



fitbit inspire HR™



Instrukcja użytkownika
Wersja 1.1

Spis treści

Na początek	5
Zawartość opakowania	5
Konfiguracja Inspire HR	6
Ładowanie trackera	6
Konfiguracja za pomocą telefonu lub tabletu	7
Konfiguracja za pomocą komputera z Windows10	8
Wgląd w dane w aplikacji Fitbit	8
Noszenie Inspire HR	9
Noszenie na co dzień i podczas ćwiczeń	9
Ręka dominująca	10
Wymiana opaski	11
Zdejmowanie opaski	11
Mocowanie opaski	11
Podstawy	13
Obsługa Inspire HR	13
Podstawy obsługi	13
Konfiguracja ustawień	15
Dostosowywanie ustawień	15
Dbanie o Inspire HR	16
Zmiana tarczy zegarka	17
Powiadomienia	18
Ustawianie powiadomień	18
Przeglądanie przychodzących powiadomień	18
Wyłączanie powiadomień	19
Pomiar czasu	21
Włączanie i wyłączanie budzika	21
Wyłączanie budzika i drzemka	22
Pomiar czasu z wykorzystaniem stopera	23
Ustawianie minutnika	23

Aktywność i sen	25
Przeglądanie statystyk.....	25
Monitorowanie codziennych celów dot. aktywności.....	25
Wybieranie celów.....	25
Monitorowanie postępów.....	26
Monitorowanie godzinnej aktywności.....	26
Monitorowanie snu.....	26
Wyznaczanie długości snu.....	27
Ustawianie przypomnienia o zasypianiu.....	27
Analiza nawyków związanych ze snem.....	27
Monitorowanie tętna.....	27
Dostosowywanie ustawień tętna.....	28
Sesje oddechowe.....	28
Sprawność fizyczna i ćwiczenia	30
Automatyczne monitorowanie treningów.....	30
Monitorowanie i analiza treningu w aplikacji.....	30
Wymagania GPS.....	30
Monitorowanie ćwiczenia.....	31
Personalizacja ćwiczeń oraz skrótów.....	32
Przeglądanie podsumowania treningu.....	33
Monitorowanie tętna.....	33
Domyślne strefy tętna.....	33
Spersonalizowane strefy tętna.....	34
Monitorowanie sprawności aerobowej (kardio).....	35

Aktualizacja, restart i czyszczenie danych	36
Aktualizacja Inspire HR	36
Restart Inspire HR	36
Czyszczenie danych Inspire HR	37
Rozpoznawanie problemów	38
Brak odczytu tętna	38
Brak sygnału GPS	38
Inne problemy	39
Ogólne informacje i dane techniczne	40
Czujniki	40
Materiały	40
Technologia bezprzewodowa	40
Technologia haptyczna	40
Bateria	40
Pamięć	41
Wyświetlacz	41
Rozmiar opaski	41
Warunki środowiskowe	41
Więcej informacji	41
Polityka zwrotów i gwarancja	42
Regulacje prawne i klauzula bezpieczeństwa	43
USA: Oświadczenie Federalnej Komisji Łączności (FCC)	43
Kanada: Oświadczenie agencji rządowej Industry Canada (IC)	44
Australia i Nowa Zelandia	45
Japonia	45
Oświadczenie dotyczące bezpieczeństwa	45

Na początek

Fitbit Inspire HR jest łatwym w obsłudze urządzeniem do codziennego śledzenia aktywności fizycznej, które pomaga w wypracowaniu zdrowych nawyków. Poświęć chwilę, aby przeczytać pełne oświadczenie dotyczące bezpieczeństwa na stronie [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). Inspire HR nie służy do podawania danych medycznych lub naukowych.

Zawartość opakowania

W opakowaniu Inspire HR znajdują się:



Tracker z małą opaską (kolor i materiał mogą się różnić)



Kabel do ładowania



Dodatkowa duża opaska (kolor i materiał mogą się różnić)

Zamienne opaski Inspire HR, dostępne w różnych kolorach i wykonane z innych materiałów, sprzedawane są oddzielnie.

Konfiguracja Inspire HR

Dla zapewnienia najlepszych efektów, skorzystaj z aplikacji Fitbit na urządzenia iPhone i iPad, telefony z systemem operacyjnym Android lub urządzenia z Windows 10. Jeżeli nie masz kompatybilnego telefonu lub tableta, użyj komputera z systemem operacyjnym Windows 10 i włączoną funkcją Bluetooth. Pamiętaj, że telefon jest wymagany do wykonywania połączeń, wysyłania sms-ów, obsługi kalendarza i alertów z aplikacji.

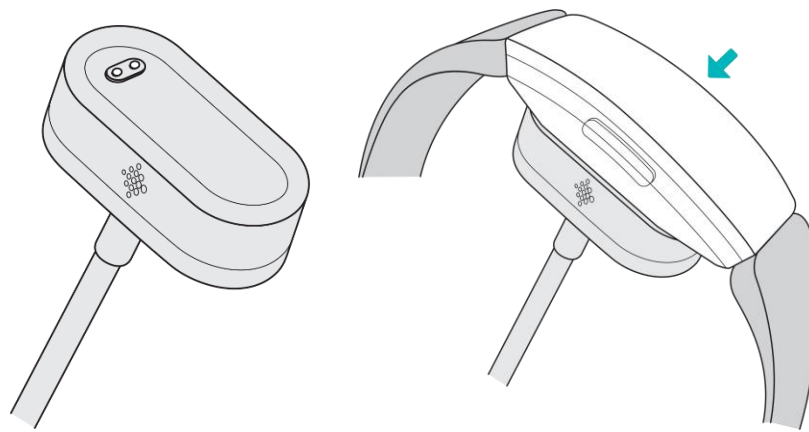
Aby stworzyć konto Fitbit, zgodnie z poleceniami wprowadź swój wzrost, wagę i płeć na potrzeby obliczenia długości kroku i oszacowania odległości, podstawowej przemiany materii i spalania kalorii. Gdy założysz konto, twoje imię, inicjał nazwiska i zdjęcia będą widoczne dla wszystkich innych użytkowników Fitbit. Masz możliwość udostępnienia innych danych, ale większość podanych przez ciebie informacji domyślnie będzie prywatna.

Ładowanie trackera

W pełni naładowany Inspire HR ma żywotność akumulatora do 5 dni. Żywotność i częstotliwość ładowania zmieniają się pod wpływem użytkowania i innych czynników.

Ładowanie Inspire HR:

1. Podłącz kabel ładowania do portu USB w swoim komputerze lub ściiennej ładowarki USB z certyfikatem bezpieczeństwa UL.
2. Przytrzymaj drugi koniec kabla ładowania w pobliżu portu na odwrocie trackera aż przymocuje się magnetycznie. Upewnij się, że wtyki kabla ładowania są dopasowane do portu na odwrocie trackera.



Pełne naładowanie trwa od jednej do dwóch godzin. Gdy tracker się ładuje, możesz wcisnąć guzik, by sprawdzić poziom naładowania. Całkowicie naładowany tracker wyświetla ikonę wypełnionej baterii z uśmiechem.

Konfiguracja za pomocą telefonu lub tabletu

Darmowa aplikacja Fitbit jest kompatybilna z większością urządzeń iPhone, iPad, a także telefonów z systemem operacyjnym Android i Windows 10. Jeżeli nie masz pewności, czy aplikacja Fitbit jest kompatybilna z twoim urządzeniem, zajrzyj na stronę [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices).

Na początek:

1. Zależnie od rodzaju urządzenia, znajdź aplikację Fitbit w jednej z poniższych lokalizacji,
 - Apple App Store dla urządzeń iPhone i iPad
 - Sklep Google Play dla telefonów z systemem Android
 - Microsoft Store dla urządzeń z systemem Windows

10

2. Zainstaluj aplikację.

3. Po instalacji otwórz aplikację i kliknij **Dołącz do Fitbit**, po czym odpowiedz na kilka pytań, które pomogą ci utworzyć konto.

4. Podążaj za instrukcjami na ekranie, aby połączyć Inspire HR ze swoim kontem Fitbit.

Gdy zakończysz konfigurację, przeczytaj przewodnik, aby dowiedzieć się więcej o swoim nowym trackerze i zacząć poznawać możliwości aplikacji Fitbit.

Konfiguracja za pomocą komputera z Windows 10

Jeżeli nie posiadasz kompatybilnego telefonu, możesz skonfigurować i zsynchronizować Inspire HR za pomocą komputera z systemem operacyjnym Windows 10, włączoną funkcją Bluetooth i aplikacją Fitbit.

Aby zainstalować aplikację Fitbit na komputerze:


1. Kliknij przycisk Start i otwórz Microsoft Store.
2. Wyszukaj "Fitbit app". Po znalezieniu, kliknij "Free" by zainstalować aplikację na komputerze.
3. Kliknij konto Microsoft by zalogować się za pomocą swojego istniejącego konta Microsoft. Jeżeli nie masz jeszcze konta Microsoft, wypełnij polecenia na ekranie, aby stworzyć nowe.
4. Otwórz aplikację i zaloguj się na konto, bądź kliknij **Dołącz do Fitbit** i odpowiedz na kilka pytań, które pomogą ci utworzyć konto.
5. Podążaj dalej za instrukcjami na ekranie, aby połączyć Inspire HR ze swoim kontem Fitbit.

Gdy zakończysz konfigurację, przeczytaj przewodnik, aby dowiedzieć się więcej o swoim nowym trackerze i zacząć poznawać możliwości aplikacji Fitbit.

Wgląd w dane w aplikacji Fitbit

Zsynchronizuj Inspire HR, aby przesłać dane do aplikacji Fitbit, gdzie masz wgląd w informacje o ćwiczeniach i śnie, możesz wprowadzać zjedzone posiłki i ilość wypitej wody, brać udział w wyzwaniach i nie tylko. Zalecamy synchronizację przynajmniej raz dziennie.

Za każdym razem, kiedy otwierasz aplikację Fitbit, Inspire HR automatycznie synchronizuje dane, o ile jest w pobliżu. Inspire HR synchronizuje się też z aplikacją w stałych odstępach czasu, jeżeli włączona jest funkcja All-Day Sync. Aby włączyć tę opcję,

kliknij ikonę Konto w panelu głównym aplikacji Fitbit () > kafelek Inspire HR > **All-Day Sync**

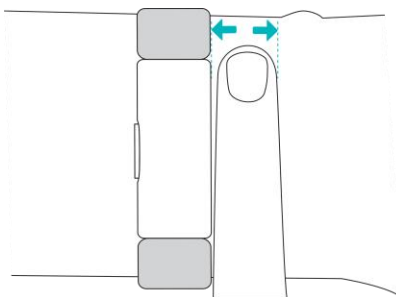
Możesz też w każdym momencie skorzystać z dostępnej w aplikacji opcji Synchronizuj teraz.

Noszenie Inspire HR

Umieść Inspire HR na nadgarstku. Jeżeli chcesz zmienić rozmiar opaski, odepnij aktualnie zamocowaną, a jeżeli zakupiłeś/zakupiłaś dodatkową opaskę, instrukcję znajdziesz w sekcji "Wymiana opaski" na stronie 11. Uwaga: Inspire HR nie pasuje do klipsa.

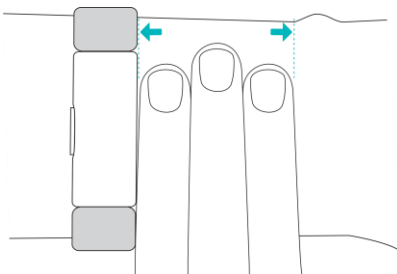
Noszenie na co dzień i podczas ćwiczeń

Kiedy nie ćwiczysz, noś Inspire HR na szerokość palca powyżej nadgarstka.



Aby uzyskać optymalny pomiar tętna podczas treningu:

- Wypróbuj noszenie Inspire HR podczas treningu dalej od nadgarstka, aby uzyskać dokładniejszy odczyt tętna. Wiele ćwiczeń, np. kolarstwo czy podnoszenie ciężarów, sprawia, że często wyginasz nadgarstek, co może wpływać na odczyt tętna, jeżeli tracker znajduje się niżej.



- Upewnij się, że tracker styka się ze skórą.
- Nie zapinaj trackera zbyt ciasno, ogranicza to przepływ krwi potencjalnie zakłócając odczyt tętna. Mimo to podczas treningu, tracker powinien być zapięty nieco ciasniej (ma przylegać, ale nie ograniczać) niż podczas codziennego noszenia.
- Podczas wykonywania treningu interwałowego lub innej aktywności wymagającej od nadgarstka wysokiej, arytmicznej mobilności, ruchomość ta może ograniczać zdolność czujnika do dokładnego odczytu tętna. Jeżeli tracker nie pokazuje odczytu tętna, rozluźnij nadgarstek i stań przez moment w bezruchu.

Ręka dominująca

By uzyskać większą dokładność, musisz określić, czy nosisz Inspire HR na swojej dominującej ręce, czy też nie. Dominująca ręka to ta, którą piszesz i jesz. Domyślne ustawienie nadgarstka to ręka niedominująca. Jeżeli nosisz Inspire HR na ręce dominującej, zmień ustawienie nadgarstka w aplikacji Fitbit.

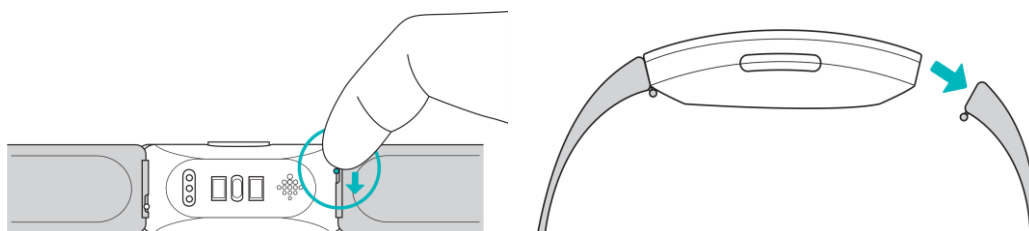
Wymiana opaski

Inspire HR ma w zestawie domyślnie zamocowaną małą opaskę oraz dodatkową, dużą, umieszczoną w pudełku. Obie opaski mogą być używane wymiennie z dodatkowymi paskami sprzedawanymi osobno. Wymiary opasek znajdują się w sekcji "Rozmiary opasek" na stronie 41.

Zdejmowanie opaski

Aby odpiąć opaskę:

1. Odwróć Inspire HR i znajdź dźwignię szybkiego otwarcia.
2. Naciskając dźwignię do wewnątrz, delikatnie odciągnij od trackera pasek opaski, aby go wyjąć.

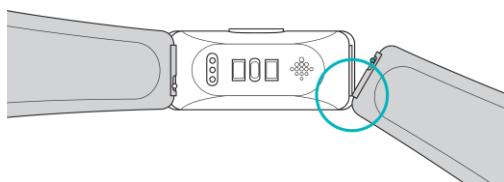


3. Powtórz po drugiej stronie.

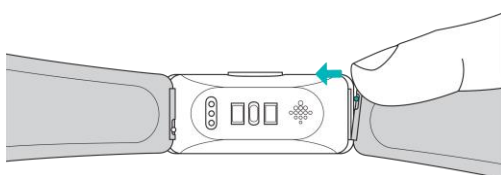
Mocowanie opaski

Aby przymocować opaskę:

1. Wślizgnij bolec (ze strony naprzeciwko dźwigni szybkiego otwarcia) do otworu w trackerze. Zamocuj pasek z zatrzaskiem na wierzchniej stronie trackera.



2. Naciskając dźwignię do wewnątrz, wślizgnij drugi koniec paska na miejsce.



3. Po zamocowaniu obydwu stron bolca, zwolnij dźwignię szybkiego otwarcia.

Podstawy

Naucz się optymalnej obsługi urządzenia, sprawdzania poziomu naładowania baterii i dbania o tracker.

Obsługa Inspire HR

Inspire HR ma ekran dotykowy OLED i boczny przycisk.

Możesz posługiwać się Inspire HR dotykając ekranu, przeciągając w górę i na dół, lub naciskając przycisk. Ekran trackera wyłącza się, gdy go nie używasz, aby oszczędzać baterię.

Podstawy obsługi

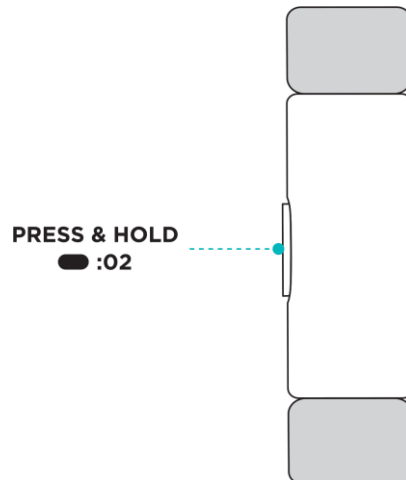
Zegar jest ekranem domyślnym. Na zegarze:

- Przeciągnij w dół, aby przejrzeć aplikacje na trackerze. Aby otworzyć aplikację - przeciągnij, żeby ją odnaleźć, a następnie dotknij jej ikony.
- Przeciągnij w górę, aby zobaczyć swoje dzienne statystyki.



Konfiguracja ustawień

Naciśnij i przytrzymaj przycisk Inspire HR, aby szybciej dostać się do niektórych ustawień. Dotknij danego ustawienia, aby je zmienić. Ikona zaciemnia się, gdy ustawienie jest wyłączone.



Na ekranie podstawowych ustawień:

- Sprawdź poziom naładowania baterii.
- Dopasuj ustawienie Rozbudzenia Ekranu. Gdy ustawienie to jest włączone, skieruj nadgarstek ku sobie, aby aktywować ekran.
- Włącz lub wyłącz Powiadomienia. Gdy powiadomienia są włączone, Inspire HR wyświetla je na twoim telefonie, o ile jest on w pobliżu. Więcej informacji o zarządzaniu powiadomieniami w sekcji "Powiadomienia" na stronie 18.
- Upewnij się, że używasz Inspire HR w trybie Na Nadgarstku. Inspire HR nie jest kompatybilny z dodatkowym klipsem.

Dostosowywanie ustawień

Zarządzaj podstawowymi ustawieniami, w tym pomiarem tętna i GPS, bezpośrednio na trackerze. Otwórz aplikację Ustawienia i kliknij ustawienie, aby je zmienić. Przeciągnij w górę, aby zobaczyć pełną listę ustawień.


Dbanie o Inspire HR

Inspire HR należy regularnie czyścić i osuszać. Więcej informacji na ten temat oraz instrukcje znajdziesz na stronie [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare).

Zmiana tarczy zegarka

W galerii Fitbit Clocks dostępne są rozmaite wyświetlacze i tarcze zegarów.

Aby zmienić wyświetlacz zegarka:


1. Mając tracker w pobliżu, wybierz ikonę Konto z menu głównego aplikacji Fitbit () > kafelek Inspire HR.
2. Kliknij **Tarcze zegara** > **Wszystkie zegary**.
3. Przejrzyj dostępne tarcze zegarka. Znajdź i kliknij wybraną tarczę, aby ją zainstalować.
4. Kliknij **Wybierz**, aby dodać wyświetlacz do Inspire HR.

Powiadomienia

Inspire HR może wyświetlać powiadomienia o połączeniach, wiadomościach tekstowych, wydarzeniach z kalendarza oraz alertach aplikacji z telefonu, aby nic ci nie umknęło. W tym celu telefon i tracker muszą znajdować się w odległości nie większej niż 10 metrów od siebie.

Ustawianie powiadomień

Upewnij się, że masz włączoną w telefonie funkcję Bluetooth i że telefon może otrzymywać powiadomienia (zazwyczaj w zakładce Ustawienia > Powiadomienia). Następnie ustaw powiadomienia:

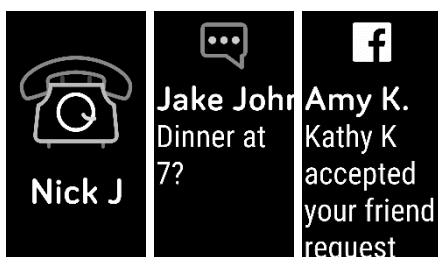
1. Mając tracker w pobliżu, wybierz ikonę Konto z menu głównego aplikacji Fitbit () > kafelek Inspire HR.
2. Kliknij Powiadomienia.
3. Podążaj za instrukcjami na ekranie, aby połączyć tracker. Inspire pojawi się na liście urządzeń Bluetooth połączonych z telefonem. Automatycznie włączą się powiadomienia o połączeniach, wiadomościach tekstowych i wydarzeniach z kalendarza.
4. Aby włączyć powiadomienia aplikacji zainstalowanych na telefonie, w tym Fitbit oraz WhatsApp, kliknij Powiadomienia Aplikacji i włącz te z nich, które chcesz widzieć.
5. Kliknij Powiadomienia > Inspire HT w lewym górnym rogu, aby powrócić do ustawień urządzenia.

Zauważ, że jeśli masz urządzenie iPhone, iPad lub Windows 10, Inspire HR będzie pokazywać powiadomienia ze wszystkich kalendarzy zsynchronizowanych z aplikacją Kalendarz. Jeżeli posługujesz się telefonem z systemem Android, Inspire HR będzie wyświetlać powiadomienia z kalendarza, który wybierzesz podczas konfiguracji.

Przeglądanie przychodzących powiadomień

Gdy twój telefon i Inspire HR są w pobliżu, pojawiające się powiadomienie wprowadza tracker w wibracje:

- Połączenia telefoniczne – imię lub numer osoby dzwoniącej przewija się jednokrotnie. Aby odrzucić powiadomienie, naciśnij boczny przycisk.
- Wiadomości tekstowe – imię nadawcy przewija się jednokrotnie ponad wiadomością. Przeciągnij w górę, aby przeczytać pełną wiadomość.
- Wydarzenia z kalendarza – nazwa wydarzenia przewija się jednokrotnie poniżej jego czasu i miejsca.
- Alerty aplikacji – nazwa aplikacji lub nadawcy przewija się jednokrotnie ponad wiadomością. Przeciągnij w górę, aby przeczytać pełną wiadomość.



Uwaga: Twoje urządzenie pokazuje pierwsze 250 znaków powiadomienia. Całość odczytasz na telefonie.


Wyłączanie powiadomień

Wyłącz wszystkie powiadomienia w podstawowych ustawieniach na Inspire HR lub wyłącz konkretne powiadomienia przez aplikację Fitbit.

Aby wyłączyć wszystkie powiadomienia:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk na trackerze, aby otworzyć ekran ustawień podstawowych.
2. Kliknij Powiadomienia, aby je wyłączyć.

Aby wyłączyć tylko wybrane powiadomienia:

1. Mając tracker w pobliżu, wybierz ikonę Konto z menu głównego aplikacji Fitbit () > kafelek Inspire HR > Powiadomienia.
2. Wyłącz powiadomienia, których nie chcesz już dostawać na trackerze.
3. Kliknij Powiadomienia > Inspire HR w lewym górnym rogu, aby powrócić do ustawień urządzenia.

Zauważ, że jeżeli twój telefon ma włączoną opcję "Nie przeszkadzać", nie będziesz otrzymywać powiadomień, dopóki opcja ta jest aktywna.

Pomiar czasu


Alarmy wprowadzają urządzenie w wibracje, aby ułatwić Ci pobudkę bądź powiadomić o wybranej godzinie. Ustaw do ośmiu alarmów jednorazowych lub powtarzających się w konkretne dni tygodnia. Możesz też mierzyć czas z wykorzystaniem stopera lub minutnika.

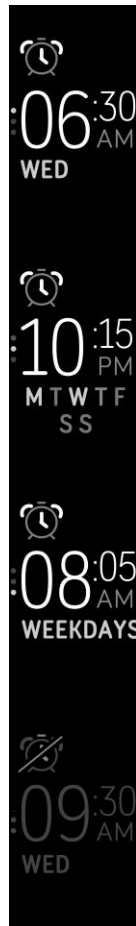
Więcej informacji o konfiguracji i zarządzaniu alarmami znajdziesz na stronie help.fitbit.com.

Włączanie i wyłączanie budzika

Po ustawieniu alarmu możesz go wyłączyć lub włączyć ponownie bezpośrednio z Inspire HR, bez konieczności otwierania aplikacji Fitbit. Utworzenie nowego alarmu jest możliwe jedynie przez aplikację Fitbit.

Aby włączyć lub wyłączyć alarm:

1. Otwórz aplikację Alarmy na Inspire HR ().
2. Przeciągnij ekran, aby znaleźć alarm, który chcesz aktywować lub wyłączyć.
3. Kliknij, aby go włączyć lub wyłączyć.

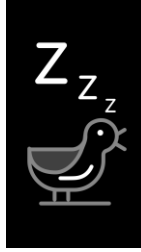


Wyłączanie budzika i drzemka

Tracker wibruje po aktywacji alarmu.




Aby wyłączyć alarm, naciśnij boczny przycisk. Aby przełożyć alarm na 9 minut później, przeciągnij w dół.

Tryb drzemki możesz wykorzystać tyle razy, ile chcesz. Inspire HR automatycznie przechodzi w tryb drzemki, jeżeli zignorujesz alarm przez ponad minutę.






Pomiar czasu z wykorzystaniem stopera

Wykorzystanie stopera:

1. Otwórz aplikację Stopery na Inspire HR ().
2. Jeżeli korzystałeś/korzystałaś wcześniej z minutnika, przeciągnij w dół i kliknij ikonę stopera ().
3. Kliknij ikonę startu () aby uruchomić stoper.
4. Kliknij ikonę pauzy, aby zatrzymać stoper.
5. Przeciągnij w dół, aby wyzerować stoper lub naciśnij przycisk, aby wyjść.

Ustawianie minutnika

Aby skorzystać z minutnika:

1. Otwórz aplikację Stopery na Inspire HR ().
2. Jeżeli korzystałeś/korzystałaś wcześniej ze stopera, przeciągnij do góry i kliknij ikonę minutnika ().
3. Przeciągnij, aby wybrać liczbę godzin, po czym kliknij ekran, aby ją zatwierdzić. Aby ustawić minutnik na mniej niż godzinę, wybierz 00 hr.
4. Przeciągnij, aby wybrać liczbę minut, a potem kliknij ekran, aby ją zatwierdzić.
5. Kliknij ikonę startu () aby uruchomić minutnik. Inspire HR wibruje po upływie ustawionego czasu.

6. Naciśnij przycisk, aby wyłączyć alarm.



Aktywność i sen

Inspire HR na bieżąco monitoruje różne statystyki, gdy masz urządzenie na sobie. Dane te są przekazywane do aplikacji Fitbit podczas każdej synchronizacji trackera.

Przeglądanie statystyk

Przeciagnij w górę tarczy zegarka, aby zobaczyć swoje dzienne statystyki, takie jak:

- Liczbę kroków
- Aktualne tętno i jego zakres
- Spalone kalorie
- Aktywne minuty
- Przebytą odległość
- Kroki przebyte w danej godzinie oraz liczbę godzin, w których udało ci się wypełnić zamierzoną godzinową aktywność fizyczną.

Pełna historia danych i inne automatycznie sczytane informacje z trackera znajdziesz w aplikacji Fitbit.

Monitorowanie codziennych celów dot. aktywności

Inspire HR monitoruje Twoje postępy w drodze do wybranego dziennego celu aktywności fizycznej. Gdy osiągasz swój cel, tracker wibruje i wyświetla gratulacje.

Wybieranie celów

Wybierz cel, który pomoże ci wyruszyć w drogę ku zdrowiu i sprawności fizycznej. Na początek twoim celem będzie przejście 10 000 kroków dziennie. Możesz zmienić liczbę kroków do przebycia lub zmienić swój cel na przebycie konkretnej odległości, spalenie kalorii bądź spędzenie aktywnie określonego czasu.

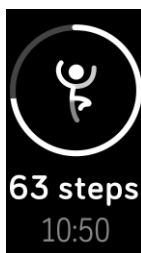
Monitorowanie postępów

Więcej informacji o śledzeniu szczegółowych postępów znajdziesz na poprzedniej stronie w sekcji "[Przeglądanie statystyk](#)".

Monitorowanie godzinnej aktywności

Inspire HR pomaga w utrzymaniu aktywności fizycznej w ciągu dnia monitorując czas, kiedy pozostajesz w bezruchu oraz przypominając o poruszaniu się.

Przypomnienia skłaniają do przejścia przynajmniej 250 kroków co godzinę. Jeżeli nie przejdiesz 250 kroków, poczujesz wibracje i zobaczysz na ekranie przypomnienie na 10 minut przed upływem godziny. Gdy zaliczysz 250 kroków po otrzymaniu ponaglenia, poczujesz kolejną wibrację i zobaczysz informację z gratulacjami.



Więcej informacji o monitorowaniu godzinowej aktywności, w tym o dopasowywaniu godzin, w których otrzymujesz przypomnienia, znajdziesz na stronie help.fitbit.com.

Monitorowanie snu

Noś Inspire HR w łóżku, aby automatycznie monitorować długość swojego snu i poruszanie się w nocy, co pomoże Ci w zrozumieniu własnych nawyków związanych ze snem. Dostęp do statystyk snu uzyskasz po zsynchronizowaniu trackera, po przebudzeniu i otwarciu aplikacji.

Więcej informacji o monitorowaniu snu znajdziesz na stronie help.fitbit.com.

Wyznaczanie długości snu

Domyślna długość snu wyznaczona jest na 8 godzin. Możesz personalizować tę wartość, aby dopasować ją do swoich potrzeb.

Więcej informacji o monitorowaniu snu, w tym o sposobach personalizacji funkcji, znajdziesz na stronie help.fitbit.com.

Ustawianie przypomnienia o zasypianiu

Aplikacja Fitbit może przypominać o porze zasypiania i pobudki, aby pomóc Ci w utrzymaniu stałych godzin snu. Możesz włączyć opcję powiadamiania co noc, gdy nadchodzi pora na sen.

Więcej informacji o ustawianiu przypomnień o zasypianiu znajdziesz na stronie help.fitbit.com.

Analiza nawyków związanych ze snem

Inspire HR zbiera różne dane o śnie, w tym czas kładzenia się spać, długość snu oraz czasu, jaki spędzasz rozbudzony/rozbudzona bądź nie mogąc zasnąć. Monitoruj swój sen korzystając z Inspire HR i zajrzyj do aplikacji Fitbit, aby zobaczyć związane z nim wzorce zachowania.

Monitorowanie tętna

Inspire HR monitoruje twoje tętno w ciągu dnia. Przeciągnij w górę ekran zegara, aby zobaczyć aktualne tętno i jego zakres. Więcej informacji o statystykach na trackerze znajduje się w sekcji „Przeglądanie statystyk” na stronie 25.

Więcej informacji o zakresach tętna mierzonych przez Inspire HR znajduje się w sekcji "[Sprawdź swoje tętno](#)" na stronie 33.

Dostosowywanie ustawień tętna

Monitoruj swoje tętno przez cały dzień i noc dzięki Inspire HR. Aby przedłużyć żywotność baterii, wyłącz pomiar tętna w Ustawieniach > Tętno.

Zauważ, że zielona dioda LED z tyłu Inspire HR nie przestaje świecić, nawet gdy wyłączysz pomiar tętna.

Sesje oddechowe

Aplikacja Relaks na Inspire HR oferuje indywidualne sesje oddychania z instruktążem, aby pomóc ci odnaleźć spokojne chwile w ciągu dnia. Masz do wyboru sesje dwu- i pięciominutowe.

Aby rozpocząć sesję:

1. Otwórz aplikację Relaks na Inspire HR.



2. Pierwszą opcją jest sesja dwuminutowa. Przeciągnij w górę, aby wybrać opcję pięciominutowej sesji.
3. Kliknij ikonę startu, aby rozpocząć sesję i podążaj za poleceniami na ekranie.

Po wykonaniu ćwiczenia zobaczysz podsumowanie pokazujące twoją dokładność (w stosunku do zaleceń), tętno początkowe i po wykonaniu sesji oraz liczbę dni w bieżącym tygodniu, w których ukończyłeś/ukończyłaś sesję oddechowe.



Wszystkie powiadomienia są automatycznie wyłączane na czas sesji.

Więcej informacji na temat sesji oddechowych, w tym korzyści płynące z ćwiczenia głębokiego oddechu i informacje dotyczące bezpieczeństwa, znajdziesz na help.fitbit.com.

Sprawność fizyczna i ćwiczenia

Automatycznie monitoruj treningi albo wykorzystaj do tego aplikację i ustal cele oparte na odległości, czasie i kaloriach.

Zsynchronizuj Inspire HR z aplikacją Fitbit i dziel się swoją aktywnością ze znajomymi i rodziną, porównaj swoją sprawność z przyjaciółmi i nie tylko.

Automatyczne monitorowanie treningów

Inspire HR automatycznie rozpoznaje i odnotowuje intensywną aktywność fizyczną, o ile trwa ona dłużej niż 15 minut – w tym bieg, ćwiczenia na orbitreku i pływanie. Zsynchronizuj swoje urządzenie, aby zobaczyć podstawowe statystyki swojej aktywności w historii ćwiczeń.

Więcej informacji o śledzeniu aktywności fizycznej znajdziesz na stronie help.fitbit.com.

Monitoruj i analizuj ćwiczenia w aplikacji

Monitoruj konkretne ćwiczenia, np. bieganie, jazdę na rowerze, pływanie czy podnoszenie ciężarów, za pomocą aplikacji na Inspire HR, aby na bieżąco przeglądać statystyki, w tym dane o tętnie, spalone kalorie i czas treningu, jak również jego podsumowanie – a wszystko to na tarczy trackera.

Kompletne statystyki treningu, jak również informacje o trasie i tempie zbierane przy wykorzystaniu GPS, dostępne są w historii treningów w aplikacji Fitbit.

Uwaga: Funkcja GPS na Inspire HR działa dzięki połączeniu z czujnikami GPS na twoim telefonie znajdującym się w pobliżu.

Wymagania GPS

Połączony GPS jest dostępny dla wszystkich obsługiwanych telefonów z czujnikami GPS.

Aby skorzystać z połączonego GPS:

1. Włącz na swoim telefonie funkcje Bluetooth i GPS.
2. Upewnij się, że aplikacja Fitbit ma pozwolenie na korzystanie z lokalizacji GPS. Upewnij się, że połączony GPS jest włączony na Inspire HR (otwórz Ustawienia > GPS w telefonie).
4. Wykonaj poniższe instrukcje, aby monitorować trening. Trzymaj telefon przy sobie przez cały czas trwania treningu.



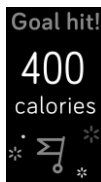
Monitorowanie ćwiczenia

Aby śledzić ćwiczenie:

1. Otwórz aplikację Ćwiczenia na trackerze.
2. Przeciągnij, aby odnaleźć konkretne ćwiczenie i kliknij, aby je wybrać.
3. Kliknij ikonę startu (▶) aby rozpocząć ćwiczenie lub przeciągnij do góry, aby ustawić czas treningu, zamierzoną odległość lub spalone kalorie, w zależności od aktywności.
4. Naciśnij przycisk po zakończeniu ćwiczenia albo gdy chcesz je przerwać. (Aby zakończyć ćwiczenie, naciśnij przycisk ponownie i kliknij Koniec).
5. Przeciągnij do góry, aby zobaczyć podsumowanie ćwiczenia.
6. Naciśnij przycisk, aby zamknąć ekran podsumowania.

Uwaga:

Jeżeli ustawisz cel ćwiczenia, twój tracker zawibruje, gdy będziesz w połowie drogi do celu, a także kiedy go osiągniesz.




- Jeżeli podczas ćwiczenia wykorzystujesz GPS, w górnym lewym rogu widoczna będzie ikona informująca o połączeniu z czujnikiem GPS w twoim telefonie. Gdy na ekranie pojawi się powiadomienie "połączono", a Inspire HR zawibruje, oznacza to, że połączenie GPS zostało nawiązane.



Personalizacja ćwiczeń i skrótów

Dostosuj ustawienia różnych rodzajów ćwiczeń i zmieniaj bądź przesuwasz skrótów ćwiczeń w aplikacji Fitbit. Na przykład, włącz lub wyłącz powiadomienie o połączeniu GPS lub dodaj do Inspire HR skrót do jogi.

Aby spersonalizować ćwiczenia:

1. Kliknij ikonę Konto w panelu głównym aplikacji Fitbit (Skróty c ) > kafelek Inspire HR > ćwiczeń.
2. Kliknij ćwiczenie, które chcesz spersonalizować.
3. Wybierz ustawienia, które chcesz zmienić, po czym zsynchronizuj swoje urządzenie.

Więcej informacji o zmianie lub przestawianiu kolejności skrótów do ćwiczeń znajduje się na stronie help.fitbit.com.

Przeglądanie podsumowania treningu

Po zakończeniu treningu Inspire HR pokazuje podsumowanie twoich statystyk z wybranego treningu. Statystyki zawierają:

- Czas treningu
- Przebytą odległość
- Średnie tempo
- Średnie tętno
- Maksymalne tętno
- Spalone kalorie
- Wykonane kroki
- Liczbę okrążeń





Zsynchronizuj swoje urządzenie, aby zapisać trening w historii treningów, gdzie znajdziesz też dodatkowe statystyki oraz (jeśli korzystałeś/korzystałaś z GPS) zobaczysz swoją trasę i tempo.

Monitorowanie tętna

Strefy tętna pomagają dobrać pożądaną intensywność treningu. Obok danych o tętnie Inspire HR pokazuje także jego aktualną strefę i różnicę między tętnem aktualnym a maksymalnym. W aplikacji Fitbit możesz sprawdzić czas przebyty w konkretnych zakresach w ciągu danego dnia lub treningu. Domyślnie dostępne są trzy strefy tętna na podstawie rekomendacji Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego, ale możesz też stworzyć własny zakres, jeżeli wolisz skupić się na konkretnej wartości.

Domyślne strefy tętna

Domyślne strefy tętna obliczane są na podstawie twojego szacowanego tętna maksymalnego. Fitbit oblicza twoje maksymalne tętno za pomocą popularnego równania $220 - \text{twój wiek}$.

Ikona	Zakres	Obliczenie	Opis
 <p>68 HEART RATE 30:01.4</p>	Poza strefą	Poniżej 50% maksymalnego tętna	Twoje tętno może być nieco podniesione, ale niewystarczająco do uznania aktywności za trening.
 <p>121 FAT BURN 27:31.9</p>	Spalanie tłuszczu	Pomiędzy 50% i 69% tętna maksymalnego	Jest to strefa ćwiczeń o niskiej lub średniej intensywności. Może ona być dobrym miejscem dla sportowców nowicjuszy. Została nazwana strefą spalania tłuszczu, ponieważ większy procent kalorii spala się właśnie z tej tkanki, jednak ogólne tempo spalania kalorii jest małe.
 <p>132 CARDIO 35:19.7</p>	Kardio	Pomiędzy 70% a 84% tętna maksymalnego	Jest to strefa ćwiczeń o średniej lub wysokiej intensywności. Wysiłek w niej jest znaczny, lecz nie wycieńczający. Dla większości ludzi jest to docelowa strefa podczas treningu.
 <p>166 PEAK 35:19.7</p>	Najwyższa	Powyżej 85% maksymalnego tętna	Jest to strefa wysokiej intensywności. Służy ona krótkim, dynamicznym sesjom, polepszającym wydajność i szybkość.

Spersonalizowane strefy tętna

Ustal własną strefę tętna lub własną wartość tętna maksymalnego, jeżeli masz własny cel treningowy. Na przykład czołowi sportowcy mogą mieć cele, różne od rekomendacji Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego dla większości populacji.

Więcej informacji, w tym linki do stron Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego, znajdziesz na stronie help.fitbit.com.

Monitorowanie sprawności aerobowej (kardio)

Monitoruj swoje wyniki sprawności aerobowej (kardio) z Inspire HR. W menu głównym aplikacji Fitbit kliknij kafelek tętna i przeciągnij w lewo, aby zobaczyć swój wynik sprawności aerobowej (znany także jako VO2 Max) oraz poziom sprawności aerobowej pokazujący, jak wypadasz na tle innych osób w twojej kategorii.

Więcej informacji o sprawności aerobowej oraz porady, dzięki którym poprawisz swój wynik dostępne są na stronie help.fitbit.com.

Aktualizacja, restart i czyszczenie danych

Sprawdź jak aktualizować, restartować i czyścić dane na Inspire HR.

Aktualizacja Inspire HR

Aktualizuj swój tracker, aby mieć zawsze najnowszą wersję produktów.

Gdy pojawi się dostępna aktualizacja, zobaczysz powiadomienie w aplikacji Fitbit zachęcające do jej zainstalowania. Po rozpoczęciu aktualizacji, Inspire HR i aplikacja Fitbit wyświetlą pasek postępu, który zniknie po zakończeniu instalacji. Nie oddalaj od siebie trackera i telefonu podczas trwania aktualizacji.

Uwaga: aktualizowanie Inspire HR może trwać kilka minut i może obciążyć baterię. Zalecamy podłączenie trackera do kabla ładowania przed rozpoczęciem aktualizacji.

Jeżeli napotykasz trudności podczas aktualizacji trackera, zajrzyj na help.fitbit.com.

Restart Inspire HR

Jeżeli masz problem z zsynchronizowaniem Inspire HR, nie widzisz swoich statystyk albo tracker nie odpowiada, zrestartuj urządzenie:

1. Podłącz kabel ładowania do portu USB w swoim komputerze lub ściiennej ładowarki USB z certyfikatem bezpieczeństwa UL.
2. Przytrzymaj drugi koniec kabla ładowania w pobliżu portu na odwrocie trackera aż przymocuje się magnetycznie. Upewnij się, że wtyki kabla ładowania są dopasowane do gniazda.
3. Naciśnij i przytrzymaj przycisk trackera przez 5 sekund. Zwolnij przycisk. Ikona uśmiechniętej buzi i wibracja Inspire HR zasygnalizują restart trackera.

Restart trackera spowoduje ponowne załadowanie urządzenia, ale nie usunie danych.

Czyszczenie danych Inspire HR

Zanim przekażesz Inspire HR innej osobie albo zwrócisz urządzenie, usuń z niego swoje dane:

Na Inspire HR, otwórz Ustawienia aplikacji > Usuń dane użytkownika.

Rozpoznawanie problemów

Jeżeli twój tracker nie działa poprawnie, przejrzyj nasz poradnik poniżej.

Więcej informacji znajdziesz na stronie help.fitbit.com.

Brak odczytu tętna

Inspire HR bezustannie mierzy twoje tętno podczas ćwiczeń i w ciągu dnia. Jednak czasami czujnik trackera może nie być w stanie odczytać poprawnie sygnału. W takim przypadku zobaczysz kreski w miejscu, w którym zazwyczaj pojawia się wartość tętna.



Jeżeli nie widzisz odczytu tętna, w pierwszej kolejności upewnij się, czy monitorowanie tętna jest włączone w ustawieniach aplikacji na twoim urządzeniu. Następnie upewnij się, czy w odpowiedni sposób nosisz tracker, przesuważąc go w górę bądź w dół nadgarstka lub dopasowując obwód opaski. Upewnij się, że tracker styka się ze skórą. Po utrzymaniu ramienia przez krótki czas w bezruchu w pozycji wyprostowanej tętno powinno znów być widoczne.

Brak sygnału GPS

Czynniki środowiskowe, w tym wysokie budynki, gęste lasy, strome wzgórza, a nawet gęste chmury mogą wpływać na zdolność telefonu do łączenia się z satelitami GPS.

Jeżeli twój telefon szuka sygnału GPS podczas treningu, zauważysz ikonę na dole ekranu.



Aby uzyskać najlepsze wyniki, zaczekaj aż telefon odbierze sygnał, zanim rozpoczniesz trening.

Inne problemy

Jeżeli twój tracker wykazuje poniższe problemy, zrestartuj go:

- Nie synchronizuje się
- Nie reaguje na klikanie, przeciąganie ani wciskanie przycisku
- Nie śledzi kroków ani innych danych

Instrukcje dotyczące restartowania trackera znajdują się w sekcji "Restart Inspire HR" na stronie 36.

Więcej informacji na temat rozpoznawania problemów oraz dane kontaktowe Obsługi Klienta znajdują się na stronie help.fitbit.com.

Ogólne informacje i dane techniczne

Czujniki

Fitbit Inspire HR zawiera następujące czujniki i silniki:

- Trójosiowy akcelerometr MEMS śledzący wzory ruchu
- Optyczny czujnik tętna

Materiały

Obudowa Inspire HR wykonana jest z plastiku. Klasyczna opaska Inspire HR wykonana jest z wysokiej klasy wygodnego silikonu, zbliżonego do materiałów wykorzystywanych w wielu zegarkach sportowych, a zapinkę wytworzono z anodyzowanego aluminium. Podczas gdy anodyzowane aluminium może zawierać śladowe ilości niklu, który może spowodować reakcję alergiczną u osób wrażliwych na nikiel, jego zawartość we wszystkich produktach Fitbit ściśle odpowiada rygorystycznym wymagom Dyrektywy Niklowej obowiązującej w Unii Europejskiej.

Technologia bezprzewodowa

Inspire HR zawiera nadajnik/odbiornik radiowy Bluetooth 4.0.

Technologia haptyczna

Inspire HR zawiera silniczek wibracyjny służący do sygnalizacji alarmów, celów, powiadomień i przypomnień.

Bateria

Inspire HR zawiera ładowalną baterię litowo-polimerową.

Pamięć

Inspire HR przechowuje dane, w tym statystyki dzienne, informacje o śnie i historię ćwiczeń, przez 7 dni. Najlepsze wyniki zapewnia synchronizowanie trackera codziennie.

Wyświetlacz

Inspire HR wyposażony jest w wyświetlacz OLED.

Rozmiar opaski

Rozmiary opasek zamieszczono poniżej. Opaski sprzedawane oddzielnie mogą mieć nieco odmienne rozmiary.

Mała opaska	Pasuje na nadgarstek o średnicy 140 – 180 mm (5,5 - 7,1 cala).
Duża opaska	Pasuje na nadgarstek o średnicy 180 – 220 mm (7,1 - 8,7 cala).

Warunki środowiskowe

Zakres temperatury operacyjnej	14° do 113°F (-10° do 45°C)
Temperatura niezalecana	-4° do 14°F (-20° do -10°C) 113° do 140°F (45° do 60°C)
Wodoodporność	Wodoodporność do 50 m
Maksymalna wysokość funkcjonalna	28 000 stóp (8 534 m)

Więcej informacji

Aby dowiedzieć się więcej o swoim trackerze i menu głównym, odwiedź stronę help.fitbit.com.

Polityka zwrotów i gwarancja

Informacje o gwarancji i polityce zwrotów fitbit.com znajdują się na stronie fitbit.com/legal/returns-and-warranty.

Regulacje prawne i klauzula bezpieczeństwa

Uwaga dla użytkownika: Regulacje prawne dotyczące FB413 dla wybranych regionów można wyświetlić także na urządzeniu. Dostęp do treści: Ustawienia > Informacje o urządzeniu

USA: Oświadczenie Federalnej Komisji Łączności (FCC)

Model FB413

Numer identyfikacyjny FCC: XRAFB413

Uwaga dla użytkownika: Numer identyfikacyjny FCC można też odnaleźć na urządzeniu. Ścieżka do zawartości:

Ustawienia > Informacje o urządzeniu

Podmiot odpowiedzialny – dane kontaktowe w USA:

**199FremontStreet,14thFloor San
Francisco, CA
94105**

www.fitbit.com

Niniejsze urządzenie jest zgodne z częścią 15. Zasad FCC.

Działanie zgodne jest z poniższymi dwoma warunkami:

1. Urządzenie nie może powodować szkodliwej interferencji oraz
2. Urządzenie musi ulegać wszelkim interferencjom, włączając takie, które mogą spowodować jego niepożądane działanie.

Ostrzeżenie FCC

Zmiany lub modyfikacje niezatwierdzone bezpośrednio przez stronę odpowiedzialną za zgodność mogą skutkować odebraniem użytkownikowi upoważnienia do korzystania z urządzenia.

Uwaga: Niniejsze urządzenie zostało poddane testom, po których stwierdzono jego zgodność z warunkami dla urządzeń cyfrowych klasy B, zgodnie z częścią 15. Zasad FCC. Obostrzenia te zostały wprowadzone, aby zapewnić rozsądny poziom ochrony przed szkodliwym oddziaływaniem instalacji domowych. Urządzenie wytwarza i wykorzystuje, jak również emituje fale radiowe, a jeżeli nie jest zainstalowane i wykorzystywane zgodnie z instrukcją, może w szkodliwy sposób oddziaływać na komunikację radiową. Nie ma jednak gwarancji, że interferencja ta nie będzie miała miejsca w konkretnej instalacji. Jeżeli niniejsze urządzenie w negatywny sposób oddziałuje na odbiór radiowy lub telewizyjny, co można stwierdzić przez wyłączenie i ponowne włączenie urządzenia, zachęca się użytkownika do próby poprawy oddziaływania na poniżej podane sposoby:

- Należy zmienić ukierunkowanie lub umiejscowienie anteny odbiorczej.
- Należy zwiększyć odstęp pomiędzy urządzeniem a odbiornikiem.
- Należy podłączyć urządzenie do gniazdka w obwodzie innym niż ten, do którego podpięty jest odbiornik.
- Należy skonsultować się ze sprzedawcą lub zasięgnąć porady u doświadczonego radio-/teletechnika.

Niniejsze urządzenie spełnia wymagania FCC i IC dla promieniowania radiowego w przestrzeni publicznej lub środowisku pozbawionym kontroli.

34 Kanada: Oświadczenie agencji rządowej Industry Canada (IC)

Model/Modèle FB413:

IC: 8542A-FB413

Uwaga dla użytkownika: Numer identyfikacyjny ID można też odnaleźć na urządzeniu.

Ścieżka do zawartości:

Ustawienia > Informacje o urządzeniu

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

Niniejsze urządzenie spełnia wymagania IC dla promieniowania radiowego w przestrzeni publicznej lub środowisku pozbawionym kontroli.

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

Dwujęzyczna informacja IC dla użytkowników, zgodna z aktualnym wydaniem RSS GEN:

Niniejsze urządzenie jest zgodne z wymogami Industry Canada i spełnia standardy RSS.

Działanie zgodne jest z poniższymi dwoma warunkami:

1. Urządzenie nie może powodować szkodliwej interferencji oraz
2. urządzenie musi ulegać wszelkim interferencjom, włączając takie, które mogą spowodować jego niepożądane działanie.

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
2. cet appareil doit accepter Toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement du dispositif

Australia i Nowa Zelandia



Japonia

Uwaga dla użytkownika: Regulacje prawne dla tego regionu można też przeczytać na urządzeniu. Dostęp do treści:

Ustawienia > Informacje o urządzeniu

Oświadczenie dotyczące bezpieczeństwa

Uwaga: Niniejsze urządzenie zostało poddane testom, po których stwierdzono jego zgodność z wymogami standardu EN: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013.

