor de radio Bluetooth 4.0.

Información acerca de la tecnología de tacto

Blaze cuenta con un motor de vibración para alarmas, objetivos, notificaciones y recordatorios.

Batería

Blaze está equipado con una batería de polímero de litio recargable.

Memoria

Blaze guarda información detallada minuto a minuto de los últimos 7 días, así como resúmenes de las actividades diarias de los últimos 30 días. Los datos de frecuencia cardiaca se almacenan en intervalos

de un segundo durante la monitorización del ejercicio y en intervalos de cinco segundos el resto del tiempo.

Consulta la siguiente tabla para ver durante cuánto tiempo guarda Blaze tus estadísticas y datos entre cada sincronización de la pulsera de actividad. Los datos registrados se componen de los pasos que has dado, la distancia recorrida, las calorías quemadas, las plantas subidas, los minutos de actividad, la frecuencia cardiaca, el ejercicio y la monitorización de tu sueño.

Sincroniza tu monitor con la aplicación de Fitbit para acceder al historial.

Tipo de datos	Días de almacenamiento
Estadísticas minuto a minuto	7
Datos de sueño	7
Fases del sueño	5
Datos de SmartTrack	7
Totales resumidos	30

Pantalla

Blaze tiene una pantalla táctil LCD en color.

Tamaño de la correa

A continuación, se muestran los tamaños de correa disponibles. Ten en cuenta que el tamaño de las pulseras que se venden por separado puede variar un poco.

Correa pequeña	Es apta para muñecas de entre 140 y 170 mm de circunferencia.
Correa grande	Se adapta a una muñeca de 170 a 206 mm.
Correa extragrande	Es apta para muñecas de entre 206 y 236 mm de circunferencia.

Condiciones ambientales

Temperatura de funcionamiento	De –10 °C a 45 °C
Temperatura de almacenamiento	De -20 °C a 45 °C
Resistencia al agua	A prueba de salpicaduras. No te duches ni nades con el dispositivo puesto.
Altitud máxima de funcionamiento	8535 m

Más información

Para obtener más información sobre el monitor, cómo monitorizar tu progreso en la aplicación de Fitbit y cómo crear hábitos saludables con Fitbit Premium, visita help.fitbit.com.

Garantía y política de devoluciones

Encuentra información sobre la garantía y la política de devoluciones de fitbit.com en fitbit.com/legal/returns-and-warranty.

Avisos de seguridad y normativas

Nombre del modelo: FB502

EE. UU.: Declaración de la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC)

Aviso para el usuario: El FCC ID también se puede ver en el dispositivo. Para ver el contenido:

1. **Haz clic en el botón izquierdo de la pulsera de actividad.**
2. **Desliza a la derecha hasta el menú Configuración.**
3. **Desliza hacia arriba hasta que veas la información normativa y toca la pantalla.**

Este dispositivo cumple con la Sección 15 de las Reglas de FCC.

Su uso está sujeto a las dos condiciones siguientes:

1. Este dispositivo no causará interferencias dañinas.
2. Este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia que reciba, incluidas aquellas que puedan provocar su mal funcionamiento.

Advertencia de la FCC

Cualquier cambio o modificación no aprobados expresamente por la parte responsable del cumplimiento puede anular la autorización del usuario para utilizar el equipo.

Nota: Este equipo se ha probado y cumple con los límites para dispositivos digitales de clase B, de acuerdo con la sección 15 de las normas de la FCC. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencias dañinas en instalaciones domésticas. Este equipo genera, usa y puede irradiar energía de radiofrecuencia, por lo que si no se instala y se usa de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencias dañinas en las comunicaciones de radio. Sin embargo, no hay ninguna garantía de que dicha interferencia no se produzca en una instalación concreta. Si el equipo causa interferencias dañinas para la recepción de radio o televisión (lo que se puede determinar encendiendo y apagando el equipo), animamos al usuario a intentar corregir la interferencia mediante la adopción de una o más de las siguientes medidas:

- Reorientar o reubicar la antena de recepción.
- Aumentar la separación entre el equipo y el receptor.
- Conectar el equipo a una toma en un circuito diferente al que está conectado el receptor.
- Consultar al vendedor o a un técnico de radio/TV con experiencia para obtener ayuda.

Este dispositivo cumple con los requisitos de la FCC y la IC para la exposición a la RF en ambientes públicos o no controlados.

FCC ID: XRAFB502

Canadá: Declaración del Ministerio de Industria de Canadá (IC)

Este dispositivo cumple con los requisitos de la IC para la exposición a la RF en ambientes públicos o fuera de control.

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

Aviso del Ministerio de Industria de Canadá para los usuarios de habla inglesa o francesa, de conformidad con el actual número de RSS GEN:

Este dispositivo cumple con las normas RSS exentas de licencia del Ministerio de Industria de Canadá.

Su uso está sujeto a las dos condiciones siguientes:

1. Este dispositivo no causará interferencias.
2. Este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia que reciba, incluidas aquellas que puedan provocar su mal funcionamiento.

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

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

ID de IC: 8542A-FB502

Unión Europea (UE)

Declaración UE de Conformidad simplificada

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB502 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 Funkgerättypen Modell FB502 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 FB502 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 FB502 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 FB502 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

Australia y Nueva Zelanda

R-NZ

China

部件名称	有毒和危险品					
Blaze Modelo FB502	铅 (Pb)	水银(Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
表带和表扣	O	O	O	O	O	O
电子	X	O	O	O	O	O

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

O = 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

Israel

התאמה אישור 51-51909

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Japón

R 201-150444

México

IFETEL: RCPFIFB15-1706

Omán

OMAN-TRA/TA-R/2932/15

Filipinas

NTC

Tipo aceptado
N.º: ESD-1511783C

Singapur

Conforme
con
las normas de la
IDA DA00006A

Sudáfrica

TA-2015/2025

APROBADO

Corea del Sur

클래스 B 장치 (가정 사용을위한 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 (Frecuencia usada):	De 2400 MHz a 2480 MHz
-. 채널수 (Número de canales):	79/40
-. 공중선전계강도 (Potencia de la antena):	−1,12 dBi
-. 변조방식 (Tipo de modulación):	Digital
-. 안테나 유형(Tipo de antena):	IFA
-. 출력 (Potencia de salida):	−2,9 dBm
-. 안테나 종류 (Tipo de antena)	Metal estampado
Información de aprobación KCC	
1) Equipment name (model name):	FB502
무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기	
2) Número de certificado:	MSIP-CMM-XRA-FB502
3) Solicitante:	Fitbit, Inc.
4) Fabricación:	Fitbit, Inc.
5) Fabricación/País de origen:	P.R.C.

Serbia

И005 16

Taiwán

CCAJ15LP5520T5

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:

Advertencia de baja potencia:

Según el método de gestión del motor radiante de ondas de radio de baja potencia.

Article 12

Los motores de radiofrecuencia de baja potencia que han pasado el certificado de tipo no están habilitados para cambiar la frecuencia, aumentar la potencia o cambiar las características y funciones del diseño original sin autorización.

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

El uso de motores de radiofrecuencia de baja potencia no afecta a la seguridad en los vuelos ni interfiere en las comunicaciones legales. Si se detectara alguna interferencia, el dispositivo se deberá desactivar de inmediato y someter a mejoras hasta que no se requieran interferencias.

Las comunicaciones legales mencionadas en el párrafo anterior hacen referencia a las comunicaciones por radio que operan de conformidad con las disposiciones de la Telecommunications Act (Ley de Telecomunicaciones). Los motores de radiofrecuencia de baja potencia deben soportar interferencias de comunicaciones legales o equipos eléctricos radiológicos para uso industrial, científico y médico.

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.

Emiratos Árabes Unidos

N.º
TRA
REGISTRADO:
ER43458/15

N.º DISTRIBUIDOR:
35294/14

Declaración de seguridad

Este equipo ha sido probado para comprobar que cumple la certificación de seguridad según las especificaciones de la Norma EN: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2:2013.

©2022 Fitbit LLC. Todos los derechos reservados. Fitbit y el logotipo de Fitbit son marcas comerciales o marcas comerciales registradas de Fitbit en los Estados Unidos y en otros países. Puedes encontrar una lista más completa de marcas comerciales de Fitbit en la lista de marcas comerciales de Fitbit. Las marcas comerciales de terceros pertenecen a sus respectivos propietarios.