



Gebruikershandleiding
Versie 2.6

inhoudsopgave

Aan de slag	5
Inhoud van de verpakking.....	5
Je tracker opladen	6
Instellen met je telefoon	7
Je gegevens in de Fitbit-app bekijken.....	7
Inspire HR dragen	8
Plaatsing voor alledaags gebruik vs. dragen tijdens trainingssessies.....	8
Rechts- of linkshandig	9
Gebruikstips.....	9
Het bandje verwisselen	10
Een bandje verwijderen.....	10
Een bandje bevestigen	10
Basics	12
Door Inspire HR navigeren.....	12
Basisnavigatie	12
Snelle instellingen	14
Instellingen aanpassen.....	14
De wijzerplaat veranderen.....	15
Meldingen van je telefoon.....	16
Meldingen instellen	16
Inkomende meldingen bekijken	17
Meldingen uitschakelen.....	18
Tijd bijhouden	19
Een alarm instellen	19
Een alarm uitzetten of uitstellen.....	20
De timer of stopwatch gebruiken	20
Activiteit en welzijn.....	21
Je statistieken bekijken	21
Een dagelijks activiteitendoel bijhouden.....	22
Een doel kiezen.....	22
Je beweegactiviteiten per uur volgen.....	22

Je slaap bijhouden	23
Een slaapdoel instellen	23
Een beter inzicht in je slaapgewoontes krijgen	23
Je hartslag bekijken	23
Begeleide ademhalings sessies oefenen.....	24
Training en hartgezondheid	25
Je training automatisch bijhouden	25
Training registreren en analyseren met de Training-app.....	25
Gps-vereisten	26
De instellingen en snelkoppelingen van je trainingen en snelkoppelingen aanpassen	27
Een overzicht van je work-out bekijken.....	27
Je hartslag controleren	27
Standaardhartslagzones	28
Aangepaste hartslagzones.....	28
Je activiteiten delen	29
Je cardioconditiescore weergeven	29
Updaten, opnieuw opstarten en wissen	30
De Inspire HR updaten	30
Inspire HR opnieuw opstarten.....	30
Inspire HR wissen.....	31
Problemen oplossen	32
Hartslagsignaal ontbreekt	32
Gps-signaal ontbreekt	33
Andere problemen	33
Algemene informatie en specificaties.....	34
Sensoren en onderdelen	34
Materialen	34
Draadloze technologie	34
Haptische feedback	34
Batterij	34
Geheugen.....	34
Weergave	35
Formaat bandje	35
Omgevingsvoorwaarden	35
Meer informatie	36
Retourbeleid en garantie	36

Regulatory and Safety Notices	37
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	37
Canada: Industry Canada (IC) statement.....	38
European Union (EU)	39
Customs Union	40
Argentina	40
Australia and New Zealand.....	40
Belarus	41
China.....	41
India	42
Israel	43
Japan.....	43
Mexico.....	43
Morocco	43
Nigeria.....	44
Oman.....	44
Pakistan	44
Philippines	45
Serbia	45
South Korea.....	45
Taiwan.....	46
United Arab Emirates.....	48
Zambia.....	48
Safety Statement	48

Aan de slag

Fitbit Inspire HR is een gebruiksvriendelijke hartslag- en fitnesstracker voor iedere dag, die je helpt bij het opbouwen van gezonde gewoontes.

We raden je aan onze volledige veiligheidsinformatie te bekijken op fitbit.com/safety. De Inspire HR is niet bedoeld om medische of wetenschappelijke gegevens te leveren.

Inhoud van de verpakking

Jouw Inspire HR-verpakking bevat:



Tracker met bandje in small
(de kleur en het materiaal
kunnen variëren)



Oplaadkabel



Extra polsband in large
(de kleur en het
materiaal kunnen
variëren)

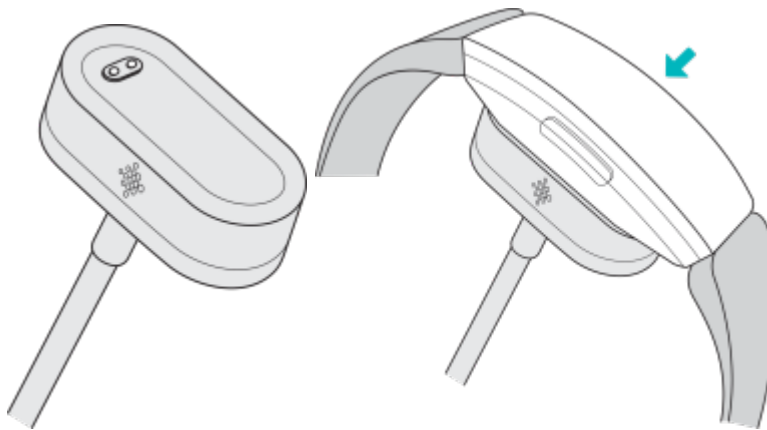
De afneembare bandjes van de Inspire HR zijn verkrijgbaar in verschillende kleuren en materialen, en worden apart verkocht.

Je tracker opladen

Een volledig opgeladen Inspire HR gaat vijf dagen mee. De batterijduur en oplaadfrequentie variëren en zijn afhankelijk van het type gebruik en andere factoren; de werkelijke resultaten kunnen variëren.

De Inspire HR opladen:

1. Sluit de oplaadkabel aan op een USB-poort van je computer, een UL-gecertificeerde USB-stopcontactlader of een ander energiezuinig apparaat.
2. Houd het andere uiteinde van de oplaadkabel in de buurt van de poort aan de achterkant van de tracker totdat deze magnetisch wordt bevestigd. Zorg ervoor dat de contactpunten van de oplaadkabel zijn uitgelijnd met de poort aan de achterkant van je tracker.



Het duurt één tot twee uur voordat de batterij volledig is opgeladen. Terwijl de tracker wordt opgeladen, kun je op de knoppen tikken om het batterijniveau te controleren. Op een volledig opgeladen tracker wordt een pictogram van een volle batterij met een glimlach weergegeven.

Instellen met je telefoon

Stel de Inspire HR in met de Fitbit-app voor iPhones en iPads of Android-telefoons. De Fitbit-app is compatibel met de meeste populaire telefoons. Ga naar fitbit.com/devices om te zien of jouw telefoon compatibel is.



Om aan de slag te gaan:

1. Download de Fitbit-app:
 - [Apple App Store](#) voor iPhones
 - [Google Play Store](#) voor Android-telefoons
2. Installeer de app en open deze.
3. Tik op **Aanmelden met Google** en volg de instructies op het scherm om je apparaat in te stellen.

Zodra je de installatie hebt voltooid, lees je eerst de handleiding door voor meer informatie over je nieuwe tracker. Daarna kun je de Fitbit-app gaan verkennen.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Je gegevens in de Fitbit-app bekijken

Open de Fitbit-app op je telefoon om je gezondheidsstatistieken, activiteit en je slaapgegevens te bekijken, een work-out of mindfulness-sessie te kiezen en meer.

Inspire HR dragen

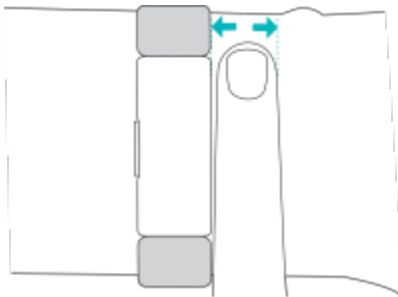
Draag de Inspire HR om je pols. Als je een ander formaat bandje wilt vastmaken of een extra bandje hebt gekocht, ga je voor instructies naar '[Het bandje verwisselen](#)' op pagina 10.

Houd er rekening mee dat de clip niet is ontworpen voor de Inspire HR.

Plaatsing voor alledaags gebruik vs. dragen tijdens trainingssessies

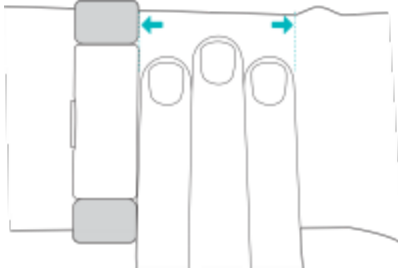
Als je niet aan het trainen bent, draag je je Inspire HR een vingerbreedte boven je polsgewricht.

Over het algemeen is het altijd belangrijk om je pols regelmatig rust te geven door je tracker af te doen als je deze langdurig hebt gedragen. We raden je aan je tracker af te doen terwijl je doucht. Je kunt je tracker dragen tijdens het douchen, maar door hem af te doen verklein je de kans op blootstelling aan zeep, shampoos en conditioners. Deze kunnen langdurige schade aan je tracker en huidirritatie veroorzaken.



Voor het optimaliseren van de hartslagmeting tijdens het trainen:

- Experimenteer tijdens een work-out door je tracker wat hoger om je pols te dragen voor een verbeterde pasvorm. Bij veel trainingen, zoals fietsen of gewichtheffen, buig je je pols regelmatig, wat het hartslagsignaal kan belemmeren als de tracker zich laag op je pols bevindt.



- Draag je tracker om je pols en zorg ervoor dat de achterkant van het apparaat contact maakt met je huid.
- Overweeg om het bandje strakker te trekken voor een work-out en losser te maken zodra je klaar bent. Het bandje moet strak zitten, maar mag niet beklemmen (een strak bandje beperkt de bloedstroom en kan mogelijk het hartslagsignaal beïnvloeden).

Rechts- of linkshandig

Voor nauwkeurigere metingen is het belangrijk om aan te geven of je de Inspire HR aan je dominante of niet-dominante hand draagt. Je dominante hand is de hand die je gebruikt om te schrijven en eten. De polsinstellingen zijn in eerste instantie ingesteld voor de niet-dominante hand. Verander de polsinstellingen in de Fitbit-app als je de Inspire HR aan je dominante hand draagt:

Ga naar het tabblad **Vandaag**  in de Fitbit-app en tik op het pictogram in de linkerbovenhoek > **Inspire HR-tegel** > **Pols** > **Dominant**.

Gebruikstips

- Maak je bandje en je pols regelmatig schoon met een zeepvrij reinigingsmiddel.
- Als je tracker nat wordt, verwijder deze dan na je activiteit en droog hem volledig af.
- Zorg dat je je tracker zo nu en dan afdoet.

Ga voor meer informatie naar onze [Fitbit-pagina Dragen en verzorgen](#).

Het bandje verwisselen

De Inspire HR wordt geleverd met een bandje in Small eraan bevestigd en een extra onderste bandje in Large in de verpakking. Je kunt zowel het bovenste als het onderste bandje verwisselen voor bandjes die apart worden verkocht op fitbit.com. Raadpleeg voor de maten van bandjes 'Formaat bandje' op pagina 35.

Fitbit Inspire- en Fitbit Inspire HR-bandjes zijn compatibel met beide trackers.

Een bandje verwijderen

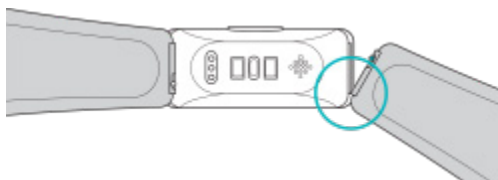
1. Draai de Inspire HR om en zoek de snelsluiting.
2. Terwijl je de snelsluiting naar binnen drukt, schuif je het bandje voorzichtig weg van de tracker om deze los te maken.



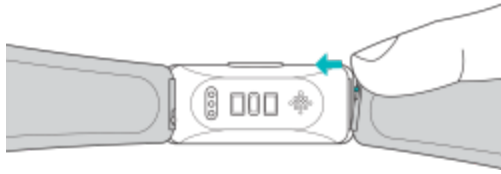
3. Herhaal dit aan de andere zijde.

Een bandje bevestigen

1. Bevestig een bandje door het vast te houden en het pinnetje (tegenover de snelsluiting) in de inkeping van de tracker te schuiven.



2. Schuif vervolgens de andere zijde van het bandje op zijn plek terwijl je het hendeltje voor snelle ontgrendeling indrukt.



3. Laat de snelsluiting los wanneer beide uiteinden van het pinnetje zijn ingebracht.

Basics

Ontdek hoe je door de tracker navigeert, het batterijniveau controleert en je tracker onderhoudt.

Door Inspire HR navigeren

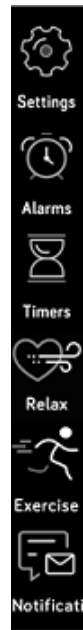
De Inspire HR heeft een oled-aanraakscherm en 1 knop.

Navigeer op de Inspire HR door op het scherm te tikken, van boven naar beneden te vegen of op de knoppen te drukken. Als de tracker niet wordt gebruikt, wordt het scherm uitgeschakeld om de batterij te sparen.

Basisnavigatie

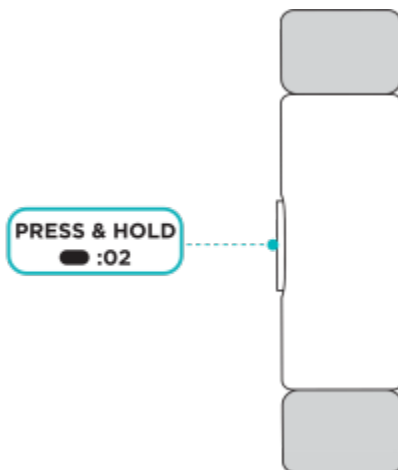
Het beginscherm is de klok.

- Veeg je omlaag om door de apps op je Inspire HR te bladeren. Tik op een app om deze te openen.
- Veeg omhoog om je dagelijkse statistieken te zien.



Snelle instellingen

Druk en houd de knoppen op de Inspire HR ingedrukt voor snelle toegang tot bepaalde instellingen. Tik op een instelling om deze in of uit te schakelen. Wanneer je de instelling uitschakelt, wordt het pictogram donker weergegeven met een streep erdoorheen.



Op het scherm met snelle instellingen:

Batterij	Controleer het batterijniveau.
Scherminactiveren	Als de instelling Scherm activeren is ingeschakeld, draai je je pols naar je toe om het scherm aan te zetten.
Meldingen	Als de instelling voor Meldingen is ingeschakeld, geeft de Inspire HR meldingen weer van je telefoon als deze zich in de buurt bevindt. Ga voor meer informatie naar ' Meldingen van je telefoon ' op pagina 16.

Instellingen aanpassen

Basisinstellingen zoals hartslag en telefoon-gps kun je direct op je tracker beheren.

Open de Instellingen-app  en tik op een instelling om deze aan te passen. Veeg omhoog om de volledige lijst met instellingen te bekijken.

De wijzerplaat veranderen

De Fitbit-galerie biedt verschillende wijzerplaten om je tracker te personaliseren.

1. Ga naar het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app en tik op het pictogram in de linkerbovenhoek > Inspire HR-tegel.
2. Tik op **Galerie** > het tabblad **Wijzerplaten**.
3. Blader door de beschikbare wijzerplaten. Tik op een wijzerplaat om een gedetailleerde weergave te zien.
4. Tik op **Installeren** om de wijzerplaat toe te voegen aan de Inspire HR.

Meldingen van je telefoon

Om je op de hoogte te houden, kan de Inspire HR oproep-, sms-, agenda- en app-meldingen van je telefoon weergeven. Houd je tracker binnen negen meter afstand van je telefoon om meldingen te ontvangen. Maximaal tien meldingen worden opgeslagen in de Meldingen-app  op je tracker.

Meldingen instellen

Zorg ervoor dat Bluetooth op je telefoon is ingeschakeld en dat je telefoon meldingen kan ontvangen (dit is meestal in te stellen via Instellingen > Meldingen). Stel vervolgens meldingen in:

1. Ga naar het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app en tik op het pictogram in de linkerbovenhoek > Inspire HR-tegel.
2. Tik op **Meldingen**.
3. Volg de instructies op het scherm om je tracker te koppelen, indien je dit nog niet hebt gedaan. Oproep-, sms- en agendameldingen worden automatisch ingeschakeld.
4. Om meldingen te activeren van apps die op je telefoon zijn geïnstalleerd, waaronder Fitbit en WhatsApp, tik je op **App-meldingen** en schakel je de meldingen in die je wilt zien.

Houd er rekening mee dat als je een iPhone hebt, de Inspire HR meldingen toont van alle agenda's die met de Agenda-app zijn gesynchroniseerd. Als je een Android-telefoon hebt, zal de Inspire HR agendameldingen weergeven van de Agenda-app die je tijdens het installeren hebt geselecteerd.

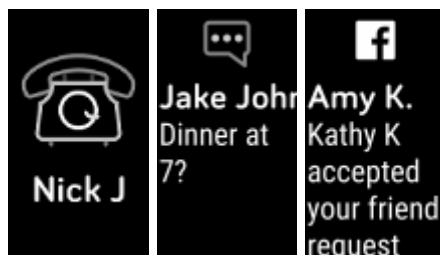
Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Inkomende meldingen bekijken

Als je telefoon en Inspire HR binnen elkaars bereik liggen, geeft de tracker bij een melding een trilsignaal.

- Telefoongesprek: de naam of het nummer van de beller wordt eenmaal weergegeven. Druk op de knoppen om de melding uit te zetten.
- Sms-berichten: de naam van de afzender wordt eenmaal weergegeven boven het bericht. Veeg omhoog om het hele bericht te bekijken.
- Agendameldingen: de naam van de gebeurtenis wordt eenmaal weergegeven onder de tijd en locatie.
- App-meldingen: de naam van de app of afzender wordt eenmaal weergegeven boven het bericht. Veeg omhoog om het hele bericht te bekijken.

Om je meldingen later te lezen, veeg je op de wijzerplaat naar beneden en tik je op de Meldingen-app . Tik op een melding om het bericht uit te vouwen.



Let op: Je apparaat geeft de eerste 250 tekens van de melding weer. Bekijk je telefoon voor het hele bericht.

Meldingen uitschakelen

Schakel bepaalde meldingen uit in de Fitbit-app of schakel alle meldingen uit in de snelle instellingen op de Inspire HR. Wanneer je alle meldingen uitschakelt, trilt je tracker niet en wordt het scherm niet ingeschakeld wanneer je telefoon een melding ontvangt.

Om bepaalde meldingen uit te schakelen:

1. Ga naar het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op je telefoon en tik op het pictogram in de linkerbovenhoek > Inspire HR-tegel > **Meldingen**.
2. Schakel de meldingen uit die je niet langer op je tracker wilt ontvangen.

Om alle meldingen uit te schakelen:

1. Druk op de knop van je tracker en houd deze ingedrukt om naar het scherm met snelle instellingen te gaan.
2. Tik op **Meldingen** om ze uit te schakelen. Het meldingenpictogram wordt verduisterd om aan te geven dat meldingen zijn uitgeschakeld.

Houd er rekening mee dat als je de instelling Niet storen op je telefoon hebt ingeschakeld, je geen meldingen zult ontvangen op je tracker totdat je deze instelling hebt uitgezet.

Tijd bijhouden

Alarmeren trillen om je te wekken of te waarschuwen op een door jou ingesteld tijdstip. Je kunt maximaal acht alarmeren instellen die eenmalig of op meerdere dagen van de week afgaan. Je kunt ook de tijd van gebeurtenissen opnemen met de stopwatch of een afteltimer instellen.

Een alarm instellen

Je kunt alarmeren instellen en verwijderen in de Fitbit-app. Schakel alarmeren rechtstreeks in of uit op de Inspire HR in de Alarmeren-app .

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).



Een alarm uitzetten of uitstellen

De tracker trilt bij het afgaan van een alarm. Druk op de knoppen om het alarm uit te zetten. Veeg omlaag om het alarm negen minuten lang te laten sluimeren.

Je kunt het alarm zo vaak uitstellen als je wilt. Het alarm van de Inspire HR wordt sluimert automatisch als je het alarm langer dan één minuut negeert.



De timer of stopwatch gebruiken

Time gebeurtenissen met de stopwatch of stel een afteltimer in met de Timers-app



op je tracker. Je kunt de stopwatch en afteltimer tegelijkertijd uitvoeren.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Activiteit en welzijn

De Inspire HR houdt tijdens het dragen voortdurend verschillende statistieken bij. De gegevens worden de hele dag automatisch met de Fitbit-app gesynchroniseerd.

Je statistieken bekijken

Veeg omhoog vanaf de wijzerplaat om je dagelijkse statistieken te zien, waaronder:

Kernstatistieken	Aantal gezette stappen vandaag, afgelegde afstand, aantal verbrande calorieën en het aantal actieve minuten
Training	Aantal dagen dat je gedurende deze week je trainingsdoel hebt bereikt
Hartslag	Huidige hartslag en hartslagzone
Stappen per uur	Stappen genomen dit uur en het aantal uren dat je jouw activiteitsdoel per uur hebt behaald (tik om tussen deze statistieken te schakelen)
Menstruatiecyclus	Informatie over de huidige fase van je menstruatiecyclus, als dit van toepassing is
Slaap	Slaapduur
Water	Waterinname vandaag geregistreerd
Gewicht	Huidig gewicht, vooruitgang richting je gewichtsdoel, of waar je gewicht binnen een gezond bereik valt als het je doel is om je gewicht te behouden

Als je een doel hebt ingesteld in de Fitbit-app, geeft een ring je voortgang naar dat doel weer.

In de Fitbit-app vind je je volledige geschiedenis en andere informatie die door je tracker is geregistreerd.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Een dagelijks activiteitendoel bijhouden

De Inspire HR houdt je voortgang bij richting een dagelijks doel van jouw keuze. Als je je doelstelling hebt bereikt, trilt je tracker en wordt een felicitatie weergegeven.

Een doel kiezen

Stel een doel ter ondersteuning van je gezondheids- en fitnesstraject. Begin met een doelstelling van 10.000 stappen per dag. Wijzig het aantal stappen of kies een ander bewegingsdoel.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Houd je voortgang richting je doel bij op de Inspire HR. Ga voor meer informatie naar ['Je statistieken bekijken'](#) op pagina 21.

Je beweegactiviteiten per uur volgen

De Inspire HR helpt je gedurende de dag actief te blijven door bij te houden wanneer je stilstaat en je eraan te herinneren dat je moet bewegen.

Deze herinneringen sporen je aan om ten minste 250 stappen per uur te zetten. Tien minuten vóór het verstrijken van het uur voel je een trilling en verschijnt er een melding op het scherm dat je nog geen 250 stappen hebt gezet. Als je na ontvangst van de herinnering het doel van 250 stappen bereikt, voel je een tweede trilsignaal en zie je een felicitatiebericht.



Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Je slaap bijhouden

Draag de Inspire HR in bed voor het automatisch registreren van basisstatistieken over je slaap, zoals de tijd die je slaapt, de slaapfasen (de tijd die je doorbrengt in remslaap, lichte slaap en diepe slaap) en de slaapscore (de kwaliteit van je slaap).

Om je slaapstatistieken te bekijken, synchroniseer je je tracker als je wakker wordt en controleer je de Fitbit-app.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Een slaapdoel instellen

Je doel staat in eerste instantie ingesteld op acht uur slaap per nacht. Je kunt dit doel aanpassen naar je eigen behoefte.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Een beter inzicht in je slaapgewoontes krijgen

Met een Fitbit Premium-abonnement zie je meer details over je slaapscore en hoe je slaapscore zich verhoudt tot die van je leeftijdsgenoten, wat je kan helpen een betere slaaproutine op te bouwen en verfrist wakker te worden.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Je hartslag bekijken

De Inspire HR legt gedurende de dag je hartslag vast. Veeg omhoog op de wijzerplaat om je hartslag en hartslagzone in realtime te bekijken. Ga voor meer informatie naar '[Je statistieken bekijken](#)' op pagina 21.

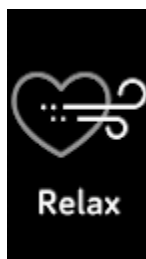
Tijdens een trainingssessie laat de Inspire HR je hartslagzone zien, zodat je de intensiteit van je training naar eigen wens kunt bepalen.

Ga voor meer informatie naar '[Je hartslag controleren](#)' op pagina 27.

Begeleide ademhalingssessies oefenen

De Relax-app  van de Inspire HR geeft je speciaal op jou afgestemde, begeleide ademhalingssessies die je kunnen helpen om een moment van rust te vinden. Alle meldingen zijn automatisch uitgeschakeld tijdens de sessie.

1. Open de Relax-app op je Inspire HR .



2. De eerste optie is een sessie van twee minuten. Veeg omhoog om de sessie van vijf minuten te selecteren.
3. Tik op het afspeelpictogram  om de sessie te starten en volg de aanwijzingen op het scherm op.

Na de oefening verschijnt een overzicht van je afstemming (hoe nauwlettend je de ademhalingspuls hebt gevolgd), je hartslag aan het begin en einde van de sessie, en hoeveel dagen je deze week een begeleide ademhalingssessie hebt voltooid.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Training en hartgezondheid

Houd automatisch je training bij of registreer je activiteit met de Training-app zodat je statistieken in realtime en een overzicht na je work-out kunt bekijken.



Check de Fitbit-app om je activiteiten met vrienden en familie te delen, te bekijken hoe je algehele conditieniveau zich met dat van je leeftijdsgenoten laat vergelijken en meer.

Je training automatisch bijhouden

De Inspire HR is in staat veel activiteiten met veel bewegingen van minstens 15 minuten automatisch te herkennen en vast te leggen. Zie de basisstatistieken van je

activiteit in de Fitbit-app op je telefoon. Tik vanaf het tabblad Vandaag  op de

tegels Training .

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Training registreren en analyseren met de Training-app

Houd met de Training-app  op de Inspire HR specifieke activiteiten bij om op je pols realtimestatistieken te bekijken, waaronder hartslaggegevens, verbrande calorieën, verstreken tijd en een samenvatting na je training. Tik op de tegel Training in de Fitbit-app voor de volledige statistieken van je training en een kaart van je trainingsintensiteit indien je gps hebt gebruikt.

De Inspire HR maakt gebruik van de gps-sensoren van je nabijgelegen telefoon om gps-gegevens vast te leggen.

Gps-vereisten

Verbonden gps is beschikbaar voor alle ondersteunde telefoons met gps-sensoren. Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

1. Schakel Bluetooth en gps in op je telefoon.
2. Zorg ervoor dat de Inspire HR is gekoppeld met je telefoon.
3. Zorg ervoor dat de Fitbit-app toestemming heeft om gebruik te maken van gps of locatiediensten.
4. Neem je telefoon mee tijdens de training.

Om een activiteit te registreren:

1. Open de Training-app  op je Inspire HR en veeg om een training te kiezen.
2. Tik op de training om deze te kiezen.
3. Tik op het afspeelpictogram  om de training te starten of veeg omhoog om een doel voor tijd, afstand of calorieën te kiezen, afhankelijk van de activiteit. Als de training gebruikmaakt van gps, kun je wachten tot het signaal is verbonden of beginnen met de training terwijl gps verbinding maakt wanneer een signaal beschikbaar is.
4. Druk op de knoppen als je klaar bent met je work-out of als je wilt pauzeren.
5. Druk nogmaals op de knoppen en tik op **Voltooien** om de work-out te beëindigen. Veeg omhoog om je work-outoverzicht te bekijken. Tik op het vinkje om het overzichtsvenster te sluiten.
6. Tik op de Training-tegel in de Fitbit-app om je gps-gegevens te bekijken.

Notities:

- Als je een trainingsdoel hebt ingesteld, zal je tracker je waarschuwen als je halverwege bent en wanneer je het doel bereikt.
- Als de activiteit gebruikmaakt van gps, verschijnt in de linkerbovenhoek een pictogram, wanneer je tracker verbinding maakt met de gps-sensoren van je telefoon. Er is verbinding met gps als er 'verbonden' op het scherm staat weergegeven en de Inspire HR een trilsignaal afgeeft.



De instellingen en snelkoppelingen van je trainingen en snelkoppelingen aanpassen

In de Fitbit-app kun je de instellingen van elk type training aanpassen en snelkoppelingen naar trainingen veranderen of opnieuw rangschikken. Je kunt bijvoorbeeld verbonden gps inschakelen, aanwijzingen aan- of uitzetten, of een snelkoppeling voor yoga aan de Inspire HR toevoegen.

Om de instelling van een activiteit aan te passen:

1. Ga naar het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app en tik op het pictogram in de linkerbovenhoek > Inspire HR-tegel > **Sneltoetsen voor Training**.
2. Tik op een training en pas je instellingen aan.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Een overzicht van je work-out bekijken

Na het voltooien van een work-out, geeft de Inspire HR een samenvatting van je statistieken weer.

Kijk op de Training-tegel in de Fitbit-app om aanvullende statistieken en een kaart van je trainingsintensiteit te zien indien je gps hebt gebruikt.

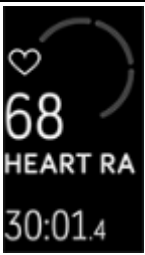
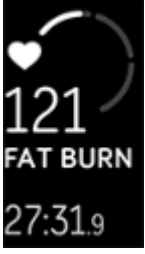
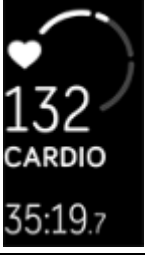
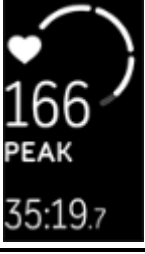
Je hartslag controleren

Hartslagzones helpen je de intensiteit van je training naar eigen wens aan te passen. Bekijk je huidige hartslagzone en de voortgang naar je maximale hartslag op je apparaat naast je hartslagmeting. In de Fitbit-app kun je zien hoelang je je gedurende de dag of training in een zone hebt begeven. Er zijn drie zones beschikbaar die zijn gebaseerd op het advies van de American Heart Association en daarnaast kun je ook een aangepaste zone aanmaken, als je je op een specifieke hartslagzone richt.

De Inspire HR personaliseert je hartslagzones met behulp van je hartslagreserve: dit is het verschil tussen je maximale hartslag en je hartslag in rust. Controleer je hartslag en je hartslagzone op je tracker tijdens het trainen, zodat je de intensiteit van je training naar eigen wens kunt aanpassen. De Inspire HR stuurt je een melding wanneer je een hartslagzone bereikt.

Standaardhartslagzones

De standaardhartslagzones worden berekend op basis van je geschatte maximale hartslag. Fitbit berekent je maximale hartslag met de veelgebruikte formule van 220 min je leeftijd.

Pictogram	Zone	Berekening	Beschrijving
	Onder zone	Lager dan 50% van je maximale hartslag	Je hart klopt op een lager tempo onder de vetverbrandingszone.
	Vetverbrandingszone	Tussen de 50% en 69% van je maximale hartslag	In de vetverbrandingszone lever je waarschijnlijk gemiddelde inspanning, zoals bij een stevige wandeling. Je hartslag en ademhaling zijn mogelijk verhoogd, maar je kunt nog wel een gesprek voeren.
	Cardiozone	Tussen de 70% en 84% van je maximale hartslag	In de cardiozone voer je waarschijnlijk een intensieve activiteit uit, zoals hardlopen of spinning.
	Piekzone	Hoger dan 85% van je maximale hartslag	In de piekzone voer je waarschijnlijk een korte, intensieve activiteit uit, die je prestaties en snelheid verbetert, zoals sprinten en HIIT.

Aangepaste hartslagzones

Je kunt in plaats van deze hartslagzones ook een aangepaste zone aanmaken in de Fitbit-app, zodat je je op een specifieke hartslag kunt richten.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Je activiteiten delen

Na het voltooien van een work-out kun je de Fitbit-app openen om je statistieken met vrienden en familie te delen.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Je cardioconditiescore weergeven

Bekijk je algehele cardiovasculaire conditie in de Fitbit-app. Bekijk je cardioconditiescore en cardioconditieniveau, wat laat zien hoe je het doet in vergelijking met je leeftijdsgenoten.

Tik in de Fitbit-app op de hartslagtegels en veeg naar links op je hartslaggrafiek om je gedetailleerde conditiestatistieken te bekijken.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Updaten, opnieuw opstarten en wissen

Ontdek hoe je je Inspire HR kunt updaten, opnieuw opstarten en wissen.

De Inspire HR updaten

Update je tracker om de nieuwste functieverbeteringen en productupdates te ontvangen.

Wanneer een update beschikbaar is, verschijnt er een melding in de Fitbit-app. Nadat je de update hebt gestart, volg je de voortgangsbalk op je Inspire HR en in de Fitbit-app totdat de update is voltooid. Houd tijdens de update je tracker en telefoon bij elkaar in de buurt.

Het updaten van de Inspire HR duurt enkele minuten en kan de batterijduur verkorten. We raden je aan om je tracker in de oplader te plaatsen voordat je de update start.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Inspire HR opnieuw opstarten

Je kunt je tracker opnieuw opstarten als je de Inspire HR niet kunt synchroniseren, als je problemen ondervindt met verbonden gps of het volgen van je statistieken, of als je tracker niet reageert:

1. Sluit de oplaadkabel aan op de Inspire HR. Ga voor instructies naar '[Je tracker opladen](#)' op pagina 6.
2. Houd de knoppen op je tracker vijf seconden ingedrukt. Laat de knoppen los. Wanneer je een smiley ziet en de Inspire HR trilt, is de tracker opnieuw opgestart.

Er worden tijdens het opnieuw opstarten van je tracker geen gegevens gewist.

Inspire HR wissen

Als je je Inspire HR aan iemand anders wilt geven of terug wilt brengen, moet je eerst je persoonsgegevens wissen:

1. Open op de Inspire HR de Instellingen-app  > **Gebruikersgegevens**
wissen.
2. Druk 3 seconden op het scherm wanneer je hierom wordt gevraagd en laat los.
Wanneer Inspire HR trilt en je het klokscherf ziet, worden je gegevens gewist.

Problemen oplossen

Als de Inspire HR niet naar behoren functioneert, raadpleeg dan de onderstaande stappen voor probleemoplossing.

Hartslagsignaal ontbreekt

De Inspire HR legt gedurende de dag en tijdens beweegactiviteiten voortdurend je hartslag vast. Als de hartslagsensor op je tracker moeite heeft met het detecteren van een signaal, verschijnen er liggende streepjes.



Als je tracker geen hartslagsignaal detecteert, controleer je eerst of in de

Instellingen-app  op je apparaat de optie Hartslagmetingen is ingeschakeld. Zorg er daarnaast voor dat je je tracker op de juiste manier draagt; plaats de tracker hoger of lager op je pols, of maak de polsband strakker of losser vast. De Inspire HR moet contact maken met je huid. Nadat je je arm voor korte tijd stil en recht hebt gehouden, zou je je hartslag weer moeten zien.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Gps-signaal ontbreekt

Omgevingsfactoren zoals hoge gebouwen, dichte bebossing, steile bergen en zware bewolking kunnen ervoor zorgen dat je telefoon moeite heeft om verbinding te maken met gps-satellieten. Als je telefoon tijdens een training naar een gps-signaal zoekt, verschijnt aan de bovenkant van het scherm **'verbinden'**.



Voor de beste resultaten wacht je tot je telefoon een signaal vindt voordat je met je work-out begint.

Andere problemen

Als je een van de volgende problemen ondervindt, start dan de tracker opnieuw op:

- Synchroniseert niet
- Reageert niet op tikken, vegen of het indrukken van de knop
- Stappen of andere gegevens worden niet geregistreerd
- Toont geen meldingen

Ga voor instructies naar '[Het opnieuw opstarten van je Inspire HR](#)' op pagina 30.

Algemene informatie en specificaties

Sensoren en onderdelen

De Fitbit Inspire HR beschikt over de volgende sensoren en motors:

- Optische hartslagmeter
- Een 3-assige versnellingsmeter die bewegingspatronen vastlegt
- Vibratiemotor

Materialen

De behuizing van de Inspire HR is van plastic gemaakt. De klassieke polsband van de Inspire HR is gemaakt van hoogwaardig, comfortabel silicone dat vergelijkbaar is met het materiaal van andere sporthorloges, en de gesp is gemaakt van geanodiseerd aluminium. Geanodiseerd aluminium kan sporen van nikkel bevatten, wat bij mensen met een nikkelallergie tot een allergische reactie kan leiden. De hoeveelheid nikkel in alle Fitbit-producten is overeenkomstig met de strikte nikkelrichtlijnen van de Europese Unie.

Draadloze technologie

De Inspire HR bevat een Bluetooth 4.0-radio-ontvanger.

Haptische feedback

De Inspire HR beschikt over een vibratiemotor, waarmee een signaal wordt afgegeven voor alarmen, doelen, meldingen en herinneringen.

Batterij

De Inspire HR is uitgerust met een oplaadbare lithium-polymeerbatterij.

Geheugen

Op de Inspire HR worden je gegevens, waaronder dagcijfers, slaapgegevens en sportgeschiedenis, gedurende zeven dagen opgeslagen. Bekijk je historische gegevens in de Fitbit-app.

Weergave

De Inspire HR heeft een oled-display.

Formaat bandje

De maten van de bandjes worden hieronder weergegeven. Houd er rekening mee dat de maten van bandjes die als accessoire worden verkocht, enigszins kunnen afwijken.

Bandje in small	Past om een pols met een omtrek van 140 - 180 mm
Bandje in large	Past om een pols met een omtrek van 180 - 220 mm

Omgevingsvoorwaarden

Bedrijfstemperatuur	-10 °C tot 45 °C
Niet-bedrijfstemperatuur	-20 °C tot -10 °C 45 °C tot 60 °C
Waterbestendig	Waterdicht tot 50 meter
Maximale bedrijfshoogte	8.534 m

Meer informatie

Ga voor meer informatie over je tracker, hoe je je voortgang kunt volgen in de Fitbit-app en hoe je gezonde gewoontes kunt opbouwen met Fitbit Premium naar help.fitbit.com.

Retourbeleid en garantie

Garantie-informatie en het retourbeleid van fitbit.com vind je op [onze website](#).

Regulatory and Safety Notices

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

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB413

FCC ID: XRAFB413

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

Settings > Device Info

Unique Identifier: FB413

Responsible Party – U.S. Contact Information

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

www.fitbit.com

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

1. This device may not cause harmful interference and
2. This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

FCC Warning

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This device meets the FCC and IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB413

IC: 8542A-FB413

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

Settings > Device Info

Paramètres > Informations sur l'appareil

This device meets the IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

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

IC Notice to Users English/French in accordance with current issue of RSS GEN:

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard(s).

Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause interference, and
2. this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Cet appareil est conforme avec Industrie Canada RSS standard exempts de licence (s). Son utilisation est soumise à Les deux conditions suivantes:

1. cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences et
2. cet appareil doit accepter Toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement du dispositif

European Union (EU)

Model FB413

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB413 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB413 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB413 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB413 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB413 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.fitbit.com/safety



Customs Union



Argentina

Model FB413:



Australia and New Zealand



Belarus



China

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

Settings > Device Info

Model FB413:

Frequency band: 2400-2483.5

Transmitted power: Max EIRP, 5.5dBm

Occupied bandwidth: 2MHz

Modulation system: GFSK

CMIIT ID displayed: On packaging

CMIT ID: 2018DJ8990

China RoHS

部件名称		有毒和危险品				
Part Name		Toxic and Hazardous Substances or Elements				
Model FB413	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
电子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○

China RoHS

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

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

○ = 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572规定的限量要求以下 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in all the Homogeneous Materials of the part is below the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).

X = 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572规定的限量要求 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in at least one Homogeneous Material of the part exceeds the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).



India

Model FB413

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

Settings > Device Info

Israel

Model FB413

01197-55 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Japan

Model FB413

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

Settings > Device Info



201-180694

Mexico

Model FB413



La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

1. Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
2. Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada

Morocco

Model FB413

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 18211 ANRT 2018

Date d'agrément: 11/12/2018

Nigeria

Model Name FB413

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

Oman

Model FB413

D090258

TRA/TA-R/6805/19

Pakistan

Model No.: FB413

TAC No: 9.6040/2018



Model: FB413

Serial No: Refer to retail box

Year of Manufacture: 2018

Philippines

Model FB413



Serbia

Model FB413



South Korea

Model FB413



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

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

Taiwan

Model FB413



CCAF19LP0020T4

低功率警語:

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條

經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能

第十四條

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾

Translation:

Low power warning:

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

Article 12

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

Article 14

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

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

使用過度恐傷害視力」

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

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision”

Rest for 10 minutes after every 30 minutes.

Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour.

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

If the following guidelines are not followed, the life of the lithium-ion battery in the device may be shortened or there is a risk of damage to the device, fire, chemical burn, electrolyte leakage and / or injury.

United Arab Emirates

Model FB413

TRA Registered No.: ER68013/18

Dealer No: 35294/14

Zambia

Model FB413



ZMB / ZICTA / TA / 2019 / 1 / 9

Safety Statement

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

© 2023 Fitbit LLC. Alle rechten voorbehouden. Fitbit en het Fitbit-logo zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van Fitbit in de Verenigde Staten en in andere landen. Een volledige lijst met handelsmerken van Fitbit staat op de [overzichtspagina van Fitbit-handelsmerken](#). Vermelde handelsmerken van derden zijn het eigendom van hun respectieve eigenaren.