

 fitbit charge 2™



使用手冊

版本 1.4

目錄

開始	1
包裝內容	1
設定 Fitbit Charge 2	2
為智慧手環充電	2
透過手機進行設定	3
在 Fitbit 應用程式中查看您的資料	3
瞭解 Fitbit Charge 2	4
手腕佩戴位置	4
整日佩戴和運動時	4
選擇佩戴的手腕與慣用手	5
操作方法	5
喚醒變暗的螢幕	5
使用時鐘與選單	6
輕觸智慧手環	7
查看電池電量	7
保養	8
更換腕帶	8
拆下腕帶	8
安裝新腕帶	9
使用 Fitbit Charge 2 自動追蹤.....	10
查看全天統計資料	10
查看您的心率	10

使用心率區間	10
預設心率區間	11
自訂心率區間	11
追蹤每日活動目標	12
選擇目標	12
查看目標進度	12
追蹤每小時的活動	12
睡眠追蹤.....	14
設定睡眠目標	14
設定就寢提醒	14
瞭解您的睡眠習慣	14
使用 Fitbit Charge 2 運動.....	15
使用 SmartTrack	15
使用「運動」功能表	15
GPS 要求	15
運動偵測	16
使用 Charge 2 進行引導式呼吸練習.....	17
設定靜音鬧鐘	18
開關鬧鐘	18
解除鬧鐘	18
來電、簡訊和行事曆通知.....	19
行事曆要求	19
設定通知	19

查看傳入通知	20
自訂 Fitbit Charge 2	22
變更錶面	22
使用快速檢視	22
調整心率追蹤器	22
更新 Fitbit Charge 2	24
Fitbit Charge 2 疑難排解步驟.....	25
找不到心率訊號	25
意外的行為	25
Fitbit Charge 2 一般資訊與規格.....	27
感應器	27
材質	27
無線技術	27
觸覺反饋	27
電池	27
記憶體	28
顯示幕	28
尺寸	28
環境條件	29
瞭解詳情	29
退貨政策和保固	29
監管法規和安全注意事項.....	30
美國：聯邦通訊委員會 (FCC) 聲明	30

加拿大：加拿大工業部 (IC) 聲明	30
歐盟 (EU).....	31
澳大利亞和紐西蘭	32
中國	32
以色列	33
日本	33
墨西哥	33
摩洛哥	34
阿曼	34
菲律賓	34
塞爾維亞	34
新加坡	35
南非	35
南韓	35
臺灣	36
阿拉伯聯合大公國	37
安全聲明	37

開始

歡迎使用 Fitbit Charge 2，這是一款能協助您達成健身目標且外型時尚的智慧健身手環。請花點時間前往 <http://www.fitbit.com/safety> 檢視完整的安全資訊。

包裝內容

Fitbit Charge 2 包裝盒內含：



智慧手環



充電線

可拆式的頂部與底部錶帶可以互換，且具有各種不同的顏色和材質，可單獨購買。

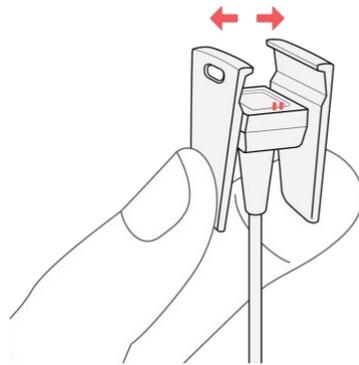
設定 Fitbit Charge 2

充足電的 Charge 2 的電池續航力長達 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。

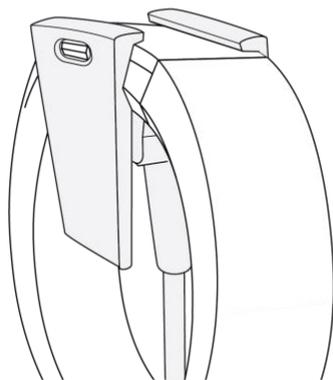
為智慧手環充電

為智能設備充電：

1. 請將充電線插入電腦的 USB 連接埠或符合 UL 認證的 USB 壁式充電器。
2. 將充電線的另一端扣在智慧手環後方的連接埠上。充電線上的針腳必須能穩穩鎖在連接埠上。



3. 請確保智慧手環上的按鈕與充電線上的按鈕開口對齊。如果智慧手環振動，並且能在其顯示螢幕上看見電池圖示，則代表連線已經成功。電池圖示會在三秒後消失。



充滿電約需要 1 到 2 個小時。智慧手環充電時，輕觸裝置即可查看電池電量。智慧手環充飽電後，電池圖示將停止閃爍。

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。
 - 如果您已有 Fitbit 帳戶，請登入您的帳戶 > 輕觸「今天」標籤  > 您的個人檔案相片 > **設定裝置**。
 - 如果您沒有 Fitbit 帳戶，請輕觸**加入 Fitbit**，頁面會引導您回答一系列問題以建立 Fitbit 帳戶。
3. 繼續依照畫面說明將 Inspire HR 連接至您的帳戶。

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 應用程式查看您的活動和睡眠資料、記錄食物與飲水、參與挑戰以及更多項目。

瞭解 Fitbit Charge 2

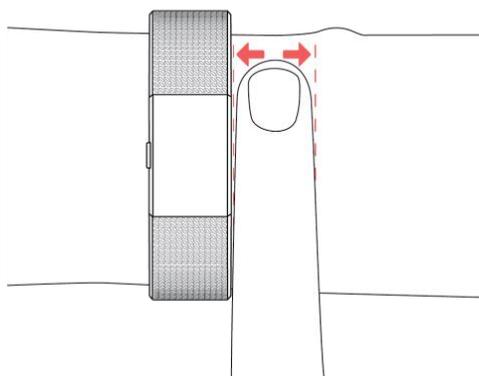
本部分將向您介紹佩戴、導覽和為智慧手環充電的最佳方式。如果您購買了配件錶帶，您也會從中瞭解如何取下原裝錶帶及安裝新錶帶的說明。

手腕佩戴位置

請檢視這些提示，確保您佩戴智慧手環的方式可以取得最佳結果。

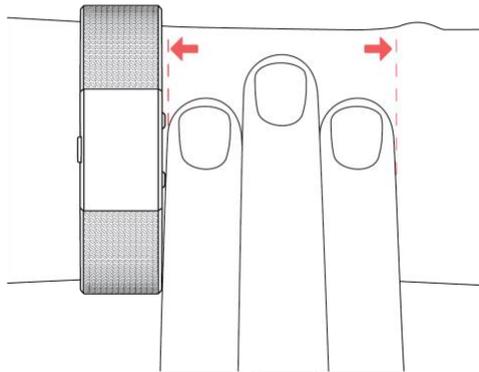
整日佩戴和運動時

若全天佩戴 (沒有運動時)，Charge 2 通常應平放在腕骨下一指寬的位置佩戴，如同您正常佩戴手錶的方式。



為了讓心率追蹤取得最佳結果，請記住下列提示：

1. 運動時試著將智慧手環戴在手腕處較高的位置。因為手臂的血液流動會隨著運動量增加而加快，所以將智慧手環向上提高幾英寸可增強心率訊號。此外，許多運動 (如騎腳踏車或重量訓練) 需要頻繁地彎曲手腕，如果智慧手環在手腕較低的位置，可能會干擾心率訊號。



2. 請不要將追蹤器戴得太緊；手環過緊會限制血液流通，有可能會影響心率訊號。儘管如此，相較於全天佩戴，運動時仍應將追蹤器戴得稍緊一些（但不能過緊）。
3. 高強度間歇訓練或是手腕需大動作且不規律運動時，可能會限制感應器提供心率讀數的能力。同樣地，進行重量訓練或划船等運動時，手腕肌肉會很靈活，這樣運動過程中智慧手環就會時緊時鬆。如果您的智慧手環沒有顯示心率讀數，試著放鬆手腕，保持靜止片刻（大約 10 秒鐘），之後應該可以看到心率讀數。

選擇佩戴的手腕與慣用手

為了提高準確度，您需要設定將智慧手環佩戴至哪隻手腕 (右手腕或左手腕)，以及您的慣用手 (右手或左手)。您的慣用手就是您日常寫字或拋東西的那隻手。

設定期間，您需要選擇要在哪側手腕佩戴智慧手環。如果您在之後決定在另一側佩戴智慧手環，則更改「手腕」設定。透過「慣用手」設定，您可以隨時更改慣用手。您可以在 Fitbit 應用程式的「帳戶」區段或 [fitbit.com](https://www.fitbit.com) 數字面板設定的「個人資訊」區段找到這兩項設定。

操作方法

Charge 2 含有 OLED 觸控顯示螢幕與 1 顆按鈕。

喚醒變暗的螢幕

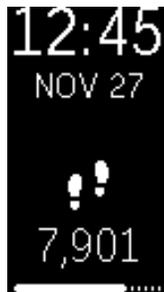
未使用 Charge 2 時，會關閉螢幕。如要喚醒螢幕：

- 按下按鈕
- 將您的手腕轉向您。這種動作稱為「快速檢視」，您可以在智慧手環設定中關閉此功能。
- 輕觸兩次智慧手環。

使用時鐘與選單

預設或「主」螢幕是時鐘，可以設定多種風格。您可以在時鐘畫面上：

- 輕觸來查看您所走過的步數、心率、距離、卡路里燃燒量、攀爬樓層數、活動分鐘數以及每小時活動。
- 按動按鈕瀏覽功能表。
- 按住按鈕開關通知，包括運動提醒。



您可以自訂顯示在智慧手環上的統計資料和功能表。如需更多資訊，請造訪 help.fitbit.com。

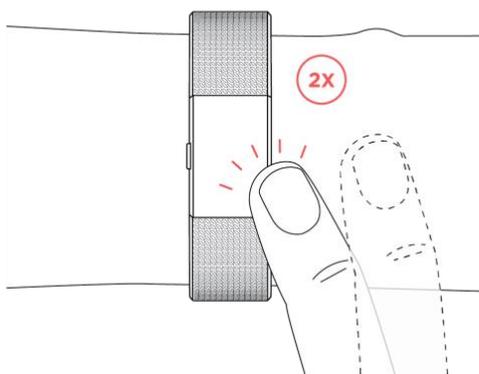
在檢視時鐘畫面後，您可以循環不同的功能表，查看資訊或使用智慧手環中的其他功能。您可以使用以下功能表：

- 心率—顯示您目前的心率。輕觸以查看您的靜息心率。
- 運動—輕觸以移動選擇您的運動選擇，接著按住按鈕來開始所選的運動。再次按住按鈕來結束運動。
- 放鬆 - 輕觸並選擇引導式呼吸練習。 按住按鈕可開始此練習。
- 碼錶 - 按住按鈕來啟動碼錶計時。 按下按鈕來暫停或回復碼錶計時。 再次按住按鈕來重設碼錶。
- 鬧鐘—輕觸來捲動選擇已設定完的鬧鐘。按住按鈕來停用或啟用鬧鐘。只有設定鬧鐘後才會顯示鬧鐘畫面。
- 通知—按住按鈕開關通知。如果關閉鬧鐘，在手機有來電、簡訊或行事曆提醒時或是您收到運動提醒時，您的智慧手環不會提醒您。
- 電池—顯示智慧手環剩餘電量百分比。只有您在智慧手環設定中開啟時，才會顯示電池畫面。



輕觸智慧手環

為了取得最佳結果，輕觸智慧手環畫面與錶帶接觸的位置 (如圖所示)。如要喚醒智慧手環，請輕觸兩次智慧手環；如要翻看統計資料或功能表，請輕觸智慧手環。



Charge 2 不會對滑動做出反應。您必須使用按鈕或快速用力輕觸兩下螢幕。

查看電池電量

如果電池電量不足，則在您喚醒 Charge 2 之後，電量不足圖示會在幾秒後出現。如果出現電量嚴重不足圖示，則在您為智慧手環充電前無法瀏覽任何智慧手環畫面。您的智慧手環會繼續追蹤您的活動，直到電量耗盡。

您可以在智慧手環或 Fitbit 數字面板的電池畫面隨時檢查電池電量。如要查看電池畫面，您必須在 Fitbit 應用程式開啟電池功能表項目。

保養

請務必定期清潔 Charge 2 並保持乾燥。有關更多資訊，請造訪 <http://www.fitbit.com/productcare>。

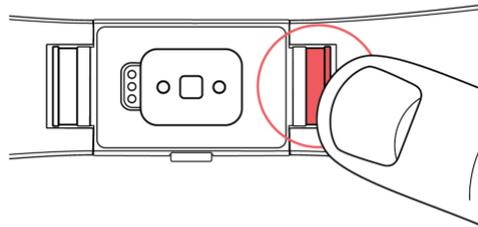
更換腕帶

腕帶附有兩個獨立錶帶 (頂部和底部)，可替換為單獨購買的配件錶帶。

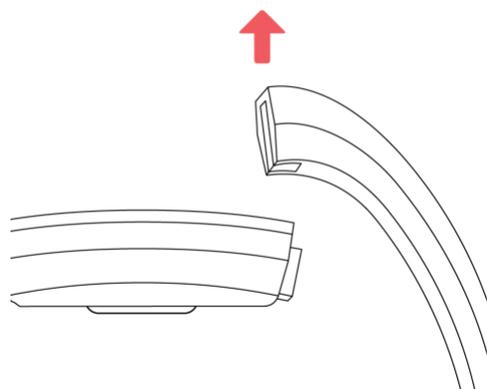
拆下腕帶

若要拆下腕帶：

1. 翻轉 Charge 2，找到錶帶閂鎖，在錶帶連接錶框的每一端都有一個閂鎖。
2. 若要鬆開閂鎖，將錶帶上的平坦金屬按鈕向下壓。



3. 向上滑動錶帶，即可將錶帶從智慧手環拆下。



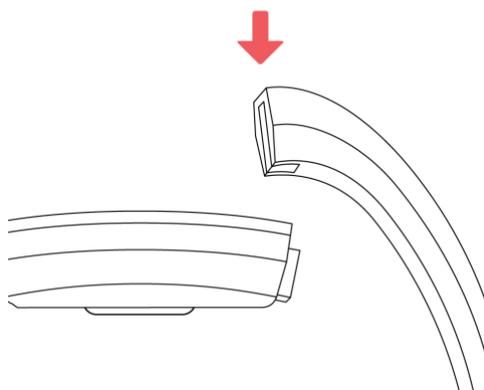
4. 另一側重複進行同樣的步驟。

如果無法順利拆卸智慧手環或是感覺卡住了，請輕輕來回移動智慧手環，以利鬆開。

安裝新腕帶

在連接新錶帶之前，首先區分頂部與底部錶帶。頂部錶帶的尾端有智慧手錶扣環。底部錶帶有凹槽，應與靠近充電連接埠的一側相連接。

如要安裝手環，請將其在智慧手環的一端向下滑動，直到手環卡入正確的位置。



使用 Fitbit Charge 2 自動追蹤

Charge 2 在開啟狀態下會持續追蹤各種統計資料。這些資訊在每次同步智慧手環時，會轉移至數字面板上。

查看全天統計資料

按下按鈕喚醒 Charge 2 並查看時間。輕觸畫面查看各項全天統計資料：

- 行走的步數
- 目前的心率
- 經過的距離
- 卡路里燃燒量
- 攀爬樓層數
- 活動分鐘數
- 每小時活動

在 Fitbit 數字面板上，您可以找到智慧手環追蹤的其他資訊，例如：

- 您的睡眠歷史記錄，包括入睡的小時數及睡眠型態
- 您一整天的靜止時間與活動時間 (至少行走 250 步)
- 您的運動歷史記錄及每週運動目標進展
- 您的每分鐘心跳 (BPM)、平均靜息心率及處於心率區間的時間

注意：Charge 2 會在午夜重新設定，以便開啟新的一天。

查看您的心率

Charge 2 允許您在智慧手環上查看即時心率與靜息心率。如要查看您的心率，您需要按下按鈕，直至您看到顯示當前心率的心率畫面。輕觸以查看您的靜息心率。

使用心率區間

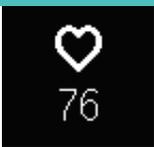
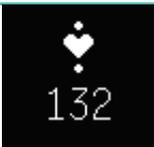
心率區間可幫助您找出所要的訓練強度目標。您的智慧手環會在心率上方顯示當前的區間，而在 Fitbit 數字面板上，您可以查看特定日期或運動期間處於區間的時間。預設使用由美國心臟協會所建議的三個區間，如果您有自己特定的心率目標，也可建立自訂區間。

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。

您在當前心率上方看到的心形圖示會顯示您的區間。請參閱下方表格，瞭解不同心率區間的說明。

圖示	區域	計算結果	描述
	超出區域	低於您最大心率的 50%。	您的心率可能上升了，但卻未高到可視為是在運動。
	脂肪燃燒	介於您最大心率的 50% 到 69% 之間。	低到中強度運動區間。此區間可能適合運動新手。之所以稱為脂肪燃燒區，原因是脂肪燃燒的卡路里百分比較高，但總卡路里燃燒率較低。
	心肺訓練區	介於最大心率的 70% 到 84% 之間。	中到高強度運動區間。在此區域，您已開始運動，但尚未盡全力。此區間對多數人來說是目標的運動區間。
	峰值	高於您最大心率的 85%。	高強度運動區間。此區間為短時間高強度的鍛鍊，可改善表現和速度。

自訂心率區間

如果您有特定的目標，您可以設定自訂區間或自訂最大心率來代替使用預設的心率區間。舉例而言，菁英運動員的目標可能與美國心臟協會對一般人建議的目標不同。當您處於自訂區間時，您會在智慧手環上看到實心的心形。當您未處於自訂區間時，您會看到一個心形的輪廓。

關於心率追蹤的更多詳細資料，包括與美國心臟協會資訊的相關連結，請造訪 help.fitbit.com。

追蹤每日活動目標

Charge 2 可追蹤完成您所選擇每日活動目標的進度。當達到目標後，智慧手環會振動並顯示祝賀。

選擇目標

您的預設目標為每天行走 10,000 步。您可以將目標更改為移動的距離、卡路里燃燒量、活動分鐘數或攀爬的樓層數，並選擇您首選的對應值。例如您可能想要繼續以步數作為目標，但是需要將目標從 10,000 步更改為 20,000 步。

查看目標進度

目標進度列可以讓您一直保持動力。下方顯示的目標進度列填充部分表示您已經完成了目標的一多半。



追蹤每小時的活動

Charge 2 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。

如果您在指定小時內沒有行走 250 步，則在該小時結束前 10 分鐘智慧手環會振動提醒您需要起身活動。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。如果您每小時均達到了目標，您還會看到每日祝賀。



每小時慶祝



每天慶祝

睡眠追蹤

佩戴 Charge 2 入眠，將會自動追蹤您的睡眠時間以及睡眠品質。若要查看您的睡眠資訊，請在醒來後同步您的智慧手環，並檢視您的數字面板。

如需瞭解關於睡眠追蹤的詳細資訊，請造訪 help.fitbit.com。

設定睡眠目標

預設情況下，睡眠目標為每晚 8 小時。關於睡眠目標的詳細資訊，包括如何變更睡眠目標，請造訪 help.fitbit.com。

設定就寢提醒

您的 Fitbit 數字面板會建議固定的就寢時間與起床時間，協助您提升穩定的睡眠週期。您還可選擇每晚接收提醒，掌握何時該準備就寢。

關於如何設定就寢提醒的詳細資訊，請造訪 help.fitbit.com。

瞭解您的睡眠習慣

Charge 2 會追蹤數個睡眠指標，包括睡著的時長，以及在每個睡眠階段所花的時間。在您同時使用 Fitbit 數字面板時，您的 Charge 2 可以幫助您瞭解您的睡眠型態與同性別和同齡人的比對情況。如需瞭解有關睡眠情況的更多資訊，請造訪 help.fitbit.com。

使用 Fitbit Charge 2 運動

Charge 2 會使用 SmartTrack

自動偵測和記錄特定的運動。為了提高準確性或如需從手腕上查看即時統計資料和運動摘要，您需要讓智慧手環瞭解運動的開始和結束時間。您的運動歷史記錄會顯示所有運動便於進一步分析和比對。

使用 SmartTrack

SmartTrack 可以確保準確記錄您在一天中最活躍的時刻。在 SmartTrack 偵測到運動後，當您同步智慧手環時，您會在運動歷史記錄中找到多項統計資料，包括時長、卡路里燃燒量以及當天的影響等。

預設情況下，SmartTrack 會自動識別時間長度為至少 15 分鐘的持續運動。您可以增加或減少最小時長或停用 SmartTrack 偵測一項或多項運動。如需有關自訂和使用 SmartTrack 的更多資訊，請造訪 help.fitbit.com。

使用「運動」功能表

您可以從數十種運動類型中進行選擇，使用您最喜愛運動自訂運動功能表。某些運動，例如跑步、騎腳踏車以及遠足，都有 GPS 選項。

如需有關自訂運動功能表的更多資訊，請造訪 help.fitbit.com。

注意：Charge 2 沒有內建 GPS。此裝置的 GPS 連線功能可以與在附近手機的 GPS 感應器一同使用，為您提供即時配速和距離資訊，以及記錄路線地圖。開啟 GPS 連線可以更準確地追蹤運動統計資料。

GPS 要求

關於如何設定 GPS 連線的詳細資訊，請造訪 help.fitbit.com。

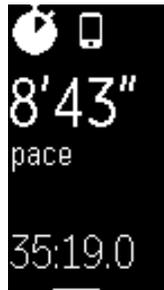
1. 如果您要使用 GPS 連線，請確保同時開啟手機的藍牙和 GPS 並且您的智慧手環已經與手機配對。
2. 確定 Fitbit 應用程式有使用 GPS 或定位服務的權限。

3. 從 Fitbit 應用程式驗證是否開啟了運動的 GPS 連線。
 - a. 請在 Fitbit 應用程式中尋找運動快速鍵。如需更多資訊，請造訪 help.fitbit.com。
 - b. 輕觸您想要追蹤的運動，並確定 GPS 連線功能已開啟。

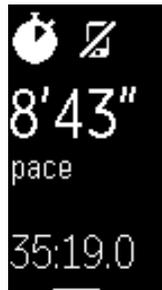
運動偵測

若要追蹤運動：

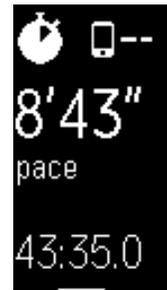
1. 按動智慧手環的按鈕，直至您看到運動畫面並輕觸找到您選擇的運動。
2. 按住按鈕來開啟運動。如果您在頂部看到手機圖示，則表示運動支援 GPS 連線並且您的裝置已經與 GPS 訊號連線。如果手機圖示有橫線劃過，則無法使用 GPS 連線。動態的虛線表示您的裝置正在嘗試尋找 GPS 訊號。



已經連線 GPS 訊號



GPS 訊號連線斷開



正在搜尋 GPS 訊號

3. 在您鍛鍊的過程中，輕觸智慧手環即可捲動查看即時統計資料，或查看時間。
4. 若要暫停鍛鍊，請按下按鈕。然後再次按下按鈕，即可繼續運動。
5. 結束鍛鍊時，請按住按鈕結束記錄。您會看到旗幟圖示和恭賀訊息。
6. 按下按鈕來查看您的成果摘要。每次按下按鈕，可循環顯示一組不同的統計資料。您可以一次性查看運動摘要。

同步您的智慧手環以便將運動儲存在運動歷史記錄中。如果有使用 GPS 連線功能，您可以在其中找到其他統計資料與查看路線圖。

使用 Charge 2 進行引導式呼吸練習

Charge 2 可以在智慧手環上提供個人化的引導式呼吸練習，在您經過一天的疲累後，幫助您享受寧靜片刻。您可以選擇時長為兩分鐘和五分鐘的練習。

若要開始練習：

1. 按動智慧手環的按鈕直至您看見放鬆畫面。
2. 2 分鐘練習是第一選擇。輕觸選擇 5 分鐘的練習。
3. 按住這個按鈕來開始。
4. 維持不動，並在校準期間深呼吸，校準流程會持續 30-40 秒。您可以在智慧手環的螢幕上看到「感覺您的呼吸」這句話。
5. 看到提示時，請進行深呼吸。



智慧手環的螢幕上會出現火花，表示您遵守引導的程度。如果您覺得暈眩或不適，請停止指導式呼吸練習。

6. 您完成練習之後，請按下按鈕返回時鐘畫面。

在練習期間會自動停用所有的通知。如果您已經設定了靜音鬧鐘，Charge 2 會在指定的時間振動。

如需有關指導式呼吸練習的更多資訊，包括練習深呼吸的好處和安全資訊，請造訪 help.fitbit.com。

設定靜音鬧鐘

透過靜音鬧鐘功能，Charge 2 會輕輕振動喚醒或提示您。您最多可設定 8 個鬧鐘靜音，在每天或在一週的特殊幾天重複提醒。

如需自訂及使用靜音鬧鐘的詳細資訊，請造訪 help.fitbit.com。

開關鬧鐘

設定鬧鐘後，您可以直接從 Charge 2 上停用或重新啟用之，無須開啟 Fitbit 應用程式。您只能使用 Fitbit 應用程式來設定鬧鐘。

1. 按動智慧手環上的按鈕直至您找到鬧鐘畫面。



2. 輕觸智慧手環，直至您找到正在尋找的鬧鐘。
3. 按住按鈕來停用或啟用鬧鐘。

解除鬧鐘

在鬧鐘關閉後，智慧手環會閃爍並振動。若要關閉鬧鐘，請按動智慧手環的按鈕或行走 50 步。如果您在鬧鐘響起時沒有按動按鈕，則鬧鐘會自動重複一次。

來電、簡訊和行事曆通知

Charge 2 支援 200 多款手機，當您的手機在附近時，可以接聽來電、簡訊與行事曆事件通知。要確定您的裝置是否支援此功能，請移至 <http://www.fitbit.com/devices>。

行事曆要求

您的智慧手環會顯示行事曆事件及行事曆應用程式傳送到手機的任何資訊。請注意，如果行事曆應用程式沒有傳送通知到手機，則智慧手環也不會收到通知。



如果您是使用 iPhone，Charge 2 會顯示所有已同步至預設「行事曆」應用程式的行事曆所傳送的通知。如果您使用的是沒有與預設「行事曆」應用程式同步的第三方行事曆，則您不會看到該行事曆的通知。

如果使用 Android 手機，Charge 2 將顯示您在設定期間選擇的行事曆應用程式的行事曆通知。您可以從手機上的預設「行事曆」應用程式或多個第三方「行事曆」應用程式中選擇。

設定通知

在 Fitbit 應用程式中開啟通知之前，確保手機藍牙已經開啟，以及手機能夠接收通知 (通常在「設定」>「通知」下查看)。

有關確保手機允許通知的更多資訊，請造訪 help.fitbit.com。

預設開啟來電與簡訊通知。如要開啟行事曆通知：

1. 智慧手環在附近時，可以從 Fitbit 應用程式數字面板上輕觸「帳戶」圖示 (☰)。
2. 輕觸 Charge 2 動態磚。
3. 輕觸通知並開啟或關閉任何簡訊、來電或行事曆通知組合。

4. 遵循螢幕指示連線 (連結) 手機與智慧手環。

啟用通知後，「Charge 2」會顯示在手機連線的藍牙裝置清單中。

注意：如果您是首次在 Android 手機上設定，如需詳細說明，請造訪 help.fitbit.com。

查看傳入通知

如果智慧手環與手機的距離在 30 英尺內，則智慧手環會在有來電、簡訊或行事曆事件時振動。螢幕仍然關閉，除非您將其喚醒以便查看通知。如要喚醒智慧手環並查看通知，請將手腕轉向您或按動按鈕。通知僅在收到後的一分鐘內可供顯示。如果您有多則未讀通知，則您會看到加號 (+) 指示。

對於手機來電，通知會透過動態形式，捲動顯示四次來電人的姓名和號碼。如要解除通知，請按動按鈕。



對於簡訊，訊息會捲動顯示一次，然後消失。傳送者的姓名會捲動顯示一次，然後保持顯示。

對於行事曆事件，事件的名稱會捲動顯示一次，然後消失。事件名稱會捲動顯示一次，然後保持顯示。

如果螢幕可以顯示完整的簡訊、行事曆事件、傳送者或事件時間，則不會捲動顯示資訊。通知上限為 40 個字元。



自訂 Fitbit Charge 2

本部分會介紹如何更改錶面及修改某些智慧手環行為。

變更錶面

Charge 2 配備了幾種錶面。一些範例包括：



您可以使用 Fitbit 應用程式或 fitbit.com 數字面板更改錶面。如需更多資訊，請造訪 help.fitbit.com。

使用快速檢視

為節省電量，未使用時螢幕會自動關閉。當您將手腕轉向自己時，便會自動喚醒其螢幕 (稱為「快速檢視」)，或者您也按動按鈕或輕觸兩下。

如需開關「快速檢視」的更多資訊，請造訪 help.fitbit.com。

調整心率追蹤器

您的 Charge 2 會使用 PurePulse® 技術自動且持續追蹤心率。有三種方式可以設定心率：

- 自動 (預設)—在您佩戴智慧手環時啟用心率追蹤。
- 關閉—關閉心率追蹤。
- 開啟—無論是否正在佩戴智慧手環，一律開啟心率追蹤。

如需有關調整心率追蹤器的更多資訊，請造訪 help.fitbit.com。

更新 Fitbit Charge 2

我們偶爾會透過韌體更新提供免費功能增強和產品改進。我們建議您將 Charge 2 保持為最新版本。

有可用的更新時，您會在 Fitbit 應用程式上看見通知，提示您進行更新。更新開始後，智慧手環與 Fitbit 應用程式都會出現進度條，直至更新完畢為止。

在更新過程中，請將您的智能設備放在手機附近。

注意：更新 Charge 2 需要幾分鐘時間，並可能消耗一定電量。因此我們建議將智慧手環充滿電或插入充電線，之後再開始更新。

Fitbit Charge 2 疑難排解步驟

如果您的智慧手環不能正確運行，請查看下面的疑難排解指南。

請造訪 help.fitbit.com 取得更多資訊。

找不到心率訊號

Charge 2 可持續在您運動時及整天追蹤您的心率。有時心率追蹤器可能會找不到良好的訊號。出現這種情況時，通常顯示當前心率的位置會出現虛線



找不到心率訊號

如果沒有取得心率訊號，請先確定是否正確佩戴智慧手環，您可以上下調整手腕上的智慧手環，或是拉緊或鬆開錶帶。伸直手臂並等待一段時間後，應該就能再次看見心率。如果仍未找到心率訊號，請檢查 Fitbit 數字面板中的心率追蹤設定並確保設定為「開啟」或「自動」。

意外的行為

如果遇到以下問題之一，重新啟動智慧手環可能會修復：

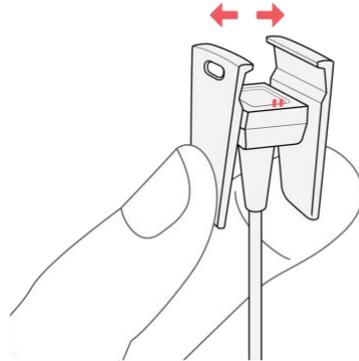
- 儘管成功設定但沒有同步
- 儘管充電，但按下按鈕或輕觸沒有回應
- 沒有追蹤步數或其他資料

注意：重啟智慧手環便可重新啟動裝置，但不會刪除任何資料。

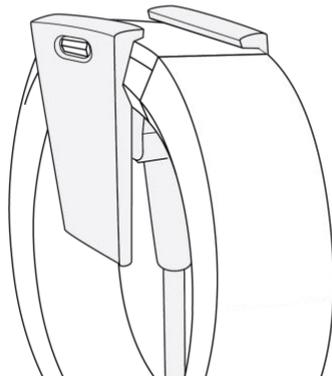
如要重新啟動智慧手環：

1. 請將充電線插入電腦的 USB 連接埠或符合 UL 認證的 USB 壁式充電器。

2. 將充電線的另一端扣在智慧手環後方的連接埠上。充電線上的針腳必須能穩穩鎖在連接埠上。



3. 請確保智慧手環上的按鈕與充電線上的按鈕開口對齊。如果智慧手環振動，並且能在其顯示螢幕上看見電池圖示，則代表連線已經成功。您的 Charge 2 將開始充電。



4. 按住智慧手環上的按鈕 4 秒鐘。您看到 Fitbit 標誌且智慧手環振動時，這代表智慧手環已重新啟動。

在智慧手環重新啟動後，您可以拔下充電線並重新放回。如需其他疑難排解資訊或需要聯絡客戶支援團隊，請造訪 help.fitbit.com。

Fitbit Charge 2 一般資訊與規格

感應器

Charge 2 包含以下感應器：

- MEMS 3 軸式加速度計，可追蹤您的運動模式
- 測高儀，可追蹤高度變化
- 選用的心率追蹤器

材質

Charge 2 的腕帶是由具有彈性且耐用的彈性體材質製成，與許多運動手錶的材質類似。不含乳膠。有真皮的配件錶帶可供選購。

Charge 2 的扣環和錶框是由外科手術等級的不銹鋼製成。所有的不鏽鋼均含有微量的鎳，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

Charge 2 內含藍牙 4.0 無線電收發機。

觸覺反饋

Charge 2 內含振動馬達，供鬧鐘、目標、通知與提醒使用。

電池

Charge 2 包含可充電式鋰聚合物電池。

記憶體

Charge 2 會將每分鐘的統計資料和運動最多保留 7 天。它可以儲存三天的 SmartTrack 資料以及總計 30 天的摘要。心率資料在運動追蹤過程中會一秒鐘儲存一次，在其他時間會五秒鐘儲存一次。

請參閱下表，瞭解 Charge 2 在兩次同步智慧手環時間之間儲存統計資料和資料的時長。儲存的資料包括步數、距離、卡路里燃燒量、樓層數、活動分鐘數、心率、運動、睡眠與每小時的活動與靜止時間。

請注意，Charge 2 最多可以儲存 10 小時的運動資料。這表示如果您的運動時間超過 10 小時且沒有同步智慧手環，則您的運動歷史記錄將為空。我們建議您至少每天同步一次智慧手環。

資料類型	儲存天數
每分鐘的統計資料	7
睡眠資料	7
睡眠階段	5
SmartTrack 資料	7
摘要總計	30

顯示幕

Charge 2 有 OLED 觸控顯示幕。

尺寸

錶帶尺寸如下所示。請注意，另售的配件錶帶大小可能稍有不同。

小號腕帶	適合 140 到 170 公釐的手腕周長
大號腕帶	適合 170 到 206 公釐的手腕周長
超大號手環	適合 205 到 236 公釐的手腕周長

環境條件

工作溫度	14° 至 113° F (-10° 至 45° C)
非工作溫度	-20° 至 60°C (-4° 至 140°F)
防水性	可防水濺。不要在淋浴時佩戴本裝置或將其浸入水中。
最高運行海拔	30,000 英尺 (10,000 公尺)

瞭解詳情

若要瞭解更多有關智慧手環與數字面板的資訊，請造訪 help.fitbit.com。

退貨政策和保固

可在以下網址找到保固資訊和 fitbit.com 退貨政策：<http://www.fitbit.com/returns>。

監管法規和安全注意事項

型號：FB407

美國：聯邦通訊委員會 (FCC) 聲明

使用者須知：您還可以在裝置上查看 FCC 與加拿大工業 ID。如需檢視內容：

- 智慧手環充電時，按下按鈕可滑動監管畫面。

此裝置遵從 FCC 法規的第 15 部分規定。

作業受以下兩個條件制約：

1. 此裝置不可造成有害干擾，並且
2. 本裝置必須接受任何收到的干擾，包括可導致非預期操作的干擾

FCC 警告

未經 Fitbit, Inc. 核准的變更或修改可能會讓使用者無法繼續操作設備。

注意：本設備已經過測試並且經證實符合 B 級數位裝置的限制，遵從 FCC 法規的第 15 部分。這些限制旨在合理防護住宅環境中的有害干擾。本設備會生成、使用並發射頻射能量，如果未依照說明安裝和使用，可能會對無線電通訊造成有害干擾。但是，無法保證在特定環境中不會發生干擾。如果本裝置確實對無線電或電視信號接收造成有害干擾（可透過關閉和開啟裝置進行確定），鼓勵使用者嘗試採取以下一項或多項措施解決干擾問題：

- 調整接收天線的方向和位置
- 加大裝置和接收器之間的距離
- 請勿將本設備與接收器連在同一電路電源插座上。
- 諮詢經銷商或經驗豐富的無線電/電視技術人員，以尋求幫助。

本裝置滿足公共或非管控環境下 RF 暴露的 FCC 要求。

FCC ID: XRAFB407

加拿大：加拿大工業部 (IC) 聲明

此裝置滿足在公共或非控制環境下的 RF 暴露的 IC 要求。

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

使用者的 IC 公告 (依照 RSS GEN 當前版本)：

本裝置符合加拿大工業部免許可 RSS 標準。裝置的工作受以下兩個條件限制：

1. 此裝置不可造成有害干擾，並且

2. 此裝置必須接受所有干擾，包括可造成裝置預期之外操作的干擾

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

IC: 8542A-FB407

歐盟 (EU)

簡化版歐盟合規聲明

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB407 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 FB407 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 FB407 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 FB407 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 FB407 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.



澳大利亞和紐西蘭

使用者提示：適用於本地區的監管資訊也可以在您的裝置上進行查看。如要查看相關資訊，請前往：

- 智慧手環充電時，按下按鈕可滑動監管畫面。



R-NZ

中國



部件名称	有毒和危險品					
	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
Charge 2 Model FB407						
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○
电池	○	○	○	○	○	○
充电线	X	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

O: 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.

以色列

התאמה אישור 51-54765
המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אי.

日本

使用者提示：適用於本地區的監管資訊也可以在您的裝置上進行查看。如要查看相關資訊，請前往：

- 智慧手環充電時，按下按鈕可滑動監管畫面。



201-160320

墨西哥



IFETEL: RCPFIFB16-0649

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

摩洛哥



阿曼

OMAN-TRA/TA-R/3338/16
D090258

菲律賓



塞爾維亞



И 005 16

新加坡

符合 IDA 標準 DA00006A

南非

使用者提示：適用於本地區的監管資訊也可以在您的裝置上進行查看。如要查看相關資訊，請前往：

- 智慧手環充電時，按下按鈕可滑動監管畫面。



TA-2016/1368

南韓

使用者提示：適用於本地區的監管資訊也可以在您的裝置上進行查看。如要查看相關資訊，請前往：

- 智慧手環充電時，按下按鈕可滑動監管畫面。

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



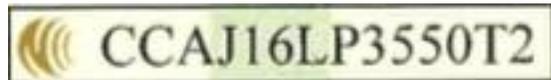
- 공중선전계강도 (Antenna power): -2.0dBi
- 변조방식 (Type of the modulation): Digital
- 안테나타입 (Antenna type): Vertical
- 출력 (Output power): 0.032mW
- 안테나 종류 (Type of Antenna): Stamped Metal

KCC 核准資訊

- 1) Equipment name (model name) : 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB407
- 2) Certificate number: MSIP-CMM-XRA-FB407
- 3) 申請者 : Fitbit, Inc.
- 4) 製造商 : Fitbit, Inc.
- 5) 製造/原產國 : 中華人民共和國

臺灣

Fitbit Model FB407



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。

Article 12

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

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.

阿拉伯聯合大公國

TRA Registered No.: ER46380/16

Dealer No.: DA35294/14

安全聲明

本設備已測試符合遵守 EN 標準規範的安全憑證：EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013。

©2022 Fitbit LLC. 保留所有權利。Fitbit 和 Fitbit 標誌是 Fitbit, Inc. 在美國以及其他國家的商標或註冊商標。Fitbit 商標完整的詳細清單可至 [Fitbit 商標清單](#) 查看。本文提及的第三方商標屬於其各自擁有者的財產。