

# • fitbit inspire 3



Manuel utilisateur  
Version 2.1

# Table des matières

---

<b>Premiers pas</b>	<b>5</b>
Contenu de la boîte	5
Recharger votre bracelet d'activité	5
Configurer votre Inspire 3	7
Consulter vos données dans l'application Fitbit	8
<b>Débloquer Fitbit Premium</b>	<b>9</b>
<b>Porter votre Inspire 3</b>	<b>10</b>
Position pour un port toute la journée ou lors d'un exercice	10
Main dominante	11
Porter votre Inspire 3 sur un clip	12
Conseils de port et d'entretien	13
Changer de bracelet	13
<b>Principes de base</b>	<b>16</b>
Naviguer dans les menus de votre Inspire 3	16
Régler les paramètres	19
Vérifier le niveau batterie	21
Régler le mode Affichage permanent	21
Éteindre l'écran	22
<b>Clock faces et applications</b>	<b>23</b>
Changer de clock face	23
Ouvrir des applications	23
Trouver mon téléphone	24
<b>Notifications de votre téléphone</b>	<b>25</b>
Configurer les notifications	25
Afficher les notifications entrantes	25
Gérer les notifications	26
Désactiver les notifications	26
Répondre aux appels téléphoniques ou les rejeter	27
Répondre aux messages (téléphones Android)	28
<b>Gestion du temps</b>	<b>29</b>
Régler une alarme	29

Utiliser le minuteur ou le chronomètre	30
<b>Activité et bien-être</b>	<b>31</b>
Afficher vos statistiques	31
Suivre un objectif d'activité quotidien	31
Suivre vos heures actives	32
Surveiller votre sommeil	32
Gérer le stress	33
Indicateurs de santé avancés	35
<b>Exercice et santé cardiaque</b>	<b>36</b>
Suivre automatiquement les exercices	36
Suivre et analyser les exercices avec l'application Exercice	36
Exigences pour le GPS	36
Démarrer automatiquement un entraînement	37
Démarrer manuellement un entraînement	37
Vérifier votre fréquence cardiaque	40
Consulter votre score d'aptitude quotidienne	44
Consulter votre score de forme cardio	44
Partager votre activité	44
<b>Mettre à jour, redémarrer et effacer</b>	<b>45</b>
Mettre à jour votre Inspire 3	45
Redémarrer votre Inspire 3	45
Effacer votre Inspire 3	46
<b>Dépannage</b>	<b>47</b>
Absence de signal de fréquence cardiaque	47
Absence de signal GPS	47
Autres problèmes	48
<b>Spécifications et informations générales</b>	<b>49</b>
Capteurs et composants	49
Matériaux	49
Technologie sans fil	49
Retour haptique	49
Batterie	49
Mémoire	49
Écran	50

Taille du bracelet	50
Conditions ambiantes	50
En savoir plus	50
Conditions de retour et garantie	50
<b>Avis relatifs à la réglementation et à la sécurité</b>	<b>51</b>
États-Unis : réglementation de la FCC (Federal Communications Commission)	51
Canada : réglementation d'Industrie Canada (IC)	52
Union européenne (UE)	53
Argentine	54
Australie et Nouvelle-Zélande	54
Ghana	54
Indonésie	55
Israël	55
Japon	55
Royaume d'Arabie saoudite	55
Malaisie	55
Mexique	56
Maroc	56
Nigeria	56
Oman	57
Paraguay	57
Philippines	57
Serbie	57
Singapour	57
Corée du Sud	58
Taïwan	58
Thaïlande	61
Émirats arabes unis	61
Royaume-Uni	61
À propos de la batterie	62
Degré d'importance IP	63
Déclaration de sécurité	63
Marquage réglementaire	63

# Premiers pas

---

Découvrez Fitbit Inspire 3, le bracelet d'activité qui vous aide à retrouver votre énergie, faire ce que vous aimez et vous sentir au mieux de votre forme, juste en le portant.

Prenez quelques instants pour consulter l'ensemble de nos informations de sécurité sur [fitbit.com/safety](https://fitbit.com/safety). L'Inspire 3 n'est pas destiné à fournir des données médicales ni scientifiques.

## Contenu de la boîte

La boîte de votre Inspire 3 contient :



Les bracelets détachables Inspire 3 sont disponibles dans un grand choix de couleurs et de matières. Ils sont vendus séparément.

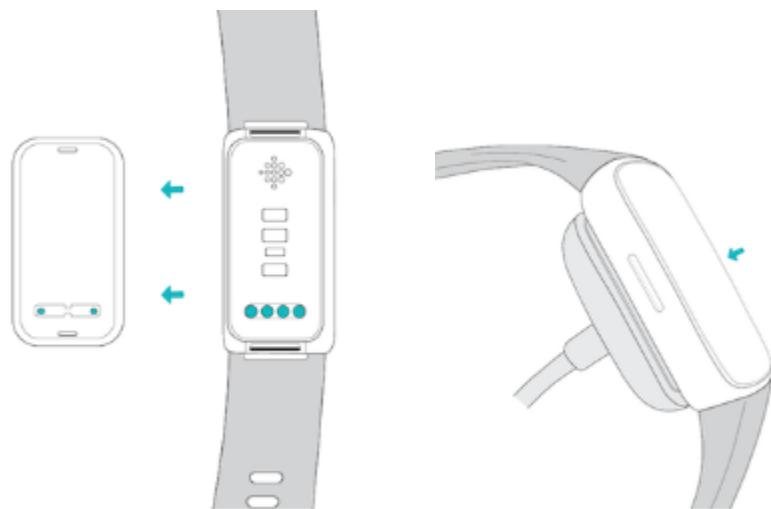
## Recharger votre bracelet d'activité

Lorsqu'il est entièrement chargé, votre Inspire 3 offre jusqu'à 10 jours d'autonomie. L'autonomie de la batterie et les cycles de charge varient en fonction de l'utilisation et d'autres facteurs. Les résultats réels peuvent donc varier.

Remarque : Le chargeur Inspire 2 ne fonctionne pas avec l'Inspire 3.

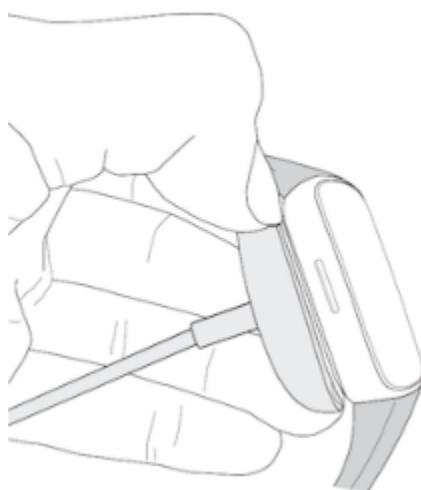
Pour recharger votre Inspire 3 :

1. Branchez le câble de recharge au port USB de votre ordinateur, à un chargeur mural USB certifié UL ou à un autre appareil de recharge basse consommation.
2. Alignez les broches à l'autre extrémité du câble de recharge sur les contacts dorés situés au dos de l'Inspire 3. Appuyez doucement sur votre Inspire 3 jusqu'à ce qu'il se mette en place dans le chargeur.



Pour débrancher votre Inspire 3 du câble de recharge :

1. Tenez votre Inspire 3 et faites glisser l'ongle de votre pouce entre le chargeur et l'arrière du bracelet d'activité dans l'un des coins.
2. Appuyez doucement sur le chargeur jusqu'à ce qu'il se détache du bracelet d'activité.



Une recharge complète prend environ une à deux heures. Pendant la charge de votre Inspire 3, vous pouvez appuyer deux fois sur l'écran pour l'allumer et vérifier le niveau batterie. Balayez l'écran affichant la batterie vers la droite pour utiliser votre Inspire 3. Une fois la recharge terminée, votre bracelet d'activité affiche une icône de batterie pleine.



## Configurer votre Inspire 3

Configurez votre Inspire 3 à l'aide de l'application Fitbit sur votre iPhone, iPad ou téléphone Android. L'application Fitbit est compatible avec la plupart des téléphones les plus répandus. Consultez [fitbit.com/devices](http://fitbit.com/devices) pour vérifier si votre téléphone est compatible.



Pour commencer :

1. Téléchargez l'application Fitbit :
  - [App Store d'Apple](#) pour un iPhone
  - [Google Play Store](#) pour les téléphones Android
2. Installez l'application et ouvrez-la.
3. Appuyez sur **Se connecter avec Google**, puis suivez les instructions à l'écran pour configurer votre appareil.

Après avoir effectué la configuration, lisez le guide pour en savoir plus sur votre nouveau bracelet d'activité, puis explorez l'application Fitbit.

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

## Consulter vos données dans l'application Fitbit

Ouvrez l'application Fitbit sur votre téléphone pour consulter vos indicateurs de santé, et vos données d'activité et de sommeil. Vous pouvez aussi choisir une séance d'entraînement ou de pleine conscience.

# Débloquer Fitbit Premium

---

Fitbit Premium est une ressource personnalisée dans l'application Fitbit qui vous aide à rester actif, à bien dormir et à gérer votre stress. Un abonnement Premium comprend des programmes adaptés à vos objectifs de santé et de remise en forme, des centaines de séances d'entraînement proposées par des marques de sport, des séances de méditation guidées et bien d'autres contenus.

Les clients peuvent bénéficier d'un abonnement d'essai à Fitbit Premium dans l'application Fitbit<sup>1</sup>.

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

<sup>1</sup> Offre réservée aux nouveaux utilisateurs Fitbit Premium ou à ceux qui se réabonnent. L'abonnement doit être activé dans les 60 jours suivant l'activation de l'appareil (nécessite un mode de paiement valide). Renouvellement automatique à 9,99 \$/mois\* après l'essai. Résiliez à l'avance pour éviter de payer des frais récurrents. Les contenus et fonctionnalités sont susceptibles de changer, et ne sont pas disponibles partout. Cet abonnement ne peut pas être un cadeau. Consultez [cette page](#) pour en savoir plus. Offre soumise à conditions.

\* Au Royaume-Uni, le tarif de renouvellement régional est de 7,99 £/mois.

# Porter votre Inspire 3

---

Vous pouvez porter votre Inspire 3 autour du poignet ou sur le clip (accessoire vendu séparément). Si vous devez retirer le bracelet ou en attacher un autre, consultez les instructions dans [Changer de bracelet](#).

---

Lorsque vous portez votre Inspire 3 sur le bracelet, veillez à ce que votre appareil soit réglé sur

**PORTÉ au poignet**  . Lorsqu'il se trouve dans le clip pour accessoires, vérifiez que le

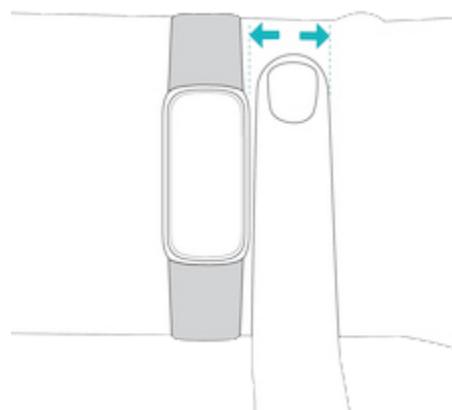
paramètre est défini sur **CLIPSÉ sur le corps**  . Pour en savoir plus, consultez [Naviguer dans les menus de votre Inspire 3](#).

---

## Position pour un port toute la journée ou lors d'un exercice

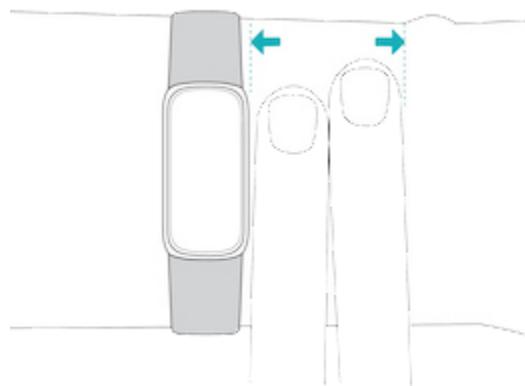
Lorsque vous ne faites pas d'exercice, portez votre Inspire 3 une largeur de doigt au-dessus de l'os de votre poignet.

En règle générale, il est toujours important de laisser régulièrement votre poignet se reposer en retirant votre bracelet d'activité pendant une heure environ après l'avoir porté pendant une période prolongée. Nous vous recommandons de le retirer pour prendre une douche. Vous pouvez vous doucher en portant votre bracelet d'activité, mais il est préférable de ne pas le faire pour réduire son risque d'exposition aux savons, shampoings et après-shampooings, qui peuvent l'endommager à long terme et provoquer une irritation de la peau.



Pour optimiser le suivi de la fréquence cardiaque pendant l'activité physique :

- Lors d'une séance de sport, essayez de porter votre bracelet d'activité légèrement plus haut sur votre poignet pour qu'il soit mieux ajusté. De nombreux exercices comme le vélo ou l'haltérophilie vous contraignent à plier fréquemment votre poignet, ce qui peut interférer avec le signal de fréquence cardiaque si le bracelet d'activité est placé plus bas sur votre poignet.



- Portez votre bracelet d'activité en haut de votre poignet et assurez-vous que le dos de l'appareil est en contact avec votre peau.
- Pensez à resserrer votre bracelet avant une séance d'entraînement et à le desserrer lorsqu'elle est terminée. Le bracelet doit être bien ajusté, mais ne doit pas vous serrer (un bracelet trop serré diminue le flux sanguin, ce qui peut altérer le signal de fréquence cardiaque).

## Main dominante

Pour plus de précision, vous devez indiquer si vous portez votre Inspire 3 sur votre main dominante ou non dominante. Votre main dominante est celle que vous utilisez pour écrire et manger. Initialement, le paramètre de préférence de poignet est configuré sur "Non dominant". Si vous portez l'Inspire 3 sur votre main dominante, modifiez ce paramètre dans l'application Fitbit :

Dans l'onglet "Aujourd'hui" de l'application Fitbit, appuyez sur l'icône Appareils > **Inspire 3** > **Poignet** > **Dominant**.

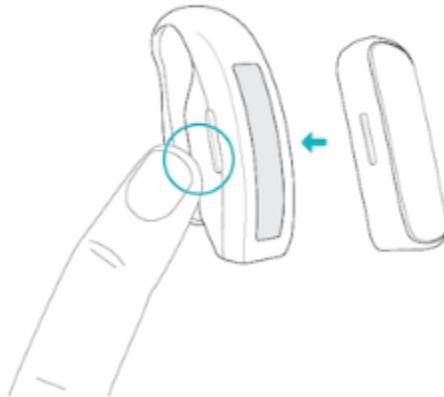
## Porter votre Inspire 3 sur un clip

Pour porter votre Inspire 3 dans un clip attaché à vos vêtements, retirez les bracelets, puis placez votre bracelet d'activité sur le clip. Pour en savoir plus, consultez [Changer de bracelet](#).

Remarque : Lorsque votre Inspire 3 est réglé sur **CLIPSÉ sur le corps** , certaines fonctionnalités sont désactivées, y compris le suivi de la fréquence cardiaque, le suivi automatique des entraînements et les minutes en zone active.

Pour placer votre Inspire 3 sur le clip :

1. Si vous avez déjà porté Inspire 3 au poignet, définissez le paramètre de l'appareil sur **CLIPSÉ sur le corps**  . Pour en savoir plus, consultez [Naviguer dans les menus de votre Inspire 3](#). **Remarque** : assurez-vous que le paramètre est défini sur **PORTÉ au poignet**  lorsque vous portez l'appareil avec le bracelet.
2. Tenez le bracelet d'activité de sorte que l'écran soit face à vous. Veillez à ce que l'heure ne s'affiche pas à l'envers.
3. Tenez le clip de sorte que l'ouverture soit face à vous et que le clip à l'arrière soit face vers le bas.
4. Placez le haut du bracelet d'activité dans l'ouverture du clip, puis mettez le bas du bracelet d'activité en place. Votre Inspire 3 est fixé une fois que les bords du clip sont à plat sur le bracelet d'activité.



## Placement du clip

Portez votre Inspire 3 sur le corps ou près du corps, écran orienté vers l'extérieur. Fixez le clip fermement à une poche de chemise, un soutien-gorge, une poche de pantalon, une ceinture ou un élastique à la taille. Essayez plusieurs endroits pour trouver celui qui vous convient le mieux.

Si vous ressentez une irritation de la peau lorsque vous portez votre Inspire 3 sur votre soutien-gorge ou un élastique à la taille, fixez-le plutôt à un vêtement extérieur (sur votre ceinture ou votre poche, par exemple).



## Conseils de port et d'entretien

- Nettoyez régulièrement le bracelet et le poignet à l'aide d'un nettoyant doux sans savon.
- Si votre bracelet d'activité est mouillé, retirez-le et séchez-le complètement après votre activité.
- Retirez votre bracelet d'activité de temps en temps.

Pour plus d'informations, consultez la rubrique [Port et entretien du produit](#).

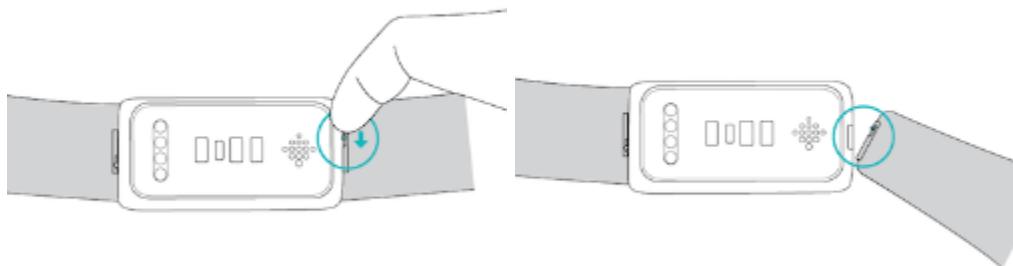
## Changer de bracelet

L'Inspire 3 est fourni avec un bracelet taille S déjà installé et un bracelet inférieur taille L en plus dans la boîte. Les bracelets supérieur et inférieur peuvent être remplacés par des bracelets interchangeables vendus séparément sur [fitbit.com](http://fitbit.com). Pour en savoir plus sur la taille des bracelets, consultez la rubrique [Taille du bracelet](#).

Les bracelets et le clip Fitbit Inspire 2 ne sont pas compatibles avec l'Inspire 3.

## Retirer un bracelet

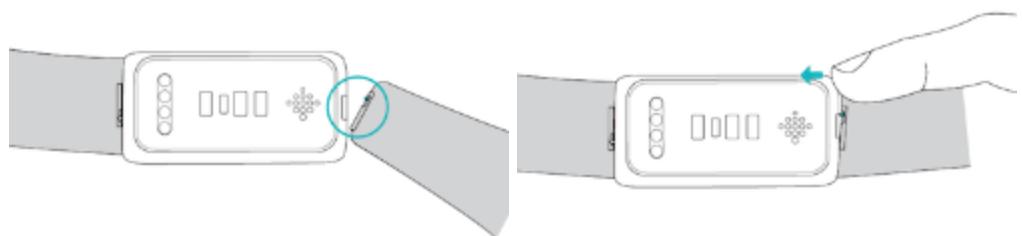
1. Retournez l'Inspire 3 et localisez le loquet à ouverture rapide.
2. Tout en poussant le loquet à ouverture rapide vers l'intérieur, tirez doucement sur le bracelet pour le détacher du cadran.



3. Recommencez de l'autre côté.

## Attacher un bracelet

1. Pour attacher un bracelet, tenez-le et faites glisser la broche (le côté opposé au levier d'ouverture rapide) dans l'encoche du bracelet d'activité.
2. Mettez l'autre extrémité du bracelet en place en la faisant glisser tout en poussant le loquet à ouverture rapide vers l'intérieur.
3. Lorsque les deux extrémités de la broche sont insérées, relâchez le loquet à ouverture rapide.



# Principes de base

Découvrez comment gérer les paramètres, naviguer sur l'écran et vérifier le niveau batterie.

## Naviguer dans les menus de votre Inspire 3

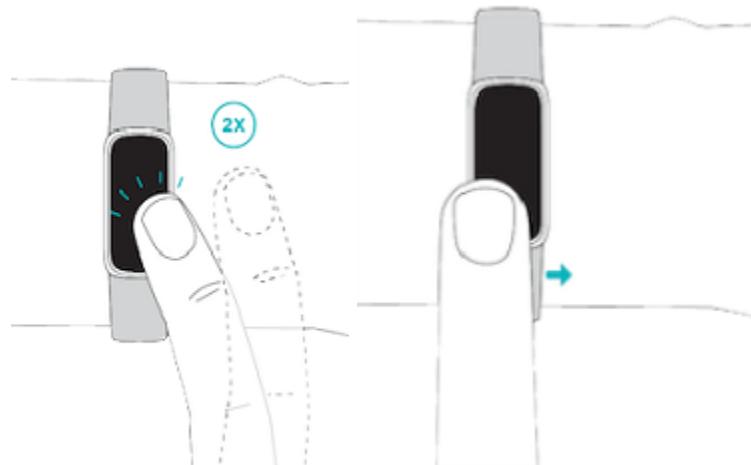
L'Inspire 3 est doté d'un écran tactile AMOLED couleur et de deux boutons.

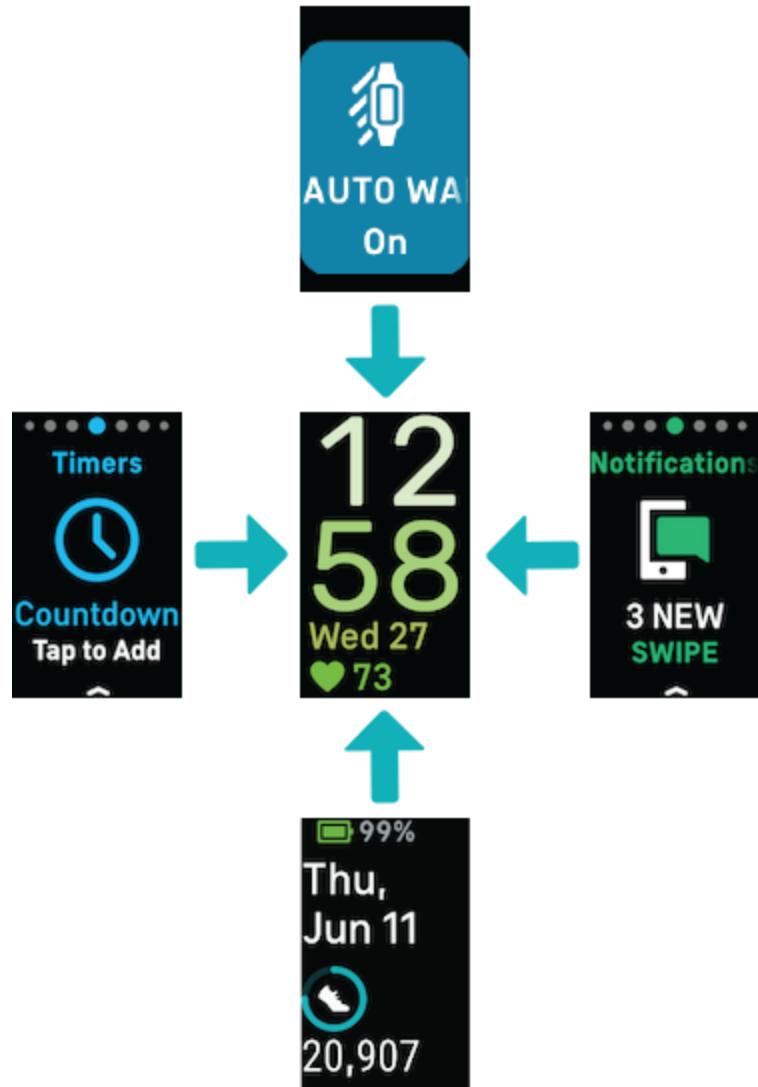
Naviguez dans les menus de votre Inspire 3 en appuyant sur l'écran, en appuyant sur les boutons et en balayant l'écran vers la gauche, la droite, le haut et le bas. Pour préserver l'autonomie de la batterie, l'écran s'éteint lorsque le bracelet d'activité n'est pas utilisé.

### Navigation de base

L'horloge correspond à l'écran d'accueil.

- Appuyez fermement deux fois sur l'écran, appuyez sur les boutons ou tournez votre poignet pour activer votre Inspire 3.
- Balayez l'écran de haut en bas pour accéder aux réglages rapides, à l'application Trouver mon téléphone et à l'application Paramètres. Dans les réglages rapides, balayez l'écran vers la droite ou appuyez sur les boutons pour revenir à l'écran de l'horloge.
- Balayez l'écran vers le haut pour afficher vos statistiques quotidiennes.
- Balayez l'écran vers la gauche ou vers la droite pour afficher les applications sur votre bracelet d'activité.
- Balayez l'écran vers la droite pour revenir à l'écran précédent. Appuyez sur les boutons pour revenir à l'écran de l'horloge.





## Réglages rapides

Pour accéder plus rapidement à certains paramètres, balayez l'écran vers le bas sur la clock face. Appuyez sur un paramètre pour le régler. Lorsque vous désactivez un paramètre, l'icône correspondante est grisée et barrée d'un trait.

Application Paramètres	Appuyez sur l'application Paramètres  pour l'ouvrir. Pour en savoir plus, consultez <a href="#">Régler les paramètres</a> .
Mode Eau	Pour empêcher l'écran de s'allumer et l'activation des boutons de votre bracelet d'activité, activez le mode Eau quand vous êtes sous la douche ou

	<p>en train de nager, par exemple. Lorsque le mode Eau est activé, l'écran et les boutons se verrouillent, et l'icône du mode Eau apparaît en bas. Les notifications et les alarmes continuent de s'afficher sur le bracelet d'activité, mais vous devez déverrouiller l'écran pour interagir avec elles.</p> <p>Pour activer le mode Eau, balayez l'écran de l'horloge vers le bas ➤ appuyez sur <b>Mode Eau</b> ➤ appuyez fermement deux fois sur l'écran. Pour désactiver le mode Eau, appuyez fermement deux fois sur l'écran avec votre doigt. Si le message "Déverrouillé" n'apparaît pas à l'écran, essayez d'appuyer plus fort. La désactivation de ce mode entraîne l'utilisation de l'accéléromètre de votre appareil, qui nécessite plus de force pour être activé.</p> <p>Notez que le mode Eau s'active automatiquement lorsque vous commencez une séance de natation dans l'application Exercice.</p>
Trouver mon téléphone	<p>Appuyez pour ouvrir l'application Trouver mon téléphone  . Pour plus d'informations, consultez <a href="#">Trouver mon téléphone</a>.</p>
Mode Sommeil	<p>Lorsque le mode Sommeil est activé :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le son des notifications, rappels et célébrations d'objectifs atteints est coupé.</li> <li>La luminosité de l'écran est réduite.</li> <li>L'écran reste éteint lorsque vous tournez votre poignet. Pour activer votre Inspire 3, appuyez fermement deux fois sur l'écran.</li> <li>L'icône du mode Sommeil  s'allume dans les réglages rapides.</li> </ul> <p>Le mode Sommeil se désactive automatiquement lorsque vous définissez des horaires de sommeil. Pour en savoir plus, consultez <a href="#">Régler les paramètres</a>.</p> <p>Vous ne pouvez pas activer les modes Ne pas déranger et Sommeil en même temps.</p>
Mode Ne pas déranger	<p>Lorsque le mode Ne pas déranger est activé :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le son des notifications, rappels et célébrations d'objectifs atteints est coupé.</li> <li>L'icône Ne pas déranger  s'allume dans les réglages rapides.</li> </ul>

	<p>Vous ne pouvez pas activer les modes Ne pas déranger et Sommeil en même temps.</p>
Sortie de veille automatique	<p>Lorsque la sortie de veille automatique  est activée, l'écran s'allume chaque fois que vous tournez le poignet.</p>
PORTE au Poignet/CLIPSÉ sur le corps	<p>Lorsque vous portez votre Inspire 3 au poignet, assurez-vous qu'il est réglé sur <b>PORTE au poignet</b>  . Lorsque votre Inspire 3 se trouve dans le clip, veillez à ce qu'il soit réglé sur <b>CLIPSÉ sur le corps</b>  . Pour basculer entre ces deux modes, appuyez sur le paramètre ➔ appuyez sur <b>OUI</b> pour confirmer.</p> <p>Remarque : Lorsque votre Inspire 3 est réglé sur <b>CLIPSÉ sur le corps</b> , certaines fonctionnalités sont désactivées, y compris le suivi de la fréquence cardiaque, le suivi automatique des entraînements et les minutes en zone active.</p>

## Régler les paramètres

Vous pouvez gérer les paramètres de base dans l'application Paramètres  . Balayez l'écran de l'horloge vers le bas et appuyez sur l'application Paramètres pour l'ouvrir. Appuyez sur un paramètre pour le modifier. Balayez l'écran pour afficher la liste complète des paramètres.

### Paramètres d'affichage

Luminosité	Modifiez la luminosité de l'écran.
Sortie de veille automatique	Définissez si l'écran doit s'allumer ou non quand vous tournez le poignet.
Délai de mise en veille de l'écran	Réglez le délai après lequel l'écran doit s'éteindre ou afficher la clock face en mode Affichage permanent.
Mode Affichage permanent	Activez ou désactivez le mode Affichage permanent. Pour en savoir plus, consultez <a href="#">Régler le mode Affichage permanent</a> .

### Modes silencieux

Ne pas déranger	Désactivez toutes les notifications.
-----------------	--------------------------------------

Mode Sommeil	Réglez les paramètres du mode Sommeil, y compris pour définir quand activer et désactiver automatiquement ce mode.  Pour programmer ce mode :
Objectif exercice	Désactivez les notifications lorsque vous utilisez l'application Exercice  .

## Autres paramètres

Fréquence cardiaque	Activez ou désactivez le suivi de la fréquence cardiaque.
Notifications MZA	Activez ou désactivez les notifications de zones de fréquence cardiaque que vous recevez au cours de votre activité quotidienne. Pour en savoir plus, consultez <a href="#">l'article d'aide associé</a> .
Verrouillage des boutons	Activez <b>Verrouillage des boutons</b> pour empêcher l'activation des boutons de votre bracelet d'activité quand l'écran est éteint. Pour activer <b>Verrouillage des boutons</b> , appuyez sur le paramètre  <b>Activer</b> .
Vibrations	Réglez l'intensité des vibrations de votre bracelet d'activité.
Informations sur l'appareil	Consultez les informations sur les réglementations et la date d'activation de votre bracelet d'activité, qui est aussi celle à laquelle la garantie prend effet. La date d'activation correspond au jour où vous configurez votre appareil.  Appuyez sur <b>Informations sur l'appareil</b>  <b>Informations sur le système</b> pour afficher la date d'activation.  Pour en savoir plus, consultez <a href="#">l'article d'aide associé</a> .
Redémarrer l'appareil	Appuyez sur <b>Redémarrer l'appareil</b>  <b>Redémarrer</b> pour redémarrer votre bracelet d'activité.

## Vérifier le niveau batterie

Balayez l'écran de la clock face vers le haut. Le niveau batterie est indiqué en haut de l'écran.



Si la batterie de votre bracelet d'activité est faible (autonomie restante inférieure à 24 heures), l'indicateur de batterie devient rouge. Si la batterie de votre bracelet d'activité est très faible (autonomie restante inférieure à 4 heures), un avertissement apparaît sur la clock face et l'indicateur de batterie clignote. Balayez l'écran vers la droite pour fermer l'avertissement.

Si la batterie de votre bracelet d'activité est faible (20 % ou moins), un avertissement s'affiche et l'indicateur de batterie devient orange. Si la batterie de votre bracelet d'activité est très faible (8 % ou moins), un deuxième avertissement s'affiche et l'indicateur de batterie clignote.

## Régler le mode Affichage permanent

Activez le mode Affichage permanent pour afficher l'heure sur votre bracelet d'activité, même si vous n'interagissez pas avec l'écran.



Pour activer ou désactiver le mode Affichage permanent :

1. Balayez l'écran vers le bas depuis la clock face pour accéder aux réglages rapides.
2. Appuyez sur l'application **Paramètres** > **Paramètres d'affichage** > **Mode Affichage permanent**.

3. Appuyez sur **Mode Affichage permanent** pour l'activer ou le désactiver. Pour régler l'écran de sorte qu'il s'éteigne automatiquement durant certaines heures, appuyez sur **Heures d'inactivité**. Notez que si vous avez défini des horaires de sommeil dans les paramètres du mode Sommeil, vous ne pouvez pas modifier les heures d'inactivité.

---

L'activation de cette fonctionnalité a une incidence sur l'autonomie de la batterie de votre bracelet d'activité. Lorsque le mode Affichage permanent est activé, votre Inspire 3 doit être rechargeé plus souvent.

---

Les clock faces sans mode Affichage permanent utilisent une clock face en mode Always-on par défaut.

Le mode Affichage permanent est désactivé automatiquement quand le niveau batterie de votre bracelet d'activité est très faible.

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

## Éteindre l'écran

Pour éteindre l'écran de votre bracelet d'activité lorsque vous ne l'utilisez pas, couvrez brièvement le cadran avec votre main opposée ou tournez votre poignet vers l'extérieur.

Remarque : Si vous activez le mode Affichage permanent, l'écran ne s'éteint pas.

# Clock faces et applications

---

Découvrez comment modifier la clock face et accéder aux applications de votre Inspire 3.

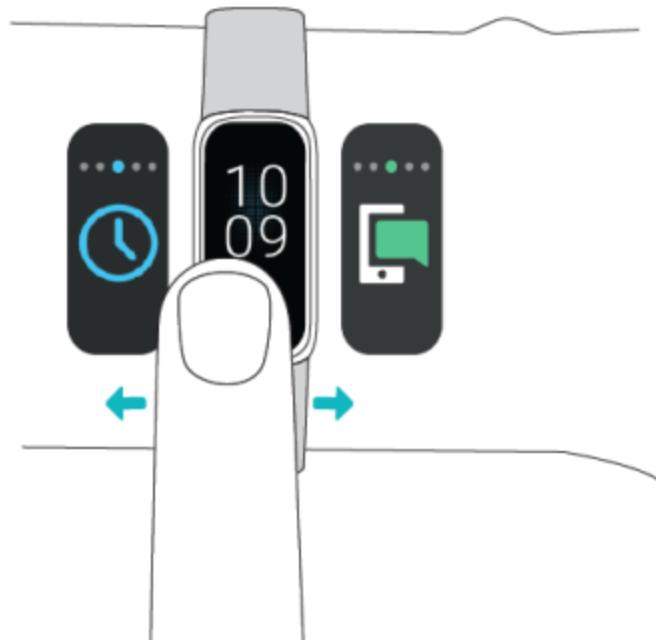
## Changer de clock face

La galerie Fitbit propose une multitude de clock faces vous permettant de personnaliser le bracelet d'activité.

1. Dans l'onglet "Aujourd'hui" de l'application Fitbit, appuyez sur l'icône Appareils  **Inspire 3**.
2. Appuyez sur l'onglet **Galerie**  **Horloges**.
3. Parcourez les différentes clock faces disponibles. Appuyez sur une d'entre elles pour l'afficher plus en détail.
4. Appuyez sur **Installer** pour ajouter la clock face à votre Inspire 3.

## Ouvrir des applications

Balayez l'écran vers la gauche ou la droite depuis la clock face pour voir les applications installées sur votre bracelet d'activité. Balayez votre écran vers le haut ou appuyez sur une application pour l'ouvrir. Balayez l'écran vers la droite pour revenir à l'écran précédent ou appuyez sur les boutons pour revenir à l'écran de l'horloge.



## Trouver mon téléphone

Utilisez l'application Trouver mon téléphone  pour localiser votre téléphone.

Conditions requises :

- Votre bracelet d'activité doit être connecté ("associé") au téléphone que vous souhaitez localiser.
- Votre téléphone doit avoir le Bluetooth activé et se situer dans un rayon de 10 mètres de votre appareil Fitbit.
- L'application Fitbit doit être exécutée en arrière-plan sur votre téléphone.
- Votre téléphone doit être allumé.

Pour trouver votre téléphone :

1. Balayez l'écran vers le bas depuis la clock face pour accéder aux réglages rapides.
2. Ouvrez l'application Trouver mon téléphone sur votre bracelet d'activité.
3. Appuyez sur **Trouver mon téléphone**. Votre téléphone sonnera à un volume élevé.
4. Une fois votre téléphone localisé, appuyez sur **Annuler** pour arrêter la sonnerie.

# Notifications de votre téléphone

---

Votre Inspire 3 peut afficher les notifications d'appels, de messages, d'agenda et d'applications provenant de votre téléphone pour vous tenir informé. Pour que vous receviez des notifications, votre bracelet d'activité doit se trouver à moins de 10 mètres de votre téléphone.

## Configurer les notifications

Vérifiez que le Bluetooth est activé sur votre téléphone et que ce dernier peut recevoir des notifications (généralement dans Paramètres ➤ Notifications). Configurez ensuite les notifications :

1. Dans l'onglet "Aujourd'hui" de l'application Fitbit, appuyez sur l'icône Appareils  ➤ **Inspire 3**.
2. Appuyez sur **Notifications**.
3. Suivez les instructions à l'écran pour associer votre bracelet d'activité, si ce n'est pas déjà fait. Les notifications d'appels, de messages et d'agenda sont activées automatiquement.
4. Pour activer les notifications des applications installées sur votre téléphone, y compris Fitbit et WhatsApp, appuyez sur **Notifications de l'appli** et activez les notifications que vous souhaitez recevoir.

Remarque : Si vous avez un iPhone, votre Inspire 3 affiche les notifications de tous les calendriers synchronisés avec l'application Calendrier. Si vous avez un téléphone Android, votre Inspire 3 affiche les notifications d'agenda de l'application d'agenda que vous avez choisie lors de l'installation.

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

## Afficher les notifications entrantes

Votre bracelet d'activité vibre pour vous alerter des notifications entrantes. Appuyez sur la notification pour afficher le message.

Si vous ne lisez pas une notification que vous venez de recevoir, vous pouvez la consulter plus tard dans l'application Notifications . Balayez l'écran vers la droite ou vers la gauche pour accéder à l'application Notifications, puis vers le haut pour l'ouvrir.



## Gérer les notifications

L'Inspire 3 peut enregistrer jusqu'à 10 notifications. Une fois ce nombre atteint, les notifications les plus anciennes sont supprimées à mesure que de nouvelles arrivent.

Gérer les notifications dans l'application Notifications  :

- Balayez l'écran vers le haut pour faire défiler vos notifications, et appuyez sur l'une d'entre elles pour afficher le message.
- Pour supprimer une notification, appuyez dessus pour afficher le message, puis balayez l'écran vers le bas et appuyez sur **Effacer**.
- Pour supprimer toutes les notifications en même temps, balayez l'écran vers le haut jusqu'à atteindre la dernière notification, puis appuyez sur **Tout effacer**.
- Pour quitter l'écran des notifications, appuyez sur les boutons ou balayez l'écran vers la droite.

## Désactiver les notifications

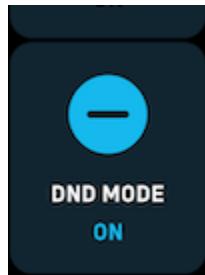
Désactivez certaines notifications dans l'application Fitbit ou désactivez-les toutes dans les réglages rapides de votre Inspire 3. Lorsque toutes les notifications sont désactivées, votre bracelet d'activité ne vibre pas et l'écran ne s'allume pas quand votre téléphone reçoit une notification.

Pour désactiver certaines notifications :

1. À partir de l'onglet "Aujourd'hui" de l'application Fitbit sur votre téléphone, appuyez sur l'icône Appareils  > **Inspire 3** > **Notifications**.
2. Désactivez les notifications que vous ne souhaitez plus recevoir sur votre bracelet d'activité.

Pour désactiver toutes les notifications :

1. Balayez l'écran de la clock face vers le bas pour accéder aux réglages rapides.
2. Activez le mode **Ne pas déranger**. L'ensemble des notifications et des rappels sont désactivés.



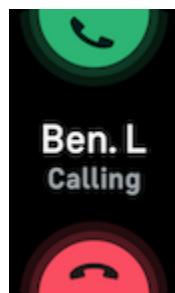
Remarque : Si votre téléphone est en mode Ne pas déranger, aucune notification ne s'affiche sur votre bracelet d'activité tant que vous ne désactivez pas ce paramètre.

## Répondre aux appels téléphoniques ou les rejeter

S'il est associé à un iPhone ou à un téléphone Android, l'Inspire 3 vous permet d'accepter ou de rejeter des appels téléphoniques entrants.

Pour accepter un appel, appuyez sur l'icône représentant un téléphone vert sur l'écran de votre bracelet d'activité. Remarque : vous ne pouvez pas parler dans le bracelet d'activité. Lorsque vous acceptez un appel téléphonique, vous y répondez sur votre téléphone à proximité. Pour rejeter un appel, appuyez sur l'icône représentant un téléphone rouge pour rediriger l'appelant vers la messagerie vocale.

Le nom de l'appelant s'affiche s'il figure dans votre liste de contacts. Sinon, l'écran indique simplement le numéro de téléphone.



## Répondre aux messages (téléphones Android)

Répondez directement aux messages et aux notifications de certaines applications sur votre bracelet d'activité grâce à des réponses au poignet prédéfinies. Pour répondre à des messages depuis votre bracelet d'activité, gardez votre téléphone à proximité, avec l'application Fitbit exécutée en arrière-plan.

Pour répondre à un message :

1. Ouvrez la notification à laquelle vous souhaitez répondre.
2. Choisissez comment répondre au message :

- Appuyez sur l'icône Texte  pour répondre à un message à partir d'une liste de réponses au poignet.
- Appuyez sur l'icône Emoji  pour répondre au message avec un emoji.

Pour en savoir plus et découvrir comment personnaliser les réponses au poignet, consultez [l'article d'aide associé](#).

# Gestion du temps

---

Les alarmes vibrent pour vous réveiller ou vous prévenir à l'heure que vous avez définie. Programmez jusqu'à huit alarmes pour qu'elles se déclenchent une seule fois ou plusieurs jours de la semaine. Vous pouvez également chronométrer un événement ou définir un compte à rebours.

## Régler une alarme

Programmez des alarmes ponctuelles ou récurrentes avec l'application Alarmes . Lorsqu'une alarme se déclenche, votre bracelet d'activité vibre.

Lorsque vous définissez une alarme, activez le Réveil intelligent pour que votre bracelet d'activité détermine le moment idéal pour vous réveiller dans les 30 minutes précédant l'alarme que vous avez définie. Le Réveil intelligent évite de vous réveiller pendant votre sommeil profond pour que vous soyez plus susceptible de vous réveiller en pleine forme. Si cette fonctionnalité ne trouve pas de bon moment pour vous réveiller, votre alarme se déclenche à l'heure programmée.

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

## Arrêter ou répéter une alarme

Lorsqu'une alarme se déclenche, votre bracelet d'activité vibre. Pour arrêter l'alarme, balayez

l'écran de bas en haut et appuyez sur l'icône Arrêter . Pour répéter l'alarme dans neuf minutes, balayez l'écran vers le bas depuis le haut de l'écran.

Répétez l'alarme autant de fois que vous le souhaitez. Votre Inspire 3 passe automatiquement en mode répétition d'alarme si vous ignorez l'alarme pendant plus d'une minute.



## Utiliser le minuteur ou le chronomètre

Chronométrez des événements avec le chronomètre ou définissez un compte à rebours avec

l'application Chronomètres  de votre bracelet d'activité. Vous pouvez lancer un chronomètre et un minuteur en même temps.

Si le mode Affichage permanent est activé, l'écran continue d'afficher le chronomètre ou le compte à rebours jusqu'à ce qu'il se termine ou que vous quittiez l'application.

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

# Activité et bien-être

Votre Inspire 3 suit en continu différentes statistiques dès que vous le portez. Les données sont automatiquement synchronisées avec l'application Fitbit tout au long de la journée.

## Afficher vos statistiques

Balayez l'écran de la clock face vers le haut pour afficher vos statistiques quotidiennes, y compris les suivantes :

Statistiques clés	Pas effectués aujourd'hui, distance parcourue, minutes en zone active et calories brûlées
Exercice	Le nombre de jours durant lesquels vous avez atteint votre objectif d'exercice cette semaine
Fréquence cardiaque	La fréquence cardiaque et la zone de fréquence cardiaque actuelles, la fréquence cardiaque au repos
Heures actives	Le nombre d'heures où vous avez atteint votre objectif d'heures actives aujourd'hui
Santé menstruelle	Les informations sur le stade actuel de votre cycle menstruel, le cas échéant
Saturation en oxygène (SpO2)	Votre niveau moyen de SpO2 au repos le plus récent
Aptitude	Votre score d'aptitude quotidienne
Sommeil	Votre durée de sommeil et le score correspondant

Accédez à votre historique complet et à d'autres informations détectées par votre bracelet d'activité dans l'application Fitbit de votre téléphone.

## Suivre un objectif d'activité quotidien

L'Inspire 3 suit votre progression vers l'objectif d'activité quotidien de votre choix. Une fois l'objectif atteint, votre bracelet d'activité se met à vibrer et fête votre succès.

## Choisir un objectif

Définissez un objectif pour vous aider à démarrer votre parcours de santé et de remise en forme. Pour commencer, votre objectif est de faire 10 000 pas par jour. Vous pouvez modifier le nombre de pas ou choisir un autre objectif d'activité.

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

Suivez les progrès vers votre objectif sur votre Inspire 3. Pour en savoir plus, consultez [Afficher vos statistiques](#).

## Suivre vos heures actives

Votre Inspire 2 vous aide à rester actif toute la journée en suivant votre temps d'immobilité et en vous rappelant de bouger.

Les rappels vous encouragent à marcher au moins 250 pas chaque heure. Vous recevez une vibration et un rappel sur votre écran 10 minutes avant la fin de l'heure si vous n'avez pas effectué au moins 250 pas. Lorsque vous atteignez l'objectif de 250 pas après avoir reçu un rappel, une deuxième vibration se déclenche et vous recevez un message de félicitations.



Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

## Surveiller votre sommeil

Portez votre Inspire 3 quand vous dormez pour suivre automatiquement des statistiques de base, dont votre temps et vos phases de sommeil (temps passé en sommeil paradoxal, sommeil léger et sommeil profond) ainsi que votre score de sommeil (qualité de votre sommeil).

Votre Inspire 3 enregistre également la variation estimée de votre oxygène tout au long de la nuit afin de vous aider à détecter de potentiels troubles respiratoires, ainsi que votre température cutanée pour déterminer ses variations par rapport à votre température de

référence personnelle et vos niveaux de SpO2, qui évaluent la quantité d'oxygène dans votre sang.

Pour afficher vos statistiques de sommeil, synchronisez votre bracelet d'activité à votre réveil et consultez l'application Fitbit, ou balayez l'écran vers le haut depuis la clock face sur votre bracelet d'activité.

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

## Définir un objectif de sommeil

Pour commencer, votre objectif de sommeil est de huit heures par nuit. Personnalisez cet objectif en fonction de vos besoins.

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

## Analyser vos habitudes de sommeil à long terme

Avec un abonnement Premium, vous pourrez comprendre vos habitudes de sommeil et prendre des mesures pour les améliorer grâce à un profil de dormeur mensuel. Chaque mois, portez votre appareil Fitbit durant votre sommeil pendant au moins 14 nuits. Le 1er de chaque mois, consultez l'application Fitbit pour avoir une analyse de votre sommeil avec 10 mesures mensuelles, ainsi qu'un animal de sommeil reflétant les tendances à long terme de vos habitudes de sommeil.

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

## Analyser vos habitudes de sommeil

Avec un abonnement Fitbit Premium, vous pouvez voir plus de détails sur votre score de sommeil et le comparer avec celui d'autres utilisateurs, ce qui vous aidera à améliorer votre routine de sommeil et à vous réveiller en pleine forme.

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

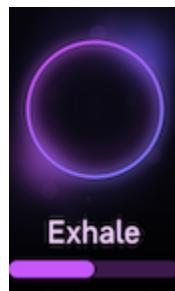
## Gérer le stress

Suivez et gérez votre stress grâce à des fonctionnalités de pleine conscience.

## Séances de respiration guidées

L'application Relax  sur votre Inspire 3 vous propose des séances de respiration guidées personnalisées pour vous aider à vous détendre dans la journée. Toutes les notifications sont automatiquement désactivées pendant les séances de respiration guidées.

1. Sur votre Inspire 3, balayez l'écran vers la gauche ou vers la droite pour accéder à l'application Relax , puis appuyez dessus pour l'ouvrir.
2. Pour commencer une séance de la même durée que la précédente, appuyez sur **Démarrer**. Pour définir une durée personnalisée pour la séance :
  1. Balayez l'écran vers le haut et appuyez sur **Personnalisée**.
  2. Balayez l'écran vers le haut ou vers le bas pour choisir le nombre de minutes, puis appuyez pour définir la durée.
  3. Appuyez sur **Démarrer**.
3. Suivez les instructions à l'écran. Lorsque vous avez terminé, consultez le récapitulatif, puis appuyez sur **OK** pour fermer l'application.



Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

## Consulter votre score de gestion du stress

Votre score de gestion du stress se base sur les données sur votre fréquence cardiaque, vos exercices et votre sommeil. Il vous aide à déterminer si votre corps présente des signes de stress au quotidien. Le score va de 1 à 100. Plus le chiffre est élevé, moins votre corps présente de signes physiques de stress. Pour consulter votre score de gestion du stress quotidien, portez votre bracelet d'activité la nuit et ouvrez l'application Fitbit sur votre téléphone le lendemain matin. Dans l'onglet "Aujourd'hui", appuyez sur la vignette "Gestion du stress".

Consignez votre ressenti tout au long de la journée pour avoir une idée plus précise de la façon dont votre corps et votre esprit réagissent au stress. Avec l'abonnement Fitbit Premium, profitez d'informations détaillées sur votre score.

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

## Indicateurs de santé avancés

Apprenez à mieux connaître votre corps grâce aux indicateurs de santé de l'application Fitbit. Cette fonctionnalité vous permet de voir les indicateurs clés suivis par votre appareil Fitbit au fil du temps pour que vous puissiez afficher les tendances et évaluer ce qui a changé.

Exemples d'indicateurs :

- Saturation en oxygène (SpO2)
- Variation de la température cutanée
- Variabilité de la fréquence cardiaque
- Fréquence cardiaque au repos
- Fréquence respiratoire

Remarque : Cette fonctionnalité n'est pas destinée à établir des diagnostics ni à traiter un quelconque problème de santé et ne doit pas être utilisée à des fins médicales. Elle sert uniquement à vous fournir des informations qui peuvent vous aider à améliorer votre bien-être. Si vous avez la moindre inquiétude concernant votre santé, veuillez vous adresser à un prestataire de santé. Si vous pensez faire face à une urgence médicale,appelez les services d'urgence.

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

# Exercice et santé cardiaque

---

Suivez automatiquement vos exercices ou votre activité avec l'application Exercice  pour obtenir des statistiques en temps réel et un récapitulatif après l'entraînement.

Consultez l'application Fitbit pour partager votre activité avec vos proches, comparer votre niveau de forme générale avec des utilisateurs similaires et bien plus.

## Suivre automatiquement les exercices

Votre Inspire 3 reconnaît et enregistre automatiquement de nombreuses activités impliquant un grand nombre de mouvements dont la durée est d'au moins 15 minutes. Consultez les statistiques de base de votre activité dans l'application Fitbit sur votre téléphone. Dans l'onglet "Aujourd'hui", appuyez sur la vignette "Exercice". Pour gérer les activités à suivre

automatiquement, appuyez sur l'icône en forme de roue dentée  en haut de l'écran.

Appuyez sur l'activité que vous souhaitez paramétriser ➤ **Reconnaissance automatique**.

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

## Suivre et analyser les exercices avec l'application Exercice

Suivez des exercices spécifiques avec l'application Exercice  sur votre Inspire 3 pour afficher sur votre poignet des statistiques en temps réel, y compris des données sur la fréquence cardiaque, les calories brûlées, le temps écoulé et un récapitulatif après l'entraînement. Pour consulter des statistiques complètes sur votre séance d'entraînement, et une carte d'intensité de l'entraînement si vous avez utilisé le GPS, appuyez sur la vignette "Exercice" dans l'application Fitbit.

---

L'Inspire 3 utilise les capteurs GPS de votre téléphone situé à proximité pour recueillir des données GPS.

---

## Exigences pour le GPS

Le suivi GPS via smartphone est disponible pour tous les téléphones pris en charge et dotés de capteurs GPS. Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

1. Activez le Bluetooth et le GPS sur votre téléphone.

2. Vérifiez que votre Inspire 3 est associé à votre téléphone.
3. Assurez-vous que l'application Fitbit est autorisée à utiliser les services GPS ou de localisation.
4. Vérifiez que le GPS est activé pour l'exercice.
  1. Ouvrez l'application Exercice  et balayez l'écran vers le haut pour trouver un exercice.
  2. Appuyez sur l'exercice, puis balayez l'écran vers le haut et assurez-vous que l'option **GPS** est activée.
5. Gardez votre téléphone avec vous pendant votre séance d'entraînement.

## Démarrer automatiquement un entraînement

Activez le démarrage automatique pour lancer automatiquement l'application Exercice lorsque votre bracelet d'activité détecte un exercice de marche, de course, de vélo, de vélo elliptique, de rameur ou de spinning. Pour activer ce paramètre :

1. Ouvrez l'application Exercice .
2. Appuyez sur l'option **Vélo**, **Vélo elliptique**, **Aviron**, **Course**, **Spinning** ou **Marche**.
3. Balayez l'écran vers le haut et activez **Démarrage automatique**. La prochaine fois que votre bracelet d'activité détectera ce type d'entraînement, l'application Exercice s'ouvrira automatiquement. Pour déterminer automatiquement la fin de votre entraînement, vous pouvez également activer **Arrêt automatique**.

Remarque : Si vous laissez ce paramètre désactivé, les statistiques de base concernant vos exercices de marche, course et vélo sont tout de même enregistrées dans l'application Fitbit.

## Démarrer manuellement un entraînement

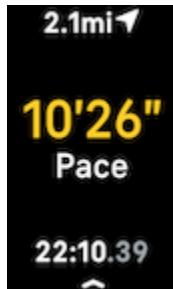
Pour démarrer manuellement un exercice :

1. Sur votre Inspire 3, balayez l'écran vers la gauche ou vers la droite pour accéder à l'application Exercice , puis vers le haut pour trouver un exercice. Les derniers raccourcis d'exercices et exercices utilisés s'affichent en haut. Appuyez sur **Plus** pour obtenir la liste complète des exercices.
2. Appuyez sur l'exercice de votre choix pour le sélectionner. Si l'exercice utilise la fonction GPS, vous pouvez attendre que la connexion soit établie ou commencer tout de suite. Le GPS se connectera lorsqu'un signal sera disponible. Notez qu'il faut parfois quelques minutes pour établir la connexion GPS.

3. Appuyez sur l'icône de lecture  pour commencer l'exercice, ou balayez l'écran vers le haut pour choisir un objectif d'exercice ou pour régler les paramètres. Pour en savoir plus sur ces paramètres, consultez [Personnaliser vos paramètres d'exercice](#).
4. Appuyez au milieu de l'écran pour parcourir vos statistiques en temps réel. Pour faire une pause pendant votre séance d'entraînement, balayez l'écran vers le haut et appuyez sur  Pause .
5. Lorsque vous avez terminé votre séance d'entraînement, balayez l'écran vers le haut et appuyez sur  Pause  >  Terminer . Le résumé de votre séance d'entraînement s'affiche.
6. Balayez l'écran vers le haut et appuyez sur **OK** pour fermer l'écran récapitulatif.

Remarques :

- Si vous définissez un objectif d'exercice, votre bracelet d'activité vous alerte lorsque vous êtes à mi-chemin de votre objectif et lorsque vous l'atteignez.
- Si l'exercice utilise le GPS, "Connexion au GPS" s'affiche en haut de l'écran. Lorsque l'écran affiche le message "GPS connecté" et que le bracelet d'activité Inspire 3 vibre, cela signifie que le GPS est connecté.



## Personnaliser vos paramètres d'exercice

Vous pouvez personnaliser les paramètres de chaque type d'exercice sur votre appareil dans l'application Fitbit. Pour modifier ou réorganiser les raccourcis d'exercices, accédez également à l'application Fitbit.

Les paramètres sont les suivants :

Mode Affichage permanent	Gardez l'écran allumé au cours de l'exercice.
Pause automatique	Mettez automatiquement en pause une activité de course à pied lorsque vous arrêtez de bouger.

GPS	Suivez votre itinéraire grâce au GPS.
Notifications de zones de fréquence cardiaque	Recevez des notifications lorsque vous atteignez des zones cibles de fréquence cardiaque pendant votre séance d'entraînement. Pour en savoir plus, consultez l' <a href="#">article d'aide associé</a> .
Intervalle	Réglez les intervalles de mouvement et de repos utilisés pendant un entraînement fractionné.
Longueur de la piscine	Définissez la longueur de votre piscine.
Démarrage automatique	Ouvre automatiquement l'application Exercice lorsque votre bracelet d'activité détecte ce type d'entraînement.
Arrêt automatique	Arrête automatiquement la séance d'entraînement suivie dans l'application Exercice lorsque vous arrêtez de bouger.
Tours	Recevez des notifications lorsque vous atteignez certains jalons pendant votre séance d'entraînement.
Unité	Modifiez l'unité de mesure à utiliser pour la longueur de la piscine.

Les paramètres varient selon l'exercice. Pour personnaliser les paramètres de chaque type d'exercice sur votre bracelet d'activité :

1. Balayez l'écran pour accéder à l'application Exercice  , puis balayez vers le haut pour choisir un exercice.
2. Appuyez sur l'exercice de votre choix pour le sélectionner.
3. Balayez l'écran vers le haut pour faire défiler les paramètres d'exercice. Appuyez sur un paramètre pour le modifier.
4. Lorsque vous avez terminé, balayez l'écran vers le bas jusqu'à ce que l'icône de lecture  s'affiche.

Pour personnaliser certains paramètres d'exercice et modifier ou réorganiser les raccourcis de l'application Exercice  dans l'application Fitbit :

1. Dans l'onglet "Aujourd'hui"  de l'application Fitbit, appuyez sur l'icône  Appareils  Inspire 3.
2. Appuyez sur **Raccourcis d'exercices**.

- Pour ajouter un nouveau raccourci d'exercice, appuyez sur l'icône + et sélectionnez un exercice.
- Pour supprimer un raccourci d'exercice, balayez un raccourci vers la gauche.
- Pour réorganiser un raccourci d'exercice, appuyez sur **Modifier** (iPhone uniquement), appuyez de manière prolongée sur l'icône de menu  , puis faites-la glisser vers le haut ou vers le bas.
- Pour personnaliser un paramètre d'exercice, appuyez sur un exercice et définissez vos paramètres.

Vous pouvez définir jusqu'à six raccourcis d'exercice sur votre Inspire 3.

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

## Afficher le résumé d'une séance d'entraînement

Lorsque votre séance d'entraînement est terminée, votre Inspire 3 affiche un récapitulatif de vos statistiques.

Consultez la vignette "Exercice" dans l'application Fitbit pour voir davantage de statistiques et une carte d'intensité de l'entraînement si vous avez utilisé le GPS.

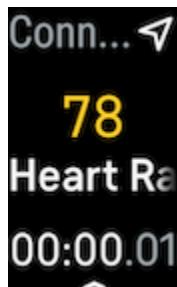
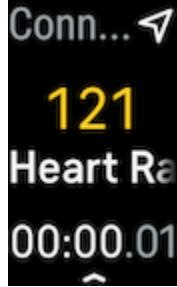
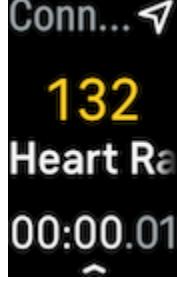
## Vérifier votre fréquence cardiaque

L'Inspire 3 personnalise vos zones de fréquence cardiaque en se basant sur votre réserve de fréquence cardiaque, qui correspond à la différence entre votre fréquence cardiaque maximale et votre fréquence cardiaque au repos. Pour mieux identifier l'intensité d'activité que vous devez viser, vérifiez votre fréquence cardiaque et votre zone de fréquence cardiaque sur le bracelet d'activité pendant votre exercice. Votre Inspire 3 vous envoie une notification lorsque vous entrez dans une zone de fréquence cardiaque.

Les zones de fréquence cardiaque vous permettent de mieux cibler l'intensité d'entraînement qui vous correspond. Trois zones basées sur les recommandations de l'American Heart Association sont disponibles. Vous pouvez également créer une zone personnalisée pour cibler une fréquence cardiaque en particulier.

## Zones de fréquence cardiaque par défaut

Les zones de fréquence cardiaque par défaut sont calculées à partir de votre fréquence cardiaque maximale estimée. Fitbit calcule votre fréquence cardiaque maximale à l'aide de la formule habituelle de 220 moins votre âge.

Icône	Zone	Calcul	Description
	Sous la zone	En dessous de 50 % de votre fréquence cardiaque maximale	En dessous de la zone d'élimination des graisses, votre cœur bat à un rythme plus lent.
	Zone d'élimination des graisses	Entre 50 et 69 % de votre fréquence cardiaque maximale	Dans la zone d'élimination des graisses, vous pratiquez généralement une activité physique modérée telle que de la marche rapide. Vos fréquences cardiaque et respiratoire peuvent être élevées, mais vous parvenez encore à discuter.
	Zone cardio	Entre 70 et 84 % de votre fréquence cardiaque maximale	Dans la zone cardio, vous pratiquez généralement une activité physique intense telle que la course ou le spinning.
	Zone maximum	Au-dessus des 85 % de votre fréquence cardiaque maximale	Dans la zone maximum, vous pratiquez généralement une activité courte et intense améliorant vos performances et votre vitesse, comme le sprint ou l'entraînement fractionné de haute intensité.

## Zones de fréquence cardiaque personnalisées

Au lieu d'utiliser ces zones de fréquence cardiaque, vous pouvez créer une zone personnalisée dans l'application Fitbit pour cibler une plage de fréquence cardiaque spécifique.

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

## Gagner des minutes en zone active

Gagnez des minutes en zone active lorsque vous passez du temps dans les zones de fréquence cardio ou maximum, ou dans la zone d'élimination des graisses. Pour vous aider à optimiser votre temps, vous gagnez deux minutes en zone active pour chaque minute que vous passez dans la zone cardio ou maximum.

1 minute dans la zone d'élimination des graisses = 1 minute en zone active  
1 minute dans la zone cardio ou maximum = 2 minutes en zone active

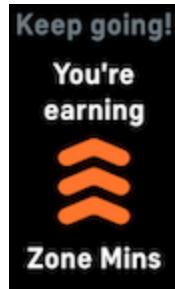
Lorsque vous cumulez des minutes en zone active, votre Inspire 3 vous alerte de deux façons différentes :

- Quelques instants après un changement de fréquence cardiaque pendant votre exercice dans l'application Exercice  afin de vous indiquer l'intensité de vos efforts. Le nombre de vibrations de votre bracelet d'activité vibre indique la zone dans laquelle vous vous trouvez :

1 vibration = zone d'élimination des graisses  
2 vibrations = zone cardio  
3 vibrations = zone maximum



- Sept minutes après votre passage dans une zone de fréquence cardiaque au cours de la journée (pendant une séance de marche rapide, par exemple).



Initialement, les notifications de zone de fréquence cardiaque sont désactivées. Pour les activer :

- Notifications de zone de fréquence cardiaque pendant un exercice dans l'application Exercice ; voir [Suivre et analyser les exercices avec l'application Exercice](#).
- Notifications de zones de fréquence cardiaque lors d'une activité quotidienne ; voir [Régler les paramètres](#).

Pour commencer, votre objectif hebdomadaire est de 150 minutes en zone active. Vous recevrez des notifications lorsque vous atteindrez votre objectif.

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

## Recevoir des notifications sur la fréquence cardiaque

Soyez informé lorsque votre Inspire 3 détecte que votre fréquence cardiaque est en dehors de vos seuils de fréquence cardiaque basse ou élevée alors que vous semblez inactif depuis au moins 10 minutes.



Désactivez cette fonctionnalité ou ajustez les seuils :

1. Dans l'onglet "Aujourd'hui" de l'application Fitbit sur votre téléphone, appuyez sur l'icône Appareils > **Inspire 3**.

2. Appuyez sur **Fréquence cardiaque élevée et basse**.
3. Activez ou désactivez **Notification de fréquence cardiaque élevée** ou **Notification de fréquence cardiaque basse**, ou appuyez sur **Personnalisée** pour ajuster le seuil.

Consultez les notifications de fréquence cardiaque précédentes, consignez les causes et les symptômes possibles, ou supprimez les notifications dans l'application Fitbit. Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

## Consulter votre score d'aptitude quotidienne

Votre score d'aptitude quotidienne vous aide à comprendre la meilleure approche pour votre corps. Votre score varie de 1 à 100, en fonction de votre activité, de votre sommeil et de la variabilité de votre fréquence cardiaque. Un score élevé signifie que vous êtes prêt à faire de l'exercice, tandis qu'un score faible suggère que vous devriez privilégier la récupération.

En consultant votre score, vous verrez également les facteurs qui l'ont influencé, un objectif d'activité personnalisé pour la journée, ainsi que des recommandations de séances d'entraînement ou de récupération.

Portez votre bracelet d'activité pendant toute une journée (au moins 14 heures), y compris la nuit, puis balayez l'écran vers le haut depuis la clock face pour accéder à votre score d'aptitude dans vos statistiques quotidiennes.

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

## Consulter votre score de forme cardio

Suivez votre forme cardiovasculaire globale dans l'application Fitbit. Affichez votre score de forme cardio, ainsi que votre niveau de forme cardio, et comparez-vous aux autres utilisateurs.

Dans l'application Fitbit, appuyez sur la vignette "Cœur" et balayez l'écran du graphique de votre fréquence cardiaque vers la gauche pour voir en détail les statistiques sur votre forme cardio.

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

## Partager votre activité

Une fois que vous avez terminé une séance d'entraînement, ouvrez l'application Fitbit pour partager vos statistiques avec vos proches.

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

# Mettre à jour, redémarrer et effacer

---

Certaines étapes de dépannage peuvent vous demander de redémarrer votre bracelet d'activité. L'effacement des données est utile si vous souhaitez donner votre Inspire 3 à quelqu'un d'autre. Mettez à jour votre bracelet d'activité pour recevoir la dernière version du micrologiciel.

## Mettre à jour votre Inspire 3

Mettez à jour votre bracelet d'activité pour obtenir les dernières améliorations de fonctionnalités et mises à jour du produit.

Lorsqu'une mise à jour est disponible, une notification apparaît dans l'application Fitbit. Lorsque vous lancez la mise à jour, une barre de progression apparaît sur votre Inspire 3 et dans l'application Fitbit jusqu'à ce qu'elle soit terminée. Pendant la mise à jour, conservez votre bracelet d'activité et votre téléphone à proximité l'un de l'autre.

---

Lors de la mise à jour de votre Inspire 3, le niveau batterie de votre bracelet d'activité doit être d'au moins 20 %. Mettre à jour votre Inspire 3 sollicite beaucoup la batterie. Nous vous recommandons de brancher votre bracelet d'activité au chargeur avant de lancer une mise à jour.

---

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

## Redémarrer votre Inspire 3

Si vous ne parvenez pas à synchroniser votre Inspire 3 ou si vous avez des problèmes avec le suivi de vos statistiques ou la réception de notifications, redémarrez votre bracelet d'activité à partir de votre poignet :

1. Balayez l'écran de l'horloge vers le bas pour trouver l'application Paramètres .
2. Ouvrez l'application Paramètres  > Redémarrer l'appareil > Redémarrer.

Si votre Inspire 3 ne répond plus :

1. Branchez l'Inspire 3 au câble de recharge. Pour obtenir des instructions, consultez [Recharger votre bracelet d'activité](#).
2. Appuyez sur les boutons de votre bracelet d'activité et maintenez-les enfoncés pendant dix secondes. Relâchez les boutons. Lorsque vous voyez le logo Fitbit et que votre

Inspire 3 se met à vibrer, cela signifie que le redémarrage est terminé.

Si votre chargeur n'est pas équipé d'un bouton, débranchez le bracelet d'activité du câble de recharge, attendez une seconde, puis rebranchez-le. Répétez cette opération trois fois jusqu'à ce qu'il redémarre.

## Effacer votre Inspire 3

Si vous souhaitez donner votre Inspire 3 à une autre personne ou le renvoyer, effacez d'abord vos données personnelles :

1. Balayez l'écran de l'horloge vers le bas pour trouver l'application Paramètres .
2. Ouvrez l'application Paramètres  > Informations sur l'appareil > **Effacer les données utilisateur**.
3. Balayez l'écran vers le haut, puis appuyez sur **Appuyer pendant 3 secondes** pendant trois secondes et relâchez.
4. Le logo Fitbit apparaît et Inspire 3 se met à vibrer pour vous indiquer que vos données ont été effacées.

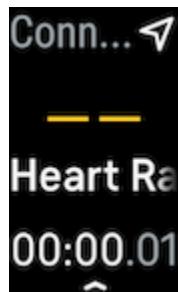
# Dépannage

---

Si votre Inspire 3 ne fonctionne pas correctement, consultez les étapes de dépannage ci-dessous.

## Absence de signal de fréquence cardiaque

Votre Inspire 3 analyse en permanence votre fréquence cardiaque lorsque vous vous entraînez et tout au long de la journée. Si le capteur de fréquence cardiaque de votre bracelet électronique ne parvient pas à détecter un signal, des pointillés apparaissent.

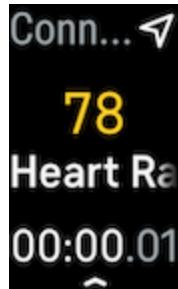


Si votre bracelet d'activité ne détecte pas de signal de fréquence cardiaque, assurez-vous d'abord que le suivi de la fréquence cardiaque est activé dans l'application Paramètres de votre bracelet d'activité et que votre Inspire 3 est défini sur **PORTÉ au poignet**. Ensuite, assurez-vous que votre bracelet d'activité est correctement positionné. Si besoin, placez-le plus haut ou plus bas sur votre poignet, ou resserrez ou desserrez le bracelet. Votre Inspire 3 doit être en contact avec la peau. Après avoir gardé votre bras immobile et droit pendant un court instant, vous devriez à nouveau voir votre fréquence cardiaque.

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

## Absence de signal GPS

Des facteurs environnementaux comme de hauts bâtiments, une forêt dense, des reliefs ou même une couverture nuageuse importante peuvent empêcher votre téléphone de se connecter aux satellites GPS. Si votre téléphone cherche à se connecter à un signal GPS pendant un exercice, le message **connexion** s'affiche en haut de l'écran.



Pour de meilleurs résultats, attendez que votre téléphone ait trouvé le signal avant de commencer votre séance d'entraînement.

## Autres problèmes

Si vous rencontrez l'un des problèmes suivants, redémarrez votre bracelet d'activité :

- Aucune synchronisation
- Aucune réponse quand vous appuyez sur l'écran ou un bouton, ou quand vous balayez l'écran
- Aucun suivi des pas ni d'autres données
- Aucun affichage des notifications

Pour obtenir des instructions, consultez [Redémarrer votre Inspire 3](#).

# Spécifications et informations générales

---

## Capteurs et composants

Votre Fitbit Inspire 3 contient les capteurs et moteurs suivants :

- Capteur optique de fréquence cardiaque
- Capteurs rouges et infrarouges pour le suivi de la saturation en oxygène (SpO<sub>2</sub>)
- Accéléromètre 3 axes pour détecter les mouvements
- Détecteur de luminosité ambiante
- Moteur vibrant

## Matériaux

Le bracelet classique de votre Inspire 3 est constitué de silicium durable et souple, semblable à celui utilisé dans de nombreuses montres de sport. Le boîtier et la boucle de votre Inspire 3 sont en plastique.

## Technologie sans fil

L'Inspire 3 est équipé d'un émetteur-récepteur radio Bluetooth 5.0.

## Retour haptique

L'Inspire 3 est doté d'un moteur vibrant pour les alarmes, les objectifs, les notifications, les rappels et les applications.

## Batterie

L'Inspire 3 est équipé d'une batterie lithium-polymère rechargeable.

## Mémoire

Votre Inspire 3 stocke vos données, y compris vos statistiques quotidiennes, les informations sur votre sommeil et l'historique de vos exercices, pendant sept jours. Consultez l'historique de vos données dans l'application Fitbit.

## Écran

L'Inspire 3 est équipé d'un écran AMOLED couleur.

## Taille du bracelet

Bracelet taille S	Il convient à un poignet de 140 à 180 mm de circonférence.
Bracelet taille L	Il convient à un poignet de 180 à 220 mm de circonférence.

## Conditions ambiantes

Température de fonctionnement	De 0 à 40 °C
Température de stockage pendant 3 mois	De -20 à 40 °C
Résistance à l'eau	Résistant à l'eau jusqu'à 50 mètres
Altitude maximale de fonctionnement	8 534 m

## En savoir plus

Pour en savoir plus sur votre bracelet d'activité, et découvrir comment suivre vos progrès dans l'application Fitbit et développer des habitudes saines avec Fitbit Premium, consultez [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Conditions de retour et garantie

Des informations sur la garantie et les conditions de retour fitbit.com sont disponibles sur [notre site Web](#).

# Avis relatifs à la réglementation et à la sécurité

---

À l'attention de l'utilisateur : le contenu relatif à la réglementation pour certaines régions peut également être consulté sur votre appareil. Pour consulter le contenu :

**Paramètres > Informations sur l'appareil > Informations réglementaires**

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

Modèle FB424

FCC ID: XRAFB424

À l'attention de l'utilisateur : vous pouvez également trouver le FCC ID sur votre appareil. Pour consulter le contenu :

**Paramètres > Informations sur l'appareil > Informations réglementaires**

**Supplier's Declaration of Conformity**

**Unique Identifier:** FB424

### **Responsible Party – U.S. Contact Information**

Google LLC  
1600 Amphitheatre Parkway  
Mountain View, CA 94043

### **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 : réglementation d'Industrie Canada (IC)

Model/Modèle FB424

IC: 8542A-FB424

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

**Paramètres > Informations sur l'appareil > Informations réglementaires**

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

**Paramètres > Informations sur l'appareil > Informations réglementaires**

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

## Union européenne (UE)

**À l'attention de l'utilisateur : le contenu relatif à la réglementation pour certaines régions peut également être consulté sur votre appareil. Pour consulter le contenu :**

**Paramètres > Informations sur l'appareil > Informations réglementaires**

### **Frequency Bands and Power**

Data given here is the maximum radio-frequency power transmitted in the frequency band(s) in which the radio equipment operates.

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

### **Simplified EU Declaration of Conformity**

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB424 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](http://www.fitbit.com/safety)

### **Vereinfachte EU-Konformitätserklärung**

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerättypen Modell FB424 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### **Declaración UE de Conformidad simplificada**

Por la presente, Fitbit LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB424 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### **Déclaration UE de conformité simplifiée**

Fitbit LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB424 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

#### Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB424 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)



Argentine



Australie et Nouvelle-Zélande

À l'attention de l'utilisateur : Vous pouvez obtenir le numéro de l'étiquette de vérification de la NCC de Taïwan et les avertissements en suivant les étapes suivantes :

Paramètres > Informations sur l'appareil > Informations réglementaires



Ghana

À l'attention de l'utilisateur : Vous pouvez obtenir le numéro de l'étiquette de vérification de la NCC de Taïwan et les avertissements en suivant les étapes suivantes :

Paramètres > Informations sur l'appareil > Informations réglementaires

## Indonésie

83422/SDPPI/2022

3788

82710/SDPPI/2022

3788

## Israël

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא. 55-13659.  
אסור להחליף את האנטנה המקורי של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

## Japon

À l'attention de l'utilisateur : Vous pouvez obtenir le numéro de l'étiquette de vérification de la NCC de Taïwan et les avertissements en suivant les étapes suivantes :

Paramètres > Informations sur l'appareil > Informations réglementaires



201-220279

## Royaume d'Arabie saoudite

À l'attention de l'utilisateur : Vous pouvez obtenir le numéro de l'étiquette de vérification de la NCC de Taïwan et les avertissements en suivant les étapes suivantes :

Paramètres > Informations sur l'appareil > Informations réglementaires

## Malaisie

À l'attention de l'utilisateur : Vous pouvez obtenir le numéro de l'étiquette de vérification de la NCC de Taïwan et les avertissements en suivant les étapes suivantes :

Paramètres > Informations sur l'appareil > Informations réglementaires

## Mexique

À l'attention de l'utilisateur : Vous pouvez obtenir le numéro de l'étiquette de vérification de la NCC de Taïwan et les avertissements en suivant les étapes suivantes :

Paramètres > Informations sur l'appareil > Informations réglementaires



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

IFT#: RCPFIFB22-3947

## Maroc



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00033173ANRT2022  
Date d'agrément: 27/05/2022

## Nigeria

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

## Oman

TRA/TA-R/13912/22  
D202897

## Paraguay



NR: 2022-06-I-0382

## Philippines



## Serbie



## Singapour

À l'attention de l'utilisateur : Vous pouvez obtenir le numéro de l'étiquette de vérification de la NCC de Taïwan et les avertissements en suivant les étapes suivantes :

**Paramètres > Informations sur l'appareil > Informations réglementaires**

## Corée du Sud

À l'attention de l'utilisateur : Vous pouvez obtenir le numéro de l'étiquette de vérification de la NCC de Taïwan et les avertissements en suivant les étapes suivantes :

**Paramètres > Informations sur l'appareil > Informations réglementaires**

## Taïwan

用戶注意：您可以透過下面步驟取得臺灣NCC審驗合格標籤號碼及警

設置 > 設備信息 > 法規信息

Translation:

Notice to the User: You can obtain the Taiwan NCC verification label number and warnings through the following steps:

**Paramètres > Informations sur l'appareil > Informations réglementaires**

低功率警語：

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

Translation:

Low Power Warning:

For the low-power radio frequency equipment that has obtained the verification certificate, the company, organization or user shall not change the frequency, increase the power or change the features and functions of the original design without approval. The use of low-power radio frequency equipment shall not affect flight safety or interfere with legal communications. If any interference is detected, the device should be disabled immediately and the interference removed before continuing use. The aforesaid legal communication refers to the radio communication operated in accordance with the provisions of the Telecommunications Management Act. Low power radio frequency equipment must accept interference from legal communication or radio wave radiated electrical equipment for industrial, scientific and medical use.

**電池警語：**

此裝置使用鋰電池。

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

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

Translation:

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.

- Do not disassemble, puncture or damage the device or battery.
- Do not remove or try to remove the battery that the user cannot replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

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

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

- 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 a day.

**Taiwan RoHS**

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols					
Model FB424		鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr <sup>+6</sup> )	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	O	O	O	O	O	O	O
電子 (Electronics)	--	O	O	O	O	O	O
外殼 (Housing)	O	O	O	O	O	O	O
充電線 (Charging Cable)	O	O	O	O	O	O	O

備考1. “超出0.1 wt %” 及 “超出0.01 wt %” 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。

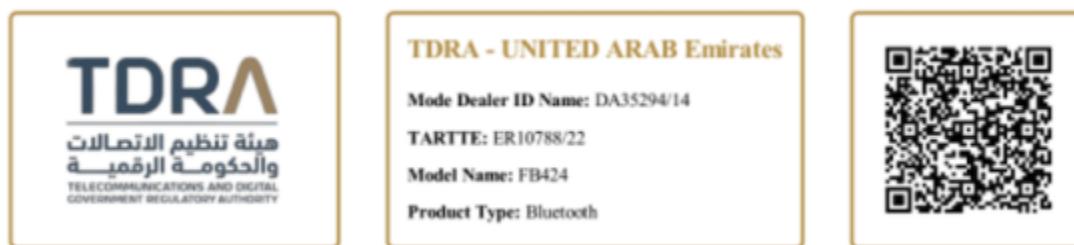
備考2. “O” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。

備考3. “-” 係指該項限用物質為排除項目。

## Thaïlande



## Émirats arabes unis



## Royaume-Uni

À l'attention de l'utilisateur : Vous pouvez obtenir le numéro de l'étiquette de vérification de la NCC de Taïwan et les avertissements en suivant les étapes suivantes :

Paramètres > Informations sur l'appareil > Informations réglementaires

### Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB424 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address: [www.fitbit.com/legal/safety-instructions](http://www.fitbit.com/legal/safety-instructions)



## À propos de la batterie

Cet appareil est équipé d'une batterie interne lithium-ion non remplaçable. La batterie peut exploser, libérant des produits chimiques dangereux. Pour réduire les risques de flammes ou de brûlures, ne pas démonter, écraser, percer ou jeter dans un feu ou dans de l'eau.

**MISE EN GARDE :** il existe un risque d'explosion si les piles ne sont pas remplacées par le modèle adéquat. Jetez les piles usagées conformément aux instructions.

- Les piles doivent être convenablement recyclées ou éliminées.
- N'utilisez les piles que dans l'équipement précisé.
- Ne laissez pas les piles dans un environnement où la température est très élevée. Cela pourrait entraîner une explosion ou la fuite de liquide ou de gaz inflammable.
- Ne soumettez pas les piles à une pression de l'air très faible. Cela pourrait entraîner une explosion ou la fuite de liquide ou de gaz inflammable.



Modèles: FB424

Shenzhen Highpower Technology Co., Ltd.

Building 1, 68 Xinxia Road, PinghuTown, Longgang District, Shenzhen, Guangdong, 518111, China

Marketing@highpowertech.com

ID du modèle de la batterie: 391220

Amperex Technology Limited

Unit 3503, 35th Floor Wharf Cable TV Tower, 9 Hoi Shing Road, Tsuen Wan, New Territories, Hong Kong

zuoz@atlbattery.com

ID du modèle de la batterie: 371218-Nyota

Chongqing VDL Electronics Co., Ltd.

Building 1-4, Puli Industrial New Zone, Zhaojia Street, Kaizhou District, Chongqing

Sunny.liu@gdvdli.com

ID du modèle de la batterie: 361219

Ne modifiez pas la batterie et ne la reconstruisez/reconditionnez pas. Ne tentez en aucun cas de la percer, d'y insérer des objets, de l'immerger ni de la mettre en contact avec de l'eau ou d'autres liquides. Ne l'exposez pas à une flamme, à une chaleur excessive ni à d'autres dangers.

## Degré d'importance IP

Notice to the User: Regulatory content can also be viewed on your device. Pour consulter le contenu :

**Paramètres > Informations sur l'appareil > Informations réglementaires**

Le modèle FB424 a un indice de résistance à l'eau de IPX8 selon la norme CEI 60529, jusqu'à une profondeur de 50 mètres.

Le modèle FB424 a un indice de protection contre la poussière de IP6X selon la norme CEI 60529, ce qui signifie que l'appareil est étanche à la poussière.

## Déclaration de sécurité

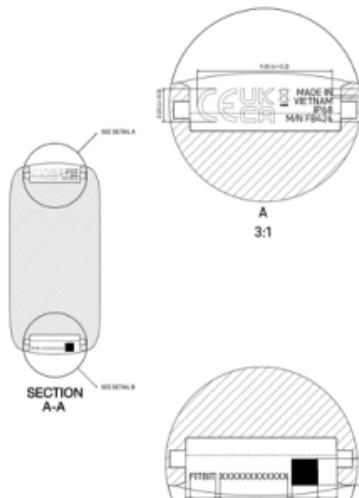
Cet appareil a été testé afin de vérifier sa conformité à la certification de sécurité, conformément aux exigences des normes : CEI 60950-1:2005 + A1:2009 + A1:2013, EN 60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2: 2013 ; CEI 62368-1:2014, EN 62368-1:2014 + A11:2017; BS EN 62368-1:2014 + A11:2017; IEC 62368-1:2018, EN CEI 62368-1:2020 + A11:2020; BS EN CEI 62368-1:2020 +A11:2020.

## Marquage réglementaire

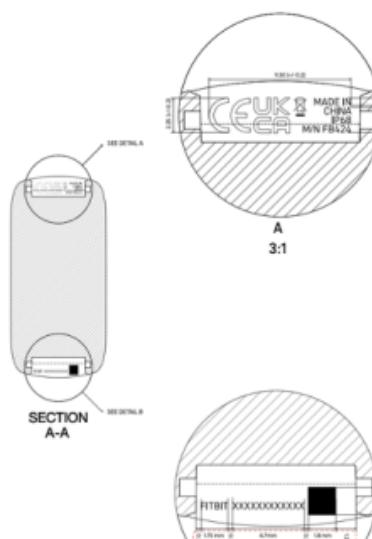
Vous pouvez voir le marquage réglementaire sur votre appareil en enlevant le bracelet. Le marquage est situé dans la zone de l'attache du bracelet.

## Vue de la poche du bracelet

Made in Vietnam



Made in China



## Verso



©2024 Fitbit LLC. Tous droits réservés. Fitbit et le logo Fitbit sont des marques ou des marques déposées de Fitbit aux États-Unis et dans d'autres pays. Une liste plus complète des marques de Fitbit est disponible sur la page [Liste de marques de commerce de Fitbit](#). Les marques de commerce tierces mentionnées appartiennent à leurs propriétaires respectifs.