

fitbit chargeHR™

Bracelet d'activité et de fréquence cardiaque



Manuel
Version 1.0

Table des matières

Prise en main	1
Contenu de la boîte.....	1
Contenu de ce document	1
Configuration de votre Charge HR	3
Configuration de votre coach électronique à l'aide d'un appareil mobile.....	3
Configuration de votre coach électronique à l'aide d'un MAC ou d'un PC.....	3
Configuration requise sur Mac et PC.....	3
Téléchargement de Fitbit Connect.....	4
Installation de Fitbit Connect et appairage de votre coach électronique.....	4
Synchronisation sans fil via votre ordinateur.....	4
Prise en main de votre Fitbit Charge HR	5
Comment le porter ?.....	5
Spécification de la main dominante	5
Utilisation de votre Charge HR par conditions humides	6
Mesure de la fréquence cardiaque	6
Zones de fréquence cardiaque par défaut.....	6
Zones de fréquence cardiaque personnalisées.....	7
Autonomie de la batterie et mise en charge.....	8
Instructions d'entretien.....	9
Suivi automatique avec le Fitbit Charge HR	10
Suivi des statistiques quotidiennes.....	10
Analyse du sommeil	11

Suivi d'un objectif quotidien	11
Modification de votre objectif.....	11
Définition d'une valeur pour votre objectif quotidien	12
Suivi des activités	13
Utilisation des alarmes silencieuses	14
Configuration des alarmes silencieuses.....	14
Désactivation des alarmes silencieuses.....	14
Réception des notifications d'appel.....	15
Activation des notifications d'appel	15
Gestion des notifications d'appel.....	15
Utilisation de votre tableau de bord Fitbit.com	16
Configuration requise pour le navigateur.....	16
Utilisation du tableau de bord.....	16
Informations sur l'appareil	17
Gestion de votre coach électronique à partir de Fitbit.com.....	17
Mise à jour du Fitbit Charge HR	19
Redémarrage de votre Charge HR.....	20
Informations générales et spécifications relatives au Fitbit Charge HR.....	21
Capteurs et moteurs	21
Batterie.....	21
Mémoire	21
Dimensions	22
Conditions ambiantes.....	22
Aide	22
Politique de retour d'article et garantie	22

Avis relatifs à la réglementation et la sécurité.....	23
États-Unis : Réglementation de la FCC (Federal Communications Commission)	23
Canada : Avis d'Industrie Canada (IC)	24
Union européenne (UE).....	24
Australie et Nouvelle-Zélande.....	25
Mexique.....	25
Israël.....	25
Afrique du Sud	25
Corée du Sud	26
Singapour	26
Taïwan	27
Russie.....	27
Émirats arabes unis	28
Déclaration de sécurité.....	28
Instructions de sécurité importantes.....	28
Précautions d'utilisation.....	28
Conseils d'entretien et de port du coach électronique.....	29
Précautions concernant la batterie intégrée.....	30
Informations de mise au rebut et de recyclage.....	30

Prise en main

Faites que chaque battement compte avec le Charge HR, un coach électronique évolué qui suit automatiquement et en continu votre fréquence cardiaque et vos activités, directement depuis votre poignet, et ceci tout au long de la journée, pendant et après vos entraînements.

Contenu de la boîte

La boîte du bracelet d'activité et de fréquence cardiaque Fitbit Charge HR contient :



Bracelet Charge HR



Câble de charge



Dongle de
synchronisation
sans fil

Contenu de ce document

Ce manuel vous aide à configurer rapidement votre coach électronique. Vous devez configurer votre coach électronique pour qu'il puisse synchroniser ses données avec le tableau de bord Fitbit.com et l'application mobile Fitbit qui vous fournissent des informations détaillées sur vos résultats et vos tendances historiques, vous permettent d'enregistrer des aliments, et bien plus encore. Une fois la configuration terminée, vous pourrez commencer à utiliser votre coach électronique.

Le reste du manuel décrit les différentes fonctions du Charge HR et vous explique comment mettre à jour votre coach électronique lorsque de nouvelles mises à jour gratuites du firmware sont disponibles. Tout au long de ce manuel, vous remarquerez que pour les tâches pouvant être effectuées dans le tableau de bord Fitbit.com ou l'application mobile Fitbit, seules les instructions se rapportant au tableau de bord Fitbit.com apparaissent. Si vous utilisez l'application Fitbit pour iOS, Android ou Windows Phone, vous pouvez facilement trouver la procédure correspondante dans l'application sans avoir besoin d'instructions détaillées pour vous guider. Cependant, nos applications mobiles sont décrites en détail dans les articles disponibles à l'adresse <https://help.fitbit.com>. Il vous suffit de sélectionner Charge HR et de parcourir les catégories iOS, Android ou Windows.

Pour finir, ce manuel vous explique comment redémarrer votre Charge HR en cas de problème de fonctionnement de votre coach électronique. Toutes les autres suggestions de dépannage, ainsi que les informations détaillées sur le fonctionnement des appareils et services Fitbit, sont disponibles dans les articles accessibles sur notre site d'aide à l'adresse <https://help.fitbit.com>. Il vous suffit de sélectionner Charge HR et de choisir la catégorie à parcourir ou d'entrer un terme de recherche spécifique. N'hésitez pas à noter les articles que vous lisez, cela nous permet de savoir si nous vous fournissons les informations appropriées au moment opportun !

Configuration de votre Charge HR

Vous pouvez configurer votre Charge HR à l'aide de l'application Fitbit pour iOS, Android ou Windows Phone, ou de votre ordinateur.

Configuration de votre coach électronique à l'aide d'un appareil mobile

Plus de 120 appareils mobiles prenant en charge la technologie Bluetooth 4.0 vous permettent de configurer et de synchroniser sans fil votre Charge HR. Pour savoir si votre appareil mobile est compatible avec votre Charge HR, rendez-vous sur www.fitbit.com/devices. Si votre appareil figure dans la liste, vous pouvez télécharger notre application gratuite pour iOS, Android ou Windows Phone. Il vous suffit ensuite de suivre la procédure d'installation fournie par l'application. Si votre appareil n'est pas répertorié, consultez régulièrement cette liste car nous y ajoutons constamment de nouveaux appareils.

Même si votre appareil mobile ne prend pas en charge la synchronisation via Bluetooth 4.0, vous pouvez toujours utiliser l'application Fitbit pour consulter vos données et suivre vos progrès. Cependant, il vous faudra configurer et synchroniser votre coach électronique à l'aide d'un ordinateur Mac ou PC.

Configuration de votre coach électronique à l'aide d'un MAC ou d'un PC

Pour configurer votre Charge HR à l'aide de votre ordinateur, installez Fitbit Connect. Fitbit Connect est l'application logicielle qui connecte (« appaire ») votre Surge à votre tableau de bord Fitbit.com, dans lequel vous pouvez voir vos statistiques, enregistrer des aliments, et bien plus encore.

Configuration requise sur Mac et PC



Logiciel
Mac OS 10.6 ou ultérieur
Connexion Internet

Matériel
Port USB



Logiciel
Windows XP, Vista, 7 et 8
Connexion Internet

Matériel
Port USB

Téléchargement de Fitbit Connect

1. Rendez-vous sur <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Vérifiez que le type d'ordinateur (Mac ou PC) sélectionné est le bon, puis cliquez sur le bouton **Télécharger**.

Installation de Fitbit Connect et appairage de votre coach électronique

1. Branchez le dongle de synchronisation sans fil dans le port USB de votre ordinateur en prenant soin d'avoir votre coach électronique chargé à proximité.
2. Accédez au dossier contenant le fichier que vous avez téléchargé et recherchez le programme d'installation :
 - Mac : **Install Fitbit Connect.pkg**
 - Windows : **FitbitConnect_Win.exe**
3. Double-cliquez sur le nom du fichier pour installer Fitbit Connect.
4. Suivez les instructions qui apparaissent à l'écran pour finaliser la configuration. Vous êtes prêt !

Synchronisation sans fil via votre ordinateur

L'application Fitbit Connect étant à présent installée, votre Charge HR se synchronise automatiquement avec votre ordinateur toutes les 20 minutes environ si les facteurs suivants sont réunis :

- Votre Charge HR se trouve dans un rayon de 5 à 6 mètres de votre ordinateur et il existe de nouvelles données à charger (si vous n'avez pas bougé, aucune synchronisation automatique n'aura lieu).
- Votre ordinateur est sous tension, activé et connecté à Internet.
- Le dongle de synchronisation sans fil est inséré dans un port USB et détecté par l'ordinateur.

Pour synchroniser manuellement votre Charge HR avec votre tableau de bord, cliquez sur l'icône Fitbit Connect qui figure près de la date et de l'heure sur l'écran de votre ordinateur, puis cliquez sur **Synchroniser maintenant**.

Prise en main de votre Fitbit Charge HR

Comment le porter ?

La précision de votre Charge HR est optimale lorsque vous le portez au poignet. Bien qu'il puisse suivre des statistiques comme le nombre de pas et les étages gravis lorsqu'il se trouve dans une poche ou un sac à dos, il est plus précis lorsqu'il est porté au poignet. Pour un usage quotidien, il est préférable de porter votre Charge HR à plat, à une distance de la largeur d'un doigt à gauche de l'os de votre poignet, de la même façon que vous portez une montre.

Pour une meilleure précision de lecture de votre fréquence cardiaque, vous pouvez essayer de porter votre Charge HR plus haut sur votre poignet, notamment lorsque vous vous entraînez. En effet, le flux sanguin de votre bras augmentant avec l'intensité de l'entraînement, il peut être judicieux de déplacer l'appareil vers le haut. De plus, certains exercices, comme le spinning, imposent de plier fréquemment le poignet, ce qui peut altérer le signal de la fréquence cardiaque. Enfin, ne portez pas votre Charge HR trop serré, car cela diminue le flux sanguin, ce qui peut altérer le signal de la fréquence cardiaque.

Spécification de la main dominante

Afin d'améliorer la précision de votre Charge HR, vous êtes invité à spécifier si vous le portez sur votre main dominante ou non dominante. Votre main dominante est celle que vous utilisez dans la plupart de vos activités quotidiennes, par exemple pour écrire ou lancer un ballon. Vous pouvez spécifier ce paramètre dans l'application Fitbit ou dans le tableau de bord Fitbit.com.

Pour spécifier ce paramètre à l'aide du tableau de bord Fitbit.com :

1. Connectez-vous à Fitbit.com.
2. Cliquez sur l'icône représentant une roue dentée située en haut à droite du tableau de bord.
3. Cliquez sur **Paramètres**.
4. En utilisant les onglets de navigation situés sur la gauche, recherchez et définissez le paramètre **Main dominante**.
5. Synchronisez votre Charge HR pour le mettre à jour avec le nouveau paramètre.
 - a. Cliquez sur l'icône Fitbit Connect qui figure près de la date et l'heure sur l'écran de votre ordinateur.
 - b. Assurez-vous que votre Charge HR se trouve à proximité et cliquez sur **Synchroniser maintenant**.

Utilisation de votre Charge HR par conditions humides

Votre Charge HR résiste aux éclaboussures, à la pluie et à la sueur. En revanche, votre Charge HR n'est pas conçu pour être porté lors de la baignade. Il est également conseillé de le retirer avant de prendre une douche. Bien que l'humidité ne risque pas d'endommager votre montre Surge, évitez de la porter 24 heures sur 24 afin de permettre à votre peau de respirer. Si vous mouillez votre coach électronique, veillez à bien le sécher avant de le remettre. Pour plus d'informations, consultez la page <https://www.fitbit.com/productcare>.


Mesure de la fréquence cardiaque

Lorsque votre cœur bat, vos vaisseaux capillaires se dilatent et se contractent en fonction des changements du volume sanguin. Les voyants LED PurePulse™ de votre Charge HR se réfléchissent sur votre peau pour détecter les variations du volume sanguin, et des algorithmes finement ajustés permettent de mesurer votre fréquence cardiaque automatiquement et en continu. Par défaut, le capteur de fréquence cardiaque s'active dès que vous placez le Charge HR sur votre poignet.


Zones de fréquence cardiaque par défaut

Les zones de fréquence cardiaque peuvent vous aider à optimiser vos entraînements en ciblant différentes intensités d'effort. Vos zones sont calculées en fonction de votre fréquence cardiaque maximale estimée, qui est égale à 220 moins votre âge.


Pour déterminer rapidement dans quelle zone vous vous trouvez, consultez sur votre coach électronique l'icône en forme de cœur, qui est illustrée dans les exemples ci-dessous.

89 


Hors zone

110 

Élimination des graisses

135 

Cardio

152 

Maximum

- Lorsque vous êtes hors zone, ce qui signifie que votre fréquence cardiaque est inférieure à 50 % de votre maximum, votre fréquence cardiaque est élevée, mais pas suffisamment pour que nous considérions que vous faites de l'exercice.
- La zone d'élimination des graisses, dans laquelle votre fréquence cardiaque se situe entre 50 et 69 % de votre maximum, correspond à une zone d'intensité moyenne à faible. Cette zone est un bon départ pour les personnes qui commencent seulement à faire du sport. Cette zone est appelée la zone d'élimination des graisses car un pourcentage plus élevé de graisses est brûlé, mais le nombre total de calories brûlées est moins élevé.

- La zone cardio, dans laquelle votre fréquence cardiaque se situe entre 70 et 84 % de votre maximum, correspond à une zone d'intensité moyenne à élevée. Dans cette zone, vous vous dépensez sans pour autant forcer. La plupart des utilisateurs ciblent cette zone.
- La zone maximum, dans laquelle votre fréquence cardiaque est supérieure ou égale à 85 % de votre maximum, correspond à une zone d'intensité élevée. La zone maximum doit être utilisée pour des entraînements courts et intenses destinés à améliorer votre performance et votre vitesse.

Vous pouvez à tout moment consulter votre tableau de bord pour savoir combien de temps vous avez passé dans chaque zone.

Zones de fréquence cardiaque personnalisées

Au lieu d'utiliser les zones par défaut, vous pouvez configurer une zone de fréquence cardiaque personnalisée. Lorsque votre fréquence cardiaque est au-dessus ou en dessous de votre zone personnalisée, les contours d'un cœur apparaissent, tandis que si votre fréquence cardiaque se trouve dans votre zone personnalisée, un cœur plein apparaît.

Pour configurer une zone de fréquence cardiaque personnalisée à l'aide du tableau de bord Fitbit.com :

1. Connectez-vous à Fitbit.com.
2. Cliquez sur l'icône représentant une roue dentée, en haut à droite du tableau de bord, puis sélectionnez **Paramètres**.
3. En utilisant les onglets de navigation situés sur la gauche, recherchez la section Zones de fréquence cardiaque et définissez les valeurs minimum et maximum de votre zone personnalisée.
4. Synchronisez votre Charge HR pour le mettre à jour avec le nouveau paramètre :
 - a. Cliquez sur l'icône Fitbit Connect qui figure près de la date et l'heure sur l'écran de votre ordinateur.
 - b. Votre Charge HR se trouvant à proximité, cliquez sur **Synchroniser maintenant**.

Vous pouvez à tout moment consulter votre tableau de bord pour savoir combien de temps vous avez passé dans chaque zone.

Pour plus de détails sur le suivi de la fréquence cardiaque, notamment des liens vers les informations de l'American Heart Association, consultez l'article « FAQ sur la fréquence cardiaque » sur <https://help.fitbit.com>.

Autonomie de la batterie et mise en charge

Votre Charge HR est équipé d'une batterie lithium-polymère rechargeable.

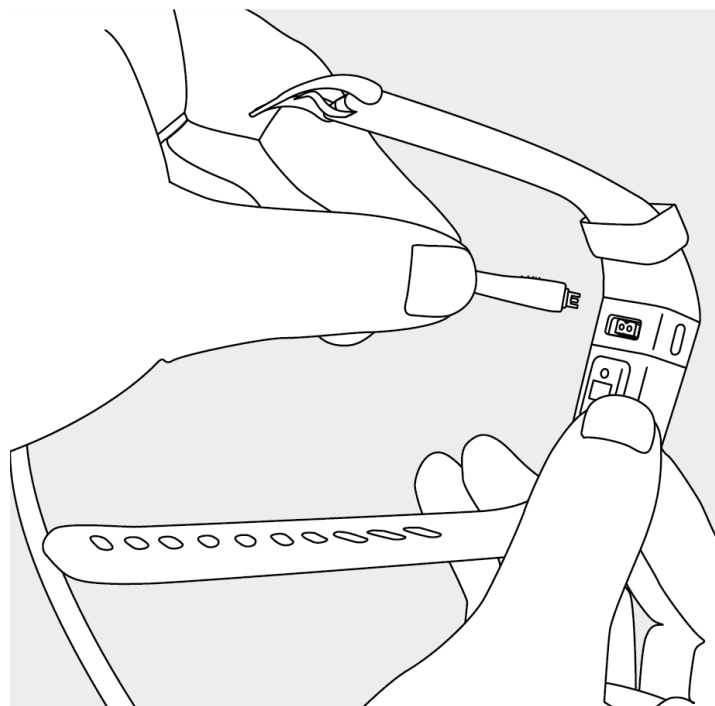
Dans des conditions d'utilisation normales, votre Charge HR dispose d'une autonomie d'environ cinq jours s'il est complètement chargé. Vous pouvez contrôler le niveau de la batterie en vous connectant sur Fitbit.com et en cliquant sur l'icône en forme de roue dentée située dans le coin supérieur droit de la page.

Lorsque vous appuyez sur le bouton de votre Charge HR pour faire défiler vos statistiques, le premier écran affiche une icône de batterie faible s'il ne reste qu'un jour ou moins d'autonomie.

Si vous voulez recevoir une notification ou un e-mail lorsque le niveau de votre batterie est bas :

1. Connectez-vous à votre tableau de bord Fitbit.com.
2. Cliquez sur l'icône représentant une roue dentée située dans le coin supérieur droit de la page et sélectionnez **Paramètres**.
3. En utilisant les onglets de navigation situés sur la gauche, recherchez **Notifications** et spécifiez si vous voulez être informé via une notification ou un e-mail.
4. Cliquez sur **Enregistrer**.

Pour charger votre Charge HR, branchez le câble de charge dans un port USB de votre ordinateur ou dans un adaptateur CA, puis branchez l'autre extrémité dans le port situé à l'arrière du Charge HR.



Le chargement complet prend une à deux heures.

Instructions d'entretien

Nettoyez et séchez régulièrement votre Charge HR, notamment la partie interne. Utilisez avec parcimonie les produits de beauté sur les zones de la peau couvertes par votre produit Fitbit. Pour en savoir plus sur le nettoyage et l'entretien du bracelet, consultez la page <https://www.fitbit.com/productcare>.

Nous vous recommandons également de nettoyer régulièrement les contacts situés au dos de votre coach électronique dans la mesure où des saletés ou débris microscopiques peuvent s'y accumuler et empêcher un bon contact avec le chargeur. Nettoyez les contacts à l'aide d'un cure-dent ou d'une brosse à dents. Ne les grattez pas à l'aide d'un objet métallique, cela pourrait endommager le placage et provoquer de la corrosion.

Suivi automatique avec le Fitbit Charge HR

Votre Charge HR vous suit nuit et jour.

Suivi des statistiques quotidiennes

Votre Charge HR suit automatiquement les statistiques quotidiennes suivantes :

- Pas effectués
- Fréquence cardiaque
- Distance parcourue
- Calories brûlées
- Étages gravis

Outre les statistiques affichées sur votre Charge HR, les statistiques suivantes sont également analysées, mais uniquement affichées sur votre tableau de bord Fitbit.com ou dans l'application mobile :

- Historique détaillé de la fréquence cardiaque, y compris les minutes passées dans les différentes zones de fréquence cardiaque
- Minutes actives
- Durée et qualité du sommeil

Pour faire défiler vos statistiques, appuyez sur le bouton situé sur le côté de votre Charge HR. Vous verrez apparaître successivement l'heure, une icône et vos statistiques. Si vous avez programmé une alarme, votre écran affichera également l'heure de la prochaine alarme.



Pas



Fréquence cardiaque



Distance



Étages



Calories

Lorsque vous synchronisez votre Charge HR, vos statistiques quotidiennes sont chargées dans votre tableau de bord Fitbit.com.

Votre Charge HR commence à suivre les statistiques du lendemain à partir de minuit, en tenant compte de votre fuseau horaire. Bien que vos statistiques se remettent à zéro à minuit, cette opération ne supprime pas les données du jour précédent : elles seront chargées dans votre tableau de bord Fitbit.com lors de la prochaine synchronisation de votre coach électronique.

Vous pouvez sélectionner votre fuseau horaire à l'adresse suivante www.fitbit.com/user/profile/edit.

Analyse du sommeil

Votre Charge HR suit automatiquement vos heures de sommeil et vos mouvements pendant la nuit pour vous aider à analyser la qualité de votre sommeil. Nul besoin d'appuyer sur un bouton ou d'activer un mode sommeil pour commencer à analyser votre sommeil. Il vous suffit de porter votre Charge HR au lit.

Pour voir les données de votre sommeil, synchronisez votre coach électronique, puis consultez-les dans le tableau de bord Fitbit.com ou l'application mobile. Dans le tableau de bord, vous pouvez consulter les vignettes de sommeil ou sélectionner [Journal](#) > [Sommeil](#). Dans l'application mobile, tapotez sur la vignette de votre sommeil.

Suivi d'un objectif quotidien

Votre Charge HR est conçu pour suivre votre progression vers un objectif défini dans votre tableau de bord Fitbit.com. Une barre de progression située sous votre objectif vous permet de garder votre motivation au cours de la journée. Une fois l'objectif atteint, votre Charge HR vibre et clignote pour fêter votre succès.

Par défaut, l'objectif quotidien est défini sur 10 000 pas. Vous pouvez définir un objectif quotidien de pas, de distance, de calories brûlées ou d'étages gravis.

Modification de votre objectif

Si vous voulez suivre un autre objectif quotidien, vous pouvez en choisir un dans l'application Fitbit sur votre appareil mobile ou dans le tableau de bord Fitbit.com.

Pour choisir un objectif à partir du tableau de bord :

1. Connectez-vous à votre tableau de bord Fitbit.com.
2. Cliquez sur l'icône représentant une roue dentée située en haut à droite de la page.
3. Cliquez sur [Paramètres](#).
4. Recherchez et modifiez le paramètre Progression vers votre objectif quotidien.
5. Synchronisez votre Charge HR pour le mettre à jour avec le nouvel objectif.
 - a) Cliquez sur l'icône Fitbit Connect qui figure près de la date et l'heure sur l'écran de votre ordinateur.
 - b) Votre Charge HR se trouvant à proximité, cliquez sur [Synchroniser maintenant](#).

Définition d'une valeur pour votre objectif quotidien

Vous pouvez définir une valeur spécifique pour votre objectif quotidien dans l'application Fitbit ou dans le tableau de bord Fitbit.com. Par exemple, au lieu de la valeur par défaut de 10 000 pas quotidiens, vous pouvez configurer votre Charge HR pour qu'il vibre et clignote lorsque vous atteignez 15 000 pas par jour. Pour modifier la valeur de votre objectif :

1. Connectez-vous à votre tableau de bord Fitbit.com.
2. Recherchez la vignette correspondant à votre objectif.
3. Cliquez sur l'icône représentant une roue dentée en bas à gauche de cette vignette.
4. Modifiez la valeur du paramètre Objectif quotidien, puis cliquez sur **Enregistrer**.
5. Synchronisez votre Charge HR pour le mettre à jour avec la nouvelle valeur que vous avez spécifiée.
 - a. Cliquez sur l'icône Fitbit Connect qui figure près de la date et l'heure sur l'écran de votre ordinateur.
 - b. Votre Charge HR se trouvant à proximité, cliquez sur **Synchroniser maintenant**.

Suivi des activités

Comme mentionné précédemment, le Charge HR suit automatiquement plusieurs statistiques tout au long de la journée. Vous pouvez également suivre les statistiques d'une activité spécifique à l'aide du mode Entraînement.

Le mode Entraînement fonctionne de la même manière que le mode Trajet du compteur kilométrique d'une voiture. Par exemple, si vous activez le mode Entraînement de votre coach électronique avant d'utiliser un vélo elliptique, vous pourrez voir les statistiques de cet exercice, telles que la fréquence cardiaque et les calories brûlées. Lorsqu'à la fin de l'exercice vous quittez le mode Entraînement et vous synchronisez vos données, une entrée correspondant à l'activité effectuée apparaît dans votre tableau de bord. Cette entrée contient un résumé des statistiques de l'activité, ainsi qu'un graphique minute par minute.

Pour utiliser le mode Entraînement :

1. Maintenez le bouton enfoncé jusqu'à ce qu'une icône de chronomètre apparaisse. Votre coach électronique vibre, le chronomètre démarre immédiatement et le temps écoulé s'affiche.
2. Pour savoir quelles statistiques sont suivies pendant l'exercice, appuyez sur le bouton afin de faire défiler les statistiques, qui apparaissent dans l'ordre suivant :
 - Temps écoulé
 - Fréquence cardiaque et zone de fréquence cardiaque
 - Calories brûlées
 - Pas effectués
 - Distance parcourue
 - Étages gravis
 - Heure
3. Une fois l'activité terminée, maintenez le bouton enfoncé pour quitter le mode Entraînement.
4. Synchronisez votre coach électronique pour voir votre activité dans l'historique de vos activités :
 - a. Cliquez sur l'icône Fitbit Connect qui figure près de la date et l'heure sur l'écran de votre ordinateur.
 - b. Votre Charge HR se trouvant à proximité, cliquez sur **Synchroniser maintenant**.

Utilisation des alarmes silencieuses

Grâce à sa fonctionnalité d'alarme silencieuse, votre Charge HR peut vibrer en douceur pour vous réveiller ou vous alerter. Les alarmes silencieuses peuvent être configurées pour se déclencher quotidiennement ou à des jours particuliers de la semaine. Vous pouvez programmer jusqu'à 8 alarmes silencieuses.

Configuration des alarmes silencieuses

Vous pouvez ajouter, modifier et supprimer des alarmes silencieuses depuis l'application Fitbit de votre appareil mobile ou du tableau de bord Fitbit.com.

Pour programmer des alarmes silencieuses à l'aide de votre tableau de bord Fitbit.com :

1. Connectez-vous à votre tableau de bord Fitbit.com.
2. Cliquez sur l'icône représentant une roue dentée située en haut à droite de la page.
3. Cliquez sur **Paramètres** et recherchez le paramètre **Alarmes silencieuses**.
4. Cliquez sur le bouton **Ajouter une alarme**.
5. Saisissez l'heure de déclenchement de l'alarme.
6. Choisissez la fréquence de déclenchement de l'alarme :
 - a. Une fois : l'alarme s'activera à l'heure spécifiée, une seule fois.
 - b. Répétitions : choisissez les jours de la semaine pour lesquels vous souhaitez que l'alarme s'active.
7. Cliquez sur **Enregistrer**.
8. Synchronisez votre Charge HR pour le mettre à jour avec les nouvelles alarmes.
 - a. Cliquez sur l'icône Fitbit Connect qui figure près de la date et l'heure sur l'écran de votre ordinateur.
 - b. Votre Charge HR se trouvant à proximité, cliquez sur **Synchroniser maintenant**.

Désactivation des alarmes silencieuses

Lorsque votre alarme silencieuse se déclenche, votre Charge HR vibre et son écran clignote. L'alarme se répète plusieurs fois jusqu'à ce qu'elle soit désactivée. Vous pouvez désactiver l'alarme en appuyant sur le bouton situé sur le côté de votre Charge HR.

Réception des notifications d'appel

Plus de 120 appareils mobiles compatibles vous permettent de recevoir des notifications d'appel entrant sur votre Charge HR. Pour savoir si votre appareil prend en charge cette fonctionnalité, rendez-vous sur <http://www.fitbit.com/devices>.

Activation des notifications d'appel

Pour activer les notifications d'appel sur votre Charge HR :

1. Assurez-vous que la fonction Bluetooth est activée sur votre appareil mobile.
2. Ouvrez l'application Fitbit sur votre appareil mobile et tapotez sur la vignette du coach électronique en haut du tableau de bord mobile.
3. Activez les notifications d'appel et suivez les instructions à l'écran.

Gestion des notifications d'appel


Lorsque vous recevez un appel, votre Charge HR vibre une fois et le numéro ou le nom de l'appelant (si le contact se trouve dans votre carnet d'adresses) défile à l'écran.

Cette notification défile pendant 10 secondes ou jusqu'à la prise de l'appel. Vous pouvez rejeter la notification à tout moment en appuyant sur le bouton du Charge HR.

Gardez à l'esprit que la notification d'appel n'apparaît pas lorsque vous recevez un appel pendant la synchronisation de votre coach électronique. Vous pouvez réduire le risque de rater des notifications en désactivant la synchronisation automatique dans l'application mobile.

Utilisation de votre tableau de bord Fitbit.com

Configuration requise pour le navigateur

Navigateur	Version Mac	Version Windows
 Apple Safari	5.1.1 et ultérieure	Non pris en charge
 Google Chrome	12 et ultérieure	12 et ultérieure
 Microsoft Internet Explorer	Non pris en charge	8 et ultérieure
 Mozilla Firefox	3.6.18 et ultérieure	3.6.18 et ultérieure

Utilisation du tableau de bord

Fitbit met à votre disposition un outil en ligne gratuit, le tableau de bord Fitbit.com, qui vous permet de suivre, de gérer et d'évaluer la progression de vos performances. Le tableau de bord vous permet de voir votre progression vers vos objectifs, de consulter des représentations graphiques de vos données historiques et d'enregistrer des aliments.

Les informations apparaissent dans le tableau de bord sous la forme de vignettes, chaque vignette fournissant des informations sur une statistique différente. Vous pouvez ajouter ou supprimer des vignettes pour personnaliser votre tableau de bord. Si vous supprimez une vignette, vous pourrez à tout moment la replacer sur le tableau de bord.

Pour ajouter une vignette :

1. Cliquez sur l'icône de la grille dans le coin supérieur gauche du tableau de bord.
2. Cochez les vignettes que vous voulez ajouter, puis cliquez sur **Terminé**.

Pour supprimer une vignette :

1. Placez le pointeur de la souris sur la vignette jusqu'à ce que l'icône en forme de roue dentée apparaisse dans le coin inférieur droit.
2. Cliquez sur l'icône de la roue dentée, puis cliquez sur **Supprimer la vignette**.
3. Lorsque vous êtes invité à le faire, confirmez la suppression de la vignette.

Informations sur l'appareil

Pour connaître la date et l'heure de la dernière synchronisation de votre coach électronique, le niveau de la batterie ou les prochaines alarmes définies, cliquez sur l'icône de la roue dentée dans le coin supérieur droit de la page.

Gestion de votre coach électronique à partir de Fitbit.com

Pour gérer votre coach électronique à partir de Fitbit.com, cliquez sur l'icône de la roue dentée, en haut à droite de la page, puis cliquez sur **Paramètres** dans le volet gauche.

En utilisant les onglets de navigation, vous pouvez rechercher et modifier une grande variété de paramètres :

- **Paramètres d'affichage** : Masquez et affichez des éléments pour personnaliser l'affichage sur l'écran OLED de votre coach électronique. Vous pouvez également déplacer des éléments vers le haut et vers le bas pour modifier leur ordre d'affichage.
- **Progression vers votre objectif quotidien** : Choisissez l'objectif que vous voulez suivre tout au long de la journée sur votre Charge HR. Vous pouvez modifier la valeur de cet objectif dans l'application Fitbit de votre appareil mobile ou dans le tableau de bord Fitbit.com.
- **Tapotement** : Si vous voulez que votre Charge HR réagisse à vos tapotements, sélectionnez quelle statistique doit s'afficher lorsque vous tapotez deux fois sur votre appareil.
- **Horloge** : Il existe quatre styles d'horloge différents.
- **Main dominante** : Afin d'obtenir les données les plus précises possible, spécifiez sur quel poignet vous portez votre coach électronique.
- **Suivi de la fréquence cardiaque** : Spécifiez Automatique, Activé ou Désactivé. Le paramètre par défaut Automatique convient à la plupart des utilisateurs. Dans ce mode, le suivi de la fréquence cardiaque est activé lorsque vous portez l'appareil et est désactivé lorsque vous le retirez. S'il y a des moments où votre fréquence cardiaque n'est pas suivie alors que vous portez votre Charge HR, choisissez l'option Activé. Si vous ne souhaitez pas que votre fréquence cardiaque soit suivie ou si vous voulez maximiser l'autonomie de la batterie, choisissez Désactivé.

- **Suivi du sommeil** : Vous pouvez régler la sensibilité du suivi de votre sommeil en modifiant ce paramètre. Le paramètre Normal, celui par défaut, convient à la plupart des personnes. Si vous dormez profondément, vous pouvez choisir une sensibilité permettant de capturer les moindres mouvements de votre corps.
- **Alarmes silencieuses** : Vous pouvez ajouter, modifier et supprimer des alarmes silencieuses sur votre coach électronique.
- **Zones de fréquence cardiaque** : Acceptez les zones par défaut ou spécifiez une zone personnalisée.

Vous devez synchroniser votre coach électronique pour que les nouveaux paramètres prennent effet.

Mise à jour du Fitbit Charge HR

Les améliorations gratuites apportées aux fonctionnalités et aux produits sont régulièrement appliquées par le biais de mises à jour fournies via Fitbit Connect ou l'application Fitbit. Nous vous conseillons de garder votre Charge HR toujours à jour.

La mise à jour de votre Charge HR prend plusieurs minutes et consomme beaucoup de batterie. Par conséquent, nous vous recommandons de charger votre Charge HR avant ou pendant la mise à jour.

Pour mettre à jour votre Charge HR à l'aide de Fitbit Connect :

1. Assurez-vous que le dongle de synchronisation sans fil est branché et que votre coach électronique se trouve à proximité.
2. Cliquez sur l'icône Fitbit Connect qui figure près de la date et l'heure sur l'écran de votre ordinateur.
3. Cliquez sur **Ouvrir le menu principal**, puis sélectionnez **Rechercher les mises à jour du logiciel de l'appareil**.
4. Connectez-vous à votre compte et laissez à Fitbit Connect le temps de rechercher une mise à jour pour votre Charge HR.

Si une mise à jour est trouvée, Fitbit Connect commencera à la télécharger et à l'installer. Tout au long de la mise à jour, une barre de progression s'affiche sur l'écran de votre ordinateur et sur votre coach électronique.

Une fois la mise à jour terminée, Fitbit Connect affiche un écran de confirmation.

Redémarrage de votre Charge HR

Si vous rencontrez l'un des problèmes suivants avec votre Charge HR, vous pouvez le résoudre en redémarrant votre coach électronique : Notez que le fait de redémarrer votre appareil n'a pas pour effet d'effacer les données qu'il contient.

- Le coach électronique ne se synchronise pas
- Le coach électronique ne réagit pas au mouvement
- Le coach électronique ne réagit pas, même sur un chargeur
- Le coach électronique est chargé, mais ne s'allume pas
- Le coach électronique ne comptabilise pas vos pas
- Le coach électronique ne réagit pas lorsque vous appuyez sur le bouton

Pour redémarrer votre Charge HR :

1. Branchez le câble de charge à votre ordinateur et insérez le Charge HR dans le câble de charge.
2. Dès que la charge commence, appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pendant au moins 10 secondes, jusqu'à ce que le logo Fitbit suivi d'un numéro de version s'affiche (par exemple « V88 »).
3. Relâchez le bouton.

Votre Charge HR devrait à présent fonctionner normalement.

Pour obtenir d'autres conseils de dépannage ou contacter le service d'assistance, consultez la page <https://help.fitbit.com>.

Informations générales et spécifications relatives au Fitbit Charge HR

Capteurs et moteurs

Le Charge HR est doté d'un accéléromètre tri-axial MEMS qui mesure vos mouvements et comptabilise des données telles que : calories brûlées, distance parcourue, pas effectués et qualité du sommeil. Le Charge HR est également équipé des éléments suivants :

- Un altimètre, qui mesure le nombre d'étages gravis
- Un moteur vibrant qui lui permet d'émettre des vibrations lorsqu'une alarme se déclenche, lorsque vous atteignez un objectif ou lorsque vous recevez une notification d'appel
- Un capteur optique de la fréquence cardiaque, qui mesure le nombre de battements de votre cœur par minute (BPM) au repos ou pendant les entraînements

Batterie

Le Charge HR est équipé d'une batterie lithium-polymère rechargeable.

Mémoire

Le Charge HR contient les informations détaillées, minute par minute, des sept derniers jours ainsi que 30 jours de résumés quotidiens. Les fréquences cardiaques sont stockées toutes les 5 secondes, excepté en mode Entraînement où elles sont stockées toutes les secondes.

Les données enregistrées comprennent les pas effectués, les calories brûlées, les étages gravis, la distance parcourue, les minutes actives, la fréquence cardiaque et le suivi du sommeil.

Synchronisez régulièrement votre Charge HR afin de disposer de données récentes et détaillées dans votre tableau de bord Fitbit.com.

Dimensions

	Longueur	Largeur
Petit bracelet	5,5 – 6,7 po 140 – 170 mm	0,83 po 2,10 cm
Grand bracelet	6,3 – 7,6 po 161 – 194 mm	0,83 po 2,10 cm
Très grand bracelet	7,6 – 9,1 po 194 – 230 mm	0,83 po 2,10 cm

Conditions ambiantes

Température de fonctionnement	De -20 °C à 45 °C (de -4 °F à 113 °F)
Température de non-fonctionnement	De -30 °C à 60 °C (de -22 °F à 140 °F)
Résiste à l'eau	Résiste aux éclaboussures. Ne pas prendre de douche ou nager avec l'appareil.
Altitude de fonctionnement maximale	9 144 m (30 000 pieds)

Aide

Pour obtenir de l'aide concernant la résolution des problèmes pour votre Charge HR, rendez-vous sur <http://help.fitbit.com>.

Politique de retour d'article et garantie

Vous trouverez des informations sur la garantie et la politique de retour en magasin de Fitbit.com à l'adresse suivante : <http://www.fitbit.com/returns>.

Avis relatifs à la réglementation et la sécurité

Nom du modèle : FB405

États-Unis : Réglementation de la FCC (Federal Communications Commission)

Cet appareil est conforme à l'article 15 des règlements de la FCC.

Le fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes :

1. cet appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles ; et
2. cet appareil doit accepter toutes les interférences qu'il reçoit, y compris les parasites pouvant nuire à son fonctionnement.

Avertissement de la FCC

Toute modification apportée à ce produit qui n'est pas approuvée par Fitbit, Inc. pourrait vous retirer le droit d'utiliser l'appareil.

Remarque : Cet appareil a été testé et s'avère conforme aux restrictions relatives aux équipements numériques de classe B, conformément à l'article 15 des règlements de la FCC. Ces restrictions ont été instaurées pour offrir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles au sein d'une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut émettre des fréquences radio et, s'il n'est pas installé conformément aux instructions, peut nuire aux radiocommunications. Toutefois, rien ne garantit que des parasites ne surviendront pas dans une installation particulière. Si cet appareil cause des interférences nuisibles à la réception du téléviseur ou de la radio, ce que vous pouvez déterminer en allumant et en éteignant votre appareil, nous vous invitons à essayer l'une des mesures correctives suivantes :

- Réorientez ou déplacez l'antenne de réception.
- Éloignez l'équipement du composant qui reçoit les ondes.
- Branchez l'appareil dans une prise de courant CA différente de celle du composant qui reçoit les ondes.
- Au besoin, consultez votre marchand électronique ou un technicien spécialisé dans la réparation des radios/téléviseurs pour obtenir des suggestions supplémentaires.

Cet appareil est conforme aux exigences de la FCC en matière d'exposition aux fréquences radioélectriques dans les environnements publics ou non contrôlés.

ID FCC : XRAFB405

Canada : Avis d'Industrie Canada (IC)

Cet appareil est conforme aux exigences d'IC en matière d'exposition aux fréquences radioélectriques dans les environnements publics ou non contrôlés.

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

Avis d'IC aux utilisateurs conformément au texte CNR GEN 3e édition :

Cet appareil est conforme aux normes RSS d'exemption de licence d'Industrie Canada. Le fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes :

1. cet appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles ; et
2. cet appareil doit accepter toutes les interférences qu'il reçoit, y compris les parasites pouvant nuire à son fonctionnement.

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

ID IC : 8542A-FB405

Union européenne (UE)

Déclaration de conformité relative à la directive européenne 1999/5/CE

Fitbit Inc. est autorisé à appliquer le marquage CE sur le Charge HR, modèle FB405, qui indique sa conformité aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes de la directive 1999/5/CE.



Conforme à la norme R&TTE 99/CE/05

Australie et Nouvelle-Zélande



R-NZ

Mexique



IFETEL : RCPFIFB14-1756

Israël

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

Afrique du Sud



TA-2014/1713
APPROVED

Corée du Sud

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



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

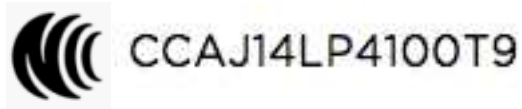
KCC approval information

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

Singapour

Conforme aux normes IDA
DA00006A

Taiwan



注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

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

第十四條

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

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Russie

CUSTOMS UNION CERTIFICATION



Émirats arabes unis



Déclaration de sécurité

Cet appareil a été testé afin de garantir sa conformité à la certification de sécurité, selon les spécifications de la norme EN : EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011.

Instructions de sécurité importantes

Précautions d'utilisation

- Un contact prolongé peut entraîner des irritations ou des allergies de la peau chez certains utilisateurs. Si vous constatez des signes d'irritation de la peau, notamment des rougeurs, enflures ou autres signes d'irritation, veuillez cesser d'utiliser le produit ou fixez-le à un vêtement. Une utilisation continue, même après une diminution des symptômes, peut les faire réapparaître ou les accroître. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.
- L'appareil contient des composants électriques qui peuvent entraîner des blessures s'il n'est pas manipulé correctement.
- Ce produit n'est pas un appareil médical et n'est pas destiné au diagnostic, au traitement, à la guérison ou à la prévention de maladies.
- Les cartes, itinéraires et autres données GPS ou de navigation, notamment les données relatives à votre position, peuvent être indisponibles, inexactes ou incomplètes.
- Consultez votre médecin avant de commencer ou de modifier un programme d'exercices.

- Consultez votre médecin avant d'utiliser ce produit Fitbit si vous souffrez d'une maladie préexistante sur laquelle il pourrait avoir des effets défavorables.
- Ne consultez pas vos notifications d'appel ou toute autre donnée susceptible d'être affichée sur l'écran de ce produit pendant que vous conduisez un véhicule ou dans toute autre situation où les distractions pourraient vous mettre en danger.
- Ce produit n'est pas un jouet. Ne laissez pas des enfants ou des animaux jouer avec votre produit Fitbit. Ce produit contient des composants de petite taille pouvant provoquer des étouffements.
- Votre appareil Fitbit est résistant aux éclaboussures et à la pluie. Il ne doit pas être porté sous la douche ou pendant la baignade et il ne doit pas être immergé dans l'eau.
- Les produits PurePulse™ sont équipés d'une fonction de suivi de la fréquence cardiaque susceptible de présenter un risque pour les utilisateurs souffrant de certains problèmes de santé. Consultez votre médecin avant d'utiliser cette fonction si vous :
 - souffrez d'une affection ou d'un problème cardiaque ;
 - prenez un médicament photosensible ;
 - souffrez d'épilepsie ou êtes sensible aux lumières clignotantes ;
 - avez une mauvaise circulation sanguine ou formez facilement des ecchymoses.

Conseils d'entretien et de port du coach électronique

- Nettoyez votre produit Fitbit régulièrement, notamment les zones qui sont en contact avec la peau, et faites-le bien sécher. Utilisez un linge propre et humide. Ne lavez pas le produit sous l'eau du robinet.
- Veillez à ne pas trop serrer le bracelet de votre appareil Fitbit afin de permettre à l'air de circuler.
- Utilisez avec parcimonie les produits de beauté sur les zones de la peau couvertes par votre produit Fitbit.
- Retirez l'appareil de temps à autre pour le nettoyer et laisser votre peau respirer.
- N'ouvrez pas le boîtier et ne désassemblez pas votre appareil Fitbit.
- N'utilisez pas votre appareil Fitbit si l'écran est fissuré.
- Les substances contenues dans ce produit et sa batterie peuvent nuire à l'environnement ou provoquer des blessures en cas de manipulation ou d'élimination inappropriée.
- Ne placez pas votre appareil Fitbit dans un lave-vaisselle, un lave-linge ou un sèche-linge.
- N'exposez pas votre appareil Fitbit à des températures extrêmement basses ou élevées.
- N'utilisez pas votre appareil Fitbit dans un sauna ou un hammam.
- N'exposez pas votre appareil Fitbit à la lumière directe du soleil pendant une longue période.
- Ne jetez pas votre appareil Fitbit dans le feu. La batterie pourrait exploser.

- Ne nettoyez pas votre appareil Fitbit avec des produits abrasifs.
- Ne portez pas votre appareil Fitbit pendant son chargement.
- Ne chargez pas votre appareil Fitbit lorsqu'il est mouillé.
- Retirez votre appareil Fitbit s'il semble chaud.

Précautions concernant la batterie intégrée

- Votre produit Fitbit comporte une batterie intégrée non remplaçable par l'utilisateur. Essayer de forcer ou d'ouvrir votre produit annule la garantie et peut provoquer des accidents.
- Utilisez uniquement le câble de charge livré avec votre produit pour charger la batterie.
- Chargez la batterie à l'aide d'un ordinateur, d'une alimentation électrique ou d'un concentrateur auto-alimenté certifié par un laboratoire d'essais reconnu.
- Chargez la batterie conformément aux instructions fournies dans ce guide.
- Votre produit utilise un chargeur de batterie homologué par la commission énergétique de Californie (CEC).



Informations de mise au rebut et de recyclage



Le symbole apposé sur ce produit ou sur son emballage indique que ce produit ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers ordinaires. Il est de votre responsabilité d'éliminer les appareils électroniques dans des centres de recyclage afin de contribuer à la protection des ressources naturelles.

Tous les pays de l'Union européenne doivent être équipés de centres de collecte pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Pour en savoir plus sur les points de recyclage les plus proches, veuillez contacter l'autorité locale en charge du traitement des déchets électriques et électroniques ou le revendeur auprès duquel vous avez acheté le produit.

Le symbole sur le produit ou son emballage signifie que ce produit doit être traité séparément des déchets ménagers ordinaires à la fin de sa vie. S'il vous plaît être conscient qu'il est de votre responsabilité de vous débarrasser de l'équipement électronique dans les centres de recyclage pour aider à préserver les ressources naturelles.

Chaque pays de l'Union européenne devrait avoir ses centres de collecte pour le recyclage des équipements électriques et électroniques. Pour plus d'informations au sujet de votre point de recyclage point de départ, s'il vous plaît contactez votre autorité de gestion locale des déchets connexes équipements électriques et électroniques ou le détaillant où vous avez acheté le produit.

- Ne jetez pas votre appareil Fitbit avec les ordures ménagères.
- La mise au rebut de l'emballage et de votre appareil Fitbit doit être effectuée conformément aux réglementations locales.
- Les batteries ne doivent pas être mises au rebut dans la filière de traitement des déchets domestiques ; elles nécessitent une collecte distincte.



