

fitbit inspire 2



Manuel utilisateur
Version 1.10

Table des matières

Table des matières	3
Commencer	7
Contenu de la boîte.....	7
Configuration d'Inspire 2	8
Chargement de votre coach électronique	8
Configuration avec votre téléphone	10
Affichage de vos données dans l'application Fitbit	11
Déverrouillage de Fitbit Premium	12
Port d'Inspire 2	13
Port de la montre toute la journée ou lors d'une activité physique	13
Main dominante.....	14
Porter Inspire 2 sur un clip.....	14
Placement du clip	15
Conseils pour l'entretien et le port	16
Changer le bracelet	17
Retirer un bracelet	17
Attacher un bracelet	18
Prise en main	19
Navigation dans Inspire 2.....	19
Navigation de base	19
Paramètres rapides	21
Ajustement des paramètres.....	23
Vérifier le niveau de la batterie	24
Désactivation de l'écran.....	25
Applications et affichages heure et statistiques	26
Modification de l'affichage heure et statistiques	26
Utilisation de l'application Tile.....	26
Notifications depuis votre téléphone	27
Configuration des notifications.....	27
Affichage des notifications entrantes	27

Désactivation des notifications	28
Chronométrage.....	30
Utilisation de l'application Alarmes	30
Arrêt ou répétition d'une alarme	30
Utilisation de l'application Chronomètre.....	30
Activité et bien-être	31
Suivez vos stats	31
Suivi d'un objectif d'activité quotidien	32
Sélection d'un objectif.....	32
Suivi des activités par heure	32
Suivi de votre sommeil	33
Définir un objectif de sommeil	33
Analyse de vos habitudes de sommeil	33
Affichage de votre fréquence cardiaque	33
Séances de respiration guidée	34
Vérifier votre score de gestion du stress	34
Indicateurs de santé avancés	34
Exercice et santé cardiaque	36
Suivi automatique de vos exercices	36
Suivi et analyse des exercices avec l'application Exercice.....	36
Exigences pour le GPS.....	36
Personnalisation de vos paramètres d'exercice et des raccourcis.....	37
Affichage du résumé de la séance d'entraînement	38
Affichage de votre fréquence cardiaque	38
Zones de fréquence cardiaque personnalisées	39
Gagner des minutes en zone active	39
Consultez votre score d'aptitude quotidienne	40
Partage de votre activité.....	41
Affichage de votre score de forme cardio	41
Mettre à jour, redémarrer et effacer	42
Mise à jour d'Inspire 2.....	42
Redémarrage d'Inspire 2.....	42
Effacement d'Inspire 2	43
Résolution des problèmes	44
Absence de signal de fréquence cardiaque	44

Absence de signal GPS	44
Autres problèmes.....	45
Spécifications et informations générales.....	46
Capteurs et composants	46
Composition	46
Technologie sans fil	46
Informations tactiles	46
Batterie.....	46
Mémoire.....	46
Écran.....	46
Taille du bracelet.....	47
Conditions ambiantes	47
En savoir plus	47
Politique de retour et garantie	47
Avis relatifs à la réglementation et à la sécurité	48
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement.....	48
Canada: Industry Canada (IC) statement	49
European Union (EU).....	50
IP Rating	51
Argentina.....	51
Australia and New Zealand	51
Belarus.....	52
Botswana.....	52
Customs Union	52
China.....	52
Indonesia	54
Israel	54
Japan	54
Kingdom of Saudi Arabia	54
Mexico.....	54
Moldova	55
Morocco	55
Nigeria	55
Oman	55
Pakistan	56
Paraguay.....	56
Philippines	56

Serbia..... 56
Singapore 57
South Korea 57
Taiwan 57
United Arab Emirates 61
United Kingdom 61
Zambia..... 61
Safety Statement..... 61

Commencer

Adoptez des habitudes saines avec Inspire 2, le bracelet pour la forme au quotidien facile à utiliser avec le suivi continu de la fréquence cardiaque, les minutes en zone active, le suivi de l'activité et du sommeil, l'autonomie de la batterie jusqu'à dix jours, et plus encore.

Prenez le temps de consulter nos informations exhaustives sur la sécurité à l'adresse fitbit.com/safety. Inspire 2 n'est pas conçu pour fournir des données médicales ou scientifiques.

Contenu de la boîte

Votre boîte Inspire 2 comprend :



Un coach électronique et un bracelet taille S (choix de couleurs et de matières)



Câble de charge



Un grand bracelet supplémentaire (choix de couleurs et de matières)

Les bracelets détachables Inspire 2 sont disponibles dans une grande variété de couleurs et de matières et sont vendus séparément.

Configuration d'Inspire 2

Pour profiter de la meilleure expérience, utilisez l'application Fitbit pour iPhone et iPad ou smartphone Android.



Pour créer un compte Fitbit, vous devez saisir des informations telles que votre date de naissance, votre taille, votre poids et votre sexe pour estimer la longueur de vos pas et calculer la distance parcourue, votre métabolisme de base et les calories brûlées. Une fois votre compte configuré, votre prénom, l'initiale de votre nom de famille et votre photo de profil sont visibles pour tous les autres utilisateurs Fitbit. Vous avez la possibilité de fournir d'autres informations, mais la plupart de celles que vous fournissez pour créer un compte sont privées par défaut.

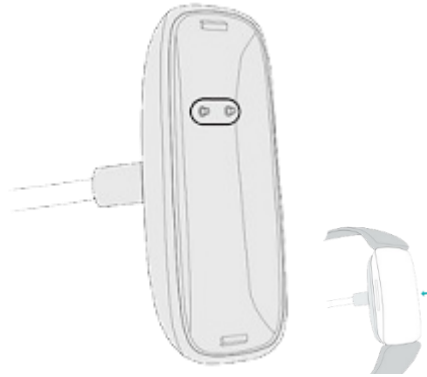
Chargement de votre coach électronique

Lorsqu'il est entièrement chargé, votre coach Inspire 2 a 10 jours d'autonomie. L'autonomie de la batterie et les cycles de charge varient en fonction de l'utilisation et d'autres facteurs. Les résultats réels peuvent donc varier.

Pour charger Inspire 2 :

1. Branchez le câble de charge au port USB de votre ordinateur, à un chargeur mural USB certifié UL ou à un autre appareil de charge basse consommation.

2. Aligned les broches à l'autre extrémité du câble de charge sur les contacts dorés situés au dos d'Inspire 2. Appuyez doucement sur Inspire 2 jusqu'à ce qu'il se mette en place dans le chargeur.



Pour retirer Inspire 2 du câble de charge :

1. Tenez Inspire 2 et faites glisser l'ongle du pouce entre le chargeur et l'arrière du coach électronique dans l'un des coins.
2. Appuyez doucement sur le chargeur jusqu'à ce qu'il se sépare du coach électronique.



Le chargement complet peut prendre environ d'une à deux heures. Pendant le chargement du coach électronique, vous pouvez appuyer sur les boutons afin de vérifier le niveau de la batterie. Une fois le

chargement terminé, votre coach électronique affichera une icône de batterie complète avec un sourire.




Configuration avec votre téléphone

Configurez votre Inspire 2 avec l'application Fitbit. L'application Fitbit est compatible avec la plupart des téléphones les plus répandus. Rendez-vous sur fitbit.com/devices pour vérifier si votre téléphone est compatible.



Pour commencer :

1. Téléchargez l'application Fitbit :
 - [App Store d'Apple](https://apps.apple.com/fr/app/fitbit/id932747617) pour les iPhone
 - [Google Play Store](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitbit.fitbit) pour les téléphones Android
2. Installez l'application et ouvrez-la.

- Si vous avez déjà un compte Fitbit, connectez-vous à votre compte > tapotez sur l'onglet Aujourd'hui  > votre photo de profil > **Configurer un appareil**.
- Si vous n'avez pas de compte Fitbit, tapotez sur **Rejoindre Fitbit** ; une série de questions vous aidera à créer un compte.

3. Continuez à suivre les instructions à l'écran pour connecter votre Inspire 2 à votre compte.

Après avoir effectué la configuration, lisez le guide pour en savoir plus sur votre nouveau coach électronique, puis explorez l'app Fitbit.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Affichage de vos données dans l'application Fitbit

Ouvrez l'application Fitbit sur votre téléphone pour consulter votre activité, vos indicateurs de santé et vos données de sommeil, consigner les aliments et la quantité d'eau que vous consommez, participer à des défis et bien plus encore.

Déverrouillage de Fitbit Premium



Fitbit Premium est une ressource personnalisée dans l'application Fitbit qui vous aide à rester actif/active, à dormir correctement et à gérer le stress. Un abonnement Premium comprend des programmes adaptés à vos objectifs de santé et de forme, des analyses personnalisés, des centaines de séances de sport de marques de fitness, des méditations guidées et bien plus encore.

Inspire 2 comprend une adhésion de 1 an à Fitbit Premium pour les clients admissibles dans certains pays.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Port d'Inspire 2

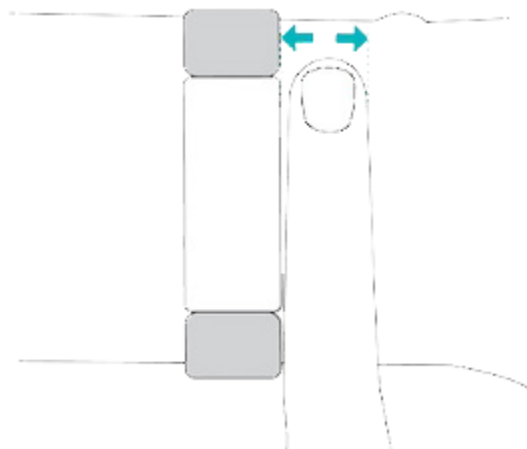
Vous pouvez porter votre Inspire 2 autour du poignet ou sur le clip (accessoire vendu séparément). Si vous devez retirer le bracelet ou en attacher un différent, consultez les instructions dans « [Changer le bracelet](#) » à la page 17.

Lorsque vous portez Inspire 2 sur le bracelet, veillez à ce que votre coach électronique soit réglé sur **Au poignet** . Lorsque vous portez votre Inspire 2 sur le clip, veillez à ce qu'il soit réglé sur **Sur le clip** . Pour plus d'informations, consultez « [Naviguer dans Inspire 2](#) » page 19.

Port de la montre toute la journée ou lors d'une activité physique

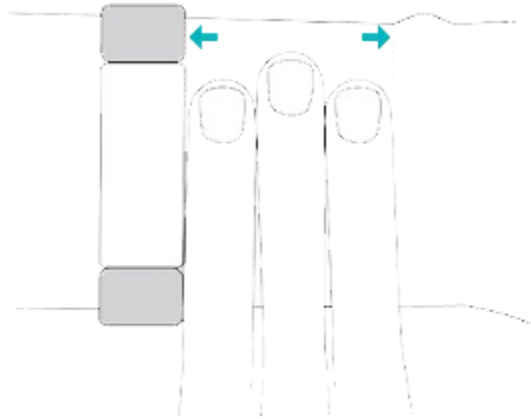
Lorsque vous ne faites pas d'exercice, portez votre Inspire 2 une largeur de doigt au-dessus de l'os du poignet.

En général, il est toujours important de laisser régulièrement votre poignet se reposer en retirant votre coach électronique pendant une heure environ après un port prolongé. Nous vous recommandons de retirer votre coach électronique pour prendre une douche. Même s'il est possible de prendre une douche avec votre coach électronique, il est préférable de ne pas le faire pour réduire le risque d'exposition aux savons, shampooings et après-shampooings, qui peuvent endommager votre coach électronique à long terme et provoquer une irritation de la peau.



Pour optimiser le suivi de la fréquence cardiaque pendant l'activité physique :


- Au cours d'une séance de sport, essayez de porter votre coach électronique plus haut sur votre poignet pour un meilleur ajustement. De nombreux exercices comme le vélo ou l'haltérophilie vous contraignent à plier fréquemment votre poignet, ce qui peut interférer avec le signal de fréquence cardiaque si le coach électronique est placé plus bas sur votre poignet.



- Portez votre coach électronique en haut de votre poignet, et assurez-vous que l'appareil est en contact avec votre peau.
- Envisagez de resserrer votre bracelet avant une séance de sport et de le desserrer lorsqu'elle est terminée. Le bracelet doit être bien ajusté, mais ne doit pas vous serrer (un bracelet trop serré diminue le flux sanguin, ce qui peut altérer le signal de fréquence cardiaque).


Main dominante

Pour plus d'exactitude, vous devez indiquer si vous portez votre Inspire 2 sur votre main dominante ou non dominante. Votre main dominante est celle que vous utilisez pour écrire et manger. Pour commencer, les paramètres du bracelet sont configurés en position non dominante. Si vous portez votre Inspire 2 sur votre main dominante, modifiez ce paramètre dans l'application Fitbit :



À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil >
Vignette Inspire 2 > **Poignet** > **Dominant**.

Porter Inspire 2 sur un clip

Portez votre Inspire 2 accroché à vos vêtements. Retirez le bracelet et placez le coach électronique dans le clip. Pour plus d'informations, consultez « [Changer le bracelet](#) » à la page 17.

Veillez noter que lorsque votre Inspire 2 est réglé sur **Sur le clip** , certaines fonctions sont désactivées, y compris le suivi de la fréquence cardiaque, le suivi automatique des entraînements et les minutes en zone active.

Pour placer votre Inspire 2 sur le clip :

1. Si vous portiez Inspire 2 au poignet, réglez votre appareil sur **Sur le clip** . Pour plus d'informations, consultez « [Naviguer dans Inspire 2](#) » page 19. **Remarque** : Veillez à ce qu'Inspire 2 soit réglé sur **Au poignet**  lorsque vous portez votre coach électronique avec le bracelet.
2. Tenez le coach électronique de sorte que l'écran soit face à vous. Veillez à ce que l'heure ne s'affiche pas à l'envers.
3. Tenez le clip de façon à ce que l'ouverture soit face à vous et que le clip à l'arrière soit face vers le bas.
4. Placez le haut du coach électronique dans l'ouverture du clip, puis mettez le bas du coach en place. Votre Inspire 2 est fixé une fois que les bords du clip sont à plat sur le coach électronique.



Placement du clip

Portez Inspire 2 sur le corps ou près du corps, l'écran orienté vers l'extérieur. Fixez le clip fermement à une poche de chemise, un soutien-gorge, une poche de pantalon, une ceinture ou un élastique à la taille. Essayez plusieurs endroits pour trouver celui qui vous convient le mieux.

Si vous ressentez une irritation de la peau lors du port de votre Inspire 2 sur votre soutien-gorge ou l'élastique à la taille, fixez-le plutôt à une pièce de vêtement extérieur, comme votre ceinture ou votre poche.



Conseils pour l'entretien et le port

- Nettoyez régulièrement votre bracelet et votre poignet à l'aide d'un nettoyant doux sans savon.
- Si votre coach électronique est mouillé, retirez-le et séchez-le complètement après votre activité.
- Retirez votre coach électronique de temps en temps.

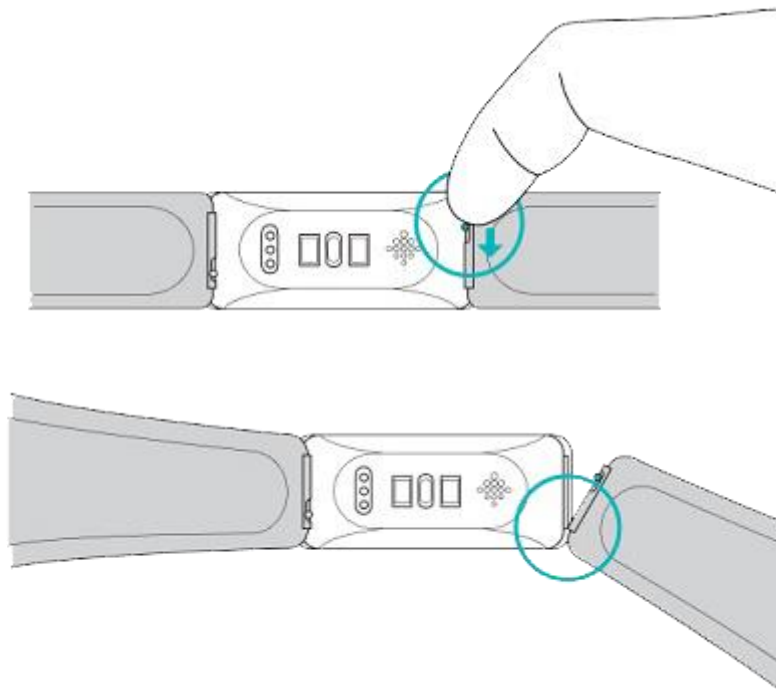
Changer le bracelet

Inspire 2 est fourni avec un bracelet taille S attaché et un plus grand taille L en supplément, placés dans la boîte. Les bracelets supérieur et inférieur peuvent être remplacés par des bracelets interchangeables, vendus séparément sur [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Pour les tailles des bracelets, consultez « Taille des bracelets » à la page 47.

La plupart des bracelets pour Inspire et Inspire HR sont incompatibles avec Inspire 2. Rendez-vous sur [fitbit.com](https://www.fitbit.com) pour savoir quels bracelets sont compatibles avec la série Inspire. Le clip Inspire n'est pas compatible avec Inspire 2.

Retirer un bracelet

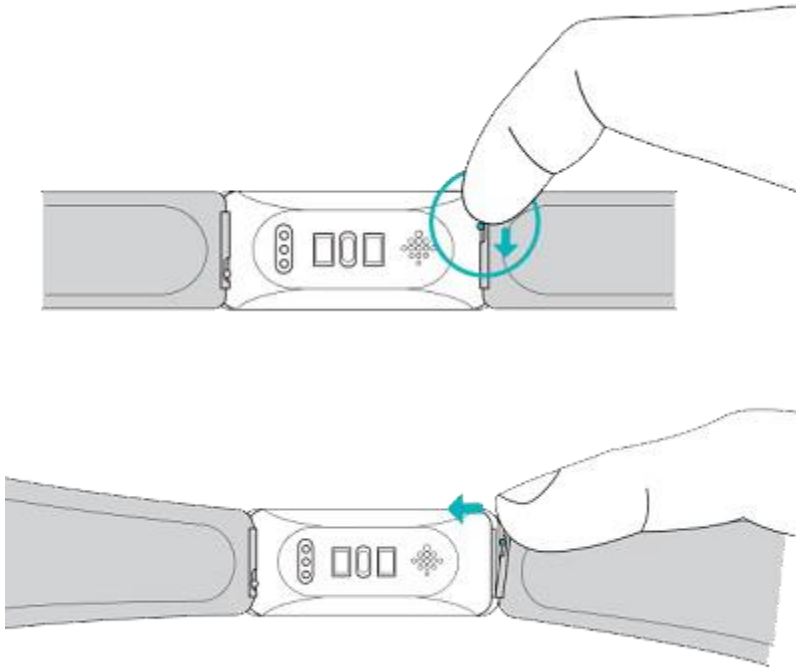
1. Retournez Inspire 2 et trouvez le levier d'ouverture rapide.
2. Tout en poussant le levier de dégagement rapide vers l'intérieur, tirez doucement le bracelet pour l'éloigner du coach électronique afin de le détacher.



3. Recommencez de l'autre côté.

Attacher un bracelet

1. Pour attacher un bracelet, maintenez-le et faites glisser la broche (le côté opposé au levier d'ouverture rapide) dans l'encoche sur le coach électronique.
2. Mettez l'autre extrémité du bracelet en place en la faisant glisser tout en poussant le loquet à ouverture rapide vers l'intérieur.
3. Lorsque les deux extrémités de la broche sont insérées, relâchez le levier de déverrouillage rapide.



Prise en main

Découvrez comment gérer les paramètres, naviguer sur l'écran et vérifier le niveau de batterie.

Navigation dans Inspire 2

Inspire 2 est doté d'un écran tactile PMOLED et de deux boutons.

Naviguez dans votre Inspire 2 en tapotant sur l'écran, en faisant glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas ou en appuyant sur les boutons. Pour préserver l'autonomie de la batterie, l'écran de votre coach électronique s'éteint lorsqu'il n'est pas utilisé.

Navigation de base

L'écran d'accueil affiche l'horloge.

- Faites glisser votre doigt vers le bas pour faire défiler les applications sur votre Inspire 2. Pour ouvrir une application, tapotez dessus.
- Faites glisser votre doigt vers le haut pour voir vos statistiques quotidiennes.

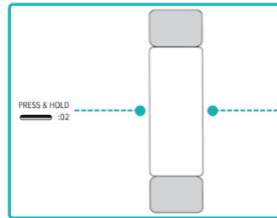
SWIPE DOWN TO
SEE APPS













SWIPE UP TO
SEE FITBIT TODAY






Paramètres rapides

Appuyez sur les boutons d'Inspire 2 et maintenez-les enfoncés pour accéder plus rapidement à certains paramètres. Appuyez sur un paramètre pour l'activer ou le désactiver. Lorsque vous désactivez le paramètre, l'icône est grisée et barrée d'un trait.



Sur l'écran des paramètres rapides :




<p>Ne pas déranger </p>	<p>Lorsque la fonction Ne pas déranger est activée :</p> <ul style="list-style-type: none">• Les notifications, les célébrations d'objectifs atteints et les rappels sont en mode silencieux.• L'icône Ne pas déranger  s'allume dans les paramètres rapides. <p>Vous ne pouvez pas activer la fonction Ne pas déranger et le mode Sommeil en même temps.</p>
<p>Au poignet  Paramètres / Sur le clip </p>	<p>Lorsque vous portez votre Inspire 2 au poignet, veillez à ce qu'il soit réglé sur Au poignet . Lorsque votre Inspire 2 se trouve dans le clip, veillez à ce qu'il soit réglé sur Sur le clip . Pour passer du mode Au poignet  au mode Sur le clip  et inversement, tapotez sur le paramètre > tapotez sur  pour confirmer.</p> <p>Veillez noter que lorsque votre Inspire 2 est réglé sur Sur le clip , certaines fonctions sont désactivées, y compris le suivi de la fréquence cardiaque, le suivi automatique des entraînements et les minutes en zone active.</p>


<p>Sommeil </p>	<p>Lorsque le paramètre Mode Sommeil est activé :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les notifications et les rappels sont en sourdine. • La luminosité de l'écran est réglée sur Faible. • L'écran reste éteint lorsque vous tournez votre poignet. <p>Le mode Sommeil s'éteint automatiquement lorsque vous définissez un programme. Pour en savoir plus, consultez la rubrique « Ajustement des paramètres » à la page 23.</p> <p>Vous ne pouvez pas activer la fonction Ne pas déranger et le mode Sommeil en même temps.</p>
<p>Allumage écran </p>	<p>Lorsque le paramètre Écran de démarrage est activé, tournez votre poignet vers vous pour activer l'écran.</p>
<p>Mode Eau </p>	<p>Activez le système de verrouillage lorsque vous êtes dans l'eau, par exemple sous la douche ou à la piscine, pour éviter d'activer les boutons de votre coach électronique. Lorsque le système de verrouillage du mode Eau est activé, l'écran et les boutons sont verrouillés. Les notifications et les alarmes continuent à s'afficher sur votre coach électronique, mais vous devez déverrouiller l'écran pour interagir.</p> <p>Pour activer le mode Eau, appuyez sur les boutons de votre coach électronique et maintenez-les enfoncés > tapotez sur Mode Eau  > tapotez fermement deux fois sur l'écran. Pour désactiver le mode Eau, tapotez fermement deux fois sur l'écran avec votre doigt. Si le message « Déverrouillé » n'apparaît pas à l'écran, essayez de tapoter plus fort. Le fait de désactiver cette fonctionnalité entraîne l'utilisation de l'accéléromètre de votre appareil, qui nécessite plus de force pour être activé.</p> <p>Veillez noter que le mode Eau s'active automatiquement lorsque vous commencez à nager dans l'application Exercice .</p>

Ajustement des paramètres

Gérez les paramètres de base dans l'application Paramètres :



Verrouillage des boutons	<p>Activez le Verrouillage des boutons afin d'éviter d'actionner les boutons de votre coach électronique lorsque l'écran est éteint. Pour activer ou désactiver le Verrouillage des boutons, tapotez sur le paramètre > tapotez sur  pour confirmer.</p> <p>Conseil : utilisez ce paramètre afin d'éviter d'appuyer sur un bouton par inadvertance lors de vos exercices, en particulier si vous portez votre Inspire 2 bas sur votre poignet ou très ajusté. Pour en savoir plus, consultez la section « Port d'Inspire 2 » en page 13</p> <p>Remarque : L'utilisation du paramètre Verrouillage des boutons sur votre Inspire 2 peut entraîner un besoin de recharge plus fréquent.</p>
Faible éclairage de l'écran	Activez le faible éclairage de l'écran pour diminuer la luminosité de votre écran.
Ne pas déranger	Désactivez toutes les notifications ou choisissez d'activer automatiquement le mode Ne pas déranger lorsque vous utilisez l'application Exercice  .
Tapoter deux fois	Activez ou désactivez la capacité à réveiller votre coach électronique en tapotant deux fois fermement dessus. Veuillez noter que votre écran doit être désactivé pendant au moins 10 secondes pour que ce paramètre soit pris en compte.
Suivi de la fréquence cardiaque	Activez ou désactivez le suivi de la fréquence cardiaque. Remarque : Ce paramètre n'est proposé que lorsqu'Inspire 2 est défini sur Au poignet  .
Notifications de zone cardio	Activez ou désactivez les notifications de zone cardio. Pour plus d'informations, consultez l'article d'aide correspondant .
GPS du téléphone	Activez ou désactivez le suivi GPS via smartphone.
Mode Sommeil	Réglez les paramètres du mode Sommeil, y compris l'établissement d'un calendrier pour l'activer et le désactiver.

	<p>Pour définir un programme :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ouvrez l'application Paramètres  et tapotez sur Mode sommeil. 2. Tapotez sur Programmer pour l'activer. 3. Tapotez sur Intervalle de sommeil et configurez un programme pour votre mode Sommeil. Celui-ci s'éteint automatiquement au moment que vous avez programmé, même si vous l'avez allumé manuellement.
Infos sur l'appareil	<p>Consultez les informations réglementaires et la date d'activation de votre coach électronique, qui est également le jour où commence la garantie de votre coach électronique. La date d'activation correspond au jour où vous configurez votre appareil.</p> <p>Pour plus d'informations, lisez notre article d'aide associé.</p>

Tapotez sur un paramètre pour l'ajuster. Faites glisser votre doigt vers le haut pour afficher la liste complète des paramètres.

Vérifier le niveau de la batterie

Depuis l'affichage heure et statistiques, faites glisser votre doigt vers le haut. Le niveau de batterie est indiqué en haut de l'écran.




Désactivation de l'écran

Pour désactiver l'écran de votre coach électronique lorsque vous ne l'utilisez pas, recouvrez brièvement le cadran de l'autre main, appuyez sur les boutons ou éloignez le poignet du corps.


Applications et affichages heure et statistiques

Découvrez comment modifier le clock face et accéder aux applications de votre Inspire 2.

Découvrez comment modifier le clock face et utiliser l'application Vignette  de votre Inspire 2.


Modification de l'affichage heure et statistiques

La galerie Fitbit propose différents clock face vous permettant de personnaliser votre coach électronique.

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > Vignette Fitbit Inspire 2.
2. Tapotez sur l'onglet **Galerie** > **Horloges**.
3. Naviguez dans les différents affichages heure et statistiques disponibles. Tapotez sur un affichage heure et statistiques pour afficher une vue détaillée.
4. Tapotez sur **Installer** pour ajouter l'affichage heure et statistiques à votre Inspire 2.


Utilisation de l'application Tile

Si vous n'arrivez pas à mettre la main sur votre Inspire 2, utilisez l'application Vignette pour le retrouver.

Vous pouvez également utiliser l'application Vignette de votre Inspire 2  pour localiser votre téléphone. Pour plus d'informations, consultez [l'article d'aide correspondant](#).



Notifications depuis votre téléphone

Inspire 2 peut afficher les notifications d'appels, de SMS, de calendrier et d'applications de votre téléphone pour vous maintenir informé(e). Gardez votre coach électronique à moins de neuf mètres de votre téléphone pour recevoir les notifications. L'application Notifications  de votre coach électronique peut stocker jusqu'à dix notifications.

Configuration des notifications

Vérifiez que la fonction Bluetooth de votre téléphone est activée et que votre téléphone peut recevoir des notifications (souvent dans Paramètres > > Notifications). Configurez ensuite les notifications :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > Vignette Fitbit Inspire 2.
2. Tapotez sur **Notifications**.
3. Suivez les instructions à l'écran pour associer votre coach électronique si ce n'est pas déjà fait. Les notifications d'appel, de SMS et de calendrier sont activées automatiquement.
4. Pour activer les notifications des applications installées sur votre téléphone, y compris Fitbit et WhatsApp, tapotez sur **Notifications des applications**, puis activez les notifications que vous souhaitez voir.

Remarque : Si vous avez un iPhone ou un iPad, votre Inspire 2 affiche les notifications de tous les calendriers synchronisés avec l'application Calendrier. Si vous avez un téléphone Android, votre Fitbit Inspire 2 affiche les notifications de calendrier de l'application Calendrier que vous choisissez lors de l'installation.


Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

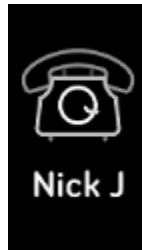
Affichage des notifications entrantes

Lorsque votre téléphone et votre Inspire 2 se trouvent à proximité, le coach électronique vibre à chaque notification :

- Appels téléphoniques : le nom ou le numéro de l'appelant défile une fois. Appuyez sur les boutons pour désactiver la notification.
- Messages textes – le nom de l'expéditeur défile une fois au-dessus du message. Faites glisser votre doigt vers le haut pour lire tout le message.
- Alertes de calendrier – le nom de l'événement défile une fois au-dessus de l'heure et de l'emplacement.

- Notifications d'application – le nom de l'application ou de l'expéditeur défile une fois au-dessus du message. Faites glisser votre doigt vers le haut pour lire tout le message.

Pour lire une notification plus tard, faites glisser votre doigt vers le bas à partir de l'affichage heure et statistiques, puis tapotez ans l'app Notifications . Tapotez sur une notification pour agrandir le message.




Remarque : Votre coach électronique affiche les 250 premiers caractères de la notification. Consultez votre téléphone pour lire l'intégralité du message.


Désactivation des notifications


Désactivez certaines notifications dans l'application Fitbit ou désactivez toutes les notifications dans les paramètres rapides de votre Fitbit Inspire 2. Si toutes les notifications sont désactivées, votre coach électronique ne se met pas à vibrer et l'écran ne s'allume pas lorsque votre téléphone reçoit une notification.

Pour désactiver certaines notifications :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit de votre téléphone, tapotez sur votre photo de profil > Vignette Inspire 2 > **Notifications**.
2. Désactivez les notifications que vous ne souhaitez plus recevoir sur votre coach électronique.

Pour désactiver toutes les notifications :

1. Maintenez enfoncés les boutons de votre coach électronique.
2. Tapotez sur **Ne pas déranger**  pour activer le mode Ne pas déranger. L'icône Ne pas

déranger  s'allume pour indiquer que toutes les notifications, les célébrations d'objectifs atteints et les rappels sont désactivés.




Remarque : si votre téléphone est en mode Ne pas déranger, aucune notification ne s'affiche sur votre coach électronique jusqu'à ce que vous désactiviez cette option.

Chronométrage

Les alarmes vibrent pour vous réveiller ou vous prévenir à l'heure que vous définissez. Définissez jusqu'à huit alarmes pour qu'elles se déclenchent une fois ou plusieurs jours de la semaine. Vous pouvez également chronométrer un événement avec le chronomètre ou définir un minuteur.

Utilisation de l'application Alarmes

Définissez des alarmes récurrentes ou ponctuelles avec l'application Alarmes . Lorsqu'une alarme se déclenche, votre coach électronique vibre.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Arrêt ou répétition d'une alarme


Lorsqu'une alarme se déclenche, le coach électronique vibre. Pour désactiver l'alarme, appuyez sur le bouton. Pour désactiver temporairement l'alarme pendant 9 minutes, faites glisser votre doigt vers le bas.

Répétez l'alarme autant de fois que vous le souhaitez. Votre Inspire 2 passe automatiquement en mode Rappel de sonnerie si vous ignorez l'alarme pendant plus d'une minute.



Utilisation de l'application Chronomètre

Chronométrez des événements avec le chronomètre ou définissez un minuteur avec

l'application Chronomètre  sur votre coach électronique. Vous pouvez faire fonctionner le chronomètre et le minuteur en même temps.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Activité et bien-être

Votre Inspire 2 surveille en permanence plusieurs statistiques dès que vous la portez. Les données se synchronisent automatiquement à l'application Fitbit tout au long de la journée.

Suivez vos stats

Faites glisser votre doigt vers le haut depuis l'affichage heure et statistiques pour afficher vos statistiques quotidiennes, notamment :

Statistiques clés	Pas effectués aujourd'hui, distance parcourue, calories brûlées et minutes en zone active
Fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque et zone de fréquence cardiaque actuelles, fréquence cardiaque au repos
Pas effectués par heure	Pas effectués dans l'heure et nombre d'heures durant lesquelles vous avez atteint votre objectif d'activité par heure
Activités physiques	Le nombre de jours durant lesquels vous avez atteint votre objectif d'exercice cette semaine
Sommeil	La durée de sommeil et le score de sommeil
Santé menstruelle	Les informations sur le stade actuel de votre cycle menstruel, le cas échéant
Eau	La consignation de l'eau consommée aujourd'hui et la progression vers votre objectif quotidien
Poids	Poids actuel, progression vers votre objectif de poids ou position de votre poids dans la fourchette recommandée si votre objectif est de maintenir votre poids

Si vous définissez un objectif dans l'application Fitbit, un anneau vous indique votre progression vers cet objectif.

Obtenez votre historique complet et d'autres informations détectées par votre coach électronique sur l'application Fitbit.

Suivi d'un objectif d'activité quotidien

Fitbit Inspire 2 suit votre progression vers l'objectif d'activité quotidien de votre choix. Une fois l'objectif atteint, votre coach électronique se met à vibrer et fête votre succès.

Sélection d'un objectif

Définissez un objectif pour vous aider à démarrer votre parcours santé et forme. Pour commencer, votre objectif est de faire 10 000 pas par jour. Vous pouvez modifier le nombre de pas ou choisir un autre objectif d'activité selon votre appareil.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Suivez votre progression vers votre objectif sur votre Inspire 2. Pour plus d'informations, consultez « [Suivi de vos statistiques](#) » à la page 31.

Suivi des activités par heure

Votre Inspire 2 vous aide à rester actif/active toute la journée en suivant votre temps d'immobilité et en vous rappelant de bouger.

Les rappels vous encouragent à marcher au moins 250 pas chaque heure. Vous avez une vibration et un rappel sur votre écran 10 minutes avant la fin de l'heure si vous n'avez pas effectué au moins 250 pas. Lorsque vous atteignez l'objectif de 250 pas après avoir eu un rappel, vous sentez une deuxième vibration et recevez un message de félicitations.



Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Suivi de votre sommeil

Portez votre Inspire 2 lorsque vous vous couchez pour suivre automatiquement les statistiques de base, dont la durée et les différentes phases de votre sommeil (temps passé en sommeil paradoxal, sommeil léger et sommeil profond), ainsi que votre score de sommeil (la qualité de votre sommeil).

Pour afficher les statistiques relatives à votre sommeil, synchronisez votre coach électronique dès votre réveil et consultez l'application Fitbit, ou faites glisser votre doigt vers le haut de l'écran depuis l'affichage heure et statistiques de votre coach électronique.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Définir un objectif de sommeil

Pour commencer, votre objectif de sommeil est de 8 heures par nuit. Personnalisez cet objectif en fonction de vos besoins.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Analyse de vos habitudes de sommeil

Avec un abonnement Fitbit Premium, vous pouvez voir plus de détails sur votre score de sommeil et le comparer avec vos proches, ce qui vous aidera à améliorer votre routine de sommeil et à vous réveiller en pleine forme.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).


Affichage de votre fréquence cardiaque



Inspire 2 suit votre fréquence cardiaque tout au long de la journée. Faites glisser votre doigt vers le haut de l'affichage heure et statistiques pour voir votre fréquence cardiaque en temps réel et au repos. Pour plus d'informations, consultez la rubrique « [Consulter vos statistiques](#) » à la page 31. Grâce à certains affichages heure et statistiques, vous pouvez consulter votre fréquence cardiaque en temps réel sur l'écran de l'horloge.

Pendant une séance de sport, Inspire 2 affiche votre zone de fréquence cardiaque et vibre chaque fois que vous entrez dans une zone différente pour vous aider à viser l'intensité d'activité de votre choix.

Pour plus d'informations, consultez la rubrique « [Affichage de votre fréquence cardiaque](#) » à la page 38.

Séances de respiration guidée

L'application Relax  sur votre Inspire 2 vous propose des séances personnalisées de respiration guidée pour vous aider à vous détendre dans la journée. Toutes les notifications sont automatiquement désactivées lors d'une séance de respiration guidée.


1. Sur votre Inspire 2, ouvrez l'application Relax .
2. La séance de 2 minutes est l'option par défaut. Faites glisser votre doigt pour choisir la session de 5 minutes.
3. Tapotez sur l'icône de lecture  pour démarrer la séance et suivez les instructions à l'écran.

Après l'exercice, un résumé affiche votre alignement (c'est-à-dire dans quelle mesure vous avez suivi les instructions de respiration), votre fréquence cardiaque au début et à la fin de la séance, et combien de jours vous avez effectué une séance de respiration guidée cette semaine.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Vérifier votre score de gestion du stress

En fonction des données relatives à votre fréquence cardiaque, votre exercice et votre sommeil, votre score de gestion du stress vous aide à déterminer si votre corps présente des signes de stress au quotidien. Le score va de 1 à 100, un nombre élevé signifiant que votre corps présente moins de signes physiques de stress. Pour consulter votre score quotidien de gestion du stress, portez votre coach électronique pendant la nuit et ouvrez l'application Fitbit sur votre téléphone le lendemain matin. À

partir de l'onglet Aujourd'hui , tapotez sur la vignette Gestion du stress.

Consignez votre ressenti tout au long de la journée pour avoir une idée plus précise de la façon dont votre corps et votre esprit réagissent au stress. Grâce à l'abonnement Fitbit Premium, consultez les analyses de votre score.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Indicateurs de santé avancés

Apprenez à mieux connaître votre corps grâce aux indicateurs de santé de l'application Fitbit. Cette fonctionnalité vous permet de voir les indicateurs clés suivis par votre appareil Fitbit au fil du temps pour que vous puissiez afficher les tendances et évaluer ce qui a changé.


Parmi les indicateurs, figurent les suivants :

- Variations de la température cutanée
- Variabilité de la fréquence cardiaque
- Fréquence cardiaque au repos
- Fréquence respiratoire

Remarque : cette fonctionnalité n'est pas destinée à établir des diagnostics ou à traiter un quelconque problème de santé et ne doit pas être utilisée à des fins médicales. Elle sert uniquement à vous fournir des informations qui peuvent vous aider à améliorer votre bien-être. Si vous avez la moindre inquiétude concernant votre état de santé, veuillez vous adresser à un prestataire de soins de santé. Si vous pensez faire face à une urgence médicale, appelez les services d'urgence.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Exercice et santé cardiaque

Suivez vos exercices ou votre activité automatiquement avec l'application Exercice  afin d'accéder à des statistiques en temps réel et à des résumés d'entraînement.

Vérifiez l'application Fitbit pour partager votre activité avec vos amis et votre famille pour comparer votre niveau général de forme à celui de vos amis et bien plus encore.

Suivi automatique de vos exercices


Inspire 2 reconnaît et enregistre automatiquement de nombreuses activités impliquant un grand nombre de mouvements et qui durent au moins 15 minutes. Consultez les statistiques de base

de votre activité dans l'application Fitbit de votre téléphone. Dans l'onglet Aujourd'hui ,

tapotez sur la vignette Exercice .

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Suivi et analyse des exercices avec l'application Exercice


Suivez des exercices spécifiques avec l'application Exercice  sur votre Inspire 2 pour consulter des statistiques en temps réel, recevoir des notifications de zone cardio et bénéficier d'un résumé de la séance de sport, le tout à votre poignet. Pour recevoir des statistiques supplémentaires et une carte d'intensité de l'entraînement si vous avez utilisé la fonction GPS, tapotez sur la vignette Exercice de l'application Fitbit.

Inspire 2 fonctionne avec les capteurs GPS de votre téléphone situé à proximité pour capturer des données GPS.



Exigences pour le GPS

Le suivi GPS via smartphone est disponible sur tous les téléphones compatibles équipés de capteurs GPS. Pour plus d'informations, lisez [l'article d'aide associé](#).


1. Activez le Bluetooth et le GPS sur votre téléphone.
2. Assurez-vous qu'Inspire 2 est couplé à votre téléphone.
3. Assurez-vous que l'application Fitbit est autorisée à utiliser les services GPS ou de localisation.

4. Assurez-vous que le suivi GPS via smartphone est activé sur votre Inspire 2 (ouvrez l'application Paramètres  > **GPS du téléphone**).
5. Gardez votre téléphone avec vous pendant votre entraînement.

Pour suivre une activité :

1. Sur Inspire 2, ouvrez l'application Exercice  et faites glisser votre doigt pour trouver un exercice.
2. Tapotez sur l'exercice de votre choix pour le sélectionner.
3. Tapotez sur l'icône lecture  pour commencer un exercice, ou faites glisser votre doigt vers le haut pour fixer un objectif de temps, de distance, de minutes en zone active ou de calories, en fonction de l'activité. Si l'exercice utilise le GPS, vous pouvez attendre que la connexion s'établisse ou démarrer l'exercice et laisser le GPS se connecter dès qu'un signal est disponible.
4. Tapotez sur le milieu de l'écran pour parcourir vos statistiques en temps réel.
5. Quand votre séance de sport est terminée ou lorsque vous souhaitez faire une pause, appuyez sur les boutons.
6. Pour mettre fin à votre séance de sport, appuyez de nouveau sur les boutons et tapotez sur **Terminer**. Faites glisser votre doigt vers le haut pour afficher le résumé de la séance de sport. Appuyez sur les boutons pour fermer l'écran de résumé.
7. Pour afficher vos données GPS, tapotez sur la vignette Exercice dans l'application Fitbit.



Remarques :

- Si vous définissez un objectif d'exercice, votre coach électronique vous alerte lorsque vous êtes à mi-chemin de votre but et lorsque vous avez atteint l'objectif.
- Si l'exercice utilise la fonction GPS, une icône apparaît en haut à gauche de l'écran lorsque votre coach électronique se connecte aux capteurs GPS de votre téléphone. Quand le message «  Connecté » apparaît à l'écran et que votre Inspire 2 se met à vibrer, cela signifie que le GPS est connecté.



Personnalisation de vos paramètres d'exercice et des raccourcis

Personnalisez les paramètres des chaque exercice et modifiez ou réorganisez les raccourcis exercice dans l'application Fitbit. Par exemple, activez ou désactivez le suivi GPS via smartphone et les signaux ou ajoutez un raccourci yoga sur votre Inspire 2.

Pour personnaliser un paramètre d'exercice :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil  > Vignette Inspire 2 > **Raccourcis Exercice**.
2. Tapotez sur un exercice et définissez vos paramètres.

Pour modifier ou réorganiser les raccourcis vers l'exercice dans l'application Exercice :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > Vignette Fitbit Inspire 2.
2. Tapotez sur **Raccourcis exercices**.
 - Pour ajouter un nouveau raccourci vers un exercice, tapotez sur l'icône + et sélectionnez un exercice.
 - Pour supprimer un raccourci vers un exercice, faites glisser votre doigt vers la gauche sur un raccourci.
 - Pour réorganiser un raccourci vers un exercice, tapotez sur **Modifier** (iPhone seulement), puis maintenez enfoncée l'icône  et faites-la glisser vers le haut ou le bas.

Vous pouvez disposer jusqu'à 6 raccourcis exercice sur Inspire 2.

Pour plus d'informations, lisez [l'article d'aide associé](#).

Affichage du résumé de la séance d'entraînement

Lorsque vous terminez une séance de sport, votre Inspire 2 affiche un résumé de vos statistiques.

Vérifiez la vignette Exercice dans l'application Fitbit pour afficher davantage de statistiques et une carte d'intensité de l'entraînement si vous avez utilisé la fonction GPS.

Affichage de votre fréquence cardiaque

Inspire 2 personnalise vos zones de fréquence cardiaque en se basant sur votre fréquence cardiaque de réserve, qui correspond à la différence entre votre fréquence cardiaque maximale et votre fréquence cardiaque au repos. Pour mieux identifier l'intensité d'activité que vous devez viser, vérifiez votre fréquence cardiaque et votre zone de fréquence cardiaque sur le coach électronique pendant votre séance de sport. Inspire 2 vous envoie une alerte lorsque vous entrez dans une zone de fréquence cardiaque.

Icône	Zone	Calcul	Description
<p>68 FRÉQUENCE CARDIAQUE 30:01_{0,4}</p>	Sous la zone	En dessous des 40 % de votre fréquence cardiaque de réserve	En dessous de la zone d'élimination des graisses, votre cœur bat à un rythme plus lent.
<p>121 ÉLIM. DES GRAISSES 27:31_{0,9}</p>	Zone d'élimination des graisses	Entre 40 % et 59 % de votre fréquence cardiaque de réserve	Dans la zone d'élimination des graisses, vous pratiquez généralement une activité physique modérée telle que de la marche rapide. Vos fréquences cardiaque et respiratoire sont élevées, mais vous parvenez encore à discuter.
<p>132 CARDIO 35:19_{0,7}</p>	Zone cardio	Entre 60 % et 84 % de votre fréquence cardiaque de réserve	Dans la zone cardio, vous pratiquez généralement une activité physique intense telle que le jogging ou le spinning.
<p>166 MAXIMUM 35:19_{0,7}</p>	Zone maximum	Au-dessus des 85 % de votre fréquence cardiaque de réserve	Dans la zone maximum, vous pratiquez généralement une activité courte et intense améliorant vos performances et votre vitesse, comme le sprint ou l'entraînement par intervalles à haute intensité.

Zones de fréquence cardiaque personnalisées

Au lieu d'utiliser ces zones de fréquence cardiaque, vous pouvez créer une zone personnalisée dans l'application Fitbit pour cibler une plage de fréquence cardiaque spécifique.


Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Gagner des minutes en zone active

Gagnez des minutes en zone active lorsque vous passez du temps dans la zone d'élimination des graisses, cardio ou de fréquence cardiaque maximale. Pour vous aider à optimiser votre temps, vous gagnez 2 minutes en zone active pour chaque minute que vous passez dans la zone cardio ou maximum.

1 minute dans la zone d'élimination des graisses = 1 minute en zone active
1 minute dans la zone cardio ou maximum = 2 minutes en zone active

Lorsque vous cumulez des minutes en zone active, Inspire 2 vous alerte de deux façons différentes :

- Quelques instants après être entré dans une zone de fréquence cardiaque différente lorsque vous vous entraînez avec l'application Exercice  afin de vous montrer l'intensité de vos efforts. Le nombre de fois que votre coach électronique vibre indique dans quelle zone vous vous trouvez :

1 vibration = zone Élimination des graisses
2 vibrations = zone Cardio
3 vibrations = zone Maximum



- 7 minutes après être entré dans une zone de fréquence cardiaque au cours de la journée (pendant une séance de marche rapide, par exemple).



Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).



Consultez votre score d'aptitude quotidienne

Comprenez ce qui est le mieux pour votre corps avec le score d'aptitude quotidienne, disponible avec une adhésion à Fitbit Premium. Ouvrez l'application Fitbit tous les matins pour consulter votre score, allant de 1 à 100, en fonction de votre activité, de votre sommeil et de la variabilité de votre fréquence

cardiaque. Un score élevé signifie que vous êtes prêt à faire de l'exercice, tandis qu'un score faible suggère que vous devriez privilégier la récupération.

Lorsque vous consultez votre score, vous pouvez également connaître les facteurs qui ont eu une incidence sur votre score, un objectif d'activité personnalisé pour la journée et les séances de sport ou de récupération recommandées.

Pour consulter votre score d'aptitude quotidienne, vous devez porter votre coach électronique pendant la nuit et ouvrir l'application Fitbit de votre téléphone le lendemain matin. À partir de l'onglet

Aujourd'hui  , tapotez sur la vignette Aptitude  .

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Partage de votre activité

Une fois que vous avez terminé une séance de sport, ouvrez l'application Fitbit pour partager vos statistiques avec vos amis et votre famille.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Affichage de votre score de forme cardio

Affichez votre forme cardiovasculaire globale dans l'application Fitbit. Affichez votre score cardio, ainsi que votre niveau de forme cardio qui vous compare aux autres utilisateurs.

Dans l'application Fitbit, tapotez sur la vignette de la fréquence cardiaque, puis faites glisser votre doigt vers la gauche sur le graphique de votre fréquence cardiaque pour voir en détail les statistiques de votre forme cardio.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Mettre à jour, redémarrer et effacer

Découvrez comment mettre à jour, redémarrer et effacer votre Inspire 2.

Mise à jour d'Inspire 2

Mettez à jour votre coach électronique pour obtenir les dernières améliorations de fonctionnalités et mises à jour du produit.

Lorsqu'une mise à jour est disponible, une notification apparaît dans l'application Fitbit. Lorsque vous lancez la mise à jour, une barre de progression apparaît sur votre Inspire 2 et dans l'application Fitbit jusqu'à ce que la mise à jour soit terminée. Pendant la mise à jour, conservez votre coach électronique et votre téléphone proches l'un de l'autre.

Remarque : Pour mettre à jour Inspire 2, la batterie de votre coach électronique doit être chargée à au moins 40 %. La mise à jour d'Inspire 2 sollicite beaucoup la batterie. Nous vous recommandons de brancher votre coach électronique dans le chargeur avant de lancer une mise à jour.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Redémarrage d'Inspire 2

Si vous ne parvenez pas à synchroniser Inspire 2 ou si vous avez des problèmes avec le suivi de vos statistiques ou la réception de vos notifications, redémarrez votre coach électronique à partir de votre poignet :

Ouvrez l'application Paramètres  et tapotez sur **Redémarrer l'appareil**.


Si votre Inspire 2 ne répond plus :

1. Connectez votre Inspire 2 au câble de charge. Pour obtenir des instructions, consultez « [Chargement de votre coach électronique](#) » à la page 8.
2. Appuyez sur les boutons de votre coach électronique et maintenez-les enfoncés pendant 5 secondes, puis relâchez-les. Lorsqu'une icône en forme de sourire apparaît et qu'Inspire 2 se met à vibrer, cela signifie que le coach électronique a redémarré.

Redémarrer votre coach électronique ne supprime aucune donnée.

Effacement d'Inspire 2

Si vous souhaitez donner votre Inspire 2 à une autre personne ou la retourner, effacez d'abord vos données personnelles :

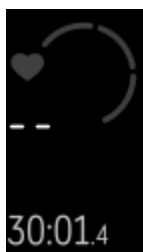
1. Sur votre Inspire 2, ouvrez l'application Paramètres  > **Effacer les données utilisateur.**
2. Lorsque vous y êtes invité(e), appuyez sur l'écran pendant trois secondes, puis relâchez. Lorsque votre Inspire 2 vibre et que vous voyez l'écran de l'horloge, vos données sont effacées.


Résolution des problèmes

Si votre Inspire 2 ne fonctionne pas correctement, consultez les étapes de dépannage ci-dessous.

Absence de signal de fréquence cardiaque

Inspire 2 analyse en permanence votre fréquence cardiaque lorsque vous vous entraînez et tout au long de la journée. Si le capteur de fréquence cardiaque sur votre coach électronique ne parvient pas à détecter un signal, des lignes pointillées apparaissent.



Si votre coach électronique ne détecte pas de signal de fréquence cardiaque, assurez-vous que le suivi de la fréquence cardiaque est activé dans l'application Paramètres  de votre coach électronique. Ensuite, assurez-vous qu'il est correctement positionné. Si nécessaire, placez-le plus haut ou plus bas sur votre poignet et resserrez ou desserrez le bracelet. Votre Inspire 2 doit être en contact avec votre peau. Après avoir gardé votre bras immobile et droit pendant un court instant, vous devriez à nouveau voir votre fréquence cardiaque.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Absence de signal GPS

Des facteurs environnementaux comme de hauts bâtiments, une forêt dense, des reliefs ou même une couverture nuageuse importante peuvent empêcher votre téléphone de se connecter aux satellites GPS.

Si votre téléphone cherche à se connecter à un signal GPS pendant un exercice,  « connexion » apparaît en haut de l'écran.

Pour de meilleurs résultats, attendez que le signal ait été trouvé par votre téléphone avant de commencer votre séance d'entraînement.

Autres problèmes

Si vous rencontrez l'un des problèmes suivants, redémarrez votre coach électronique :

- Synchronisation impossible ;
- Aucune réponse lorsque vous tapotez, faites glisser votre doigt ou appuyez sur le bouton ;
- Aucun suivi des pas ou d'autres données
- Les notifications ne s'affichent pas.

Pour obtenir des instructions, consultez « [Redémarrage d'Inspire 2](#) » à la page 42.

Spécifications et informations générales

Capteurs et composants

Inspire 2 contient les capteurs et moteurs suivants :

- accéléromètre 3 axes pour détecter les mouvements
- Capteur optique de fréquence cardiaque
- Moteur vibrant

Composition

Le bracelet classique d'Inspire 2 est composé d'un matériau élastomère souple et résistant, similaire à celui utilisé sur de nombreuses montres de sport. Le boîtier et la boucle de votre Inspire 2 sont en plastique.

Technologie sans fil

Inspire 2 est doté d'un émetteur-récepteur radio Bluetooth 4.2.

Informations tactiles

Inspire 2 est dotée d'un moteur vibrant pour les alarmes, les objectifs, les notifications, les rappels et les applications.

Batterie

Inspire 2 est équipée d'une batterie lithium-polymère rechargeable.

Mémoire

Inspire 2 conserve vos données, y compris les statistiques quotidiennes, les informations sur votre sommeil et l'historique des exercices pendant 7 jours. Consultez votre historique de données dans l'application Fitbit.

Écran

Inspire 2 est dotée d'un affichage PMOLED.

Taille du bracelet

Les tailles de bracelet sont affichées ci-dessous. Remarque : la taille des bracelets interchangeables achetés séparément peut légèrement varier.

Petit bracelet	Il correspond à un poignet de 140 à 180 mm (5,5 à 7,1 pouces) de circonférence.
Grand bracelet	Il correspond à un poignet de 180 à 220 mm (7,1 à 8,7 pouces) de circonférence.

Conditions ambiantes

Température de fonctionnement	-10 à 45 °C (14 à 113 °F)
Température de non-fonctionnement	-20 à -10 °C (-4° à 14 F) 45 à 60 °C (113 à 140 °F)
Température de charge	De 0 °C à 43 °C (de 32 à 109 °F)
Résistance à l'eau	Étanche jusqu'à 50 mètres
Altitude de fonctionnement maximale	8 534 m (28 000 pieds)

En savoir plus

Pour en savoir plus sur votre coach électronique, sur les moyens de suivre vos progrès dans l'application Fitbit et sur la manière d'adopter des habitudes saines avec Fitbit Premium, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Politique de retour et garantie

Des informations sur la garantie et la politique de retour de fitbit.com sont disponibles sur [notre site Web](#).

Avis relatifs à la réglementation et à la sécurité

Notice to the User: Regulatory content for certain regions can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > **Device Info**

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB418

FCC ID: XRAFB418

Notice to the User: The FCC ID can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > **Device Info**

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB418

Responsible Party – U.S. Contact Information

199 Fremont Street, 14th Floor
San Francisco, CA
94105
United States
877-623-4997

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the 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, including interference that may cause undesired operation of the device.

FCC Warning

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance 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 and IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB418

IC: 8542A-FB418

Notice to the User: The IC ID can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info

Avis à l'utilisateur: L'ID de l'IC peut également être consulté sur votre appareil. Pour voir le contenu:

Paramètres > Informations sur l'appareil

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

IC Notice to Users English/French in accordance with current issue of 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

European Union (EU)

Frequency Bands and Power

Data given here is the maximum radio-frequency power transmitted in the frequency band(s) in which the radio equipment operates.

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB418 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen 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 LLC 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 LLC 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 LLC 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



IP Rating

Model FB418 has a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Model FB418 has a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

Please refer to the beginning of this section for instructions on how to access your product's IP rating.

Argentina



Australia and New Zealand

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info



Belarus

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > **Device Info**



Botswana

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > **Device Info**

Customs Union

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > **Device Info**



China

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > **Device Info**

China RoHS

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB418	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 (Strap and Buckle)	0	0	0	0	0	0
电子 (Electronics)	--	0	0	0	0	0
电池 (Battery)	0	0	0	0	0	0
充电线 (Charging Cable)	0	0	0	0	0	0

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

0 = 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572规定的限量要求以下 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in all the Homogeneous Materials of the part is below the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).

X = 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572规定的限量要求 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in at least one Homogeneous Material of the part exceeds the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).



CMIIT ID 2020DJ10432

Frequency band: 2400-2483.5 MHz
 Transmitted power: Max EIRP, 4.64dBm
 Occupied bandwidth: BLE: 2MHz

Modulation system: BLE: GFSK
CMIIT ID displayed: On packaging and Device Electronic Labeling

Indonesia

69640/SDPPI/2020 3788

Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 51-74957
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japan

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > **Device Info**



Kingdom of Saudi Arabia

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > **Device Info**

Mexico

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > **Device Info**



La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

1. Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
2. Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada

Moldova

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > **Device Info**

Morocco



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 00025260ANRT2020

Date d'agrément: 25/08/2020

Nigeria

Connection and use of this communications equipment is permitted by the Nigerian Communications Commission.

Oman

TRA/TA-R/9827/20
D090258

Pakistan

PTA Approved

Model No.: FB418

TAC No.: 9.775/2020

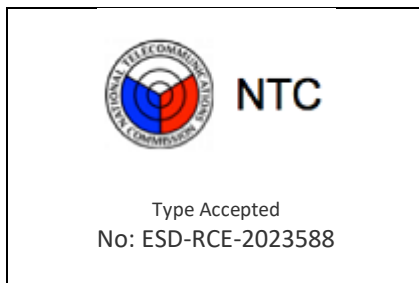
Device Type: Bluetooth

Paraguay



NR: 2022-01-I-0061

Philippines



Serbia



Singapore

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info

South Korea

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info

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. "

Translation:

Class B devices (broadcast communications equipment for home use): EMC registration is mainly for household use (B class) and can be used in all areas get this device.

Taiwan

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

設置 > 設備信息

Translation:

Notice to the User: Regulatory content can also be viewed on your device. Instructions to view content from your menu:

Settings > Device Info

低功率警語:

- 取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，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。
- 低功率射頻器材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。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材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。

Translation:

Warning Statement for Low Power Radios:

- Without permission granted by the NCC, no company, enterprise, or user is allowed to change the frequency of an approved low power radio-frequency device, enhance its transmitting power or alter original characteristics or performance.
- The use of low power RF devices must not affect flight safety or interfere with legal communications: when interference is found, it should be immediately stopped and ameliorated not to interfere before continuing to use it. The legal communications mentioned here refer to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunication Law. Low power RF devices need to bear with interference from legal communications or industrial, scientific and medical radio wave radiating equipment

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

若未遵照下列準則，則裝置內的鋰離子電池壽命可能會縮短或有損壞裝置、發生火災、化學品灼傷、電解液洩漏及／或受傷的風險。

- 請勿拆解、鑿孔或損壞裝置或電池。
- 請勿取出或嘗試取出使用者不可自行更換的電池。
- 請勿將電池曝露於火焰、爆炸或其他危險中。
- 請勿使用尖銳物品取出電池。

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

If the following guidelines are not followed, the life of the lithium-ion battery in the device may be shortened or there is a risk of damage to the device, fire, chemical burn, electrolyte leakage and / or injury.

- Do not disassemble, puncture or damage the device or battery.
- Do not remove or try to remove the battery that the user cannot replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

- 使用30分鐘請休息10分鐘。未滿2歲幼兒不看螢幕，2歲以上每天看螢幕不要超過1小時

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

- Rest for 10 minutes after every 30 minutes.
- Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour a day.

Taiwan RoHS

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB418	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁶⁺)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
備考1. “超出0.1 wt %”及“超出0.01 wt %”係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。 備考2. “○”係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 備考3. “--”係指該項限用物質為排除項目。						

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB421	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁶⁺)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
備考1. “超出0.1 wt %”及“超出0.01 wt %”係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。 備考2. “○”係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 備考3. “--”係指該項限用物質為排除項目。						

United Arab Emirates

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > **Device Info**

TRA – United Arab Emirates

Dealer ID: DA35294/14

TA RTTE: ER88845/ 20

Model: FB418

Type: Wireless Activity Tracker

United Kingdom

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB418 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/legal/safety-instructions



Zambia

ZMB / ZICTA / TA / 2020 / 10 / 13



Safety Statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of EN Standard: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017.

©2022 Fitbit LLC. Tous droits réservés. Fitbit et le logo Fitbit sont des marques de commerce et/ou des marques déposées de Fitbit aux États-Unis et dans d'autres pays. Une liste plus complète des marques de commerce Fitbit est disponible sur la page relative à la [liste des marques de commerce de Fitbit](#). Les marques de commerce de tierces parties mentionnées appartiennent à leurs propriétaires respectifs.