



fitbit inspire HRTM



Használati útmutató
1.1 verzió

Tartalomjegyzék

Első lépések	5
A doboz tartalma	5
Az Inspire HR beállítása	6
Az aktivitásmérő töltése	6
Beállítás telefonnal vagy táblagéppel	7
Beállítás Windows 10-es számítógéppel	8
Adatok megtekintése a Fitbit alkalmazásban	8
Az Inspire HR viselése	9
Elhelyezés egész napos viselés, illetve edzés esetén	9
Domináns kéz	10
A csuklópánt cseréje	11
A csuklópánt eltávolítása	11
Csuklópánt rögzítése az eszközhöz	11
Az alapok	13
Az Inspire HR kezelése	13
Alapvető funkciók kezelése	13
Gyorsbeállítások	15
Beállítások módosítása	15
Az Inspire HR ápolása	16
Órafelület módosítása	17
Értesítések	18
Értesítések beállítása	18
Beérkező értesítések megtekintése	18
Értesítések kikapcsolása	19
Idő funkciók	21
Ébresztés be- és kikapcsolása	21
Ébresztés elvetése, szundi bekapcsolása	22
Időmérés stopperrel	23

Időzítés beállítása.....	23
Aktivitás és alvás.....	25
Statisztikák megtekintése.....	25
Napi aktivitási cél követése.....	25
Cél kiválasztása.....	25
Előrehaladás ellenőrzése.....	26
Óránkénti aktivitás követése.....	26
Alváskövetés.....	26
Alvási cél beállítása.....	27
Emlékeztető beállítása lefekvéshez.....	27
Alvási szokások megismerése.....	27
Pulzus megtekintése.....	27
Pulzusbeállítások módosítása.....	28
Irányított légzőgyakorlatok.....	28
Edzettség és edzés.....	30
Edzés automatikus követése.....	30
Edzés követése és elemzése az Exercise alkalmazással.....	30
GPS követelmények.....	30
Edzés követése.....	31
Edzésbeállítások és parancsikonok testreszabása.....	32
Az edzésösszefoglaló megtekintése.....	33
Pulzus ellenőrzése.....	33
Alapértelmezett pulzustartományok.....	33
Saját pulzustartományok.....	34
Kardio edzettségi érték követése.....	35
Frissítés, újraindítás, törlés.....	36
Az Inspire HR frissítése.....	36
Az Inspire HR újraindítása.....	36
Az Inspire HR törlése.....	37
Hibaelhárítás.....	38
Nincs pulzusjel.....	38

Nincs GPS jel.....	38
Egyéb problémák.....	39
Általános információk és műszaki adatok.....	40
Érzékelők.....	40
Anyagok.....	40
Vezeték nélküli technológia.....	40
Rezgő jelzések.....	40
Akkumulátor.....	40
Memória.....	41
Kijelző.....	41
Csuklópánt mérete.....	41
Környezeti feltételek.....	41
További információk.....	41
Visszaváltás és szavatosság.....	42
Szabályozási és biztonsági információk.....	43
USA: FCC (Federal Communications Commission, Szövetségi Kommunikációs Bizottság) nyilatkozat.....	43
Kanada: IC (Industry Canada, kanadai megfelelőségi) nyilatkozat.....	44
Ausztrália és Új-Zéland.....	45
Japán.....	45
Biztonsági nyilatkozat.....	45

Első lépések

A Fitbit Inspire HR egy könnyen kezelhető pulzus- és aktivitásmérő mindennapos használatra, amely segít az egészséges szokások kialakításában. Tekintse meg a biztonságra vonatkozó összes információt a [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety) oldalon. Az Inspire HR által nyújtott adatok nem minősülnek orvosi vagy tudományos adatoknak.

A doboz tartalma

Ezeket találja az Inspire HR dobozában:



Aktivitásmérő kis
csuklópánttal (eltérő szín
és anyag)



Töltőkábel



Plusz nagy pánt (eltérő
szín és anyag)

A levehető, számos színben, többféle anyagból készülő csuklópántok külön, az [InspireHR.com](https://www.InspireHR.com) oldalon vásárolhatók meg.

Az Inspire HR beállítása

A legjobb élmény érdekében használja az iPhone-hoz, iPadhez, Android telefonokhoz vagy Windows 10-es eszközökhöz elérhető Fitbit alkalmazást. Ha nincs kompatibilis telefonja vagy táblagépe, használjon Bluetooth-képes számítógépet, amelyen Windows 10 fut. Ne feledje, hogy a hívás-, szövegesüzenet-, naptár- és okostelefonos alkalmazásértesítésekhez telefonra van szükség.

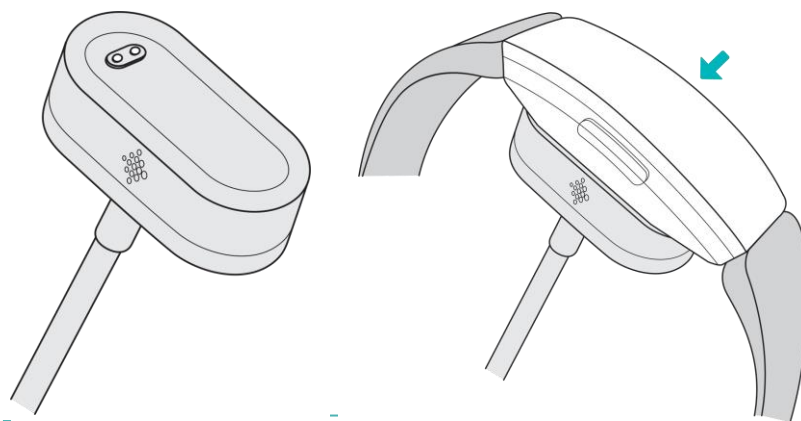
Fitbit fiók létrehozásához adja meg testmagasságát, testsúlyát és nemét a megfelelő kérdéseknél, hogy ki lehessen számolni a lépéshosszt, meg lehessen becsülni a távolságot, az alapanyagcserét és az elégetett kalóriát. Amikor beállítja fiókját, utóneve, vezetéknevének kezdőbetűje és fotói a többi Fitbit felhasználó számára is láthatók lesznek. Lehetőség van más adatok megosztására is, de a megadott információk többsége az alapbeállítás szerint nem nyilvános.

Az aktivitásmérő töltése

Teljes feltöltés után az Inspire HR akkumulátora akár 5 napig is használható. Az akkumulátor- és töltésidő függ a használatától és más tényezőktől, a tényleges értékek így eltérők lehetnek.

Az Inspire HR töltése:

1. Csatlakoztassa a töltőkábelt a számítógépe USB-portjába vagy egy UL-tanúsítvánnyal rendelkező fali USB-aljzatba.
2. A töltőkábel végét tartsa közel az aktivitásmérő hátulján levő porthoz, amíg az mágnesesen behúzza. Ügyeljen arra, hogy a töltőkábel érintkező felületének tűskéi az aktivitásmérő hátulján található portnak megfelelően álljanak.



A teljes feltöltés körülbelül 1-2 órát vesz igénybe. Amíg az aktivitásmérő töltődik, a gomb megnyomásával ellenőrizhető a töltöttségi szint. A teljesen feltöltött aktivitásmérőn egy mosolygó teli akkumulátor ikon látszik.

Beállítás telefonnal vagy táblagéppel

Az ingyenes Fitbit alkalmazás a legtöbb iPhone-nal, iPaddel, Android telefonnal és Windows 10-es eszközzel kompatibilis. Ha nem biztos abban, hogy a Fitbit alkalmazás kompatibilis az eszközével, itt ellenőrizheti: fitbit.com/devices.

Első lépések:

1. Az eszköztől függően az alábbi helyek valamelyikén keresse meg a Fitbit alkalmazást.
 - Apple App Store, ha iPhone-t vagy iPadet használ
 - Google Play Store, ha Android telefont használ
 - Microsoft Store, ha Windows 10-es eszközt használ
2. Telepítse az alkalmazást.
3. Telepítés után nyissa meg az alkalmazást és koppintson a **Join Fitbit (Csatlakozás a Fitbithez)** opcióra. Itt egy kérdéssor fogja segíteni a fiók létrehozásában.
4. A kijelzőn megjelenő utasításokat követve csatlakoztassa az Inspire HR eszközt a Fitbit fiókjához.

Ha elkészült a beállítással, olvassa végig az útmutatót, hogy jobban megismerje az aktivitásmérőt, majd fedezze fel a Fitbit alkalmazást.

Beállítás Windows 10-es számítógéppel

Ha nincs kompatibilis telefonja, az Inspire HR eszközt beállíthatja és szinkronizálhatja Bluetooth-képes Windows 10-es számítógéppel és a Fitbit alkalmazással.

Így töltsse le a Fitbit alkalmazást a gépére:

1. Kattintson a Start gombra a számítógépén és nyissa meg a Microsoft Store-t.
2. Keresse meg a „Fitbit alkalmazást”. Ha megtalálta, a **Free (Ingyenes)** opcióra kattintva töltsse le az alkalmazást a gépére.
3. Ha van Microsoft fiókja, a bejelentkezéshez kattintson a **Microsoft account (Microsoft fiók)** opcióra. Ha még nincs Microsoft fiókja, hozzon létre egyet a képernyőn megjelenő utasításokat követve.
4. Nyissa meg az alkalmazást, lépjen be a fiókjába, vagy kattintson a **Join Fitbit (Csatlakozás a Fitbithez)** opcióra.
Itt egy kérdéssor fogja segíteni a fiók létrehozásában.
5. A kijelzőn megjelenő utasításokat követve csatlakoztassa az Inspire HR eszközt a Fitbit fiókjához.

Ha elkészült a beállítással, olvassa végig az útmutatót, hogy jobban megismerje az aktivitásmérőt, majd fedezze fel a Fitbit alkalmazást.

Adatok megtekintése a Fitbit alkalmazásban

Az Inspire HR szinkronizálásával az adatokat átviheti a Fitbit alkalmazásba, ahol megtekintheti az edzés- és alvásadatokat, beviheti az étkezésre és folyadékbevitelre vonatkozó információkat, és többek között kihívásokban is részt vehet. Ajánlott naponta legalább egyszer szinkronizálni.

Amikor megnyitja a Fitbit alkalmazást, az Inspire HR automatikusan szinkronizál, ha a közelben van. Az Inspire HR akkor is rendszeresen szinkronizálódik az alkalmazással, ha be van kapcsolva az All-Day Sync (Egész napos szinkronizálás) funkció. Ezt így kapcsolhatja be:

A Fitbit alkalmazás vezérlőpultján koppintson az Account (Fiók) ikonra () > Inspire HR csempe > **All-Day Sync (Egész napos szinkronizálás)**.

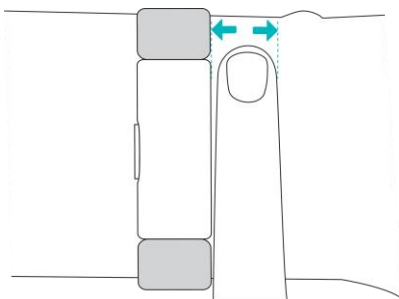
Emellett bármikor használhatja az alkalmazásban a **Sync Now (Szinkronizálás most)** opciót.

Az Inspire HR viselése

Helyezze az eszközt a csuklójára. Ha más méretű csuklópántot szeretne használni, illetve ha kiegészítő csuklópántot vásárolt, „[A csuklópánt cseréje](#)” résznél a 11. oldalon találja az útmutatót. Felhívjuk figyelmét, hogy az Inspire HR nem használható a kiegészítő csíptetővel.

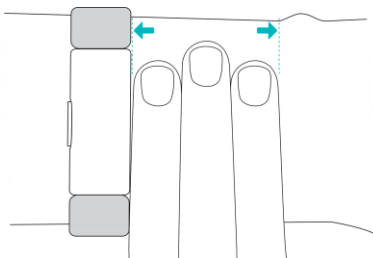
Elhelyezés egész napos viselés, illetve edzés esetén

Amikor nem edz, az Inspire HR eszközt egy ujjnyival a csuklócsont felett viselje.



Edzés közben az optimális pulzsmérés érdekében:

- A jobb illeszkedés és pontosabb pulzsmérés érdekében próbálja edzés közben az Inspire HR eszközt magasabbra helyezni a csuklóján. Sok olyan edzés van, mint például a kerékpározás vagy a súlyemelés, amikor a csukló gyakran behajlik, ami zavarhatja a jelet a pulzsmérésnél, ha az eszközt a csuklóján lejjebb viseli.



- Győződjön meg arról, hogy az eszköz érintkezik a bőrével.
- Ne viselje túlságosan szorosan a pántot, mert az akadályozhatja a vér áramlását, befolyásolhatja a pulzuszórást. Ugyanakkor ajánlott az eszközt edzés közben a napközben megszokottnál kicsit szorosabban (a csuklóra simulva, azt el nem szorítva) viselni.
- Nagy intenzitású intervall edzés és más olyan tevékenység esetén, ahol a csukló erősen és nem ritmikusan mozog, a mozgás akadályozhatja a szenzort a pulzuszórást. Ha az aktivitásmérő nem jelzi ki a pulzust, próbálja ki, hogy ellazítja a csuklóját és egy kis ideig nem mozdul.

Domináns kéz

A nagyobb pontosság érdekében adja meg, hogy az Inspire HR aktivitásmérőt a domináns vagy a nem domináns kezén használja. Az a domináns keze, amelyet evésre, írásra használ. A Wrist (Csukló) alapértelmezett beállítása a nem domináns kézen való viselés. Ha a domináns kezén viseli az Inspire HR eszközt, állítsa át a Wrist (Csukló) menüpontnál a Fitbit alkalmazásban.

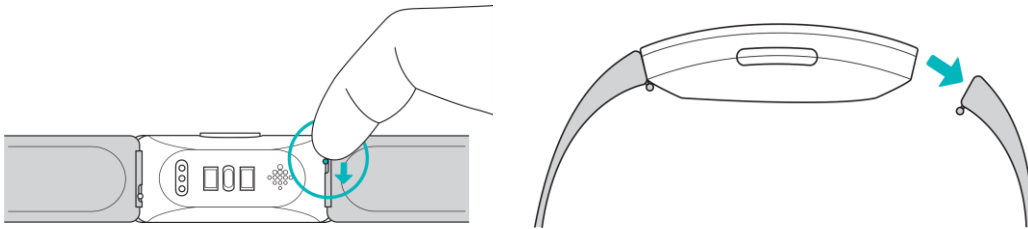
A csuklópánt cseréje

Amikor megvásárolja az Inspire HR aktivitásmérőt, azon egy kis méretű csuklópánt van, és a doboz tartalmaz egy nagyobb csuklópántot is. Az alsó és a felső pánt is kicserélhető a külön megvásárolható kiegészítő pántokra. A csuklópánt méreteihez lásd a „Csuklópánt mérete” részt a 41. oldalon.

A csuklópánt eltávolítása

Így távolíthatja el a csuklópántot:

1. Fordítsa meg az eszközt és keresse meg a gyorskioldó pecket.
2. Tartsa befelé nyomva a gyorskioldó pecket, közben óvatosan húzza le a pántot az aktivitásmérőről.

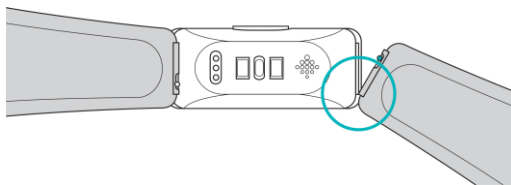


3. Ismételje meg a másik oldalon.

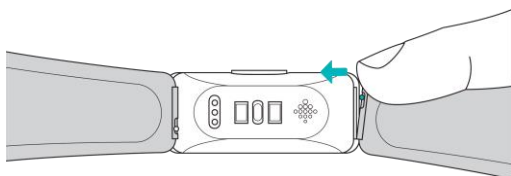
Csuklópánt rögzítése az eszközhöz

A csuklópánt rögzítéséhez:

1. Csúsztassa a tüskét (a gyorskioldóval ellentétes oldalon) az aktivitásmérőn található mélyedésbe. Erősítse a pánt kapcsos részét az aktivitásmérő felső részéhez.



2. A gyorskioldó pecket tartsa befelé nyomva, közben csúsztassa a pánt másik végét a helyére.



3. Amikor a tűske mindkét vége a helyén van, engedje fel a gyorskioldó pecket.

Az alapok

Ismerje meg, hogyan kezelheti az eszközt, hogyan ellenőrizheti az akkumulátor töltöttségének szintjét és hogyan ápolja az eszközt.

Az Inspire HR kezelése

Az Inspire HR aktivitásmérőn OLED érintőkijelző és 1 gomb található.

Az Inspire HR kezeléséhez koppintson a kijelzőre, pöccintsen fel- vagy lefelé, vagy nyomja meg a gombot. Az akkumulátor kímélése miatt az aktivitásmérő kijelzője kikapcsol, ha az eszköz nincs használatban.

Alapvető funkciók kezelése

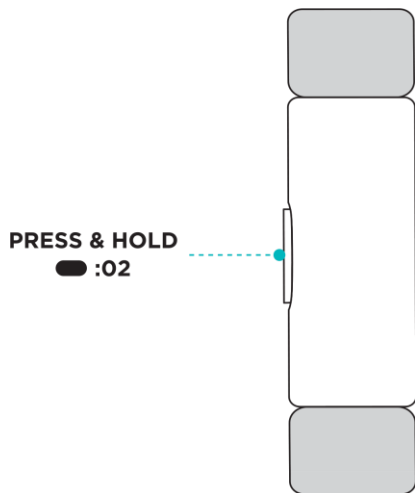
A kezdőképernyő az óra. Az órán:

- Lefelé pöccintve végignézheti az aktivitásmérő alkalmazásait. Ha egy alkalmazást szeretne megnyitni, pöccintéssel keresse meg, majd koppintson rá.
- Felfelé pöccintéssel nézheti meg a napi statisztikákat.



Gyorsbeállítások

Bizonyos beállításokat gyorsabban elér, ha lenyomja és nyomva tartja az Inspire HR gombját. Módosításhoz koppintson az adott beállításra. Az ikon elhalványul, ha az adott beállítás ki van kapcsolva.



A gyorsbeállítások képernyőn:

- Ellenőrizze az akkumulátor töltöttségét.
- Állítsa be a Screen Wake (Képernyőébredés) funkciót. Ha a Screen Wake (Képernyőébredés) be van kapcsolva, a képernyő bekapcsol, ha Ön a csuklóját maga felé fordítja.
- Kapcsolja ki vagy be az értesítéseket. Ha a Notifications (Értesítések) be van kapcsolva, az Inspire HR megjeleníti a telefon értesítéseit, ha a telefonja a közelben van. Az értesítések kezeléséről további információt az „[Értesítések](#)” részénél talál a 18. oldalon.
- Győződjön meg róla, hogy az eszköz On Wrist (Csuklón) üzemmódra van állítva. Az Inspire HR nem használható a kiegészítő csíptetővel.

Beállítások módosítása

Az alapvető beállításokat, köztük a pulzusmérést és a telefon GPS-ét közvetlenül az aktivitásmérőn is kezelheti. Nyissa meg a Settings (Beállítások) alkalmazást, és koppintson arra a beállításra, amelyen módosítani szeretne. Felfelé pöccintéssel nézheti meg a beállítások teljes listáját.

Az Inspire HR ápolása

Fontos, hogy az Inspire HR aktivitásmérőt rendszeresen tisztítsa és szárítsa meg. Útmutató és további részletek a fitbit.com/productcare oldalon érhetők el.

Órafelület módosítása

A Fitbit Clocks Gallery órafelület-galériában számos órafelület érhető el.

Az órafelület módosításához:

1. Mikor az aktivitásmérő a közelben van, a Fitbit alkalmazás vezérlőpultján koppintson erre: Account (Fiók) ikon () > Inspire HR csempe.
2. Koppintson erre: **Clock Faces (Órafelületek)** > **All Clocks (Összes óra)**.
3. Böngéssze át az elérhető órafelületeket. Válasszon egy órafelületet, és koppintással telepítse.
4. A **Select (Kiválaszt)** opcióra kattintva adja hozzá az órafelületet az Inspire HR eszközhöz.

Értesítések

Az Inspire HR eszközön megjeleníthetők hívás-, üzenet-, naptár- és alkalmazásértesítések a telefonról, így nem marad le a friss információkról. Az értesítések megjelenítéséhez a telefon és az aktivitásmérő legfeljebb 30 láb (9 m) távolságra lehet egymástól.

Értesítések beállítása

Győződjön meg arról, hogy a Bluetooth be van kapcsolva a telefonján, és hogy telefonja tud értesítéseket fogadni (gyakran: Settings (Beállítások) > Notifications (Értesítések)). Ezt követően állítsa be az értesítéseket:

1. Mikor az aktivitásmérő a közelben van, a Fitbit alkalmazás vezérlőpultján koppintson erre: Account (Fiók) ikon () > Inspire HR csempe.
2. Koppintson a **Notifications (Értesítések)** opcióra.
3. A kijelzőn megjelenő utasításokat követve párosítsa az eszközt. Az Inspire HR megjelenik a telefonjához Bluetooth-szal csatlakozó eszközök listáján. A hívás-, üzenet- és naptárértesítések automatikusan bekapcsolódnak.
4. A telefonjára telepített alkalmazások, köztük a Fitbit és a WhatsApp értesítéseinek bekapcsolásához koppintson az **App Notifications (Alkalmazásértesítések)** opcióra, és kapcsolja be a kívánt értesítéseket.
5. Az eszközbeállításokhoz való visszatéréshez koppintson a bal felső sarokban erre: **Notifications (Értesítések) > Inspire HR.**

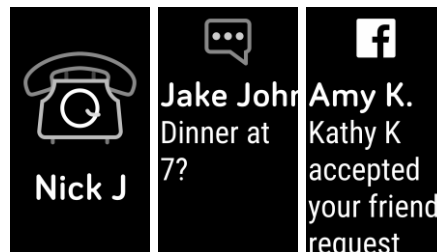
Ha iPhone-t, iPadet vagy Windows 10-es eszközt használ, az Inspire HR a Calendar (Naptár) alkalmazással szinkronizált összes naptár értesítéseit mutatni fogja. Ha Android telefont használ, az Inspire HR annak a naptáralkalmazásnak az értesítéseit fogja mutatni, amelyet a kezdeti beállításkor kiválasztott.

Beérkező értesítések megtekintése

Amikor a telefon és az Inspire HR megfelelő távolságban vannak, az értesítéskor az aktivitásmérő rezeg:

- Telefonhívás – a hívó neve vagy száma egyszer átgördül a kijelzőn. Az értesítés elvetéséhez nyomja meg a gombot.
- Szöveges üzenet – a feladó neve egyszer átgördül az üzenet fölött. A teljes üzenet olvasásához pöccintsen felfelé.
- Naptárértesítések – az esemény neve egyszer átgördül az időpont és a helyszín alatt.
- Alkalmazásértesítések – az alkalmazás vagy a feladó neve egyszer átgördül az üzenet fölött. A teljes üzenet olvasásához pöccintsen felfelé.

Megjegyzés: Az eszköz az értesítés első 250 karakterét mutatja. A teljes üzenetet a telefonon tudja megtekinteni.



Értesítések kikapcsolása

Az Inspire HR gyorsbeállításainál kikapcsolhatja az összes értesítést, illetve a Fitbit alkalmazásban egyesével kiválaszthatja, mely értesítéseket kívánja kikapcsolni.

Az összes értesítés kikapcsolásához:

1. Nyomja meg és tartsa nyomva az aktivitásmérő gombját a gyorsbeállítások képernyő eléréséhez.
2. Koppintson a **Notifications (Értesítések)** opcióra a kikapcsoláshoz. Az értesítések ikon elhalványul, ez jelzi, hogy az értesítések ki vannak kapcsolva.

Egyes értesítések kikapcsolásához:

1. Mikor az aktivitásmérő a közelben van, a Fitbit alkalmazás vezérlőpultján koppintson erre: Account (Fiók) ikon () > Inspire HR csempe > **Notifications (Értesítések)**.
2. Kapcsolja ki azokat az értesítéseket, amelyeket nem szeretne megkapni az aktivitásmérőjére.
3. Az eszközbeállításokhoz való visszatéréshez koppintson a bal felső sarokban erre: **Notifications (Értesítések)** > **Inspire HR**. A változások mentéséhez szinkronizálja az aktivitásmérőt.

Felhívjuk figyelmét, hogy ha a telefonján a Do Not Disturb (Ne zavarj) beállítást használja, akkor amíg azt ki nem kapcsolja, nem fog értesítéseket kapni.

Idő funkciók

Az ébresztés vagy adott időpontban való figyelmeztetés rezgéssel történik. Akár 8 ébresztés is beállítható, ezek lehetnek egyszeri, vagy a hét adott napjaira vonatkozó ébresztések. Időt is mérhet a stopperrel, illetve állíthat be időzítést.

Az ébresztések beállításával, kezelésével kapcsolatban itt talál további információkat: help.fitbit.com.

Ébresztés be- és kikapcsolása

Ha már létrehozott egy ébresztést, akkor azt közvetlenül az Inspire HR eszközön, a Fitbit alkalmazás megnyitása nélkül is tudja ki- és bekapcsolni. Ébresztést létrehozni csak a Fitbit alkalmazásban lehet.

Az ébresztések be- és kikapcsolásához:

1. Nyissa meg az Alarms (Ébresztések) alkalmazást az Inspire HR eszközön ().
2. Pöccintéssel keresse meg az ébresztést, amelyet ki- vagy bekapcsolni szeretne.
3. Koppintással kapcsolja be, illetve ki az ébresztést.



Ébresztés elvetése, szundi bekapcsolása

Ébresztéskor az aktivitásmérő rezgéssel jelez.

Az ébresztés elvetéséhez nyomja meg a gombot. A 9 perces szundit lefelé pöccintve tudja bekapcsolni.

A szundi akárhányszor megismételhető. Ha több mint 1 percig figyelmen kívül hagyja az ébresztést, az Inspire HR automatikusan szundira vált.



Időmérés stopperrel

A stopper használatához:

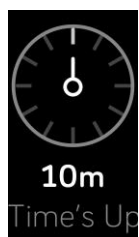
1. Nyissa meg a Timers (Időmérés) alkalmazást az Inspire HR eszközön ()
2. Ha korábban az időzítést használta, pöccintsen lefelé és koppintson a stopper ikonra ()
3. A stopper elindításához koppintson a lejátszás ikonra ()
4. A stopper leállításához koppintson a szünet ikonra.
5. Lefelé pöccintéssel lenullázhatja a stoppert, a gomb megnyomásával pedig kiléphet.

Időzítés beállítása

A visszaszámláló időzítő használatához:

1. Nyissa meg a Timers (Időmérés) alkalmazást az Inspire HR eszközön ()
 2. Ha korábban a stoppert használta, pöccintsen felfelé és koppintson az időzítő ikonra ()
 3. Pöccintéssel válassza ki a kívánt óraszámot, majd koppintással állítsa be. Egy óránál rövidebb időzítéshez **00 hr**-t válasszon.
 4. Pöccintéssel válassza ki a kívánt percek számát, majd koppintással állítsa be az értéket.
 5. Az időzítő elindításához koppintson a lejátszás ikonra ()
- Az Inspire HR rezgéssel jelzi, mikor eltelt a beállított idő.

6. A jelzés elvetéséhez nyomja meg a gombot.



Aktivitás és alvás

Amikor viseli az Inspire HR aktivitásmérőt, az eszköz többféle statisztikát készít folyamatosan. Ezek az adatok az aktivitásmérő szinkronizálásakor átkerülnek a Fitbit alkalmazásba.

Statisztikák megtekintése

Az órafelületről felfelé pöccintéssel nézheti meg a napi statisztikákat, többek között ezeket:

- Megtett lépések száma
- Aktuális pulzus és pulzustartomány
- Elégetett kalória
- Testmozgással töltött idő
- Megtett távolság
- Az adott órában megtett lépések száma, azoknak az óráknak a száma, amelyekben elérte az óránkénti célt

Az összes előzményt és az aktivitásmérő által automatikusan gyűjtött más, például az alvásra vonatkozó adatokat a Fitbit alkalmazásban tudja megtekinteni.

Napi aktivitási cél követése

Az Inspire HR követi, hogyan halad a kiválasztott napi aktivitási cél felé. Amikor eléri a célt, az aktivitásmérő rezeg és gratuláló üzenet jelenik meg.

Cél kiválasztása

Tegye meg az első lépést az egészségesebb, aktívabb élet felé, állítson be egy célt. Alapbeállításként a cél 10.000 lépés megtétele naponta. Ez a szám módosítható, illetve lehet váltani, hogy a cél a megtett távolság, az elégetett kalória vagy a testmozgással töltött idő legyen.

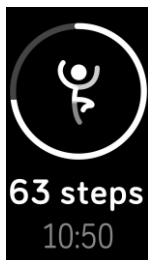
Előrehaladás ellenőrzése

Az előző oldal „Statistikák megtekintése” részében talál információt arról, hogyan tekintheti meg előrehaladásának részletes adatait..

Óránkénti aktivitás követése

Az Inspire HR segítségével egész nap aktív lehet, az eszköz követi, hogy Ön mikor van egy helyben és emlékezteti, hogy mozogjon.

Emlékeztetők ösztönzik, hogy óránként legalább 250 lépést tegyen meg. Ha 10 perccel az óra vége előtt még nem tett meg 250 lépést, az eszköz rezeg és a kijelzőn emlékeztető jelenik meg. Ha az emlékeztető után Ön eléri a 250 lépéses célt, az eszköz ismét rezeg és megjelenik egy gratuláló üzenet.



Itt olvashat további részleteket az óránkénti aktivitásról, többek között azt, hogy hogyan szabhatja testre az órákat, amelyekben emlékeztetőket kap: help.fitbit.com.

Alváskövetés

Viselje az Inspire HR eszközt alvás közben is, hogy az automatikusan rögzíthesse az alvással töltött időt és az alvásfázisokat (az REM, felületes, és mély alvásszakaszban töltött időt). Ébredés után szinkronizálja az eszközt, és az alkalmazásban tekintse meg az alvásstatistikákat.

Az alváskövetéssel kapcsolatban itt talál további információkat: help.fitbit.com.

Alvási cél beállítása

Alapértelmezettként az alvási cél 8 óra éjszakánként. Ezt a célt igényei szerint testre szabhatja.

Az alvási célról, annak módosításáról itt talál további információkat: help.fitbit.com.

Emlékeztető beállítása lefekvéshez

A Fitbit alkalmazás javaslatokat tud tenni a következetes lefekvés és ébredési időre, segítve a kiegyensúlyozott alvásciklust. Kérhet emlékeztetőt minden estére, amely jelez, amikor ideje készülni a lefekvéshez.

A lefekvésre való emlékeztetővel kapcsolatban itt talál további információkat: help.fitbit.com.

Alvási szokások megismerése

Az Inspire HR eszköz többféle adatot rögzít az alvással kapcsolatban: a lefekvés idejét, az alvással, illetve az egyes alvófázisokban töltött idő hosszát. Kövesse alvását az Inspire HR eszközzel, majd nézze meg a Fitbit alkalmazásban, másokhoz képest milyen az alvásritmusa.

Az alvófázisokkal kapcsolatban itt talál további információt: help.fitbit.com.

Pulzus megtekintése

Az Inspire HR egész nap méri a pulzust. Az órafelületen felfelé pöccintve érheti el a pulzusra és pulzustartományra vonatkozó valós idejű adatokat. Az aktivitásmérőn megtalálható statisztikákról további információt a „[Statisztikák megtekintése](#)” részben talál a 25. oldalon.

Az Inspire HR eszközön megjelenített pulzustartományokkal kapcsolatban további információt a „[Pulzus ellenőrzése](#)” részben talál a 33. oldalon.

Pulzusbeállítások módosítása

Az Inspire HR segítségével éjjel-nappal követheti pulzusának változását. Ha kímélni szeretné az akkumulátort, kapcsolja ki a pulzusmérést itt: Settings (Beállítások) > **Heart Rate (Pulzus)**.

Felhívjuk figyelmét, hogy az Inspire HR hátoldalán található zöld LED akkor is villog, ha a pulzusmérés ki van kapcsolva.

Írányított légzőgyakorlatok

Az Inspire HR Relax alkalmazása személyre szabott, irányított légzőgyakorlatokkal segít nyugalmat találni a nap bármely szakában. 2 és 5 perces gyakorlatok közül választhat.

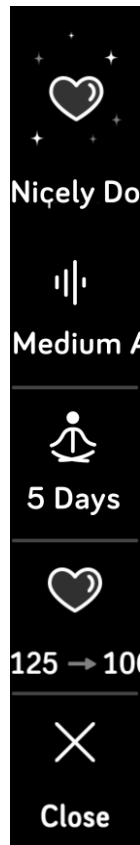
A gyakorlatok megkezdéséhez:

1. Nyissa meg az Inspire HR-en a Relax alkalmazást.



2. Az első választható lehetőség a 2 perces gyakorlat. Felfelé pöccintéssel tudja kiválasztani az 5 perces gyakorlatot.
3. A gyakorlat elindításához koppintson a lejátszás ikonra, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A gyakorlat után megtekintheti az összefoglalót: a gyakorlat pontosságát (mennyire követte pontosan a légzésre vonatkozó utasításokat), a pulzusát a gyakorlat elején és végén, és azt, hogy az adott héten hány nap végezte el az irányított légzőgyakorlatokat.



A gyakorlat alatt valamennyi értesítés automatikusan kikapcsolódik.

A légzőgyakorlatokkal, a mély légzés előnyeivel és a biztonsággal kapcsolatban további információkat a help.fitbit.com oldalon talál.

Edzettség és edzés

Válassza az automatikus edzéskövetést vagy kövesse edzését az Exercise (Edzés) alkalmazással, állítson be a távra, időre, kalóriára vonatkozó célokat.

Szinkronizálja az Inspire HR-t a Fitbit alkalmazással, ossza meg barátaival és családjával mennyit sportol, hasonlítsa össze edzettségét a többiekkel, vagy válasszon a többi lehetőség közül.

Edzés automatikus követése

Az Inspire HR automatikusan felismeri és rögzíti a legalább 15 percig tartó, intenzív mozgással járó tevékenységeket, mint például a futást, az elliptikus tréneren való edzést és az úszást. Szinkronizálja az eszközt, hogy meg tudja tekinteni a tevékenység fontosabb statisztikáit az edzéstörténetben.

Az aktivitásméréssel kapcsolatban itt talál további információkat: help.fitbit.com.

Edzés követése és elemzése az Exercise alkalmazással

Kövesse az egyes edzéseket (pl. futás, kerékpározás, úszás, súlyzós edzés) az Exercise (Edzés) alkalmazásban az Inspire HR-en, nézze meg a valós idejű statisztikákat, köztük a pulzusadatokat, az elégetett kalóriát, az eltelt időt, és az edzés utáni összefoglalót a csuklóján. A Fitbit alkalmazásban az edzéstörténetben megtekintheti a teljes edzésstatisztikát, illetve ha használt GPS-t, akkor az útvonalat és a tempót.

Megjegyzés: Az Inspire HR csatlakoztatott GPS funkciója a közelben levő telefon GPS érzékelőjét használja.

GPS követelmények

Minden GPS-érzékelős, támogatott telefonhoz elérhető a csatlakoztatott GPS.

A csatlakoztatott GPS használatához:

1. Kapcsolja be telefonján a Bluetooth és GPS funkciókat.
2. Ellenőrizze, hogy a GPS és helyszolgáltatások használata engedélyezve van a Fitbit alkalmazás számára.
3. Ellenőrizze, hogy a csatlakoztatott GPS be van kapcsolva az Inspire HR eszközön (nyissa meg: Settings (Beállítások) > **Phone GPS (Telefon GPS)**).
4. Edzés követéséhez kövesse az alábbi lépéseket. Az edzés alatt tartsa magánál telefonját.



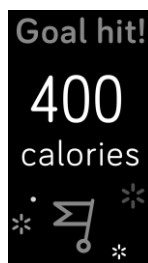
Edzés követése

Edzés követéséhez:

1. Nyissa meg az Exercise (Edzés) alkalmazást az aktivitásmérőn.
2. Pöccintéssel keresse meg és koppintással válassza ki a kívánt edzést.
3. Az edzés megkezdéséhez koppintson a lejátszás ikonra (▶), vagy pöccintsen felfelé és állítson be az időre, távra vagy kalóriára vonatkozó célt, a tevékenységtől függően.
4. Ha végezett az edzéssel vagy szünetet szeretne tartani, nyomja meg a gombot. (Az edzés befejezéséhez nyomja meg még egyszer a gombot és koppintson a **Finish (Befejezés)** gombra.)
5. Felfelé pöccintéssel nézheti meg az edzésösszefoglalót.
6. Az összefoglaló képernyő bezáráshoz nyomja meg a gombot.

Megjegyzés:

- Ha állított be célt az edzéshez, az aktivitásmérő rezeg, ha a felénél jár, illetve amikor eléri a célt.



- Ha az edzéshez GPS-t használ, a bal felső sarokban látni fog egy ikont, mikor az aktivitásmérő csatlakozik a telefon GPS-érzékelőjéhez. Amikor a kijelzőn megjelenik a „connected” (csatlakoztatva) felirat és az Inspire HR rezeg, a GPS csatlakoztatva van.



Edzésbeállítások és parancsikonok testreszabása

A Fitbit alkalmazásban testre szabhatja az egyes edzéstípusok beállításait, megváltoztathatja, átrendezheti az edzések parancsikonjait. Például be- és kikapcsolhatja a csatlakoztatott GPS-t és a tippeket, vagy hozzáadhat jóga parancsikont az Inspire HR eszközhöz.

Edzésbeállítások testreszabásához:

1. A Fitbit alkalmazás vezérlőpultján koppintson az Account (Fiók) ikonra () > Inspire HR csempe > **Exercise Shortcuts (Edzés parancsikonok)**.
2. Koppintson arra az edzésre, amelyet testre kíván szabni.
3. Válassza ki a kívánt beállításokat, majd szinkronizálja az eszközt.

Az edzés-parancsikonok módosításával, átrendezésével kapcsolatban itt talál további információt: help.fitbit.com.

Az edzésösszefoglaló megtekintése

Az edzés végén az Inspire HR megjeleníti a választott edzés statisztikáinak összefoglalóját. A statisztikák között ezeket találhatja:

- Eltelt idő
- Megtett távolság
- Átlagos tempó
- Átlagos pulzus
- Maximális pulzus
- Elégetett kalória
- Megtett lépések száma
- Körök száma

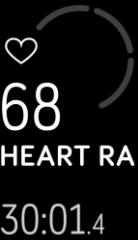
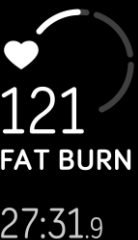
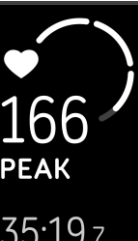
Az aktivitásmérő szinkronizálásával mentheti el az edzést az edzéstörténetbe, ahol további statisztikák érhetők el, és megtekintheti az útvonalat és a tempót, ha használta a csatlakoztatott GPS-t.

Pulzus ellenőrzése

A pulzustartományok segítségével tudja meghatározni az edzés kívánt intenzitását. Az Inspire HR az aktuális pulzus mellett mutatja az aktuális pulzustartományt is, illetve hogy a maximális pulzushoz képest hol tart. A Fitbit alkalmazásban megnézheti, hogy egy adott napon, illetve egy adott edzés közben mennyi ideig volt az egyes pulzustartományokban. Alapbeállításként három, az American Heart Association (Amerikai Szív Társaság) ajánlásán alapuló pulzustartomány érhető el, de beállíthat saját zónát is, ha egy adott pulzusértéket szeretne elérni.

Alapértelmezett pulzustartományok

Az alapértelmezett pulzustartományok kiszámítása a becsült maximális pulzus alapján történik. A Fitbit a maximális pulzust a széles körben alkalmazott 220 mínusz életkor képlettel számítja ki.

Ikron	Tartomány	Számítás	Leírás
 68 HEART RATE 30:01.4	Tartományon kívül	Kevesebb, mint a maximális pulzus 50%-a	A pulzus emelkedett lehet, de nem olyan mértékben, hogy az edzésnek minősüljön.
 121 FAT BURN 27:31.9	Zsírégető	A maximális pulzus 50 és 69%-a között	Ez az alacsony-közepes intenzitású edzés tartománya. Azoknak, akik most kezdenek edzeni, ajánlott először ebben a zónában maradniuk. Azért hívják zsírégető tartománynak, mert az elégetett kalória jelentős része zsírból származik, de a teljes kalóriefelhasználási arány alacsonyabb.
 132 CARDIO 35:19.7	Kardio	A maximális pulzus 70 és 84%-a között	Ez a közepes-magas intenzitású edzés tartománya. Ebben a tartományban már nagyobb az erőfeszítés, de nem terheli túl magát. A legtöbb ember számára edzések alatt ez a megfelelő tartomány.
 166 PEAK 35:19.7	Csúcs	A maximális pulzus 85%-a felett	Ez a magas intenzitású edzés tartománya. Ez a tartomány a teljesítmény és a sebesség fejlesztését célzó rövid szakaszokban ajánlott.

Saját pulzustartományok

Ha konkrét értéket szeretne elérni, állítson be saját pulzustartományt vagy saját maximális pulzust a Fitbit alkalmazásban. Például élsportolóknál a célértékek eltérhetnek az American Heart Association legtöbb ember számára érvényes ajánlásaitól.

További információkat, valamint linkeket az American Heart Association vonatkozó tartalmaihoz itt talál: help.fitbit.com.

Kardio edzettségi érték követése

Kövesse általános kardiovaszkuláris edzettségi szintjét az Inspire HR segítségével. A Fitbit alkalmazás vezérlőpultján koppintson a pulzus csempére, majd balra pöccintve tekintse meg a kardio edzettségi értéket (másként: VO2 max. érték) és a kardio edzettségi szintet, amely megmutatja, hogy áll másokhoz képest.

A kardio edzettségről, az érték javításának lehetőségeiről itt olvashat bővebben: help.fitbit.com.

Frissítés, újraindítás, törlés

Itt megtudhatja, hogy tudja frissíteni, újraindítani, törölni az Inspire HR eszközt.

Az Inspire HR frissítése

Frissítse az aktivitásmérőt a legújabb továbbfejlesztett funkciók és termékfrissítések eléréséhez.

Ha van elérhető frissítés, a Fitbit alkalmazásban megjelenik egy erre vonatkozó értesítés. Mikor elindul a letöltés, az Inspire HR eszközön és a Fitbit alkalmazásban megjelenik és a frissítés végéig látszik egy állapotjelző sáv. A frissítés alatt az aktivitásmérő és a telefon legyen egymás közelében.

Megjegyzés: Az Inspire HR frissítése több percre is eltarthat, és merítheti az akkumulátort. Javasoljuk, hogy a frissítés megkezdése előtt csatlakoztassa az eszközt a töltőre.

Ha probléma adódik az eszköz frissítésével, keresse fel a help.fitbit.com oldalt.

Az Inspire HR újraindítása

Ha nem sikerül szinkronizálni az Inspire HR eszközt, ha gond van a csatlakoztatott GPS-szel vagy a statisztikák követésével, illetve ha az eszköz nem válaszol, indítsa újra:

1. Csatlakoztassa a töltőkábelt a számítógép USB-portjába vagy egy UL-tanúsítvánnyal rendelkező fali USB-aljzatba.
2. A töltőkábel végét tartsa közel az aktivitásmérő hátulján levő porthoz, amíg az mágnesesen behúzza. A töltőkábel érintkező felületének tűskéit pontosan illessze a portba.
3. Nyomja meg és 5 másodpercig tartsa nyomva az aktivitásmérő gombját. Engedje fel a gombot. Egy mosolygó arc és rezgés jelzi, hogy az Inspire HR újraindult.

Az újraindítással az eszköz újra betölt, de nem töröl semmilyen adatot.

Az Inspire HR törlése

Ha másnak szeretné odaadni az Inspire HR aktivitásmérőt, vagy szeretné visszaadni, törölje személyes adatait:

Nyissa meg az Inspire HR eszközön a Settings (Beállítások) alkalmazást > **Clear User Data (Felhasználói adatok törlése)**.

Hibaelhárítás

Ha aktivitásmérője nem működik megfelelően, olvassa el az alábbi útmutatót a hibaelhárításhoz. További részletekért keresse fel a help.fitbit.com oldalt.

Nincs pulzusjel

Az Inspire HR edzés közben és egész nap folyamatosan méri a pulzust. Időnként előfordulhat, hogy az eszköz pulzusmérő érzékelője nehezen talál jelet. Ilyenkor szaggatott vonal látszik ott, ahol az aktuális pulzus szokott megjelenni.



Ha nincs pulzusjel, először is ellenőrizze, hogy a pulzusmérés be van-e kapcsolva az eszköz Settings (Beállítások) részében. Ezt követően győződjön meg arról, hogy helyesen viseli-e az eszközt: helyezze magasabbra vagy alacsonyabbra a csuklóján, a pántot szorítsa meg vagy lazítsa ki. Az eszköznek érintkeznie kell a bőrével. Ha egy kis ideig mozdulatlanul, nyújtva tartja a kezét, a pulzusérték újra megjelenik.

Nincs GPS jel

A telefon csatlakozását a GPS műholdakhoz akadályozhatják környezeti tényezők, például magas épületek, sűrű erdő, meredek hegy, de akár egy vastag felhő is. Ha a telefonja edzés közben keresi a GPS jelet, a kijelző alján megjelenik egy ikon.



A legjobb eredmények érdekében csak akkor kezdje el az edzést, ha a telefonja már megtalálta a jelet.

Egyéb problémák

Indítsa újra az eszközt, ha a következő problémák valamelyikét tapasztalja:

- Az eszköz nem szinkronizálódik
- Az eszköz nem válaszol a koppintásra, pöccintésre, illetve a gomb lenyomására
- Az eszköz nem méri a megtett lépéseket vagy más adatot

Az aktivitásmérő újraindításához lásd: „[Az Inspire HR újraindítása](#)” részt a [36. oldalon](#).

Ha további információkra van szüksége a hibaelhárítással kapcsolatban, illetve szeretne kapcsolatba lépni az ügyfélszolgálatával, látogasson el a help.fitbit.com oldalra.

Általános információk és műszaki adatok

Érzékelők

A Fitbit Inspire HR eszközben a következő érzékelők és motorok találhatók:

- 3 tengelyű MEMS gyorsulásmérő követi nyomon a mozgást
- Optikai pulzusmérő

Anyagok

Az Inspire HR burkolata műanyagból készült. Az Inspire HR klasszikus pánt prémium minőségű, kényelmes szilikonból készült, amelyhez hasonlót sok sportóránál használnak, a csat anyaga eloxált alumínium. Az eloxált alumíniumban előfordulhat nyomokban nikkel, amely az arra érzékenyeknél allergiás reakciót válthat ki, de minden Fitbit termék nikkeltartalma megfelel az Európai Unió szigorú Nikkel irányelvének.

Vezeték nélküli technológia

Az Inspire HR eszközben Bluetooth 4.0 rádió adóvevő található.

Rezgő jelzések

Az Inspire HR aktivitásmérőben rezgőmotor található az ébresztésekhez, célokhoz, értesítésekhez és emlékeztetőkhez.

Akkumulátor

Az Inspire HR újratölthető lítium-polimer elemmel működik.

Memória

Az Inspire HR az adatokat, köztük a napi statisztikákat, alvásra vonatkozó információkat és edzéstörténetet 7 napig tárolja. A legjobb eredmények érdekében szinkronizálja naponta az eszközt.

Kijelző

Az Inspire HR aktivitásmérőn OLED kijelző található.

Csuklópánt mérete

A csuklópántok méretét alább nézheti meg. Kérjük, vegye figyelembe, hogy a külön értékesített csuklópántok mérete kis mértékben eltérhet.

Kis csuklópánt	5,5 – 7,1 hüvelyk (140 – 180 mm) kerületű csuklóra illik
Nagy csuklópánt	7,1 – 8,7 hüvelyk (180 – 220 mm) kerületű csuklóra illik

Környezeti feltételek

Működési hőmérséklet	14 és 113 °F között (-10 és 45 °C között)
Üzemen kívüli hőmérséklet	-4 és 14 °F között (-20 és -10 °C között) 113 és 140 °F között (45 és 60 °C között)
Vízállóság	50 méterig vízálló
Maximális működési magasság	28.000 láb (8.534 m)

További információk

Az aktivitásmérőre és a vezérlőpultra vonatkozó további információkért látogasson el a help.fitbit.com oldalra.

Visszaváltás és szavatosság

A szavatosságra vonatkozó információkat és a fitbit.com visszaváltási szabályait a fitbit.com/legal/returns-and-warranty oldalon találja.

Szabályozási és biztonsági információk

Információ a Felhasználó számára: Az FB413-ra vonatkozó szabályozás bizonyos régiókra vonatkozóan az eszközön is megtekinthető. Ezt itt találja: Settings (Beállítások) > Device Info (Eszközinformáció)

USA: FCC (Federal Communications Commission, Szövetségi Kommunikációs Bizottság) nyilatkozat

FB413 modell

FCC Azonosító: XRAFB413

Információ a Felhasználó számára: Az FCC azonosító az eszközön is megtekinthető. Ezt itt találja:

Settings (Beállítások) > Device Info (Eszközinformáció)

Felelős fél – Kapcsolat az Egyesült Államokban

199 Fremont Street, 14th Floor
San Francisco, CA
94105

www.fitbit.com

Ez az eszköz megfelel az FCC-szabályzat 15. részében foglaltaknak.

Az eszköz üzemeltetése során az alábbi két feltételnek kell teljesülnie:

1. Az eszköz nem okozhat káros interferenciát, illetve
2. Az eszköznek fogadnia kell minden beérkező interferenciát, ideértve azokat az interferenciákat is, amelyek működési rendellenességet okozhatnak.

FCC figyelmeztetés

A megfelelőségért felelős fél kifejezett hozzájárulása nélkül történt változtatások és módosítások azt eredményezhetik, hogy a felhasználó jogosultsága az eszköz üzemeltetésére megszűnik.

Megjegyzés: A készülék tesztelésen esett át, aminek során megfelelt a B osztályú digitális eszközökre vonatkozó, az FCC szabályzat 15. részében meghatározott határértékeknek. Ezek a határértékek úgy lettek kialakítva, hogy ésszerű védelmet nyújtsanak a káros interferencia ellen, mikor a készüléket lakókörnyezetben üzemeltetik. Ez a készülék rádiófrekvenciás energiát hoz létre, használ és sugározhat, és ha nem a használati útmutatónak megfelelően telepítik, illetve használják, káros interferenciát okozhat a rádiós kommunikációban. Ugyanakkor nincs arra garancia, hogy egy adott telepítés esetén nem lép fel interferencia. Amennyiben a készülék káros interferenciát okoz a rádiós, illetve televíziós vételben – ez a készülék ki- és bekapcsolásával megállapítható –, a felhasználónak a következő lépéseket – egyet vagy többet – javasoljuk az interferencia kiküszöbölésére:

- Állítsa át vagy helyezze át a vételre szolgáló antennát.
- Növelje a készülék és a vevőkészülék közötti távolságot.
- A készüléket olyan csatlakozóaljzatba csatlakoztassa, amely a vevőkészülék által használt csatlakozóaljzattól eltérő áramkörön található.
- Kérje a kereskedő, vagy egy tapasztalt rádió- vagy televíziószerelő segítségét.

Az eszköz megfelel a nyilvános, nem ellenőrzött környezetben rádiófrekvenciának való kitettségre vonatkozó FCC és IC követelményeknek.

Kanada: IC (Industry Canada, kanadai megfelelőségi) nyilatkozat

FB413 modell:

IC: 8542A-FB413

Információ a Felhasználó számára: Az IC azonosító az eszközön is megtekinthető. Ezt itt találja:

Settings (Beállítások) > Device Info (Eszközinformáció)

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

Az eszköz megfelel a nyilvános, nem ellenőrzött helyen rádiófrekvenciának való kitettségre vonatkozó IC követelményeknek.

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

IC figyelmeztetés felhasználóknak angolul/franciául, az RSS GEN aktuális kiadásának megfelelően:

Az eszköz megfelel az Industry Canada engedélyhez nem kötött eszközökre vonatkozó RSS szabványának/szabványainak.

Az eszköz üzemeltetése során az alábbi két feltételnek kell teljesülnie:

1. az eszköz nem okozhat interferenciát, illetve
2. az eszköznek fogadnia kell minden beérkező interferenciát, ideértve azokat az interferenciákat is, amelyek működési rendellenességet okozhatnak.

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

Ausztrália és Új-Zéland



Japán

Információ a Felhasználó számára: Az erre a régióra vonatkozó szabályozás az eszközön is megtekinthető. Ezt itt találja:

Settings (Beállítások) > Device Info (Eszközinformáció)

Biztonsági nyilatkozat

Az eszköz megfelelőségét a következő EN szabványok szerint vizsgálták a biztonsági tanúsításhoz: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:

2011 + A2:2013.