

# fitbit inspire 2



用户手册  
版本 1.12

# 目录

---

目录.....	3
<b>开始.....</b>	<b>7</b>
包装盒内容.....	7
<b>设置 Inspire 2 .....</b>	<b>8</b>
为智能设备充电.....	8
使用手机进行设置.....	10
在 Fitbit 应用程序上查看您的数据.....	10
<b>解锁 Fitbit Premium .....</b>	<b>11</b>
<b>佩戴 Inspire 2 .....</b>	<b>12</b>
全天候佩戴和锻炼时佩戴.....	12
用手习惯.....	13
将 Inspire 2 置于配夹中.....	13
佩戴配夹.....	14
佩戴与保养技巧.....	14
<b>更换腕带 .....</b>	<b>16</b>
移除腕带.....	16
安装腕带.....	17
<b>基础信息 .....</b>	<b>18</b>
操作 Inspire 2.....	18
基本浏览指南.....	18
快速设置.....	20
调整设置.....	21
检查电池电量.....	23
关闭屏幕.....	23

<b>钟面和应用程序 .....</b>	<b>24</b>
更改钟面 .....	24
使用“板块”应用程序 .....	24
<b>来自手机的通知 .....</b>	<b>25</b>
设置通知 .....	25
查看收到的通知 .....	25
关闭通知 .....	26
<b>计时功能 .....</b>	<b>28</b>
设置闹钟 .....	28
关闭或延后闹钟 .....	28
使用计时器或秒表 .....	28
<b>活动和健康 .....</b>	<b>29</b>
查看您的统计数据 .....	29
追踪每日活动目标 .....	30
选择目标 .....	30
追踪每小时的活动 .....	30
追踪您的睡眠 .....	31
设定睡眠目标 .....	31
了解您的睡眠习惯 .....	31
查看您的心率 .....	31
练习引导式呼吸 .....	32
查看您的压力管理分数 .....	32
高级健康指标 .....	32
<b>锻炼和心脏健康 .....</b>	<b>34</b>
自动追踪您的锻炼 .....	34
使用“锻炼”应用程序追踪和分析锻炼 .....	34
GPS 要求 .....	34

自定义您的锻炼设置和快捷方式 .....	35
检查您的锻炼汇总信息 .....	36
查看您的心率 .....	36
自定义心率区间 .....	37
获得活跃区间分钟数 .....	37
查看您的每日准备状态分数 .....	38
分享您的活动 .....	39
查看您的心肺有氧健康指数 .....	39
<b>更新、重启和清除 .....</b>	<b>40</b>
更新 Inspire 2 .....	40
重启 Inspire 2 .....	40
清除 Inspire 2 .....	41
<b>故障排除 .....</b>	<b>42</b>
心率信号丢失 .....	42
GPS 信号丢失 .....	42
其他问题 .....	42
<b>通用信息和规格 .....</b>	<b>44</b>
传感器与组件 .....	44
材料 .....	44
无线技术 .....	44
触觉反馈 .....	44
电池 .....	44
内存 .....	45
显示屏 .....	45
腕带尺寸 .....	45
环境条件 .....	45
了解更多 .....	46
退货政策和保修 .....	46

监管与安全通知.....	47
美国：联邦通讯协会 (FCC) 声明.....	47
加拿大：加拿大工业部 (IC) 声明.....	48
欧盟 (EU).....	49
知识产权评级.....	50
阿根廷.....	50
澳大利亚和新西兰.....	50
白俄罗斯.....	51
博茨瓦纳.....	51
关税同盟.....	51
中国大陆.....	52
印度尼西亚.....	53
以色列.....	53
日本.....	53
沙特阿拉伯.....	53
墨西哥.....	54
摩尔多瓦.....	54
摩洛哥.....	54
尼日利亚.....	55
阿曼.....	55
巴基斯坦.....	55
巴拉圭.....	55
菲律宾.....	55
塞尔维亚.....	56
新加坡.....	56
韩国.....	56
台湾地区.....	57
阿联酋.....	59
英国.....	60
赞比亚.....	60
安全声明.....	60

# 开始

---

Fitbit Inspire 2 是一款易用使用的健康运动手环，具有全天候心率功能、活跃区间分钟数、活动和睡眠监测，以及长达 10 天的续航力等众多优质功能和性能，可以帮助您养成健康的生活习惯。

请访问 [fitbit.com/safety](https://fitbit.com/safety) 查看我们完整的安全信息。Inspire 2 并非设计用于提供医疗或科学数据。

## 包装盒内容

Inspire 2 包装盒包括：



配小码腕带的智能设备（颜色和材质各异）



充电线



额外的大码腕带（颜色和材质各异）

Inspire 2 可拆卸腕带，提供多款颜色和材质，单独出售。

## 设置 Inspire 2

---

在 iPhone 和 Android 手机上使用 Fitbit 应用程序。



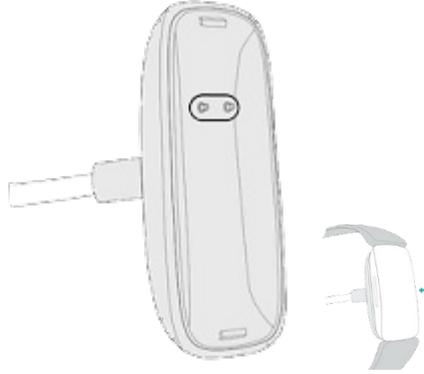
在创建 Fitbit 账户的过程中，系统会提示您输入生日、身高、体重和性别，以便计算您的步幅和估测距离、基础代谢率和消耗卡路里数。在完成账户设置后，所有其他 Fitbit 用户可以看到您的名字、姓氏首字母和个人资料图片。您可以选择共享其他信息，但您创建账户时所提供的大部分信息将默认为私密信息。

## 为智能设备充电

在满电状态下，Inspire 2 电池续航时间可长达 10 天。电池续航时间和充电周期因使用和其他因素而异；实际结果会有所不同。

如要对 Inspire 2 充电：

1. 将充电线插入电脑的 USB 端口、UL 认证的 USB 壁挂式充电器或其他低能耗充电设备。
2. 请将充电线另一端的插针准确对齐 Inspire 2 背面的金色接触点。轻轻地将 Inspire 2 按入充电器直至扣入到位。



如要从充电线上取下 Inspire 2：

1. 握住 Inspire 2，然后用拇指指甲按在充电器和智能设备背面其中一个角之间。
2. 轻轻向下按充电器直至它从智能设备分离。



充满电需要 1-2 个小时。在智能设备充电期间，您可以轻按按钮查看电池电量。充满电的智能设备会显示带笑脸的实心电池图标。



## 使用手机进行设置

使用 Fitbit 应用程序设置 Inspire 2（对于 iPhone 和 iPad 或者 Android 手机）。Fitbit 应用程序与大多数流行的手机兼容。请参阅 [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices) 以查看您的手机是否兼容。



开始使用：

1. 下载 Fitbit 应用程序：
  - [Apple App Store](#)（适用于 iPhone）
  - [Google Play Store](#)（适用于 Android 手机）
2. 安装并启动应用程序。
  - 如果您已拥有 Fitbit 账户，请登录您的账户 > 轻击“今日”选项卡  > 您的个人资料图片 > 设置设备。
  - 如果您没有 Fitbit 账户，请轻击**注册 Fitbit**，根据提示回答一系列问题，创建 Fitbit 账户。
3. 继续按照屏幕上的说明操作，将 Inspire 2 连接到您的账户。

设置结束后，请认真阅读说明指南，了解更多关于您新智能设备的信息，然后探索 Fitbit 应用程序。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

## 在 Fitbit 应用程序上查看您的数据

在您的手机上打开 Fitbit 应用程序以查看您的健康指标、活动和睡眠数据，选择健身或正念课程等等。

# 解锁 Fitbit Premium

---

Fitbit Premium 是 Fitbit 应用程序中的个性化资源，可以帮助您保持活跃、获得优质睡眠以及管理压力。Premium 订阅包括按照健康和健身目标量身定制的课程、个性化洞察、数以百计的健身品牌锻炼课程、引导式冥想等等。

客户可以在 Fitbit 应用程序中兑换 Fitbit Premium 试用订阅。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

## 佩戴 Inspire 2

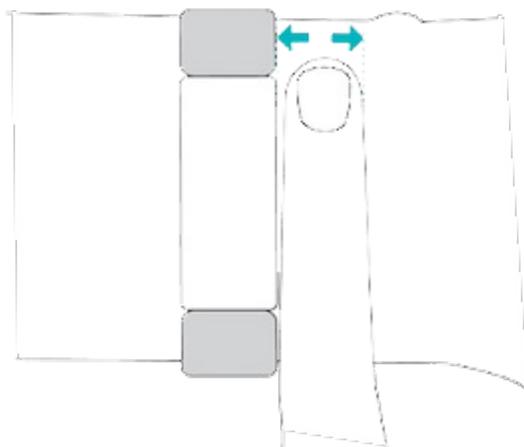
选择手腕上或夹扣配件（单独出售）中佩戴 Inspire 2。如果您需要拆下腕带或安装其他腕带，请参阅“[更换腕带](#)”（第 16 页）。

当您使用腕带佩戴 Inspire 2 时，请确保智能设备设置为**腕带模式** 。当您使用夹扣配件佩戴 Inspire 2 时，请确保其设置为**夹扣模式** 。有关更多信息，请参阅“[操作 Inspire 2](#)”（第 18 页）。

## 全天候佩戴和锻炼时佩戴

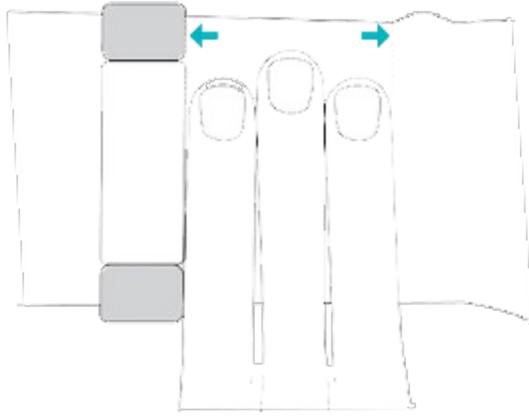
不锻炼时，请将 Inspire 2 佩戴在腕骨以上一个手指宽的位置。

一般而言，一定要定期让手腕休息一下，即在长期佩戴时应该摘下智能设备休息一小时左右。我们建议您在淋浴时摘下智能设备。虽然您淋浴时可以佩戴智能设备，但是这样做可能会增加与肥皂、洗发水和护发素的潜在接触，会对智能设备造成长期的损害，并可能导致皮肤过敏。



在锻炼时优化心率追踪：

- 在锻炼期间，尝试将智能设备佩戴在手腕上较高的位置，以提高舒适度。此外，骑车或举重等多项锻炼将频繁弯曲手腕，如果智能设备位于手腕的较低位置，会干扰心率信号。



- 将智能设备戴在手腕上，确保设备背面与皮肤接触。
- 考虑在锻炼前收紧腕带，并在完成后松开腕带。腕带应该紧贴但不要收缩（紧密的腕带会限制血液流动，可能影响心率信号）。

## 用手习惯

为了获得更准确的数据，您必须指定您是在惯用手还是在非惯用手上佩戴 Inspire 2。惯用手是用于写字和吃饭的手。初始情况下，“手腕设置”设置为非惯用手。如果您在惯用手上佩戴 Inspire 2，请在 Fitbit 应用程序中更改手腕设置：

从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  轻击您的个人资料图片 > Inspire 2 板块 > 手腕 > 惯用手。

## 将 Inspire 2 置于配夹中

将 Inspire 2 夹在衣服上佩戴。请取下腕带，将智能设备放入夹扣中。如需了解更多信息，请参阅“[更换腕带](#)”（第 16 页）。

请注意，当 Inspire 2 设置为[夹扣模式](#)  时，某些功能将会关闭，包括心率追踪、自动锻炼追踪、活跃区间分钟数。

将 Inspire 2 放入夹扣中：

1. 如果您先前在手腕上佩戴 Inspire 2，请将设备设置更改为**夹扣模式**。有关更多信息，请参阅“[操作 Inspire 2](#)”（第 页）。**请注意：确保 Inspire 2 在使用腕带佩戴时已设置为腕带模式**。**18**
2. 握住智能设备，让屏幕朝向您。确保时间并非倒置。
3. 握住夹扣配件，开口朝向您并且夹背朝下。
4. 将智能设备的顶部放入配夹开口中，并将设备的底部移动到位。当配夹的所有边缘与设备平行贴合时，Inspire 2 **放置到位**。



## 佩戴配夹

将 Inspire 2 佩戴在您的身体上，或者贴近您的身体，**屏幕朝外**。将配夹紧扣在衬衣口袋、胸衣、裤子口袋、腰带或裤腰上。尝试在不同位置佩戴以找出最舒适和安全的佩戴位置。

如果您在胸衣或裤腰上佩戴 Inspire 2 时出现皮肤刺激现象，请将其夹在外穿衣服上，例如腰带或口袋。



## 佩戴与保养技巧

- 定期用无皂清洁剂清洗腕带和手腕。
- 如果智能设备打湿了，请在活动后摘下并彻底晾干。
- 请不时摘下您的智能设备。

有关更多信息，请参阅 [Fitbit 佩戴和保养](#) 页面。

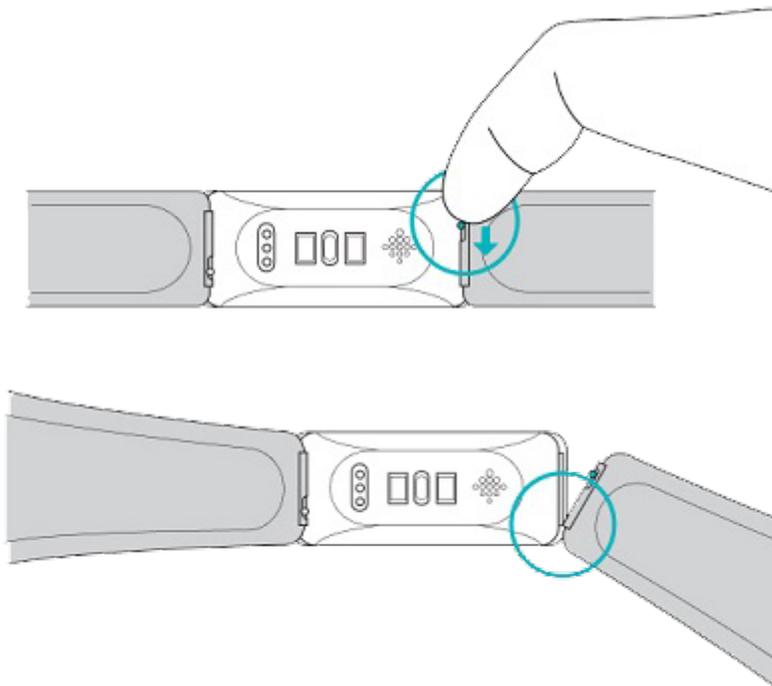
## 更换腕带

Inspire 2 包装盒内随附一条小码腕带并额外附上一条大码底部腕带。上段和下段腕带均可与手环配件交换使用，且在 [fitbit.com](https://www.fitbit.com) 网站上单独出售。如需了解腕带尺码，请查看“腕带尺寸”（第 45 页）。

Inspire 和 Inspire HR 的大多数腕带不适合 Inspire 2。请查看 [fitbit.com](https://www.fitbit.com) 了解可兼用于 Inspire 系列的特定腕带。Inspire 夹扣配件不可兼用于 Inspire 2。

## 移除腕带

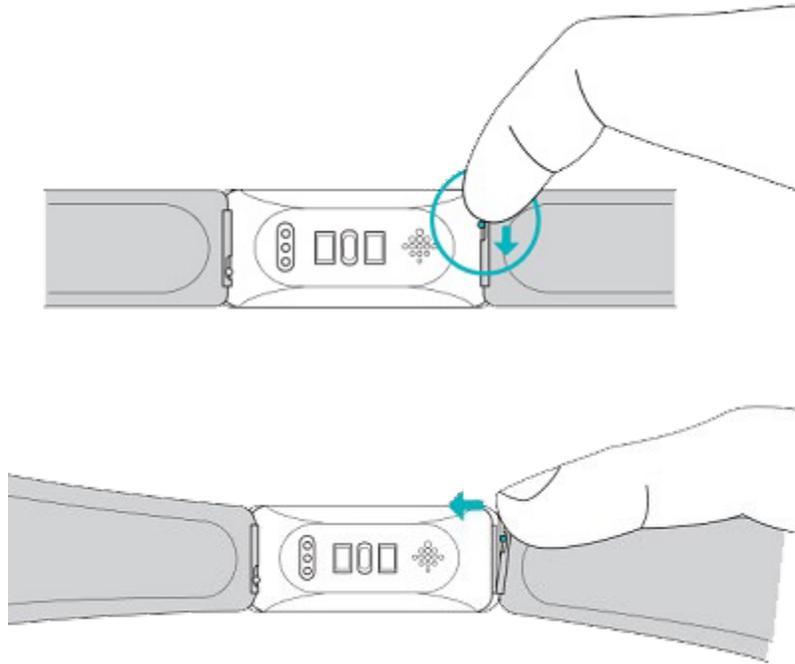
1. 将 Inspire 2 翻转过来，找到快拆腕带锁扣。
2. 在向内按快速释放杆的同时，轻轻地将带拉离智能设备将其释放。



3. 在另一端重复。

## 安装腕带

1. 若要安装腕带，请握住腕带，然后将针脚（与速换设计锁扣相反的一端）滑动到智能设备槽口上。
2. 当向内推动快速释放杠杆时，将腕带的另一端滑动到位。
3. 当针脚两端插入时，松开快拆腕带锁扣。



# 基础信息

---

了解如何管理设置、导航屏幕和查看电池电量。

## 操作 Inspire 2

Inspire 2 设有一个 PMOLED 触摸屏显示屏和 2 个按钮。

轻击或上下滑动屏幕、或者按下按钮可操作 Inspire 2。为节约电量，在不使用智能设备时，屏幕会关闭。

### 基本浏览指南

主屏是时钟。

- 向下滑动以滚动查看 Inspire 2 上的应用程序。轻击可打开应用程序。
- 向上滑动，查看您的每日统计数据。

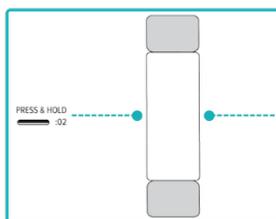
SWIPE DOWN TO  
SEE APPS



SWIPE UP TO  
SEE FITBIT TODAY

## 快速设置

长按 Inspire 2 上的按钮可以更快地访问某些设置。轻击设置，可将其打开或关闭。关闭设置时，图标变暗，并有一条直线穿过。



在快速设置屏幕上：

<p>DND (请勿打扰)</p> 	<p>启用请勿打扰设置时：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 通知、目标庆祝和提醒均会静音。</li><li>• 在快速设置中，“请勿打扰”图标  将亮起。</li></ul> <p>您无法同时打开“请勿打扰”设置和“睡眠模式”。</p>
<p>腕带模式  / 夹扣模式  设置</p>	<p>Inspire 2 在您的手腕上时，请确保将智能设备设置为腕带模式 。Inspire 2 在夹扣中时，请确保将智能设备设置为夹扣模式 。如要在腕带  和夹扣  模式之间切换，请轻击设置 &gt; 轻击  以确认。</p> <p>请注意，当 Inspire 2 设置为夹扣模式  时，某些功能将会关闭，包括心率追踪、自动锻炼追踪、活跃区间分钟数。</p>
<p>睡眠 </p>	

	<p>启用睡眠模式设置时：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 通知和提醒均会静音。</li> <li>• 屏幕亮度设置为暗淡。</li> <li>• 转动手腕时屏幕保持黑屏。</li> </ul> <p>当您设置时间表时，睡眠模式会自动关闭。有关更多信息，请参阅“<a href="#">调整设置</a>”（第 X 页）21。</p> <p>您无法同时打开“请勿打扰”设置和“睡眠模式”。</p>
<p>屏幕唤醒 </p>	<p>启用“屏幕唤醒”设置后，将手腕转向自己就可以唤醒屏幕。</p>
<p>防水锁 </p>	<p>当您处于淋浴或游泳等水中环境时请打开防水锁设置，防止智能设备上的按钮被激活。当防水锁开启后，您的屏幕和按钮将被锁定。智能设备上仍然会显示通知和闹钟，但是您必须解锁屏幕才能与它们交互。</p> <p>若要开启防水锁，长按智能设备上的那些按钮 &gt; 轻击 <b>防水锁</b>  &gt; 用力双击您的屏幕。如要关闭防水锁，使用手指用力双击屏幕中间。如果您在屏幕上没有看到“解锁”，请用力点击一下。关闭这一功能需要使用设备中的加速计，这一操作需要更大的力度进行激活。</p> <p>注意，当您开始“锻炼”应用程序中的一项游泳运动时，防水锁会自动开启 。</p>

## 调整设置

在“设置”应用程序中管理基本设置 ：

按钮锁	<p>打开<b>按钮锁</b>可防止屏幕关闭时激活智能设备上的按钮。如要打开或关闭<b>按钮锁</b>，请轻击设置 &gt; 轻击  以确认。</p> <p><b>提示：</b>使用此设置可以在锻炼期间，特别是降低智能设备佩戴位置或者为了更加舒适而收紧腕带时，避免意外触发按钮。有关更多信息，请参阅“<a href="#">佩戴 Inspire 2</a>”，页面 12</p> <p><b>注意：</b>在 Inspire 2 上使用<b>按钮锁</b>设置可能需要更加频繁的充电。</p>
调暗屏幕	<p>开启“调暗屏幕”设置以降低屏幕的亮度。</p>
请勿打扰	<p>使用“锻炼”应用程序时，关闭所有通知或者选择自动打开“请勿打扰”。。</p>
双击	<p>用力双击来打开或关闭唤醒智能设备的功能。请注意，您的屏幕必须关闭至少 10 秒，此设置才会生效。</p>
心率追踪	<p>打开或关闭心率追踪。请注意，此设置仅在 Inspire 2 设置为<b>腕带模式</b>时才会提供。</p>
心率区间通知	<p>打开或关闭心率区间通知。有关更多信息，请参阅<a href="#">相关的帮助文章</a>。</p>
手机 GPS	<p>打开或关闭“连接手机 GPS”功能</p>
睡眠模式	<p>调整“睡眠模式”设置，包括设置模式自动开启和关闭的时间表。</p> <p>如要设置时间表：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 打开“设置”应用程序 ，再轻击<b>睡眠模式</b>。</li> <li>2. 轻击<b>时间表开启</b>设置。</li> <li>3. 轻击<b>睡眠间隔时间</b>设置您的睡眠模式时间表。即使您手动打开睡眠模式，睡眠模式也会在您计划的时间自动关闭。</li> </ol>

设备信息	请查看您的智能设备的监管信息和激活日期，该日期是智能设备保修的开始日期。激活日期就是您对设备进行设置的日期。  如需了解更多信息，请参阅 <a href="#">相关的帮助文章</a> 。
------	--

轻击设置进行调整。向上滑动，查看完整的设置列表。

## 检查电池电量

在钟面中向上滑动。电池电量位于屏幕上方。



## 关闭屏幕

要在不使用时关闭智能设备的屏幕，请用另一只手短暂地盖住智能设备表面，按下按钮，或将手腕远离身体。

# 钟面和应用程序

---

了解在 Inspire 2 上如何更换钟面和使用板块应用程序 。

## 更改钟面

Fitbit 图库为您提供了一种多样的钟面来个性化设置您的智能设备。

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡 ，轻击您的个人资料图片 > Inspire 2 板块。
2. 轻击库 > 时钟选项卡。
3. 浏览可用的钟面。轻击钟面查看详细视图。
4. 轻击**安装**，将钟面添加到 Inspire 2。

## 使用“板块”应用程序

如果您找不到 Inspire 2，可使用“板块”应用程序进行查找。您也可以在 Inspire 2 上使用“板块”应用程序  定位您的手机。有关更多信息，请参阅[相关帮助文章](#)。



# 来自手机的通知

Inspire 2 可显示您手机上的来电、短信、日历和应用程序通知，让您随时知晓。将您的追踪系统放在手机 30 英尺范围内以接收通知。智能设备上的“通知”应用程序  中最多存储 10 条通知。

## 设置通知

请确认您手机上的蓝牙处于开启状态，并且您的手机可以接收通知（通常在设置 > 通知下）。然后设置通知：

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡 ，轻击您的个人资料图片 > Inspire 2 板块。
2. 轻击**通知**。
3. 如果还没有将您的智能设备配对，请按照屏幕上的说明操作。呼叫、短信和日历通知将自动打开。
4. 如需打开手机上安装的应用程序（包括 Fitbit 及 WhatsApp）的通知，请轻击**应用程序通知**，然后打开您要查看的通知。

请注意，如果您使用的是 iPhone，Inspire 2 会显示同步到日历应用程序的所有日程的通知。如果您使用的是 Android 手机，Inspire 2 将会显示由您在设置中选择的日历应用程序的日程通知。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

## 查看收到的通知

当您的手机和 Inspire 2 处于规定距离内时，通知会使智能设备振动。

- 手机来电——来电者的姓名或号码滚动显示一次。按下按钮停止通知。
- 短信 - 发件者姓名在短信上方滚动显示一次。向上滑动即可阅读完整消息。
- 日历提醒——事件名称在时间和位置下方滚动显示一次。
- 应用程序通知 - 应用程序或发送者名称在消息上方滚动显示一次。向上滑动即可阅读完整消息。

如要在稍后阅读通知，可以从钟面向下滑动，然后轻击“通知”应用程序 。轻击通知以展开消息。



请注意：您的智能设备显示通知的前 250 个字符。查看手机获取完整信息。

## 关闭通知

在 Fitbit 应用程序中关闭某些通知，或在 Inspire 2 的快速设置中关闭所有通知。关闭所有通知后，当手机收到通知时，智能设备不会振动，屏幕也不会开启。

若要关闭某些通知：

1. 在手机上 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  中，轻击个人资料图片 > Inspire 2 板块 > **通知**。
2. 关闭您不再希望在智能设备收到的通知。

若要关闭所有通知：

1. 按住智能设备上的按钮。
2. 轻击 **DND**  打开“请勿打扰”模式。DND 图标  亮起以指示所有通知（包括目标庆祝和走动提醒）均会关闭。



请注意，如果手机已开启“请勿打扰”模式，您在关闭此设置之前智能设备上不会收到通知。

# 计时功能

---

闹钟会在您设置的时间振动以唤醒或提醒您。最多可设置 8 个闹钟，且闹钟可设置为一次或一周重复多次。您也可以使用秒表来计时或设置倒计时器。

## 设置闹钟

使用“闹钟”应用程序  设置一次性或重复性闹钟。当闹钟响起时，智能设备会振动。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

## 关闭或延后闹钟

当闹钟响起时，智能设备会振动。按下按钮即可关闭闹钟。向下滑动可将闹钟延后 9 分钟。

可根据需要多次延后闹钟。如果忽略闹钟的时间超过 1 分钟，Inspire 2 将自动进入延后模式。



## 使用计时器或秒表

在智能设备的“计时器”应用程序  上，使用秒表给事件计时，或使用计时器设置倒计时器。您可以同时运行秒表和倒计时器。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

## 活动和健康

一直佩戴 Inspire 2 即可持续追踪各种统计数据。数据全天自动与 Fitbit 应用程序同步。

### 查看您的统计数据

向上滑动钟面，即可查看每日统计数据，包括：

主要统计数据	今日步数、所走距离、消耗卡路里数和活跃区间分钟数
锻炼	本周锻炼达标天数
心率	当前心率及心率区域，以及静息心率
每小时步数	该小时内所走步数以及达到每小时活动目标的小时数
经期健康	如适用，将显示您当前经期阶段信息
睡眠	睡眠时长和睡眠得分
饮水	今日记录的饮水量和每日目标的进度
重量	如果您的目标是保持体重，则会显示您的当前体重，体重目标完成情况，或健康范围内的体重下降情况

如果您在 Fitbit 应用程序中设置了目标，则会有环状进度图显示您的目标完成情况。

在 Fitbit 应用程序上查找您的智能设备检测的完整锻炼历史和其他信息。

## 追踪每日活动目标

Inspire 2 可以追踪记录您选定的每日活动目标的进度。当您达到目标时，智能设备将振动庆祝您的成就。

### 选择目标

设置一个目标来开始您的健康和健身之旅。一开始，您的目标是每天走 10,000 步。选择更改步数，或选择其他活动目标。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

在 Inspire 2 上追踪目标完成情况。如需了解更多信息，请参阅“[查看您的统计数据](#)”（第 29 页）。

## 追踪每小时的活动

Inspire 2 追踪记录您的静止时间，提醒您进行运动，让您整天保持活跃。

该提醒能敦促您每小时至少步行 250 步。如果在某个小时内您没有走到 250 步，您会感觉到振动，并在最后 10 分钟收到屏幕上的提醒。当您在收到提醒后完成 250 步的目标时，您将感受到第二次振动，并收到一条祝贺短信。



如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

## 追踪您的睡眠

佩戴 Inspire 2 睡觉可自动追踪有关睡眠的基本统计数据，包括睡眠时间、睡眠阶段（在 REM、轻度睡眠和深度睡眠中度过的时间）和睡眠得分（睡眠质量）。

如需查看您的睡眠统计数据，请在您起床时同步智能设备，并查看 Fitbit 应用程序，或者在智能设备上向上滑动钟面。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

## 设定睡眠目标

初始情况下，您的睡眠目标为每晚 8 小时睡眠。自定义符合您的需求的目标。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

## 了解您的睡眠习惯

如果您订阅了 Fitbit Premium，那么可以查看更多关于睡眠得分的详情，以及您与同龄人的对比情况，这将有助于您建立更好的作息规律，醒来后拥有更加饱满的精神状态。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

## 查看您的心率

Inspire 2 全天追踪您的心率。从钟面向上滑动，查看您的实时心率和静息心率。有关更多详细信息，请参阅“[查看您的统计数据](#)”（第 29 页）中的说明。某些时钟可在时钟屏幕上显示您的实时心率。

健身期间，Inspire 2 会显示您的心率区间并在您每次输入一个不同区间时震动一次，帮助您完成选择的训练强度。

如需了解更多信息，请参阅“[查看您的心率](#)”（第 36 页）。

## 练习引导式呼吸

Inspire 2 的 Relax 应用程序  提供个性化的呼吸指导课，帮助您享受一天中平静放松的时刻。课程期间自动禁用所有通知。

1. 打开 Inspire 2 的 Relax 应用程序 。
2. 2 分钟课程为首选项。滑动可选择 5 分钟课程。
3. 轻击播放图标  开始播放课程内容，然后按照屏幕上的说明操作。

锻炼结束后，您会看到同步情况（您遵循呼吸提示的情况）、您在课程开始和结束时的心率，以及您本周完成引导式呼吸课程的天数等汇总信息。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

## 查看您的压力管理分数

根据您的**心率**、锻炼活动和睡眠数据，压力管理分数将**帮助您查看**身体每天是否出现压力迹象。分数范围从 1 到 100，**分数越高表示**身体经受压力的生理迹象越少。如要查看每日的压力管理分数，请佩戴您的智能设备就寝并在第二天早上在手机上打开 Fitbit 应用程序。在“今日”选项卡



中，轻击压力管理板块。

记录整天的感受可更加清楚地了解您的身心对压力的反应。通过 Fitbit Premium 订阅，您可以查看详细的分数详解。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

## 高级健康指标

通过 Fitbit 应用程序中的健康指标更好地了解自己的身体。该功能可帮助您查看 Fitbit 设备长期追踪的关键指标，所以您可以查看趋势和评估变化情况。

指标包括：

- 体表温度变化
- 心率变异性
- 静息心率
- 呼吸率

请注意，本功能并非用于诊断或治疗任何疾病，并且不能据此开展任何医疗用途。其用于提供信息来帮助您管理健康。如果您对自己的健康有任何疑问，请咨询您的医疗保健服务人员。如果您认为您遇到了紧急医疗情况，请致电急救服务。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

# 锻炼和心脏健康

---

使用“锻炼”应用程序  自动追踪锻炼或记录活动，并查看实时统计数据 and 健身后总结摘要。

查看 Fitbit 应用程序，并与朋友和家人分享您的活动、了解您的整体健身水平与同龄人比较的结果等等。

## 自动追踪您的锻炼

Inspire 2 可自动识别并记录至少 15 分钟的多种高强度活动。在手机上的 Fitbit 应用程序中查看活

动的基本统计数据。在“今日”选项卡  中，轻击“锻炼”板块 。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

## 使用“锻炼”应用程序追踪和分析锻炼

使用 Inspire 2 上的“锻炼”应用程序  追踪特定锻炼，在手腕上查看实时数据、接收心率区间通知以及查看健身后的摘要。如需获取 GPS 状态下的更多统计数据和锻炼强度地图，请轻击 Fitbit 应用程序上的“锻炼”板块。

---

Inspire 2 使用附近手机上的 GPS 传感器捕获 GPS 数据。

---

### GPS 要求

所有具备 GPS 传感器的受支持手机都可以提供连接手机 GPS 功能。如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

1. 打开手机上的蓝牙和 GPS。
2. 确保 Inspire 2 与手机配对。
3. 确保 Fitbit 应用程序有权使用 GPS 或定位服务。

4. 确保 Inspire 2 已启用“连接手机 GPS”功能（打开“设置”应用程序  > 手机 GPS）。
5. 运动期间随身携带手机。

若要追踪锻炼：

1. 在 Inspire 2 上，打开“锻炼”应用程序  并滑动以选择一项锻炼。
2. 轻击锻炼以选择它。
3. 轻击播放图标  以开始锻炼，或者根据不同的活动，向上滑动设置时间、距离、区间分钟数或卡路里的目标。如果锻炼使用 GPS，您可以等待信号连接，或者直接开始锻炼，GPS 将在信号可用时连接。
4. 轻击屏幕中间，滚动查看您的实时统计数据。
5. 完成健身或想要暂停时，按下按钮。
6. 如要结束健身，再次按下按钮并轻击**完成**。向上滑动以查看您的健身摘要。按下按钮，关闭摘要屏幕。
7. 如需查看您的 GPS 数据，请在 Fitbit 应用程序中轻击“锻炼”板块。

注意：

- 如果您设定锻炼目标，一旦您达到目标的一半或达到目标时，智能设备就会提醒您。
- 如果该运动需要用到 GPS，当您的智能设备连接到手机 GPS 传感器时，您将在智能设备左上角看到一个图标。当屏幕显示  “已连接”且 Inspire 2 振动，则表示 GPS 已连接。

## 自定义您的锻炼设置和快捷方式

自定义每种锻炼类型的设置，并在 Fitbit 应用程序中对锻炼快捷方式进行更改或重新排序。例如，打开或关闭“连接手机 GPS”功能和提示，或者向 Inspire 2 添加瑜伽快捷方式。

若要自定义锻炼设置：

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  轻击您的个人资料图片 > Inspire 2 板块 > 锻炼快捷方式。
2. 轻击锻炼并调整您的设置。

要在“锻炼”应用程序中对锻炼快捷方式进行更改或重新排序：

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡 ，轻击您的个人资料图片 > Inspire 2 板块。
2. 轻击锻炼快捷方式。
  - 若要添加新快捷方式，请轻击 + 图标并选择一种锻炼。
  - 要删除锻炼快捷方式，请在快捷方式上向左滑动。
  - 要对锻炼快捷方式进行重新排序，请轻击编辑（仅限 iPhone），按住菜单图标 ，然后向上或向下拖动它。

您在 Inspire 2 上最多可以拥有 6 个锻炼快捷方式。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

## 检查您的锻炼汇总信息

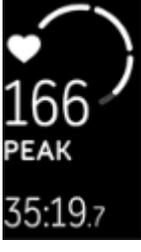
完成锻炼后，Inspire 2 会显示您的统计数据摘要。

查看 Fitbit 应用程序中的“锻炼”板块，以了解其他统计数据 and 锻炼强度地图（如果开启了 GPS）。

## 查看您的心率

Inspire 2 使用您的心率储备（这是您的最大心率和静息心率之间的差值）对您的心率区间进行个性化。为了帮助您选择训练强度，锻炼期间在智能设备上检查您的心率和心率区间。当您进入一个心率区间时，Inspire 2 会通知您。

图标	区间	计算	描述
	低于区间	处于心率储备的 40% 以下	低于脂肪燃烧区间，您的心跳较慢。

图标	区间	计算	描述
	脂肪燃烧区间	处于心率储备的 40% 和 59% 之间	处于脂肪燃烧区间，您很可能正在进行适度运动，如快步走。您的心率和呼吸可能会加快，但您仍然可以与他人自如交谈。
	有氧运动区间	处于心率储备的 60% 和 84% 之间	处于有氧运动区间，您很可能正在进行剧烈运动，如跑步或骑动感单车。
	峰值锻炼区间	高于心率储备的 85% 以上	处于峰值锻炼区间，您很可能正在进行短时间的高强度运动（可以提高运动成绩和速度），如短跑或高强度间隔训练。

## 自定义心率区间

除使用这 3 个区间之外，您可以在 Fitbit 应用程序中创建自定义区间来选择特定的心率范围。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

## 获得活跃区间分钟数

借助处于脂肪燃烧、有氧运动或心率峰值区间的时间，您可以获得活跃区间分钟数。为了帮助您尽量延长时间，您在处于有氧运动或峰值锻炼区间的活动中时，每分钟即可获得 2 个活跃区间分钟数积分。

处于脂肪燃烧区间 1 分钟 = 1 分钟活跃区间分钟数  
 处于有氧运动或峰值锻炼区间 1 分钟 = 2 分钟活跃区间分钟数

Inspire 2 通过两种方法通知您有关活跃区间分钟数的信息：

- 当您在锻炼期间进入另一个心率区间几分钟后，使用“锻炼”应用程序  可让您了解自己当前的锻炼强度。您的智能设备振动次数提示您所处的区间：

1 次振动 = 脂肪燃烧区间

2 次振动 = 有氧运动区间

3 次振动 = 峰值锻炼区间



- 在一天当中，进入一个心率区间后 7 分钟（例如，在轻快的步行过程中）。



如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

## 查看您的每日准备状态分数

通过 Fitbit Premium 可以获得每日准备状态分数功能，了解最适合您身体状况的内容。每天早上查看 Fitbit 应用程序来查看您的分数，从 1 到 100 不等，该分数依据您的活动、睡眠和心率变异性而定。高分表示您已准备好可以进行锻炼，低分则表示应该专注于恢复。

当您查看分数时，您还可以看到影响分数的因素详解、为当天设定的个性化活动目标，并且会推荐锻炼或恢复期。

如要查看每日准备状态分数，请在睡觉时佩戴智能设备，第二天早上打开手机上的 Fitbit 应用程序。从“今日”选项卡 ，轻击“准备状态”板块 。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

## 分享您的活动

完成健身后，打开 Fitbit 应用程序与您的朋友和家人分享您的统计数据。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

## 查看您的心肺有氧健康指数

在 Fitbit 应用程序中查看您的整体心肺健康状况。查看您的心肺健康分数和心肺健康水平，了解您与同龄人的差异。

在 Fitbit 应用程序中，轻击心率板块，然后在心率图表上向左滑动以查看详细的有氧运动健身统计数据。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

# 更新、重启和清除

---

了解如何更新、重启和清除 Inspire 2。

## 更新 Inspire 2

更新您的智能设备，获取最新的增强功能和产品更新。

当有可用更新时，Fitbit 应用程序中会显示一条通知。开始更新后，遵照 Inspire 2 和 Fitbit 应用程序中的进度条，直到更新完成。更新过程中请将您的智能设备与手机放在一起。

---

要更新 Inspire 2，您的智能设备电池必须至少充电 40%。更新 Inspire 2 可能对电量有要求。我们建议您在开始更新前将智能设备插入充电器。

---

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

## 重启 Inspire 2

如果您无法同步 Inspire 2，或者无法追踪您的统计数据或接收通知，请重新启动手腕上的智能设备：

打开“设置”应用程序 ，然后轻击**重启设备**。

如果 Inspire 2 无响应：

1. 将 Inspire 2 连接到充电线。相关说明请参阅“[为智能设备充电](#)”（第 8 页）。
2. 长按智能设备上的按钮 10 秒。松开按钮。当您看到微笑图标，且 Inspire 2 发出振动时，则表示智能设备已重新启动。

重启智能设备不会删除任何数据。

## 清除 Inspire 2

如果您想将 Inspire 2 转让他人或退货，您首先要清除个人数据：

1. 打开 Inspire 2 的“设置”应用程序  > **清除用户数据**。
2. 出现提示后，按压屏幕 3 秒钟，然后松开。当 Inspire 2 振动，并且显示时钟界面时，则表明您的数据已被清除。

# 故障排除

如果 Inspire 2 无法正常工作，请查看下方的故障排除指南。

## 心率信号丢失

Inspire 2 可在锻炼期间和全天持续监测您的心率。如果智能设备上的心率传感器难以检测到信号，则会出现虚线。



如果您的智能设备未检测到心率信号，请首先确保在智能设备的“设置”应用程序  中启用了心率追踪功能。接下来，在手腕上向上或向下移动智能设备，或者拉紧或放松腕带，确保其正确佩戴。Inspire 2 应与皮肤接触。保持您的手臂静止平放一会儿后，您可以再次看到心率。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

## GPS 信号丢失

高层建筑、茂密的森林、陡峭的山丘和浓密的云层等环境因素都可能会干扰您手机连接 GPS 卫星的能力。如果您的手机在运动过程中搜索 GPS 信号，屏幕顶部则会显示  **正在连接**。

为获得最佳使用效果，请等待您的手机找到信号后再开始锻炼。

## 其他问题

如果您遇到以下任何问题，请重启智能设备：

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

有关说明，请参阅“[重启 Inspire 2](#)”（第 40 页）。

# 通用信息和规格

---

## 传感器与组件

Fitbit Inspire 2 包含如下传感器和电机：

- 光学心率智能设备
- 3 轴加速计（追踪记录运动方式）
- 振动电机

## 材料

Inspire 2 经典腕带采用柔软、耐用的弹性材料制造，这种材料与很多运动手表使用的材料类似。  
Inspire 2 外壳和带扣由塑料制成。

## 无线技术

Inspire 2 包含蓝牙 4.2 无线电收发器。

## 触觉反馈

Inspire 2 包含用于闹钟、目标、通知、提醒和应用程序的振动电机。

## 电池

Inspire 2 包含一块可充电锂聚合物电池。

## 内存

Inspire 2 会将您的数据（包括每日统计数据、睡眠信息和锻炼记录）保存 7 天。在 Fitbit 应用程序中查看您的历史数据。

## 显示屏

Inspire 2 有一个 PMOLED 显示屏。

## 腕带尺寸

腕带尺寸如下所示。请注意：单独销售的配件腕带可能会略有差异。

小码腕带	适合周长为 5.5-7.1 英寸（140 - 180 毫米）的手腕
大码腕带	适合周长为 7.1 - 8.7 英寸（180 - 220 毫米）的手腕

## 环境条件

运行温度	14° 至 113° F (-10° 至 45° C)
非运行温度	-4° 至 14°F (-20° 至 -10°C)  113° 至 140°F (45° 至 60° C)
充电温度	32° 至 109° F  (0° 至 43° C)
防水	最大防水深度 50 米

最高运行海拔	28000 英尺 (8534 米)
--------	----------------------

## 了解更多

如要了解有关智能设备的更多信息，如何追踪您在 Fitbit 应用程序中的进度，以及如何使用 Fitbit Premium 建立健康的习惯，请访问 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

## 退货政策和保修

访问 [我们的网站](#) 查看保修信息以及 fitbit.com 退货政策。

# 监管与安全通知

---

用户须知：您也可以在自己的设备上查看特定地区的监管内容。查看内容：

[设置](#) > [设备信息](#)

## 美国：联邦通讯协会 (FCC) 声明

型号 FB418

FCC ID: XRAFB418

用户须知：也可以在您的设备上查看 FCC ID。查看内容：

[设置](#) > [设备信息](#)

### 供应商符合声明

唯一标识符：FB418

责任方-美国联系方式

Google LLC  
1600 Amphitheatre Parkway  
Mountain View, CA 94043

**FCC 符合性声明（适用于符合第 15 部分规定的产品）**

本设备符合 FCC 第 15 款之规定。

操作需遵循如下两个条件：

1. 此设备不会产生有害干扰而且
2. 该设备必须能够接受任何干扰，包括可能造成设备意外操作的干扰。

## FCC 警告

未经负责合规的一方明确许可进行变更或修改，可能使用户丧失操作该设备的权力。

**注意：**此设备已经过测试，符合 FCC 第 15 部分规定对 B 类电子设备的限定要求。这些限定要求的制定，旨在为家居安装设备提供合理保护，免受有害干扰。该设备可能会产生、使用及发放射频能量，如未按提示安装和使用，可能对无线通讯造成干扰。但也不能保证个别安装不会产生有害干扰。如果通过将设备关闭再开启的方式，测定该设备确已干扰到无线或电视接收，我们建议用户采取以下措施矫正干扰：

- 调整接收天线或接收天线的位置。
- 增加设备与接收器之间的间隔距离。
- 将设备连接在回路出口上，连接位置与接收器连接的位置不一样。
- 咨询经销商或者有经验的广播/电视技术人员来寻求帮助。

该设备满足 FCC 和 IC 关于公共和非受控环境中的射频能量暴露值的要求。

## 加拿大：加拿大工业部 (IC) 声明

Model/Modèle FB418

IC: 8542A-FB418

用户须知：也可以在您的设备上查看 IC ID。查看内容：

设置 > 设备信息

**Avis à l'utilisateur: L'ID de l'IC peut également être consulté sur votre appareil. Pour voir le contenu:**

**Paramètres > Informations sur l'appareil**

该设备符合 IC 关于公共和非受控环境中的射频能量暴露值的要求。

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

依据 RSS GEN 最新版本的英语/法语版 IC 用户须知：

本设备符合加拿大工业部免许可 RSS 标准。

操作需遵循如下两个条件：

1. 此设备不会造成有害干扰，且
2. 此设备必须接受任何干扰，包括可能导致设备非正常工作的干扰。

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

## 欧盟 (EU)

### 频带和功率

此处提供的数据是无线电设备在频带内运行时传输的最大射频功率。

蓝牙 2400-2483.5MHz < 13 dBm EIRP

### 简要欧盟符合声明

Fitbit LLC 特此声明，无线电设备型号 FB418 符合欧盟指令 2014/53/EU。欧盟符合性声明的全文载于以下网址：[www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB418 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB418 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB418 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB418 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)



## 知识产权评级

根据 IEC 标准 60529, 型号 FB418 的防水等级为 IPX8, 深度可达 50 米。

根据 IEC 标准 60529, 型号 FB418 的防尘等级为 IP6X, 表明该设备是防尘的。

有关如何访问产品 IP 等级的说明, 请参阅本节开头部分。

## 阿根廷



## 澳大利亚和新西兰

用户须知：您也可以在自己的设备上查看该地区的监管内容。查看内容：

设置 > 设备信息



## 白俄罗斯

用户须知：您也可以在自己的设备上查看该地区的监管内容。查看内容：

设置 > 设备信息



## 博茨瓦纳

用户须知：您也可以在自己的设备上查看该地区的监管内容。查看内容：

设置 > 设备信息

## 关税同盟

用户须知：您也可以在自己的设备上查看该地区的监管内容。查看内容：

设置 > 设备信息



# 中国大陆

用户须知：您也可以在自己的设备上查看该地区的监管内容。查看内容：

设置 > 设备信息

## 中国大陆 RoHS

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
	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)	0	0	0	0	0	0
电子 (Electronics)	--	0	0	0	0	0
电池 (Battery)	0	0	0	0	0	0
充电线 (Charging Cable)	0	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 (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).



CMIIT ID 2020DJ10432

频段：2400-2483.5 MHz

发射功率：Max EIRP, 4.64dBm

占用带宽：BLE: 2MHz

调制系统：BLE: GFSK

显示的 CMIIT ID：在包装与设备电子标签上

## 印度尼西亚

69640/SDPPI/2020  
3788

## 以色列

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 51-74957  
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

## 日本

用户须知：您也可以在自己的设备上查看该地区的监管内容。查看内容：

设置 > 设备信息



 201-200527

## 沙特阿拉伯

用户须知：您也可以在自己的设备上查看该地区的监管内容。查看内容：

设置 > 设备信息

## 墨西哥

用户须知：您也可以在自己的设备上查看该地区的监管内容。查看内容：

设置 > 设备信息



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

## 摩尔多瓦

用户须知：您也可以在自己的设备上查看该地区的监管内容。查看内容：

设置 > 设备信息

## 摩洛哥



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 00025260ANRT2020

Date d'agrément: 25/08/2020

## 尼日利亚

连接和使用该通信设备已获得尼日利亚通信委员会允许。

## 阿曼

TRA/TA-R/9827/20  
D090258

## 巴基斯坦

PTA Approved

型号：FB418

TAC 编号：9.775/2020

Device Type: Bluetooth

## 巴拉圭



NR : 2022-01-I-0061

## 菲律宾



支持的类型  
编号：ESD-RCE-2023588

## 塞尔维亚



## 新加坡

用户须知：您也可以在自己的设备上查看该地区的监管内容。查看内容：

设置 > 设备信息

## 韩国

用户须知：您也可以在自己的设备上查看该地区的监管内容。查看内容：

设置 > 设备信息

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

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

翻译：

B类设备（家用广播通信设备）：EMC注册主要是针对家用（B类）方面，可以在所有地区使用此设备。

## 台湾地区

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

### 設置 > 設備信息

Translation:

用戶須知：您也可以在自己的設備上查看監管內容。從菜單查看內容的說明：

### 設置 > 設備信息

低功率警語：

- 取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。
- 低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

低功率无线电警告声明：

- 未经国家通信委员会许可，任何公司、企业或用户均不得擅自更改已获批准的低功率射频装置的频率、增加其发射功率或改变其原有特性或性能。
- 低功率 RF 设备的使用不得影响飞行安全和干扰合法通信；若发现存在干扰，应立即停止并改善到无干扰时才能继续使用。此处所述合法通信是指依电信法规定运营的无线电通讯。低功率 RF 设备需可承受合法通信或工业、科学和医疗用的无线电波辐射性设备的干扰。

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

若未遵照下列準則，則裝置內的鋰離子電池壽命可能會縮短或有損壞裝置、發生火災、化學品灼傷、電解液洩漏及／或受傷的風險。

- 請勿拆解、鑿孔或損壞裝置或電池。

- 請勿取出或嘗試取出使用者不可自行更換的電池。
- 請勿將電池曝露於火焰、爆炸或其他危險中。
- 請勿使用尖銳物品取出電池。

Translation:

電池警告：

本設備使用鋰離子電池。

如果不遵守以下指南，設備中鋰離子電池的使用壽命可能會縮短，或者可能造成設備損壞、火災、化學燒傷、電解液洩漏和/或受傷的風險。

- 請勿拆卸、刺穿或損壞設備或電池。
- 請勿取出或試圖取出用戶無法更換的電池。
- 請勿讓電池暴露在火焰、爆炸或其他危險中。
- 請勿使用鋒利的物體來拆卸電池。

視力警告

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

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

Translation:

過度使用可能會損害視力

警告：

- 過度使用可能會損害視力

注意：

- 每 30 分钟后休息 10 分钟。
- 2 岁以下儿童应远离本产品。2 岁及以上的儿童观看屏幕的时间一天不应超过 1 小时。

## 台湾地区 RoHS

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB418	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr <sup>6+</sup> )	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
備考 1. “超出 0.1 wt %” 及 “超出 0.01 wt %” 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。 備考 2. “○” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 備考 3. “--” 係指該項限用物質為排除項目。						

## 阿联酋

用户须知：您也可以在自己的设备上查看该地区的监管内容。查看内容：

设置 > 设备信息

TRA – 阿联酋

经销商 ID：DA35294/14

TA RTTE: ER88845/ 20

型号：FB418

类型：无线活动智能设备

## 英国

### 简要英国符合声明

Fitbit LLC 特此声明，无线电设备型号 FB418 符合《2017 年无线设备条例》。英国符合性声明的全文载于以下网址：[www.fitbit.com/legal/safety-instructions](http://www.fitbit.com/legal/safety-instructions)



## 赞比亚

ZMB / ZICTA / TA / 2020 / 10 / 13



## 安全声明

此设备已经经过测试，符合 EN 标准安全证书参数 EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017 中的要求。



©2023 Fitbit LLC. 保留所有权利。Fitbit 和 Fitbit 标志均 是 Fitbit 在美国及其他国家的注册商 标。更完整的 Fitbit 商 标列表可在 [Fitbit 商 标列表](#) 上找到。提及的第三方商 标均属于各自所有者所有。