



Bracelet pour l'activité et le sommeil



Manuel utilisateur

Version 1.1

Table des matières

Pour commencer	1
Contenu de la boîte	1
Contenu de ce manuel.....	1
Mise en place de votre Fitbit Flex	2
Transfert de l'agrafe du grand bracelet vers le petit bracelet.....	2
Insertion du coach électronique dans le bracelet	3
Fixation du bracelet.....	3
Configuration de votre Fitbit Flex	5
Configurer votre coach électronique sur votre appareil mobile	5
Configurer votre coach électronique sur votre PC Windows 10.....	5
Configurer votre coach électronique sur votre Mac.....	6
Synchroniser les données de votre coach électronique sur votre compte Fitbit	6
Prise en main de votre Fitbit Flex	7
Port au poignet dominant ou non dominant	7
Utilisation de votre Flex par conditions humides.....	7
Signification des voyants LED	7
Suivi d'un objectif.....	7
Mode Sommeil	8
Mise en charge.....	8
Mise à jour	8
Alarmes	8
Mise en charge de votre Flex	8
Entretien	9
Suivi avec le Fitbit Flex	10
Définition d'objectifs	10
Contrôle de votre progression vers votre objectif	11

Analyse du sommeil.....	12
Utilisation des alarmes silencieuses	13
Configuration des alarmes silencieuses.....	13
Désactivation des alarmes silencieuses.....	13
Utilisation de votre tableau de bord Fitbit.com.....	14
Configuration requise pour le navigateur	14
Ajout et suppression de vignettes.....	14
Gestion de votre Flex à partir de Fitbit.com.....	15
Mise à jour de votre Fitbit Flex	16
Dépannage de votre Fitbit Flex	17
Informations générales et spécifications relatives à Fitbit Flex.....	18
Capteurs et moteurs.....	18
Batterie.....	18
Poids et dimensions.....	18
Conditions ambiantes	18
Aide	19
Politique de retour d'article et garantie.....	19
Avis relatifs à la réglementation et la sécurité	20
États-Unis : Réglementation de la FCC (Federal Communications Commission)	20
Canada : Avis d'Industrie Canada (IC)	20
Union européenne (UE).....	21
Australie.....	22
Chine	22
Wireless sync dongle	22
Flex	23
Israël.....	23
Mexique.....	23
Philippines.....	24

Serbie.....	24
Singapour	24
Afrique du Sud.....	24
Corée du Sud	25
Taiïwan	25
Wireless sync dongle	25
Flex	26
Émirats arabes unis.....	26
Déclaration de sécurité.....	26
Instructions de sécurité importantes.....	27
Précautions concernant la batterie intégrée.....	27
Informations de mise au rebut et de recyclage	28

Pour commencer

Bienvenue dans le manuel du Fitbit Flex™, bracelet de suivi de l'activité et du sommeil.

Contenu de la boîte

La boîte de votre Flex contient :

- Votre coach électronique Flex
- Un câble de charge
- Un dongle de synchronisation sans fil
- Un petit bracelet et un grand bracelet



Votre coach électronique Flex



Un câble de charge



Un dongle de synchronisation sans fil



Bracelets

Contenu de ce manuel

Ce manuel vous aide à positionner rapidement votre coach électronique à votre poignet, puis à le configurer. Vous devez configurer votre coach électronique pour qu'il puisse synchroniser ses données avec le tableau de bord Fitbit.com et l'application Fitbit, qui vous fournissent des informations détaillées sur vos résultats et vos tendances historiques, vous permettent d'enregistrer des aliments, et bien plus encore. Une fois la configuration terminée, vous pourrez commencer à utiliser votre coach électronique.

Le reste du manuel décrit les différentes fonctions de votre Flex et vous explique comment le garder à jour grâce à des mises à jour gratuites du micrologiciel. Tout au long de ce manuel, vous remarquerez que pour les tâches pouvant être effectuées dans le tableau de bord Fitbit.com ou l'application Fitbit, seules les instructions se rapportant au tableau de bord Fitbit.com apparaissent. Si vous utilisez l'application Fitbit pour iOS, Android ou Windows, vous trouverez des instructions facilement dans nos articles disponibles à l'adresse <https://help.fitbit.com>.

Pour finir, ce manuel vous explique comment redémarrer votre Flex en cas de problème de fonctionnement de votre coach électronique. Vous trouverez toutes les autres suggestions de dépannage, ainsi que des informations détaillées sur le fonctionnement des appareils et services Fitbit, dans les articles accessibles à l'adresse <https://help.fitbit.com>.

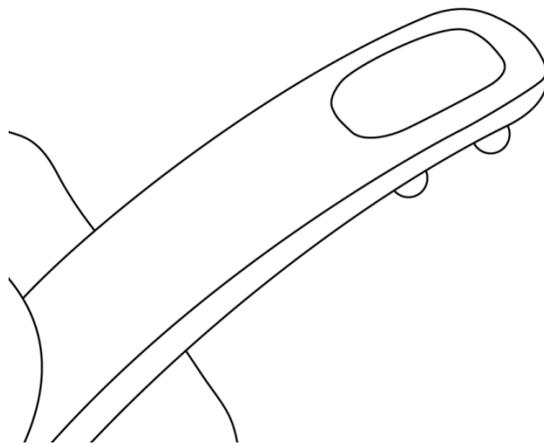
Mise en place de votre Fitbit Flex

Votre Flex est fourni avec un petit bracelet et un grand bracelet. Si vous souhaitez porter le petit bracelet, suivez la prochaine étape avant de continuer. Si vous souhaitez porter le grand bracelet, ignorez la prochaine étape et rendez-vous directement à la section [Insertion du coach électronique dans le bracelet](#).

Transfert de l'agrafe du grand bracelet vers le petit bracelet

Si vous choisissez le petit bracelet, vous devrez démonter l'agrafe du grand bracelet pour la placer sur le petit. Pour cela :

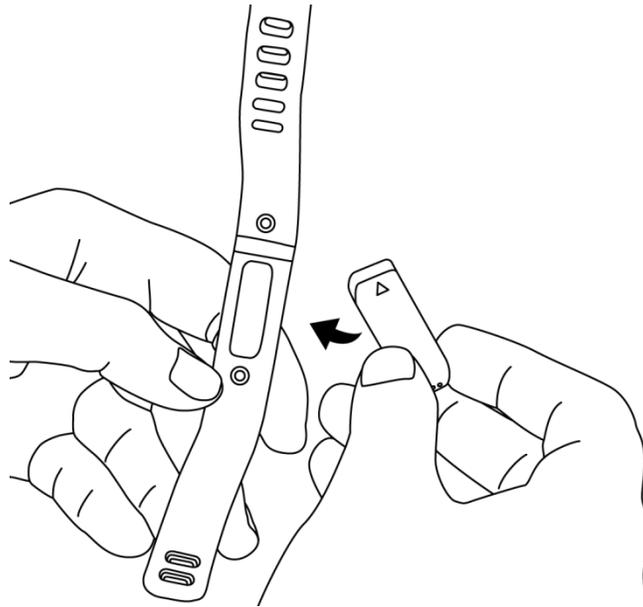
1. Poussez l'agrafe avec votre pouce à partir de l'intérieur du bracelet.
2. Retirez l'agrafe.
3. Insérez l'agrafe dans le petit bracelet en appuyant plusieurs fois avec les deux pouces de manière à bien aplatir l'agrafe et à l'aligner avec le bracelet.



REMARQUE : si un renflement se forme à l'intérieur du bracelet entre les deux extrémités de l'agrafe, aplatissez-le à l'aide d'un objet fin (carte de crédit, etc.).

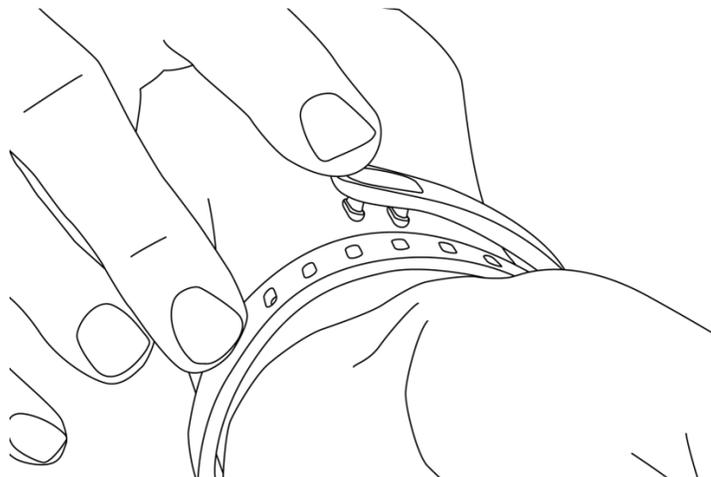
Insertion du coach électronique dans le bracelet

Tenez le coach électronique dans votre main, flèche grise orientée vers le haut.
Insérez cette extrémité dans le bracelet, flèche orientée vers les trous du bracelet.

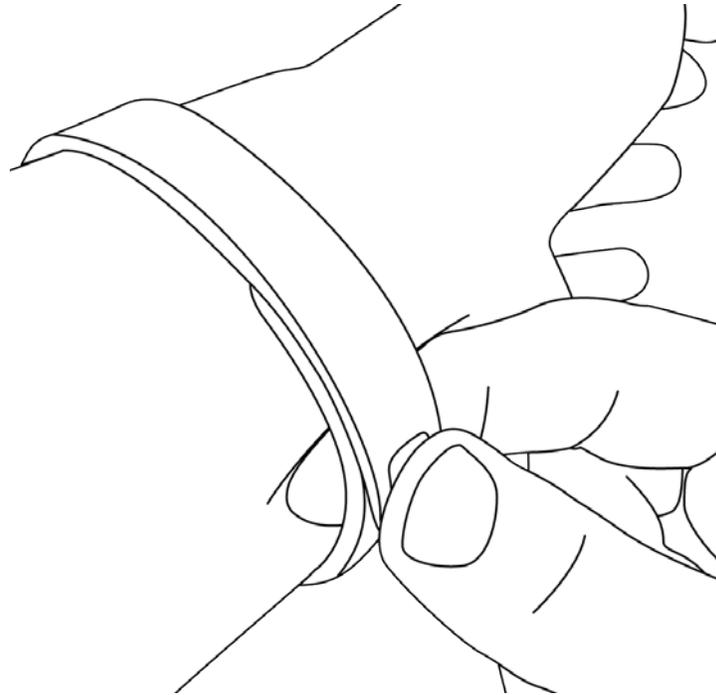


Fixation du bracelet

1. Portez le bracelet de manière à ce que la fenêtre des voyants se trouve au plus près de l'extérieur de votre poignet et orientée vers vous.
2. Alignez les deux extrémités du bracelet de telle sorte qu'elles se chevauchent et placez l'agrafe au-dessus des deux trous correspondant à la taille de votre poignet.



3. Serrez l'agrafe et le bracelet entre le pouce et l'index jusqu'à ce que vous entendiez un clic.



Le bracelet de votre Flex est correctement fixé lorsque les deux extrémités du bracelet sont totalement encastrées.



REMARQUE : si vous ne parvenez pas à fermer le bracelet, retirez-le et entraînez-vous à le fermer, puis essayez à nouveau sur votre poignet.

Configuration de votre Fitbit Flex

Vous pouvez configurer votre Flex à l'aide d'un ordinateur ou des applications Fitbit pour iOS, Android ou Windows.

Configurer votre coach électronique sur votre appareil mobile

L'application Fitbit est compatible avec plus de 200 appareils mobiles prenant en charge les systèmes d'exploitation iOS, Android et Windows 10.

Pour commencer :

1. Assurez-vous que l'application Fitbit est compatible avec votre appareil mobile en vous rendant sur <http://www.fitbit.com/devices>.
2. Selon votre appareil, recherchez l'application Fitbit dans l'une de ces boutiques en ligne :
 - L'App Store® d'Apple® pour les appareils iOS tels que les iPhone® ou iPad®.
 - Le Google Play™ Store pour les appareils Android tels que le Samsung® Galaxy® S5 et le Motorola Droid Turbo.
 - Le Windows Store de Microsoft® pour les appareils mobiles Windows 10 tels que le téléphone Lumia™ ou la tablette Surface™.
3. Installez l'application. Remarque : vous aurez besoin d'un compte dans la boutique correspondant à votre appareil avant de télécharger des applications, même les applications gratuites comme Fitbit.
4. Lorsque l'application est installée, ouvrez-la et tapotez sur **Rejoindre Fitbit** pour commencer. Vous serez guidé(e) dans le processus de création d'un compte Fitbit et de connexion (« association ») de votre Flex à votre appareil mobile. L'association vous garantit que le coach électronique et l'appareil mobile peuvent communiquer entre eux (synchroniser leurs données).

Remarque : les informations personnelles qui vous sont demandées durant la configuration sont utilisées pour calculer votre métabolisme de base (MB), ce qui permet de faire une estimation de votre dépense calorique. Ces informations restent confidentielles, sauf si vous choisissez, dans vos paramètres de confidentialité, de partager vos données d'âge, de taille ou de poids avec des amis Fitbit.

Vous êtes prêt(e) à commencer une fois la configuration terminée.

Configurer votre coach électronique sur votre PC Windows 10

Si vous n'avez pas d'appareil mobile, vous pouvez configurer et synchroniser votre coach électronique sur votre PC Windows 10 à l'aide de l'application Fitbit pour appareils mobiles Windows.

Pour télécharger l'application, cliquez sur le bouton Démarrer et ouvrez le Windows Store. Recherchez l'« application Fitbit ». Remarque : si vous n'avez jamais téléchargé d'application à partir de la boutique en ligne sur votre ordinateur, vous serez invité(e) à créer un compte.

Ouvrez l'application et suivez les instructions pour créer un compte Fitbit et configurer votre Flex. Vous pouvez configurer et effectuer une synchronisation à distance si votre ordinateur est équipé de la fonction Bluetooth®, autrement vous devrez utiliser le dongle de synchronisation sans fil fourni avec votre Fitbit Flex.

Configurer votre coach électronique sur votre Mac

Si vous n'avez pas d'appareil mobile compatible, vous pouvez configurer votre coach électronique à l'aide d'un ordinateur et voir vos statistiques Fitbit sur Fitbit.com. Pour utiliser cette méthode de configuration, vous devez tout d'abord installer un logiciel gratuit appelé Fitbit Connect, qui permet à votre Flex de synchroniser ses données avec votre tableau de bord sur Fitbit.com.

Pour installer Fitbit Connect et configurer votre coach électronique :

1. Rendez-vous sur <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Recherchez l'option de téléchargement et cliquez dessus. Si le bouton ne vous montre pas le bon type d'ordinateur (par exemple, s'il affiche « Télécharger sur PC »), choisissez le type correspondant puis cliquez sur le bouton.
3. Lorsque vous y êtes invité(e), sauvegardez le fichier qui apparaît.
4. Double-cliquez sur le fichier (Install Fitbit Connect.pkg). Le programme d'installation de Fitbit Connect s'affiche.
5. Cliquez sur **Continuer** pour naviguer dans le programme d'installation.
6. Lorsque vous y êtes invité(e), sélectionnez **Configurer un nouvel appareil Fitbit**.
7. Suivez les instructions à l'écran pour créer un compte Fitbit et connecter votre Flex.

Remarque : les informations personnelles qui vous sont demandées durant la configuration sont utilisées pour calculer votre métabolisme de base (MB), ce qui permet de faire une estimation de votre dépense calorique. Ces informations restent confidentielles, sauf si vous choisissez, dans vos paramètres de confidentialité, de partager vos données d'âge, de taille ou de poids avec des amis Fitbit.

Synchroniser les données de votre coach électronique sur votre compte Fitbit

Après avoir configuré votre Flex et commencé à l'utiliser, vous devrez régulièrement vous assurer que l'appareil transfère (synchronise) ses données sur Fitbit afin que vous puissiez suivre votre progression, consulter l'historique de vos exercices, remporter des badges, analyser vos journaux de sommeil et accéder à bien plus d'actions sur votre tableau de bord. Il est recommandé (mais pas obligatoire) de synchroniser votre coach électronique tous les jours.

L'application Fitbit utilise la technologie Bluetooth basse consommation (BLE) pour se synchroniser avec votre coach électronique Fitbit. À chaque ouverture de l'application, celle-ci se synchronisera si votre coach électronique se trouve à proximité, et régulièrement durant la journée si vous avez activé la synchronisation continue. Si vous utilisez l'application Fitbit sur un PC Windows 10 qui n'est pas doté de la fonction Bluetooth, vous devrez vous assurer que le coach électronique est connecté à l'ordinateur.

Le logiciel Fitbit Connect installé sur un Mac[®] utilise également la fonction Bluetooth (si elle est disponible) pour se synchroniser. Autrement, vous devrez vous assurer que votre dongle de synchronisation sans fil est branché à votre ordinateur. Vous pouvez forcer Fitbit Connect à se synchroniser à tout moment. Autrement, il se synchronisera automatiquement toutes les 15 minutes si :

- Le coach électronique se trouve dans un rayon de 6 mètres (20 pieds) autour de votre ordinateur.
- L'ordinateur est sous tension, activé et connecté à Internet.

Prise en main de votre Fitbit Flex

Cette section vous explique comment porter, charger et entretenir votre coach électronique. La précision de votre Flex est optimale lorsque vous le portez au poignet.

Port au poignet dominant ou non dominant

Afin d'accroître la précision des mesures de votre Flex, assurez-vous de préciser dans votre compte Fitbit si vous le portez sur votre poignet dominant ou non dominant. Le poignet dominant fait référence à votre main dominante, c'est-à-dire celle que vous utilisez par exemple pour écrire ou lancer un ballon.

Pour configurer ce paramètre :

1. Connectez-vous sur [Fitbit.com](https://fitbit.com) puis cliquez sur l'icône en forme de roue dentée située dans le coin supérieur droit.
2. Cliquez sur [Paramètres](#) > [Appareils](#).
3. Dans la section Main dominante, choisissez le paramètre approprié.
4. Synchronisez votre coach électronique pour enregistrer les modifications :
 - a. Cliquez sur l'icône Fitbit Connect qui figure près de la date et l'heure sur l'écran de votre ordinateur.
 - b. Cliquez sur [Synchroniser maintenant](#).

Utilisation de votre Flex par conditions humides

Votre Flex est résistant à l'eau, ce qui signifie qu'il résiste à la pluie, aux éclaboussures et à la transpiration, même lors de vos entraînements les plus éprouvants.

Ne vous baignez pas avec votre Flex. Nous vous recommandons également de ne pas vous doucher avec votre coach électronique. Bien que l'eau ne l'abîmera pas, votre peau ne pourra pas respirer si vous le portez 24 h sur 24, 7 jours sur 7. Si vous mouillez votre Flex, veillez à bien le sécher avant de le remettre.

Signification des voyants LED

Votre Flex dispose de 5 voyants LED. Ces voyants s'illuminent ou s'éteignent de différentes manières selon l'activité de l'appareil.

Suivi d'un objectif

Ces voyants s'illuminent à chaque fois que vous réalisez 20 % de votre objectif. Tapotez votre Flex pour connaître votre progression. Lorsque vous atteignez votre objectif, Flex vibre et ses voyants clignotent pour fêter votre succès.

Mode Sommeil

Lorsque vous tapotez votre Flex rapidement pendant une à deux secondes pour activer manuellement le mode Sommeil, il vibre et deux voyants s'allument puis s'éteignent lentement pour indiquer que le mode Sommeil est activé. Lorsque le mode Sommeil a été activé manuellement, deux voyants clignotent alternativement. Après avoir tapoté rapidement votre Flex pour désactiver le mode Sommeil manuel, celui-ci vibrera et ses cinq voyants s'illumineront en même temps à trois reprises, puis un cycle lumineux tournant débutera.

Ces éclairages s'appliquent uniquement au mode Sommeil manuel. Si vous avez laissé votre Flex détecter automatiquement votre sommeil, vous ne verrez aucun cycle lumineux particulier.

Mise en charge

Lorsque votre Flex est en charge, un voyant LED clignote à quelques secondes d'intervalle pour indiquer le niveau de batterie. Chaque voyant représente la progression vers la charge totale. Lorsque le Flex est totalement chargé, les 5 voyants clignotent.

Mise à jour

En cas d'échec d'une mise à jour sur votre Flex, les voyants LED de votre coach électronique peuvent s'allumer de gauche à droite à plusieurs reprises et il se peut que votre Flex ne réagisse plus lorsque vous l'effleurez, le mettez en charge ou le réinitialisez.

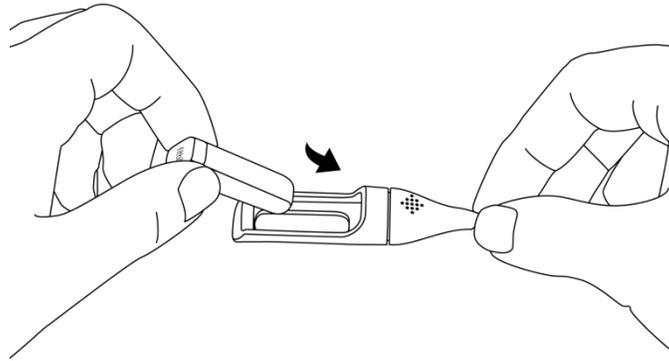
Alarmes

Lorsqu'une alarme silencieuse se déclenche, le Flex vibre et son voyant lumineux central s'illumine.

Mise en charge de votre Flex

En utilisation normale, votre Flex offre une autonomie allant jusqu'à cinq jours entre deux charges. Vous pouvez contrôler le niveau de la batterie en vous connectant sur [Fitbit.com](https://www.fitbit.com) et en cliquant sur l'icône en forme de roue dentée située dans le coin supérieur droit de l'écran.

Pour mettre votre Flex en charge, branchez le câble de charge dans un port USB de votre ordinateur. Retirez le coach électronique du bracelet et insérez-le dans le câble de charge, voyants LED orientés vers le haut.



Les voyants LED de votre Flex s'allument à mesure que la batterie se charge. Chaque LED représente 20 % de la charge maximale. Si les cinq voyants s'allument simultanément, cela signifie que la batterie de votre Flex est complètement chargée. La charge complète peut prendre jusqu'à trois heures.

Entretien

Il est important de nettoyer et de sécher régulièrement votre Flex. Pour obtenir des instructions et plus d'informations, consultez la page <http://www.fitbit.com/productcare>.

Suivi avec le Fitbit Flex

Votre Flex comptabilise :

- Les pas effectués
- Les calories brûlées
- La distance parcourue
- Les minutes actives
- Le temps de sommeil
- La qualité de votre sommeil
- Le nombre de réveils

Définition d'objectifs

Votre Flex est conçu pour suivre votre progression vers l'objectif de remise en forme de votre choix. Vous pouvez définir des objectifs de pas, de calories brûlées ou de distance.

Pour choisir un objectif spécifique à suivre :

1. Connectez-vous à votre tableau de bord sur Fitbit.com puis cliquez sur l'icône en forme de roue dentée située dans le coin supérieur droit.
2. Cliquez sur **Paramètres** > **Appareils**.
3. Dans la rubrique Progression vers votre objectif quotidien, choisissez l'objectif que vous souhaitez suivre.
4. Synchronisez votre Flex pour transmettre le nouvel objectif à votre coach électronique.

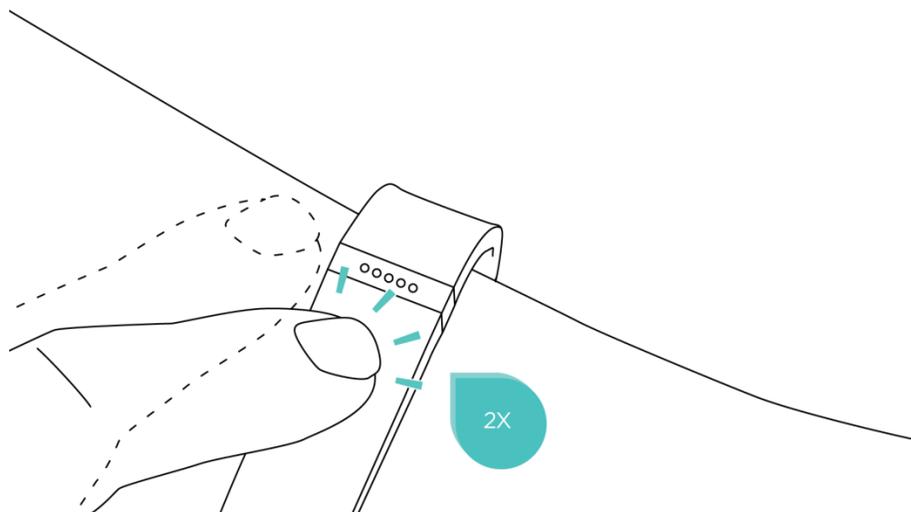
Remarque : votre Flex commencera à suivre votre objectif pour le jour suivant à partir de minuit, en fonction du fuseau horaire que vous avez défini pour votre compte. La réinitialisation qui survient à minuit n'efface pas les données du jour précédent. Toutes vos données apparaîtront donc dans votre tableau de bord lorsque vous synchroniserez votre coach électronique.

Après avoir sélectionné l'objectif que vous souhaitez suivre, vous pouvez définir une valeur spécifique pour cet objectif à partir de votre tableau de bord sur Fitbit.com ou de l'application Fitbit. Ainsi, vous pourrez par exemple définir votre objectif à 15 000 pas quotidiens, au lieu des 10 000 pas par défaut. Pour modifier la valeur de votre objectif à l'aide du tableau de bord Fitbit.com :

1. Recherchez la vignette correspondant à votre objectif.
2. Cliquez sur l'icône représentant une roue dentée en bas à gauche de cette vignette.
3. Modifiez la valeur de votre **Objectif quotidien**.

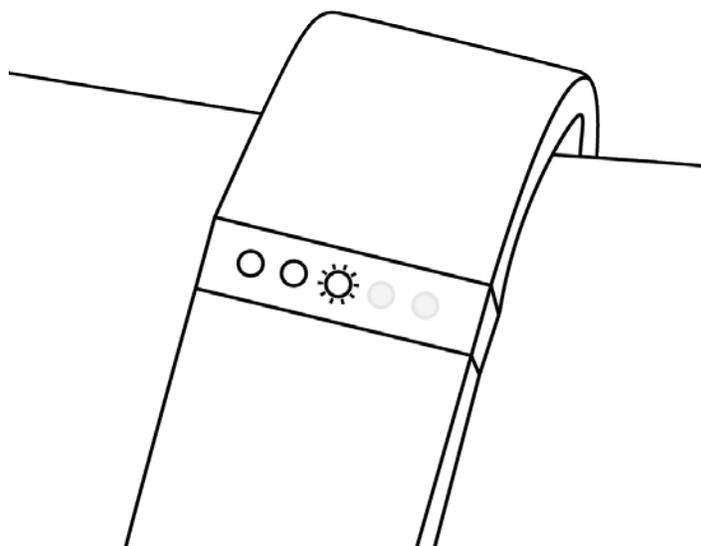
Contrôle de votre progression vers votre objectif

Tapotez votre Flex deux fois pour que les voyants LED vous indiquent votre progression par rapport à votre objectif.



Chaque voyant allumé représente 20 % de votre objectif total. Un voyant clignotant affiche le segment d'objectif en cours d'accomplissement.

Dans l'exemple ci-dessous, deux voyants sont allumés en permanence et le troisième clignote. Cela signifie que vous avez atteint entre 40 % et 60 % de votre objectif global.



Une fois l'objectif atteint, votre Flex vibre et les voyants LED clignotent pour fêter votre succès.

Analyse du sommeil

Votre Flex peut analyser la durée et la qualité de votre sommeil afin de vous aider à améliorer vos habitudes en la matière.

Pour suivre votre sommeil, il vous suffit de porter votre Flex lorsque vous dormez. Au matin, lorsque votre coach électronique se synchronisera avec votre compte, vous pourrez consulter les données relatives à votre sommeil sur votre tableau de bord [Fitbit.com](https://www.fitbit.com).

Si vous voulez connaître votre temps d'endormissement, vous pouvez utiliser le mode Sommeil manuel au lieu d'analyser votre sommeil automatiquement. Pour activer le mode Sommeil de votre coach électronique, tapotez rapidement votre Flex pendant une à deux secondes. Il vibrera alors et deux voyants s'allumeront puis s'éteindront lentement. Pendant la nuit, deux voyants clignoteront alternativement pour indiquer que votre coach électronique est en mode Sommeil. À votre réveil, tapotez rapidement votre Flex pendant une à deux secondes pour désactiver le mode Sommeil. Votre Flex vibrera et ses cinq voyants LED s'illumineront pour vous indiquer que le mode Sommeil est maintenant désactivé.

Utilisation des alarmes silencieuses

Grâce à sa fonctionnalité d'alarme silencieuse, votre Flex peut vibrer en douceur pour vous réveiller ou vous alerter. Les alarmes silencieuses peuvent être configurées pour se déclencher quotidiennement ou certains jours spécifiques de la semaine. Vous pouvez programmer jusqu'à 8 alarmes silencieuses.

Configuration des alarmes silencieuses

Vous pouvez ajouter, modifier et supprimer des alarmes silencieuses dans l'application Fitbit ou à partir de votre tableau de bord Fitbit.com.

Pour programmer des alarmes silencieuses à l'aide de votre tableau de bord Fitbit.com :

1. Connectez-vous à votre tableau de bord sur Fitbit.com.
2. Cliquez sur l'icône représentant une roue dentée située dans le coin supérieur droit de la page.
3. Cliquez sur **Paramètres**.
4. Recherchez l'option **Alarmes silencieuses** et cliquez sur le bouton **Ajouter une alarme**.
5. Saisissez l'heure de déclenchement de l'alarme.
6. Choisissez la fréquence de déclenchement de l'alarme :
 - a. Une fois – L'alarme s'activera à l'heure spécifiée, une seule fois.
 - b. Répétitions – Choisissez les jours de la semaine pour lesquels vous souhaitez que l'alarme s'active.
7. Cliquez sur **Enregistrer**.
8. Synchronisez votre Flex pour le mettre à jour avec la nouvelle alarme.

Désactivation des alarmes silencieuses

Votre Flex vibre et les voyants LED s'allument lorsque votre alarme silencieuse se déclenche. L'alarme se répète trois fois ou jusqu'à ce qu'elle soit désactivée. Vous pouvez désactiver l'alarme en tapotant l'appareil plusieurs fois après l'arrêt des vibrations.

La désactivation de l'alarme est confirmée par l'affichage, au milieu de l'écran de votre Flex, d'un voyant qui s'éteint doucement. Si vous ne la désactivez pas, l'alarme de votre Flex se répète après neuf minutes.

Utilisation de votre tableau de bord Fitbit.com

Fitbit met à votre disposition un outil en ligne gratuit, le tableau de bord Fitbit.com, qui vous permet de suivre, de gérer et d'évaluer la progression de vos performances. Vous pouvez utiliser ce tableau de bord pour voir votre progression vers vos objectifs, analyser les données relatives à des activités ou entraînements spécifiques, voir des représentations graphiques de votre historique de données et enregistrer des aliments.

Configuration requise pour le navigateur

Navigateur	Version Mac	Version Windows
 Apple Safari	5.0.5 et ultérieure	Non pris en charge
 Google Chrome	12 et ultérieure	12 et ultérieure
 Microsoft Internet Explorer	Non pris en charge	8 et ultérieure
 Mozilla Firefox	3.6.18 et ultérieure	3.6.18 et ultérieure

Ajout et suppression de vignettes

Les informations sur votre tableau de bord sont classées sous forme de vignettes. Vous pouvez ajouter ou supprimer des vignettes pour personnaliser votre tableau de bord. Si vous supprimez une vignette, vous pourrez à tout moment la replacer sur le tableau de bord.

Pour ajouter une vignette :

1. Cliquez sur l'icône de la grille dans le coin supérieur gauche du tableau de bord.
2. Cochez la/les vignette(s) que vous voulez ajouter, puis cliquez sur **Terminé**.

Pour supprimer une vignette :

1. Placez le pointeur de la souris sur la vignette jusqu'à ce que l'icône en forme de roue dentée apparaisse dans le coin inférieur gauche.
2. Cliquez sur l'icône de la roue dentée, puis cliquez sur **Supprimer**.
3. Lorsque vous y êtes invité(e), confirmez la suppression de la vignette.

Gestion de votre Flex à partir de Fitbit.com

Pour gérer les différents paramètres de votre compte, cliquez sur l'icône en forme de roue dentée située en haut à droite de votre tableau de bord Fitbit.com, puis sélectionnez **Paramètres**. Dans cette section, vous pourrez modifier vos informations personnelles, vos préférences en matière de notifications, vos paramètres de confidentialité et bien d'autres éléments.

Cliquez sur **Appareils** pour modifier les paramètres suivants de votre Flex :

- **Progression vers votre objectif quotidien** - Choisissez l'objectif que vous souhaitez afficher sur votre Flex pour contrôler votre progression. Vous pouvez modifier la valeur de cet objectif à partir de votre tableau de bord Fitbit.com.
- **Main dominante** - Choisissez le poignet sur lequel vous portez votre Flex pour obtenir les mesures les plus précises possible.
- **Suivi du sommeil** - Définissez la sensibilité de votre coach électronique pour l'analyse de votre sommeil. Le paramètre Normal convient à la plupart des personnes. Si vous dormez profondément, vous pouvez choisir une sensibilité permettant de capturer les moindres mouvements de votre corps.

Vos modifications s'appliqueront une fois la synchronisation de votre coach électronique effectuée.

Mise à jour de votre Fitbit Flex

Les améliorations gratuites apportées aux fonctionnalités et aux produits sont appliquées à votre Flex lors des mises à jour du micrologiciel.

La mise à jour du micrologiciel de votre Flex prend plusieurs minutes et consomme beaucoup de batterie. Par conséquent, nous vous recommandons de charger votre appareil avant ou pendant la mise à jour.

Votre Flex peut être mis à jour à l'aide de l'application Fitbit ou de Fitbit Connect sur votre ordinateur.

Pour mettre à jour votre Flex à l'aide de Fitbit Connect :

1. Branchez votre dongle et placez votre coach électronique à proximité, en vous assurant qu'il est allumé et chargé.
2. Ouvrez Fitbit Connect.
3. Cliquez sur **Ouvrir le menu principal**, puis sélectionnez **Rechercher les mises à jour du logiciel de l'appareil**.
4. Connectez-vous à votre compte à l'aide de vos identifiants sur Fitbit.com. Fitbit Connect recherche alors votre Flex. Pour faciliter la détection de votre Flex, tapotez votre coach électronique deux fois pour l'activer.
5. Si une mise à jour est disponible pour votre Flex, Fitbit Connect affiche une barre de progression indiquant que la mise à jour est en cours. Laissez votre Flex à proximité de votre ordinateur pendant la mise à jour.

Une notification apparaîtra une fois la mise à jour terminée.

Dépannage de votre Fitbit Flex

Si vous rencontrez l'un des problèmes suivants, vous pouvez le résoudre en redémarrant votre coach électronique :

- Votre Flex ne se synchronise pas
- Votre Flex ne réagit pas au mouvement
- Votre Flex ne comptabilise pas vos pas
- Votre Flex ne réagit pas lorsque vous le tapotez

Pour redémarrer votre Flex :

1. Retirez l'appareil du bracelet.
2. Branchez le câble de charge à un port USB et insérez-y votre coach électronique.
3. Insérez un trombone dans le petit orifice situé à l'arrière du chargeur.
4. Appuyez sur le bouton situé dans cet orifice pendant 3 à 4 secondes.
Votre Flex redémarrera alors et vous pourrez le replacer dans son bracelet.

Votre Flex devrait maintenant fonctionner normalement.

Pour obtenir d'autres conseils de dépannage ou contacter le service d'assistance, consultez la page <http://help.fitbit.com>.

Informations générales et spécifications relatives à Fitbit Flex

Capteurs et moteurs

Le Flex est doté d'un accéléromètre 3 axes MEMS qui mesure vos mouvements pour comptabiliser des données telles que : calories brûlées, distance parcourue, pas effectués et qualité de votre sommeil. Flex possède également un moteur vibrant lui permettant d'émettre des vibrations lorsque les alarmes se déclenchent.

Batterie

Votre Flex est équipé d'une batterie lithium-polymère rechargeable.

Poids et dimensions

	Longueur	Largeur	Poids
Petit bracelet (incluant le coach électronique)	140 - 176 mm 5,5 - 6,9 pouces	13,99 mm 0,6 pouce	13,4 grammes
Grand bracelet (incluant le coach électronique)	161 - 209 mm (6,3 - 8,2 pouces)	13,99 mm 0,6 pouce	14,6 grammes

Conditions ambiantes

Température de fonctionnement	De -20 à 45 °C (-4 à 113 °F)
Température de non-fonctionnement	De -30 à 60 °C (-22 à 140 °F)
Résistance à l'eau	L'appareil résiste à l'eau.
Altitude de fonctionnement maximale	9 144 m (30 000 pieds)

Aide

Pour obtenir de l'aide sur l'utilisation et le dépannage de votre Flex, rendez-vous sur <http://help.fitbit.com>.

Politique de retour d'article et garantie

Vous trouverez des informations sur la garantie et la politique de retour de la boutique Fitbit.com à l'adresse suivante : <http://www.fitbit.com/returns>.

Avis relatifs à la réglementation et la sécurité

Nom du modèle : FB401

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

This device complies with FCC part 15 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 : Avis d'Industrie Canada (IC)

IC Notice to Users English/French in accordance with RSS GEN Issue 3:

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

This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

FCC ID XRAFB401

IC ID 8542A-FB401

Union européenne (UE)

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB401 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address:

<http://www.fitbit.com/safety>.

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB401 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 FB401 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.

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB401 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 FB401 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.



Australie



Chine



Wireless sync dongle

部件名称	有毒和危险品					
	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
Dongle Model FB150						
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

○: 表示该项目中涉及的所有物料, 其包含的有害物质的含量低于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

X: 表示该项目中涉及的所有物料中至少有一种, 其包含的有害物质的含量高于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

Flex

部件名称	有毒和危险品					
	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
Flex Model FB401						
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○
本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制 ○: 表示该项目中涉及的所有物料, 其包含的有害物质的含量低于 GB/T 26572. 标准的限制要求. X: 表示该项目中涉及的所有物料中至少有一种, 其包含的有害物质的含量高于 GB/T 26572. 标准的限制要求.						

Israël

אישור התאמה 51-37156

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Mexique



IFETEL: RCPFIFB13-1797 (FB401SL), RCPFIFB13-1797-A1 (FB401BK)

Philippines

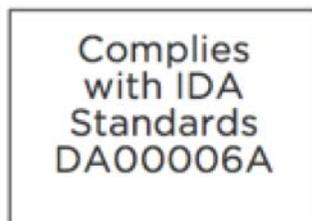


Serbie



И005 15

Singapour



Afrique du Sud



TA-2013/432
Approved

Corée du Sud

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



- 사용 주파수 (Used frequency): 2402 MHz-2480 MHz
- 채널수 (The number of channels): 40
- 공중선전계강도 (Antenna power): 0.4 dBi
- 변조방식 (Type of the modulation): Digital
- 안테나타입 (Antenna type): Horizontal
- 출력 (Output power): 2.19 mW/MHz E.I.R.P.
- 안테나 종류 (Type of Antenna): PCB

KCC approval information

- 1) Equipment name (model name): 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB401
- 2) Certificate number: MSIP-CRM-XRA-FB401
- 3) Applicant: Fitbit, Inc.
- 4) Manufacture: Fitbit, Inc.
- 5) Manufacture / Country of origin: P.R.C.

Taiwan

Wireless sync dongle



CCAJ15LP1150T4

Flex



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。

Émirats arabes unis

TRA REGISTERED NO:
ER35025/14
DEALER NO:
DA35294/14

Déclaration de sécurité

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

Instructions de sécurité importantes

- Veuillez lire ces instructions.
- Veuillez conserver ces instructions.
- Veuillez tenir compte de tous les avertissements.
- Veuillez suivre toutes les instructions.
- Ne tentez pas d'ouvrir le coach électronique. Les substances contenues dans ce produit et/ou sa batterie peuvent être dangereuses pour l'environnement et/ou la santé humaine en cas de manipulation et de mise au rebut inappropriées.
- Ne tentez pas de modifier votre Flex.
- Ne nettoyez pas votre Flex avec des produits abrasifs.
- Ne placez pas votre Flex dans un lave-vaisselle, un lave-linge ou un sèche-linge.
- N'exposez pas votre Flex à des températures extrêmement basses ou élevées.
- N'utilisez pas votre Flex dans un sauna ou un hammam.
- N'exposez pas votre Flex à la lumière directe du soleil pendant une longue période.
- Ne laissez pas votre Flex à proximité de flammes nues.
- Ne jetez pas votre Flex dans le feu. La batterie pourrait exploser.
- Ne tentez pas de démonter votre Flex. Il ne contient pas de composants remplaçables.
- Ne laissez jamais un enfant jouer avec le Flex. Ses composants, de petite taille, peuvent présenter un risque d'étouffement.

Précautions concernant la batterie intégrée

- Ne tentez pas de remplacer la batterie de votre Flex. Elle est intégrée et n'est pas remplaçable.
- Chargez la batterie conformément aux instructions fournies dans ce guide.
- Utilisez uniquement le chargeur livré avec votre produit pour charger la batterie.
- Chargez votre Flex à l'aide d'un ordinateur, d'une station d'accueil alimentée ou d'une alimentation certifié(e).
- Ne tentez pas d'ouvrir la batterie intégrée.
- Votre produit utilise un chargeur de batterie homologué par la commission énergétique de Californie (CEC).



Informations de mise au rebut et de recyclage



Le symbole apposé sur ce produit ou sur son emballage indique que ce produit ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers ordinaires. Il est de votre responsabilité de jeter les appareils électroniques dans des centres de recyclage afin de contribuer à la protection des ressources naturelles. Tous les pays de l'Union européenne doivent être équipés de centres de collecte pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Pour en savoir plus sur les points de recyclage les plus proches, veuillez contacter l'autorité locale en charge du traitement des déchets d'équipements électriques et électroniques ou le revendeur auprès duquel vous avez acheté le produit.

- Ne jetez pas le Flex avec les ordures ménagères.
- Les batteries ne doivent pas être mises au rebut dans la filière de traitement des déchets domestiques ; elles nécessitent une collecte distincte.
- La mise au rebut de l'emballage et de votre Flex doit être effectuée conformément aux réglementations locales.

