



fitbit inspire™



Instrukcja użytkownika
Wersja 1.1

Spis treści

Na początek	5
Zawartość opakowania	5
Konfiguracja Inspire	6
Ładowanie trackera	6
Konfiguracja za pomocą telefonu lub tabletu	7
Konfiguracja za pomocą komputera z Windows10	8
Wgląd w dane w aplikacjiFitbit	8
Noszenie Inspire	9
Noszenie Inspire na nadgarstku	9
Zapinanie opaski	9
Ręka dominująca	11
Noszenie Inspire w klipsie	11
Umieszczenie klipsa	12
Wymiana opaski	13
Zdejmowanie opaski	13
Mocowanie opaski	13
Podstawy	15
Obsługa Inspire	15
Podstawy obsługi	15
Konfiguracja ustawień	17
Dbanie o Inspire	17
Zmiana tarczy zegarka	18
Powiadomienia	19
Ustawianie powiadomień	19
Przeglądanie przychodzących powiadomień	19
Wyłączanie powiadomień	20
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
Automatyczne monitorowanie treningów.....	26
Monitorowanie snu.....	27
Wyznaczanie długości snu.....	27
Ustawianie przypomnienia o zasypianiu.....	27
Analiza nawyków związanych ze snem.....	27
Aktualizacja, restart i czyszczenie danych.....	28
Aktualizacja Inspire.....	28
Restart Inspire.....	28
Czyszczenie danych Inspire.....	29
Rozpoznawanie problemów.....	30
Urządzenie nie odpowiada.....	30
Ogólne informacje i dane techniczne.....	31
Czujniki.....	31
Materiały.....	31
Technologia bezprzewodowa.....	31
Technologia haptyczna.....	31
Bateria.....	31
Pamięć.....	32
Wyświetlacz.....	32
Rozmiar opaski.....	32
Warunki środowiskowe.....	32
Więcej informacji.....	32

Polityka zwrotów i gwarancja.....	33
Regulacje prawne i klauzula bezpieczeństwa.....	34
USA: Oświadczenie Federalnej Komisji Łączności (FCC).....	34
Kanada: Oświadczenie agencji rządowej Industry Canada (IC).....	35
Australia i Nowa Zelandia.....	36
Japonia.....	36
Oświadczenie dotyczące bezpieczeństwa.....	36

Na początek

Fitbit Inspire jest przyjaznym 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 nie służy do podawania danych medycznych lub naukowych.

Zawartość opakowania

W opakowaniu 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, dostępne w różnych kolorach i wykonane z innych materiałów, sprzedawane są oddzielnie.

Konfiguracja Inspire

Dla zapewnienia najlepszych efektów, skorzystaj z aplikacji Fitbit na urządzenia iPhone i iPad, a także 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.

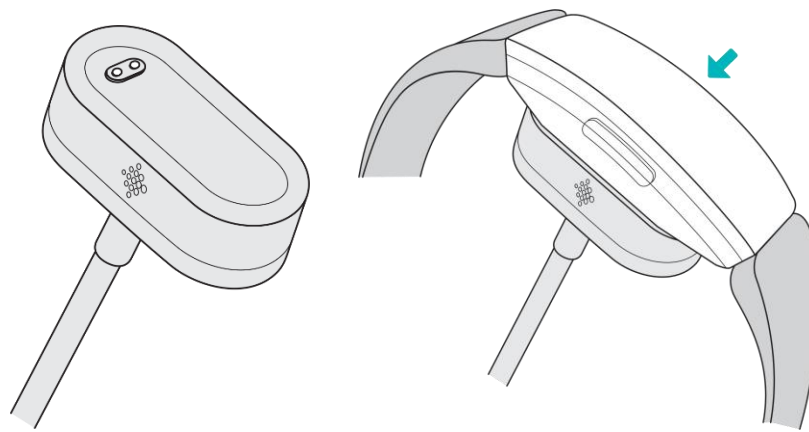
Aby stworzyć konto Fitbit, zgodnie z poleceniami wprowadź swój wzrost, wagę i płeć na potrzeby obliczenia długości kroku i oszacowania odległości, podstawowej przemiany materii i spalania kalorii. Gdy założysz konto, twoje imię, inicjał nazwiska i zdjęcia będą widoczne dla wszystkich innych użytkowników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

Ładowanie trackera

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

Ładowanie Inspire:

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 tableta

Darmowa aplikacja Fitbit jest kompatybilna z większością urządzeń iPhone, iPad, 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 by połączyć Inspire ze swoim kontem Fitbit.

Gdy zakończysz konfigurację, przeczytaj przewodnik, by 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 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 by 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 by połączyć Inspire 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, aby przestać 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 automatycznie synchronizuje dane, o ile jest w pobliżu. Inspire 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 > **All-Day Sync**

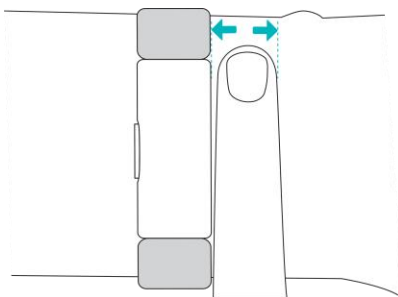
Możesz też w każdym momencie skorzystać z dostępnej w aplikacji opcji Synchronizuj teraz.

Noszenie Inspire

Możesz nosić Inspire na nadgarstku albo w klipsie (sprzedawany osobno). Jeżeli chcesz zmienić rozmiar opaski, odepnij aktualnie zamocowaną, a jeżeli zakupiłeś/zakupiłaś dodatkową opaskę, instrukcję znajdziesz w sekcji "Wymiana opaski" na stronie 13.

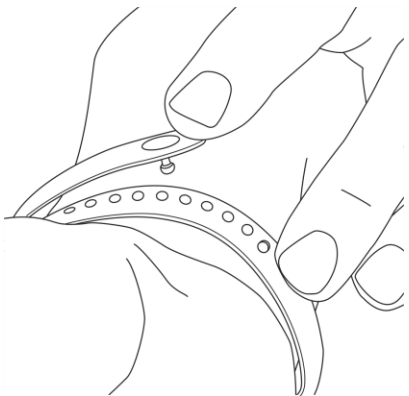
Noszenie Inspire na nadgarstku

Założ Inspire na szerokość palca powyżej nadgarstka. Zamocuj opaskę i zapnij tracker na nadgarstku. Więcej informacji znajduje się w sekcji "Wymiana opaski" na stronie 13.

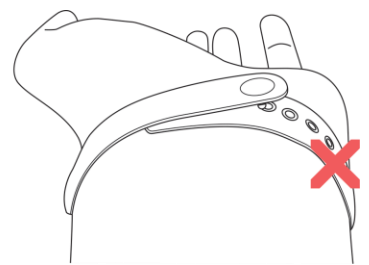
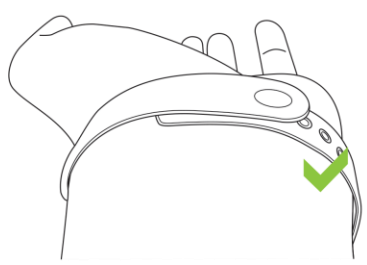
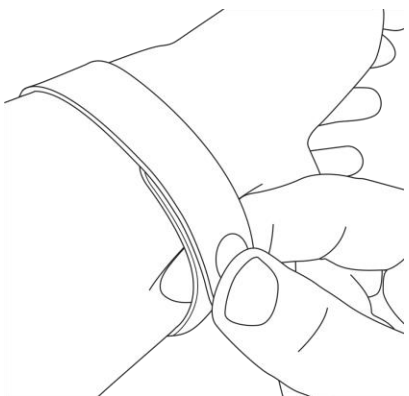


Zapinanie opaski

1. Jeżeli poprzednio nosiłeś/nosiłaś Inspire w klipsie, zmień ustawienie urządzenia na "Na nadgarstku". Więcej informacji znajduje się w sekcji "Posługiwanie się Inspire" na stronie 15.
2. Umieść Inspire na nadgarstku.
3. Zapnij opaskę.
4. Wyrównaj obydwie końce opaski tak, by znajdowały się bezpośrednio nad sobą i wybierz otwór, który najlepiej odpowiada rozmiarowi twojego nadgarstka.



5. Ściśnij bolec i opaskę między kciukiem i palcem wskazującym aż poczujesz, że pasek wskakuje na swoje miejsce. Nie zapinaj trackera zbyt ciasno.



Ręka dominująca

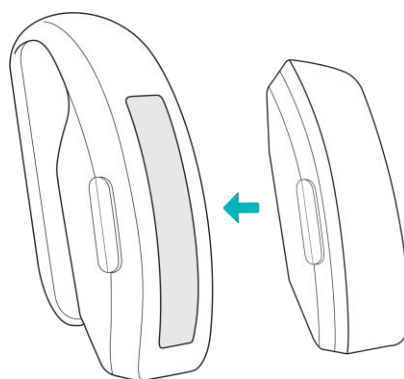
By uzyskać większą dokładność, musisz określić, czy nosisz Inspire na swojej dominującej ręce, czy też nie. Dominująca ręka to ta, którą piszesz i jesz. Domyślne ustawienie nadgarstka to ręka niedominująca. Jeżeli nosisz Inspire na ręce dominującej, zmień ustawienie nadgarstka w aplikacji Fitbit.

Noszenie Inspire w klipsie

Przypnij Inspire do ubrania. Odepnij pasek i umieść tracker w klipsie. Więcej informacji znajduje się w sekcji "Wymiana opaski" na stronie 13.

Aby umieścić Inspire w klipsie:

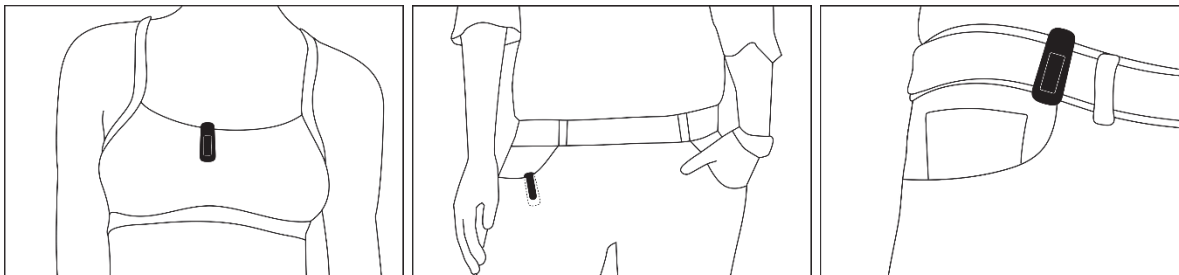
1. Jeżeli poprzednio nosiłeś/nosiłaś Inspire na nadgarstku, zmień ustawienie urządzenia na "W klipsie". Więcej informacji znajduje się w sekcji "Posługiwanie się Inspire" na stronie 15.
2. Przytrzymaj tracker ekranem do siebie i przyciskiem po lewej stronie.
3. Chwyć klips otwarciem w swoją stronę, tak aby wyżłobienie na przycisk było po lewej.
4. Umieść górną część trackera w otwarciu klipsa i przemieść dolną część trackera na miejsce. Równe dopasowanie wszystkich krawędzi klipsa do trackera zapewnia pewne zamocowanie.



Umieszczenie klipsa

Noś Inspire na ciele lub blisko niego, ekranem od siebie. Pewnie zamocuj klips do bluzki, kieszeni, stanika, kieszeni spodni lub paska. Wypróbuj kilka różnych miejsc, aby sprawdzić, które jest dla Ciebie najwygodniejsze i najbardziej stabilne.

Jeżeli odczuwasz podrażnienia skóry podczas noszenia Inspire np. na staniku, przepnij urządzenie na element ubrania bardziej oddalony od ciała, jak np. pasek lub kieszeń.



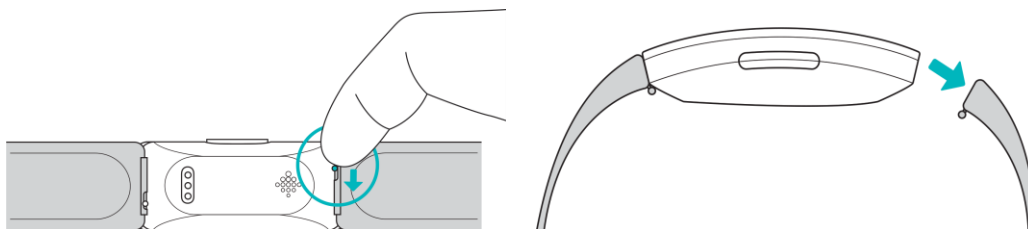
Wymiana opaski

Inspire 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 "Rozmiar opaski" na stronie 32.

Zdejmowanie opaski

By odpiąć opaskę:

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

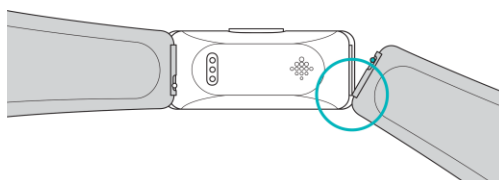


3. Powtórz po drugiej stronie.

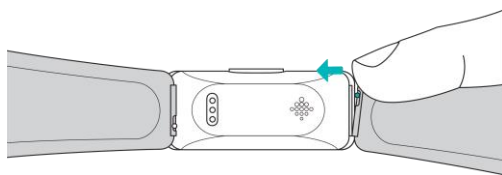
Mocowanie opaski

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

Inspire ma ekran dotykowy OLED i pojedynczy przycisk.

Możesz posługiwać się Inspire 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 kliknij jej ikonę.
- Przeciągnij w górę, aby zobaczyć swoje dzienne statystyki.

Settings

Alarms

Timers



12
58
2,000



8,605

1,817 cal

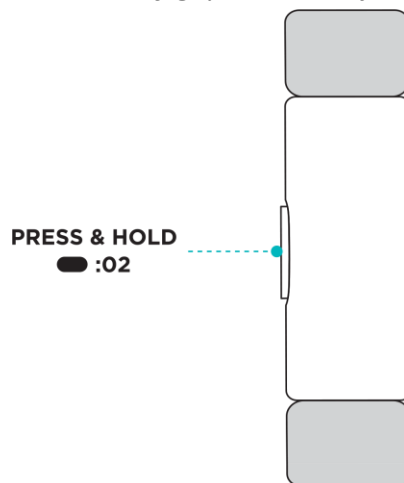
35 min

4.2 mi

63 steps
10:50

Konfiguracja ustawień

Naciśnij i przytrzymaj przycisk Inspire, aby szybciej dostać się do niektórych ustawień. Kliknij dane ustawienie, 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 wyświetla je na twoim telefonie, o ile jest on w pobliżu. Więcej informacji o zarządzaniu powiadomieniami w sekcji "Powiadomienia" na stronie 19.
- Dopasuj ustawienie Na Nadgarstku. Gdy nosisz Inspire na nadgarstku, upewnij się, czy tracker ma włączoną tę opcję. Gdy nosisz Inspire w klipsie, aktywuj opcję W klipsie.


Dbanie o Inspire

Inspire 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.
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.

Powiadomienia

Inspire 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.
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 powiadomienia, które chcesz widzieć.
5. Kliknij Powiadomienia > Inspire w lewym górnym rogu, aby powrócić do ustawień urządzenia.

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

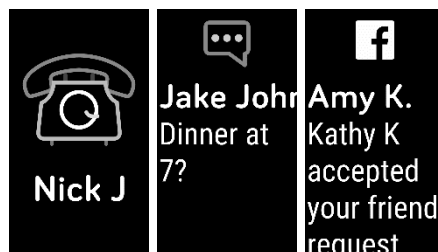
Przeglądanie przychodzących powiadomień

Gdy twój telefon i Inspire 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. Przepięgnij w górnę, 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. Przepięgnij w górnę, 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 lub wyłącz konkretne powiadomienia przez aplikację Fitbit.

Aby wyłączyć wszystkie powiadomienia:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk na trackerze by 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 > Powiadomienia.
2. Wyłącz powiadomienia, których nie chcesz już dostawać na trackerze.
3. Kliknij Powiadomienia > Inspire 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.

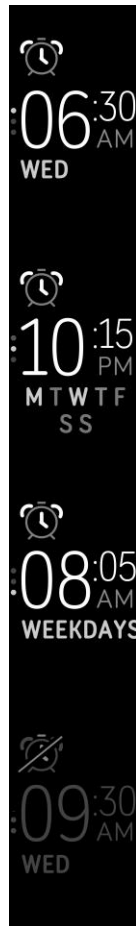
Więcej informacji o konfiguracji i zarządzaniu alarmami znajdziesz na stronie help.fitbit.com.

Włączanie i wyłączanie budzika

Po ustawieniu alarmu możesz go wyłączyć lub włączyć ponownie, bezpośrednio z Inspire, 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 ().
2. Przeciągnij ekran, aby znaleźć alarm, który chcesz aktywować lub wyłączyć.
3. Kliknij, aby go włączyć lub wyłączyć.

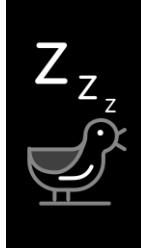


Wyłączanie budzika i drzemka

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 automatycznie przechodzi w tryb drzemki, jeżeli zignorujesz alarm przez ponad minutę.






Pomiar czasu z wykorzystaniem stopera

Wykorzystanie stopera:

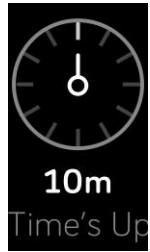
1. Otwórz aplikację Stopery na Inspire ().
2. Jeżeli korzystałeś/korzystałaś wcześniej z minutnika, przeciągnij w dół i kliknij ikonę stopera ().
3. Kliknij ikonę startu () aby uruchomić stoper.
4. Kliknij ikonę pauzy, aby zatrzymać stoper.
5. Przeciągnij w dół, aby wyzerować stoper lub naciśnij przycisk,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

Ustawianie minutnika

Aby skorzystać z minutnika:

1. Otwórz aplikację Stopery na Inspire ().
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 wibruje po upływie ustawionego czasu.

6. Naciśnij przycisk, aby wyłączyć alarm.



Aktywność i sen

Inspire 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 z tarczy zegarka, aby zobaczyć swoje dzienne statystyki, takie jak:

- Liczbę kroków
- 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 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.

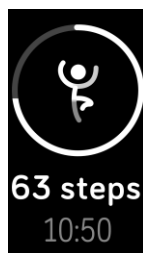
Monitorowanie postępów

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

Monitorowanie godzinnej aktywności

Inspire 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.

Automatyczne monitorowanie treningów

Inspire 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 treningów.

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

Monitorowanie snu

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

Aktualizacja, restart i czyszczenie danych

Sprawdź jak aktualizować, restartować i czyścić dane na Inspire.

Aktualizacja Inspire

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 i aplikacja Fitbit wyświetlą pasek postępu, który zniknie po zakończeniu instalacji. Nie oddalaj od siebie trackera i telefonu podczas trwania aktualizacji.

Uwaga: aktualizowanie Inspire 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

Jeżeli masz problem z zsynchronizowaniem Inspire, 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 sygnalizują restart trackera.

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

Czyszczenie danych Inspire

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

Na Inspire, 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.

Urządzenie nie odpowiada

Zrestartuj twój tracker jeżeli wykazuje poniższe problemy:

- Nie synchronizuje się
- Nie reaguje na dotyk, przeciąganie ani wciskanie przycisku
- Nie monitoruje kroków albo innych danych

Instrukcje o restartowaniu trackera znajdują się w sekcji "Restart Inspire" na stronie 28.

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 zawiera trójosiowy akcelerometr MEMS śledzący wzory ruchu.

Materiały

Obudowa Inspire wykonana jest z plastiku. Klasyczna opaska Inspire wykonana jest z elastycznego i trwałego elastomeru, podobnego do materiałów wykorzystywanych w wielu zegarkach sportowych, zaś bolec wytworzono z anodyzowanego aluminium. Podczas gdy anodyzowane aluminium może zawierać śladowe ilości niklu, który może spowodować reakcję alergiczną u osób wrażliwych na ten metal, jego zawartość we wszystkich produktach Fitbit ściśle odpowiada rygorystycznym wymogom Dyrektywy Niklowej obowiązującej w Unii Europejskiej.

Technologia bezprzewodowa

Inspire zawiera nadajnik/odbiornik radiowy Bluetooth 4.0.

Technologia haptyczna

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

Bateria

Inspire zawiera ładowalną baterię litowo-polimerową.

Pamięć

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

Wyświetlacz

Inspire 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 FB412 dla wybranych regionów można wyświetlić także na urządzeniu. Dostęp do treści: Ustawienia > Informacje o urządzeniu

USA: Oświadczenie Federalnej Komisji Łączności (FCC)

Model FB412

Numer identyfikacyjny FCC: XRAFB412

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 FB412:

IC: 8542A-FB412

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 do 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.

