



fitbit alta™




Manuale del prodotto
Versione 1.0

Sommario

Introduzione.....	1
Contenuto della confezione	1
Contenuto del documento.....	1
Configurazione di Fitbit Alta.....	2
Configurazione del tracker sul dispositivo mobile	2
Configurazione del tracker sul PC (solo Windows 10).....	2
Configurazione del tracker sul PC (solo Windows 8.1 e precedenti)	3
Configurazione del tracker su Mac	3
Sincronizzazione dei dati del tracker con l'account Fitbit	4
Presentazione di Fitbit Alta	5
Posizionamento sul polso.....	5
Scelta del polso e mano dominante.....	5
Come indossare il tracker.....	5
Navigazione	7
Come toccare il tracker	8
Durata e caricamento della batteria.....	9
Determinazione del livello di batteria corrente	9
Ricarica del tracker	9
Manutenzione	10
Sostituzione del cinturino.....	10
Rimozione di un cinturino	10
Inserimento di un nuovo cinturino	11
Monitoraggio automatico con Fitbit Alta.....	12
Visualizzazione delle statistiche giornaliere.....	12
Monitoraggio del sonno	13
Monitoraggio di un obiettivo di attività giornaliero	13

Scelta di un obiettivo	13
Visualizzazione dei progressi verso l'obiettivo	13
Monitoraggio dell'allenamento.....	13
Monitoraggio dell'attività oraria.....	13
Uso di sveglie silenziose.....	15
Impostazione di sveglie silenziose	15
App Fitbit per iOS	15
App Fitbit per Android.....	15
App Fitbit per Windows 10	15
Come spegnere o ripetere le sveglie silenziose	16
Ricezione di avvisi di chiamata, SMS e di calendario	17
Requisiti di calendario.....	17
Attivazione delle notifiche	17
App Fitbit per iOS	17
App Fitbit per Android.....	18
Visualizzazione di notifiche in arrivo.....	18
Personalizzazione di Fitbit Alta.....	19
Modifica della schermata dell'orologio e dell'orientamento.....	19
App Fitbit per iOS	19
App Fitbit per Android.....	19
App Fitbit per Windows 10	19
Attivazione e disattivazione Vista rapida.....	19
App Fitbit per iOS	20
App Fitbit per Android.....	20
App Fitbit per Windows 10	20
Aggiornamento di Fitbit Alta	21
Risoluzione di problemi di Fitbit Alta	22
Informazioni generali e specifiche tecniche di Fitbit Alta	23

Sensori, wireless e feedback aptico	23
Materiali	23
Batteria	23
Memoria.....	23
Display.....	23
Dimensioni.....	23
Condizioni ambientali.....	24
Guida.....	24
Garanzia e condizioni di restituzione.....	24
Avvisi normativi e sulla sicurezza.....	25
USA: Dichiarazione della Federal Communications Commission (FCC).....	25
Canada: Dichiarazione di Industry Canada (IC).....	25
Unione Europea (UE)	26
Australia e Nuova Zelanda.....	26
Cina	26
Wireless sync dongle	27
Alta.....	27
Messico	27
Giappone.....	28
Oman	28
Serbia.....	28
Singapore.....	28
Sud Africa	28
Corea del Sud.....	29
Taiwan.....	30
Wireless sync dongle	30
Alta.....	30
Informazioni sulla sicurezza.....	31

Importanti istruzioni sulla sicurezza	31
 Avvertenze.....	31
Consigli per l'uso e la manutenzione	32
Precauzioni relative alla batteria	32
Informazioni su smaltimento e riciclaggio	32

Introduzione

Benvenuti in Fitbit Alta™, un tracker per il fitness versatile e personalizzabile in base al tuo stile.

Contenuto della confezione

La confezione di Fitbit Alta include:



Fitbit Alta



Cavo di ricarica



Chiavetta di
sincronizzazione wireless

Fitbit Alta è costituito da due parti: il cinturino rimovibile e il display.

Contenuto del documento

Per utilizzare rapidamente il prodotto, crea un account Fitbit® e accertati che il tracker riesca a sincronizzare i dati raccolti con il pannello Fitbit. Il pannello consente di analizzare i dati, controllare le tendenze storiche, impostare gli obiettivi, registrare gli alimenti e il consumo di acqua, contattare gli amici e molto altro ancora. Una volta configurato il tracker, puoi iniziare a muoverti.

Quindi, verrà descritto come trovare e utilizzare le funzioni di maggiore interesse e impostare le preferenze. Per ulteriori informazioni, suggerimenti e soluzioni di eventuali problemi, consulta i nostri articoli all'indirizzo <http://help.fitbit.com>.

Configurazione di Fitbit Alta

Per ottenere il massimo da Alta, utilizza l'app Fitbit gratuita disponibile per dispositivi mobili iOS®, Android™ e Windows® 10. Se non disponi di un dispositivo compatibile, puoi utilizzare un computer e fitbit.com, ma tieni presente che per avvisi di chiamata, SMS e avvisi di calendario, occorre un dispositivo mobile.

Configurazione del tracker sul dispositivo mobile

L'app Fitbit è compatibile con oltre 200 dispositivi mobili che supportano sistemi operativi iOS, Android e Windows 10.

Per iniziare:

1. Verifica che l'app Fitbit sia compatibile con il tuo dispositivo mobile visitando il sito <http://www.fitbit.com/devices>.
2. Trova l'app Fitbit in una di queste posizioni, in base al dispositivo in uso:
 - Apple® App Store® per dispositivi iOS, quali iPhone® o iPad®.
 - Google Play™ Store per dispositivi Android, quali Samsung® Galaxy® S5 e Motorola Droid Turbo.
 - Microsoft® Windows Store per dispositivi mobili Windows 10, quali telefoni Lumia™ o tablet Surface™.
3. Installa l'app. Tieni presente che devi disporre di un account con lo store applicabile per scaricare un'app, anche gratuita, come Fitbit.
4. Una volta installata l'app, aprila e tocca **Iscriviti a Fitbit** per iniziare. Verranno visualizzate istruzioni dettagliate per eseguire il processo di creazione di un account Fitbit e connettere (associare) il tracker Alta al tuo dispositivo mobile. L'associazione assicura che il tracker e il dispositivo mobile possano comunicare tra loro (sincronizzare i relativi dati).

Tieni presente che le informazioni personali che ti vengono richieste durante la configurazione vengono utilizzate per calcolare il metabolismo basale, che aiuta a determinare il numero di calorie bruciate stimate. Queste informazioni sono private, a meno che nelle impostazioni della privacy tu non abbia scelto di condividere età, altezza o peso con i tuoi amici Fitbit.

Una volta terminata la configurazione, puoi iniziare a muoverti.

Configurazione del tracker sul PC (solo Windows 10)

Se non disponi di un dispositivo mobile, puoi configurare e sincronizzare il tuo tracker sul tuo PC Windows 10 utilizzando la stessa app Fitbit disponibile per dispositivi mobili Windows.

Per ottenere l'app, fai clic sul pulsante Start e apri Windows Store (denominato Store). Cerca l'app Fitbit. Se non hai mai scaricato un'app dallo store sul tuo computer, ti verrà richiesto di creare un account.

Apri l'app e segui le istruzioni per creare un account Fitbit e configurare il tuo Alta. Puoi configurare e sincronizzare in modo wireless il dispositivo se il tuo computer

dispone di funzionalità Bluetooth®, altrimenti, dovrai utilizzare la chiavetta di sincronizzazione wireless fornita con Alta.

Configurazione del tracker sul PC (solo Windows 8.1 e precedenti)

Se non disponi di un dispositivo mobile compatibile, puoi configurare il tuo tracker con un computer e visualizzare le statistiche Fitbit su fitbit.com. Per utilizzare questo metodo, installa prima un'applicazione software gratuita denominata Fitbit Connect che consente ad Alta di sincronizzare i dati con il pannello fitbit.com.

Per installare Fitbit Connect e configurare il tuo tracker:

1. Vai a <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Scorri verso il basso e fai clic sull'opzione per scaricare. Se il pulsante non mostra correttamente il tipo di computer (ad esempio, se mostra "Download per PC"), scegli il tipo corretto e fai clic sul pulsante.
3. Quando richiesto, salva il file visualizzato.
4. Fai doppio clic sul file (FitbitConnect_Win.exe). Viene visualizzata la procedura di installazione di Fitbit Connect.
5. Fai clic su **Continua** per procedere con l'installazione.
6. Quando richiesto, scegli **Configura nuovo dispositivo Fitbit**.
7. Segui le istruzioni visualizzate per creare un account Fitbit e connettere Alta. Se il computer dispone di funzionalità Bluetooth, la configurazione può essere eseguita in modo wireless. In caso contrario, viene richiesto di collegare la chiavetta di sincronizzazione wireless fornita con Alta.

Tieni presente che le informazioni personali che ti vengono richieste durante la configurazione vengono utilizzate per calcolare il metabolismo basale, che aiuta a determinare il numero di calorie bruciate stimate. Queste informazioni sono private, a meno che nelle impostazioni della privacy tu non abbia scelto di condividere età, altezza o peso con i tuoi amici Fitbit.

Configurazione del tracker su Mac

Se non disponi di un dispositivo mobile compatibile, puoi configurare il tuo tracker con un computer e visualizzare le statistiche Fitbit su fitbit.com. Per utilizzare questo metodo di configurazione, installa prima un'applicazione software gratuita denominata Fitbit Connect che consente ad Alta di sincronizzare i dati con il pannello fitbit.com.

Per installare Fitbit Connect e configurare il tuo tracker:

1. Vai a <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Scorri verso il basso e fai clic sull'opzione per scaricare. Se il pulsante non mostra correttamente il tipo di computer (ad esempio, se mostra "Download per Mac"), scegli il tipo corretto e fai clic sul pulsante.
3. Quando richiesto, salva il file visualizzato.
4. Fai doppio clic sul file (Install Fitbit Connect.pkg). Viene visualizzata la procedura di installazione di Fitbit Connect.
5. Fai clic su **Continua** per procedere con l'installazione.
6. Quando richiesto, scegli **Configura nuovo dispositivo Fitbit**.
7. Segui le istruzioni visualizzate per creare un account Fitbit e connettere Alta.

Tieni presente che le informazioni personali che ti vengono richieste durante

la configurazione vengono utilizzate per calcolare il metabolismo basale, che aiuta a determinare il numero di calorie bruciate stimate. Queste informazioni sono private, a meno che nelle impostazioni della privacy tu non abbia scelto di condividere età, altezza o peso con i tuoi amici Fitbit.

Sincronizzazione dei dati del tracker con l'account Fitbit

Una volta configurato e iniziato a utilizzare Alta, devi trasferire (sincronizzare) regolarmente i dati del tuo tracker su Fitbit per controllare progressi e cronologia di allenamento, ottenere medaglie, analizzare i registri del sonno e tanto altro ancora sul tuo pannello Fitbit. La sincronizzazione giornaliera è consigliata, ma non obbligatoria.

Le app Fitbit utilizzano la tecnologia Bluetooth Low Energy (BLE) per la sincronizzazione con il tracker Fitbit. Ogni volta che apri l'app, verrà eseguita la sincronizzazione con il tracker nelle vicinanze e l'app si sincronizzerà più volte durante la giornata se hai impostato la sincronizzazione per l'intera giornata.

Anche Fitbit Connect su un Mac® utilizza la funzionalità Bluetooth per la sincronizzazione (se disponibile), altrimenti, accertati che la chiavetta di sincronizzazione wireless sia collegata al computer. Fitbit Connect su un PC richiede la connessione della chiavetta di sincronizzazione wireless. Puoi forzare la sincronizzazione di Fitbit Connect in qualsiasi momento, altrimenti viene eseguita automaticamente ogni 15 minuti se:

- Il tracker si trova a una distanza massima di 9 metri dal computer.
- Il computer è acceso, attivo e connesso a Internet.

Presentazione di Fitbit Alta

In questa sezione viene descritto come indossare, utilizzare e ricaricare il tracker. Se hai acquistato un cinturino accessorio, troverai anche le istruzioni per rimuovere il cinturino originale e inserire un altro cinturino.

Posizionamento sul polso

Segui questi consigli per essere certo di indossare il tuo tracker in modo corretto.

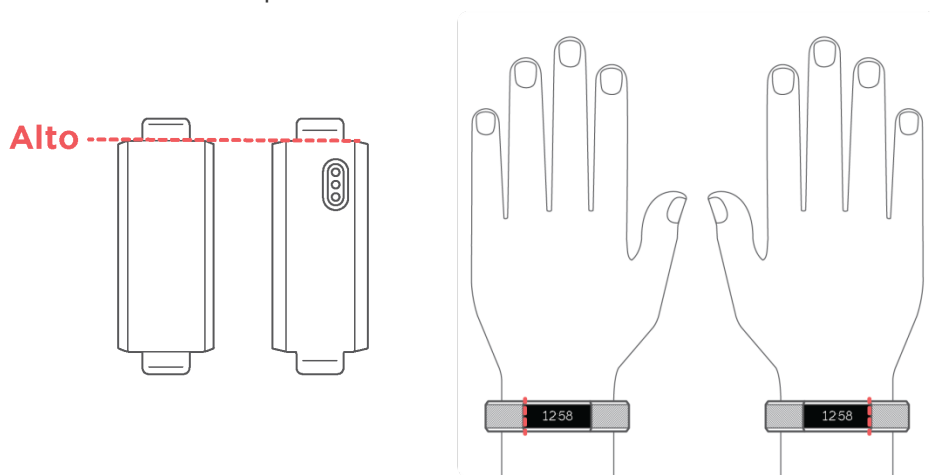
Scelta del polso e mano dominante

Per maggiore precisione e facilità d'uso, Alta deve sapere su quale polso lo indossi (destro o sinistro) e qual è la mano dominante (destra o sinistra). La mano dominante è quella con cui solitamente scrivi o mangi.

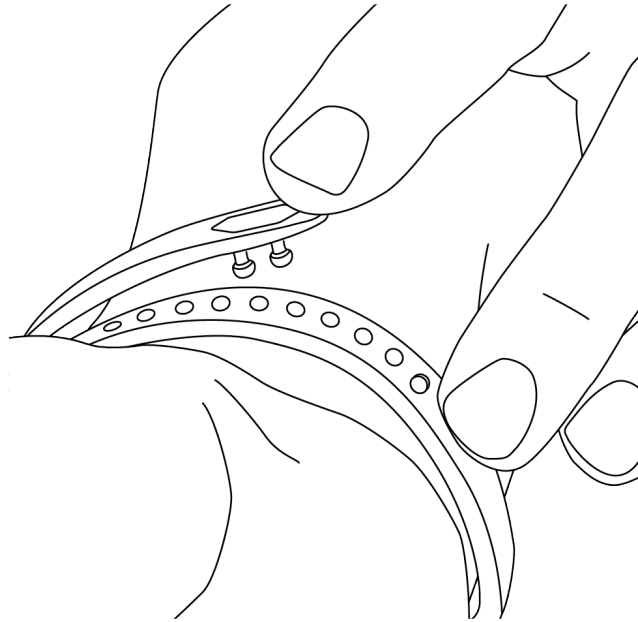
Durante la configurazione viene richiesto di scegliere il polso su cui intendi indossare Alta. Se in seguito dovessi decidere di spostare Alta sull'altro polso, cambia l'impostazione rilevante. Puoi anche cambiare la mano dominante in qualsiasi momento nell'impostazione Mano dominante. Entrambe le impostazioni sono disponibili nella sezione Account dell'app Fitbit.

Come indossare il tracker

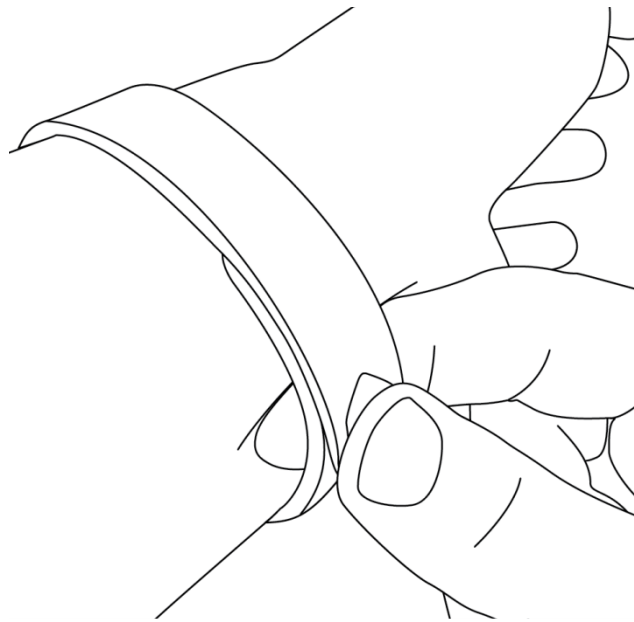
1. Posiziona il tuo Alta sul polso. La parte superiore del tracker è il lato con la porta di ricarica. La parte superiore del tracker deve essere rivolta verso l'esterno o in alto sul polso.



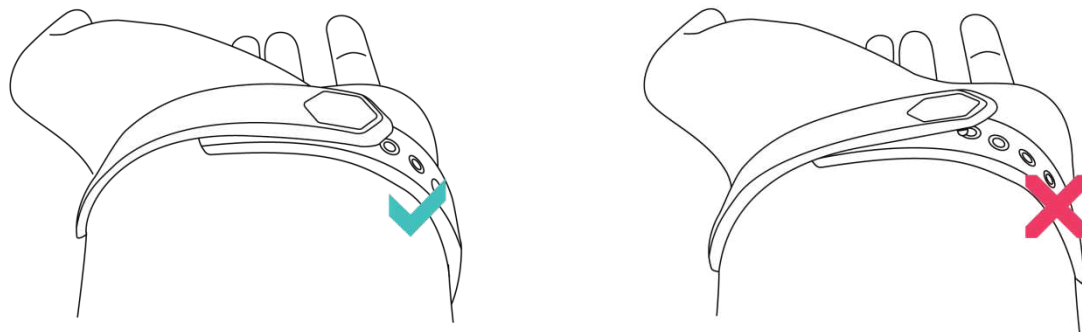
2. Allinea le estremità del cinturino in modo che si sovrappongano e inserisci la fibbia nei due fori adatti alla misura del tuo polso.



3. Premi fibbia e cinturino tra pollice e indice finché non scattano in posizione.



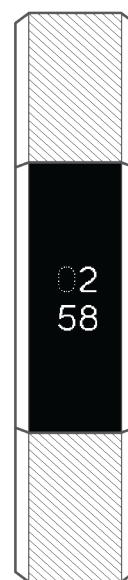
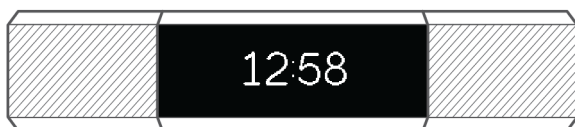
Per accertarti che il cinturino di Alta sia ben agganciato, controlla che entrambi i perni della fibbia siano completamente inseriti. Non indossare Alta troppo stretto.



SUGGERIMENTO: In caso di difficoltà, prova prima a chiudere il cinturino senza metterlo sul polso, per capire come deve risultare quando è agganciato, poi chiudilo dopo averlo indossato al polso.

Navigazione

Alta è dotato di un display touch OLED che può visualizzare i dati orizzontalmente o verticalmente. Puoi scegliere tra diverse schermate di orologio, ciascuna con un design unico.



Quando non utilizzi Alta, il display è spento. Per attivarlo:

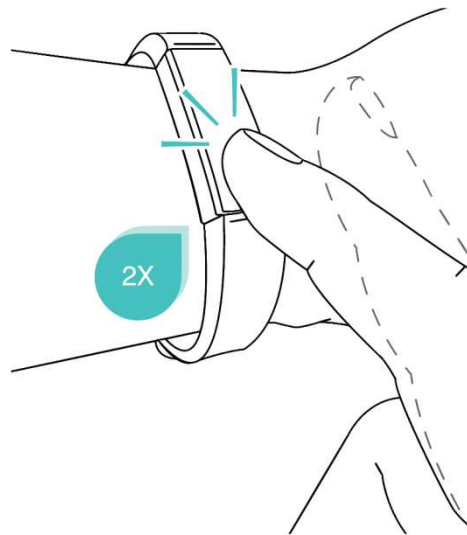
- Tocca due volte il tracker.

- Ruota il polso verso di te. Questa funzione, nota come Vista rapida, può essere disattivata nelle impostazioni del tracker.

Tocca una volta per scorrere le statistiche. Le statistiche includono passi, distanza percorsa, calorie bruciate e minuti attivi.

Come toccare il tracker

Per ottenere risultati migliori, tocca il tracker nel punto di contatto del display con il cinturino, come mostrato di seguito. Per attivare il tracker, toccalo due volte; per scorrere le statistiche, toccalo una volta.



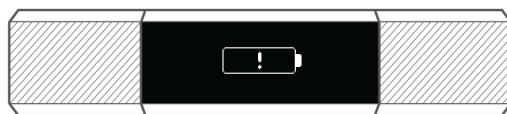
Alta non risponde quando scorri il dito, devi toccarlo.

Durata e caricamento della batteria

La batteria completamente carica di Alta dura fino a 5 giorni. Tieni presente che la durata della batteria e i cicli di ricarica variano in base a uso, impostazioni e molti altri fattori. I risultati effettivi varieranno di conseguenza.

Determinazione del livello di batteria corrente

Quando tocchi Alta per scorrere le statistiche, la prima schermata mostra un'icona di livello della batteria basso se la batteria è in esaurimento. Se viene visualizzata un'icona di livello della batteria estremamente basso, non sarà possibile scorrere le statistiche.

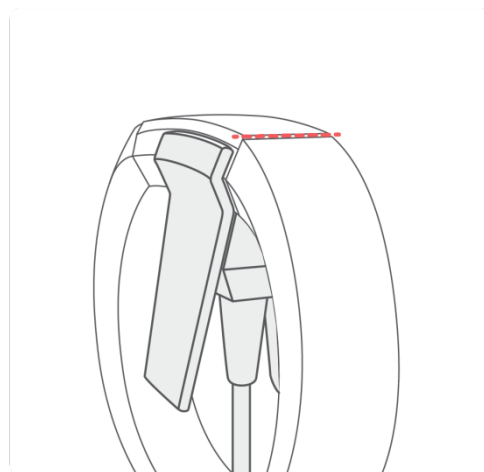
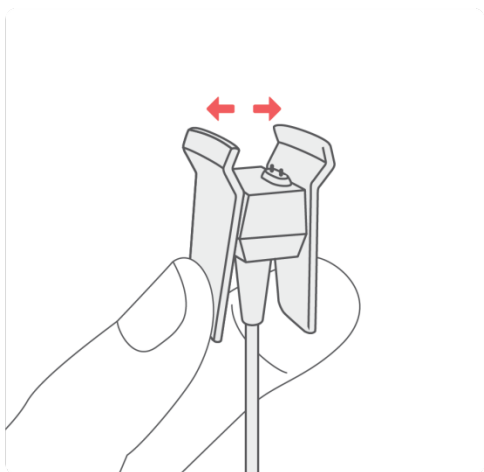


Livello batteria estremamente basso

Puoi anche controllare il livello della batteria sul pannello Fitbit.

Ricarica del tracker

Per caricare Alta, collega il cavo di ricarica alla porta USB del computer o una porta USB a muro con certificazione UL e inserisci l'altra estremità nella porta sul retro del tracker Alta. I piedini del cavo di ricarica devono essere allineati alla porta di ricarica di Alta e bloccati saldamente in posizione. La visualizzazione dell'icona della batteria sul display Alta indica che il collegamento è stato eseguito correttamente.



La ricarica completa richiede da una a due ore. Durante la ricarica del tracker, puoi toccare il dispositivo per controllare il livello della batteria. Un tracker completamente carico mostra un'icona di batteria piena. Se non hai ancora configurato il tracker, quando lo tocchi viene visualizzato un messaggio che ti porta all'indirizzo <http://www.fitbit.com/setup>

Manutenzione

È importante pulire e asciugare Alta regolarmente. Per istruzioni e maggiori informazioni, visita il sito <http://www.fitbit.com/productcare>.

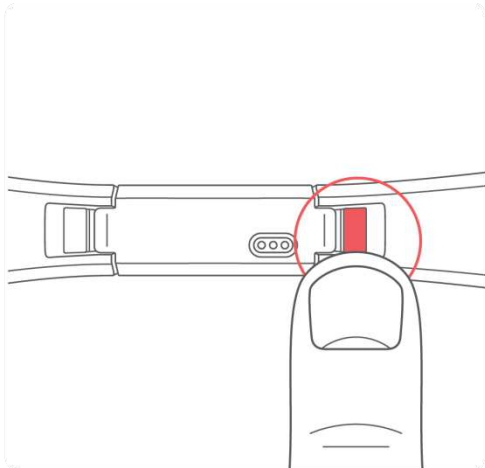
Sostituzione del cinturino

Il cinturino è costituito da due parti distinte, superiore e inferiore, che possono essere sostituite con cinturini accessori venduti separatamente.

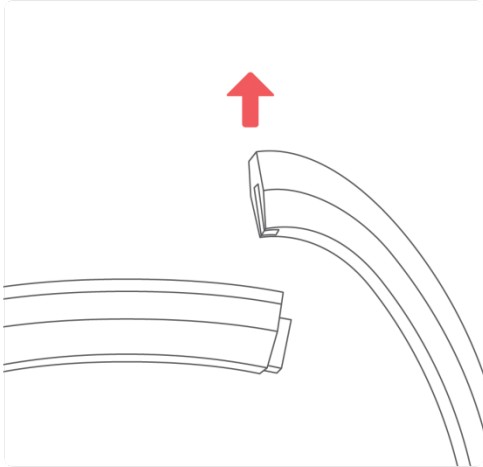
Rimozione di un cinturino

Per rimuovere il cinturino:

1. Capovolgi Alta e individua i fermi del cinturino, uno su ciascuna estremità del cinturino in cui è inserita la montatura.
2. Per rilasciare il fermo, premi sul pulsante di metallo piatto sul cinturino.



3. Fai scorrere il cinturino verso l'alto per staccarlo dal tracker.



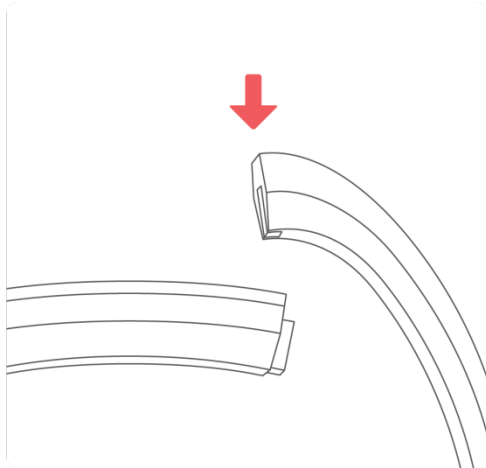
4. Ripeti per l'altro lato.

In caso di problemi di rimozione del cinturino o se rimane attaccato, prova a muovere delicatamente il cinturino avanti e indietro per staccarlo.

Inserimento di un nuovo cinturino

Prima di inserire un nuovo cinturino, identifica la parte superiore e la parte inferiore del cinturino. La parte inferiore è dotata di incavi e deve essere collegata sul lato più vicino alla porta di ricarica. La parte inferiore è quella provvista di fibbia.

Per attaccare un cinturino, fai scorrere il cinturino verso il basso sull'estremità del tracker fino a quando non senti che scatta in posizione.



Monitoraggio automatico con Fitbit Alta

Alta tiene traccia di diverse statistiche automaticamente mentre lo indossi. Gli ultimi dati del tracker vengono caricati nel pannello Fitbit ogni volta che esegui la sincronizzazione.

Visualizzazione delle statistiche giornaliere

Tocca Alta per visualizzare le statistiche dell'intera giornata:

- Passi effettuati
- Distanza percorsa
- Calorie bruciate
- Minuti attivi

Altre statistiche acquisite dal tracker sono disponibili sul pannello Fitbit, tra cui:

- Ore e qualità del sonno
- Attività oraria e tempo sedentario
- Allenamenti come corsa, bicicletta all'aperto, ellittica, sport e attività aerobiche

Tocca due volte Alta per attivarlo. Quando vedi l'orologio, tocca per visualizzare le statistiche in sequenza. Se hai impostato una sveglia, viene visualizzata anche l'ora della sveglia successiva.



Passi



Distanza



Calorie



Minuti attivi

Alta inizia il monitoraggio delle statistiche per il giorno successivo a mezzanotte in base al fuso orario impostato. Sebbene le statistiche vengano azzerate a mezzanotte, i dati del giorno precedente non vengono eliminati. Tali dati vengono inseriti nell'account Fitbit alla successiva sincronizzazione del tracker.

Monitoraggio del sonno

Alta rileva automaticamente le ore di sonno nonché i movimenti compiuti durante la notte per aiutarti a capire gli schemi del sonno. Per tenere traccia del sonno, è sufficiente indossare Alta a letto. L'impostazione predefinita è un obiettivo di sonno di 8 ore per notte.

Sincronizza il tracker quando ti svegli per visualizzare i dati relativi all'ultima notte nel pannello Fitbit.

Monitoraggio di un obiettivo di attività giornaliero

Alta tiene traccia dei tuoi progressi verso l'obiettivo giornaliero scelto. Quando raggiungi l'obiettivo, il tracker vibra e si illumina.

Scelta di un obiettivo

Per impostazione predefinita, l'obiettivo è 10.000 passi al giorno. Puoi cambiare l'obiettivo e impostare la distanza percorsa, le calorie bruciate o i minuti attivi, quindi scegliere il valore che preferisci. Ad esempio, puoi mantenere i passi come obiettivo, ma modificare il numero di passi da 10.000 a 20.000.

Visualizzazione dei progressi verso l'obiettivo

Una barra dei progressi verso l'obiettivo ti aiuta a mantenere alta la motivazione. I puntini nella barra mostrata di seguito indicano che hai completato oltre metà dell'obiettivo impostato.



Monitoraggio dell'allenamento

La funzione SmartTrack™ rileva automaticamente determinati allenamenti scelti e registra i dettagli nella cronologia di allenamento.

Per impostazione predefinita, SmartTrack rileva i movimenti continui di almeno 15 minuti. Puoi aumentare o diminuire la durata minima o disattivare SmartTrack per uno o più tipi di allenamento.

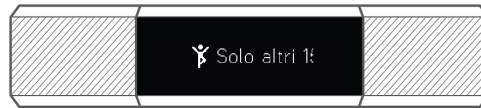
Per ulteriori informazioni sulla personalizzazione e sull'uso di SmartTrack, visita il sito help.fitbit.com.

Monitoraggio dell'attività oraria

La funzione Promemoria per il movimento ti aiuta a essere attivo durante la giornata, per un allenamento migliore e una vita più sana. Se non hai effettuato almeno 250 passi

in una determinata ora, dieci minuti prima dell'ora il tracker vibra per ricordarti di camminare. Se accumuli un numero di passi sufficiente nel tempo previsto, viene visualizzato un messaggio di congratulazioni.

Per impostazione predefinita, i promemoria vengono inviati tra le 9.00 e le 18.00 ogni giorno, ma puoi scegliere le ore e i giorni che preferisci.



Notifica dei promemoria per il movimento

Puoi trovare ulteriori informazioni su attività oraria e periodi di sedentarietà sul tuo pannello Fitbit.

Uso di sveglie silenziose

Grazie alla funzione della sveglia silenziosa, Alta segnala con una leggera vibrazione un avviso o la sveglia. Puoi impostare fino a otto sveglie da attivare ogni giorno o solo in determinati giorni della settimana.

Impostazione di sveglie silenziose

Per impostare una sveglia silenziosa, scegli una delle sezioni tra le seguenti.

App Fitbit per iOS

1. Nel pannello dell'app Fitbit, tocca il riquadro del tracker.
2. Tocca il riquadro Alta.
3. Tocca **Sveglie silenziose**.
4. Tocca **Imposta nuova sveglia**. Seleziona l'ora della sveglia e tocca **Salva**.

Per impostare la sveglia per più di un giorno, tocca **Ripeti** e seleziona il giorno o i giorni in cui deve essere attivata.

App Fitbit per Android

1. Nel pannello dell'app Fitbit, tocca il riquadro del tracker.
2. Tocca il riquadro Alta.
3. Tocca **Sveglia silenziosa**.
4. Tocca l'icona **+**.
5. Imposta ora e sveglia.
6. Tocca **Salva**.

App Fitbit per Windows 10

1. Nel pannello dell'app Fitbit, tocca **Account**.
2. Tocca il riquadro Alta.
3. Tocca **Sveglie silenziose**.
4. Tocca **Aggiungi sveglia**.
5. Seleziona l'ora della sveglia. Tocca l'icona con il segno di spunta.
6. Seleziona ripetizione/giorno. Tocca **Salva**.

Come spegnere o ripetere le sveglie silenziose

Il tracker lampeggia e vibra quando la sveglia scatta. Per spegnere la sveglia, tocca due volte il tracker. Se non tocchi due volte il tracker mentre la sveglia suona, viene ripetuta automaticamente una volta.



Ricezione di avvisi di chiamata, SMS e di calendario

Oltre 200 dispositivi mobili iOS e Android compatibili consentono di ricevere avvisi di chiamata, SMS e di calendario su Alta. Per verificare se il tuo dispositivo supporta questa funzione, visita il sito <http://www.fitbit.com/devices>. Tieni presente che le notifiche non sono disponibili con l'app Fitbit per Windows.

Requisiti di calendario

Il tracker mostra eventi di calendario ed eventuali informazioni inviate dalla tua app di calendario al dispositivo mobile. Tieni presente che se l'app di calendario non invia notifiche al dispositivo mobile, non riceverai notifiche sul tuo tracker.



Se disponi di un dispositivo iOS, Alta mostra gli avvisi di tutti i calendari sincronizzati con l'app di Calendario iOS predefinita. Se disponi di un'app di calendario di terze parti non sincronizzata con l'app predefinita, non riceverai notifiche da tale app.

Se disponi di un dispositivo Android, Alta mostra gli avvisi di calendario dell'app di calendario scelta durante la configurazione. Puoi scegliere tra l'app di Calendario predefinita sul tuo dispositivo mobile e diverse app di calendario di terze parti.

Attivazione delle notifiche

Per attivare le notifiche, accertati che la funzionalità Bluetooth sia attivata sul tuo dispositivo mobile e che Alta sia nelle vicinanze. Tieni presente che se disponi di un dispositivo iOS, avvisi di chiamata e SMS sono attivi per impostazione predefinita.

Una volta attivate le notifiche, "Alta" appare nell'elenco di dispositivi Bluetooth associati al tuo dispositivo mobile.

App Fitbit per iOS

Per attivare SMS o avvisi di calendario:

1. Apri l'app Fitbit e tocca il riquadro Alta.
2. Tocca **Notifiche** e attiva o disattiva qualsiasi combinazione di avvisi di chiamata, SMS o di calendario.
3. Segui le istruzioni visualizzate sullo schermo per associare (collegare) il dispositivo mobile con il tracker.

Per ulteriori informazioni e istruzioni per verificare che il dispositivo mobile consenta la ricezione di notifiche, vedi help.fitbit.com.

App Fitbit per Android

Per attivare avvisi di chiamata, SMS o di calendario:

1. Apri l'app Fitbit e tocca il riquadro Alta.
2. Tocca di nuovo il riquadro Alta.
3. Tocca **Notifiche** e attiva o disattiva qualsiasi combinazione di avvisi di chiamata, SMS o di calendario.
4. Segui le istruzioni visualizzate sullo schermo per associare (collegare) il dispositivo mobile con il tracker.

Per istruzioni più dettagliate sull'impostazione delle notifiche, visita il sito help.fitbit.com

Visualizzazione di notifiche in arrivo

Se il tracker e il dispositivo mobile sono a una distanza massima di 9 metri l'uno dall'altro, il tracker vibra per indicare che hai ricevuto un avviso di chiamata, un SMS o una notifica di un evento in calendario e la notifica viene visualizzata sul display di Alta. Se il display è spento, ruota il polso verso di te o tocca due volte il tracker per attivarlo. La notifica è visibile solo per un minuto.

Per gli avvisi di chiamata, la notifica appare tre volte con il nome o il numero del chiamante.



Per SMS e avvisi di calendario, la notifica appare una sola volta.



Il limite di caratteri per le notifiche è 40. Tieni presente che tutte le notifiche vengono visualizzate orizzontalmente, anche se l'orientamento dell'orologio è verticale.

Personalizzazione di Fitbit Alta

In questa sezione viene descritto come regolare la visualizzazione e modificare determinati comportamenti del tracker.

Modifica della schermata dell'orologio e dell'orientamento

Alta offre diverse schermate di orologio, con orientamento orizzontale e verticale.

Tieni presente che tutti gli avvisi di chiamata, SMS e di calendario nonché i promemoria per il movimento vengono mostrati orizzontalmente, anche se l'orientamento dell'orologio è verticale.

App Fitbit per iOS

Per cambiare la schermata dell'orologio:

1. Apri l'app Fitbit e tocca il riquadro Alta.
2. Tocca **Schermata orologio**.
3. Seleziona l'orientamento e lo stile di orologio.
4. Sincronizza il tracker per vedere la modifica applicata.

App Fitbit per Android

Per cambiare la schermata dell'orologio:

1. Apri l'app Fitbit e tocca il riquadro Alta.
2. Tocca il riquadro Alta.
3. Tocca **Schermata orologio**.
4. Seleziona l'orientamento e lo stile di orologio.
5. Sincronizza il tracker per vedere la modifica applicata.

App Fitbit per Windows 10

Per cambiare la schermata dell'orologio:

1. Apri l'app Fitbit e tocca **Account**.
2. Tocca il riquadro Alta.
3. Tocca **Schermata orologio**.
4. Seleziona l'orientamento e lo stile di orologio.
5. Sincronizza il tracker per vedere la modifica applicata.

Attivazione e disattivazione Vista rapida

Per impostazione predefinita, il display di Alta si attiva quando ruoti il polso verso di te. Nota come Vista rapida, questa impostazione può essere attivata o disattivata.

Tieni presente per affinché l'impostazione Vista rapida funzioni, devi indossare il tracker in modo corretto come descritto nella sezione Posizionamento sul polso.

App Fitbit per iOS

Per attivare o disattivare la funzione Vista rapida:

1. Apri l'app Fitbit e tocca il riquadro Alta.
2. Tocca **Vista rapida**.
3. Regola l'impostazione.

App Fitbit per Android

Per attivare o disattivare la funzione Vista rapida:

1. Apri l'app Fitbit e tocca il riquadro Alta.
2. Tocca il riquadro Alta.
3. Tocca **Vista rapida**.
4. Regola l'impostazione.

App Fitbit per Windows 10

Per attivare o disattivare la funzione Vista rapida:

1. Apri l'app Fitbit e tocca **Account**.
2. Tocca il riquadro Alta.
3. Tocca **Vista rapida**.
4. Regola l'impostazione.

Aggiornamento di Fitbit Alta

Miglioramenti del prodotto e correzioni degli errori vengono resi disponibili periodicamente in modo gratuito tramite gli aggiornamenti del firmware. Si consiglia di tenere sempre aggiornato Alta.

Quando è disponibile un aggiornamento, riceverai una notifica nell'app Fitbit. Dopo aver avviato l'aggiornamento, viene visualizzata una barra dei progressi sul tracker e nell'app Fitbit fino a quando il processo non è terminato e, quindi, un messaggio di conferma.

Tieni presente che l'aggiornamento di Alta richiede diversi minuti e può avere consumare una discreta quantità di batteria. Per questo motivo, si consiglia di collegare il tracker al cavo di ricarica prima di eseguire l'aggiornamento.

Risoluzione di problemi di Fitbit Alta

Se si verifica uno dei problemi riportati di seguito, è possibile che sia necessario riavviare il tracker per risolverlo:

- Nessuna sincronizzazione nonostante configurazione corretta
- Nessuna risposta quando si tocca il touch-screen
- Nessuna risposta nonostante il tracker sia carico
- Nessun rilevamento di passi o altri dati

Nota: riavviando il tracker, viene riavviato il dispositivo ma non vengono eliminati i dati.

Per riavviare il tracker:

1. Collega il cavo di ricarica a una porta USB sul computer.
2. Inserisci l'altra estremità nella porta sul retro di Alta. Inizierà la ricarica di Alta.
3. Premi il pulsante sul cavo di ricarica tre volte entro otto secondi, facendo una breve pausa tra una pressione e l'altra. Il pulsante si trova sull'estremità del cavo di ricarica collegata al computer.

Otto secondi dopo la prima pressione del pulsante, viene visualizzato il logo Fitbit sul display. Questa è l'indicazione che il tracker è stato riavviato.

4. Dopo la visualizzazione del logo, puoi scollegare Alta dal cavo di ricarica.

Per ulteriori informazioni sulla risoluzione dei problemi o per contattare il Supporto clienti, visita il sito <http://help.fitbit.com>.

Informazioni generali e specifiche tecniche di Fitbit Alta

Sensori, wireless e feedback aptico

Fitbit Alta contiene i seguenti sensori e motori:

- Accelerometro a 3 assi MEMS, che tiene traccia dei movimenti
- Ricetrasmittitore radio Bluetooth 4.0
- Motore di vibrazione, che consente ad Alta di vibrare per segnalare sveglie, obiettivi, notifiche e promemoria

Materiali

Il bracciale fornito con Alta è realizzato in materiale elastomerico durevole e flessibile simile a quello utilizzato in molti orologi sportivi. Non contiene lattice. I cinturini accessori sono disponibili in vera pelle e acciaio inossidabile.

La fibbia e la montatura di Alta sono realizzate in acciaio inossidabile chirurgico. Sebbene l'acciaio inossidabile contenga tracce di nickel e possa causare una reazione allergica in alcune persone sensibili al nickel, la quantità di nickel in tutti i prodotti Fitbit soddisfa la direttiva specifica dell'Unione Europea.

Batteria

Alta contiene una batteria ricaricabile ai polimeri di litio.

Memoria

Alta memorizza informazioni dettagliate, minuto per minuto, per cinque giorni, dati sul sonno per sette giorni, dati SmartTrack per due giorni e totali di riepilogo per 30 giorni.

I dati memorizzati includono passi effettuati, distanza percorsa, calorie bruciate, minuti attivi, attività oraria, allenamento SmartTrack e sonno.

Display

Alta è dotato di un display touch OLED.

Dimensioni

Le dimensioni dei cinturini sono mostrate di seguito. Tieni presente che i cinturini accessori venduti separatamente possono variare leggermente rispetto a queste dimensioni. I cinturini in metallo sono disponibili un'unica taglia.

Cinturino Small	Adatto a una circonferenza del polso di 14 e 17 centimetri
Cinturino Large	Adatto a una circonferenza del polso di 17 e 20 centimetri
Cinturino Extra Large	Adatto a una circonferenza del polso di 20 e 23,6 centimetri

Condizioni ambientali

Temperatura operativa Da -10° a 45° C
(da 14° a 113° F)

Temperatura non operativa Da -20° a 60° C
(da -4° a 140° F)

Resistente all'acqua Resistente agli schizzi. Non indossare il dispositivo sotto la doccia e quando nuoti.

Altitudine massima di funzionamento 9.144 m
(30.000 piedi)

Guida

Per assistenza e per la risoluzione dei problemi relativi a Fitbit Alta, visita il sito <http://help.fitbit.com>.

Garanzia e condizioni di restituzione

Le informazioni sulla garanzia e le condizioni di restituzione di fitbit.com sono reperibili online all'indirizzo <http://www.fitbit.com/returns>.

Avvisi normativi e sulla sicurezza

Nome modello: FB406

USA: Dichiarazione della Federal Communications Commission (FCC)

This device complies with FCC part 15 FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

1. This device may not cause harmful interference and
2. This device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation

FCC Warning

Changes or modifications not approved by Fitbit, Inc. could void the user's authority to operate the equipment.

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna
- Increase the separation between the equipment and receiver
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This device meets the FCC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

FCC ID: XRAFB406

Canada: Dichiarazione di Industry Canada (IC)

This device meets the IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

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

Avvertenza IC agli utenti in linea con la normativa RSS GEN:

IC Notice to Users in accordance with RSS GEN:

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard(s).
Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause interference, and
2. this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device

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

IC ID: 8542A-FB406

Unione Europea (UE)

Declaration of Conformity with Regard to the EU Directive 1999/5/EC

Fitbit Inc. is authorized to apply the CE Mark on ALTA, Model FB406, thereby declaring conformity to the essential requirements and other relevant provisions of Directive 1999/5/EC and other applicable Directives. The CE DoC for this product can be found at <http://www.fitbit.com/safety>.



Compliant with the standard R&TTE 99/CE/05

Conforme à la norme R&TTE 99/CE/05

Australia e Nuova Zelanda



R-NZ

Cina



Wireless sync dongle

部件名称	有毒和危险品					
Dongle Model FB150	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

○: 表示该项目中涉及的所有物料, 其包含的有害物质的含量低于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

X: 表示该项目中涉及的所有物料中至少有一种, 其包含的有害物质的含量高于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

Alta

部件名称	有毒和危险品					
Alta Model FB406	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

○: 表示该项目中涉及的所有物料, 其包含的有害物质的含量低于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

X: 表示该项目中涉及的所有物料中至少有一种, 其包含的有害物质的含量高于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

Messico



IFETEL: RCPFIFB15-2258

Giappone



Oman



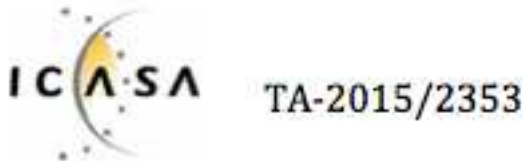
Serbia



Singapore



Sud Africa



Corea del Sud

클래스 B 장치 (가정 사용을 위한 방송 통신 기기): EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다 얻을이 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): -7.4dBi
- 변조방식 (Type of the modulation): GFSK
- RF 출력(RF Output): 3.6dBm
- 안테나 유형(Antenna Type): Monopole Antenna (Stamped metal)
- 작동 온도 범위(Operating Temperature Range): -10°C - 50°C
- 동작 전압 (Operating voltage): DC 3.7V



KC 인증서 정보 KC Certificate Information

1) 장비 이름 Equipment name:	저전력 무선 장치 (무선 데이터 통신의 무선 장치) Low power radio equipment (wireless devices of wireless data communications)
2) 모델 이름 Model name:	FB406
3) 인증서 번호 Certificate number:	MSIP-CMM-XRA-FB406
4) 회사 이름 Company Name:	Fitbit, Inc.
5) 제조업 자 Manufacturer:	Fitbit, Inc. / 중국(China)
6) 제조 일자 Manufactured Date:	201_

Taiwan

Wireless sync dongle



Alta



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。

Informazioni sulla sicurezza

Il presente dispositivo è stato testato e dichiarato conforme alla certificazione di sicurezza in linea con le specifiche dello standard EN: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2:2013.

Importanti istruzioni sulla sicurezza



Avvertenze

- Il contatto prolungato potrebbe contribuire all'insorgenza di irritazioni o allergie per alcuni utenti.
- Il dispositivo contiene componenti elettrici che potrebbero causare danni se non utilizzati in modo opportuno.
- In caso di crampi, formicolio, addormentamenti, bruciore o rigidità delle mani o dei polsi mentre indossi o dopo aver indossato il dispositivo, interrompi l'uso.
- Non smaltire il dispositivo Fitbit nel fuoco. La batteria potrebbe esplodere.
- Consulta il medico prima di iniziare o modificare un programma di allenamento.
- Consulta il medico se hai patologie che potrebbero essere influenzate dall'uso del prodotto Fitbit.
- Non controllare le chiamate in arrivo o altri dati sul display del dispositivo mentre sei alla guida o in situazioni in cui eventuali distrazioni potrebbero essere pericolose. Fai sempre attenzione all'ambiente circostante quando ti alleni.
- Il prodotto non è un giocattolo. Non consentire a bambini o animali di giocare con il dispositivo Fitbit. Il dispositivo contiene componenti di piccole dimensioni che potrebbero essere ingeriti.
- Le sostanze contenute nel prodotto e nella batteria potrebbero danneggiare l'ambiente e/o la salute se gestite e smaltite in modo inappropriato.
- Il prodotto non è un dispositivo medico e non è in grado di diagnosticare, trattare, curare né evitare l'insorgenza di malattie. Per quanto riguarda la precisione, Fitbit ha sviluppato hardware leader del settore e algoritmi per tenere traccia delle informazioni sull'allenamento e migliora continuamente i suoi prodotti per calcolare le misurazioni nel modo più accurato possibile. La precisione dei dispositivi Fitbit non equivale a quella di dispositivi medici o di misurazione scientifici, ma mira a fornire le migliori informazioni disponibili in un tracker di attività indossabile.
- Nota speciale per dispositivi con tecnologia PurePulse™: I prodotti PurePulse dispongono di una funzione per il monitoraggio del battito cardiaco che potrebbe rappresentare un rischio per individui con determinate condizioni di salute. Consulta il medico prima di utilizzare il dispositivo se:
 - Hai una malattia o una patologia cardiaca
 - Assumi farmaci fotosensibili
 - Soffri di epilessia o sei sensibile alle luci lampeggianti
 - Hai problemi di circolazione o soffri di ematomi frequenti
 - Soffri di tendiniti, sindrome del tunnel carpale o altri disturbi muscolo-scheletrali

Consigli per l'uso e la manutenzione

- Per ridurre il rischio di irritazione della pelle, segui questi quattro semplici consigli per l'uso e la manutenzione: (1) Tieni il dispositivo pulito; (2) Tieni il dispositivo asciutto; (3) Non indossarlo troppo stretto e (4) Fai respirare il polso rimuovendo il cinturino per un'ora dopo averlo indossato per lungo tempo. Usa con parsimonia eventuali prodotti per la cura della pelle sull'area del polso coperta dal prodotto Fitbit. Per ulteriori informazioni, visita il sito <http://www.fitbit.com/productcare>. Se noti un'irritazione della pelle, rimuovi il dispositivo. Se i sintomi persistono per più di 2-3 giorni dopo aver rimosso il dispositivo, consulta il tuo medico.
- Visita il sito fitbit.com per informazioni specifiche sulla resistenza all'acqua.
- Non pulire il dispositivo Fitbit con detergenti abrasivi.
- Rimuovi il prodotto Fitbit se risulta caldo o molto caldo.
- Non indossare il prodotto Fitbit durante la ricarica.
- Non caricare il prodotto Fitbit quando è umido.
- Non posizionare il dispositivo Fitbit in lavastoviglie, lavatrice o asciugatrice.
- Non esporre il dispositivo Fitbit alla luce solare diretta per un periodo prolungato.
- Non esporre il dispositivo Fitbit a temperature estremamente basse o alte.
- Non utilizzare il dispositivo Fitbit in sauna o bagno turco.
- Non utilizzare il prodotto Fitbit se il display presenta delle crepe.

Precauzioni relative alla batteria

- Non tentare di sostituire la batteria o aprire e disassemblare il prodotto Fitbit. In caso contrario, la garanzia verrà annullata e potresti mettere a rischio la tua sicurezza.
- Carica la batteria in base alle istruzioni fornite durante la configurazione. Utilizza solo un computer, un hub alimentato o un alimentatore certificato da un laboratorio di test riconosciuto e un cavo di ricarica Fitbit autorizzato.
- Il dispositivo Fitbit utilizza un caricabatteria fornito dalla California Energy Commission.



Informazioni su smaltimento e riciclaggio



Il simbolo sul prodotto o sulla relativa confezione indica che questo prodotto non deve essere smaltito insieme ai normali rifiuti domestici alla fine della sua vita, perché

contiene una batteria e componenti elettronici. Assicuratevi di smaltire il prodotto Fitbit presso un centro di riciclaggio.

Ogni paese dell'Unione Europea dispone di centri di raccolta per il riciclaggio di batterie e apparecchiature elettroniche. Per informazioni sul centro di riciclaggio locale per il prodotto Fitbit, contatta l'ente responsabile della gestione dei rifiuti locale o il rivenditore al dettaglio presso cui hai acquistato il prodotto.

- Non smaltire il dispositivo Fitbit con i rifiuti domestici.
- Lo smaltimento della confezione e del dispositivo Fitbit deve avvenire in modo conforme alle normative locali.
- Le batterie non possono essere smaltite con i normali rifiuti e richiedono una gestione separata.

