



fitbit inspire 2

Kasutusjuhend



Sisukord

03. KUIDAS OMA INSPIRE 2 SEADISTADA

04. FITBIT PREMIUM

05. KUIDAS OMA INSPIRE 2 KASUTADA

- 06. Fitbiti algteadmised
- 06. Fitbiti algteadmised
- 07. Navigeerimine
- 07. Automaatne treeningu äratundmine
- 08. Une jälgimine ja uneskoor
- 08. Vaiksed alarmid
- 09. Tagasiloendav taimer ja stopper
- 09. Naiste tervis
- 10. Liikumise meelespead
- 10. Eesmärgipõhised treeningrežiimid
- 11. Reaalajas kiirus ja vahemaa
- 11. Ujumiskindlus ja veelukustus
- 12. 24/7 südametöö jälgimine
- 12. Teavitused
- 13. Juhendatud hingamisseansid
- 13. Kellad
- 14. Rihma vahetamine
- 14. Aku ja laadimine
- 15. Kandmise ja hoolduse nõuanded

16. KKK

18. OHUTUSE JA TOOTEGA SEOTUD TEABE KOKKUVÕTE

19. PIIRATUD TOOTEGARANTII KOKKUVÕTE

20. INTELLEKTUAALOMANDI ÕIGUSI PUUDUTAVAD TEATISED

21. REGULEERIVAD ÕIGUSAKTID

22. LISATEAVE

Kuidas oma Inspire 2 seadistada

1 Laadige alla ja installige Fitbiti rakendus järgmisest asukohast:

- Apple-seadmed — Apple App Store
- Android-seadmed — Google Play Store

*Kasutage ühilduvat iPhone'i, iPadi või Android-telefoni: www.fitbit.com/devices

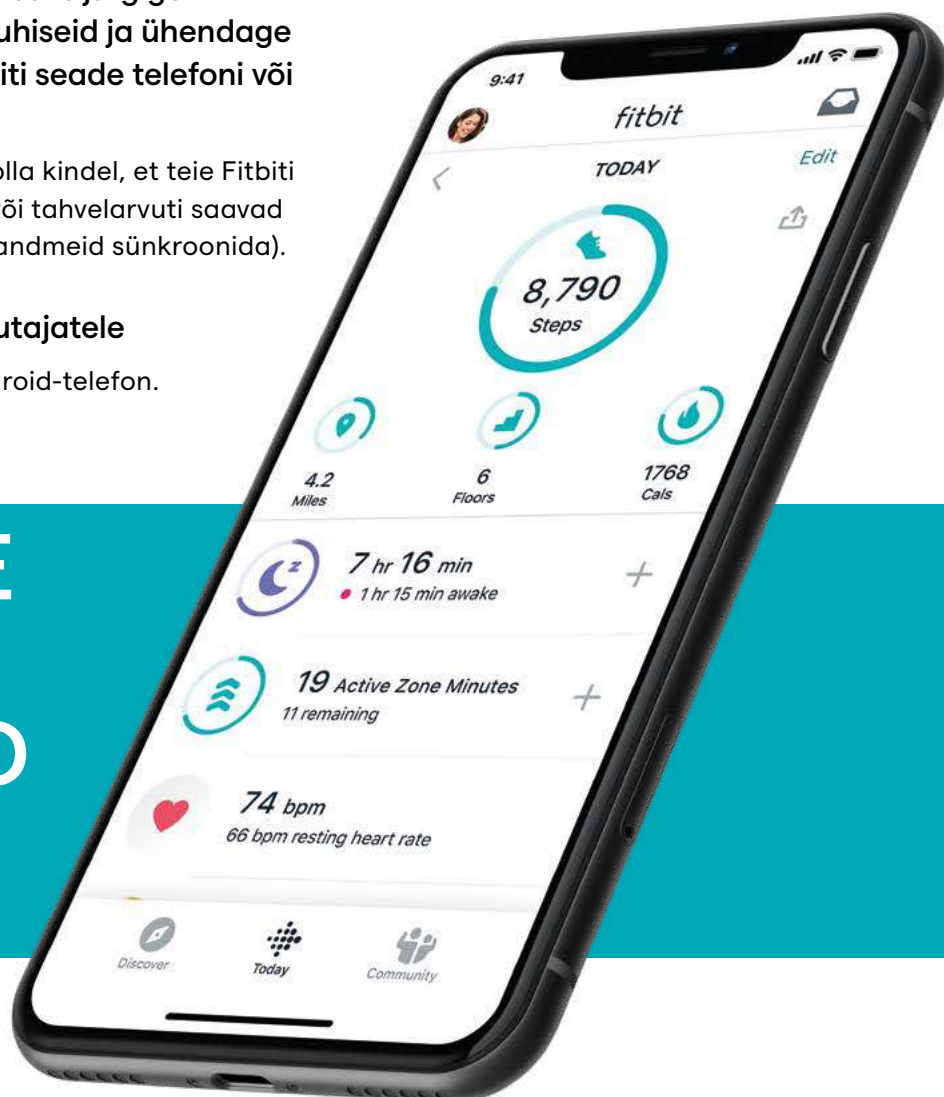
2 Avage Fitbiti rakendus ja puudutage Ühine Fitbitiga.

3 Fitbiti konto loomiseks järgige ekraanil olevaid juhiseid ja ühendage (siduge) oma Fitbiti seade telefoni või tahvelarvutiga.

Sidumise abil võite olla kindel, et teie Fitbiti seade ning telefon või tahvelarvuti saavad omavahel suhelda (andmeid sünkroonida).

Uutele Fitbiti kasutajatele

iPhone, iPad või Android-telefon.



KASUTAGE TUGI- TEENUSEID

Minge lehele

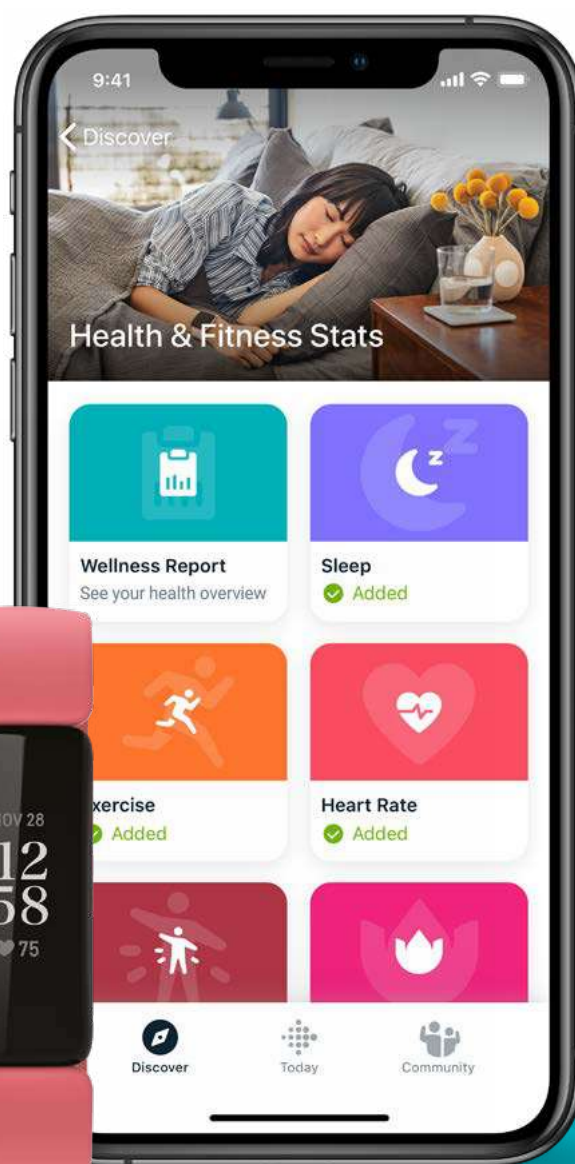
<https://myhelp.fitbit.com/s/support>
et võtta ühendust.

Fitbit Premium

Teie Inspire 2 avab teile Fitbit Premiumi tasuta 1-aastase prooviperioodi*

Võtke oma Fitbiti kogemusest maksimum koos Premiumiga.

Muutke randmel olevad andmed ülevaatlikuks ja isikustatud teabeks. Koos oma täiustatud unetööriistade, väljakutsete, mängude ja teadveloleku sisuga aitab Premium tervislikumaid harjumusi kujundada ja tervemalt elada.



*Ainult uutele Premiumi kasutajatele. Tasuta prooviperioodi on võimalik aktiveerida ainult koos seadme aktiveerimisega. Vajalik on kehtiv maksemeetod. Tasuta prooviperiood tuleb aktiveerida 60 päeva jooksul alates seadme aktiveerimisest. Püsitasude vältimiseks tuleb prooviperiood tühistada enne selle lõppemist. Sisuga omadused võivad eri keeltes erineda ja neid võidakse muuta. Tutvuge täielike kasutustingimustega siin. Siit pääsete tugiteenuste juurde

Kuidas oma Inspire 2 kasutada

Tutvuge kõigi suurepärase asjadega, mida oma Inspire 2 abil teha saate.



Fitbiti algteadmised

Kandke Inspire 2 iga päev, et mitmesuguseid andmeid jälgida.



Terve päeva aktiivsuse jälgimine



Aktiivsooni minutid



Magusama une tööriistad



24/7 südametöö



Kuni 10-päevane aku tööaeg*

*Aku tööaeg võib sõltuvalt kasutusest ja teistest teguritest muutuda.

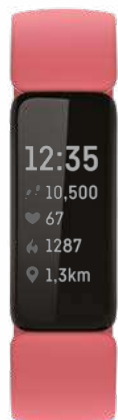


Vaadake statistikat mugavalt oma randmelt, kasutades Inspire 2 ekraanil asuvat töölauda

Libistage sõrmega mööda ekraani üles, et näha tänaseid tervise ja fitnessi põhiaandmeid:

- Põhistatistika: tehtud sammud, aktiivsooni minutid, põletatud kalorit ja läbitud vahemaa.
- Südametöö: südametöö jälgimine reaalsajas.
- Igatunnine aktiivsus: sel tunnil tehtud sammud ja tundide arv, mil jõudsite tunni aktiivsuseesmärgini.
- Uni: eelmise öö uneskoor ja une kestus.
- Vesi: täna logitud veekogus.
- Naiste tervis: valige, et näha, millises menstruaaltsükli faasis olete.

Navigeerimine



Inspire 2 aktiveerub, kui oma rannet tõstate ja enda poole liigutate. Selle funktsiooni väljalülitamiseks pigistage ja hoidke seadet külgedest ning seejärel puudutage valikut „Ekraani äratus“.

Inspire 2-l on puuteekraan, mida mööda saate hõlpsalt sõrmega üles ja alla libistada, et oma tervise ja fitnessi andmeid näha.

Puudutage ikooni funktsiooni avamiseks.

Pigistage seadet külgedest, et eelmisele kuvale naasta.

Tavaseadetes ja režiimidesse juurdepääsuks ning aku tööaja ning teavituste nägemiseks pigistage ja hoidke seadet külgedest.

Automaatne treeningu äratundmine



Inspire 2 tuvastab automaatselt treeningud, millega kaasneb aktiivne liigutamine, ja salvestab need SmartTrack-funktsiooni abil.

SmartTrack tunneb automaatselt ära pideva liikumise, mis kestab vähemalt 15 minutit. Saate Fitbiti rakenduses iga harjutustüübi kestust reguleerida.

Saate Fitbiti rakenduses automaatselt tuvastatud harjutust näha.

Une jälgimine ja uneskoor



Inspire 2 edastab teile andmeid ilma teid häirimata. Teil piisab vaid magama minnes kell käele jätta ja ärgates näete oma värsket uneskoori ja unestaadiumeid.

Seadmel on unerežiim ekraani hämardamiseks ja saabuvate kõnede ja tekstisõnumite vaigistamiseks. Seadke vaikne alarm ja teid äratab õrn vibratsioon randmel.

Vaiksed alarmid



Seadke Fitbiti rakenduses vaikne alarm, et see teid hommikul vaikselt ärataks või kindlatel aegadel olulistest asjadest märku annaks.

Tagasiloendav taimer ja stopper



Tagasiloendava taimeri või stopperi seadistamiseks libistage sõrmega mööda numbrilauda alla ja puudutage valikut „Taimerid“.

Sealt valige „Stopper“ või „Tagasiloendus“.

Stopper: vajutage „Käivita“.

Tagasiloendus: valige kerides tundide ja minutite arv ja puudutage soovitud numbreid. Vajutage „Käivita“.

Naiste tervis



Mõistke oma keha sügavamal tasandil, jälgides oma tsükli, sümptomeid ja palju muud.

Kui sellega Fitbiti rakenduse kaudu liitute, saate Inspire 2 abil jälgida, millises tsükli faasis olete.

Liikumise meelespead



Liikumise meelespead aitavad teil igas tunnis piisavalt liigutada. Püüdke teha päeva jooksul igas tunnis vähemalt 250 sammu.

Määrake tunnid, mil soovite Fitbiti rakenduses meelespeasid saada.

Eesmärgipõhised treeningrežiimid



Valige treeningud, nagu Jalgrattasõit, Jooks ja Jooga, et näeksite reaalaja andmeid otse oma randmelt.

Võite määrata eesmärgiks ka kaloripõletuse, vahemaa või aja, et saada iga eesmärgi saavutamisel reaalajas uuendusi.

Reaalajas kiirus ja vahemaa



Ühendage Inspire 2 oma telefoni GPS-iga, et näha randmelt reaalajas kõndimise, sõrkimise, matkamise ja jalgrattasõidu kiirust ning vahemaad.

GPS-i ühendamise võimalus on olemas kõigile GPS-i anduritega varustatud telefonidele. GPS-i kasutamiseks veenduge, et telefonis on GPS ja Bluetooth lubatud, ning võtke telefon treeningule kaasa.

Ujumiskindlus ja veelukustus



Inspire 2 hoiab teie motivatsiooni ka duši all ja basseinis, kuna on veekindel kuni 50 m sügavuseni. Ujudes käivitub veelukustus, mis takistab juhuslikke puudutusi.

24/7 südametöö jälgimine



24/7 südametöö jälgimine võimaldab näha teie südametööd reaalsajas, aitab võtta treeningutest maksimumi ja saada aru pulsisageduse muutustest aja jooksul.

Südametöö tsoonid

Tundke ära oma Rasvapõletuse, Kardio ja Maksimaalse pulsisageduse tsoonid, et optimeerida igat oma treeningut täpse koormusega.

Puhkeaja südametöö

Kandke Inspire 2 kogu päeva ja öö jooksul, et jälgida Fitbiti rakendusega oma puhkeaja südametööd ja pulsisagedust aja jooksul.

Kardio fitnessitase

Kasutage Inspire 2-ga Fitbiti rakendust, et saada oma Kardio fitnessiskoor, mis annab ülevaate teie vormist ja nõuandeid selle täiustamiseks.

Teavitused



Pidage ühendust kõnede, tekstisõnumite, kalendri ja teiste telefoni rakenduste teavituste abil.

Näete saabuvaid teavitusi, kui teie telefon ja Inspire 2 on lähestikku. Saabuv teavitus paneb teie seadme õrnalt vibreerima.

Juhendatud hingamisseansid



Läbige Inspire 2-s juhendatud hingamisseanss, et leida päeva jooksul rahuhetki. Valige kahe- ja viieminutiste hingamisharjutuste vahel.

Kellad



Inspire 2 lubab valida mitme kellastiili vahel, mis aitavad jälgida andmeid teile meeldival kujul. Muutke kella stiili Fitbiti rakenduses.

Rihma vahetamine



Vahetage oma rihm suurema vastu või valige teiste stiilsete tarvikute seast omale meelepärased. Fitbiti lisatarvikud on loodud töötama just meie toodetega.

Eemaldamiseks: libistage rihmapinguti tihvt sissepoole, et rihm vabastada.

Kinnitamiseks: esmalt sisestage tihvt vasakusse auku. Hoidke rihma ülespoole kaldu. Seejärel libistage rihmapinguti tihvt sissepoole, lükates samal ajal rihma pilusse.

Aku ja laadimine

Akutaseme kontrollimiseks libistage mööda ekraani üles. Aktiivsusmonitori laadimiseks joondage laadimiskaabli otsas olevad klemmid Inspire 2 tagaküljel asuvate kuldsete kontaktidega. Kui need on joondatud, vajutage Inspire 2 õrnalt laadijasse, kuni see klõpsuga oma kohale kinnitub. Inspire 2 laadija küljest eemaldamine:

Hoidke Inspire 2 ja suruge pöidlaküüs laadija nurga ja aktiivsusmonitori tagakülje vahele. Vajutage õrnalt laadijale, kuni see aktiivsusmontori küljest lahti tuleb.

Aktiivsusmonitori laadimiseks joondage laadijal asuvad kuldsete klemmid Inspire 2 tagaküljel asuvate kuldsete kontaktidega. Kui need on joondatud, klõpsab laadija magneti abil oma kohale.



Kandmise ja hoolduse nõuanded



Vahetage oma rihm suurema vastu või valige teiste stiilsete tarvikute seast omale meelepärased. Fitbiti lisatarvikud on loodud töötama just meie toodetega.

Eemaldamiseks: libistage rihmapinguti tihvt sissepoole, et rihm vabastada.

Kinnitamiseks: esmalt sisestage tihvt vasakusse auku. Hoidke rihma ülespoole kaldu. Seejärel libistage rihmapinguti tihvt sissepoole, lükates samal ajal rihma pilusse.

Kuidas saan oma Fitbiti seadet sünkroonida?

Sünkroonimine on protsess, mis saadab teie seadme poolt kogutud andmed Fitbiti rakendusse. Fitbiti seadmed kasutavad telefonide ja tahvelarvutitega sünkroonimiseks Bluetooth-tehnoloogiat.

Kontrollnimekiri:

- Kas teie telefon/tahvelarvuti on ühilduv? – www.fitbit.com/devices
- Fitbiti rakenduse ja seadme tarkvara on uuendatud
- Bluetooth-ühendus on aktiveeritud
- Teie Fitbiti seadme akutase on piisav

Seejärel proovige järgmisi võimalusi:

- Tehke Fitbiti rakendusele sundpeatamine (ärge kustutage seda)
- Lülitage oma telefonis Bluetooth välja ja uuesti sisse
- Avage rakendus Fitbit
- Kui teie seade ei sünkrooninud, taaskäivitage oma Fitbit seade (vaadake lähemalt järgmisest sammust)

Kuidas saan oma Fitbiti seadet taaskäivitada?

Taaskäivitage oma seade, kui ilmnevad järgmised probleemid:

- Ei sünkrooni
- Ei reageeri nupuvajutustele, puudutamisele ega libistamisele
- On laetud, aga ei lülitu sisse
- Ei loenda samme ega kogu andmeid
- Ei kuva teavitusi

Seadme taaskäivitamine lülitab selle välja ja uuesti sisse, ilma aktiivsusandmeid kustutamata:

- Ühendage seade laadijaga, seejärel vajutage ja hoidke aktiivsusmonitori kahte nuppu all 5 kuni 10 sekundit.

Lisateave

Lisateavet paljude korduma kippuvate küsimuste kohta leiate allolevatelt linkidelt.

Fitbit Inspire 2

- [Kuidas alustada Fitbit Inspire 2 kasutamisega](#)
- [Kuidas oma Fitbiti seadet laadida](#)
- [Seadme laadimise tõrkeotsing](#)
- [Aktiivsooni minutid – Fitbiti uus ja veelgi personaalsem viis mõõta teie füüsilist aktiivsust](#)
- [Kuidas Fitbiti seadmed loendavad samme ja korruseid](#)
- [Kuidas Fitbit jälgib südame löögisagedust](#)
- [Kuidas Fitbit jälgib und](#)
- [Kuidas Fitbit loendab kaloreid](#)
- [Milliseid treeninguid Fitbit jälgib](#)
- [Lisateave oma Fitbiti seadmega ujumise ja duši all käimise kohta](#)

Rakendus Fitbit

- [Fitbitiga ühilduvad seadmed](#)
- [Fitbit Premium](#)
- [Fitbiti kasutamine Android-telefonidega](#)
- [Kuidas seadme keelt muuta](#)

Üldine

- [Kuidas Fitbiti seadmetel mobiiltelefoni teavitusi vastu võtta](#)
- [Info Fitbiti seadmete taaskäivitamise kohta](#)
- [Info Fitbiti garantii kohta](#)
- [Fitbit Pay saadavus koos teenust pakkuvate pankade riigipõhise loendiga](#)
- [Fitbiti privaatsustingimused](#)

Ohutuse ja tootega seotud teabe kokkuvõte

Täielik toote- ja ohutusteave on toodud aadressil www.fitbit.com/legal/safety-instructions.

Kandmine ja hooldamine

Mõnel kasutajal võib selle toote kasutamine põhjustada nahaärritust. Ärritusrisiki vähendamiseks jälgige palun nelja lihtsat kandmise ja hoolduse nõuannet: ① hoidke kell puhtana; ② hoidke kell kuivana; ③ ärge tõmmake rihma liiga pingule; ja ④ peale pikka kandmist eemaldage kell ja andke oma randmele tunnike puhkust. Täiendavaid kandmise ja hooldamisega seotud näpunäited vt aadressilt www.fitbit.com/productcare. Eemaldage toode, kui märkate nahaärritust või tunnete käel või randmel mis tahes ebamugavustunnet.

Aku

Laadige akut kooskõlas toote- ja ohutusteabega. Ärge kunagi akut laadige, kui toode on märg või kui seda kannate. Akut tohib hooldada ainult Fitbit või volitatud hoolduskeskus. Ärge üritage akut ise remontida ega vahetada. Tootes ja selle akus kasutatud ained võivad kahjustada keskkonda või põhjustada vigastusi, kui neid ei käidelda või ei kõrvaldata nõuetekohaselt.

Meditsiiniseadmete kaitsmine häirete eest

Käesolev toode ja selle laadimiskaabel võivad sisaldada magneteid, mis võivad häirida teatud elektroonilisi meditsiiniseadmeid, nagu südamerütmureid või defibrillaatoreid. Kui kasutate mõnda sellist seadet, peaksite enne toote kasutamist pidama nõu oma arstiga.

Kokkupuude raadiosagedusliku energiaga

Fitbiti nutikellad ja aktiivsusmonitorid on mõeldud kandmiseks randmel või rõivaste külge kinnitatuna. Kui meie tooteid ei kasutata sihtotstarbeliselt, siis on võimalik, et olete ületanud raadiosagedusliku energiaga kokkupuute soovitavaid piirnorme.

Kuulmiskahjustuse vältimine

Kuulmiskahjustuse vältimiseks ärge kasutage meie tooteid kõrge helivaljusega pikaajaliselt.

Piiratud tootegarantii kokkuvõte

Kõik meie piiratud tootegarantii tingimused leiate aadressilt www.fitbit.com/legal/returns-and-warranty. Kui miski käesolevas kokkuvõttes toodust on vastuolus piiratud tootegarantii tingimustega, kehtivad piiratud tootegarantii tingimused.

Fitbit garanteerib esialgsele ostjale, et ostetud Fitbiti kaubamärgiga riistvaral ja/või tarvikutel, kui need on uued, ei esine tavakasutuse korral materjali- ega tootmisdefekte ühe aasta jooksul alates ostukuupäevast, kui esialgne ostja ei asu Euroopa Majanduspiirkonnas või Šveitsis, millisel juhul on garantiiperioodi pikkuseks kaks aastat alates ostukuupäevast. Kui soetatud Fitbiti kaubamärgiga riistvara ja/või tarvikud on Fitbiti poolt või nimel serditud ja taastatud, võib kohaldatav garantiiperiood olla lühem.

Fitbiti garantii ei hõlma normaalsest kulumisest põhjustatud muutusi ega kahjustusi, mis on tekkinud õnnetuse või väärkasutamise tõttu.

Garantiiteenuse saamiseks võtke ühendust Fitbiti klienditoega aadressil www.help.fitbit.com. Arvestades kõiki tingimusi ja üksikasjalikku garantiiteavet, mis on toodud aadressil www.fitbit.com/legal/returns-and-warranty, remondib või asendab Fitbit, omal äranägemisel ja seadusega lubatud ulatuses, defektse riistvaratoote või tarviku, kui esitate käesoleva garantii alusel kehtiva garantiinõude. Käesolev garantii kehtib ainult jurisdiktsioonides, kus Fitbit või selle volitatud edasimüüjad toodet müüvad. On võimalik, et enne garantiiteenuse osutamist nõuab Fitbit teilt ostu tõendavate andmete esitamist ja/või muude nõuete täitmist. Käesoleva garantii kaasnevad eelised lisanduvad kõigile õigustele, mis on teile ette nähtud seaduslike garantiioigustega.

Austraalia tarbijaõigus: Meie kaupadel on garantiid, mida ei saa Austraalia tarbijaõiguse alusel välistada. Teil on õigus kauba asendamisele või raha tagasimaksmisele suure rikke korral ja mis tahes muu mõistlikult ettenähtava kahju tekkimisel. Lisaks on teil õigus lasta kaubad remontida või asendada, kui kaupade kvaliteet pole aktsepteeritav ning riket ei ole klassifitseeritud oluliseks. Austraalias pakub piiratud tootegarantiid Fitbit (Australia) Pty Ltd, AMP Centre, Level 27, 50 Bridge Street, Sydney, NSW 2000. Tel: +1 (877) 623-4997. Austraalia tarbijatele mõeldud piiratud tootegarantii kohta tervikliku teabe saamiseks külastage veebisaiti www.fitbit.com/au/legal/returns-and-warranty.

Remondiasutused ja varuosade saadavus: Remondiasutused või varuosad ei pruugi teie tootele ega teie piirkonnas kättesaadavad olla ning remondiks esitatud kaubad võidakse remontimise asemel asendada samaväärsete taastatud toodetega. Lisateabe saamiseks tutvuge meie ülaltoodud täieliku piiratud tootegarantii infoga.

Intellektuaalomandi õigusi puudutavad teatised

©Fitbit, Inc. Kõik õigused reserveeritud. Fitbit ja Fitbiti logo on ettevõtte Fitbit, Inc. kaubamärgid või registreeritud kaubamärgid Ameerika Ühendriikides ja teistes riikides. Ülejäänud Fitbiti kaubamärgid leiate aadressilt www.fitbit.com/legal/trademark-list. Kolmandate isikute kaubamärgid kuuluvad vastavatele omanikele. U.S.C. 35. jaotise 287. paragrahvi lõikele (a) vastava patenditeatise leiate aadressilt pat.fpat.co. Avatud lähtekoodiga tarkvara teatised leiate aadressilt www.fitbit.com/legal.

Reguleerivad õigusaktid

USA föderalse sidekomisjoni (FCC) avaldus

Käesolev seade on kooskõlas FCC reeglite 15. osaga.

Kanada innovatsiooni-, teaduse- ja majandusarengu ministeeriumi (IC) teave

Käesolev B-klassi digiseade on kooskõlas standarditega CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B).

Lihtsustatud EL-i vastavusdeklaratsioon



Fitbit, Inc. kinnitab käesolevaga, et see traadita seade (mudelinumbriga FB418) on kooskõlas direktiiviga 2014/53/EL. EL-i vastavusdeklaratsiooni tervikliku teksti, sh sagedusalad ja max raadiosagedusvõimsuse, leiate aadressilt www.fitbit.com/legal/safety-instructions.
Sagedusala: 2400 – 2483.5 MHz; Max raadiosagedusvõimsus: 4.64 dBm

• Lihtsustatud EL-i vastavusdeklaratsioon

Fitbit, Inc. kinnitab käesolevaga, et see traadita seade mudelinumbriga FB418 on kooskõlas direktiiviga 2014/53/EL. EL-i vastavusdeklaratsiooni täieliku teksti leiate aadressilt: www.fitbit.com/safety

• Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätytypen Modell FB418 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

• Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB418 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

• Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB418 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

• Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB418 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.fitbit.com/safety

Teave kõrvaldamise ja ringlussevõtu kohta



Li-ion



Ülaltoodud sümbol näitab, et toodet ei tohi kõrvaldada koos olmejäätmetega. Kõrvaldamisel tuleb toode viia sobivasse ümbertöötlemiskeskusse või kohaliku pädeva asutuse määratud kogumispunkti.



Lisateave

Lisateabe saamiseks on siin võimalik tutvuda Inspire 2 kasutusjuhendiga
https://help.fitbit.com/manuals/manual_inspire_2_en_US.pdf

Kasutage tugiteenuseid

Minge lehele <https://myhelp.fitbit.com/s/support> et võtta ühendust.