



Pulsera de actividad + sueño inalámbrica



Manual del usuario

Versión 1.1

Índice

Introducción	1
Contenido de la caja.....	1
Contenido de este documento	1
Colocación del Fitbit Flex.....	2
Coge el cierre de la pulsera grande y pónselo a la pequeña	2
Introduce el monitor en la pulsera.....	3
Ajuste de la pulsera	3
Configuración de tu Fitbit Flex	5
Configuración del monitor con un dispositivo móvil.....	5
Configuración del monitor en un PC con Windows 10	5
Configuración del monitor con un Mac.....	6
Sincronización de los datos del monitor con tu cuenta de Fitbit.....	6
Conoce tu Fitbit Flex	7
Llevarlo en la muñeca dominante o en la no dominante.....	7
Uso de tu Flex en condiciones de humedad	7
Cómo entender los indicadores de luz LED	7
Monitorización de objetivos.....	7
Modo sueño	8
Carga.....	8
Actualización.....	8
Alarmas	8
Cargar tu Flex	8
Cuidados.....	9
Monitorización con Fitbit Flex.....	10
Establecimiento de objetivos	10
Comprobación del progreso de tu objetivo.....	11
Monitorización del sueño.....	12

Uso de alarmas silenciosas	13
Configuración de alarmas silenciosas.....	13
Desactivar alarmas silenciosas.....	13
Uso del panel de Fitbit.com	14
Requisitos del navegador	14
Introducción y eliminación de mosaicos	14
Gestión de tu Flex desde Fitbit.com.....	15
Actualización de tu Fitbit Flex	16
Solución de problemas del Fitbit Flex.....	17
Información general y especificaciones de Fitbit Flex	18
Sensores y motores	18
Pila	18
Tamaño y peso	18
Condiciones ambientales.....	18
Ayuda.....	19
Garantía y política de devoluciones.....	19
Avisos de seguridad y normativas	20
EE. UU.: Declaración de la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC).....	20
Canadá: Declaración del Ministerio de Industria de Canadá (IC)	20
UE (Unión Europea).....	21
Australia.....	22
China	22
Wireless sync dongle	22
Flex	23
Israel.....	23
México	23
Filipinas	24
Serbia.....	24

Singapur.....	24
Sudáfrica.....	24
Corea del Sur.....	25
Taiwán	25
Wireless sync dongle	25
Flex	26
Emiratos Árabes Unidos.....	26
Declaración de seguridad	26
Instrucciones de seguridad importantes.....	27
Precauciones con la batería incorporada.....	27
Información sobre eliminación y reciclaje de residuos.....	28

Introducción

Te damos la bienvenida a la pulsera de actividad + sueño inalámbrica Fitbit Flex™.

Contenido de la caja

La caja de Flex incluye:

- Monitor Flex
- Cable de carga
- Adaptador de sincronización inalámbrica
- Una pulsera grande y una pequeña



Monitor Flex



Cable de carga



Adaptador de
sincronización
inalámbrica



Pulseras

Contenido de este documento

Este manual te ayudará a ponerte y configurar rápidamente tu monitor para que puedas empezar a usarlo. La configuración te asegura que tu monitor podrá sincronizar sus datos con Fitbit.com o la aplicación de Fitbit, donde puedes obtener información detallada sobre tus estadísticas, ver las tendencias históricas, introducir los alimentos y mucho más. Tan pronto como hayas completado la configuración tu monitor ya estará listo para empezar a moverse.

El resto del manual te guía a través de cada función de tu Flex y también te explica cómo mantener tu monitor actualizado con actualizaciones de firmware gratuitas. A lo largo del manual, observarás que, para las tareas que se pueden hacer tanto en el panel de Fitbit.com como en la aplicación de Fitbit, solo aparecen las instrucciones para Fitbit.com. Si tienes la aplicación de Fitbit para iOS, Android o Windows, encontrarás fácilmente las instrucciones en nuestros artículos de <https://help.fitbit.com>.

El manual concluye explicando cómo reiniciar tu Flex en caso de tener algún problema con él. El resto de las sugerencias para la solución de problemas, así como información detallada sobre cómo funcionan los monitores y los servicios de Fitbit, puedes encontrarlos en los artículos de <https://help.fitbit.com>.

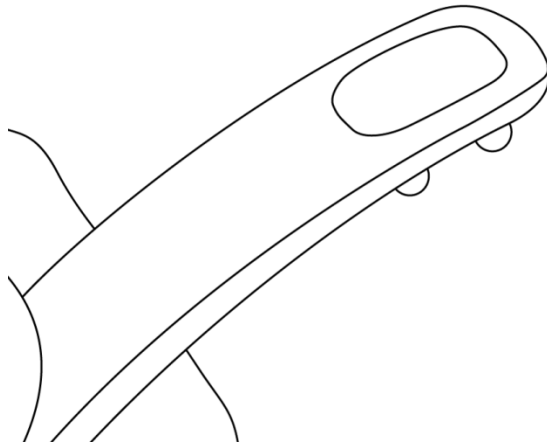
Colocación del Fitbit Flex

Tu Flex viene acompañado de una pulsera grande y una pequeña. Si quieres usar la pulsera pequeña, haz lo siguiente para continuar. Si quieres usar la pulsera grande, sáltate el siguiente paso y ve directamente a [Introduce el monitor en la pulsera](#).

Coge el cierre de la pulsera grande y pónselo a la pequeña

Si eliges la pulsera pequeña, ten en cuenta que tendrás que quitar el cierre de la grande y ponerlo en la pequeña. Para realizar esto:

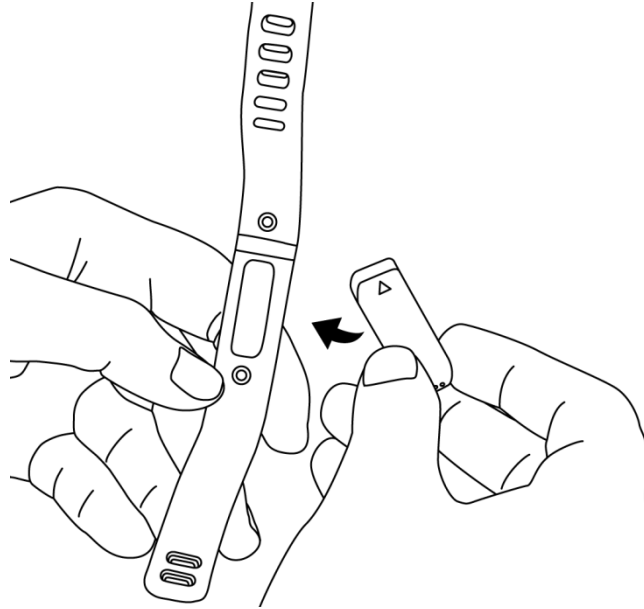
1. Empuja el cierre hacia fuera con el pulgar desde el interior de la pulsera.
2. Saca el cierre.
3. Introduce el cierre en la pulsera pequeña presionando unas cuantas veces con ambos pulgares para asegurarte de que el cierre está bien ajustado a la pulsera.



NOTA: Si se forma alguna protuberancia en la pulsera, entre los dos dientes del cierre, utiliza un objeto pequeño como una tarjeta de crédito para empujarlo hasta que quede bien ajustado.

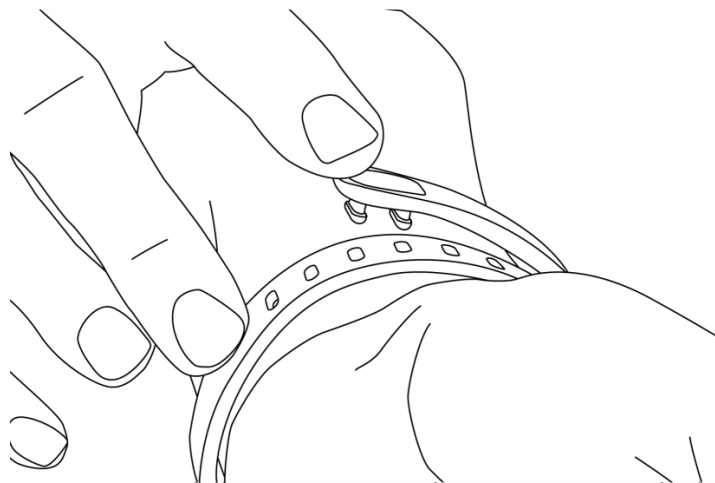
Introduce el monitor en la pulsera

Sujeta el monitor en tu mano con la flecha gris apuntando hacia arriba. Inserta en primer lugar esta parte en la pulsera, con la flecha apuntando hacia los orificios de la pulsera.

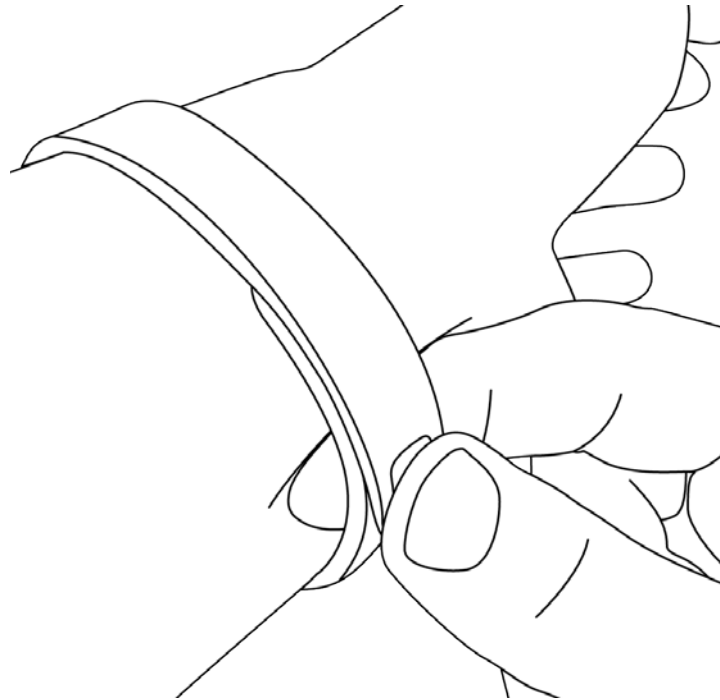


Ajuste de la pulsera

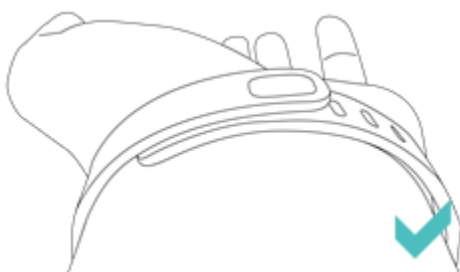
1. Ponte la pulsera de forma que la ventanilla de las luces esté en la parte exterior de tu muñeca y frente a ti.
2. Alinea los dos extremos de la pulsera de modo que se superpongan entre sí directamente con el cierre sobre los dos orificios que mejor se adapten al tamaño de tu muñeca.



3. Aprieta tanto el cierre como la pulsera entre el pulgar y el dedo índice hasta que escuches un clic.



Sabrás que tu pulsera Flex está bien sujeta si ambos extremos de la pulsera están completamente insertados.



NOTA: Si tienes cualquier problema, prueba a abrochar la pulsera sin tenerla puesta en la muñeca para hacerte una idea de cómo se cierra e inténtalo después de nuevo en la muñeca.

Configuración de tu Fitbit Flex

Puedes configurar el Flex utilizando tu ordenador o las aplicaciones de Fitbit para iOS, Android o Windows.

Configuración del monitor con un dispositivo móvil

La aplicación de Fitbit es compatible con más de 200 dispositivos móviles con sistemas operativos iOS, Android y Windows 10.

Para empezar:

1. Asegúrate de que la aplicación de Fitbit es compatible con tu dispositivo móvil en <http://www.fitbit.com/es/devices>.
2. Busca la aplicación de Fitbit en una de estas tiendas, según tu dispositivo:
 - El Apple® App Store® para dispositivos iOS como el iPhone® o el iPad®.
 - Google Play™ Store para dispositivos Android como el Samsung® Galaxy® S5 o el Motorola Droid Turbo.
 - La Tienda Windows de Microsoft® para dispositivos Windows 10 como el teléfono Lumia™ o la tableta Surface™.
3. Instala la aplicación. No olvides que debes tener una cuenta en la tienda correspondiente al sistema operativo de tu dispositivo para descargar incluso una aplicación gratuita como la de Fitbit.
4. Cuando se instale la aplicación, ábrela y toca **Únete a Fitbit** para comenzar. Recibirás orientación para crear una cuenta de Fitbit y conectar (“emparejar”) tu Flex al dispositivo móvil. El emparejamiento asegura que el monitor y el dispositivo móvil están bien comunicados el uno con el otro, es decir, se sincronizan sus datos.

Ten en cuenta que la información personal que se te pide durante la configuración se usa para calcular tu tasa de metabolismo basal (MB), que permite determinar la quema estimada de calorías. Esta información es privada a no ser que selecciones compartir tu edad, estatura o peso con tus amigos de Fitbit en la configuración de privacidad.

Después de la configuración, ya estás listo para empezar a moverte.

Configuración del monitor en un PC con Windows 10

Si no tienes un dispositivo móvil, puedes configurar y sincronizar el monitor en tu PC con Windows 10 usando la misma aplicación de Fitbit disponible para los dispositivos móviles de Windows.

Para descargar la aplicación, haz clic en el botón Comenzar y abre la Tienda Windows (llamada “tienda”). Busca “Aplicación Fitbit”. Ten en cuenta que, si nunca te has descargado una aplicación en tu ordenador desde la tienda, debes crearte una cuenta.

Abre la aplicación y sigue las instrucciones para crear una cuenta de Fitbit y configurar tu Flex. Puedes realizar la configuración y la sincronización de forma inalámbrica si tu ordenador dispone de Bluetooth®. De no ser así, tienes que usar el adaptador inalámbrico que venía en la caja de tu Fitbit Flex.

Configuración del monitor con un Mac

Si no tienes un dispositivo móvil compatible, puedes configurar el monitor con un ordenador y consultar tus estadísticas de Fitbit en Fitbit.com. Para hacer uso de este método de configuración, instala en primer lugar la aplicación de software gratuita Fitbit Connect, que permite sincronizar los datos de Flex con tu panel de Fitbit.com.

Para instalar Fitbit Connect y configurar el monitor:

1. Abre la página <http://www.fitbit.com/es/setup>.
2. Desplázate hacia abajo y haz clic en la opción de descarga. Si el botón no muestra correctamente tu tipo de ordenador (por ejemplo, si dice “Descargar para Mac”), selecciona el tipo correcto y luego haz clic en el botón.
3. Cuando se te indique, guarda el archivo que aparece.
4. Haz doble clic en el archivo (Install Fitbit Connect.pkg). Se abrirá el instalador de Fitbit Connect.
5. Haz clic en **Continuar** para avanzar a lo largo del proceso de instalación.
6. Cuando se te indique, selecciona **Configurar un nuevo dispositivo Fitbit**.
7. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para crear una cuenta de Fitbit y conectar tu Flex.

Ten en cuenta que la información personal que se te pide durante la configuración se usa para calcular tu tasa de metabolismo basal (MB), que permite determinar la quema estimada de calorías. Esta información es privada a no ser que selecciones compartir tu edad, estatura o peso con tus amigos de Fitbit en la configuración de privacidad.

Sincronización de los datos del monitor con tu cuenta de Fitbit

Una vez hayas configurado y empezado a usar el dispositivo Flex, tendrás que asegurarte de que transfiere (sincroniza) sus datos a Fitbit de forma regular para poder monitorizar tu progreso, ver tu historial de actividad, ganar insignias, analizar tus registros del sueño, etc., en tu panel de Fitbit. Se recomienda una sincronización diaria, pero no es obligatorio.

La aplicación de Fitbit utiliza la tecnología Bluetooth de baja energía para sincronizarse con tu monitor Fitbit. La aplicación se sincronizará cada vez que la abras si el monitor se encuentra cerca. También se sincronizará periódicamente a lo largo del día si tienes activada la función de sincronización continua. Si ejecutas la aplicación de Fitbit en un PC con Windows 10 que no dispone de Bluetooth, debes asegurarte de que el monitor está conectado al ordenador.

Puedes utilizar Bluetooth para instalar Fitbit Connect en un Mac®. Si no tienes Bluetooth, asegúrate de que el adaptador inalámbrico para sincronización está conectado al ordenador. Puedes forzar la sincronización de Fitbit Connect en cualquier momento, o bien puede hacerse automáticamente cada 15 minutos si:

- el monitor está a una distancia del ordenador que no supera los 6 metros; o
- el ordenador está encendido, activo y conectado a Internet.

Conoce tu Fitbit Flex

Este apartado te enseña la mejor manera de llevar, cargar y cuidar tu monitor. Tu Flex está diseñado para ser más preciso cuando se lleva puesto en la muñeca.

Llevarlo en la muñeca dominante o en la no dominante

Para que tu Flex obtenga una lectura más precisa, no olvides especificar en qué muñeca llevas puesta la pulsera (mano dominante o no dominante). La muñeca dominante es la de la mano que utilizas para realizar actividades como escribir y lanzar una bola.

Para configurar este ajuste:

1. Inicia sesión en el panel de Fitbit.com y haz clic en el icono del engranaje de la esquina superior derecha.
2. Haz clic en **Configuración > Dispositivos**.
3. Debajo de la opción Mano dominante, elige la que corresponda.
4. Sincroniza tu monitor para guardar los cambios:
 - a. Haz clic en el icono de Fitbit Connect que hay junto a la hora de tu ordenador.
 - b. Haz clic en **Sincronizar ahora**.

Uso de tu Flex en condiciones de humedad

Tu monitor Flex es resistente al agua, lo que significa que resiste la lluvia y las salpicaduras, además de poder hacer frente a una sudorosa sesión de entrenamiento.

No nades con tu Flex. También recomendamos no ducharse con el Flex; aunque el agua no daña el dispositivo, llevarlo puesto continuamente no permite que la piel respire. Siempre que tu monitor Flex se moje, sécalo completamente antes de volver a ponértelo.

Cómo entender los indicadores de luz LED

Tu Flex dispone de 5 indicadores de luz LED. Las luces se comportan de diferente manera en función de lo que esté haciendo el monitor.

Monitorización de objetivos

Las luces se van iluminando cada vez que consigues avanzar un 20 % más hacia tu objetivo. Da un golpecito en el Flex para ver tus progresos. Cuando llegues a tu objetivo, tu Flex lo celebrará vibrando y encendiendo las luces LED.

Modo sueño

Cuando pulses el Flex rápidamente durante uno o dos segundos para pasar manualmente al modo sueño, vibrará y mostrará dos luces que se apagan lentamente. Durante el modo sueño manual, se alternarán dos luces parpadeando. Después de que toques el Flex rápidamente para salir del modo sueño manual, el monitor vibrará, las cinco luces parpadearán tres veces y, después, se mostrará un patrón de movimiento cíclico.

Estos patrones luminosos solo se aplican al modo sueño manual. Si dejas que Flex detecte automáticamente tu sueño, no aparecerá ningún patrón especial de luces.

Carga

Mientras tu Flex está cargando, una luz indicadora parpadeará mostrándote el nivel de batería cada pocos segundos. Cada luz indica el avance hacia la carga completa. Cuando la batería esté cargada, las 5 luces parpadearán.

Actualización

Si una actualización no se completa, las luces LED de tu Flex se encenderán cíclicamente de manera repetida, de izquierda a derecha, y tu Flex puede que no responda aunque lo toques, lo pongas a cargar o lo reinicies.

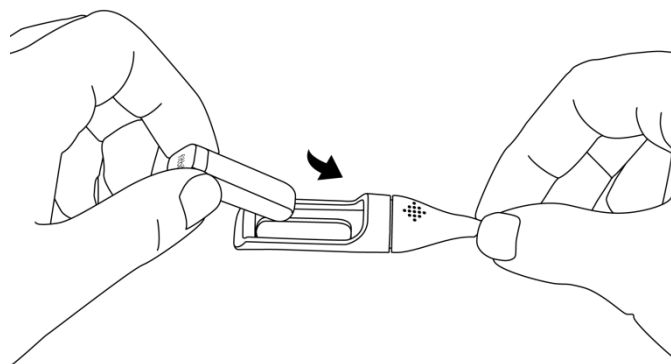
Alarmas

Al activarse una alarma, el Flex vibrará y las luces centrales parpadearán.

Cargar tu Flex

Con un uso normal, la carga de tu Flex debería durar hasta cinco días antes de que tengas que cargarlo de nuevo. Puedes comprobar el nivel de la batería accediendo a [Fitbit.com](https://www.fitbit.com) y haciendo clic en el icono del engranaje que hay en la esquina superior derecha de la página.

Para cargar el Flex, conecta el cable de carga en el puerto USB de tu ordenador. Extrae el monitor de la pulsera e introdúcelo en el cable de carga con los indicadores de luz LED hacia arriba.



Las luces LED del Flex se irán iluminando a medida que se cargue. Cada luz representa el 20 % de la carga máxima. Cuando estén encendidas las cinco luces, la carga del Flex habrá finalizado. Una carga completa puede tardar unas tres horas.

Cuidados

Es importante que limpies y seques el Flex con regularidad. Para obtener instrucciones y más información, consulta <http://www.fitbit.com/productcare>.

Monitorización con Fitbit Flex

Tu Flex monitoriza:

- Los pasos que has dado
- Las calorías quemadas
- La distancia recorrida
- Minutos de actividad
- El tiempo dormido
- La calidad del sueño
- El número de veces que te has despertado

Establecimiento de objetivos

El Flex está diseñado para monitorizar tu progreso hacia el objetivo de actividad física que hayas elegido. Se pueden establecer objetivos para el número de pasos, las calorías quemadas y la distancia recorrida.

Para elegir el objetivo específico que deseas monitorizar:

1. Inicia sesión en tu panel de Fitbit.com y haz clic en el icono del engranaje de la parte superior derecha.
2. Haz clic en **Configuración > Dispositivos**.
3. Debajo de Progreso diario del objetivo, selecciona el objetivo que quieres monitorizar.
4. Sincroniza el Flex para que envíe el nuevo objetivo a tu monitor.

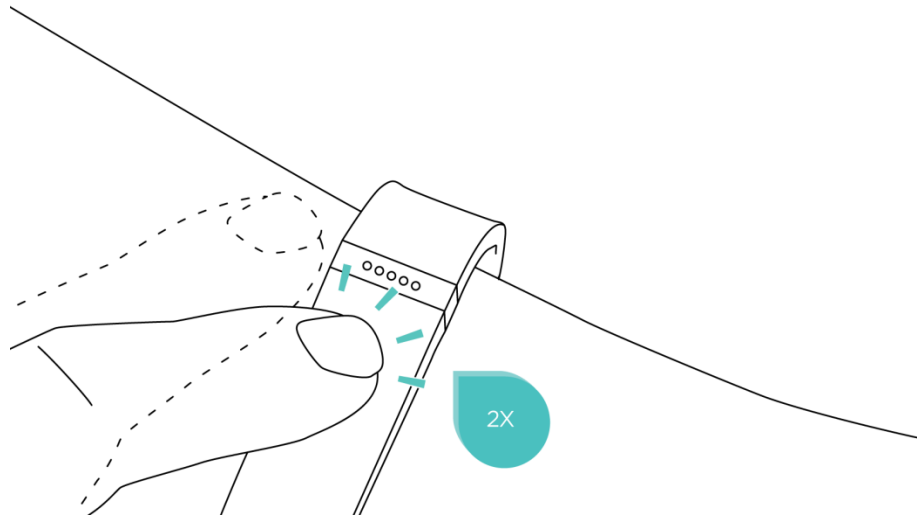
Nota: Tu Flex comienza a monitorizar tu objetivo el día siguiente a partir de medianoche, según la zona horaria que hayas seleccionado para tu cuenta. El restablecimiento que tiene lugar a medianoche no elimina los datos del día anterior; todos tus datos aparecerán en el panel cuando sincronices tu monitor.

Una vez hayas decidido qué objetivo monitorizar, puedes establecer un valor específico para dicho objetivo en el panel de Fitbit.com o en la aplicación de Fitbit. Por ejemplo, en lugar de los 10 000 pasos al día predeterminados, puede que quieras establecer 15 000. Para cambiar el valor de tu objetivo con el panel de Fitbit.com:

1. Busca el mosaico que corresponda a tu objetivo.
2. Haz clic en el icono del engranaje que hay en la esquina inferior izquierda del mosaico.
3. Cambia el valor de tu **objetivo diario**.

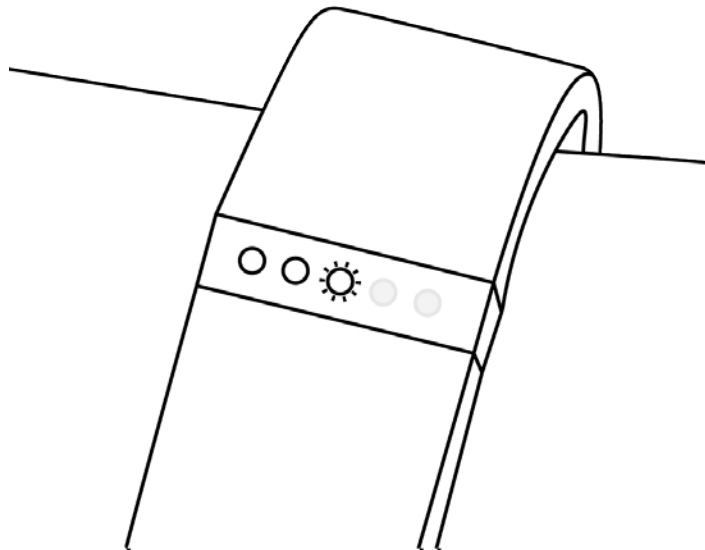
Comprobación del progreso de tu objetivo

Toca el Flex dos veces para ver el indicador de luz LED mostrar el progreso hacia tu objetivo.



Cada luz encendida representa el 20 % de tu objetivo total. Una luz intermitente indica el segmento actual de tu objetivo en el que estás trabajando.

En el ejemplo siguiente dos luces están fijas y la tercera está parpadeando. Esto significa que has logrado entre el 40 % y el 60 % de tu objetivo total.



Cuando llegas a tu objetivo, el Flex vibra y las luces LED parpadean para celebrarlo.

Monitorización del sueño

Tu Flex puede monitorizar la cantidad de tiempo que duermes y la calidad del sueño para ayudarte a mejorar tus hábitos.

Si quieres monitorizar tu sueño, ponte el Flex cuando te vayas a acostar. Cuando sincronizas tu monitor con tu cuenta por la mañana, podrás encontrar tus datos de sueño en el panel de Fitbit.

Si quieres ver el tiempo que tardas en dormirte, puedes utilizar el modo de sueño manual en lugar de registrar el sueño automáticamente. Para poner tu monitor en el modo sueño, toca el Flex rápidamente de uno a dos segundos. Este vibrará y mostrará dos luces que se encienden y apagan lentamente. Durante la noche, verás luces que parpadean alternativamente y que representan el modo sueño. Al despertarte, toca tu Flex rápidamente durante uno o dos segundos para salir del modo de sueño. El Flex vibrará y las cinco luces LED parpadearán para avisarte de que has desactivado el modo sueño.

Uso de alarmas silenciosas

Tu Flex puede vibrar suavemente para despertarte o avisarte gracias a su función de alarma silenciosa. Las alarmas silenciosas pueden configurarse para que se repitan todos los días o solo determinados días de la semana. Puedes crear hasta 8 alarmas silenciosas.

Configuración de alarmas silenciosas

Puedes agregar, modificar y eliminar alarmas silenciosas desde la aplicación de Fitbit o en el panel de Fitbit.com.

Para definir alarmas silenciosas utilizando tu panel de Fitbit.com:

1. Inicia sesión en tu panel de Fitbit.com.
2. Haz clic en el icono del engranaje de la esquina superior derecha de la página.
3. Haz clic en **Configuración**.
4. Busca **Alarmas silenciosas** y haz clic en el botón **Añadir alarma**.
5. Introduce la hora a la que quieras que te avise la alarma.
6. Elige la frecuencia con la que deseas que se produzca la alarma:
 - a. Una vez: la alarma te avisará a la hora especificada y no se repetirá.
 - b. Repeticiones: elige el día que deseas que se repita la alarma.
7. Haz clic en **Guardar**.
8. Sincroniza tu Flex para actualizar el monitor con las nuevas alarmas.

Desactivar alarmas silenciosas

Tu Flex vibra y los LED se iluminan cuando tu alarma silenciosa se activa. Esta alerta se repite tres veces o hasta que la desactives. Puedes descartar la alarma tocando unas cuantas veces después de que la vibración se haya detenido.

Sabrás que tu alarma se ha descartado cuando aparezca una luz en medio de la pantalla del Flex y luego poco a poco se desvanezca. Si no descartas la alarma, Flex la repetirá nueve minutos más tarde.

Uso del panel de Fitbit.com

Fitbit te ofrece una herramienta gratuita online, el panel de Fitbit.com, para ayudarte a monitorizar, gestionar y evaluar el progreso de tu actividad física. Utiliza el panel para ver el progreso hacia tus objetivos, analizar en detalle actividades o ejercicios específicos, ver gráficos históricos y registrar alimentos.

Requisitos del navegador

Navegador	Versión para Mac	Versión para Windows
 Safari	5.0.5 y superior	No compatible
 Google Chrome	12 y superior	12 y superior
 Microsoft Internet Explorer	No compatible	8 y superior
 Mozilla Firefox	3.6.18 y superior	3.6.18 y superior

Introducción y eliminación de mosaicos

La información del panel aparece organizada en mosaicos. Personaliza el panel añadiendo o eliminando mosaicos. Si eliminas un mosaico, puedes volver a añadirlo en cualquier momento.

Para añadir un mosaico:

1. Haz clic en el icono de rejilla en la parte superior izquierda del panel.
2. Busca los mosaicos que quieras añadir y haz clic en **Hecho**.

Para eliminar un mosaico:

1. Pasa el ratón sobre un mosaico hasta que aparezca el icono de engranaje en la parte inferior izquierda.
2. Haz clic en el icono del engranaje y, a continuación, haz clic en **Eliminar mosaico**.
3. Cuando se te pregunte, confirma que deseas eliminar el mosaico.

Gestión de tu Flex desde Fitbit.com

Para gestionar algunos ajustes de tu cuenta, haz clic en el icono del engranaje en la esquina superior derecha del panel de Fitbit.com y selecciona **Configuración**. Aquí, puedes editar tu información personal, tus notificaciones preferidas, tu privacidad y mucho más.

Haz clic en **Dispositivos** para cambiar los siguientes ajustes de tu Flex:

- **Progreso diario del objetivo:** Elige el objetivo que quieres que tu Flex muestre cuando compruebes tu progreso. Puedes editar el valor de este objetivo desde el panel de Fitbit.com.
- **Mano dominante:** Elige en qué muñeca llevarás el Flex para obtener unas lecturas de datos más precisas.
- **Monitorización del sueño:** Elige la sensibilidad de tu sueño. El ajuste Normal es suficiente para la mayoría de las personas. Si tienes un sueño muy pesado puedes elegir la opción Sensible para captar también los movimientos más sutiles de tu cuerpo.

Los cambios surtirán efecto una vez sincronices tu monitor.

Actualización de tu Fitbit Flex

Las mejoras gratuitas de productos y características se implementan en tu Flex mediante actualizaciones de firmware.

La actualización de firmware de tu Flex tarda varios minutos y consume bastante batería. Te recomendamos que cargues tu dispositivo antes de actualizarlo o que lo hagas mientras la actualización está en curso.

Puedes actualizar tu Flex utilizando la aplicación de Fitbit o Fitbit Connect en tu ordenador.

Para actualizar tu Flex utilizando Fitbit Connect:

1. Conecta tu adaptador y acerca a él tu monitor, asegurándote de que está encendido y cargado.
2. Abre Fitbit Connect.
3. Selecciona **Abrir menú principal** y, a continuación, elige **Comprobar actualizaciones del dispositivo**.
4. Inicia sesión en tu cuenta usando tus credenciales de Fitbit.com. Fitbit Connect buscará ahora tu Flex. Puedes hacer que tu Flex sea más fácil de encontrar tocando su pantalla dos veces para activarlo.
5. Si se ha encontrado una actualización para tu Flex, Fitbit Connect mostrará una barra de progreso para indicar que la actualización está en curso. Mantén tu Flex cerca de tu ordenador mientras se realiza la actualización.

Te aparecerá un aviso cuando la actualización haya finalizado.

Solución de problemas del Fitbit Flex

En caso de tener alguno de los siguientes problemas, es posible que se solucionen reiniciando el monitor:

- El Flex no se sincroniza.
- El Flex no responde al movimiento.
- El Flex no registra tus pasos.
- El Flex no responde a los toques.

Para reiniciar tu Flex:

1. Retira el monitor de la pulsera.
2. Conecta el cable de carga en el puerto USB e inserta tu monitor en el cable de carga.
3. Insertar un clip en el pequeño orificio de la parte posterior del cargador.
4. Pulsa el orificio durante 3-4 segundos. El Flex se reiniciará y puedes volver a colocarlo en la pulsera.

El Flex debería funcionar ahora con normalidad.

Para ver más sugerencias sobre solución de problemas o ponerte en contacto con el servicio de atención al cliente, consulta <http://help.fitbit.com>.

Información general y especificaciones de Fitbit Flex

Sensores y motores

Flex utiliza un acelerómetro MEMS de tres ejes que recopila tus patrones de movimiento para determinar las calorías quemadas, la distancia recorrida, los pasos que has dado y la calidad del sueño. Flex también tiene un motor de vibración que hace que vibre cuando las alarmas se activan.

Pila

Tu Flex está equipado con una batería de polímero de litio recargable.

Tamaño y peso

	Longitud	Anchura	Peso
Pulsera pequeña (monitor incl.)	140-176 mm	13,99 mm	13,4 gramos
Pulsera grande (monitor incl.)	161-209 mm	13,99 mm	14,6 gramos

Condiciones ambientales

Temperatura de funcionamiento	De -20 °C a 45 °C
Temperatura de almacenamiento	De -30 °C a 60 °C
Resistente al agua	El dispositivo es resistente al agua.
Altitud máxima de funcionamiento	9144 m

Ayuda

Encontrarás una guía de solución de problemas y ayuda para tu Flex en <http://help.fitbit.com>.

Garantía y política de devoluciones

Encontrarás información online sobre la garantía y la política de devoluciones de la tienda de Fitbit.com en <http://www.fitbit.com/es/returns>.

Avisos de seguridad y normativas

Nombre del modelo: FB401

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

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.

Canadá: Declaración del Ministerio de Industria de Canadá (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

UE (Unión Europea)

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 Funkgerättypen 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.



Australia



China



Wireless sync dongle

部件名称	有毒和危险品					
Dongle Model FB150	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
表带和表扣	O	O	O	O	O	O
电子	X	O	O	O	O	O
本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制						
O: 表示该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					
Flex Model FB401	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
表带和表扣	O	O	O	O	O	O
电子	X	O	O	O	O	O
本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制 O: 表示该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.						

Israel

אישור התאמה 51-37156

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

México



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

Filipinas

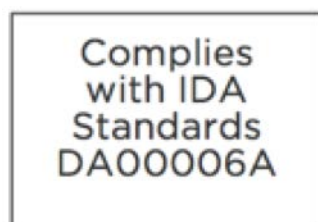


Serbia



И005 15

Singapur



Sudáfrica



TA-2013/432
Approved

Corea del Sur

“ 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.

Taiwán

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。

Emiratos Árabes Unidos

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

Declaración de seguridad

Se ha comprobado que este equipo cumple con la certificación de seguridad de acuerdo con las especificaciones de la norma estándar: EN60950-1:2006 + A12: 2011.

Instrucciones de seguridad importantes

- Lee estas instrucciones.
- Sigue estas instrucciones.
- Presta atención a todas las advertencias.
- Sigue todas las instrucciones.
- No intentes abrir el monitor. Las sustancias contenidas en el producto y/o en su batería pueden dañar el medio ambiente y/o la salud humana si se manipulan y desechan inadecuadamente.
- No manipules tu Flex.
- No uses limpiadores abrasivos para limpiar tu Flex.
- No coloques tu Flex en un lavavajillas, lavadora o secadora.
- No expongas tu Flex a temperaturas extremadamente altas o bajas.
- No utilices tu Flex en una sauna o en un baño turco.
- No dejes tu Flex expuesto a la luz solar directa durante un largo periodo de tiempo.
- No acerques el Flex a las llamas.
- No tires tu Flex al fuego. La batería podría explotar.
- No intentes desmontar el Flex. El dispositivo no contiene componentes reparables.
- Nunca permitas que los niños jueguen con el Flex, ya que contiene componentes pequeños que pueden suponer riesgo de asfixia.

Precauciones con la batería incorporada

- No intentes sustituir la batería del Flex. Está integrada y no se puede cambiar.
- Carga la batería siguiendo las instrucciones facilitadas en esta guía.
- Utiliza solo el cargador que se suministra con el producto para cargar la batería.
- Carga el Flex utilizando un ordenador, un hub USB con alimentación o una fuente de alimentación.
- No trates de abrir la batería incorporada.
- El producto utiliza un cargador de batería de la Comisión de Energía de California.



Información sobre eliminación y reciclaje de residuos



Este símbolo en el producto o en su embalaje significa que el producto debe eliminarse por separado de los residuos domésticos al final de su vida útil. Recuerda que es tu responsabilidad desechar los equipos electrónicos en centros de reciclaje para ayudar a conservar los recursos naturales. Cada país de la Unión Europea debe tener sus centros de recogida para el reciclaje de equipos eléctricos y electrónicos. Si deseas obtener información sobre el punto de reciclaje más cercano, ponte en contacto con las autoridades locales de gestión de residuos de equipos eléctricos y electrónicos o con el establecimiento donde adquiriste el producto.

- No deseches tu monitor Flex junto con la basura doméstica.
- Las baterías no deben desecharse en la basura doméstica y requieren de una recogida selectiva.
- La eliminación del embalaje y de tu Flex deben hacerse de conformidad con las normas locales.

