

fitbit charge HR™

心率 + 活動手環



產品手冊
版本 1.2

目錄

入門	1
包裝盒內物品.....	1
本文件包含內容.....	1
設定 Fitbit Charge HR	2
在行動裝置上設定您的追蹤器.....	2
在 PC 上設定您的追蹤器 (Windows 10).....	3
在 PC 上設定您的追蹤器 (Windows 8.1 和以下版本)	3
在 Mac 上設定您的追蹤器	4
將您的追蹤器資料同步到您的 Fitbit 帳號.....	4
瞭解您的 Fitbit Charge HR	5
手腕位置	5
慣用手或非慣用手的手腕.....	5
使用快速檢視.....	6
電池續電時間和充電.....	7
確定當前電量.....	7
為追蹤器充電.....	8
維護指示	8
使用 Fitbit Charge HR 自動追蹤	9
追蹤全天統計資料.....	9
使用心率區間.....	10
預設心率區間.....	10

自訂心率區間.....	11
追蹤睡眠	11
追蹤每日活動目標.....	12
變更目標.....	12
設定每日目標的值.....	12
使用 Fitbit Charge HR 追蹤運動	13
使用 SmartTrack	13
使用鍛鍊模式.....	14
使用靜音鬧鐘	15
設定靜音鬧鐘.....	15
解除靜音鬧鐘.....	15
接收來電通知	16
啟用來電通知.....	16
管理來電通知.....	16
使用 Fitbit.com 儀表板	17
瀏覽器需求.....	17
新增和移除動態磚.....	17
裝置資訊.....	18
從 fitbit.com 管理追蹤器	18
更新 Fitbit Charge HR	19
Fitbit Charge HR 疑難排解	20
Fitbit Charge HR 一般資訊和規格.....	21
感應器與馬達.....	21

電池	21
記憶體	21
尺寸	22
環境條件	22
說明	22
退貨政策和保修.....	22
監管法規和安全注意事項.....	23
美國：Federal Communications Commission (FCC) statement	23
加拿大：Industry Canada (IC) statement.....	24
歐盟 (EU).....	24
澳大利亞和紐西蘭.....	25
中國	25
無線同步連接器.....	25
Charge HR.....	26
墨西哥	26
以色列	26
塞爾維亞	27
南非	27
韓國	28
新加坡	28
台灣	29
無線同步連接器.....	29
Charge HR.....	29
俄羅斯	30

阿拉伯聯合大公國.....	30
安全聲明	30
重要安全指示.....	30
注意事項.....	30
維護和穿戴提示.....	31
內建電池預防事項.....	32
處置和回收資訊.....	32

入門

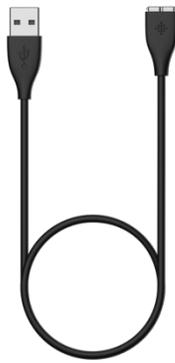
Charge HR™ 讓您準確記錄每次跳動—這款先進的追蹤手環可於整日、鍛鍊或從事任何活動時佩戴，只要戴上手腕便可自動連續追蹤心率與活動。

包裝盒內物品

Charge HR 包裝盒內含：



Charge HR 手環



充電纜線



無線同步連接器

本文件包含內容

本手冊教您如何快速開始設定追蹤器。經過設定，追蹤器就能將資料同步至 fitbit.com 或 Fitbit 應用程式，讓您檢視統計資料的詳細資訊、查看歷史趨勢、記錄食物，及更多功能。只要一完成設定，便能開始使用。

本手冊的其餘章節將引導您瞭解 Charge HR 的各項功能，同時說明當有免費的韌體更新推出時如何更新追蹤器。您會在整份手冊中發現，如為可在 fitbit.com 儀表板或 Fitbit 應用程式上進行的工作，將只會出現 fitbit.com 的指示；如果您有適用於 iOS、Android 或 Windows 的 Fitbit 應用程式，可在 <https://help.fitbit.com> 找到指示。

設定 Fitbit Charge HR

您可用電腦或適用於 iOS、Android 或 Windows 10 的 Fitbit 應用程式設定 Charge HR。

在行動裝置上設定您的追蹤器

Fitbit 應用程式與超過 200 多種行動裝置相容，可支援 iOS、Android 和 Windows 10 作業系統。

請執行以下操作以便開始進行：

1. 查看 <http://www.fitbit.com/devices>，確認 Fitbit 應用程式與您的行動裝置相容。
2. 根據您的裝置，在以下其中一個位置查找 Fitbit 應用程式：
 - Apple® App Store® 適用於 iOS 裝置，如 iPhone® 或 iPad®。
 - Google Play™ 商店適用於 Android 裝置，如 Samsung® Galaxy® S5 和 Motorola Droid Turbo。
 - Microsoft® Windows 市集適用於 Windows 10 行動裝置，如 Lumia™ 手機或 Surface™ 平板電腦。
3. 安裝應用程式。請注意：您將需要註冊對應商店的帳號，才可以下載免費應用程式，如 Fitbit。
4. 安裝應用程式之後，開啟應用程式，並點選**加入 Fitbit** 以開始。系統將引導您完成建立 Fitbit 帳號並將您的 Charge HR 連接 (配對) 到行動裝置的過程。配對可確保追蹤器和行動裝置能夠彼此通訊 (同步資料)。

請注意，設定期間要求您提供的個人資訊將用於計算您的基礎新陳代謝率 (BMR)，可以幫助確定您的估計卡路里消耗。這項資訊是私人資訊，除非您前往「隱私」設定並選擇與 Fitbit 好友分享年齡、身高或體重。

設定完成後，您就可以開始運動。

在 PC 上設定您的追蹤器 (Windows 10)

如果您沒有行動裝置，可以在 Windows 10 PC 上並使用適用於 Windows 行動裝置的相同 Fitbit 應用程式，設定並同步追蹤器。

若要使用應用程式，請按一下「開始」按鈕並開啟 Windows 市集 (稱為「市集」)。搜尋「Fitbit 應用程式」。請注意，如果您從未從商店下載應用程式到電腦，系統將提示您建立帳號。

開啟應用程式，並遵循指示操作，建立 Fitbit 帳號並設定 Charge HR。如果您的電腦具備藍牙功能，您可以以無線方式設定並同步；否則，您將需要使用 Charge HR 包裝盒中附帶的無線同步連接器。

在 PC 上設定您的追蹤器 (Windows 8.1 和以下版本)

如果您沒有相容的行動裝置，可以使用電腦設定追蹤器，並在 fitbit.com 上查看 Fitbit 統計資料。若要使用此方法，您將需要首先安裝名為「連接 Fitbit」的免費軟體應用程式，使 Charge HR 能夠與您的 fitbit.com 儀表板同步資料。

若要安裝「連接 Fitbit」並設定您的追蹤器，請執行以下操作：

1. 造訪 <http://www.fitbit.com/setup>。
2. 向下捲動並按一下相應選項以下載。
3. 系統提示時，儲存出現的檔案。
4. 按兩下檔案 (FitbitConnect_Win.exe)。「連接 Fitbit」安裝程式將開啟。
5. 按一下繼續以瀏覽安裝程式。
6. 系統提示時，選擇設定新的 Fitbit 裝置。
7. 遵循螢幕指示操作，以建立 Fitbit 帳號並連接您的追蹤器。

請注意，設定期間要求您提供的個人資訊將用於計算您的基礎新陳代謝率 (BMR)，可以幫助確定您的估計卡路里消耗。這項資訊是私人資訊，除非您前往「隱私」設定並選擇與 Fitbit 好友分享年齡、身高或體重。

在 Mac 上設定您的追蹤器

如果您沒有相容的行動裝置，可以使用電腦設定追蹤器，並在 fitbit.com 上查看 Fitbit 統計資料。若要使用此設定方法，您將需要首先安裝名為「連接 Fitbit」的免費軟體應用程式，使 Charge HR 能夠與您的 fitbit.com 儀表板同步資料。

若要安裝「連接 Fitbit」並設定您的追蹤器，請執行以下操作：

1. 造訪 <http://www.fitbit.com/setup>。
2. 向下捲動並按一下相應選項以下載。如果按鈕未正確顯示您的電腦類型（例如，如果顯示「下載用於 Mac」），請選擇正確類型，然後按一下按鈕。
3. 系統提示時，儲存出現的檔案。
4. 按兩下檔案（安裝 Fitbit Connect.pkg）。「連接 Fitbit」安裝程式將開啟。
5. 按一下**繼續**以瀏覽安裝程式。
6. 系統提示時，選擇**設定新的 Fitbit 裝置**。
7. 遵循螢幕指示操作，以建立 Fitbit 帳號並連接 Charge HR。Mac 的設定通常可用藍牙無線方式完成；如果不具備該功能，則系統將提示您插入追蹤器包裝盒中附帶的無線同步連接器。

請注意，設定期間要求您提供的個人資訊將用於計算您的基礎新陳代謝率 (BMR)，可以幫助確定您的估計卡路里消耗。這項資訊是私人資訊，除非您前往「隱私」設定並選擇與 Fitbit 好友分享年齡、身高或體重。

將您的追蹤器資料同步到您的 Fitbit 帳號

設定並開始使用 Charge HR 後，您將需要確保定期傳輸資料到 Fitbit，以便您可以在 Fitbit 儀表板上追蹤進度、查看運動歷程記錄、贏得徽章、分析睡眠記錄及更多。建議每天同步，但這不是必需。

Fitbit 應用程式使用藍牙低功耗 (BLE) 技術與您的 Fitbit 追蹤器同步。每次您開啟應用程式時，如果追蹤器在附近，它都將同步。如果您啟用了全天同步設定，應用程式還將在全天定期同步。如果您在不具備藍牙功能的 Windows 10 PC 上執行 Fitbit 應用程式，您將需要確保追蹤器連接到電腦。

Mac® 上的「連接 Fitbit」也使用藍牙進行同步（如果有），否則您將需要確保將無線同步連接器插入電腦。您可以隨時強制「連接 Fitbit」同步；否則它將每 15 分鐘自動同步，但需滿足以下條件：

- 追蹤器處於您電腦約 6.10 公尺範圍內。
- 電腦已開機、喚醒並連接到網際網路。

瞭解您的 Fitbit Charge HR

本節介紹如何最佳地佩戴、充電及維護追蹤器。

手腕位置

您應將 Charge HR 戴在手腕上。雖然放在口袋或背包內也能記錄步數和樓層數等統計資料，但戴在手腕才能取得最準確的統計資料。如要整日佩戴，應將 Charge HR 平坦戴在離腕骨下一個手指寬的地方（如同戴普通手錶時一樣）。

與所有的心率追蹤技術一樣，無論是採用胸扣帶或腕帶式的感應器，準確度都會因個人的體質、穿戴位置和運動類型而受到影響。換句話說，不是每個人都能在各種運動中獲得絕對準確的讀數。為獲得最佳的心率準確度，請記住下列提示：

1. 運動時請試著將追蹤器戴在手腕上較高的位置。運動時，手臂中的血液越上方流動增加越多，因此將追蹤器往上移幾公分可改善心率訊號。此外，像是踩飛輪等許多運動需要經常彎曲手腕，因此追蹤器在手腕上的位置較低越可能干擾心率訊號。
2. 請勿將追蹤器佩戴過緊，否則將限制血液的流動，進而可能影響心率訊號。也就是說，追蹤器在運動時佩戴應該比整日佩戴時略緊（緊貼但不緊縮）。
3. 在高強度的間歇訓練或是手腕需大動作且不規律運動的時候，感應器可能無法準確找到心率。同樣地，在舉重或划船等運動時，手腕肌肉的收縮可能使手環在運動時不斷變緊再變鬆。請試著放鬆手腕，並保持靜止一段時間（約 10 秒），應該會出現準確的心率讀數。

慣用手或非慣用手的手腕

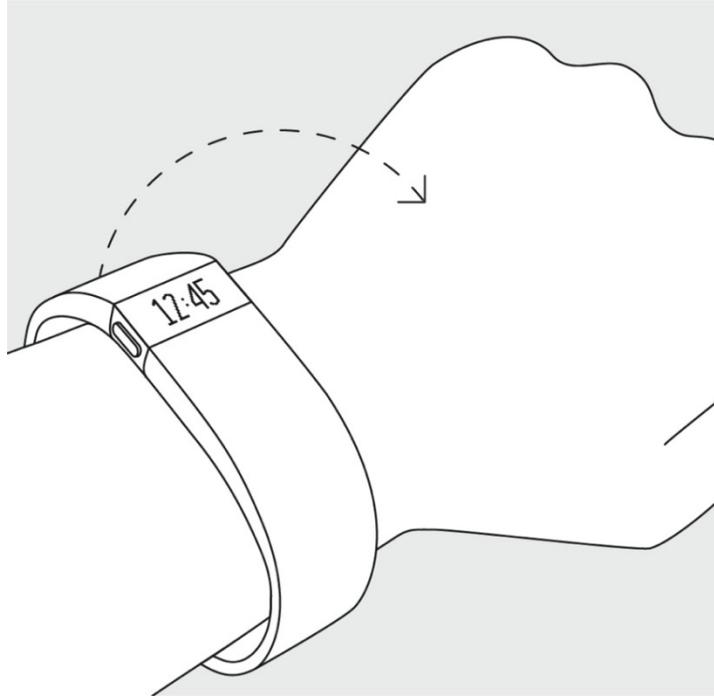
為改善 Charge HR 的準確度，您必須指定將手腕佩戴在慣用手或非慣用手的手腕上。慣用手也就是您用來從事寫字或丟球等日常活動時所使用的手。您可以在 Fitbit 應用程式或 fitbit.com 儀表板上指定此設定。

使用 fitbit.com 儀表板指定：

1. 登入 fitbit.com。
2. 按一下儀表板右上角的齒輪圖示。
3. 按一下**設定**。
4. 使用左側的導覽標籤，找出並指定**慣用手**的正確設定。
5. 同步 Charge HR，將新設定更新至追蹤器。
 - a. 按一下位置靠近電腦螢幕上日期和時間的「連接 Fitbit」圖示。
 - b. 確保 Charge HR 位於附近，並按一下**立即同步**。

使用快速檢視

「快速檢視」讓您不用按下按鈕就能在 Charge HR 上查看時間。只要轉動手腕朝向自己，便會顯示時間並維持數秒。



開啟或關閉「快速檢視」：

1. 登入到您的 fitbit.com 儀表板，按一下頁面右上角的齒輪圖示。
2. 選擇**設定** > **裝置**。如果您的帳號有多個追蹤器，確定選的是 Charge HR。
3. 開啟或關閉「快速檢視」。

電池續電時間和充電

正常使用下，充滿電的 Charge HR 的電池續電時間最長為五天。您可登入 fitbit.com 並按一下頁面右上角的齒輪圖示，以查看電池電量。

確定當前電量

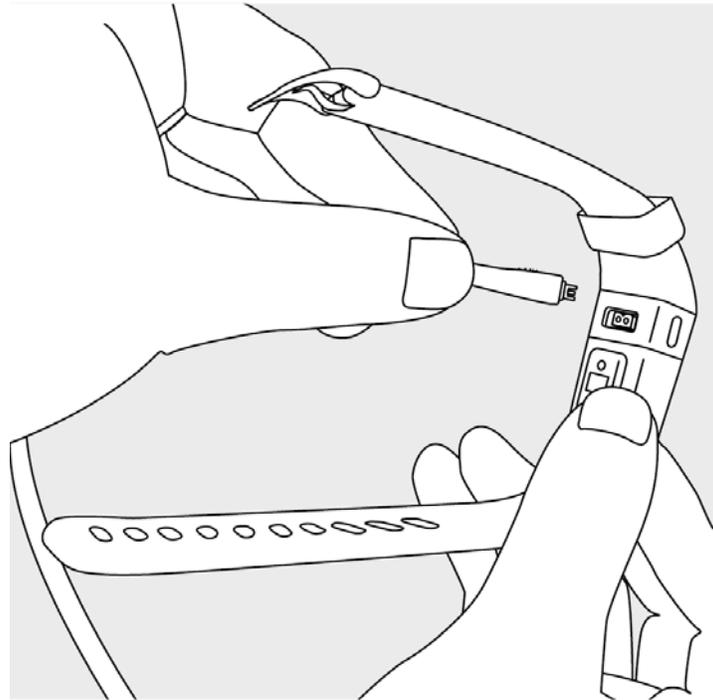
按下 Charge HR 上的按鈕以循環顯示統計資料時，如果剩餘電量只能持續約一天不到，第一個螢幕將顯示電池電量低圖示。

如果想在電池電量低時接收手機通知或電子郵件：

1. 登入您的 fitbit.com 儀表板。
2. 按一下頁面右上角的齒輪圖示並選擇**設定**。
3. 使用左側的導覽標籤，找出**通知**並選擇要接收的項目。
4. 按一下**儲存**。

為追蹤器充電

若要為 Charge HR 充電，請將充電纜線插入電腦的 USB 連接埠或符合 UL 認證的 USB 壁式充電器，將另一端插入 Charge HR 背面的連接埠。



充滿電需要 1 到 2 個小時。

維護指示

必須定期清潔 Charge HR 並保持乾燥。有關說明和詳細資訊，請參閱 <http://www.fitbit.com/productcare>。

使用 Fitbit Charge HR 自動追蹤

Charge HR 日夜都能全天候追蹤。

追蹤全天統計資料

Charge HR 會自動追蹤以下的全天統計資料：

- 行走的步數
- 目前心率
- 經過的距離
- 已燃燒的卡路里
- 攀爬樓層數

除了 Charge HR 顯示的統計資料，另外也會追蹤以下的統計資料並只會顯示在 fitbit.com 儀表板或 Fitbit 應用程式：

- 詳細的心率記錄，包括心率區間的維持時間
- 活動分鐘數
- 睡眠小時數和睡眠質量

若要捲動統計資料，只要按下 Charge HR 側邊的按鈕。會按順序顯示圖示和統計資料，接著顯示時間。如果設定了鬧鐘，顯示器還會顯示下一個鬧鐘時間。



步數



心率



距離



樓層數



卡路里

同步 Charge HR 時，您的全天統計資料都會上傳到 fitbit.com 儀表板。

您的 Charge HR 將基於您的時區，在第二天的午夜開始追蹤您的統計資料。雖然您的統計資料在午夜重設為零，但是前一天的資料不會刪除；當您下一次同步追蹤器時，該資料將上傳到 fitbit.com。

您可到 www.fitbit.com/user/profile/edit 調整時區。

使用心率區間

心率區間可幫助您找出所要的訓練強度目標。追蹤器會在心率旁顯示目前的心率區間，您可從 Fitbit 儀表板檢視特定日子或運動期間停留在某區間的時間。預設使用由美國心臟協會所建議的三個區間，如果您有自己特定的心率目標，也可建立自訂區間。

預設心率區間

預設心率區間係使用您的預估最大心率計算所得。Fitbit 以通用公式來計算您的最大心率，也就是 220 減去年齡。

目前心率旁的愛心圖示將指出您的區間：



- 當您低於區間，也就是最大心率的 50% 以下時，雖然心率增加，但仍不足以視為在運動中。
- 燃脂區間，也就是心率介於最大心率的 50% 至 69%，為低至中強度的運動，也是很適合運動新手停留的區間。稱為燃脂區間是因為較高比例的卡路里燃燒自脂肪，但燃燒的總卡路里比例仍偏低。
- 有氧區間，也就是心率介於最大心率的 70% 至 84%，為中至高強度的運動區間。進入此區間，表示有稍微出力，但還不至於勞累。此區間對多數人來說是目標的運動區間。
- 尖峰區間，也就是心率達到最大心率的 85% 以上，為高強度的運動區間。尖峰區間為短時間高強度的鍛鍊，可改善表現和速度。

您可隨時查看儀表板，以得知停留在各區間內的時間。

自訂心率區間

若不想使用預設的心率區間，您可設定自訂區間。當您的心率超出或低於自訂區間時，會出現虛線的愛心，當心率進入自訂區間，則會出現填滿的愛心。

若要使用 fitbit.com 儀表板設定自訂心率區間：

1. 登入 fitbit.com。
2. 按一下儀表板右上角的齒輪圖示並選擇**設定**。
3. 使用左側的導覽標籤，找出個人資訊。
4. 找出建立自訂心率區間的選項，並指定自訂區間的最小和最大心率。
5. 同步 Charge HR，將新設定更新至追蹤器：
 - a. 按一下位置靠近電腦螢幕上日期和時間的「連接 Fitbit」圖示。
 - b. 將 Charge HR 放在附近，按一下**立即同步**。

您可隨時查看儀表板，以得知停留在自訂區間內的時間。

如需心率追蹤的詳細資料，包括美國心臟協會相關資訊的連結，請參閱 <https://help.fitbit.com> 上的文章。

追蹤睡眠

您的 Charge HR 會在夜間自動追蹤您的睡眠時間和運動，幫助您瞭解睡眠質量。不需按任何按鈕或是以任何其他方式進入「睡眠模式」，就能開始追蹤睡眠。直接將 Charge HR 穿戴上床。

若要查看睡眠資料，請同步追蹤器並檢視 fitbit.com 儀表板或 Fitbit 應用程式。進入儀表板時，可查看睡眠動態磚或進入**記錄 > 睡眠**。從 Fitbit 應用程式，點選睡眠動態磚。您也可選擇設定睡眠時數目標。

追蹤每日活動目標

Charge HR 的設計可追蹤您的進度，以瞭解您距離在 fitbit.com 儀表板上定義的目標還有多遠。目標下方的進度列有助於保持您一整天的動力。達成目標時，Charge HR 會振動及閃爍給予喝采。

預設情況下，您的每日目標為每天 10,000 步。您可針對行走的步數、經過的距離、已燃燒的卡路里或攀爬樓層數設定每日目標。

變更目標

如果想要追蹤不同的每日目標，可在 Fitbit 應用程式或 fitbit.com 儀表板上選擇目標。

從儀表板選擇目標：

5. 登入您的 fitbit.com 儀表板。
6. 按一下頁面右上角的齒輪圖示。
7. 按一下**設定**。
8. 選擇您的追蹤器，然後找出並編輯「每日目標進度」設定。
9. 同步 Charge HR，將新目標更新至追蹤器：
 - a. 按一下位置靠近電腦螢幕上日期和時間的「連接 Fitbit」圖示。
 - b. 將 Charge HR 放在附近，按一下**立即同步**。

設定每日目標的值

您可以在 Fitbit 應用程式或 fitbit.com 儀表板上設定每日目標的指定值。例如，若不想使用每天 10,000 步的預設每日目標值，您可能想讓 Charge HR 在達成每天 15,000 步時振動並閃爍。若要變更目標值：

1. 登入 fitbit.com 儀表板。
2. 找出目標對應的動態磚。
3. 按一下動態磚左下角的齒輪圖示。
4. 變更「每日目標」值並按一下**儲存**。
5. 同步 Charge HR，將選擇的新值更新至追蹤器。
 - a. 按一下位置靠近電腦螢幕上日期和時間的「連接 Fitbit」圖示。
 - b. 將 Charge HR 放在附近，按一下**立即同步**。

使用 Fitbit Charge HR 追蹤運動

Charge HR 將自動偵測運動，並使用我們的 SmartTrack™ 功能記錄在運動歷程記錄中。如果要提升準確度，也可以在追蹤器上輸入運動的開始和停止時間，並在手錶上查看鍛鍊摘要。運動歷程記錄中的所有鍛鍊都可用來進行更深入的分析 and 比較。

使用 SmartTrack

SmartTrack 功能會自動識別並記錄選擇運動，以確保為一日的最活躍分鐘數獲得積分。在 SmartTrack 偵測運動後同步追蹤器時，您可以在運動歷程記錄中找到多個統計資料，包括持續時間、已燃燒的卡路里、對一天的影響等。

預設情況下，SmartTrack 偵測時長至少 15 分鐘的連續運動。您可以增加最低持續時間或禁用 SmartTrack 追蹤一個或多個運動類型。

SmartTrack 無法記錄更準確的運動統計資料。如果您想要追蹤特定運動，顯示更準確的統計資料，應使用 Charge HR 上的鍛鍊模式。

如需自訂及使用 SmartTrack 的詳細資訊，請參閱 help.fitbit.com。

使用鍛鍊模式

鍛鍊模式類似汽車里程表上的行程模式。例如，如果您將追蹤器設為鍛鍊模式並使用橢圓機，便能檢視運動中所測到的統計資料，像是心率和已燃燒的卡路里。退出鍛鍊模式並同步資料時，儀表板上便會出現「鍛鍊」的運動項目。該項目將顯示活動統計資料的摘要，以及逐分鐘的圖表。

若要使用鍛鍊模式：

1. 按住按鈕，直到出現秒錶圖示。追蹤器振動，計時器立即開始計數，同時顯示經過的時間。
2. 若要在運動期間檢視追蹤的統計資料，請按下按鈕捲動統計資料，統計資料將以下列順序顯示：
 - 經過的時間
 - 目前的心率與心率區間
 - 已燃燒的卡路里
 - 行走的步數
 - 經過的距離
 - 攀爬樓層數
 - 目前時間
3. 完成活動後，按住按鈕，退出鍛鍊模式。
4. 同步追蹤器，從活動歷程記錄檢視運動：
 - a. 按一下位置靠近電腦螢幕上日期和時間的「連接 Fitbit」圖示。
 - b. 將 Charge HR 放在附近，按一下**立即同步**。

使用靜音鬧鐘

Charge HR 具備靜音鬧鐘功能，可發出輕柔振動以喚醒或提醒您。設定靜音鬧鐘在每天重複或在一週的特定幾天響起。最多可建立 8 個靜音鬧鐘。

設定靜音鬧鐘

您可以在 Fitbit 應用程式或 fitbit.com 儀表板上新增、編輯和刪除靜音鬧鐘。

若要使用 fitbit.com 儀表板設定靜音鬧鐘：

1. 登入您的 fitbit.com 儀表板。
2. 按一下頁面右上角的齒輪圖示。
3. 按一下**設定**並找出**靜音鬧鐘**。
4. 按一下**新增鬧鐘**按鈕。
5. 輸入希望鬧鐘提醒您的時間。
6. 選擇希望鬧鐘響起的頻率：
 - a. 一次：鬧鐘會在指定的時間發出警示，不重複。
 - b. 重複：選擇希望此鬧鐘每週重複的日期。
7. 按一下**儲存**。
8. 同步 Charge HR，將新鬧鐘更新至追蹤器：
 - a. 按一下位置靠近電腦螢幕上日期和時間的「**連接 Fitbit**」圖示。
 - b. 將 Charge HR 放在附近，按一下**立即同步**。

解除靜音鬧鐘

當您的靜音鬧鐘發生時，Charge HR 會振動且螢幕將閃爍。此通知會重複數次，直至解除。若要解除鬧鐘，只要按下 Charge HR 側邊的按鈕。

接收來電通知

超過 200 部相容的行動裝置可讓您在 Charge HR 上接收來電通知。若要確定您的裝置是否支援這項功能，請造訪 <http://www.fitbit.com/devices>。

啟用來電通知

若要在 Charge HR 上啟用來電通知：

1. 確認行動裝置已啟用藍牙。
2. 在您的行動裝置上開啟 Fitbit 應用程式，點選行動裝置儀表板頂部的追蹤器動態磚。
3. 啟用來電通知並遵循螢幕指示操作。

管理來電通知

收到來電時，Charge HR 會振動一次，來電號碼或名字 (如果聯絡人位於您的通訊錄中) 會在螢幕上滾動顯示。

通知會滾動顯示 10 秒，如果是來電，會滾動至您接聽來電。您可以隨時按下 Charge HR 上的按鈕，解除通知。

請記住，如果您在追蹤器進行同步時收到來電，將不會出現通知。

使用 Fitbit.com 儀表板

Fitbit 提供免費的線上工具 fitbit.com 儀表板，可協助追蹤、管理及評估您的健身進度。儀表板可用來查看您的目標進度、檢視歷史資料圖表和記錄食物。

瀏覽器需求

瀏覽器	Mac 版本	Windows 版本
 Apple Safari	5.1.1 以上版本	不支援
 Google Chrome	12 以上版本	12 以上版本
 Microsoft Internet Explorer	不支援	8 以上版本
 Mozilla Firefox	3.6.18 以上版本	3.6.18 以上版本

新增和移除動態磚

儀表板上的資訊會以動態磚的形式顯示，每個動態磚各自提供不同統計資料的資訊。您可新增或移除動態磚，以自訂儀表板。如果移除動態磚，之後可隨時再新增。

要新增動態磚：

1. 按一下儀表板左上角的格線圖示。
2. 勾選想要新增的動態磚，並按一下**完成**。

要刪除動態磚：

1. 將游標移到動態磚上方，直到左下角出現齒輪圖示。
2. 按一下齒輪圖示，並按一下**移除動態磚**。
3. 出現提示時，確認移除動態磚。

裝置資訊

若要查看追蹤器最近一次的同步時間、電池電量及任何即將響起的鬧鐘，請按一下頁面右上角的齒輪圖示。

從 fitbit.com 管理追蹤器

若要從 fitbit.com 管理追蹤器，請按一下頁面右上角的齒輪圖示，並從左側列中選擇**設定**。

您可用導覽標籤找出並變更多項設定：

- **顯示器設定**：隱藏及顯示項目，以自訂要在追蹤器 OLED 顯示器上顯示的內容。也可以將項目上下拖曳，變更項目的顯示順序。
- **每日目標進度**：選擇 Charge HR 在一整天中要追蹤的目標。您可以在 Fitbit 應用程式或 fitbit.com 儀表板上編輯此目標的值。
- **點選手勢**：如果要 Charge HR 回應點選手勢，請選擇點兩下裝置時要顯示的統計資料。
- **時鐘顯示**：有四種不同的時鐘風格可選。
- **慣用手**：為獲得最準確的資料讀數，選擇您要用哪一手佩戴追蹤器。
- **心率追蹤**：指定「自動」、「開」或「關」。預設值「自動」適用於大多數使用者；當您佩戴追蹤器時，心率追蹤器便會啟動，拿下時便會停用。如果您正佩戴 Charge HR，但卻未追蹤心率，請選擇「開」。如果不想使用心率追蹤或想將電池續電時間拉到最長，請選擇「關」。
- **睡眠追蹤**：變更此設定可設定睡眠追蹤的敏感度。預設值為「標準」設定，適用於大多數的人。如果您很容易進入深層睡眠，可選擇「敏感」，以捕捉身體最輕微的動作。
- **靜音鬧鐘**：在追蹤器上新增、編輯和刪除靜音鬧鐘。
- **心率區間**：接受預設區間或指定自訂區間。

您必須同步追蹤器，以套用任何變更的設定。

更新 Fitbit Charge HR

免費的功能強化及產品改善將不定期透過「連接 Fitbit」或 Fitbit 應用程式所提供的韌體更新開放取得。我們建議您保持 Charge HR 為最新狀態。

更新 Charge HR 需要幾分鐘時間，並可能消耗一定電量。建議在更新之前或更新期間為 Charge HR 充電。

要使用「連接 Fitbit」更新 Charge HR：

1. 確保插入無線同步連接器，且追蹤器位於附近。
2. 按一下位置靠近電腦螢幕上日期和時間的「連接 Fitbit」圖示。
3. 按一下**開啟主功能表**，並選擇**檢查裝置更新**。
4. 登入您的帳號，並等待「連接 Fitbit」搜尋您的 Charge HR。

如果找到更新，「連接 Fitbit」將開始下載並安裝更新。更新期間，電腦螢幕和追蹤器上會顯示進度列。

完成更新後，「連接 Fitbit」將顯示確認螢幕。

Fitbit Charge HR 疑難排解

如果您遇到以下問題，可以透過重啟追蹤器來修復：

- 未同步
- 放入充電器時沒有回應
- 未追蹤步數
- 未回應按鈕的按下動作

請注意，重啟追蹤器不會刪除任何資料。

要重啟 Charge HR：

1. 將充電纜線插入電腦，並將 Charge HR 接到纜線上。
2. 追蹤器開始充電時，按住按鈕 10 秒以上，直到出現 Fitbit 標誌和板本編號 (例如「V88」)。
3. 放開按鈕。

Charge HR 現在應可正常運作。

如需其他疑難排解建議或與客戶支援部門聯絡，請參閱 <http://help.fitbit.com>。

Fitbit Charge HR 一般資訊和規格

感應器與馬達

Charge HR 使用 MEMS 3 軸加速計測量運動模式，並判斷行走的步數、經過的距離、已燃燒的卡路里和睡眠品質。Charge HR 亦內含：

- 測高儀，可測量攀爬樓層數
- 振動馬達，可讓追蹤器在鬧鐘響起、達成目標及收到來電通知時發出振動
- 選購的心率追蹤器，可測量休息及運動中的每分鐘心跳數 (BPM)

電池

Charge HR 包含可充電式鋰聚合物電池。

記憶體

Charge HR 可儲存最近七天的逐分鐘記錄，還有 30 天的每日摘要。鍛鍊模式時則是以每秒為間隔儲存心率資料，其他時間則每五秒儲存一次。

您記錄的資料包含行走的步數、經過的距離、已燃燒的卡路里、攀爬樓層數、活動分鐘數、心率，和追蹤的睡眠。

定期同步您的 Charge HR 可使最詳細的資料供在 fitbit.com 儀表板中檢視。

尺寸

小尺寸手環 適合 140 到 170 公釐的手腕周長

大尺寸手環 適合 161 到 193 公釐的手腕周長

超大尺寸手環 適合 193 到 230 公釐的手腕周長

環境條件

工作溫度 -4° 到 113° F
(-20° 到 45° C)

非工作溫度 -22° 到 140° F
(-30° 到 60° C)

防水 防濺。切勿佩戴本裝置淋浴或游泳。

最大工作海拔 30,000 英吋
(9,144 公尺)

說明

有關 Charge HR 的疑難排解和協助，請造訪 <http://help.fitbit.com>。

退貨政策和保修

保修資訊和 fitbit.com 商店退貨政策發佈在以下網址：<http://www.fitbit.com/returns>。

監管法規和安全注意事項

型號名稱：FB405

美國：Federal Communications Commission (FCC) statement

This device complies with FCC part 15 FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

FCC Warning

Changes or modifications not approved by Fitbit, Inc. 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 requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

FCC ID: XRAFB405

加拿大：Industry Canada (IC) statement

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 in accordance with RSS GEN Issue 3:

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

IC ID: 8542A-FB405

歐盟 (EU)

Declaration of Conformity with Regard to the EU Directive 1999/5/EC

Fitbit Inc. is authorized to apply the CE Mark on CHARGE HR, Model FB405, thereby declaring conformity to the essential requirements and other relevant provisions of Directive 1999/5/EC and other applicable Directives.



Compliant with the standard R&TTE 99/CE/05

Conforme à la norme R&TTE 99/CE/05

澳大利亞和紐西蘭



R-NZ

中國



無線同步連接器

部件名称	有毒和危險品					
	鉛 (Pb)	水銀 (Hg)	鎘 (Cd)	六价鉻 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
Dongle Model FB150						
表帶和表扣	○	○	○	○	○	○
電子	X	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

O: 表示该项目中涉及的所有物料, 其包含的有害物质的含量低于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

X: 表示该项目中涉及的所有物料中至少有一种, 其包含的有害物质的含量高于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

Charge HR

部件名称	有毒和危险品					
Charge HR Model FB405	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	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○
<p>本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制</p> <p>O: 表示该项目中涉及的所有物料, 其包含的有害物质的含量低于 GB/T 26572. 标准的限制要求.</p> <p>X: 表示该项目中涉及的所有物料中至少有一种, 其包含的有害物质的含量高于 GB/T 26572. 标准的限制要求.</p>						

墨西哥



IFETEL : RCPFIFB14-1756

以色列

אישור התאמה 51-44495
אי לבצע כל שינוי טכני בחלק המודולארי של המוצר.

塞爾維亞



H005 15

南非



TA-2014/1713

APPROVED

韓國

클래스 B 장치 (가정 사용을 위한 방송 통신 기기) : EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다. 알을이 장치. **“ 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다. ”**



- 사용 주파수 (Used frequency): 2402 MHz-2480 MHz
- 채널수 (The number of channels): 40
- 공중선전계강도 (Antenna power): 1.7dBi
- 변조방식 (Type of the modulation): Digital
- 안테나타입 (Antenna type): Vertical
- 출력 (Output power): 2.1dBm
- 안테나 종류 (Type of Antenna): Stamped Metal

KCC approval information

- 1) Equipment name (model name) : 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB405
- 2) Certificate number : MSIP-CRM-XRA-FB405
- 3) Applicant : Fitbit, Inc.
- 4) Manufacture: Fitbit, Inc.
- 5) Manufacture / Country of origin: P.R.C.

新加坡

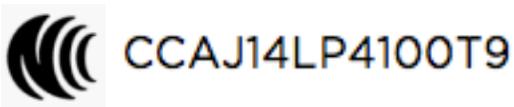
Complies with IDA
Standards DA00006A

台灣

無線同步連接器



Charge HR



注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條 經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能

第十四條

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

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

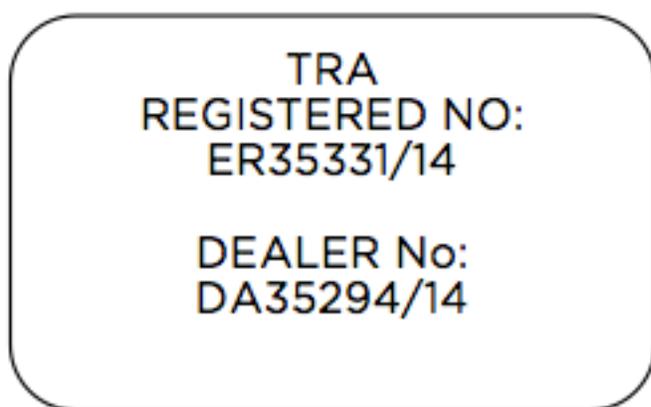
低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

俄羅斯

CUSTOMS UNION CERTIFICATION



阿拉伯聯合大公國



安全聲明

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

重要安全指示

注意事項

- 長時間接觸可能導致某些使用者出現皮膚刺激或過敏反應。如發現任何皮膚變紅、腫脹、搔癢的症狀，或出現其他皮膚刺激，請停止使用，或隔著衣物穿戴產品。即使在症狀消退後繼續使用，仍可能導致不同或加劇刺激。如果症狀仍持續，請諮詢您的醫師。
- 本裝置包含電子設備，如果處理不當，可能造成傷害。
- 本產品不是醫療器械，不適用於診斷、治療、治癒或預防任何疾病。

- 地圖、路線，及其他 GPS 或導航資料，包括與目前位置相關的資料，可能暫停提供、不準確或不完整。
- 開始使用或修改運動計畫之前，請諮詢您的醫生。
- 如果存在可能影響使用本 Fitbit 產品的任何已存在的健康狀態，使用之前請諮詢您的醫生。
- 在開車時或注意力會受到干擾的其他情況下，請勿在產品的顯示器上查看來電通知或其他資料。
- 本產品不是玩具。不要讓兒童或寵物玩 Fitbit 產品。產品包含可能導致窒息危險的小組件。
- Fitbit 產品可防潑水及防雨，但請勿在淋浴或游泳時穿戴。
- PurePulse™ 產品具備心率追蹤功能，可能會給存在特定健康狀況的使用者造成風險。如果您存在以下情況，使用之前請諮詢您的醫生：
 - 存在醫療或心臟狀況。
 - 服用任何光敏藥物。
 - 有癲癇或對閃光敏感。
 - 血液循環不良或容易出現瘀傷。

維護和穿戴提示

- 請定期清潔並乾燥您的 Fitbit 產品，尤其是會接觸到皮膚的部位。請用乾淨沾濕的布。請勿將產品放在水龍頭下沖洗。
- 鬆散地佩戴 Fitbit 產品，以便空氣充分流通。
- 在 Fitbit 產品遮蓋的皮膚位置，塗抹少量皮膚護理產品。
- 請不定期將產品拿下進行清潔，不要持續蓋住您的皮膚。
- 不要打開外殼或拆卸 Fitbit 產品。
- 如果顯示器裂開，請勿使用 Fitbit 產品。
- 如果處理和處置不當，本產品及其電池中的物質可能會破壞環境或造成傷害。
- 不要將 Fitbit 產品放在洗碗機、洗衣機或烘乾機中。
- 不要將 Fitbit 產品暴露於非常高或低的溫度。
- 不要在桑拿或蒸汽房中使用 Fitbit 產品。
- 不要使 Fitbit 產品長時間曝露於陽光直射。
- 不要將 Fitbit 產品丟入火中。電池可能會爆炸。
- 不要使用研磨性清潔劑清潔 Fitbit 產品。
- 不要在充電時佩戴 Fitbit 產品。
- 不要在潮濕時為 Fitbit 產品充電。
- 如果感覺 Fitbit 產品熱或發燙，請取下產品。

內建電池預防事項

- Fitbit 產品內建電池，此電池不可由使用者自行更換。改造產品或嘗試打開產品將導致保
修無效，並且可能會導致安全隱患。
- 只能使用產品隨附的充電纜線為電池充電。
- 請使用電腦、經認可的測試實驗室認證的動力集線器或電源為電池充電。
- 請遵照本指南所提供的指示為電池充電。
- 本產品使用美國加州能源委員會的電池充電器。

處置和回收資訊



產品或其包裝上的標誌顯示，報廢時本產品必須與普通家庭廢物分開處理。請注意，為協助保護自然資源，您必須負責將電子設備帶至回收中心進行處置。

歐盟的每個國家/地區應該都有自己的電機和電子設備回收收集中心。有關回收收集點的資訊，請聯絡您當地管轄的電機和電子設備廢棄物管理機構或購買產品的零售商。

- 請勿將 Fitbit 產品連同家庭廢棄物一併處理
- 處置包裝材料及 Fitbit 產品時，應遵照當地法規。
- 電池不得依照都市廢棄物處理流程處置，需分開收集。

