



使用手冊
版本 2.6

目錄

開始.....	5
包裝盒內物品.....	5
為智慧手環充電.....	6
透過手機進行設定.....	7
在 Fitbit 應用程式中查看您的資料.....	7
佩戴 Inspire HR	8
整日佩戴和運動時的佩戴方式	8
慣用手.....	9
佩戴與保養技巧.....	9
更換錶帶	10
移除錶帶	10
安裝錶帶.....	10
基本資訊	11
導覽 Inspire HR	11
基本導覽	11
快速設定	13
調整設定.....	13
變更錶面	14
手機通知	15
設定通知.....	15
查看傳入通知.....	16
關閉通知.....	16
計時.....	17
設定鬧鐘.....	17
解除或休眠鬧鐘.....	18
使用計時器和碼錶.....	18
活動與健康	19
查看統計資料.....	19
追蹤每日活動目標.....	20

選擇目標	20
追蹤每小時的活動	20
追蹤您的睡眠	20
設定睡眠目標	21
瞭解您的睡眠習慣	21
查看您的心率	21
練習引導式呼吸	22
運動和心臟健康	23
自動追蹤您的運動	23
使用運動應用程式追蹤與分析運動	23
GPS 要求	24
自訂運動設定與快速鍵	25
查看您的運動摘要	25
查看您的心率	25
預設心率區間	26
自訂心率區間	26
分享您的活動	27
檢視心肺健康分數	27
更新、重新啟動和清除	28
更新 Inspire HR	28
重新啟動 Inspire HR	28
清除 Inspire HR	28
疑難排解	29
找不到心率訊號	29
沒有 GPS 訊號	29
其他問題	30
General Info and Specifications	31
感應器與元件	31
材質	31
無線技術	31
觸覺反饋	31
電池	31
記憶體	31
顯示幕	31

錶帶大小.....	32
環境條件.....	32
瞭解詳情.....	32
退貨政策和保固.....	32
Regulatory and Safety Notices	33
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	33
Canada: Industry Canada (IC) statement.....	34
European Union (EU)	35
Customs Union	36
Argentina	36
Australia and New Zealand.....	36
Belarus	37
China.....	37
India	38
Israel	39
Japan.....	39
Mexico.....	39
Morocco	39
Nigeria.....	40
Oman.....	40
Pakistan	40
Philippines	41
Serbia	41
South Korea	41
Taiwan.....	42
United Arab Emirates.....	44
Zambia.....	44
Safety Statement	44

開始

Fitbit Inspire HR 是一款方便的心率健身智慧手環，可幫助您每天養成健康的習慣。

請花點時間前往 fitbit.com/safety 檢視完整的安全資訊。Inspire HR 不適用於提供醫療或科學資料。

包裝盒內物品

Inspire HR 包裝盒內含：



配備小號錶帶的智慧手環（各種不同的顏色和材質）



充電線



額外的大號錶帶（各種不同的顏色和材質）

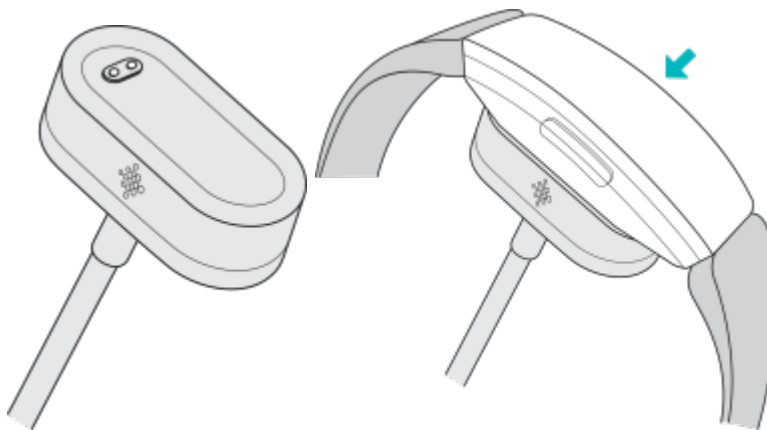
Inspire HR 的可拆式錶帶具備各種不同的顏色和材質，可單獨購買。

為智慧手環充電

充飽電的 Inspire HR，電池續航力高達 5 天。由於電池續航力與充電週期會因為使用因素與其他因素而有所不同；實際結果可能也會有所不同。

為 Inspire HR 充電：

1. 請將充電線插入電腦的 USB 連接埠，符合 UL 認證的 USB 壁式充電器，或是其他低電量充電裝置。
2. 將充電線的另一端拉到智慧手環後方的連接埠附近，直到磁力吸附為止。請確定將充電線上的針腳與智慧手環背面的連接埠對齊。



充滿電需要大約 1 到 2 個小時。智慧手環充電時，您可以按下按鈕以查看電池電量。智慧手環充足電後，電池圖示將停止閃爍並且顯示笑臉。

透過手機進行設定

使用 iPhone 和 iPad 或 Android 手機上的 Fitbit 應用程式設定 Inspire HR。Fitbit 應用程式與多數流行的手機相容。請造訪 fitbit.com/devices 查看您的手機是否相容。



請執行以下操作以便開始進行：

1. 下載 Fitbit 應用程式：
 - [Apple App Store](#) 用於 iPhone
 - [Google Play Store](#) 用於 Android 手機
2. 安裝應用程式，然後開啟。
3. 輕觸**透過 Google 登入**，依照螢幕指示設定裝置。

設定完畢後，請詳閱指南，進一步瞭解新智慧手環，然後再探索 Fitbit 應用程式。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

在 Fitbit 應用程式中查看您的資料

開啟手機的 Fitbit 應用程式查看您的健康指標、活動和睡眠資料，選擇運動或正念冥想練習等。

佩戴 Inspire HR

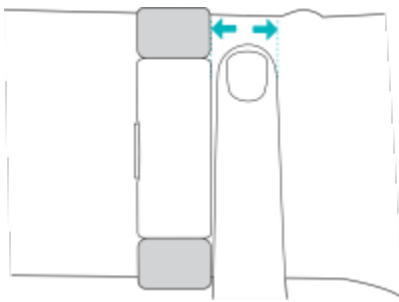
將 Inspire HR 佩戴在手腕上。如果您需要安裝不同尺寸的錶帶，或者您購買了其他錶帶，請參閱「[更換錶帶](#)」，見頁數 10。

請注意，夾扣配件不適用於 Inspire HR。

整日佩戴和運動時的佩戴方式

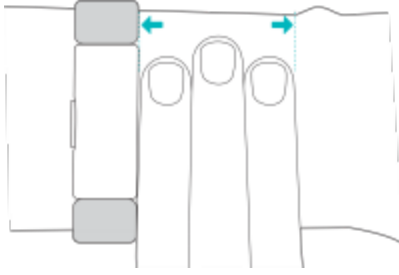
當您沒有運動時，請將 Inspire HR 佩戴在離腕骨上方一個手指寬的位置。

一般而言，在長時間的佩戴後，一定要注意透過取下智慧手環約一個小時，讓手腕得到定期放鬆。我們建議您在淋浴時取下智慧手環。雖然您在淋浴時可以佩戴智慧手環，但如果不佩戴可以減少接觸肥皂、香波和護髮劑的可能，這些物品會對智慧手環造成長期損壞，並可能引發皮膚過敏。



若要在運動時獲得最佳的心率追蹤：

- 請在運動時，將智慧手環佩戴在手腕上較高之處，使其更為服貼。有些運動（例如騎腳踏車或舉重）經常需要彎曲手腕，如果智慧手環滑至手腕下方，可能會影響心率訊號。



- 請將智慧手環佩戴在手腕頂端，並且確定裝置的背面與肌膚接觸。
- 可以考慮在運動前將錶帶調緊，運動後將錶帶調鬆。錶帶應該緊貼而不應該緊縮（否則將限制血液流動，進而影響心率訊號）。

慣用手

為了獲得更高的準確性，您必須指定將 **Inspire HR** 佩戴於慣用手或是非慣用手。慣用手也就是您平常用來寫字和吃東西的手。開始時，手腕設定會設定為非慣用手。如果您日後決定要將 **Inspire HR** 佩戴在慣用手，請在 **Fitbit** 應用程式中變更手腕設定：

從 **Fitbit** 應用程式的「今天」標籤  中，輕觸左上方的圖示  **Inspire HR 動態磚**  **手腕**  **慣用**。

佩戴與保養技巧

- 請定期使用無皂清潔劑維持手環及手腕清潔。
- 如果智慧手環弄濕，請在活動結束後取下並完全弄乾。
- 請時常取下智慧手環。

如需瞭解更多資訊，請造訪 [Fitbit 佩戴和保養頁面](#)。

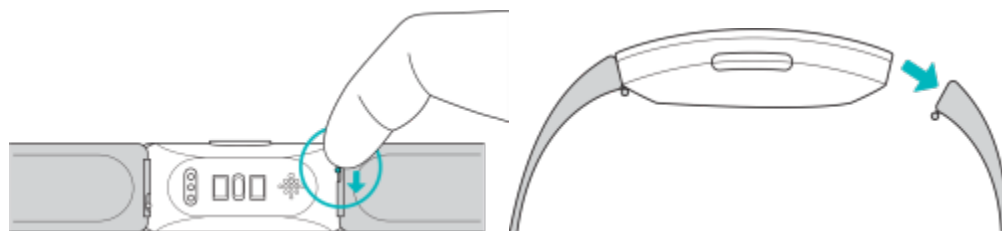
更換錶帶

Inspire HR 包裝盒內隨附一條小號錶帶（已安裝）和一條額外的大號底部錶帶。頂部和底部錶帶都可以用配件錶帶替換，配件錶帶可在 [fitbit.com](https://www.fitbit.com) 單獨購買。如果要進行錶帶測量，請參閱「錶帶大小」，見頁數 32。

Fitbit Inspire 與 Fitbit Inspire HR 錶帶可以在兩款智慧手環間互用。

移除錶帶

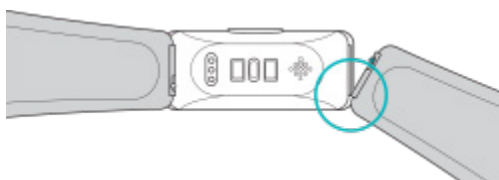
1. 將 Inspire HR 翻轉過來，找到快速釋放桿。
2. 向內壓下快速釋放桿的同時，輕輕地將腕帶從智慧手環拉出以將其釋放。



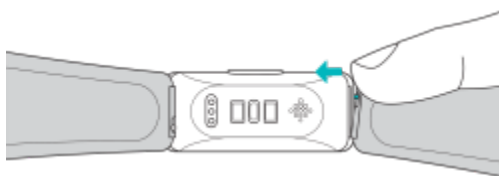
3. 另一側重複進行同樣的步驟。

安裝錶帶

1. 若要安裝錶帶，請握住錶帶，將針腳（快速卸除桿的對面側）滑入智慧手環的凹槽中。



2. 向內按壓快速釋放桿時，將錶帶的另一端滑入相應位置。



3. 當針腳的兩端均已插入後，鬆開快速釋放桿。

基本資訊

瞭解如何進行導覽、查看電池電量以及保養您的智慧手環。

導覽 Inspire HR

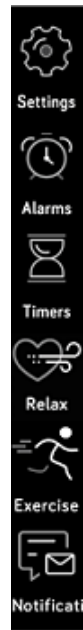
Inspire HR 含有 OLED 觸控顯示螢幕與 1 顆按鈕。

若要透過點選畫面導覽 Inspire HR，請上下滑動，或是按下按鈕。為節省電量，未使用智慧手環時螢幕會自動關閉。

基本導覽

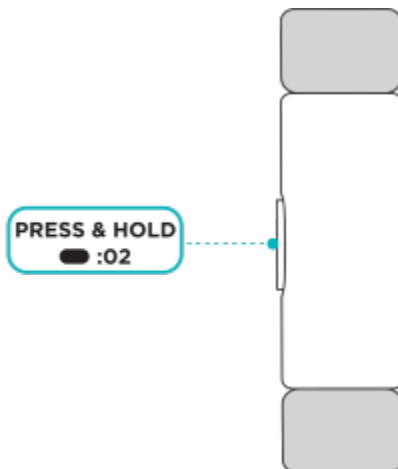
主畫面是時鐘。

- 向下滑可捲動查看 Inspire HR 上安裝的應用程式。輕觸即可開啟應用程式。
- 向上滑動可檢視每日統計資料。



快速設定

按住 Inspire HR 上的按鈕，可快速存取某些設定。輕觸要開啟或關閉的設定。在關閉設定時，圖示的顯示會變淡，而且有一條線穿過。



在快速設定畫面中：

電池	查看電池電量。
螢幕喚醒	在「螢幕喚醒」設定為開啟狀態時，將手腕轉向自己即可開啟螢幕。
通知	在「通知」設定開啟時，如果手機就在附近，Inspire HR 會顯示來自手機的通知。如需更多資訊，請參閱「 手機通知 」，見頁數 15。

調整設定

直接在智慧手環上管理基本設定，包括心率和手機 GPS。開啟「設定」應用程式 ，然後輕觸要調整的設定。向上滑動即可看見完整的設定清單。

變更錶面

Fitbit 資源庫提供各式各樣的錶面來個人化您的智慧手環。

1. 從 Fitbit 應用程式的「今天」標籤  中，輕觸左上方的圖示 > Inspire HR 動態磚。
2. 輕觸資源庫 > 時鐘標籤。
3. 瀏覽可用的錶面。輕觸錶面以查看詳細檢視。
4. 輕觸安裝將錶面新增到 Inspire HR。

手機通知

Inspire HR 可以顯示來自手機的通話、簡訊、行事曆和應用程式通知，讓您不會遺漏任何資訊。

讓智慧手環保持在距離手機 30 英尺的範圍內，以便接收通知。智慧手環上的通知應用程式可以儲存最多 10 則通知。



設定通知

檢查手機藍牙是否開啟，以及手機是否能夠接收通知（通常在「設定」➤「通知」下查看）。接著設定通知：

1. 從 Fitbit 應用程式的「今天」標籤  中，輕觸左上方的圖示 ➤ Inspire HR 動態磚。
2. 輕觸**通知**。
3. 如果您尚未配對智慧手環，請依照畫面說明來進行配對。通話、簡訊和行事曆通知會自動開啟。
4. 若要開啟來自您手機上安裝的應用程式（包括 Fitbit 和 WhatsApp）的通知，請輕觸**應用程式通知**，然後開啟要查看的通知。

請注意，如果您使用 iPhone，Inspire HR 會顯示來自與「行事曆」應用程式同步之所有行事曆的通知。如果您使用 Android 手機，Inspire HR 則會顯示在設定期間您所選之行事曆應用程式的行事曆通知。

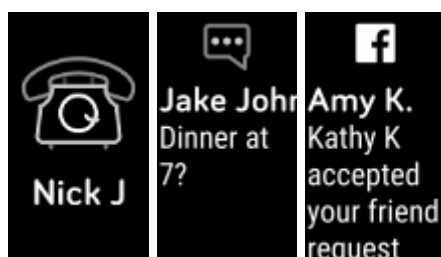
如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

查看傳入通知

若手機和 Inspire HR 在有效範圍內，有任何通知智慧手環都會振動：

- 來電一來電者的姓名或號碼會捲動一次。按下按鈕來解除通知。
- 文字訊息 - 寄件人姓名會在訊息上方捲動一次。向上滑動即可閱讀完整訊息。
- 行事曆提醒 - 事件的名稱會在時間和位置下方捲動一次。
- 應用程式通知 - 應用程式名稱或是寄件人姓名會在訊息上方捲動一次。向上滑動即可閱讀完整訊息。

如要稍後查看通知，請從錶面向下滑動，然後輕觸通知應用程式 。輕觸通知來展開訊息。



注意：您的智慧手環會顯示通知的前 250 個字元。查看手機以瞭解完整訊息。

關閉通知

關閉 Fitbit 應用程式中的某些通知，或是在 Inspire HR 的快速設定中關閉所有通知。如果關閉所有通知，則手機接收通知時，智慧手環不會振動，螢幕也不會開啟。

若要關閉某些通知：

1. 從手機的 Fitbit 應用程式的「今天」標籤  中，輕觸左上方的圖示  Inspire HR 動態磚  通知。
2. 關閉不想要在智慧手環上收到的通知。

若要關閉所有通知：

1. 按住智慧手環上面的按鈕即可顯示快速設定螢幕。
2. 輕觸通知進行關閉。通知圖示會變暗以表示通知已關閉。

請注意，如果您在手機上使用「請勿打擾」設定，在關閉此設定之前，您都不會在智慧手環上收到任何通知。

計時

鬧鐘會依照您設定的時間振動以喚醒或提醒您。您可以設定最多 8 個鬧鐘，作為單次使用或在一週的多日響起。您也可以使用碼錶計時，或設定倒數計時器。

設定鬧鐘

在 Fitbit 應用程式中設定和刪除鬧鐘。直接在 Inspire HR 的「鬧鐘」應用程式  中開啟或關閉鬧鐘。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。



解除或休眠鬧鐘

鬧鐘關閉時，智慧手環會振動。若要關閉鬧鐘，請按下按鈕。要讓鬧鐘休眠 9 分鐘，請向下滑動。

設定鬧鐘休眠的次數沒有限制。如果忽略鬧鐘超過 1 分鐘，Inspire HR 將自動進入休眠模式。



使用計時器和碼錶

您可以透過智慧手環上的計時器應用程式 ，用碼錶為活動計時或設定倒數計時器。您可以同時執行碼錶和倒數計時器。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

活動與健康

戴上之後，Inspire HR 會持續追蹤多個統計資料。資料會透過 Fitbit 應用程式進行全天自動同步。

查看統計資料

從錶面向上滑動即可查看每日統計資料，包括：

核心統計資料	今天的行走步數、移動的距離、卡路里燃燒量和活動分鐘數
運動	您本週達到運動目標的天數
心率	目前的心率與心率區間
每小時的步數	這個小時已走的步數以及您達到每小時活動目標的小時數（輕觸即可在這些統計資料間進行切換）
月經週期追蹤	月經週期目前階段的資訊，如果適用
睡眠	睡眠時長
飲水量	今天記錄的水份攝取量
體重	您目前的體重、體重目標的達成進度，或者如果您的目標是維持體重，則您的體重所處的健康範圍

如果您在 Fitbit 應用程式中設定了目標，便會有一個進度環顯示您的目標進度。

在 Fitbit 應用程式上找到智慧手環偵測到的完整歷史記錄與其他資訊。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

追蹤每日活動目標

Inspire HR 會針對您選擇的每日活動目標追蹤進度。當達到目標後，智慧手環會振動並顯示祝賀。

選擇目標

設定目標，幫助您立即邁向健康與健身的旅程。若要開始，您的目標為每天行走 10,000 步。選擇改變步數，或選取不同的活動目標。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

在 Inspire HR 上追蹤您的目標進度。若需更多資訊，請參閱「[查看您的統計資料](#)」，見頁面 19。

追蹤每小時的活動

Inspire HR 能追蹤您靜止的時間，提醒您活動，從而幫助您一整天都能保持活動力。

該提醒功能會督促您每小時至少行走 250 步。如果您在該小時結束前 10 分鐘尚未行走 250 步，便會感受到振動，並且在畫面上看到提醒。若您在收到提醒後完成 250 步的目標，會振動第二次，並顯示祝賀訊息。



如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

追蹤您的睡眠

若佩戴 Inspire HR 入眠，將會自動追蹤有關睡眠的基本統計資料，包括您的睡眠時間、睡眠階段（REM、淺度睡眠以及深度睡眠的睡眠時間），以及睡眠分數（睡眠品質）。

若要查看您的睡眠統計資料，請在醒來後同步您的智慧手環，並檢查您的 Fitbit 應用程式。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

設定睡眠目標

開始時，睡眠目標為每晚 8 小時。自訂此目標以符合您的需要。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

瞭解您的睡眠習慣

使用 Fitbit Premium 訂閱，您可以查看更多關於您的睡眠分數和同年齡之人對比的詳情以幫助您創建更好的作息規律，醒來會感覺精力充沛。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

查看您的心率

Inspire HR 可以追蹤整天的心率。從錶面向上滑動以查看您的即時心率與靜息心率。有關更多資訊，請參閱「[查看您的統計資料](#)」，見頁數 19。

運動期間，Inspire HR 會顯示您的心率區間，幫助您找出所要的訓練強度。

如需瞭解更多資訊，請參閱「[查看您的心率](#)」(見頁面 25)。

練習引導式呼吸

Inspire HR 的「放鬆」應用程式 提供個人化的指導式呼吸練習，在您經過一天的疲累後，幫助您享受寧靜片刻。練習期間，會自動停用所有通知。

1. 在 Inspire HR 上，開啟「放鬆」應用程式.



2. 2 分鐘練習是第一選擇。向上滑動以選擇 5 分鐘的練習。
3. 輕觸播放圖示 開始練習，然後依照畫面說明操作。

運動後您會看到摘要，顯示您的配合情況（是否嚴格遵照提示呼吸）、練習開始和結束時的心率，以及本週有幾天進行過引導式呼吸練習。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

運動和心臟健康

使用「運動」應用程式  自動追蹤運動或追蹤活動，查看即時統計資料和運動後摘要。

檢閱 Fitbit 應用程式，來與親朋好友分享活動，查看您的整體健康水平與同齡人相比如何等多項功能。

自動追蹤您的運動

Inspire HR 會自動識別並記錄多項時間至少 15 分鐘的高運動量活動。在手機的 Fitbit 應用程式

查看有關您活動的基本統計資料。在「今天」標籤 ，輕觸「運動」動態磚 。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

使用運動應用程式追蹤與分析運動

使用 Inspire HR「運動」應用程式  追蹤特定運動，以在手腕的裝置上查看即時統計資料，包括心率資料、卡路里燃燒量、經過的時間以及運動後摘要。有關完整的運動統計資料和運動強度地圖（如果使用了 GPS），請在 Fitbit 應用程式中輕觸「運動」動態磚。

Inspire HR 會使用附近手機上的 GPS 感測器來擷取 GPS 資料。

GPS 要求

GPS 連線可用於所有支援 GPS 感應器的手機。有關更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

1. 開啟手機上的藍牙和 GPS。
2. 請確定 Inspire HR 已與您的手機配對。
3. 確定 Fitbit 應用程式有使用 GPS 或定位服務的權限。
4. 運動時請隨身帶著手機。

若要追蹤運動：

1. 在 Inspire HR 中開啟「運動」應用程式  滑動來尋找運動。
2. 輕觸運動加以選擇。
3. 輕觸播放圖示  以開始運動，或向上滑動以設定不同活動的時間、距離或卡路里目標。如果運動使用 GPS，請等待連線訊號或者開始運動，GPS 會在有訊號時連線。
4. 完成運動或想要暫停時，請按下按鈕。
5. 結束運動時，再次按下按鈕然後輕觸**完成**。向上滑動查看您的運動摘要。輕觸核取記號，關閉摘要畫面。
6. 若要查看 GPS 資料，請輕觸 Fitbit 應用程式中的運動動態磚。

注意：

- 如果您已設定運動目標，當達成一半目標或完全達成目標時，智慧手環會振動。
- 如果運動時使用 GPS，智慧手環嘗試連線手機的 GPS 感測器時，畫面左上方會出現圖示。當螢幕顯示「已連線」且 Inspire HR 振動，代表 GPS 已連線。



自訂運動設定與快速鍵

在 Fitbit 應用程式中自訂各種運動類別的設定並且變更或是重新排序運動快速鍵。例如，開啟或關閉 GPS 連線功能與提示，或是在 Inspire HR 中新增瑜伽快速鍵。

自訂運動設定：

1. 從 Fitbit 應用程式的「今天」標籤  中，輕觸左上方的圖示  Inspire HR 動態磚  運動快速鍵。
2. 輕觸運動並調整設定。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

查看您的運動摘要

完成運動後，Inspire HR 會顯示您的統計資料摘要。

檢閱 Fitbit 應用程式中的運動動態磚，查看其他統計資料和運動強度地圖（如果使用了 GPS）。

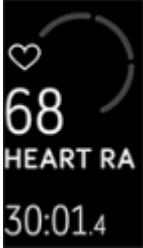
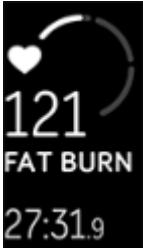
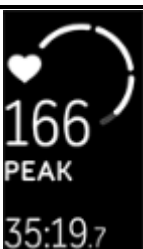
查看您的心率

心率區間可幫助您找出所要的訓練強度目標。查看裝置心率讀數旁邊顯示的目前區間與距離最大心率的進度。在 Fitbit 應用程式，您可以看見在特定日期或運動期間，您在區間中所花費的時間。使用由美國心臟協會所建議的三個區間，如果您有自己特定的心率目標，也可建立自訂區間。

Inspire HR 使用心率儲備個人化心率區間，心率儲備代表最大心率和靜息心率之間的差異。為了幫助您達成所選訓練強度，請在運動時檢查智慧手環中的心率和心率區間。在進入心率區間時，Inspire HR 會發出通知。

預設心率區間

預設心率區間係使用您的預估最大心率計算得出。Fitbit 以通用公式計算您的最大心率，也就是 220 減去年齡。

圖示	區域	計算結果	描述
	區間以下	低於您最大心率的 50%	低於脂肪燃燒區間，心跳速度會更緩慢。
	脂肪燃燒區	介於您最大心率的 50% 到 69% 之間	在脂肪燃燒區間，您可能在進行中等強度的活動，例如快走。雖然心率和呼吸頻率可能會升高，但是您還是可以正常交談。
	心肺訓練區	介於您最大心率的 70% 到 84% 之間	在心肺訓練區，您可能正在進行高強度的活動，例如跑步或室內腳踏車。
	峰值區	高於您最大心率的 85%	在峰值區間，您可能正在進行提升效能和速度的簡短極高強度活動，例如短跑或高強度間隔訓練。

自訂心率區間

除了使用這些心率區間外，您可以在 Fitbit 應用程式中自訂區間來將特定心率範圍作為目標。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

分享您的活動

完成運動後，開啟 Fitbit 應用程式，和親朋好友分享您的統計資料。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

檢視心肺健康分數

在 Fitbit 應用程式中查看您整體的心血管健康狀況。查看您的心肺健康分數和心肺有氧健康指數，瞭解您與同齡人的比較情況。

在 Fitbit 應用程式中，輕觸心率動態磚，並在心率圖表上向左滑動查看詳細的心肺訓練區統計資料。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

更新、重新啟動和清除

瞭解如何更新、重新啟動與清除 Inspire HR。

更新 Inspire HR

更新您的智慧手環以獲得最新的增強功能與產品更新。

當可以更新時，Fitbit 應用程式會出現一則通知。更新開始後，請留意 Inspire HR 與 Fitbit 應用程式的進度列，直到更新完畢為止。在更新過程中，請將您的智慧手環放在手機附近。

更新 Inspire HR 需要幾分鐘時間，並可能消耗一定電量。我們建議將智慧手環插入充電器，之後再開始更新。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

重新啟動 Inspire HR

如果您無法同步 Inspire HR，或者您在 GPS 連線或是追蹤統計資料時遇到困難，或是您的智慧手環沒有回應，請重新啟動您的裝置：

1. 將 Inspire HR 連接充電線。如需相關說明，請參閱「[為智慧手環充電](#)」，見頁數 6。
2. 按住智慧手環上的按鈕 5 秒鐘。放開按鈕。您看到笑臉圖示且 Inspire HR 振動時，表示智慧手環重新啟動。

重新啟動智慧手環不會刪除任何資料。

清除 Inspire HR

如果您想要將 Inspire HR 給其他人使用或想要退貨，請先清除您的個人資料：

1. 在 Inspire HR，開啟「設定」應用程式  > **清除使用者資料**。
2. 系統提示時，按下螢幕 3 秒後再放開。當 Inspire HR 振動並且看到時鐘畫面時，即表示您的資料已清除。

疑難排解

如果您的 Inspire HR 不能正確運行，請查看下面的疑難排解步驟。

找不到心率訊號

Inspire HR 可在您運動時及整日佩戴時持續追蹤您的心率。如果智慧手環上的心率感測器無法偵測到訊號，則上面會出現虛線。



如果您的智慧手環無法偵測到心率訊號，請先確定在「設定」應用程式  中，心率追蹤功能已開啟。接下來，請確定已經正確佩戴智慧手環，您可以透過上下調整手腕上的智慧手環，或是拉緊或鬆開錶帶進行確認。Inspire HR 應與皮膚接觸。伸直手臂並等待一段時間後，應該就能再次看見心率。

如需瞭解更多資訊，請參閱[相關說明文章](#)。

沒有 GPS 訊號

環境因素可能干擾手機與 GPS 衛星之間的連線，例如高聳的建築、茂密的森林、陡峭的山嶺，甚至是雲層過厚等等。運動期間，如果手機正在搜尋 GPS 訊號，螢幕上方會出現「連線中」。



為獲得最佳效果，請等到手機搜尋到訊號後再開始運動。

其他問題

如果遇到以下任何問題，請重新啟動智慧手環：

- 無法同步
- 對於輕觸、滑動或是按下按鈕的動作沒有反應
- 無法追蹤步數或其他資料
- 不會顯示通知

如需指示，請參見「[重新啟動 Inspire HR](#)」，見頁數 28。

General Info and Specifications

感應器與元件

Fitbit Inspire HR 包含以下感應器和馬達：

- 光學心率智慧手環
- 3 軸式加速度計，可追蹤您的運動模式
- 振動馬達

材質

Inspire HR 的外殼是以塑膠製成。Inspire HR 經典錶帶是由高級且舒適的矽膠製成，與許多運動手錶的材質類似，扣環是由鋁合金製成。雖然鋁合金可能含有微量的鎳，對鎳敏感的人可能會因而出現過敏反應，但所有 Fitbit 產品的鎳含量均符合歐盟嚴格的鎳指令 (Nickel Directive)。

無線技術

Inspire HR 內含藍牙 4.0 無線電收發機。

觸覺反饋

Inspire HR 內含振動馬達，供鬧鐘、目標、通知與提醒使用。

電池

Inspire HR 包含可充電式鋰聚合物電池。

記憶體

Inspire HR 會將您的資料儲存 7 天，包括每日統計資料、睡眠資訊和運動歷程。請在 Fitbit 應用程式中查看歷史資料記錄。

顯示幕

Inspire HR 有 OLED 顯示幕。

錶帶大小

錶帶尺寸如下所示。請注意，另售的配件錶帶可能稍有不同。

小號錶帶	適合 140 公釐到 180 公釐 (5.5 - 7.1 英吋) 的手腕周長
大號錶帶	適合 180 到 220 公釐 (7.1 - 8.7 英吋) 的手腕周長

環境條件

作業溫度	14° 至 113° F (-10° 至 45° C)
非作業溫度	(-20° 到 -10° C) -4° 到 14° F 113° 至 140°F (45° 至 60° C)
防水	防水深達 50 公尺
最高運行海拔	8,534 公尺 (28,000 英呎)

瞭解詳情

如需取得有關於您的智慧手環的詳細資訊，以及如何在 Fitbit 應用程式中追蹤進度及如何透過 Fitbit Premium 養成健康習慣的更多資訊，請造訪 help.fitbit.com。

退貨政策和保固

有關保固資訊和 fitbit.com 退貨政策，請造訪[我們的網站](#)。

Regulatory and Safety Notices

Notice to the User: Regulatory content for select regions for FB413 can also be viewed on your device. To view the content: Settings > Device Info.

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB413

FCC ID: XRAFB413

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

Settings > Device Info

Unique Identifier: FB413

Responsible Party – U.S. Contact Information

199 Fremont Street, 14th Floor
San Francisco, CA
94105
United States
877-623-4997

www.fitbit.com

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 FB413

IC: 8542A-FB413

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

Settings > Device Info

Paramètres > Informations sur l'appareil

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)

Model FB413

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB413 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 FB413 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 FB413 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 FB413 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 FB413 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



Customs Union



Argentina

Model FB413:



Australia and New Zealand



Belarus



China

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

Settings > Device Info

Model FB413:

Frequency band: 2400-2483.5

Transmitted power: Max EIRP, 5.5dBm

Occupied bandwidth: 2MHz

Modulation system: GFSK

CMIIT ID displayed: On packaging

CMIT ID: 2018DJ8990

China RoHS

部件名称		有毒和危险品				
Part Name		Toxic and Hazardous Substances or Elements				
Model FB413	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 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
电子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○

China RoHS

部件名称		有毒和危险品				
Part Name		Toxic and Hazardous Substances or Elements				
Model FB413	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
充电线 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

○ = 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 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in all the Homogeneous Materials of the part is below the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).

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 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in at least one Homogeneous Material of the part exceeds the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).



India

Model FB413

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

Settings > Device Info

Israel

Model FB413

01197-55 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Japan

Model FB413

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

Settings > Device Info



201-180694

Mexico

Model FB413



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

Morocco

Model FB413

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 18211 ANRT 2018

Date d'agrément: 11/12/2018

Nigeria

Model Name FB413

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

Oman

Model FB413

D090258

TRA/TA-R/6805/19

Pakistan

Model No.: FB413

TAC No: 9.6040/2018



Model: FB413

Serial No: Refer to retail box

Year of Manufacture: 2018

Philippines

Model FB413



Serbia

Model FB413



South Korea

Model FB413



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. "

Taiwan

Model FB413



CCAF19LP0020T4

低功率警語:

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:

Low power warning:

According to the management method of low power radio wave radiating motor.

Article 12

Low-power RF motors that have passed the type certification are not allowed to change the frequency, increase the power or change the characteristics and functions of the original design without permission.

Article 14

The use of low-power RF motors shall not affect flight safety and interfere with legal communications; if interference is found, it shall be immediately deactivated and improved until no interference is required.

Legal communication in the preceding paragraph refers to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunications Act. Low-power RF motors must withstand interference from legitimate communications or radiological electrical equipment for industrial, scientific, and medical use.

使用過度恐傷害視力」

使用 30 分鐘請休息 10 分鐘。2 歲以下幼兒不看螢幕，2 歲以上每天看螢幕不要超過 1 小時。

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision”

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.

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。

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.

United Arab Emirates

Model FB413

TRA Registered No.: ER68013/18

Dealer No: 35294/14

Zambia

Model FB413



ZMB / ZICTA / TA / 2019 / 1 / 9

Safety Statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of EN Standard: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017.

