

fitbit chargeHR™

Pulsera de ritmo cardíaco + actividad



Manual del producto
Versión 1.0

Índice

Introducción	1
Contenido de la caja.....	1
Contenido de este documento.....	1
Configuración del Charge HR.....	3
Configuración de tu monitor utilizando un dispositivo móvil.....	3
Configuración de tu monitor utilizando un Mac o PC	3
Requisitos para Mac y PC.....	3
Descarga de Fitbit Connect.....	3
Instalación de Fitbit Connect y emparejamiento de tu monitor.....	4
Sincronización de forma inalámbrica utilizando tu ordenador	4
Primeros pasos con tu Charge HR.....	5
Cómo llevar tu monitor	5
Configuración de la mano dominante o no dominante.....	5
Utilización del Charge HR en condiciones de humedad	6
Medición del ritmo cardíaco	6
Zonas predeterminadas de ritmo cardíaco.....	6
Zonas personalizadas de ritmo cardíaco	7
Duración de la batería y carga	7
Consejos de mantenimiento.....	9
Monitorización automática con el Charge HR	10
Monitorización de las estadísticas durante todo el día	10
Monitorización del sueño.....	11
Monitorización de un objetivo diario	11
Cambio de tu objetivo	11
Establecimiento de un valor para tu objetivo diario.....	11

Monitorización de ejercicios	13
Utilización de alarmas silenciosas.....	14
Configuración de alarmas silenciosas.....	14
Desactivación de alarmas silenciosas.....	14
Recepción de notificaciones de llamada.....	15
Activación de las notificaciones de llamada.....	15
Gestión de las notificaciones de llamada.....	15
Utilización del panel de Fitbit.com	16
Requisitos del navegador.....	16
Introducción y eliminación de mosaicos	16
Información del dispositivo	17
Gestión de tu monitor desde Fitbit.com	17
Actualización del Charge HR	18
Reiniciar tu Charge HR.....	19
Información general y especificaciones del Charge HR.....	20
Sensores y motores	20
Batería.....	20
Memoria.....	20
Tamaño	21
Condiciones ambientales.....	21
Ayuda.....	21
Garantía y política de devoluciones.....	21
Avisos de seguridad y normativas	22
EE. UU.: Declaración de la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC)	22
Canadá: Declaración del Ministerio de Industria de Canadá (IC)	23
UE (Unión Europea).....	23
Australia y Nueva Zelanda	23
México	24

Israel.....	24
Sudáfrica	24
Corea del Sur	25
Singapur	25
Taiwán.....	26
Adaptador de sincronización inalámbrica	26
Charge HR	26
Rusia	26
Emiratos Árabes Unidos	27
Declaración de seguridad.....	27
Instrucciones de seguridad importantes.....	27
Precauciones	27
Consejos de mantenimiento y cómo llevarlo puesto	28
Precauciones con la batería incorporada.....	28
Información sobre eliminación y reciclaje de residuos	29

Introducción

Cada latido cuenta con Charge HR, una avanzada pulsera para la monitorización continua del ritmo cardíaco y la actividad en tu muñeca, durante todo el día, tanto en tus sesiones de entrenamiento como en tu vida cotidiana.

Contenido de la caja

La caja de la pulsera inalámbrica de actividad y ritmo cardíaco Fitbit Charge HR contiene lo siguiente:



Pulsera Charge HR



Cable de carga



Adaptador de sincronización inalámbrica

Contenido de este documento

Este manual te ayudará a comenzar rápidamente con la configuración de tu monitor. La configuración te asegura que tu monitor podrá sincronizar sus datos con Fitbit.com o la aplicación móvil de Fitbit, donde puedes obtener información detallada sobre tus estadísticas, ver las tendencias históricas, introducir los alimentos y mucho más. En cuanto hayas completado la configuración del monitor, ya estarás listo para empezar a moverte.

El resto del manual repasa todas y cada una de las funciones de tu Charge HR, además de explicarte cómo actualizar el monitor cuando haya disponibles actualizaciones gratuitas del firmware. A lo largo del manual observarás que, tanto para las tareas que se pueden realizar en el panel de Fitbit.com como en la aplicación móvil de Fitbit, solo aparecerán las instrucciones de Fitbit.com. Si tienes la aplicación de Fitbit para iOS, Android o Windows Phone, podrás encontrar con facilidad la correspondiente tarea en la aplicación sin necesidad de instrucciones paso a paso en este documento. No obstante, podrás encontrar toda la información detallada sobre nuestras aplicaciones móviles en nuestros artículos de <https://help.fitbit.com>. Basta

con seleccionar "Charge HR" y, después, examinar las categorías para iOS, Android o Windows Phone.

Al final del manual, se explica cómo reiniciar el Charge HR en el caso de que tengas problemas con el monitor. Puedes encontrar el resto de las sugerencias para solucionar problemas, así como información detallada sobre el funcionamiento de los monitores y servicios de Fitbit en los artículos del sitio web de ayuda: <https://help.fitbit.com>. Basta con seleccionar "Charge HR" y, a continuación, elegir una de las categorías disponibles o introducir un término de búsqueda para encontrar algo concreto. Nos harás un gran favor si evalúas los artículos que hayas leído, ya que así sabremos si te estamos ofreciendo la información adecuada en el momento oportuno.

Configuración del Charge HR

Puedes configurar tu Charge HR utilizando la aplicación de Fitbit para iOS, la aplicación de Fitbit para Android, la aplicación de Fitbit para Windows Phone o tu propio ordenador.

Configuración de tu monitor utilizando un dispositivo móvil

Podrás configurar y sincronizar de forma inalámbrica tu Charge HR con más de 120 dispositivos móviles que admiten la tecnología Bluetooth 4.0. Para comprobar si tu dispositivo móvil es compatible con tu Charge HR, visita www.fitbit.com/devices. Si tu dispositivo figura en la lista, podrás descargarte nuestra aplicación móvil gratuita para iOS, Android o Windows Phone y seguir el proceso de instalación en la aplicación. Si no aparece en la lista, vuelve a consultarla con frecuencia, ya que añadimos constantemente nuevos dispositivos.

Incluso si tu dispositivo móvil no tiene la capacidad de sincronizar a través de Bluetooth 4.0, puedes utilizar la aplicación de Fitbit para ver tus datos y monitorizar tu progreso. Solo necesitarás configurar y sincronizar tu monitor usando un Mac o PC.

Configuración de tu monitor utilizando un Mac o PC

Para configurar tu Charge HR utilizando tu ordenador, deberás instalar primero Fitbit Connect. Fitbit Connect es la aplicación de software que conecta ("empareja") tu Charge HR con el panel de Fitbit.com, donde podrás ver tus datos, registrar alimentos y mucho más.

Requisitos para Mac y PC



Software
Mac OS 10.6 o superior
Conexión a Internet

Hardware
Puerto USB



Software
Windows Vista, 7, 8
Conexión a Internet

Hardware
Puerto USB

Descarga de Fitbit Connect

1. Ve a <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Comprueba que la opción que corresponde a tu tipo de ordenador (Mac o PC) se encuentra resaltada y haz clic en el botón **Descárgalo aquí** que se encuentra debajo de la imagen de tu monitor.

Instalación de Fitbit Connect y emparejamiento de tu monitor

1. Inserta el adaptador de sincronización inalámbrica en el puerto USB de tu ordenador y acerca tu monitor cargado.
2. Ve a la carpeta que contiene el archivo que has descargado y busca el programa de instalación:
 - Para Mac: [Install Fitbit Connect.pkg](#)
 - Para Windows: [FitbitConnect_Win.exe](#)
3. Para instalar Fitbit Connect haz doble clic en el nombre de archivo.
4. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para completar la instalación. Ya estás preparado para empezar a moverte.

Sincronización de forma inalámbrica utilizando tu ordenador

Ahora que Fitbit Connect está instalado, tu Charge HR se sincronizará automáticamente y de forma inalámbrica a través de tu ordenador aproximadamente cada 20 minutos si se cumplen los siguientes requisitos:

- Que tu Charge HR esté a unos 4-6 metros de tu equipo y que tenga nuevos datos para cargar (es decir, que si no te has movido, no se producirá una sincronización automática).
- Que tu ordenador esté encendido, activo y esté conectado a Internet.
- Que el adaptador de sincronización inalámbrica esté insertado en un puerto USB y haya sido reconocido por el ordenador.

Para sincronizar manualmente tu Charge HR mediante el panel, haz clic en el icono de Fitbit Connect situado cerca de la fecha y la hora del ordenador, y haz clic en [Sincronizar ahora](#).

Primeros pasos con tu Charge HR

Cómo llevar tu monitor

El Charge HR se debe llevar puesto en la muñeca. Aunque puede monitorizar estadísticas como los pasos y las plantas subidas si lo llevas en el bolsillo o en la mochila, es más preciso si lo llevas puesto en la muñeca. Cuando llevas el Charge HR puesto todo el día, debes colocarlo un dedo por debajo del hueso de la muñeca y en posición horizontal (como si llevaras un reloj).

Como con toda tecnología de monitorización del ritmo cardiaco, ya sea una cinta para el pecho o un sensor en la muñeca, la precisión se ve afectada por la fisiología personal, el lugar en el que se lleve puesta y el tipo de movimiento. En otras palabras, no todo el mundo tendrá una lectura exacta con todos los tipos de ejercicio. Para obtener una precisión de lectura óptima, ten en cuenta lo siguiente:

1. Prueba a llevar el monitor en un lugar más elevado del brazo sobre la muñeca cuando practiques ejercicio. Dado que la corriente sanguínea del brazo aumenta cuanto más arriba se mida, situar el monitor unos centímetros más hacia esa posición puede mejorar la señal del ritmo cardiaco. Además, muchos ejercicios como, por ejemplo, el spinning, hacen que dobles la muñeca con frecuencia, por lo que es más probable que se produzcan interferencias en la señal del ritmo cardiaco si el monitor se encuentra por debajo de la muñeca.
2. No lleses el monitor demasiado apretado, ya que una pulsera demasiado apretada reduce el flujo sanguíneo, lo que podría afectar a la señal del ritmo cardiaco. No obstante, el monitor también debería estar un poco más ajustado (sin llegar a apretar) durante el ejercicio que cuando lo lleses puesto todo el día.
3. En el entrenamiento por intervalos de gran intensidad u otras actividades en las que tu muñeca se mueva mucho y de forma arrítmica, es posible que el movimiento impida que el sensor detecte un ritmo cardiaco preciso. Del mismo modo, al practicar ejercicios como, por ejemplo, el levantamiento de pesas o el remo, los músculos de la muñeca se flexionan de tal forma que la pulsera puede apretarse y aflojarse. Intenta relajar la muñeca y quedarte quieto un breve instante (alrededor de 10 segundos), tras el cual deberías ver una lectura precisa del ritmo cardiaco.

Configuración de la mano dominante o no dominante

Para mejorar la precisión del Charge HR, te pediremos que especifiques si lo llevas puesto en la muñeca de tu mano dominante o en la no dominante. La mano dominante es la que utilizas para la mayoría de las actividades del día a día como, por ejemplo, escribir o lanzar una pelota. Puedes especificar este ajuste en la aplicación de Fitbit o en el panel de Fitbit.com.

Para configurar esta opción mediante el panel de Fitbit.com:

1. Inicia sesión en Fitbit.com.

2. Haz clic en el icono del engranaje de la esquina superior izquierda del panel.
3. Haz clic en **Configuración**.
4. Mediante las pestañas de navegación de la izquierda, busca y especifica el ajuste correcto para **Mano dominante**.
5. Sincroniza tu Charge HR para actualizarlo con el nuevo ajuste.
 - a. Haz clic en el icono de Fitbit Connect que hay junto a la hora de tu ordenador.
 - b. Asegúrate de que el Charge HR se encuentre cerca y haz clic en **Sincronizar ahora**.

Utilización del Charge HR en condiciones de humedad

El Charge HR es resistente a las salpicaduras, a la lluvia y, además, resiste incluso los ejercicios físicos que más hacen sudar. El Charge HR no está diseñado para llevarlo puesto mientras nadas. Asimismo, recomendamos que te quites el monitor antes de ducharte. Aunque el dispositivo puede resistir la exposición al agua, llevarlo puesto constantemente impedirá que tu piel respire. Si el monitor se moja, sécalo bien antes de volver a ponértelo. Para obtener información más detallada, consulta <https://www.fitbit.com/productcare>.

Medición del ritmo cardiaco

Cuando tu corazón late, tus capilares se expanden y se contraen en función de los cambios de volumen de la sangre. Las luces LED PurePulse™ que hay en la parte trasera del Charge HR se reflejan sobre la piel para detectar cambios de volumen de la sangre y medir el ritmo cardiaco de forma automática y continua aplicando algoritmos cuidadosamente calculados. De manera predeterminada, el sensor de ritmo cardiaco se activa siempre que lleves puesto el Charge HR en la muñeca.

Zonas predeterminadas de ritmo cardíaco

Las zonas de ritmo cardiaco te orientan hacia diferentes intensidades de entrenamiento para ayudarte a optimizar los ejercicios físicos. Las zonas se calculan en función de tu ritmo cardiaco máximo estimado, que es 220 menos tu edad.

Para determinar rápidamente en qué zona te encuentras, echa un vistazo al icono del corazón en tu monitor, tal y como se muestra en los siguientes ejemplos.

89  110  135  152 

Fuera de zona

Quema de grasas

Cardio

Pico

- Cuando estés fuera de zona, es decir, cuando el ritmo cardíaco esté por debajo del 50 % del máximo, tu ritmo cardiaco podría ser aún elevado, pero no lo suficiente como para ser considerado ejercicio.

- La zona de quema de grasas, que significa que el ritmo cardiaco está entre el 50 % y el 69 % del máximo, es la zona de ejercicio de intensidad baja-media y puede ser un buen punto de partida para aquellos que están empezando a ejercitarse. Se le llama "zona de quema de grasas" debido a que el mayor porcentaje de calorías que se queman proceden de la grasa, aunque el índice total de quema de calorías es menor.
- La zona cardio, que significa que el ritmo cardiaco está entre el 70 % y el 84 % del máximo, es la zona de ejercicio de intensidad media-alta. En esta zona estás forzando un poco, pero sin pasarte. La mayoría de las personas desean centrarse en esta zona de ejercicio.
- La zona pico, que significa que el ritmo cardiaco es superior al 85 % del máximo, es la zona de ejercicio de intensidad alta. La zona pico está destinada a sesiones cortas e intensas que mejoran el rendimiento y la velocidad.

En cualquier momento podrás consultar tu panel para saber la cantidad de tiempo que has pasado en cada zona.

Zonas personalizadas de ritmo cardíaco

En lugar de utilizar las tres zonas predeterminadas, puedes configurar una zona de ritmo cardiaco personalizada. Cuando tu ritmo cardiaco se encuentre por encima o por debajo de la zona personalizada, verás el contorno de un corazón; y cuando tu ritmo cardiaco esté dentro de tu zona personalizada, verás un corazón con relleno.

Para establecer una zona personalizada de ritmo cardíaco utilizando el panel de Fitbit.com:

1. Inicia sesión en Fitbit.com.
2. Haz clic en el icono del engranaje, situado en la esquina superior derecha del panel, y selecciona **Configuración**.
3. Utilizando las pestañas de navegación de la izquierda, busca Zonas de ritmo cardíaco y especifica el ritmo cardíaco máximo y mínimo de tu zona personalizada.
4. Sincroniza tu Charge HR para actualizarlo con el nuevo ajuste:
 - a. Haz clic en el icono de Fitbit Connect que hay junto a la fecha y hora de tu ordenador.
 - b. Con tu Charge HR cerca, haz clic en **Sincronizar ahora**.

En cualquier momento podrás consultar tu panel para saber la cantidad de tiempo que has pasado en tu zona personalizada.

Para obtener información más detallada sobre la monitorización del ritmo cardiaco, incluidos enlaces a información de la American Heart Association (Asociación Estadounidense de Cardiología), consulta el artículo "Preguntas frecuentes sobre el ritmo cardiaco" en <https://help.fitbit.com>.

Duración de la batería y carga

Tu Charge HR está equipado con una batería de polímero de litio recargable.

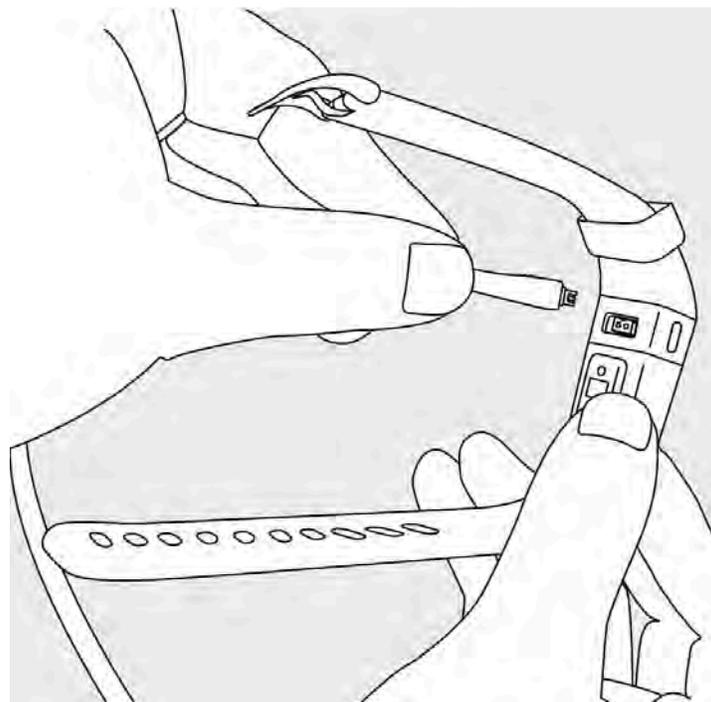
Con un uso normal, la batería de un Charge HR totalmente cargada debería durar aproximadamente cinco días antes de tener que volver a cargarla. Puedes comprobar el nivel de la batería accediendo a Fitbit.com y haciendo clic en el icono del engranaje que hay en la esquina superior derecha de la página.

Al pulsar el botón del Charge HR para pasar por las estadísticas, la primera pantalla mostrará el icono de una batería baja en caso de que quede un día o menos de duración de la batería.

Si deseas recibir una notificación en el móvil o en el correo electrónico cuando tu batería esté baja:

1. Inicia sesión en tu panel de Fitbit.com.
2. Haz clic en el icono del engranaje que se encuentra en la esquina superior derecha de la página y selecciona **Configuración**.
3. Mediante las pestañas de navegación de la izquierda, busca la opción **Notificaciones** y elige las que quieras recibir.
4. Haz clic en **Guardar**.

Para cargar el Charge HR, conecta el cable de carga al puerto USB de tu ordenador o a un adaptador de carga de CA, e inserta el otro extremo en el puerto de la parte posterior del Charge HR.



La carga completa tarda entre una y dos horas.

Consejos de mantenimiento

Limpia y seca tu Charge HR con frecuencia, especialmente en la parte inferior de la pulsera. Utiliza productos de cuidado de la piel con moderación en las zonas de la piel que estén en contacto con el producto de Fitbit. Para obtener más información sobre la limpieza y el mantenimiento de la pulsera, consulta <https://www.fitbit.com/productcare>.

También se recomienda limpiar ocasionalmente los contactos de carga de la parte trasera del monitor, ya que podrían obstruirse por partículas de polvo o suciedad microscópicas que impedirían hacer una buena conexión con el cargador. Utiliza un palillo o un cepillo de dientes para limpiar los contactos de carga. No los raspes con ningún objeto metálico, ya que podrías dañar el revestimiento, lo que podría provocar que se corroyeran.

Monitorización automática con el Charge HR

El Charge HR te monitoriza durante el día y la noche.

Monitorización de las estadísticas durante todo el día

El Charge HR monitoriza automáticamente las siguientes estadísticas durante todo el día:

- Los pasos que has dado
- El ritmo cardíaco instantáneo
- La distancia recorrida
- Las calorías quemadas
- Las plantas subidas

Además de las estadísticas mostradas en el Charge HR, también se monitorizan las siguientes estadísticas, pero solo se muestran en el panel de Fitbit.com o en la aplicación para móviles:

- Historial detallado del ritmo cardíaco, incluido el tiempo que has estado en las zonas de ritmo cardíaco
- Minutos de actividad
- Horas que has dormido y la calidad del sueño

Para desplazarte por tus estadísticas, solo tienes que pulsar el botón que hay en el lateral del Charge HR. Verás la hora seguida de un icono y la estadística alternativamente. Si has configurado una alarma, la pantalla también mostrará la hora de la próxima alarma.



Pasos Ritmo cardíaco Distancia Plantas Calorías

Al sincronizar el Charge HR, se cargarán las estadísticas diarias en el panel de Fitbit.com.

El Charge HR comienza a monitorizar las estadísticas del día siguiente a partir de la medianoche de tu zona horaria. Aunque tus estadísticas se ponen a cero a medianoche, los datos del día anterior no se borrarán, sino que se cargarán en Fitbit.com la próxima vez que sincronices el monitor.

Puedes ajustar tu zona horaria en www.fitbit.com/user/profile/edit.

Monitorización del sueño

Tu Charge HR monitoriza automáticamente las horas que duermes y tus movimientos durante la noche para ayudarte a conocer la calidad de tu sueño. No tienes que pulsar ningún botón ni activar de ninguna otra manera un "modo sueño" para empezar a monitorizar el sueño. Basta con que te vayas a la cama con el Charge HR puesto.

Para ver los datos del sueño, sincroniza tu monitor y, a continuación, consulta el panel de Fitbit.com o la aplicación móvil. En el panel, podrás consultar los mosaicos de sueño o ir a [Registrar > Sueño](#). En la aplicación móvil, toca en el mosaico de sueño.

Monitorización de un objetivo diario

El Charge HR está diseñado para monitorizar tu progreso hacia un objetivo definido en tu panel de Fitbit.com. La barra de progreso que hay debajo del objetivo mantendrá tu motivación durante todo el día. Cuando alcances tu objetivo, el Charge HR vibrará y parpadeará para celebrarlo.

De forma predeterminada, el objetivo principal está fijado en 10 000 pasos al día. Se pueden establecer objetivos diarios para el número de pasos, la distancia recorrida, las calorías quemadas o las plantas subidas.

Cambio de tu objetivo

Si quieres monitorizar un objetivo diario distinto, podrás seleccionarlo desde la aplicación de Fitbit en tu dispositivo móvil o en el panel de Fitbit.com.

Para seleccionar tu objetivo desde el panel:

5. Inicia sesión en tu panel de Fitbit.com.
6. Haz clic en el icono del engranaje que se encuentra en la esquina superior derecha de la página.
7. Haz clic en [Configuración](#).
8. Busca y cambia la configuración de Progreso diario del objetivo.
9. Sincroniza tu Charge HR para actualizarlo con el nuevo objetivo:
 - a. Haz clic en el icono de Fitbit Connect que hay junto a la fecha y hora de tu ordenador.
 - b. Con tu Charge HR cerca, haz clic en [Sincronizar ahora](#).

Establecimiento de un valor para tu objetivo diario

Puedes establecer un valor concreto para tu objetivo diario en el panel de Fitbit.com o en la aplicación de Fitbit. Por ejemplo, en lugar de los 10 000 pasos al día predeterminados, puedes hacer que el Charge HR vibre y parpadee al alcanzar los 15 000 pasos al día. Para cambiar el valor de tu objetivo, sigue estos pasos:

1. Inicia sesión en tu panel de Fitbit.com.

2. Busca el recuadro que corresponda a tu objetivo.
3. Haz clic en el icono del engranaje que hay en la esquina inferior izquierda del recuadro.
4. Cambia el valor de tu objetivo diario y haz clic en **Guardar**.
5. Sincroniza tu Charge HR para actualizarlo con el nuevo valor que has elegido.
 - a. Haz clic en el icono de Fitbit Connect que hay junto a la fecha y hora de tu ordenador.
 - b. Con tu Charge HR cerca, haz clic en **Sincronizar ahora**.

Monitorización de ejercicios

Como se ha mencionado anteriormente, tu Charge HR monitoriza automáticamente diversas estadísticas a lo largo del día. Mediante el modo de ejercicio, también puedes optar por monitorizar las estadísticas de una actividad concreta.

El modo de ejercicio funciona parecido al modo de viaje del podómetro de un coche. Por ejemplo, si pones el monitor en modo de ejercicio y utilizas una bicicleta elíptica, podrás ver las estadísticas medidas para ese ejercicio como, por ejemplo, el ritmo cardíaco y las calorías quemadas. Al finalizar el modo de ejercicio y sincronizar los datos, verás una entrada para el ejercicio "Ejercicios físicos" en el panel. Esta entrada ofrece un resumen de las estadísticas de la actividad, así como un gráfico minuto a minuto.

Para utilizar el modo de ejercicio:

1. Mantén pulsado el botón hasta que aparezca un icono de cronómetro. El monitor vibrará, el temporizador empezará a contar inmediatamente y aparecerá el tiempo transcurrido.
2. Para ver las estadísticas que se están monitorizando durante el ejercicio, pulsa el botón para avanzar a través de ellas mostrándose en el siguiente orden:
 - El tiempo transcurrido
 - El ritmo cardíaco actual y la zona de ritmo cardíaco
 - Las calorías quemadas
 - Los pasos que has dado
 - La distancia recorrida
 - Las plantas subidas
 - La hora del día
3. Cuando termines la actividad, pulsa y mantén apretado el botón para finalizar el modo de ejercicio.
4. Sincroniza tu monitor para ver tu ejercicio en el historial de actividad:
 - a. Haz clic en el icono de Fitbit Connect que hay junto a la fecha y hora de tu ordenador.
 - b. Con tu Charge HR cerca, haz clic en **Sincronizar ahora**.

Utilización de alarmas silenciosas

Tu Charge HR puede vibrar suavemente para despertarte o avisarte gracias a su función de alarma silenciosa. Las alarmas silenciosas pueden configurarse para que se repitan todos los días o solo determinados días de la semana. Puedes crear hasta 8 alarmas silenciosas.

Configuración de alarmas silenciosas

Puedes agregar, modificar y eliminar alarmas silenciosas desde la aplicación de Fitbit en tu dispositivo móvil o en el panel de Fitbit.com.

Para definir alarmas silenciosas utilizando tu panel de Fitbit.com:

1. Inicia sesión en tu panel de Fitbit.com.
2. Haz clic en el icono del engranaje que se encuentra en la esquina superior derecha de la página.
3. Haz clic en **Configuración** y busca **Alarmas silenciosas**.
4. Haz clic en el botón **Añadir alarma**.
5. Introduce la hora a la que quieras que la alarma te avise.
6. Elige la frecuencia con la que deseas que se produzca la alarma:
 - a. Una vez: la alarma te avisará a la hora especificada y no se repetirá.
 - b. Repeticiones: elige el día que deseas que se repita la alarma.
7. Haz clic en **Guardar**.
8. Sincroniza tu Charge HR para actualizarlo con las nuevas alarmas:
 - a. Haz clic en el icono de Fitbit Connect que hay junto a la fecha y hora de tu ordenador.
 - b. Con tu Charge HR cerca, haz clic en **Sincronizar ahora**.

Desactivación de alarmas silenciosas

Cuando se active la alarma silenciosa, el Charge HR vibrará y la pantalla parpadeará. Esta notificación se repetirá varias veces o hasta que la descartes. Puedes desactivar la alarma pulsando el botón lateral del Charge HR.

Recepción de notificaciones de llamada

Más de 120 dispositivos móviles compatibles te permiten recibir notificaciones de llamada y mensajes de texto entrantes en el Charge HR. Para determinar si tu dispositivo admite esta función, accede a <http://www.fitbit.com/devices>.

Activación de las notificaciones de llamada

Para activar las notificaciones de llamada en tu Charge HR sigue estos pasos:

1. Comprueba que está activado el Bluetooth en tu dispositivo móvil.
2. Abre la aplicación de Fitbit en tu dispositivo móvil y pulsa el recuadro del monitor en la parte superior del panel móvil.
3. Activa las notificaciones de llamada y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

Gestión de las notificaciones de llamada

Cuando recibas una llamada de teléfono, tu Charge HR vibrará una vez y mostrará el número entrante o el nombre (si el contacto está en tu agenda) desplazándose por la pantalla.

La notificación se desplazará durante 10 segundos o hasta que respondas a la llamada. Puedes ignorar la notificación en cualquier momento pulsando el botón del Charge HR.

Recuerda que, si recibes una llamada mientras el monitor se está sincronizando, el aviso no aparecerá.

Utilización del panel de Fitbit.com

Fitbit te ofrece una herramienta gratuita online (el panel de Fitbit.com) para ayudarte a monitorizar, gestionar y evaluar el progreso de tu actividad física. Utiliza el panel para ver tu progreso hacia el objetivo, consultar los gráficos con los datos históricos y registrar alimentos.

Requisitos del navegador

Navegador	Versión para Mac	Versión para Windows
 Safari	5.1.1 y superior	No compatible
 Google Chrome	12 y superior	12 y superior
 Microsoft Internet Explorer	No compatible	8 y superior
 Mozilla Firefox	3.6.18 y superior	3.6.18 y superior

Introducción y eliminación de mosaicos

La información en el panel aparece en mosaicos que ofrecen información sobre las distintas estadísticas. Personaliza el panel añadiendo o eliminando mosaicos. Si quitas un mosaico, puedes volver a añadirlo en cualquier momento.

Para añadir un recuadro:

1. Haz clic en el icono de rejilla en la parte superior izquierda del panel.
2. Busca los mosaicos que quieras añadir y haz clic en **Terminado**.

Para eliminar un recuadro:

1. Pasa el ratón sobre un recuadro hasta que aparezca el icono de engranaje en la parte inferior izquierda.
2. Haz clic en el icono del engranaje y, a continuación, haz clic en **Eliminar mosaico**.
3. Cuando se te pregunte, confirma que deseas eliminar el recuadro.

Información del dispositivo

Para consultar la hora a la que el monitor se sincronizó por última vez, el nivel de la batería y las próximas alarmas, haz clic en el icono del engranaje situado en la esquina superior derecha de la página.

Gestión de tu monitor desde Fitbit.com

Para gestionar tu monitor desde Fitbit.com, haz clic en el icono del engranaje de la esquina superior derecha de la página y elige **Configuración** en la barra lateral izquierda.

Utilizando las pestañas de navegación, podrás ver y cambiar una variedad de configuraciones:

- **Configuración de la pantalla:** Puedes ocultar y mostrar elementos para personalizar lo que se ve en la pantalla OLED del monitor. También puedes arrastrar los elementos hacia arriba y hacia abajo para cambiar su orden de aparición.
- **Progreso diario del objetivo:** Elige el objetivo que quieres que el Charge HR monitorice durante todo el día. Puedes modificar el valor de este objetivo mediante el panel de Fitbit.com o la aplicación de Fitbit de tu dispositivo móvil.
- **Gesto de toque:** Si quieres que tu Charge HR responda a los toques, selecciona la estadística que quieras que aparezca al tocar dos veces el dispositivo.
- **Pantalla del reloj:** Elige entre cuatro estilos distintos de formato del reloj.
- **Mano dominante:** Para obtener la máxima precisión de lectura de datos, selecciona la muñeca en la que llevarás el monitor.
- **Monitorización del ritmo cardiaco:** Especifica Automático, Encendido o Apagado. El ajuste predeterminado Automático es adecuado para la mayoría de la gente, y consiste en que el monitor del ritmo cardiaco se activa cuando lo llevas puesto y se desactiva cuando te lo quitas. Si observas que hay momentos en los que no se está monitorizando tu ritmo cardiaco pese a llevar puesto el Charge HR, selecciona la opción Encendido. Si no estás interesado en monitorizar el ritmo cardiaco o quieres maximizar la duración de la batería, selecciona la opción Apagado.
- **Monitorización del sueño:** Establece la sensibilidad de la monitorización del sueño modificando este ajuste. El ajuste Normal (el predeterminado) es adecuado para la mayoría de la gente. Si tienes el sueño profundo, puedes elegir Sensible para captar los mínimos movimientos de tu cuerpo.
- **Alarmas silenciosas:** Añade, edita y elimina alarmas silenciosas en tu monitor.
- **Zonas de ritmo cardiaco:** Acepta las zonas predeterminadas o especifica una personalizada.

Debes sincronizar tu monitor con el fin de aplicar los cambios realizados en la configuración.

Actualización del Charge HR

Las mejoras de productos y características gratuitas se implementan mediante actualizaciones del firmware a través de Fitbit Connect o de la aplicación de Fitbit. Se recomienda mantener siempre actualizado el Charge HR.

La actualización del Charge HR tarda varios minutos y consume mucha batería. Te recomendamos que los cargues antes de actualizarlo o cargarlo mientras la actualización está en curso.

Para actualizar tu Charge HR utilizando Fitbit Connect, sigue estos pasos:

1. Asegúrate de que tu adaptador de sincronización inalámbrica esté insertado y de que tu monitor esté cerca.
2. Haz clic en el icono de Fitbit Connect que hay junto a la fecha y hora de tu ordenador.
3. Haz clic en **Abrir Menú principal** y elige **Comprobar actualizaciones del dispositivo**.
4. Inicia sesión en tu cuenta y espera un momento hasta que Fitbit Connect encuentre tu Charge HR.

Si se encuentra una actualización, Fitbit Connect empezará a descargarla e instalarla. Mientras la actualización esté en curso, aparecerá una barra de progreso tanto en la pantalla de tu ordenador como en el monitor.

Fitbit Connect mostrará un mensaje de confirmación cuando se complete la actualización.

Reiniciar tu Charge HR

En caso de tener alguno de los siguientes problemas con el Charge HR, es posible que se solucionen reiniciándolo. Ten en cuenta que cuando se reinicia el monitor no se elimina ningún dato.

- El monitor no se sincroniza
- El monitor no responde al movimiento
- El monitor no responde ni conectándolo a un cargador
- El monitor tiene carga en la batería pero no se enciende
- El monitor no registra tus pasos
- El monitor no responde a la pulsación del botón

Para reiniciar tu Charge HR:

1. Conecta el cable de carga a tu ordenador y acopla el Charge HR al cable.
2. Cuando tu monitor empiece a cargar, mantén pulsado el botón durante al menos 10 segundos hasta que el logotipo de Fitbit aparezca seguido del número de versión (por ejemplo "V88").
3. Suelta el botón.

El Charge HR debería funcionar ahora con normalidad.

Para ver más sugerencias sobre solución de problemas o ponerte en contacto con Atención al cliente, consulta <https://help.fitbit.com>.

Información general y especificaciones del Charge HR

Sensores y motores

El Charge HR utiliza un acelerómetro MEMS de tres ejes para medir tus patrones de movimiento y determinar los pasos que has dado, la distancia recorrida, las calorías quemadas y la calidad del sueño. El Charge HR también incorpora lo siguiente:

- Un altímetro que mide las plantas subidas
- Un motor de vibración que hace que vibre cuando las alarmas se activan, cuando llegas a un objetivo y cuando recibes notificaciones de llamada
- Un monitor de ritmo cardíaco óptico que mide tus latidos por minuto (LPM) tanto en reposo como cuando estás haciendo ejercicio.

Batería

El Charge HR está equipado con una batería de polímero de litio recargable.

Memoria

El Charge HR guarda información detallada minuto a minuto de los últimos 7 días, así como resúmenes de las actividades diarias de los últimos 30 días. Los datos de ritmo cardíaco se almacenan en intervalos de un segundo durante el modo de ejercicio y en intervalos de cinco segundos el resto del tiempo.

Los datos registrados consisten en los pasos que has dado, la distancia recorrida, las calorías quemadas, las plantas subidas, los minutos activos, el ritmo cardíaco y la monitorización de tu sueño.

Sincroniza tu Charge HR con regularidad para tener los datos más detallados disponibles y consultarlos en tu panel de Fitbit.com.

Tamaño

Pulsera pequeña Se adapta a una muñeca entre 13,9 y 17 cm (5,5 - 6,7 pulgadas) de circunferencia.

Pulsera grande Se adapta a una muñeca entre 16 y 19,3 cm (6,3 - 7,6 pulgadas) de circunferencia.

Pulsera extragrande Se adapta a una muñeca entre 19,3 y 23,1 cm (7,6 - 9,1 pulgadas) de circunferencia.

Condiciones ambientales

Temperatura de funcionamiento De -20 °C a 45 °C

Temperatura de almacenamiento De -30 °C a 60 °C

Resistente al agua A prueba de salpicaduras. No te duches ni nades con el dispositivo puesto.

Altitud máxima de funcionamiento 9144 m

Ayuda

Encontrarás una guía de solución de problemas y ayuda para tu Charge HR en <http://help.fitbit.com>.

Garantía y política de devoluciones

Encontrarás información sobre la garantía y la política de devoluciones de la tienda de Fitbit.com en <http://www.fitbit.com/returns>.

Avisos de seguridad y normativas

Nombre del modelo: FB405

EE. UU.: Declaración de la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC)

Este dispositivo cumple con la sección 15 de las normas de la FCC.

Su uso está sujeto a las dos condiciones siguientes:

1. Este dispositivo no podrá causar interferencias dañinas.
2. Este aparato debe aceptar cualquier interferencia que reciba, incluidas aquellas que puedan causar su mal funcionamiento.

Advertencia de la FCC

Cualquier cambio o modificación no aprobados por Fitbit, Inc. puede anular la autorización del usuario para utilizar el equipo.

Nota: Este equipo se ha probado y cumple con los límites para dispositivos digitales de clase B, de acuerdo con la sección 15 de las normas de la FCC. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencias dañinas en instalaciones domésticas. Este equipo genera, usa y puede irradiar energía de radiofrecuencia, por lo que si no se instala y se usa de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencias dañinas en las comunicaciones de radio. Sin embargo, no hay ninguna garantía de que dicha interferencia no se produzca en una instalación concreta. Si el equipo causa interferencias dañinas para la recepción de radio o televisión (lo que se puede determinar encendiendo y apagando el equipo), animamos al usuario a intentar corregir la interferencia mediante la adopción de una o más de las siguientes medidas:

- Reorientar o reubicar la antena de recepción.
- Aumentar la separación entre el equipo y el receptor.
- Conectar el equipo a una toma en un circuito diferente al que está conectado el receptor.
- Consultar al vendedor o a un técnico de radio/TV con experiencia para obtener ayuda.

Este dispositivo cumple con los requisitos de la FCC para la exposición a la RF en ambientes públicos o fuera de control.

FCC ID: XRAFB405

Canadá: Declaración del Ministerio de Industria de Canadá (IC)

Este dispositivo cumple con los requisitos de la IC para la exposición a la RF en ambientes públicos o fuera de control.

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

Aviso del Ministerio de Industria de Canadá de conformidad con RSS GEN número 3:

Este dispositivo cumple con las normas RSS exentas de licencia del Ministerio de Industria de Canadá. Su uso está sujeto a las dos condiciones siguientes:

1. Este dispositivo no causará interferencias dañinas y
2. Este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia que reciba, incluidas aquellas que puedan causar su mal funcionamiento.

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-FB405

UE (Unión Europea)

Declaración de conformidad con la directiva de la UE 1999/5/CE

Fitbit Inc. está autorizada a aplicar la marca CE en el CHARGE HR, Modelo FB405, declarando así su conformidad con los requisitos esenciales y con otras disposiciones relevantes de la Directiva 1999/5/EC y otras directivas aplicables.



Cumple con la norma R&TTE 99/CE/05

Conforme à la norme R&TTE 99/CE/05

Australia y Nueva Zelanda



R-NZ

México



IFETEL: RCPFIFB14-1756

Israel

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

Sudáfrica



TA-2014/1713

APPROVED

Corea del Sur

클래스 B 장치 (가정 사용을 위한 방송 통신 기기) : EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다
연율이 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

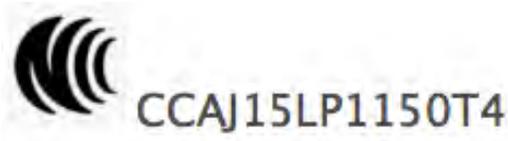
- 1) Equipment name (model name) : 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB405
- 2) Certificate number : MSIP-CRM-XRA-FB405
- 3) Applicant : Fitbit, Inc.
- 4) Manufacture: Fitbit, Inc.
- 5) Manufacture / Country of origin: P.R.C.

Singapur

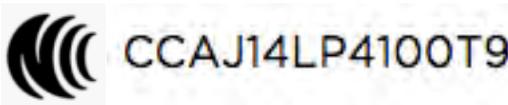
Conforme con las normas
de la IDA DA00006A

Taiwán

Adaptador de sincronización inalámbrica



Charge HR



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。

Rusia

UNIÓN ADUANERA DE CERTIFICACIÓN



Emiratos Árabes Unidos



Declaración de seguridad

Se ha comprobado que este equipo cumple con la certificación de seguridad de acuerdo con las especificaciones de la norma: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011.

Instrucciones de seguridad importantes

Precauciones

- El contacto prolongado puede favorecer la aparición de irritación de la piel o alergias en algunos usuarios. Si observas cualquier signo de enrojecimiento, hinchazón, picor u otro tipo de irritación, deja de utilizar el dispositivo o llévalo enganchado sobre una prenda de tela. El uso continuado, incluso después de que los síntomas hayan desaparecido, puede dar lugar a la reaparición o agravamiento de la irritación. Si los síntomas persisten, consulta a tu médico.
- El dispositivo contiene material eléctrico que podría causar lesiones si no se maneja adecuadamente.
- Este producto no es un dispositivo médico y no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.
- Mapas, indicaciones y otros datos GPS o de navegación, incluidos los datos relativos a tu ubicación actual, pueden no estar disponibles, ser inexactos o incompletos.
- Consulta a tu médico antes de comenzar o modificar cualquier programa de ejercicios.
- Consulta a tu médico antes de usar el dispositivo en caso de que padezcas alguna afección preexistente que podría verse afectada por el uso de este producto de Fitbit.
- No consultes las notificaciones de llamada u otros datos en la pantalla del producto mientras estés conduciendo o en otras situaciones en las que las distracciones puedan ser peligrosas.

- Este producto no es un juguete. No permitas que los niños o las mascotas jueguen con tu producto de Fitbit. El producto contiene piezas pequeñas que pueden suponer riesgo de asfixia.
- Tu producto de Fitbit es resistente a salpicaduras y a la lluvia. No se debe usar en la ducha o para ir a nadar, ni sumergir bajo el agua.
- Los productos PurePulse™ tienen una función de monitorización del ritmo cardiaco que puede presentar riesgos para usuarios con determinados problemas de salud. Consulta a tu médico antes de usarlo si puedes:
 - Tener un problema médico o del corazón.
 - Tomar algún medicamento con fotosensibilidad.
 - Tener epilepsia o ser sensible a las luces intermitentes.
 - Tener problemas circulatorios o presentar hematomas con facilidad.

Consejos de mantenimiento y cómo llevarlo puesto

- Limpia y seca el producto de Fitbit con regularidad, sobre todo en las zonas en contacto con la piel. Utiliza un paño limpio y húmedo. No laves el producto con agua corriente.
- No lleses tu producto de Fitbit muy apretado para permitir que circule el aire.
- Utiliza productos de cuidado de la piel con moderación en las zonas de la muñeca que quedan cubiertas por el producto de Fitbit.
- Quitate el producto de vez en cuando para limpiarlo y para que tu piel esté al descubierto.
- No abras la carcasa ni desmontes el producto de Fitbit.
- No utilices tu producto de Fitbit si la pantalla está agrietada.
- Las sustancias contenidas en el producto y/o en su batería pueden dañar el medio ambiente o causar lesiones si se manipulan y desechan inadecuadamente.
- No coloques tu producto de Fitbit en un lavavajillas, lavadora o secadora.
- No espongas tu producto de Fitbit a temperaturas extremadamente altas o bajas.
- No utilices tu producto de Fitbit en una sauna ni en un baño turco.
- No dejes tu producto de Fitbit expuesto a la luz solar directa durante un largo periodo de tiempo.
- No tires tu producto de Fitbit al fuego. La batería podría explotar.
- No uses limpiadores abrasivos para limpiar tu producto de Fitbit.
- No lleses puesto tu producto de Fitbit mientras se está cargando.
- No cargues tu producto de Fitbit mientras esté húmedo.
- Quitate tu producto de Fitbit si sientes que está caliente.

Precauciones con la batería incorporada

- Tu producto de Fitbit cuenta con una batería integrada, que el usuario no puede reemplazar. Manipular el producto o intentar abrirlo anulará la garantía y puede provocar riesgos de seguridad.
- Utiliza solo el cable de carga que se suministra con el producto para cargar la batería.

- Carga la batería utilizando un ordenador, un hub con alimentación eléctrica o una fuente de alimentación que estén certificados por un laboratorio de pruebas reconocido.
- Carga la batería siguiendo las instrucciones facilitadas en esta guía.
- El producto utiliza un cargador de batería de la Comisión de Energía de California.

Información sobre eliminación y reciclaje de residuos



Este símbolo en el producto o en su embalaje significa que debe desecharse por separado de los residuos domésticos al final de su vida útil. Recuerda que es tu responsabilidad desechar los equipos electrónicos en centros de reciclaje para contribuir a conservar los recursos naturales.

Todos los países de la Unión Europea deben contar con centros de recogida para el reciclaje de equipos eléctricos y electrónicos. Si deseas obtener información sobre el punto de reciclaje más cercano, ponte en contacto con las autoridades locales a cargo de la gestión de residuos de equipos eléctricos y electrónicos, o bien con el establecimiento en el que adquiriste el producto.

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 perte 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.

- No tires tu producto de Fitbit a la basura doméstica.
- La eliminación del embalaje y de tu producto de Fitbit deben hacerse de conformidad con las normas locales.
- Las baterías no deben desecharse en la basura doméstica y requieren de una recogida selectiva.



