



# fitbit inspire HR™



Ръководство на  
потребителя  
Версия 1.1

# Съдържание

<b>Да започнем</b> .....	<b>5</b>
Какво съдържа кутията.....	5
<b>Конфигурация Inspire HR</b> .....	<b>6</b>
Зареждане устройство за проследяване.....	6
Конфигурация с помощта на телефона или на таблета Ви.....	7
Конфигурация с помощта на компютър със система Windows 10.....	8
Преглед на данните Ви в приложението Fitbit.....	8
<b>Как носим Inspire HR</b> .....	<b>9</b>
Поставяне за носене през целия ден срещу по време на упражненията.....	9
Поставяне.....	10
<b>Смяна на гривната</b> .....	<b>11</b>
Сваляне на гривната.....	11
Закачане на гривната.....	11
<b>Основни елементи</b> .....	<b>13</b>
Сърфиране Inspire HR.....	13
Основно сърфиране.....	13
Бързи настройки.....	15
Настройване настройки.....	15
Обгрижване Inspire HR.....	16
<b>Смяна на лицевите страни на часовника</b> .....	<b>17</b>
<b>Известия</b> .....	<b>18</b>
Конфигурация на известията.....	18
Преглед на получените известия.....	18
Изключване на съобщенията.....	19
<b>Режим време</b> .....	<b>21</b>
Активиране или деактивиране на аларма.....	21
Анулиране или отлагане на аларма.....	22

Хронометриране на събития с помощта на хронометър.....	23
Конфигурация на хронометъра.....	23
<b>Активност и Сън.....</b>	<b>25</b>
Преглед на статистики.....	25
Проследяване на ежедневна целева дейност.....	25
Избор на цел.....	25
Преглед на напредъка на целта.....	26
Проследяване на часова дейност.....	26
Проследяване на съня.....	26
Конфигурация на цел на сън.....	27
Конфигурация на напомняне за час на лягане.....	27
Разберете за навигацията Ви на спане.....	27
Преглед на сърдечен ритъм.....	27
Настройване на настройките за сърдечен ритъм.....	28
Практикуване на насочено дишане.....	28
<b>Фитнес и Упражнения.....</b>	<b>30</b>
Автоматично проследяване на упражненията.....	30
Проследяване и анализ на упражненията с приложението Упражнения.....	30
GPS изисквания.....	30
Проследяване на упражнение.....	31
Персонализиране на настройките на упражненията и преки пътища.....	32
Проверка на обзора на тренировката.....	33
Проверка на сърдечния ритъм.....	33
Диапазони на сърдечен ритъм по подразбиране.....	33
Персонализирани диапазони на сърдечен ритъм.....	34
Проследяване на резултата Ви от фитнес кардио.....	35
<b>Актуализиране, Рестартиране и Изтриване.....</b>	<b>36</b>
Актуализиране Inspire HR.....	36
Рестартиране Inspire HR.....	36
Изтриване Inspire HR.....	37
<b>Отстраняване на нередности.....</b>	<b>38</b>
Липса на сигнал за сърдечен ритъм.....	38

Липса на сигнал GPS .....	38
Други проблеми .....	39
<b>Обща информация и Спецификации .....</b>	<b>40</b>
Сензори .....	40
Материали .....	40
Wireless технология .....	40
Обратна връзка Haptic .....	40
Батерия .....	40
Памет .....	41
Екран .....	41
Размер гривна .....	41
Условия на околната среда .....	41
Научи повече .....	41
Политика за връщане и гаранция .....	42
<b>Регулаторни бележки &amp; Безопасност .....</b>	<b>43</b>
САЩ: Декларация Comisiei Federale de Comunicații (FCC) .....	43
Канада: Декларация Industry Canada (IC) .....	44
Австралия и Нова Зеландия .....	45
Япония .....	45
Декларация за безопасност .....	45

## Да започнем

Fitbit Inspire е ежедневно приятелско устройство за фитнес проследяване, което ви помага да си създадете здравословни навици. Отделете малко време, за да прегледате пълната информация за безопасност на страницата на [fitbit.com/safety](https://fitbit.com/safety). Inspire не е предназначено да предоставя медицински или научни данни.

## Какво съдържа кутията

Кутията Ви Inspire HR включва:

Устройство за проследяване с малка гривна (цветът и



материалът могат да варират)



Зареждащ кабел



Допълнителна голяма гривна (цветът и материалът могат да варират)

Подвижните гривни на устройството Inspire HR се предлагат в различни цветове и материали, продавани отделно.

# Конфигурацията на устройството Inspire HR

За оптимално преживяване, използвайте приложението Fitbit за устройства iPhone и iPad, телефони Android или устройства Windows 10. Ако нямате смартфон или таблет, можете да използвате компютър с Windows 10 с активирано Bluetooth. Запомнете, че е необходим телефон за обаждания, текстови съобщения, календар и известия от приложенията от мобилния телефон.

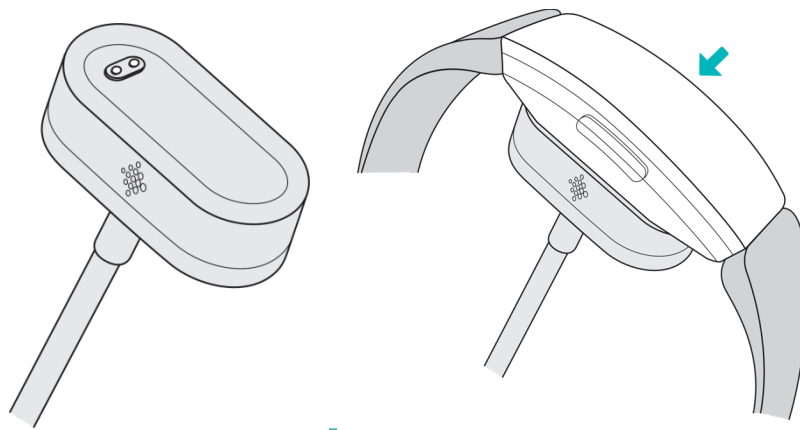
За да създадете Fitbit профил въведете информация, свързана с височината, теглото и пола Ви когато Ви бъде поискано изчисляване на дължината на стъпката Ви и за да се изчисли разстоянието, дял на основния метаболизъм и изгорените калории. Когато конфигурирате профила си, името, фамилията и снимките Ви са видими за всички други Fitbit потребители. Имате възможност да споделяте друга информация, но по-голямата част от предоставяната от Вас информация е поверителна по подразбиране.

## Зареждане на устройството Ви за проследяване

Напълно зареденото устройство Inspire има живот на батерията до 5 дни. Животът на батерията и циклите на зареждане варират в зависимост от употребата и други фактори; действителните резултати ще варират.

За да заредите Inspire HR:

1. Свържете кабела за зареждане към USB порта на компютъра Ви или към сертифицирано UL USB зареждащо устройство за стена.
2. Дръжте другия край на кабела за зареждане близо до порта за зареждане в задната част на устройството за проследяване, докато бъде закрепен магнитно. Уверете се, че щифтовете на кабела за зареждане се подравняват с порта на гърба на вашето устройство за проследяване.



Пълното зареждане отнема около 1-2 часа. Докато устройството за проследяване се зарежда, можете да натиснете бутона, за да проверите нивото на батерията. Напълно зареденото устройство за проследяване показва икона, изразяваща пълна батерия с усмивка.

## Конфигурация с помощта на телефона или таблета Ви

Безплатното приложение Fitbit е съвместимо с повечето устройства iPhone и iPad, телефони Android и устройства с Windows 10. Ако не сте сигурни дали Fitbit е съвместимо с Вашето устройство, вижте страница [fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices).

За начало:

1. Намерете приложението Fitbit в някое от местата по-долу, в зависимост от Вашето устройство
  - Магазин за приложения Apple за iPhone и iPad
  - Магазин Play Google за телефони Android
  - Магазин Microsoft за устройства Windows 10
2. Инсталирайте приложението.
  3. Когато приложението е инсталирано, отворете го и изберете **Свързване с Fitbit**, за да Ви преведе през серия от въпроси, които ще Ви помогнат да си създадете профил.
4. Продължете да следвате инструкциите от екрана, за да свържете устройството Inspire HR към Fitbit профила Ви.

След като сте завършили конфигурацията, прочетете ръководството, за да научите повече за новото Ви устройство за проследяване и после изучете приложението Fitbit.

# Конфигурация с помощта на компютър със система Windows 10

Ако нямате съвместим телефон, можете да конфигурирате и синхронизирате Вашето устройство Inspire с компютър Windows 10 с активирано Bluetooth и приложението Fitbit.

За да свалите приложението Fitbit за компютъра Ви:

1. Кликнете върху бутона Старт от компютъра си и отворете магазина Microsoft.
2. Потърсете „приложението Fitbit“. След като го намерите, кликнете върху Безплатно, за да изтеглите приложението на компютъра си.
3. Кликнете върху профила Microsoft, за да влезете със съществуващия си профил Microsoft. Ако все още нямате профил в Microsoft, следвайте инструкциите на екрана, за да създадете нов профил.
4. Отворете приложението и влезте в профила си или кликнете върху Join Fitbit (Станете член на Fitbit), за да бъдете преведени през серия от въпроси, които Ви помагат да създадете профил.
5. Продължете да следвате инструкциите на екрана, за да свържете устройството Inspire към Вашия Fitbit профил

След като приключите с настройката, прочетете ръководството, за да научите повече за новото си проследяващо устройство, а след това разгледайте приложението Fitbit.

## Преглед на данните Ви в приложението Fitbit

Синхронизирайте устройството Inspire, за да прехвърлите данните си в приложението Fitbit, където можете да преглеждате данни за упражнения и сън, да записвате храната и водата, да участвате в предизвикателства и др. Препоръчваме синхронизиране поне веднъж на ден.

Всеки път, когато отворите приложението Fitbit, устройството Inspire автоматично се синхронизира, когато е наблизо. Устройството Inspire също



се синхронизира периодично с приложението, ако опцията за синхронизиране е активирана през целия ден. За да активирате тази функция:

От таблото за управление на приложението Fitbit, натиснете пиктограма

Профил (  ) > Икона HR > **Синхронизиране през целия ден.**

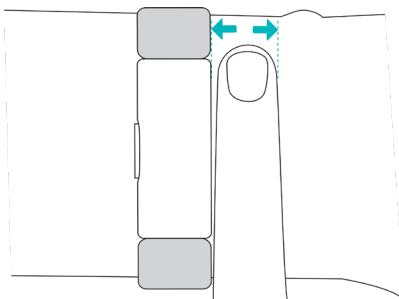
Също, можете да използвате опцията **Синхронизиране сега** от приложението във всеки един момент.

## Как да носим Inspire HR

Поставете Inspire HR pe încheietura mâinii Ви In cazul in care este necesara atasarea unei curele de mărime diferita, sau dacă аți achiziționat o brățară accesoriu, veți găsi instrucțiuni în capitolul “Schimbare curea” de на стр. 11. Retineti ca accesoriul clema nu este conceput за устройството Inspire HR.

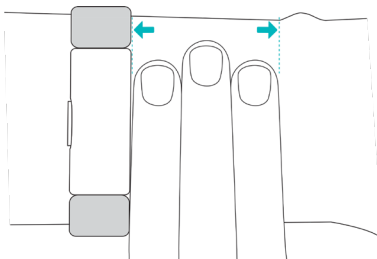
### Поставяне за носене през целия ден срещ по време на упражненията

Когато не правите упражнения, носете Inspire HR на разстояние от един пръст ширина над костта на китката на ръката.



За оптимизирано проследяване на сърдечния ритъм по време на упражнения:

- Опитайте да носите Inspire HR по-горе на китката на ръката по време на упражнението за по-добро закрепване и по-точно разчитане на сърдечния ритъм. Много упражнения, като карането на велосипед или вдигането на тежести, Ви карат често да сгъвате китката на ръката, което може да попречи на сърдечния сигнал, ако устройството за проследяване е по-ниско на китката.



- Уверете се, че устройството за проследяване е в контакт с кожата.
- Не носете устройството за проследяване много стегнато; стегнатата каишка ограничава потока на кръв, вероятно засягайки сърдечния сигнал. Въпреки това, устройството за проследяване трябва да е леко по-стегнато (удобно, но не упъващо) по време на физическите упражнения за разлика от времето, когато го носите през целия ден.
- В случай на интервални упражнения с висока интензивност или други дейности, при които китката ви се движи енергично и не ритмично, движението може да ограничи способността на сензора да осигури четене на пулса. Ако устройството ви за проследяване не показва четене на сърдечна честота, опитайте се да отпуснете китката си и да останете неподвижни за кратко време.

## Поставяне

За по-голяма точност трябва да посочите дали носите устройството Inspire на силната или слабата си ръка. Вашата силна ръка е тази, която използвате за писане и ядене. По подразбиране настройката на китката е конфигурирана за слабата. Ако носите Inspire на силната си ръка, променете настройката на Китката в приложението Fitbit.

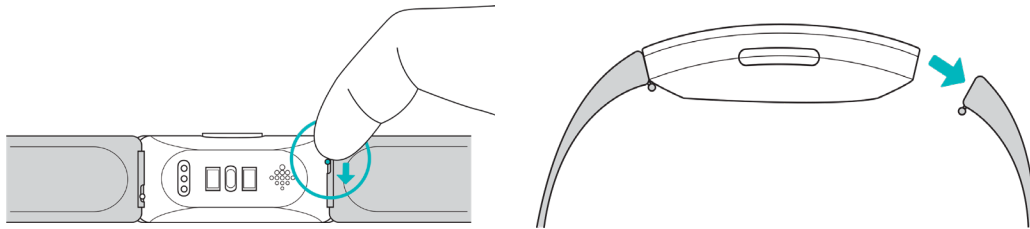
## Смяна на гривната

Устройството Inspire съдържа в кутията малка прикрепена гривна и голяма допълнителна долна каишка. Както горната, така и долната каишка могат да бъдат заменени с допълнителни каишки, продавани отделно. За размерите за каишките вижте "Размери на каишките" на стр. 41.

## Сваляне на гривната

За да смените гривната:

1. Обърнете устройството Inspire надолу и намерете лоста за бързо освобождаване.
2. Докато натискате лоста за бързо освобождаване навътре, внимателно извадете каишката от устройството за проследяване, за да я освободите.

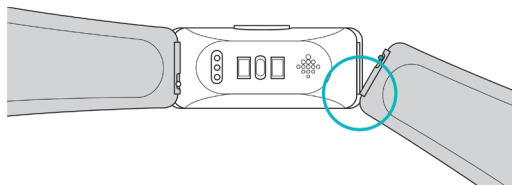


3. Повторете от другата страна.

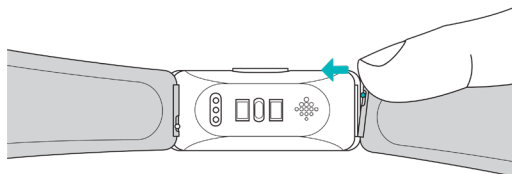
## Закачане на гривната

За да закачите лента:

1. Плъзнете щифта (противоположната част на лоста за бързо освобождаване) в улея на устройството за проследяване. Прикрепете каишката с куката/аграфа към горната част на устройството за проследяване.



2. Докато натискате лоста за бързо освобождаване навътре, плъзнете/фиксирайте другия край на лентата



3. Когато двата края на щифта са поставени, освободете лоста за бързо освобождаване

## ОСНОВНИ ПОНЯТИЯ

Научете как да сърфирате оптимално, да проверявате нивото на батерията и да се грижите за Вашето устройство за проследяване.

### Сърфиране Inspire HR

Inspire HR има тактилен OLED екран и бутон.

Сърфирайте през устройството Inspire, като докоснете екрана, приплъзгвайки нагоре и надолу или като натиснете бутона. За да спестите батерията, мониторът на устройство за проследяване се изключва, когато не се използва.

### Основно сърфиране

Началният екран е часовникът. На часовника:

- Плъзнете надолу, за да превъртите приложенията в устройството за проследяване. За да отворите приложение, плъзнете, за да намерите приложението, след това го докоснете.
- Приплъзнете нагоре, за да видите статистиките за деня. Плъзнете нагоре, за да видите дневната статистика.

Settings  
Alarms  
Timers  
Relax  
Exercise



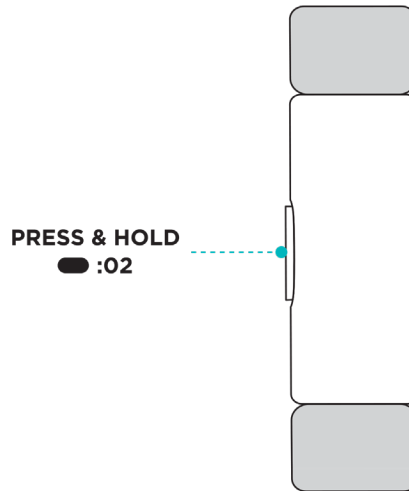
12  
58  
2,000



8,605  
98 bpm  
1,817 cal  
35 min  
4.2 mi  
63 steps  
10:50

## Бързи настройки

Натиснете и задръжте бутона на устройството Inspire за по-бърз достъп до определени настройки. Докоснете настройка, за да я промените. Иконата избледнява, когато настройката е изключена.



На екрана с бързи настройки:

- Проверяват нивото на батерията.
- Регулирате настройката Стартиране на екрана. Когато настройката Стартиране на екрана е включена, завъртете китката си към Вас, за да включите екрана.
- Включват или изключват известията. Когато настройката Известия е включена, устройството Inspire показва известията на телефона Ви, когато телефонът Ви е наблизо. За повече информация относно управлението на известия, вижте "Известия" на стр. 18.
- Уверете се, че Inspire HR este setat Pe incheietura. Accesoriul clema nu este proiectat să se potrivească cu Inspire HR.

## Настройване на настройки

Управлявайте основните настройки, включително пулса и GPS директно от устройството за проследяване. Отворете приложението Настройки и докоснете настройката, за да я настроите. Плъзнете нагоре, за да видите пълния списък с настройки.




## Обгрижване Inspire HR

Важно е редовно да почиствате и подсушавате устройството Inspire HR.  
За инструкции и повече информация вижте [fitbit.com/productcare](https://fitbit.com/productcare).

# Смяна на лицевите страни на часовника

В галерията на Fitbit Часовници се предлагат разнообразни  
лицеви страни за часовника. За да смените лицевата страна на  
часовника:


1. С устройството за проследяване наблизо, от таблото за управление на приложението Fitbit, докоснете пиктограма Профил (  ) > Икона Inspire HR.
2. Натиснете **Лицеви страни часовник > Всички часовници**.
3. Прелистете наличните лицеве страни. Намерете желаната лицева част и я докоснете, за да я инсталирате.
4. Натиснете **Изберете**, за да добавите лицевата страна на часовника върху устройството Inspire HR.

# Известия

Устройството Inspire HR може да показва известия за обаждания, текстови съобщения, календар и приложения на телефона Ви, за да Ви държи в течение. Телефонът и устройството за проследяване трябва да са на разстояние по-малко от 30 фута, за да получавате известия.

## Конфигурация на известията

Проверете дали на телефона Ви е активирано Bluetooth и телефонът Ви може да получава известия (често в Настройки > Известия). След това създайте известия:

1. Си устройството за проследяване на близо, от таблото за управление на приложението Fitbit, докоснете пиктограма Профил (  ) > икона Inspire HR.
2. Натиснете **Известия**.
3. Следвайте инструкциите на екрана, за да свържете устройството си за проследяване. Inspire HR се появява в списъка на Bluetooth устройствата, свързани към телефона Ви. Известията за обаждания, текстови съобщения и календара се активират автоматично.
4. За да активирате известията от инсталираните в телефона приложения, включително и Fitbit и WhatsApp, докоснете **Известия за приложения** и активирайте известията, които искате да виждате.
5. Натиснете **Известия > Inspire HR** в горния ляв ъгъл, за да се върнете към настройките на устройството.

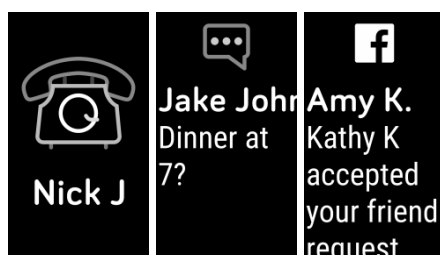
Имайте предвид, че ако имате устройство iPhone, iPad или Windows 10, Inspire ще показва известия от всичките Ви календари синхронизирани с приложението Календар. Ако имате телефон Android, Inspire ще показва известия по календара от приложението календар, които сте избрали по време на настройката.

## Преглед на получените известия

Когато телефонът Ви и Inspire са в обхвата на действие, известието задейства вибрацията на устройството за проследяване:

- Телефонни обаждания - името или номерът на обаждания се превъртат веднъж. За да отхвърлите известието, натиснете бутона.
- Текстови съобщения - името на подателя се представя веднъж над съобщението. Плъзнете нагоре, за да прочетете цялото съобщение.
  - Календарни сигнали - Името на събитието се представя веднъж под часа и мястото.
  - Известия за приложения - името на приложението или на изпращача се представя веднъж върху съобщението. Плъзнете нагоре, за да прочетете цялото съобщение.

Забележка: Устройството Ви показва първите 250 символа от уведомлението. Проверете телефона си за пълно съобщение.




## Исключване на известията

Деактивирайте всички известия в бързите настройки в Inspire или деактивирайте някои известия с приложението Fitbit.

За да деактивирате всички известия:

1. Натиснете и задръжте бутона на устройството, за да стигнете до екрана за бързи настройки.
2. Натиснете Известия, за да ги деактивирате.

За да деактивирате някои известия:

1. С устройството наблизко, от таблото за управление на приложението Fitbit, докоснете пиктограмата Профил (  ) > икона Inspire HR > **Известия**.
2. Деактивирайте известията, които не искате повече да получавате на устройството.
3. Изберете **Известия** > **Inspire HR** в горния ляв ъгъл, за да се върнете към настройките на устройството. Синхронизирайте устройството, за да запазите промените.

Имайте предвид, че ако използвате „**Не безпокойте** по телефона“, няма да получавате известия, докато не деактивирате тази настройка.

## Режим време


Алармите вибрират, за да ви събудят или да Ви предупредят в зададен от вас час. Настройте до 8 аларми еднократно или за няколко дни от седмицата. Можете също да хронометрирате събития с хронометъра или да зададете таймер за обратно отброяване.

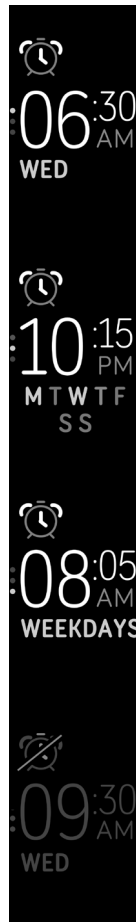
За повече информация относно конфигурирането и управлението на аларми вижте [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Активиране или деактивиране на аларма

След като създадете аларма, можете да я деактивирате или да я активирате отново директно в устройството Inspire, без да отваряте приложението Fitbit. Можете да създадете аларма само в приложението Fitbit.

За да активирате или деактивирате алармите:

1. От устройството Inspire HR, отворете приложението Аларми (  ).
2. Приплъзнете докато намерите алармата, която искате да активирате или да деактивирате.
3. Докоснете, за да активирате или деактивирате алармата.



## Анулиране или отлагане на аларма

Когато алармата започне, устройството за проследяване вибрира.




За да анулирате алармата, натиснете бутона. За да отложите алармата за след 9 минути, плъзнете надолу.

Можете да забавите алармата толкова пъти, колкото искате. Inspire автоматично влиза в режим на отлагане, ако игнорирате алармата за повече от 1 минута.






# Хронометриране на събития с помощта на хронометъра

За да използвате хронометъра:

1. От Inspire HR, отворете приложението Хронометри ()
2. Ако сте използвали преди това хронометъра за обратно броене, приплъзнете надолу и докоснете пиктограма хронометър ()
3. Докоснете пиктограма Възпроизвеждане () , за да пуснете хронометъра.
4. Натиснете пиктограма Пауза, за да спрете хронометъра.
5. Приплъзнете надолу, за да нулирате хронометъра или натиснете бутона, за да излезете.

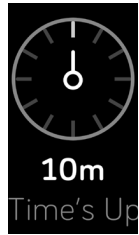
# Конфигурацията на хронометъра

За да използвате хронометъра за обратно броене:

1. От Inspire HR, отворете приложението Cronometre ()
2. Ако сте използвали хронометъра преди това, приплъзнете нагоре и докоснете пиктограмата за обратно броене ()
3. Приплъзнете, за да изберете броя часове и после натиснете, за да настроите часовете. За да настроите хронометър за по-малко от един час, изберете **00 часа**.
4. Приплъзнете, за да изберете броя минути и после натиснете, за да настроите минутите.
5. Докоснете пиктограма Възпроизвеждане () , за да включите хронометъра. Inspire HR вибрира когато зададеното време завърши.



6. Натиснете бутона, за да анулирате предупреждението.



## Активност и Сън

Inspire HR следи непрекъснато разнообразие от статистически данни, когато го носите. Информацията се прехвърля в приложението Fitbit всеки път, когато синхронизирате устройството за проследяване.

### Преглед на статистиките Ви

От лицевата страна на часовника, приплъзнете нагоре, за да видите дневните статистики, включително и:

- Извървени стъпки
- Текуща сърдечна честота и интервал на сърдечен ритъм
- Изгорени калории
- Активни минути
- Покрито разстояние
- Стъпките, които сте извървяли през този час и броя часове, в рамките на които сте достигнали времева си цел на дейност

Намерете пълната си история и друга информация, автоматично открита от устройството за проследяване в приложението Fitbit.

### Проследяване на ежедневна цел на дейност

Inspire HR проследява напредъка Ви към ежедневна цел на дейност по Ваш избор. Когато достигнете целта си, устройството за проследяване вибрира и представя поздравление.

#### Изберете цел

Определете цел, която да Ви помогне да започнете пътуването си в областта на здравето и фитнеса. Първо, целта Ви е да правите 10000 стъпки на ден. Изберете да промените броя на стъпките, които извървявате, или да зададете като цел изминато разстояние, изгорените

калории или активните минути.

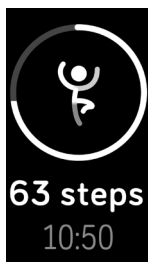
## Преглед на напредъка на целта

За информация как да видите подробния прогрес при достигането на целта си, вижте [“Преглед на статистиките Ви” на предната страница.](#)

## Проследяване на часовата Ви дейност

Inspire HR Ви помага да останете активни през целия ден, като наблюдавате, когато сте неподвижни и Ви напомня да се движите.

Напомнанията Ви подканват да извървявате поне 250 стъпки на всеки час. Ще почувствате вибрация и ще видите напомняне на екрана 10 минути преди края на часа, ако не сте преминали 250 стъпки. Когато достигнете целта от 250 стъпки след получаването на напомнянето, ще почувствате втора вибрация и ще видите поздравително съобщение.



За повече информация относно почасовите дейности, включително как да персонализирате часовете за напомнания, вижте [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Проследяване на съня

Носете Inspire HR когато си лягате, за да наблюдавате автоматично времето си за сън и движението си през нощта, за да разберете видовете сън. За да видите статистиката за сън, синхронизирайте устройството за проследяване, когато се събудите и проверите приложението.

За повече информация относно проследяването на съня вижте [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

### Конфигурация на цел на съня

По подразбиране имате 8-часова цел за сън на нощ. Персонализирайте тази цел, за да отговаря на нуждите Ви.

За повече информация относно целта за сън, включително как да ѝ промените, вижте [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

### Конфигурация на напомняне за час на лягане

Приложението Fitbit може постоянно да Ви препоръчва часове за лягане и събуждане, за да Ви помогне да подобрите последователността на цикъла на сън. Можете да изберете да Ви се напомня през нощта, когато е време да се подготвите за лягане.

За повече информация как да настроите напомняния за лягане, вижте [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

### Разберете за навиците Ви на спане

Inspire HR следи няколко стойности на съня, включително кога си лягате, времето на сън и времето, прекарано будни или периодите на безсъние / възбуда. Следете съня с Inspire HR и проверете приложението Fitbit, за да видите моделите на съня.

За повече информация за етапите на сън, вижте [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

### Преглед на сърдечния Ви ритъм

Inspire HR urmărește ritmul Ви cardiac pe tot parcursul zilei. Приплъзнете în sus din ecranul ceasului за да vedea frecvența cardiacă și intervalul de ritm cardiac în timp real. За mai multe informații despre statisticile disponibile în устройството dvs de urmărire, consultați "Преглед на статистики" на стр. 25.

За mai multe informații despre intervalele de ritm cardiac disponibile pe Inspire HR, consultați "Проверка ritmului Ви cardiac" на стр. 33.

## Настройване на настройките за сърдечен ритъм

Следете сърдечния ритъм ден и нощ с Inspire HR. За да запазите живота на батерията, изключете проследяването на пулса в Настройки > **Сърдечен ритъм**.

Обърнете внимание, че зеленият светодиод на гърба на Inspire HR продължава да мига дори ако спрете проследяването на сърдечната честота.

## Практикуване на насочено дишане

Приложението Отпускане от устройството Inspire HR предлага персонализирани сесии за насочено дишане, които ще ви помогнат да откриете моменти на спокойствие през целия ден. Можете да избирате между две минути и пет минути.

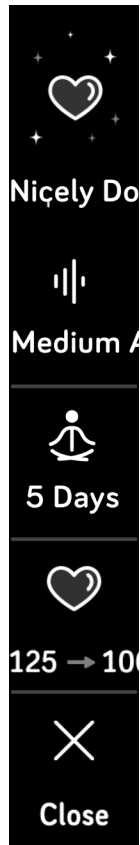
За да започнете сесия:

1. В устройството Inspire HR, отворете приложението Отпускане.



2. Двуминутната сесия е първата опция. Приплъзнете наляво, за да изберете петминутна сесия.
3. Натиснете символа за възпроизвеждане, за да започне сесията и следвайте инструкциите на екрана.

След тренировка ще видите обобщение, показващо *alinieea* (колко добре сте следвали указанията за дишане), сърдечната честота в началото и в края на сесията и броят на дните, през които сте имали насочено дишане през тази седмица.



Всички известия се деактивират автоматично по време на сесия.

За повече информация относно сесиите на насочено дишане, включително ползите от дълбокото дишане и информация за безопасност, вижте на [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Фитнес и Упражнения

Изберете автоматично проследяване на физическото упражнение или проследяването на активността с приложението Упражнение и задайте цели въз основа на разстоянието, времето или калориите.

Синхронизирайте Inspire HR с приложението Fitbit и споделете активността си с приятели и семейството си, вижте как общото Ви фитнес ниво се сравнява с хора на същата възраст и пол като вас.

### Автоматично проследяване на тренировките

Inspire HR автоматично разпознава и записва дейности с интензивно движение от поне 15 минути - включително бягане, елипсовидни велосипеди и плуване. Синхронизирайте устройството си, за да виждате основни статистически данни за активността Ви в историята на упражненията.

За повече информация относно проследяването вижте [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

### Проследяване и анализ на упражненията с помощта на приложението Упражнения

Проследявайте конкретни упражнения - като бягане, колхозене, плуване или тренировка с тежести - с приложението Inspire HR Exercise, за да видите статистика в реално време, включително пулс, изгорени калории и изминало време, и обобщение след тренировка върху китката на ръката Ви. За пълни статистики за тренировки и информация за трасе и скорост на придвижване (направени стъпки), ако сте използвали GPS, вижте историята на тренировките в приложението Fitbit.

---

Забележка: Характеристиката свързано GPS от устройството Inspire HR работи с GPS сензори от телефона Ви, който е наблизо.

### GPS изисквания

Свързаният GPS е наличен за всички телефони, съвместими с

GPS сензори. За да използвате свързан GPS:

1. Активирайте функциите Bluetooth и GPS от телефона Ви
2. Уверете се, че приложението Fitbit има разрешението да използва GPS услугите или за локализиране.
3. Уверете се, че свързаният GPS е активен в Inspire HR (отворете приложението Настройки > **GPS телефон**).
4. Следвайте стъпките по-долу, за да проследите дадено упражнение. Телефонът Ви трябва да е във Вас по време на тренировката.



## Проследяване на упражнение

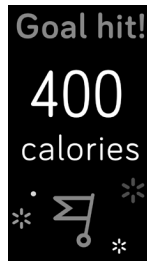
За да проследите дадено упражнение:

1. В устройството Ви за проследяване, отворете приложението Упражнения.
2. Приплъзнете, за да намерите упражнение и натиснете върху упражнението, за да го изберете.
3. Докоснете икона Възпроизвеждане (▶), за да започне упражнението или приплъзнете нагоре, за да определите времева цел, разстояние или калории, в зависимост от активността.
4. Когато свършите тренировката или искате да я прекъснете, натиснете бутон. (Натиснете отново бутона и натиснете **Приключване**, за да финализирате тренировката.)
5. Приплъзнете нагоре, за да видите резюмето на тренировката.
6. Натиснете бутона, за да затворите резюмиращия екран.

### Забележка:

- Ако зададете цел на упражнението, устройството Ви за проследяване вибрира, когато сте на половината път до целта си и когато постигнете целта.






- Ако упражнението използва GPS, ще видите пиктограма в горния ляв ъгъл, докато устройството Ви за проследяване се свързва с GPS сензора на телефона Ви. Когато екранът показва "свързан", а Inspire HR вибрира, GPS е свързан.



## Персонализиране на настройките за упражнения и преки пътища

Персонализирайте настройките за различни типове упражнения и променете или пренаредете преките пътища за упражнения в приложението Fitbit. Например, включете или изключете GPS връзката и показанията, или добавете пряк път за йога към Inspire HR.

За да персонализирате дадена настройка на упражнение:

1. От таблото за управление на приложението Fitbit, докоснете пиктограма Профил (  ) > икона Inspire HR > **Преки пътища за упражнения.**
2. Натиснете упражнението, което искате да персонализирате.
3. Изберете настройките, които искате да персонализирате, после синхронизирайте устройството.

За повече информация за смяна или пренареждане на преките пътища за упражнения, влезте в [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Проверете резюмето на тренировката Ви

След като сте завършили дадена тренировка, Inspire HR показва резюме на статистиките Ви за избраната тренировка. Статистиките могат да включват:

- Скъсен път
- Покрито разстояние
- Средно темпо на вървене
- Среден сърдечен ритъм
- Максимален сърдечен ритъм
- Изгорени калории
- Изминати стъпки
- Брой обиколки

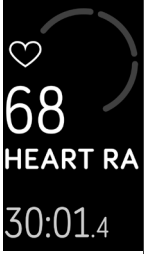

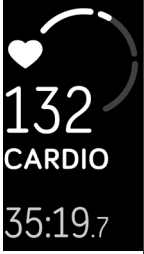

Синхронизирайте устройството Ви за проследяване, за да запазите тренировката в историята на упражненията, там можете да намерите допълнителни статистики и можете да видите трасето и скоростта на вървене, ако сте използвали свързан GPS.

## Проверка на сърдечния Ви ритъм

Диапазоните на сърдечния Ви ритъм помагат да докоснете желаната интензивност на желаната тренировка. Inspire HR показва текущия Ви сърдечен ритъм и напредъка към максималната Ви сърдечна честота до екрана за сърдечен ритъм. В приложението Fitbit можете да видите прекараното време в интервали, в определен ден или по време на конкретно упражнение. По подразбиране са налични три интервала, базирани на препоръките на American Heart Association, или можете да създадете потребителски интервал, ако имате определен сърдечен ритъм, към който сте се насочили.

## Интервали на сърдечен ритъм по подразбиране

Интервалите на сърдечен ритъм по подразбиране се изчисляват като се използва очакваната Ви максимална сърдечна честота. Fitbit изчислява максималната Ви сърдечна честота с общата формула от 220 минус възрастта Ви.

Икона	Зона	Изчисление	Описание
 68 HEART RATE 30:01.4	Извън зоната	Под 50% от максималния Ви сърдечен ритъм	Сърдечният Ви ритъм може да бъде висок, но не е достатъчен, за да се счита за упражнение.
 121 FAT BURN 27:31.9	Изгаряне на мазнини	Между 50% и 69% от максималния Ви сърдечен ритъм	Това е зона с упражнения с ниска до средна интензивност. Тази зона може да бъде добро начално място за начинаещи. Тя се нарича гама за изгаряне на мазнини, защото се изгаря по-висок процент калории от мазнините, но общата скорост на изгаряне на калориите е по-ниска.
 132 CARDIO 35:19.7	Кардио	Между 70% и 84% от максималния Ви сърдечен ритъм	Това е зона за упражнения с от средно до висока интензивност. В този интервал се натоварвате, но не се пресилвате. За повечето хора това е визираната зона на упражненията.
 166 PEAK 35:19.7	Връх	Над 85% от максималния Ви сърдечен ритъм	Това е зона за упражнения с висока интензивност. Тази зона е за кратки сесии, които подобряват издръжливостта и скоростта.

## Персонализирани интервали на сърдечен ритъм

Конфигурирайте персонализирана зона за сърдечен ритъм или персонализирана максимална сърдечна честота в приложението Fitbit, ако имате предвид определена цел. Например, елитни спортисти може да имат цел, която се различава от препоръките на Американската асоциация на сърцето за повечето хора.

За повече информация, включително връзки към подходяща информация от Американската асоциация за сърдечен ритъм, вижте [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Проследяване на резултата Ви от фитнес кардио

Проследявайте общия си сърдечносъдов капацитет с Inspire HR. От таблото за управление на Fitbit докоснете иконата на сърдечния ритъм и след това плъзнете наляво, за да видите резултата от фитнес кардиото (известен също като VO2 Max) и нивото на сърдечен фитнес, което сравнява статистиките Ви с тези на хора на същата възраст и пол.

За повече информация относно фитнес кардиото, включително съвети за подобряване на резултатите, вижте [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Актуализиране, Рестартиране и Изтриване

Научете как да актуализирате, рестартирате и изтривате Inspire HR.

## Актуализиране Inspire HR

Актуализирайте устройството Ви за проследяване, за да получите най-новите подобрения на характеристиките и актуализации на продуктите.

Когато има налично актуализиране, ще видите известие в приложението Fitbit, което Ви изисква актуализиране. Когато стартира актуализирането, Inspire и приложението Fitbit показват лента за напредък, докато актуализирането приключи. Поддържайте устройството за проследяване и телефона си близо един до друг по време на процеса на актуализиране.

---

**Забележка:** Актуализирането на устройството Inspire HR отнема няколко минути и може да изтощи батерията. Препоръчваме ви да свържете устройството за проследяване към зарядното устройство, преди да започнете актуализирането.

Ако имате проблеми с актуализирането на устройството за проследяване, вижте [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Рестартиране Inspire HR

Ако не можете да синхронизирате Inspire HR, не можете да виждате статистическите данни или устройството Ви за проследяване не работи, рестартирайте устройството:

1. Свържете кабела за зареждане към USB порта на компютъра или със сертифицирано от UL USB зарядно устройство.
2. Дръжте другия край на кабела за зареждане близо до порта зад устройството за проследяване, докато бъде закрепен магнитно. Щифтовете върху кабела за зареждане трябва да са надеждно свързани към порта.
3. Натиснете и задръжте бутона на устройството за проследяване за 5 секунди. Освободете бутона. Когато видите усмихнато лице и Inspire HR вибрира, устройството за проследяване е рестартирано.

Рестартирането на устройството за проследяване инициализира отново устройството, но не изтрива никакви данни.

## Изтриване на Inspire HR

Ако искате да дадете Inspire HR на друго лице или искате да го върнете, първо изтрийте личните си данни:

От Inspire HR, отворете приложението Настройки > **Изтрийте данните на потребителя.**

## Отстраняване на нередности

Ако устройството за проследяване не работи правилно, вижте указанията за отстраняване на нередности по-долу. Посетете [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com) за повече информация.

### Липса на сигнал за сърдечен ритъм

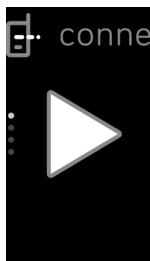
Inspire HR проследява сърдечния Ви ритъм, докато тренирате през целия ден. Понякога сензорът за сърдечна честота на устройството Ви за проследяване може да срещне трудности при намирането на добър сигнал. Когато това се случи, ще видите прекъснати линии, където обикновено се появява текущият сърдечен ритъм.



Ако не получите сигнал за сърдечен ритъм, първо се уверете, че функцията проследяване на сърдечната честота е активирана в приложението за настройки от устройството. След това се уверете, че носите устройството за проследяване правилно или чрез преместването му по-нагоре или по-надолу върху китката си, или чрез затягане или разхлабване на каишката. Inspire HR трябва да е в контакт с кожата Ви. След като държите ръката си неподвижна и права за кратък период от време, трябва да видите отново сърдечния ритъм.

### Липса на GPS сигнал

Факторите на околната среда, включително високи сгради, гъсти гори, стръмни хълмове и дори гъста облачна покривка, могат да попречат на способността на телефона Ви да се свързва с GPS сателити. Ако телефонът Ви търси GPS сигнал по време на упражнение, ще видите икона в долната част на екрана.



За оптимални резултати, изчакайте телефонът да намери сигнал преди да започнете тренировката.

## Други проблеми

Ако устройството Ви за проследяване се сблъска с някои от следните проблеми, рестартирайте го:

- Не се синхронизира
- Не отговаря на докосване, приплъзване или натискане на бутона
- Не проследява стъпки или други данни

За инструкции относно рестартиране на устройството Ви за проследяване, вижте "[Рестартиране на устройството Inspire HR](#)" на стр. 36. За решения за допълнително отстраняване на нередности или за връзка с помощ за клиенти, вижте [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).



# Обща информация и Спецификации

## Сензори

Fitbit Inspire HR съдържа следните сензори и мотори:

- Един 3-осов MEMS акселометър, който проследява видовете движение
- Едно оптично устройство за проследяване на сърдечния ритъм

## Материали

Корпусът на Inspire HR е от пластмаса. Класическата каишка Inspire HR е изработена от премиум силикон, удобен, подобен на този, използван при много спортни часовници, а катарамата е изработена от анодизиран алуминий. Докато анодизираният алуминий може да съдържа следи от никел, които могат да причинят алергична реакция към човек с чувствителност на никел, количеството никел във всички продукти Fitbit спазва строгата директива на ЕС за никела

## Wireless технология

Inspire HR съдържа Bluetooth 4.0 радио емитер-приемник.

## Обратна връзка Haptic

Inspire HR мотор за вибрации при аларми, цели, известия и напомняния.

## Батерия

Inspire HR работи с акумулаторна литиево-полимерна батерия.

## Памет

Inspire HR съхранява Вашите данни, включително дневните статистики, информация за съня и история на физическите упражнения за 7 дни. За най-добрите резултати ежедневно синхронизирайте устройството Ви за проследяване.

## Екран

Inspire HR има OLED екран.

## Размер на каишката

Размерите на каишките са показани по-долу. Обърнете внимание, че аксесоарните гривни, продавани отделно, могат леко да се различават.

Малка каишка	обгръща китка от 5.5 - 7.1 инча (140 - 180 мм) в обиколка
Голяма каишка	обгръща китка от 7.1 - 8.7 инча (180 - 220 мм) в обиколка

## Условия на околната среда

Работна температура	14° до 113° F (-10° до 45° C)
Температура при нефункциониране	-4° до 14° F (-20° до -10° C)  113° до 140°F (45° до 60° C)
Водоустойчивост	Водоустойчивост до дълбочина до 50 метра
Максимална надморска височина на функциониране	28,000 фута (8,534 м)

## Научете повече

За да научите повече за устройството за проследяване и таблото за управление, вижте [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Политика за връщане и гаранция

Можете да намерите информация за гаранцията и политиката за връщане на fitbit.com на адрес [fitbit.com/legal/returns-and-warranty](https://fitbit.com/legal/returns-and-warranty).

# Регулаторни бележки и безопасност

Зебележка за потребителя: Съдържанието на нормативната уредба за региони, избрани за FB413, също може да бъде разгледана на устройството Ви. За да видите съдържанието: **Настройки > Информация за устройството**

## SUA: Изявление на Федералната комисия по комуникациите (FCC)

Модел FB413

FCC ID: XRAFB413

**Уведомление за потребителя: FCC ID може да бъде също разгледан от устройството Ви, да да прегледате съдържанието:**

**Настройки > Информация устройство**

**Отговорна страна - Информация контакт САЩ**

ул. Фремонт 199, ет. 14  
Сан Франциско,  
КА 94105

[www.fitbit.com](http://www.fitbit.com)

Това устройство отговаря на раздел 15 от Правилата

FCC. Функционирането е подложено на следните две

условия:

1. Това устройство не може да причини вредни смущения и
2. Това устройство ще приема всякакви смущения, включително смущения, които могат да причинят нежелана работа на устройството.

**Предупреждение FCC**

Промените или модификациите, които не са изрично одобрени от страната, която отговаря за съответствието, могат да анулират правото на потребителя да използва устройството.

**Забележки:** Това устройство е тествано и е установено, че отговаря на ограниченията за цифрови устройства от Клас В, съгласно раздел 15 от Правилата на FCC. Тези ограничения са предназначени да осигурят разумна защита срещу вредни смущения в жилищна инсталация. Това оборудване генерира, използва и може да излъчва радиочестотна енергия и ако не е инсталирано и използвано в съответствие с инструкциите, може да причини вредни смущения в радиокомуникациите. Въпреки това няма гаранция, че в дадена инсталация няма да възникнат смущения. Ако това оборудване причинява вредни смущения за радио или телевизионно приемане, което може да се определи чрез изключване и включване на оборудването, потребителят се насърчава да се опита да коригира смущенията чрез една или повече от следните мерки:

- Пренасочване или преместване на приемащата антена.
- Увеличение на разстоянието между устройството и приемника.
- Свързване на оборудването към шепсел, различен от този, към който е свързан приемника.
- Консултирайте се с Вашия дилър или опитен радио / телевизионен техник за помощ.

Това устройство отговаря на изискванията на FCC и IC за излагане на радиочестоти в обществени или неконтролирани среди.

## Канада: Декларация Industry Canada (IC)

Модел/Modèle FB413:

IC: 8542A-FB413

**Уведомление към потребителя: IC ID може да бъде също прегледан на устройството Ви, за да прегледате съдържанието:**

**Настройки > Информация устройство**

**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**

Това устройство отговаря на изискванията на IC за излагане на радиочестоти в обществени или неконтролирани среди.

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

Уведомление IC към потребителите на английски/френски в съответствие с текущото излъчване на RSS GEN: Това устройство е в съответствие с лицензионните стандарти на Industry Canada, които са освободени от стандартите RSS.

Експлоатацията подлежи на следните две условия:

1. Това устройство не може да предизвика смущения, и
2. Това устройство ще приеме всякакви смущения, включително смущения, които могат да причинят нежелана работа на устройството.

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

## Австралия и Нова Зеландия



## Япония

**Уведомление към потребителя: Съдържанието на нормативната уредба за този регион също може да бъде разгледано на устройството Ви. За да видите съдържанието:**

**Настройки > информация устройство**

## Декларация за безопасност

Това оборудване е тествано в съответствие със сертификата за безопасност съгласно спецификациите на стандарта EN: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013.