



Bruksanvisning
Version 2.6

Innehållsförteckning

Kom igång	5
Vad finns i lådan.....	5
Ladda din aktivitetsklocka	6
Konfigurera med din telefon	7
Se dina data i Fitbit-appen	7
Bära Inspire HR.....	8
Placering vid daglig användning jämfört med vid träning	8
Hänthet.....	9
Skötselråd.....	9
Byta bandet	10
Ta bort ett band	10
Fästa ett armband.....	10
Grunderna.....	12
Navigera Inspire HR	12
Grundläggande navigering	12
Snabbinställningar	14
Anpassa inställningarna	14
Byta urtavlan	15
Meddelanden från din telefon.....	16
Konfigurera meddelanden	16
Se inkommande meddelanden.....	17
Stänga av meddelanden	18
Tidsregistrering	19
Ställ in ett larm.....	19
Avvisa eller snooza ett larm	20
Använd timer eller stoppur.....	20
Aktivitet och wellness	21
Se din statistik.....	21
Spåra ett dagligt aktivitetsmål	22
Välja ett mål	22
Spåra din timaktivitet.....	22

Spåra din sömn.....	23
Sätta ett sömnmål	23
Lära dig om dina sömnvanor	23
Se din puls	23
Öva på guidad andning.....	24
Träning och hjärthälsa.....	25
Spåra din träning automatiskt.....	25
Spåra och analysera träning med Träningsappen	25
GPS-krav.....	26
Anpassa dina träningsinställningar och genvägar	27
Kontrollera din workout-sammanfattning.....	27
Kontrollera din puls.....	27
Standardpulszoner	28
Anpassad pulszon.....	28
Dela din aktivitet.....	29
Spåra dina konditionsträningspoäng	29
Uppdatera, starta om och rensa	30
Uppdatera Inspire HR.....	30
Starta om Inspire HR	30
Radera Inspire HR.....	31
Felsökning	32
Pulssignal saknas	32
GPS-signalen saknas	33
Andra problem	33
Allmän info och specifikationer	34
Sensorer och komponenter	34
Material.....	34
Trådlös teknik.....	34
Haptisk återkoppling	34
Batteri	34
Minne	34
Visa.....	34
Storlek på band	35
Miljöförhållanden.....	35
Läs mer.....	36
Returpolicy och garanti.....	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

Kom igång

Fitbit Inspire HR är en enkel puls- och aktivitetsarmband som varje dag hjälper dig att skapa hälsosamma vanor.

Ta dig tid att granska hela vår säkerhetsinformation på [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). Inspire HR är inte avsedd att tillhandahålla medicinsk eller vetenskaplig data.

Vad finns i lådan

Din Inspire HR-låda innehåller:



Aktivitetsarmband med ett litet armband (färg och material varierar)



Laddningskabel



Ytterligare armband i stor storlek (färg och material varierar)

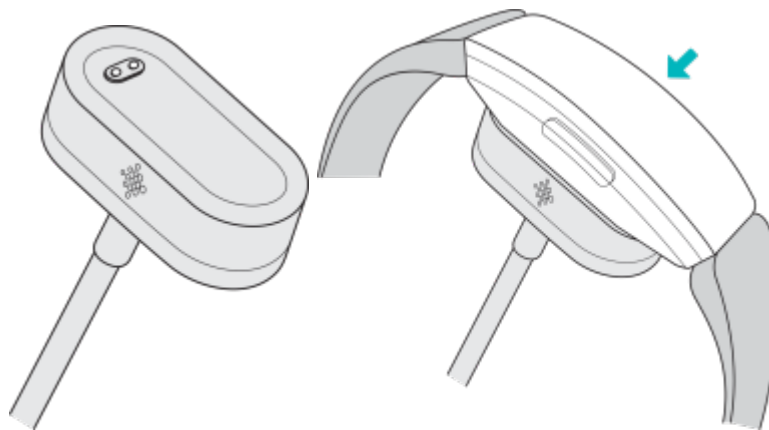
De avtagbara banden för Inspire HR finns i olika färger och material och dessa säljs separat.

Ladda din aktivitetsklocka

En fulladdad Inspire HR har en batteritid på upp till 5 dagar. Batteriets livslängd och laddningscykler varierar med användning och andra faktorer. De faktiska resultaten kommer att variera.

För att ladda Inspire HR:

1. Anslut laddningskabeln till USB-porten på din dator, eller en UL-certifierad USB-väggsladdare eller annan lågenergiladdningsenhet.
2. Håll den andra änden av laddningskabeln nära porten på aktivitetsklockans baksida tills den fästs magnetiskt. Se till att stiften på laddningskabeln riktas in med porten på baksidan av din aktivitetsklocka.



En fullständig laddning tar ungefär 1 till 2 timmar. Medan aktivitetsarmbandet laddas kan du trycka på knappen för att kontrollera batterinivån. En fulladdad aktivitetsklocka visar en helfylld batteriikon med ett leende.

Konfigurera med din telefon

Ställ in Inspire HR med Fitbit-appen för iPhones och iPads eller Android-telefoner. Fitbit-appen är kompatibel med de mest populära telefoner. Se [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices) för att kontrollera om din telefon är kompatibel.



Så här kommer du igång:

1. Hämta Fitbit-appen:
 - [Apple App Store](#) för iPhone
 - [Google Play Store](#) för Android-telefoner
2. Installera appen och öppna den.
3. Nudda **Logga in med Google** och följ instruktionerna på skärmen för att ställa in din enhet.

När du är klar med installationen ska du läsa igenom guiden för att lära dig mer om din nya aktivitetsklocka och utforska Fitbit-appen.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Se dina data i Fitbit-appen

Öppna Fitbit-appen i den telefon för att se dina hälsovärden, aktivitet och sömndata, välj ett tränings- eller mindfulness-pass, och mer.

Bära Inspire HR

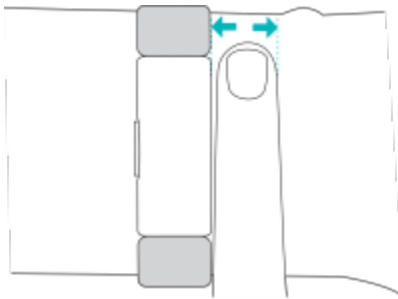
Bär Inspire HR på din handled. Om du behöver fästa ett armband av en annan storlek eller om du har köpt ett armband kan du hitta instruktioner under ["Byta bandet"](#) på sidan 10.

Observera att klipptillbehöret inte är utformat för att passa Inspire HR.

Placering vid daglig användning jämfört med vid träning

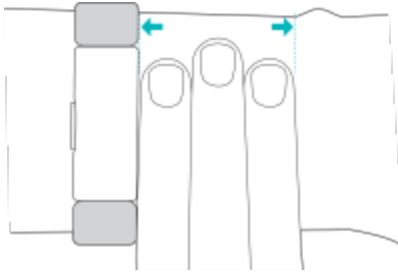
När du inte tränar ska du bära Inspire HR en fingerbredd över ditt handledsben.

I allmänhet är det alltid viktigt att ge din handled en regelbunden paus genom att ta bort aktivitetsarmbandet i ungefär en timme efter att du har haft på den en längre tid. Vi rekommenderar att du tar bort aktivitetsarmbandet medan du duschar. Även om du kan duscha med aktivitetsarmbandet, minskar risken för potentiell exponering för tvål, schampon och balsam, vilket kan orsaka långvariga skador på ditt aktivitetsarmband och kan orsaka hudirritation.



För optimerad pulsavläsning under träning:

- Under en workout kan du experimentera med att bära ditt aktivitetsarmband lite högre på handleden för bättre passform. Många träningsformer som till exempel cykling eller tyngdlyftning gör att du ofta böjer din handled, vilket kan störa pulssignalen om aktivitetsarmbandet är längre ner på din handled.



- Bär ditt aktivitetsarmband ovanpå handleden och se till att enhetens baksida är i kontakt med din hud.
- Överväg att dra åt bandet före en workout och lossa det när du är klar. Bandet ska vara åtsittande men inte stramt (ett hårt åtdraget armband begränsar blodflödet, vilket kan påverka hjärtfrekvenssignalen).

Hänthet

För större noggrannhet måste du ange om du bär Inspire HR på din dominanta eller icke-dominanta hand. Den hand du använder när du äter och skriver är din dominanta hand. Som standard är handledsinställningen inställd på icke-dominant. Om du bär Inspire HR på din dominanta hand, ändra handledsinställningen i Fitbits app:

Från fliken Idag  i Fitbit-appen, nuddar du ikonen längst upp till vänster, > Inspire HR-panelen > **Handled** > **Dominant**.

Skötselråd

- Rengör bandet och handleden regelbundet med ett tvålfritt rengöringsmedel.
- Om ditt aktivitetsarmband blivit blöt efter en aktivitet tar du av det och torkar av det ordentligt.
- Ta av aktivitetsarmbandet då och då.

För ytterligare information, se sidan med [Fitbit Användning och vård](#).

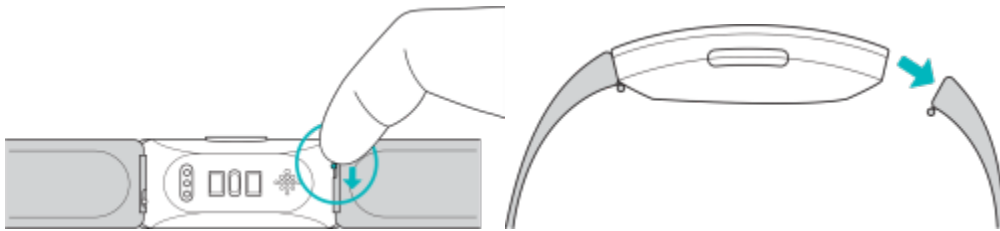
Byta bandet

Inspire HR kommer med ett litet band fastsatt och ytterligare ett stort bottenband i lådan. Både topp- och bottenbanden kan bytas med armband som säljs separat på fitbit.com. För bandmått se "[Bandstorlekar](#)" på sidan 35.

Fitbit Inspire och Fitbit Inspire HR-band är kompatibla med båda aktivitetsarmbanden.

Ta bort ett band

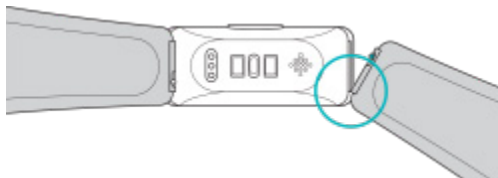
1. Vänd Inspire HR och hitta snabblösarspaken.
2. Medan du trycker snabblösarspaken inåt, dra försiktigt bandet bort från aktivitetsklockan för att lossa det.



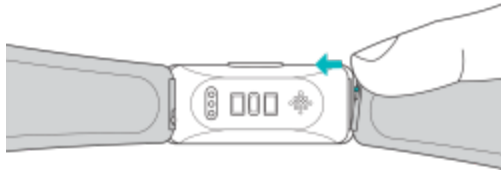
3. Gör samma sak på andra sidan.

Fästa ett armband

1. För att fästa ett band håller du bandet och skjuter stiftet (på den motsatta sidan från snabblåset) i gropen på aktivitetsarmbanden.



2. Medan du trycker snabbkopplingsspaken inåt skjuter du in den andra änden av bandet på plats.



3. När båda ändarna av stiftet är på plats, släpp snabblåset.

Grunderna

Läs om hur du kan navigera, kontrollera batterinivå och sköta ditt aktivitetsarmband.

Navigera Inspire HR

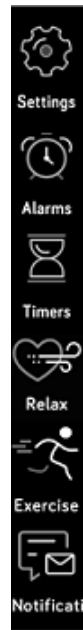
Inspire HR har en OLED-pekskärm och 1 knapp.

Navigera på Inspire HR genom att trycka på skärmen, svepa upp och ner eller trycka på knapparna. För att spara batteri stängs aktivitetsarmbandets skärm av när den inte används.

Grundläggande navigering

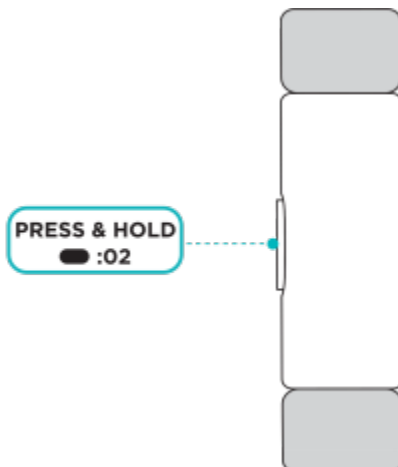
Startskärmen är en klocka.

- Svepa ned för att bläddra igenom appar på Inspire HR. tryck på en app för att öppna den.
- Svepa uppåt för att se din dagliga statistik.



Snabbinställningar

Tryck och håll ned knapparna på din Inspire HR för ett snabbare sätt att komma åt vissa inställningar. Nudda en inställning för att aktivera eller inaktivera den. När du stänger av inställningen blir ikonen dämpad med en linje genom den.



På skärmen med snabbinställningar:

Batteri	Kontrollera batterinivån.
Väck skärm	När inställningen Väck skärm är på kan du vrida handleden mot dig för att slå på skärmen.
Aviseringar	När meddelanden-inställningen är på visar Inspire HR meddelanden från telefonen när telefonen är i närheten. Mer information finns i " Meddelanden från din telefon " på sidan 16.

Anpassa inställningarna

Hantera grundläggande inställningar, inklusive pulsregistrering och telefon-GPS

direkt på ditt aktivitetsarmband. Öppna Inställningar-appen  och nudda en inställning för att justera den. Svep uppåt för att se hela listan med inställningar.

Byta urtavlan

Fitbits galleri erbjuder en variation av urtavlor för att göra ditt aktivitetsarmband personligt.

1. Från fliken **Idag**  i Fitbit-appen, nuddar du ikonen längst upp till vänster > Inspire HR-panelen.
2. Nudda fliken **Galleri** > **Klockor**.
3. Bläddra bland tillgängliga urtavlor. Nudda urtavlan för att se en detaljerad vy.
4. Nudda **Installera** för att lägga till urtavla i Inspire HR.

Meddelanden från din telefon

Inspire HR kan visa samtal, sms, kalender och app-meddelanden från din telefon för att hålla dig informerad. Håll ditt aktivitetsarmband inom 9 meter från din telefon för att ta emot meddelanden. Upp till 10 meddelanden sparas i appen Meddelanden  på ditt aktivitetsarmband.

Konfigurera meddelanden

Kontrollera att telefonens Bluetooth är påslagen och att telefonen kan ta emot meddelanden (ofta under Inställningar > Meddelanden). Konfigurera sedan meddelanden:

1. Från fliken Idag  i Fitbit-appen, nudda ikonen längst upp till vänster > Inspire HR-panelen.
2. Nudda **Meddelanden**.
3. Följ instruktionerna på skärmen för att parkoppla ditt aktivitetsarmband om du inte redan har gjort det. Samtal, sms och kalendermeddelanden slås på automatiskt.
4. Om du vill aktivera meddelanden från appar som är installerade på din telefon, inklusive Fitbit och WhatsApp, nuddar du **Appmeddelanden** och aktiverar de meddelanden du vill se.

Observera att om du har en iPhone visar Inspire HR meddelanden från alla kalendrar som synkroniseras med kalenderappen. Om du har en Android-telefon visar Inspire HR kalendermeddelanden från den kalenderapp du väljer under installationen.

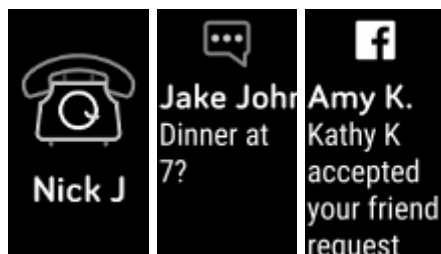
För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Se inkommande meddelanden

När din telefon och Inspire HR är inom räckvidden gör ett meddelande att aktivitetsarmbandet vibrerar.

- Telefonsamtal – namn eller nummer på uppringaren visas en gång. Tryck på knappen för att avvisa aviseringen. Tryck på knapparna för att avvisa meddelandet.
- Textmeddelanden – avsändarens namn rullar en gång ovanför meddelandet. Svep upp för att läsa hela meddelandet.
- Kalenderaviseringar – namnet på händelsen rullar en gång under tiden och platsen.
- Appmeddelanden – namnet på appen eller avsändaren rullar en gång ovanför meddelandet. Svep upp för att läsa hela meddelandet.

Om du vill läsa ett meddelande senare sveper du ner från klockans urtavla och trycker på appen Meddelanden . Nudda vid en avisering för att utöka meddelandet.



OBS! Aktivitetsarmbandet visar de första 250 tecknen i meddelandet. Kolla telefonen för att se hela meddelandet.

Stänga av meddelanden

Stäng av vissa meddelanden i Fitbit-appen, eller stäng av alla meddelanden i snabbinställningarna på Inspire HR. När alla meddelanden är avstängda vibrerar inte ditt aktivitetsarmband och skärmen slås inte på när din telefon får ett meddelande.

Så här stänger du av vissa meddelanden:

1. Från fliken Idag  i Fitbit-appen på din telefon, nuddar du ikonen längst upp till vänster > Inspire HR-panelen > **Meddelanden**.
2. Stäng av de aviseringar du inte längre vill se på ditt aktivitetsarmband.

Så här stänger du av alla meddelanden:

1. Tryck och håll ned knappen på din aktivitetsklocka för att komma till snabbinställningsskärmen.
2. Nudda **Meddelanden** för att stänga av dem. Meddelanden-ikonen dimmas för att indikera att meddelanden är avstängda.

Observera att om du använder inställningen Stör ej på telefonen får du inga meddelanden på ditt aktivitetsarmband förrän du stänger av den här inställningen.

Tidsregistrering

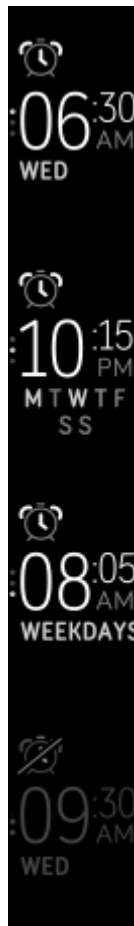
Larm vibrerar för att väcka eller påminna dig vid en tidpunkt du ställer in. Ställ in upp till 8 larm som du vill ska inträffa en gång eller flera dagar i veckan. Du kan också ta tid på händelser med stoppuret eller ställa in en nedräkningstimer.

Ställ in ett larm

Ställ in och ta bort alarm i Fitbit-appen. Slå på eller av alarm direkt på Inspire HR i

Alarm-appen .

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).



Avvisa eller snooza ett larm

När ditt alarm sätter igång vibrerar aktivitetsarmbandet. Tryck på knapparna för att avvisa alarmet. För att snooza alarmet i 9 minuter, svep nedåt.

Snooza larmet så många gånger du vill. Inspire HR går automatiskt in i snooze-läge om du ignorerar alarmet i mer än 1 minut.



Använd timer eller stoppur

Tidshändelser med stoppklockan ställer in en nedräkningstimer med appen Timers



på ditt aktivitetsarmband. Du kan köra stoppklockan och nedräkningstimern samtidigt.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Aktivitet och wellness

Inspire HR registrerar kontinuerligt en mängd statistik när du bär den. Data synkroniseras automatiskt med Fitbit-appen under hela dagen.

Se din statistik

Svep uppåt från urtavlan för att se daglig statistik, inklusive:

Kärnstatistik	Steg du tagit idag, tillryggalagd sträcka, brända kalorier och aktiva minuter
Träning	Antal dagar där du uppnådde ditt träningsmål den här veckan
Puls	Aktuell puls och pulszon
Steg per timme	Steg som tagits denna timme och antalet timmar där du uppnådde ditt timmässiga aktivitetsmål (nudda för att växla mellan statistiken)
Menstruationscykel Ispårning	Information om var du befinner dig i din menstruationscykel, om tillämpligt
Sömn	Sömnens varaktighet
Vatten	Vattenintag loggat idag
Vikt	Nuvarande vikt, framsteg mot ditt viktmål eller där din vikt faller inom ett hälsosamt intervall om ditt mål är att bibehålla din vikt

Om du sätter upp ett mål i Fitbit-appen visar en ring dina framsteg mot det målet.

Hitta din fullständiga historia och annan information som automatiskt identifieras av ditt aktivitetsarmband i Fitbit-appen.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Spåra ett dagligt aktivitetsmål

Inspire HR spårar dina framsteg mot ett dagligt aktivitetsmål som du väljer själv. När du når ditt mål vibrerar aktivitetsarmbandet och firar dina framsteg.

Välja ett mål

Sätt ett mål som hjälper dig att komma igång med din hälso- och fitnessresa. Till att börja med är ditt mål att ta 10 000 steg per dag. Välj att ändra antalet steg eller välj ett annat aktivitetsmål.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Registrera framsteg mot ditt mål på Inspire HR. Mer information finns i "[Se din statistik](#)" på sidan 21.

Spåra din timaktivitet

Inspire HR hjälper dig att hålla dig aktiv hela dagen genom att hålla reda på när du är stillastående och påminner dig om att röra på dig.

Klockan påminner dig om att gå åtminstone 250 steg varje timme. Du kommer att känna en vibration och se en påminnelse på din skärm 10 minuter före timmens slut om du inte har gått 250 steg. När du uppfyller 250-stegsmålet efter att ha fått påminnelsen känner du en andra vibration och ser ett gratulationsmeddelande.



För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Spåra din sömn

Bär Inspire HR när du går och lägger dig för att automatiskt spåra grundläggande statistik om din sömn, inkluderande din sömntid, sömnstadier (tid tillbringad i REM, lätt sömn och djup sömn) och sömnpöäng (kvaliteten på din sömn).

För att se din sömnstatistik ska du synkronisera ditt aktivitetsarmband när du vaknar och kolla Fitbit-appen.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Sätta ett sömnmål

Till en början har du ett sömnmål på 8 timmars sömn per natt. Anpassa detta mål för att möta dina behov.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Lära dig om dina sömnvanor

Med en prenumeration på Fitbit Premium kan du se mer information om din sömnpöäng och hur du jämför med dina kamrater, vilket kan hjälpa dig att skapa en bättre sömnrutin och vakna upp och känna dig utvilad.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Se din puls

Inspire HR registrerar din puls under hela dagen. Svep upp från urtavlan för att se din realtidspuls och din vilopuls. Mer information finns i ["Se din statistik"](#) på sidan21.

Under ett träningspass visar Inspire HR din pulszon för att hjälpa dig att rikta in träningsintensiteten efter eget val.

För mer information, se ["Kontrollera din puls"](#) på sidan27.

Öva på guidad andning

Relax-appen  på Inspire HR erbjuder personligt guidade andningssessioner som hjälper dig att hitta stunder av lugn under dagen. Alla meddelanden är automatiskt avaktiverade under passet.

1. På Inspire HR öppnar du Relax-appen .



2. Tvåminuterspasset är det första alternativet. Svep upp för att välja 5-minuterspasset.
3. Nudda uppspelningsikonen  för att starta passet och följ instruktionerna på skärmen.

Efter träningen ser du en sammanfattning som visar din anpassning (hur väl du följde andningsuppmaningarna), din puls vid början och slutet av sessionen och hur många dagar du slutförde en guidad andningssession denna vecka.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Träning och hjärthälsa

Registrera träning automatiskt eller spåra aktivitet med Träningsappen  för att se realtidsstatistik och en summering efter din workout.

Kontrollera Fitbit-appen för att dela din aktivitet med vänner och familj, samt jämföra din övergripande konditionsnivå med dina kamrater och mycket mer.

Spåra din träning automatiskt

Inspire HR känner igen och registrerar automatiskt många aktiviteter med mycket rörelse som är minst 15 minuter lång. Se grundläggande statistik om din aktivitet i

Fitbits app på din telefon. Nudda panelen träning  från fliken idag .

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Spåra och analysera träning med Träningsappen

Registrera specifik träning med appen Träning  på Inspire HR för att se statistik i realtid, såsom pulldata, brända kalorier, förfluten tid samt en träningssammanfattning efter workouten på din handled. För komplett workout-statistik och en karta över intensiteten på din workout om du använde GPS kan du nudda panelen Träning i Fitbit-appen.

Inspire HR använder GPS-sensorerna på din närliggande telefon för att fånga GPS-data.

GPS-krav

Kopplad GPS är tillgänglig för alla telefoner som har stöd av GPS-sensorer. Mer information finns i [tillhörande hjälpartikel](#).

1. Slå på Bluetooth och GPS på din telefon.
2. Se till att Inspire HR är parkopplad till din telefon.
3. Se till att Fitbit-appen har behörighet att använda GPS- eller platstjänster.
4. Ha telefonen med dig medan du tränar.

Så här spårar du ett träningspass:

1. Öppna appen Träning på Inspire HR  och svep för att hitta en träning.
2. Nudda träningen för att välja den.
3. Nudda vid spela upp ikonen  för att börja övningen eller svepa upp för att sätta ett mål för tid, sträcka eller kalorier, beroende på aktivitet. Om träningen använder GPS kan du vänta på att signalen ansluts, eller starta övningen och GPS kommer att ansluta när en signal är tillgänglig.
4. När du är klar med din workout eller vill pausa, nudda knapparna.
5. Tryck på knapparna igen för att avsluta din workout och nudda **Avsluta**. Svep upp för att se din summering för workout. Nudda kontrollmärket för att avsluta summeringsskärmen.
6. Nudda träningspanelen i Fitbit-appen för att se din data för GPS.

Obs!

- Om du ställer in ett träningsmål larmar aktivitetsarmband när du är halvvägs till målet och när du når målet.
- Om träningen använder GPS ser du en ikon längst upp till vänster när din aktivitetsklocka är ansluten till telefonens GPS-sensorer. När skärmen säger "ansluten" och Inspire HR vibrerar är GPS ansluten.



Anpassa dina träningsinställningar och genvägar

Anpassa inställningar för olika träningstyper och ändra eller omordna övningsgenvägar i Fitbit-appen. Du kan till exempel koppla till eller från kopplad GPS och signaler eller lägga till en yoga-genväg till Inspire HR.

Så här anpassar du en träningsinställning:

1. Från fliken Idag  i Fitbit-appen, nuddar du ikonen längst upp till vänster, Inspire HR-panelen  **Träningsgenvägar**.
2. Nudda vid en övning och justera dina inställningar.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Kontrollera din workout-sammanfattning

Efter att du avslutat en workout visar Inspire HR en sammanfattning av din statistik.

Kontrollera panelen träning i Fitbit-appen för att se ytterligare statistik och en karta över intensiteten på workout om du använde GPS.

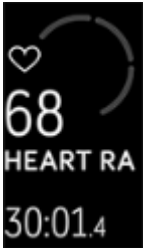
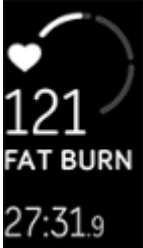
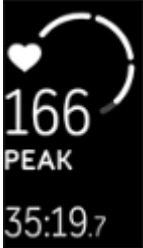
Kontrollera din puls

Pulszoner hjälper dig att rikta in träningsintensiteten efter eget val. Se din nuvarande zon och framsteg mot din maximala puls på din enhet bredvid din pulsavläsning. I Fitbit-appen kan du se hur mycket tid du spenderat i vissa zoner under en viss dag eller träning. Tre zoner baserade på American Heart Associations rekommendationer finns tillgängliga och du kan även skapa en anpassad zon om du har en specifik puls som du vill sikta på.

Inspire HR gör dina pulszoner personliga genom att använda pulsreserv, vilken skiljer mellan din maxpuls och vilopuls. För att hjälpa dig att rikta träningsintensiteten för ditt val, kontrollera din puls och din pulszon på ditt aktivitetsarmband under träning. Inspire HR meddelar dig när du går in i en pulszon.

Standardpulszoner

Standardpulszonerna beräknas med hjälp av din uppskattade maxpuls. Fitbit beräknar din maxpuls med den allmänna formeln på 220 minus din ålder.

Ikon	Zoner	Beräkning	Beskrivning
	Inte i zon	Under 50 % av din maxpuls	Under fettförbränningszonen slår ditt hjärta i långsammare tempo.
	Fettförbränningszon	Mellan 50 % och 69 % av din maxpuls	I fettförbränningszonen är du troligtvis i en måttlig aktivitet som en snabb promenad. Din puls och andning ökar, men du kan fortfarande föra en konversation.
	Konditionszon	Mellan 70 % och 84 % av din maxpuls	I konditionszonen är du troligtvis ute på en mer kraftfull aktivitet såsom löpning eller spinning.
	Peakzon	Mer än 85 % av din maxpuls	I toppzonen gör du troligtvis en kort intensiv aktivitet som förbättrar din förmåga och snabbhet såsom sprint eller intervallträning med hög intensitet.

Anpassad pulszon

I stället för att använda de tre pulszonerna kan du skapa en anpassad zon i Fitbit-appen för att sikta på en specifik puls.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Dela din aktivitet

När du har avslutat en workout kan du öppna Fitbit-appen för att dela din statistik med vänner och familj.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Spåra dina konditionsträningspoäng

Visa din övergripande kardiovaskulära träning i Fitbit-appen. Se din konditionsträningspoäng och konditionsnivå, som visar hur du ligger till jämfört med dina kamrater.

I Fitbit-appen nuddar du hjärtfrekvenspanelen och sveper åt vänster på din pulsgrafik för att se din detaljerade träningsstatistik.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Uppdatera, starta om och rensa

Läs om hur du uppdaterar, startar om och rensar Inspire HR.

Uppdatera Inspire HR

Uppdatera ditt aktivitetsarmband för att få de senaste funktionerna och produktuppdateringarna.

När uppdateringen är tillgänglig visas ett meddelande i Fitbit-appen. Efter att du har startat uppdateringen följ förloppsindikatorn på Inspire HR och i Fitbit-appen tills uppdateringen är klar. Håll ditt aktivitetsarmband och telefon nära varandra under uppdateringsprocessen.

Uppdateringen av Inspire HR tar flera minuter och kan kräva en hel del batteri. Vi rekommenderar att du kopplar in ditt aktivitetsarmband i laddaren innan du börjar uppdateringen.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Starta om Inspire HR

Om du inte kan synkronisera Inspire HR, om du har problem med kopplad GPS eller att spåra din statistik, eller om ditt aktivitetsarmband inte går att styra bör du starta om det:

1. Anslut Inspire HR till laddningskabeln. För instruktioner, se "[Ladda ditt aktivitetsarmband](#)" på sidan 6.
2. Tryck och håll in knapparna på ditt aktivitetsarmband i 5 sekunder. Släpp knappen. När du ser en leende ikon och Inspire HR vibrerar så har aktivitetsarmbandet startats om.

Om du startar om ditt aktivitetsarmband tas ingen data bort.

Radera Inspire HR

Om du vill ge din Inspire HR till en annan person eller vill returnera den ska du först rensa dina personuppgifter:

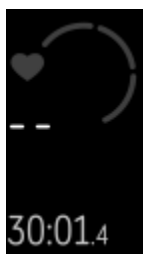
1. På Inspire HR, öppna appen Inställningar  > **Rensa användardata.**
2. När du blir ombedd att göra det, tryck på skärmen under 3 sekunder och släpp.
När Inspire HR vibrerar och du ser klockskärmen raderas dina data.

Felsökning

Om Inspire HR inte fungerar korrekt, se våra felsökningssteg nedan.

Pulssignal saknas

Inspire HR spårar din puls kontinuerligt medan du tränar och under hela dagen. Om pulssensorn på aktivitetsarmbandet har svårt att upptäcka en signal visas streckade linjer.



Om ditt aktivitetsarmband inte upptäcker någon pulssignal kan du först kontrollera att pulsspårning är aktiverat i appen Inställningar  på aktivitetsarmbandet. Se sedan till att du har på dig ditt aktivitetsarmband korrekt, antingen genom att flytta den högre upp eller längre ner på din handled eller genom att dra åt eller lossa bandet. Se till att din Inspire HR har kontakt med din hud. Efter att du har hållit din arm stilla och rak under en kort stund bör du se din puls igen.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

GPS-signalen saknas

Miljöfaktorer som höga byggnader, tät skog, branta backar och tjockt molntäcke kan störa din telefons förmåga att ansluta till GPS-satelliter. Om din telefon söker efter en GPS-signal under en träning kommer du att se att **ansluter** visas längst upp på skärmen.



För bästa resultat, vänta på att telefonen hittar signalen innan du börjar din workout.

Andra problem

Om du upplever något av följande problem startar du om aktivitetsarmbandet:

- Synkroniserar inte
- Reagerar inte på nuddningar, svep eller knapptryckningar
- Registrerar inte steg eller andra data
- Visa inte meddelanden

För instruktioner kan du se "[Starta om Inspire HR](#)" på sidan [30](#).

Allmän info och specifikationer

Sensorer och komponenter

Fitbit Inspire HR innehåller följande sensorer och motorer:

- Optisk pulsspårare
- 3-axlig accelerometer som spårar rörelsemönster
- Vibrationsmotor

Material

Boetten på Inspire HR är av plast. Inspire HR Classic-bandet är tillverkat i bekvämt högkvalitativ silikon som liknar det som används i många sportklockor. Spännet är tillverkat av anodiserad aluminium. Även om anodiserat aluminium kan innehålla spår av nickel, vilket kan orsaka allergiska reaktioner hos personer med nickelkänslighet, följer mängden nickel i alla Fitbit-produkter Europeiska unionens stränga nickeldirektiv.

Trådlös teknik

Inspire HR innehåller en Bluetooth 4.0-radiosändare.

Haptisk återkoppling

Inspire HR innehåller en vibrationsmotor för alarm, mål, aviseringar och påminnelser.

Batteri

Inspire HR innehåller ett laddningsbart litiumpolymerbatteri.

Minne

Inspire HR lagrar dina data, inklusive daglig statistik, sömninformation och träningshistorik, i 7 dagar. Se dina historiska data i Fitbits app.

Visa

Inspire HR har en OLED-skärm.

Storlek på band

Bandstorlekarna visas nedan. Observera att armbanden som säljs separat kan variera något.

Litet band	Passar en handled på mellan 140 mm-180 mm (5,5 – 7,1 tum) i omkrets
Stort band	Passar en handled på mellan 180 mm-220 mm (7,1 – 8,7 tum) i omkrets

Miljöförhållanden

Driftstemperatur	-10 °C till 45 °C (14 °F till 113 °F)
Icke-driftstemperatur	-20 °C till -10 °C (-4 °F till 14 °F) 45 °C till 60 °C (113 °F till 140 °F)
Vattentålighet	Vattentålig upp till 50 meter
Maxhöjd för att kunna fungera	8 534 m (28 000 fot)

Läs mer

Om du vill läsa mer om ditt aktivitetsarmband, hur du spårar dina framsteg i Fitbit-appen och hur du skapar sunda vanor med Fitbit Premium kan du besöka help.fitbit.com.

Returpolicy och garanti

Du kan hitta garantiinformation och fitbit.com:s returpolicy på [vår webbsida](#).

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 사용을위한 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. Alla rättigheter förbehålls. Fitbit och Fitbit-logotypen är varumärken eller registrerade varumärken som tillhör Fitbit i USA och andra länder. En mer fullständig lista över Fitbit-varumärken finns på [Fitbit Trademark List](#). Tredje parts varumärken som omnämns tillhör respektive ägare.