



fitbit ionic



Manual del usuario
Versión 1.0

Índice

Puesta en marcha	7
Contenido de la caja	7
Contenido de este manual.....	7
Configuración de Fitbit Ionic	8
Configuración con el teléfono o la tableta	8
Configuración con un PC con Windows 10.....	8
Conexión a una red wifi	9
Sincronización de los datos con la cuenta de Fitbit.....	9
Cómo llevar el Ionic	10
Colocación durante los ejercicios y durante el resto del día	10
Muñeca.....	11
Opciones básicas	12
Ajuste de la configuración.....	12
Accesos directos.....	13
Activar al girar la muñeca.....	13
Activación y desactivación de las notificaciones	13
Activación del bloqueo del dispositivo.....	14
Cambio de correa	14
Extracción de una correa.....	14
Cómo colocar una correa	15
Navegación por el Ionic.....	16
Navegación básica	16
Accesos directos a Fitbit Pay, control de música y notificaciones	18
Accesos directos a las aplicaciones favoritas	19
Desactivación de la pantalla	20

Duración de la batería y carga	20
Cuál es el nivel de la batería	20
Carga del Ionic.....	21
Mantenimiento del smartwatch	22
Uso de Ionic sin un teléfono.....	22
Formatos del reloj.....	23
Precisión	24
Establecimiento de una alarma por vibración.....	24
Cómo descartar o posponer una alarma silenciosa.....	24
Cómo medir la duración de actividades con el cronómetro	25
Monitoriza el tiempo transcurrido con el temporizador de cuenta atrás	26
Monitorización automática.....	27
Comprobación de las estadísticas diarias.....	27
Monitorización de un objetivo diario de actividad	28
Selección de un objetivo.....	28
Comprobación del progreso de un objetivo.....	28
Monitorización de una actividad por horas	29
Monitorización automática del ejercicio.....	29
Monitorización del sueño	30
Establecimiento de un objetivo de sueño.....	30
Establecimiento de un recordatorio para irse a dormir	30
Información sobre los hábitos de sueño	30
Visualización del ritmo cardíaco	30
Ajuste del ritmo cardíaco.....	31
Notificaciones	32
Requisitos del calendario.....	32

Configuración de notificaciones.....	32
Visualización de notificaciones entrantes.....	33
Gestión de notificaciones.....	34
Desactivación de todas las notificaciones.....	34
Aceptación o rechazo de llamadas de teléfono.....	34
Salud y forma física.....	36
Monitorización y análisis de la actividad.....	36
Monitorización de ejercicios.....	36
Comprobación de estadísticas durante el ejercicio.....	37
Personalización de la configuración de ejercicios.....	39
Comprobación del resumen de entrenamientos.....	40
Comprobación del ritmo cardiaco.....	42
Zonas predeterminadas de ritmo cardiaco.....	42
Zonas personalizadas de ritmo cardiaco.....	43
Entrenamiento con Fitbit Coach.....	43
Cómo compartir la actividad.....	44
Monitorización de la puntuación sobre la capacidad aeróbica.....	44
Práctica de sesiones de respiración guiada.....	44
Música y podcasts.....	46
Pandora en Ionic (solo en Estados Unidos).....	46
Música personal y podcasts.....	47
Descarga de música y podcasts con un PC con Windows 10.....	47
Descarga de música y podcasts con un Mac.....	49
Control de la música.....	51
Control de música en Ionic o cambio del dispositivo de salida.....	51
Control de música y reproducción de audio en el teléfono.....	52

Conectar dispositivos de audio Bluetooth.....	53
Fitbit Pay	55
Adición de tarjetas de pago	55
Compras.....	56
Gestión de aplicaciones.....	58
Galería de aplicaciones de Fitbit.....	58
Adición de aplicaciones.....	58
Reordenación de aplicaciones	58
Eliminación de aplicaciones	58
Actualización de aplicaciones	59
Actualizaciones de firmware.....	60
Solución de problemas	61
Ausencia de señal de ritmo cardiaco.....	61
Ausencia de señal GPS	61
Imposible conectar con una red wifi.....	62
Comportamiento inesperado	62
Restablecimiento de los valores de fábrica	63
Información general y especificaciones.....	64
Sensores.....	64
Materiales	64
Tecnología inalámbrica.....	64
Información acerca de la tecnología de tacto.....	64
Batería	64
Memoria	64
Visualización.....	65
Tamaño de correa	65

Condiciones ambientales	65
Más información.....	65
Garantía y política de devoluciones.....	65
Avisos de seguridad y normativas	66
EE. UU.: Declaración de la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC).....	66
Canadá: Declaración del Ministerio de Industria de Canadá (IC).....	66
Unión Europea (UE).....	67
Declaración de seguridad.....	68
Información de frecuencia.....	68
Australia y Nueva Zelanda.....	68
China	69
Japón	69
Omán.....	70
Filipinas	70
Serbia	70
Singapur.....	71
Sudáfrica.....	71
Corea del Sur.....	71
Taiwán	72
Emiratos Árabes Unidos.....	73
Vietnam.....	73

Puesta en marcha

Te damos la bienvenida a Fitbit Ionic, el smartwatch diseñado para mejorar tu vida. Encuentra la orientación que necesitas para alcanzar tus objetivos con los entrenamientos dinámicos, el GPS integrado y la monitorización continua del ritmo cardíaco. Dedica un momento a leer toda la información de seguridad en <http://www.fitbit.com/safety>.

Contenido de la caja

La caja del Ionic incluye estos elementos:



Smartwatch con correa grande



Cable de carga



Correa pequeña adicional

Las correas desmontables de Ionic vienen en una gran variedad de colores y materiales, que se venden por separado.

Contenido de este manual

Te explicaremos cómo crear una cuenta de Fitbit® y nos aseguraremos de que el smartwatch pueda transferir los datos que recopilas a tu panel. El panel permite establecer objetivos, analizar el historial, identificar tendencias, registrar alimentos y agua, compartir información con amigos y mucho más. Una vez que hayas terminado de configurar el Ionic, ya estarás preparado para empezar a moverte.

A continuación, explicaremos cómo encontrar y utilizar funciones de tu interés y cómo ajustarlas a tus preferencias. Para obtener más información, consejos y soluciones de problemas, consulta nuestros completos artículos de ayuda en help.fitbit.com.

Configuración de Fitbit Ionic

Para disfrutar de una mejor experiencia, utiliza la aplicación de Fitbit para iOS, Android o Windows 10. Si no tienes móvil ni tableta, también puedes utilizar un PC con Windows 10 equipado con Bluetooth.

La cuenta de Fitbit te solicitará información como tu estatura, peso y sexo con el fin de calcular la longitud de tu zancada y estimar la distancia recorrida, el metabolismo basal y las calorías que quemas. Otros usuarios de Fitbit pueden ver tu nombre y el recuento medio de pasos que das al día. También tienes la opción de compartir tu edad, estatura, peso o ubicación con tus amigos de Fitbit, pero los datos que nos proporcionas siempre serán de carácter privado de manera predeterminada.

Configuración con el teléfono o la tableta

La aplicación gratuita de Fitbit es compatible con más de 200 dispositivos que admiten los sistemas operativos iOS, Android y Windows 10.

Para empezar:

1. Busca la aplicación de Fitbit en una de estas tiendas, según tu dispositivo. Si no sabes si la aplicación de Fitbit es compatible con tu teléfono o tableta, consulta <http://www.fitbit.com/devices>.
 - La App Store de Apple para dispositivos iOS como el iPhone o el iPad.
 - La tienda Google Play para dispositivos Android como el Samsung Galaxy S6 y el Motorola Droid Turbo 2.
 - La Tienda Windows de Microsoft para dispositivos Windows 10 como el teléfono Lumia o la tableta Surface.
2. Instala la aplicación. Si no tienes cuenta en la tienda, tendrás que crearla para poder descargar la aplicación.
3. Una vez instalada, ábrela y toca **Únete a Fitbit**. Deberás responder a una serie de preguntas para crear tu cuenta de Fitbit. También puedes iniciar sesión con tu cuenta actual.
4. Sigue las indicaciones que aparecen en pantalla para conectar (o “emparejar”) el Ionic a tu teléfono o tableta. El emparejamiento asegura que el smartwatch y el teléfono o tableta estén bien comunicados entre sí, es decir, que sus datos se sincronicen.

Cuando haya terminado el emparejamiento, consulta la guía para conocer mejor tu nuevo smartwatch y explora el panel de Fitbit.

Configuración con un PC con Windows 10

Si no tienes móvil, puedes configurar y sincronizar el Ionic mediante un PC con Windows 10 equipado con Bluetooth y la aplicación de Fitbit.

Para conseguir la aplicación de Fitbit para tu ordenador:

1. Haz clic en el botón Inicio de tu PC y abre la tienda Windows (llamada “Tienda”).
2. Busca “Aplicación de Fitbit”. Cuando la encuentres, haz clic en **Gratis** para descargarla en tu ordenador.
3. Si nunca has descargado una aplicación en tu ordenador, se te pedirá que crees una cuenta en la Tienda Windows.
4. Haz clic en **Cuenta de Microsoft** para iniciar sesión con tu cuenta actual de Microsoft. Si aún no tienes una cuenta en Microsoft, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para crear una cuenta nueva.
5. Una vez instalada, ábrela y toca **Únete a Fitbit**. Deberás responder a una serie de preguntas para crear tu cuenta de Fitbit. También puedes iniciar sesión con tu cuenta actual.
6. Sigue las indicaciones que aparecen en pantalla para conectar (o “emparejar”) el Ionic a tu teléfono o tableta. El emparejamiento asegura que el smartwatch y el teléfono o tableta estén bien comunicados entre sí, es decir, que sus datos se sincronicen.

Cuando haya terminado el emparejamiento, consulta la guía para conocer mejor tu nuevo smartwatch y explora el panel de Fitbit.

Conexión a una red wifi

Durante la configuración, se te pedirá que conectes el Ionic a tu red wifi. El Ionic utiliza la red wifi para descargar listas de reproducción y aplicaciones de la galería de aplicaciones de Fitbit, y actualizaciones de firmware más rápido.

El Ionic puede conectarse a redes wifi abiertas, WEP, WPA personales y WPA2 personales. El smartwatch no se conectará a una red de 5 GHz, WPA de empresa ni a redes wifi públicas que requieran registros, suscripciones o creación de perfiles. Si ves campos para indicar un nombre de usuario o dominio al conectarte a una red wifi en un ordenador, la red no es compatible.

Para obtener los mejores resultados, conecta el Ionic a la red wifi de tu casa o tu lugar de trabajo. Asegúrate de conocer la contraseña de la red para conectarte.

Para obtener más información acerca de cómo conectar el Ionic a una red wifi, consulta help.fitbit.com.

Sincronización de los datos con la cuenta de Fitbit

Sincroniza periódicamente el Ionic con la aplicación de Fitbit para transferir los datos a tu panel. El panel permite monitorizar tu progreso, consultar el historial de ejercicios, monitorizar los patrones de sueño, participar en desafíos y mucho más. Se recomienda llevar a cabo la sincronización al menos una vez al día.

La aplicación de Fitbit utiliza tecnología Bluetooth de baja energía para sincronizar los datos con el Ionic y actualizar las aplicaciones instaladas en el smartwatch.

Cada vez que abras la aplicación de Fitbit, el Ionic se sincronizará automáticamente cuando se encuentre cerca. El Ionic también se sincroniza con la aplicación cada 15 minutos si está activada la opción de sincronización continua. Para activar esta función:

En el panel de la aplicación de Fitbit, toca o haz clic en el icono Cuenta (☰) > mosaico de Ionic > **Sincronización continua**.

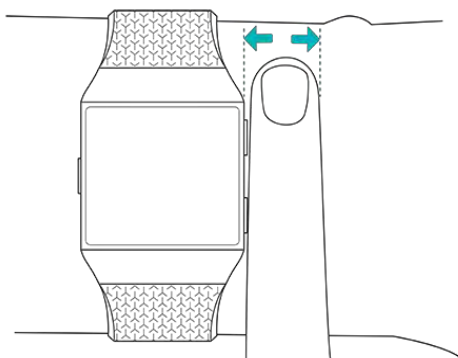
También puedes utilizar la opción **Sincronizar ahora** de la aplicación en cualquier momento.

Cómo llevar el Ionic

Ponte el Ionic en la muñeca. El lado del smartwatch donde pone “Fitbit” debe quedar hacia dentro o en la parte inferior de la muñeca. Si necesitas colocar la correa pequeña en lugar de la grande, o si has comprado una correa adicional, puedes ver las instrucciones para cambiarla en la sección [Cambio de correa](#).

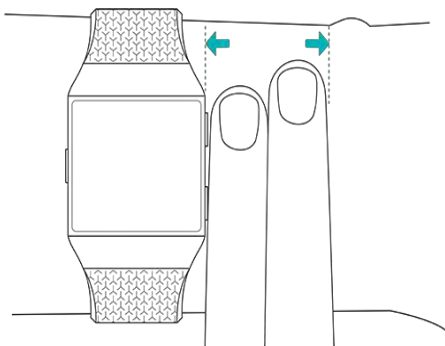
Colocación durante los ejercicios y durante el resto del día

Para llevarlo todo el día cuando no practiques ejercicio, debes mantener tu Ionic en posición horizontal y un dedo por debajo del hueso de la muñeca (como si fuera un reloj).



Para optimizar la monitorización del ritmo cardiaco mientras haces ejercicio, ten en cuenta los siguientes consejos:

- Durante el ejercicio, prueba a llevar el Ionic más despegado de la muñeca para lograr un mejor ajuste y una lectura más precisa del ritmo cardiaco. En muchos ejercicios (como el levantamiento de pesas o el ciclismo), se dobla la muñeca con frecuencia, por lo que es más probable que se produzcan interferencias en la señal del ritmo cardiaco si el smartwatch se encuentra más pegado a la muñeca.
- Asegúrate de que el smartwatch esté en contacto con la piel.



- No lleves el smartwatch demasiado apretado; una correa demasiado ajustada reduce el flujo sanguíneo, lo que podría afectar a la señal del ritmo cardíaco. Sin embargo, durante el ejercicio, el smartwatch sí debería estar un poco más ajustado (sin llegar a apretar) que cuando lo llevas puesto el resto del día.
- 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 limite la capacidad del sensor para leer el ritmo cardíaco. Si en el smartwatch no aparece la lectura del ritmo cardíaco, intenta relajar la muñeca y permanecer quieto un breve instante (unos 10 segundos). A continuación, deberías ver la lectura del ritmo cardíaco.

Muñeca

Para disfrutar de una mayor precisión y facilidad de uso, Ionic necesita saber si lo llevas puesto en la mano dominante o no dominante. La mano dominante es la que utilizas para escribir y para comer. Si decides pasarte el Ionic a la otra muñeca, cambia la configuración de Muñeca en la aplicación de Fitbit.

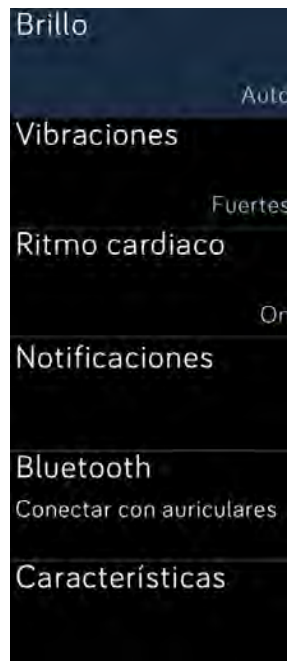
Opciones básicas

Aprende a gestionar la configuración del Ionic, define un código PIN personal, cambia la correa, navega por la pantalla, carga el smartwatch y mucho más.

Ajuste de la configuración

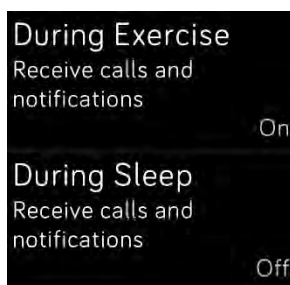
Gestiona ajustes básicos de la configuración como el brillo, el ritmo cardiaco y los dispositivos Bluetooth que se emparejan directamente con el smartwatch. En la

aplicación, accede a la configuración () y, a continuación, toca un ajuste para modificarlo. Desliza hacia arriba para ver la lista completa de ajustes.



Configuración

Para desactivar las notificaciones de modo que no las recibas durante el ejercicio y las horas de sueño, toca **Notificaciones** y, a continuación, **Durante el ejercicio** o **Durante el sueño** para ajustar la configuración.



Notificaciones

Accesos directos

En la pantalla del reloj, desliza a la derecha hacia la pantalla de accesos directos para ajustar la configuración de la pantalla y las notificaciones o comprobar el nivel de la batería del smartwatch.

Si los Fitbit Flyer están conectados a Ionic, el nivel de la batería de los auriculares aparecerá en la esquina superior derecha. Si tienes conectado otro dispositivo de audio con Bluetooth, el nivel de la batería puede aparecer según el dispositivo.



Atajos

Activar al girar la muñeca

Para no gastar la batería, la pantalla del Ionic se apaga cuando no se está usando. Para activarla, gira la muñeca hacia ti, toca dos veces la pantalla o pulsa cualquier botón.

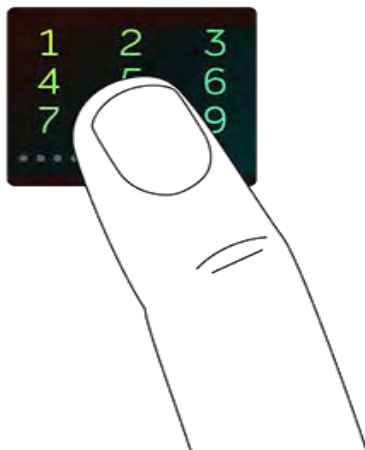
Activación y desactivación de las notificaciones

El Ionic puede recibir varios tipos de notificaciones de tu teléfono. Para activar y desactivar las notificaciones, toca **Notificaciones** y ajusta la configuración.

Para obtener más información acerca de cómo gestionar las notificaciones, consulta [Notificaciones](#).

Activación del bloqueo del dispositivo

Para mantener tu smartwatch Fitbit seguro, activa el bloqueo del dispositivo en la aplicación de Fitbit; se te pedirá que introduzcas un código PIN personal de 4 dígitos para desbloquear el smartwatch. Si configuras Fitbit Pay para realizar pagos sin contacto con el smartwatch, el bloqueo del dispositivo se activará automáticamente y tendrás que definir un código. Si no utilizas Fitbit Pay, el bloqueo del dispositivo es opcional.



Activa el bloqueo del dispositivo o restablece el código PIN en la aplicación de Fitbit:

En el panel de la aplicación de Fitbit, toca o haz clic en el icono Cuenta (👤) > mosaico de Ionic > **Bloqueo del dispositivo**.

Para obtener más información acerca de cómo utilizar el bloqueo del dispositivo, consulta help.fitbit.com.

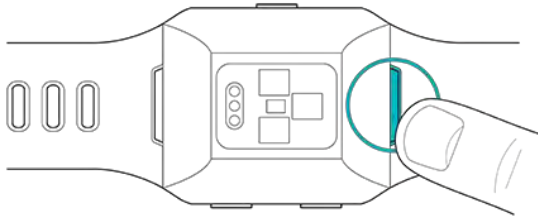
Cambio de correa

Ionic incluye una correa grande colocada y una correa pequeña adicional en la caja. El monitor consta de dos correas desmontables, una superior y otra inferior, que se pueden reemplazar por algunas de las que se venden por separado. Para conocer las medidas de la pulsera, consulta [Tamaño de correa](#).

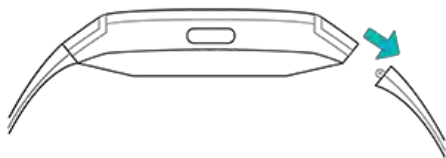
Extracción de una correa

Para cambiar la correa, quita primero la correa que viene colocada en el smartwatch. A continuación, sigue estos pasos para colocar la nueva correa.

1. Dale la vuelta al Ionic y busca los cierres de la correa (hay uno en cada extremo, donde la correa entra en contacto con el marco).
2. Para abrir el cierre, presiona el botón de metal plano que hay en la correa.



3. Con cuidado, saca la correa del smartwatch para soltarla.

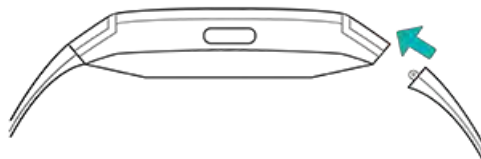


4. Repite la misma acción en el otro lado.

Si tienes problemas para quitar la correa o si parece atascada, muévela suavemente hacia delante y hacia atrás para soltarla.

Cómo colocar una correa

Para colocar una correa, introdúcela en el extremo del smartwatch, hasta oír el chasquido de cierre. La correa con el cierre se fija en la parte superior del smartwatch.



Navegación por el Ionic

El Ionic tiene una pantalla táctil LCD de color y tres botones: superior, inferior y atrás.



Navega por el Ionic deslizando de lado a lado y de arriba abajo o pulsando los botones.

Navegación básica

La pantalla de inicio es el reloj. En la pantalla del reloj:

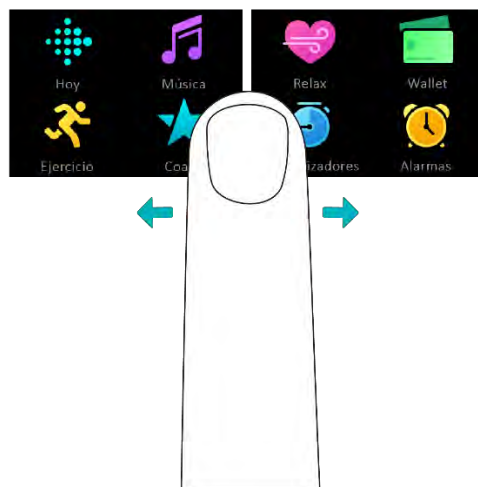
- Desliza hacia arriba para ver las notificaciones.
- Desliza hacia abajo para controlar la música.
- Desliza a la derecha para ver la pantalla de accesos directos.

- Desliza a la izquierda para desplazarte por las aplicaciones instaladas en tu smartwatch.



Según el formato del reloj que elijas, también puedes tocar la pantalla del reloj para desplazarte por las estadísticas diarias que se explican en la sección [Monitorización automática](#).

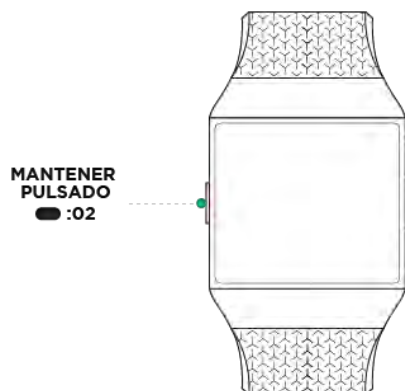
Para abrir una aplicación, desliza el dedo para encontrar la aplicación y, a continuación, tócala. Para obtener más información acerca de cómo gestionar las aplicaciones, consulta help.fitbit.com.



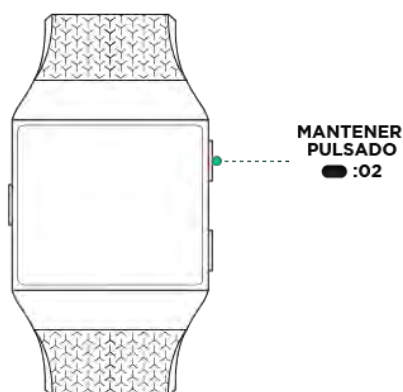
Accesos directos a Fitbit Pay, control de música y notificaciones

Mantén pulsado los botones del Ionic para usar Fitbit Pay, controlar la música y ver las notificaciones de forma más rápida. El Ionic muestra las notificaciones a medida que llegan y también las guarda para que puedas consultarlas más tarde.

Para utilizar Fitbit Pay, mantén pulsado el botón de retroceso:



Para controlar la música, mantén pulsado el botón superior:





Para desplazarte por las notificaciones, mantén pulsado el botón inferior:



Accesos directos a las aplicaciones favoritas

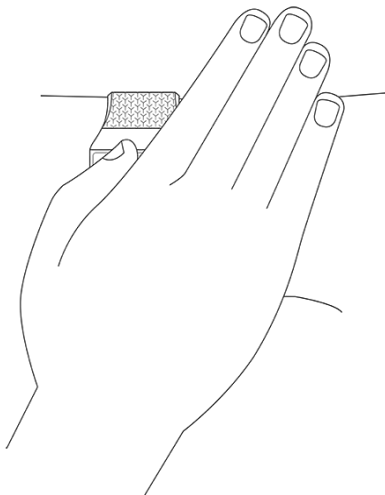
Pulsa los botones del Ionic para acceder rápidamente a tus aplicaciones favoritas. Para acceder a estos accesos directos, el Ionic debe estar en la pantalla del reloj. Los botones están asignados de la siguiente manera:

- Botón superior: abre la aplicación ubicada en la parte superior izquierda de la primera pantalla de la aplicación. Si no has reorganizado tus aplicaciones, se abrirá la aplicación Hoy ().
- Botón inferior: abre la aplicación situada en la parte inferior izquierda de la primera pantalla de la aplicación. Si no has reorganizado tus aplicaciones, se abrirá la aplicación Ejercicio ().

Personaliza el Ionic organizando tus aplicaciones. Para obtener más información, consulta [Reordenación de aplicaciones](#).

Desactivación de la pantalla

Para apagar la pantalla del Ionic cuando no lo estés utilizando, cubre brevemente la pantalla del smartwatch con la mano opuesta.



Duración de la batería y carga

La batería del Ionic puede durar más de cuatro días si está completamente cargada. La duración de la batería y los ciclos de carga varían en función de su uso y otros factores. Los resultados reales diferirán. Cuando está completamente cargado, el Ionic puede hacer lo siguiente:

- Monitoriza hasta 10 horas de actividades que utilizan la conexión GPS
- Reproduce hasta 12 horas de música continua

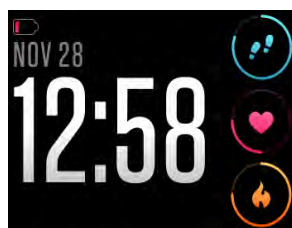
Cuál es el nivel de la batería

Comprueba el nivel de la batería en cualquier momento: en la pantalla del reloj, desliza a la derecha a la pantalla de accesos directos o abre el panel de Fitbit.



Batería totalmente cargada

Cuando la batería sea baja (menos de 24 horas restantes), el Ionic te avisa con el indicador de batería rojo. Si la batería es realmente baja (menos de 4 horas restantes), el indicador de batería rojo parpadea.



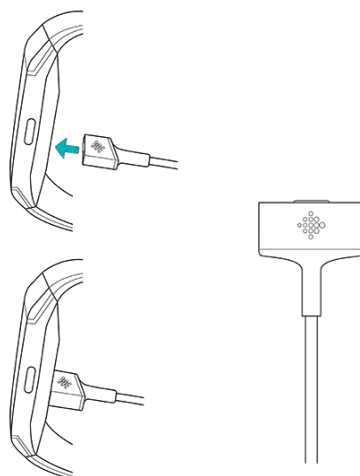
Batería baja

El wifi no funciona en Ionic cuando la batería está por debajo del 25 % aproximadamente.

Carga del Ionic

Para cargar tu smartwatch, sigue estos pasos:

1. Conecta el cable de carga al puerto USB de tu ordenador o a un cargador de pared USB con certificación UL.
2. Sujeta el otro extremo del cable de carga cerca del puerto que hay detrás del smartwatch hasta que se conecte de forma magnética.



3. Asegúrate de que las clavijas del cable de carga encajan perfectamente en el puerto. La conexión es segura cuando el smartwatch vibra y aparece un icono de batería o un porcentaje de carga en la pantalla.

La carga completa tarda 2 horas. Mientras se carga el smartwatch, puedes tocar la pantalla o pulsa cualquier botón para ver el nivel de la batería.



Batería cargándose

Mantenimiento del smartwatch

Es importante que limpies y seques el Ionic con regularidad. Para obtener instrucciones y más información, consulta <http://www.fitbit.com/productcare>.

Uso de Ionic sin un teléfono

Las funciones más importantes del smartwatch se han diseñado para que no sea preciso tener el teléfono cerca:

- Establecimiento de una alarma por vibración
- Comprobación de las estadísticas diarias
- Monitorización de una actividad por horas
- Visualización del ritmo cardiaco
- Monitorización y análisis de la actividad
- Entrenamiento con Fitbit Coach
- Práctica de sesiones de respiración guiada
- Música personal y podcasts
- Compras

Después de completar una actividad, recuerda que debes sincronizar el Ionic con la aplicación de Fitbit para transferir tus estadísticas al panel.

Formatos del reloj

El Ionic incluye una gran variedad de formatos del reloj para que puedas personalizar el aspecto de tu smartwatch y monitorizar las estadísticas que más te interesen. Cambia el formato del reloj en la aplicación de Fitbit.

Para obtener más información acerca de los formatos del reloj, consulta help.fitbit.com.

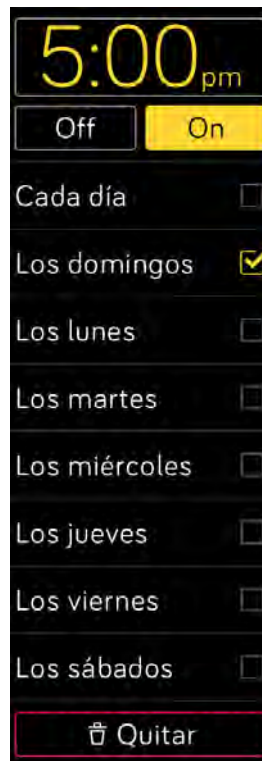
Precisión

Para despertarte por la mañana o avisarte a una determinada hora del día, puedes configurar hasta ocho alarmas silenciosas que vibran suavemente a las horas establecidas. Crea una alarma para todos los días o solo para días determinados. También puedes medir la duración de actividades con el cronómetro o activando el temporizador.

Establecimiento de una alarma por vibración

Establece, gestiona y elimina alarmas por vibración directamente en la pantalla del smartwatch en la aplicación Alarmas (🕒). Además, puedes gestionar las alarmas en la aplicación de Fitbit o en el panel de [fitbit.com](https://help.fitbit.com).

Para obtener instrucciones sobre cómo configurar una alarma, visita help.fitbit.com.



Alarmas

Cómo descartar o posponer una alarma silenciosa


Cuando se apaga la alarma por vibración, el smartwatch emite un destello y vibra. Para descartar la alarma, toca la marca de verificación o pulsa el botón inferior. Para posponer la alarma durante 9 minutos, toca el icono ZZZ o pulsa el botón superior.

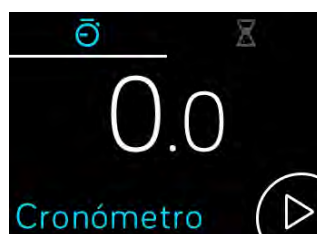
Puedes posponer la alarma las veces que quieras. El Ionic pospone la alarma automáticamente si la ignoras durante más de 1 minuto.



Cómo medir la duración de actividades con el cronómetro


Para utilizar el cronómetro:

1. En Ionic, abre la aplicación Temporizador ().
2. Si has utilizado el temporizador de cuenta atrás anteriormente, toca el icono del cronómetro de la parte superior.
3. Toca el botón de inicio para poner en marcha el cronómetro.
4. Toca el botón de pausa para detenerlo.
5. Toca el icono de restablecimiento o pulsa el botón superior para restablecer el cronómetro.



Monitoriza el tiempo transcurrido con el temporizador de cuenta atrás

Para utilizar el temporizador de cuenta atrás:

1. En Ionic, abre la aplicación Temporizador ().
2. Si has utilizado el cronómetro anteriormente, toca el icono del reloj de arena en la parte superior.
3. Toca la pantalla y, a continuación, desplázate para programar el temporizador.
4. Pulsa el botón atrás para volver a la pantalla anterior.
5. Toca el botón de inicio para empezar. El Ionic parpadea y vibra cuando el tiempo asignado se agota.
6. Para detener la alarma, toca el icono de la marca de verificación o pulsa el botón de la parte inferior.



Ten en cuenta que el cronómetro y el temporizador de cuenta atrás se pueden utilizar a la vez.

Para obtener más información acerca de cómo utilizar el temporizador, consulta help.fitbit.com.

Monitorización automática

El Ionic monitoriza de forma continua una serie de estadísticas cuando lo llevas puesto, incluida la actividad por horas y el ritmo cardiaco. Asimismo, hace un seguimiento de tu ejercicio y el sueño automáticamente. Los datos se envían al panel cada vez que sincronizas el smartwatch.

Comprobación de las estadísticas diarias

La aplicación Hoy () del Ionic monitoriza estas estadísticas durante todo el día:

- Pasos que has dado
- Los pasos dados en la última hora
- El ritmo cardiaco y el ritmo cardiaco en reposo
- Distancia recorrida
- Calorías quemadas
- Plantas subidas
- Los minutos de actividad



Aplicación Hoy

Para cambiar el orden de los mosaicos de estadísticas diarias en la aplicación Hoy, mantén pulsado uno de los mosaicos hasta que esté seleccionado y, a continuación, arrástralo a una nueva ubicación.

Busca otra información que el Ionic captura en tu panel de Fitbit, como:

- Tu historial de sueño, incluidas las horas que has dormido y las fases de sueño
- Las horas del día en que has estado inactivo frente a aquellas en que has estado activo (es decir, en las que has dado al menos 250 pasos)
- Tu historial de ejercicios y tu progreso de cara a un objetivo de ejercicios semanal

Todas las estadísticas del Ionic excepto el sueño se restablecen a medianoche para empezar un nuevo día.

Monitorización de un objetivo diario de actividad

El Ionic monitoriza tu progreso de cara a un objetivo de actividad diario de tu elección. Cuando alcances tu objetivo, el smartwatch vibrará y mostrará un mensaje de celebración.

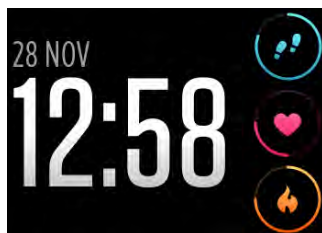
Selección de un objetivo

El objetivo diario predeterminado es de 10 000 pasos al día, aunque puedes cambiarlo al configurar tu cuenta. Puedes cambiar el objetivo a la distancia que has recorrido, las calorías quemadas o los minutos de actividad, y seleccionar el valor correspondiente. Por ejemplo, es posible que quieras seguir midiendo tu objetivo de pasos, pero cambiar la meta de 10 000 a 20 000.

Si quieres ver las instrucciones para cambiar tu objetivo, consulta help.fitbit.com.

Comprobación del progreso de un objetivo

Algunos formatos del reloj muestran un anillo o una barra de progreso del objetivo para mantenerte motivado. Por ejemplo, en el formato del reloj Secciones, la sección continua del círculo en torno al icono de recuento de pasos de la parte superior derecha indica que ya estás cerca de alcanzar tu objetivo.



Formato del reloj Secciones

Monitorización de una actividad por horas

El Ionic te ayuda a mantenerte activo a lo largo del día monitorizando el tiempo que te encuentras inactivo y recordándote que debes moverte.

Si no has dado al menos 250 pasos en una hora concreta, 10 minutos antes de que se acabe esa hora percibirás una vibración que te recordará que debes andar. Cuando alcances el objetivo de los 250 pasos después de recibir el recordatorio, sentirás una segunda vibración y aparecerá un mensaje de felicitación.


Para obtener más información acerca de la actividad por horas, incluido cómo personalizar las horas a las que recibes recordatorios, consulta help.fitbit.com.



Aviso para moverte

Monitorización automática del ejercicio

Ionic detectará de forma automática varios ejercicios y los registrará en tu historial gracias a la función SmartTrack. Para obtener una mayor precisión o ver las estadísticas en tiempo real y un resumen del entrenamiento en el smartwatch, inicia y detén un

ejercicio manualmente con la aplicación Ejercicio ().

Para obtener más información acerca de cómo utilizar la aplicación Ejercicio, consulta [Monitorización y análisis de la actividad](#).

SmartTrack te garantiza la obtención de puntos por tus momentos más activos del día. Cuando sincronizas el smartwatch después de realizar un ejercicio detectado con SmartTrack, encontrarás varias estadísticas en tu historial de ejercicios como la duración, las calorías quemadas o cómo ha influido en tu día, entre otros.

SmartTrack detecta el movimiento continuo durante al menos 15 minutos de forma predeterminada. Puedes aumentar o disminuir la duración mínima o desactivar SmartTrack para uno o más tipos de ejercicios.

Para obtener más información acerca de cómo personalizar y utilizar SmartTrack, consulta help.fitbit.com.

Monitorización del sueño

Ponte el Ionic cuando te vayas a dormir para monitorizar de forma automática tanto el tiempo que pasas dormido como las fases del sueño. Para ver las estadísticas del sueño, sincroniza el smartwatch cuando te despiertes y consulta el panel.

Para obtener más información acerca de la monitorización del ritmo cardiaco, consulta help.fitbit.com.

Establecimiento de un objetivo de sueño

El objetivo de sueño predeterminado es de 8 horas por noche. Personaliza este objetivo para adaptarlo a tus necesidades.

Para obtener más información acerca de los objetivos de sueño, incluido cómo cambiarlos, consulta help.fitbit.com.

Establecimiento de un recordatorio para irse a dormir

El panel de Fitbit puede recomendarte horas regulares para irte a la cama y para despertarte, con lo que te ayuda a mejorar la uniformidad de tu ciclo de sueño. Incluso puedes elegir que se te avise por las noches de cuándo es la hora de empezar a prepararte para irte a la cama.

Para obtener más información acerca de cómo configurar los recordatorios para irse a la cama, visita help.fitbit.com.


Información sobre los hábitos de sueño

El Ionic monitoriza una serie de estadísticas del sueño cuando te vas a dormir, incluido cuánto tiempo duermes y el tiempo que pasas en cada fase del sueño. Al combinar el Ionic con el panel de Fitbit, el smartwatch te permite comparar tus patrones de sueño con los de otras personas del mismo sexo y edad.

Para obtener más información acerca de las fases del sueño, consulta help.fitbit.com.

Visualización del ritmo cardiaco

El Ionic utiliza la tecnología PurePulse para monitorizar el ritmo cardiaco de forma automática y continua. Ionic te permite ver tu ritmo cardiaco en tiempo real y tu ritmo

cardiaco en reposo en tu smartwatch, en la aplicación Hoy (). Algunos formatos del reloj te muestran el ritmo cardiaco en tiempo real en la pantalla del reloj.

Durante un ejercicio físico, el Ionic muestra tu zona de ritmo cardiaco, que te ayudará a centrarte en la intensidad de entrenamiento que prefieras.

Para obtener más información acerca de las zonas de ritmo cardiaco del Ionic, consulta la sección [Comprobación del ritmo cardiaco](#).

Ajuste del ritmo cardiaco

La configuración del ritmo cardiaco tiene dos opciones:

- Desactivado: la monitorización del ritmo cardiaco está desactivada.
- Activado: la monitorización del ritmo cardiaco está activada cuando llevas el smartwatch puesto en la muñeca.

Para cambiar los ajustes del ritmo cardiaco, abre la aplicación Configuración () en Ionic > **Ritmo cardiaco**.

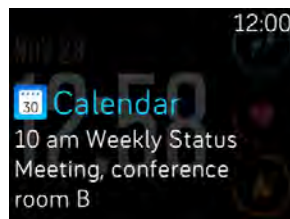
Ten en cuenta que el LED verde de la parte posterior del Ionic sigue parpadeando aunque desactives la monitorización del ritmo cardiaco.

Notificaciones

Más de 200 modelos de teléfono diferentes de iOS, Android y Windows pueden enviar notificaciones de llamadas, mensajes de texto, calendario y otros tipos de avisos a tu smartwatch. Ten en cuenta que el teléfono y el smartwatch deben encontrarse a una distancia de 9 metros aproximadamente como máximo para poder recibir las notificaciones. Si no sabes si tu teléfono es compatible con esta función, ve a <http://www.fitbit.com/devices>.

Requisitos del calendario

Para los eventos del calendario, el Ionic muestra el título, la ubicación y la hora del evento además de cualquier detalle que hayas escrito. Para recibir alertas del calendario en tu smartwatch, asegúrate de que permites que la aplicación de calendario de tu teléfono envíe notificaciones.



Notificación de calendario

En los teléfonos iPhone y Windows 10, Ionic muestra las notificaciones de todos los calendarios sincronizados con la aplicación Calendario predeterminada.

En los teléfonos Android, el Ionic muestra las notificaciones de la aplicación de calendario que hayas elegido durante la configuración. Elige entre la aplicación Calendario predeterminada de tu teléfono o varias aplicaciones de calendario de otros fabricantes.

También puedes activar las notificaciones de las aplicaciones de calendario de otros fabricantes en **Notificaciones de la aplicación**.

Configuración de notificaciones

Antes de activar las notificaciones en la aplicación de Fitbit, debes asegurarte de que tienes activado el Bluetooth del teléfono y que este tiene autorización para enviar notificaciones (a menudo en Ajustes > Notificaciones). A continuación, sigue estos pasos para configurar las notificaciones:

1. Con el smartwatch situado cerca, en el panel de la aplicación de Fitbit, toca el icono Cuenta (👤) > mosaico de Ionic.
2. Toca **Notificaciones**. Cuando se te solicite emparejar el Ionic, sigue las instrucciones indicadas en pantalla. Una vez emparejado el smartwatch, aparecerá “Ionic” en la lista de dispositivos Bluetooth conectados a tu teléfono. Las notificaciones de llamadas, mensajes de texto y calendario se activan automáticamente.

3. Para activar las notificaciones de las aplicaciones instaladas en tu teléfono, como Fitbit o WhatsApp, toca **Notificaciones de aplicaciones** y, a continuación, activa las notificaciones que quieras ver en concreto.
4. Toca **Notificaciones > Ionic** en la esquina superior izquierda para volver a la configuración del dispositivo, que sincroniza el smartwatch para completar la configuración.

Si quieres ver instrucciones más detalladas para configurar las notificaciones, consulta help.fitbit.com.

Visualización de notificaciones entrantes

Cuando tu teléfono y el Ionic estén dentro del alcance, una notificación hace que el smartwatch vibre. Si no puedes leer la notificación cuando llega, puedes consultarla más tarde (en la pantalla del reloj, desliza hacia arriba o mantén pulsado el botón de selección inferior).



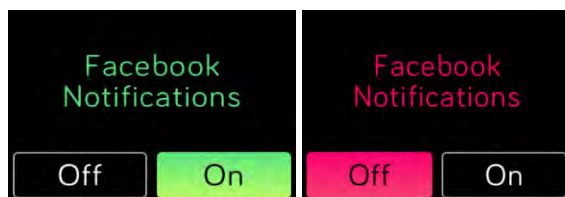
Notificaciones en Ionic

Gestión de notificaciones

El Ionic puede guardar hasta 25 notificaciones, tras lo cual las más antiguas se sustituirán por las más nuevas que vayan llegando. Las notificaciones se eliminan automáticamente transcurridas 24 horas.

Para gestionar las notificaciones:

- En la pantalla del reloj, desliza hacia arriba para ver las notificaciones y toca cualquiera para ampliarla.
- Para eliminar una notificación, ábrela y desliza a la derecha.
- Para eliminar todas las notificaciones a la vez, desliza hacia abajo hasta el final de las notificaciones y toca **Borrar todo**.
- Para desactivar todas las notificaciones de una aplicación de terceros, mantén pulsada una notificación de esa aplicación y toca **Desactivada**. Para activar las notificaciones, mantén pulsada una notificación y toca **Activado**, o abre la aplicación de Fitbit y busca la aplicación específica en Notificaciones.



Desactivación de todas las notificaciones

Puedes desactivar todas las notificaciones en Ionic o en la aplicación de Fitbit. Para ello, en el smartwatch, desliza a la derecha en la pantalla del reloj hasta la pantalla de accesos directos. Toca **Notificaciones** para cambiar la configuración a **Desactivado**.

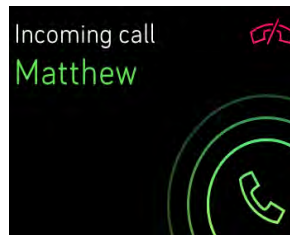


Ten en cuenta que si utilizas el ajuste No molestar del teléfono, se desactivarán las notificaciones hasta que desactives ese ajuste.

Aceptación o rechazo de llamadas de teléfono

Si se empareja con un iPhone, el Ionic te permite aceptar o rechazar llamadas entrantes del teléfono. Para aceptar una llamada, toca el icono verde del teléfono en la pantalla de tu smartwatch. Ten en cuenta que no puedes hablar al smartwatch: al aceptar una llamada respondes a esta en el teléfono más cercano. Para rechazar una llamada, toca el icono del teléfono rojo para enviar la llamada entrante al buzón de voz.

El nombre de quien llama aparecerá si dicha persona figura en tu lista de contactos; de lo contrario, verás un número de teléfono.



Salud y forma física

Con Ionic, puedes monitorizar la actividad a través de la aplicación Ejercicio (🏃)

y completar los entrenamientos guiados con Fitbit Coach (★) directamente en tu muñeca. Inicia una sesión de respiración profunda personalizada en la aplicación

Relax (💖) si quieres encontrar momentos de tranquilidad a lo largo del día. Cuando utilizas Ionic con la aplicación de Fitbit, puedes compartir tu actividad con amigos y familiares para ayudarte a seguir el buen camino, ver una comparativa de tu nivel general de forma física y el de tus compañeros, y mucho más.

Monitorización y análisis de la actividad

La aplicación Ejercicio (🏃) de Ionic monitoriza actividades específicas para recopilar estadísticas y datos del ritmo cardiaco más precisos. Elige entre más de una docena de tipos de ejercicio para personalizar la aplicación con los que más te gusten. Por ejemplo, si asistes a una clase de spinning, asegúrate de elegir la actividad spinning en el Ionic. En algunos ejercicios, como correr, montar en bicicleta y practicar senderismo, se usa la conexión GPS automáticamente para recopilar estadísticas adicionales como, por ejemplo, un mapa de la ruta y la altura que hayas subido.

Monitorización de ejercicios

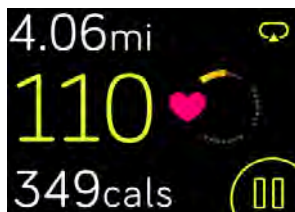
Sigue estos pasos para monitorizar tus ejercicios:

1. En el smartwatch, abre la aplicación Ejercicio (🏃).
2. Desliza para encontrar el ejercicio que has elegido.
3. Toca el ejercicio para seleccionarlo. Aparecerá la pantalla “¡Vamos!” en el dispositivo. Si has elegido un ejercicio con GPS, verás un icono de satélite en la parte superior izquierda mientras el smartwatch intenta conectarse a una señal GPS. Cuando el smartwatch muestre el texto “Conectado” y vibre, significará que el GPS se ha conectado.



4. Toca el icono de inicio o pulsa el botón inferior para comenzar a monitorizar el ejercicio. El Ionic muestra 3 estadísticas en tiempo real que elijas. Desliza la estadística intermedia para desplazarte por tus estadísticas en tiempo real. Puedes ajustar las estadísticas que ves en la configuración de cada ejercicio.

Para obtener más información, consulta [Personalización de la configuración de ejercicios](#).



5. Cuando acabes el entrenamiento o quieras ponerlo en pausa, pulsa el botón inferior.
6. Cuando se te pregunte, confirma que quieres acabar el entrenamiento.
7. Pulsa el botón superior para ver el resumen del entrenamiento.
8. Toca **Listo** para cerrar la pantalla del resumen.

Sincroniza el smartwatch para guardar el entrenamiento en el historial de ejercicios. Ahí encontrarás estadísticas adicionales y verás tu ruta si has utilizado el GPS.

Si quieres ver instrucciones para personalizar los tipos de ejercicio del smartwatch, consulta help.fitbit.com.

Comprobación de estadísticas durante el ejercicio

Durante el ejercicio, el Ionic muestra tres estadísticas sobre tu actividad. Personaliza qué estadísticas quieres ver en la pantalla para ayudarte a alcanzar tus objetivos. Las estadísticas de la parte superior e inferior mostrarán una estadística de tu elección; desliza la estadística intermedia para desplazarte por otras estadísticas o ver la hora del día. Consulta la tabla siguiente para ver las estadísticas que se muestran de forma predeterminada en Ionic según el tipo de ejercicio.

Para obtener más información acerca de cómo personalizar las estadísticas de los ejercicios en Ionic, consulta help.fitbit.com.



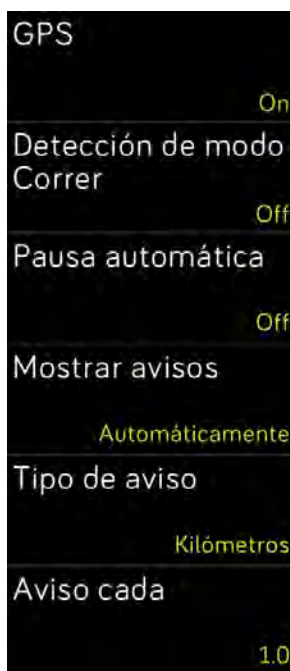
Estadísticas de los ejercicios

Ejercicio	Estadísticas disponibles (durante el ejercicio)
Correr Senderismo Caminar	<ul style="list-style-type: none"> • Distancia (estadística superior) • Ritmo (estadística intermedia) • Tiempo transcurrido (estadística inferior)
Bicicleta (al aire libre)	<ul style="list-style-type: none"> • Distancia (estadística superior) • Velocidad (estadística intermedia) • Tiempo transcurrido (estadística inferior)
Temporizador de intervalos	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre de intervalo [Movimiento o Reposo] (estadística superior) • Intervalos actual/total (estadística intermedia) • Tiempo total restante (estadística inferior)
Golf	<ul style="list-style-type: none"> • Calorías quemadas (estadística superior) • Distancia (estadística intermedia) • Tiempo transcurrido (estadística inferior)
Bicicleta elíptica Cinta de correr Elevador de escaleras Tenis	<ul style="list-style-type: none"> • Calorías quemadas (estadística superior) • Ritmo cardiaco (estadística intermedia) • Tiempo transcurrido (estadística inferior)
Pesos Spinning Yoga Bootcamp (entrenamiento de estilo militar) Entrenamiento en circuito Kickboxing Artes marciales Pilates Entrenamientos	<ul style="list-style-type: none"> • Calorías quemadas (estadística superior) • Ritmo cardiaco (estadística intermedia) • Tiempo transcurrido (estadística inferior)

Natación	<ul style="list-style-type: none"> • Largos (estadística superior) • Distancia (estadística intermedia) • Tiempo transcurrido (estadística inferior)
----------	---



Personalización de la configuración de ejercicios

Personaliza algunos ajustes de cada tipo de ejercicio directamente en el smartwatch. Por ejemplo, puedes activar o desactivar el GPS, detener automáticamente una actividad cuando dejes de moverte (se conoce como Pausa automática), recibir alertas cuando alcances ciertos objetivos durante el entrenamiento (se conoce como Avisos) y monitorizar carreras con conexión GPS de forma automática sin necesidad de abrir la aplicación Ejercicio (se conoce como Detección de carrera).



Configuración de ejercicios en Ionic

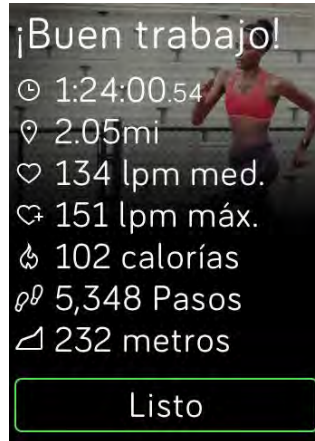
Para personalizar la configuración de un ejercicio:

1. En Ionic, toca la aplicación Ejercicio ().
2. Desplázate por la lista de ejercicios hasta que encuentres aquel que desees personalizar.
3. Toca el icono del engranaje () en la parte superior izquierda y recorre la lista de opciones de configuración.

4. Toca un ajuste para configurarlo.
5. Cuando hayas terminado, pulsa el botón atrás para volver a la pantalla de ejercicio y, a continuación, pulsa el botón de inicio para iniciar el entrenamiento.

Comprobación del resumen de entrenamientos

Después de completar un entrenamiento, Ionic muestra un resumen de tus estadísticas.



Resumen de la carrera

Sincroniza el monitor para guardar el entrenamiento en tu historial de ejercicios. Ahí puedes encontrar estadísticas adicionales y ver la ruta y la altitud alcanzada en caso de que conectaras el GPS. La tabla siguiente muestra las estadísticas que ves en tu pantalla después de completar un ejercicio específico.

Ejercicio	Resumen de las estadísticas (fin del ejercicio)
Correr Senderismo Caminar	<ul style="list-style-type: none"> ● Tiempo transcurrido ● Distancia ● Ritmo (medio) ● Ritmo cardiaco (medio) ● Ritmo cardiaco (máx.) ● Calorías quemadas ● Pasos ● Desnivel acumulado
Bicicleta (al aire libre)	<ul style="list-style-type: none"> ● Tiempo transcurrido ● Distancia ● Velocidad (media) ● Velocidad (máx.) ● Ritmo cardiaco (medio) ● Ritmo cardiaco (máx.) ● Calorías quemadas ● Desnivel acumulado

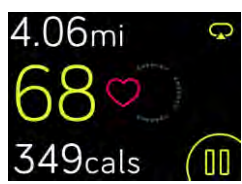
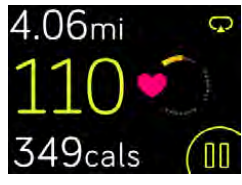
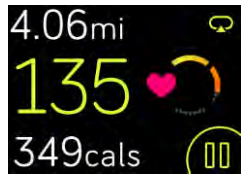
Temporizador de intervalos	<ul style="list-style-type: none"> ● Calorías quemadas ● Ritmo cardiaco (medio) ● Ritmo cardiaco (máx.) ● Distancia (si es mayor que cero) ● Tiempo transcurrido
Golf	<ul style="list-style-type: none"> ● Tiempo transcurrido ● Distancia ● Velocidad (media) ● Velocidad (máx.) ● Ritmo cardiaco (medio) ● Ritmo cardiaco (máx.) ● Calorías quemadas ● Pasos
Bicicleta elíptica Cinta de correr Elevador de escaleras Tenis	<ul style="list-style-type: none"> ● Tiempo transcurrido ● Pasos ● Ritmo cardiaco (medio) ● Ritmo cardiaco (máx.) ● Calorías quemadas ● Distancia
Pesos Spinning Yoga Bootcamp (entrenamiento de estilo militar) Entrenamiento en circuito Kickboxing Artes marciales Pilates Entrenamientos	<ul style="list-style-type: none"> ● Tiempo transcurrido ● Ritmo cardiaco (medio) ● Ritmo cardiaco (máx.) ● Calorías quemadas
Natación	<ul style="list-style-type: none"> ● Tiempo transcurrido ● Distancia ● Largos ● Ritmo (medio) ● Calorías quemadas


Comprobación del ritmo cardiaco

Las zonas de ritmo cardiaco te ayudan a centrarte en la intensidad de entrenamiento que prefieras. Ionic muestra tu zona actual y el progreso hacia tu ritmo cardiaco máximo junto a la lectura de tu ritmo cardiaco. En el panel de Fitbit, puedes ver el tiempo que has pasado en cada zona durante un día o ejercicio concretos. Según las recomendaciones de la American Heart Association (Asociación Estadounidense de Cardiología) hay tres zonas disponibles de forma predeterminada, pero si tienes un objetivo de ritmo cardiaco concreto, puedes crear una zona personalizada.

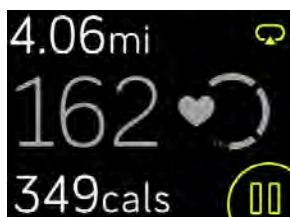
Zonas predeterminadas de ritmo cardiaco

Las zonas predeterminadas de ritmo cardiaco se calculan mediante la estimación de tu ritmo cardiaco máximo. Fitbit calcula tu ritmo cardiaco máximo con la fórmula común de 220 menos tu edad.

Icono	Zona	Cálculo	Descripción
	Fuera de zona	Por debajo del 50 % de tu ritmo cardiaco máximo.	Tu ritmo cardiaco puede ser elevado, pero no es suficiente para que se considere ejercicio.
	Zona de quema de grasas	Entre el 50 % y el 69 % de tu ritmo cardiaco máximo.	Zona de ejercicio de intensidad baja a media. Esta zona puede ser un buen comienzo para los principiantes. 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.
	Zona cardio	Entre el 70 % y el 84 % de tu ritmo cardiaco máximo.	Zona de ejercicio de intensidad media a alta. En esta zona estás forzando un poco, pero sin pasarte. Para la mayoría de las personas esta es la zona de ejercicio en la que desean centrarse.

	Zona máxima	Por encima del 85 % de tu ritmo cardiaco máximo.	Zona de ejercicio de intensidad alta. Esta zona está destinada a sesiones cortas e intensas que aumentan el rendimiento y la velocidad.
---	-------------	--	---

Ten en cuenta que el valor del ritmo cardiaco aparece en gris si el smartwatch intenta aplicar una lectura más intensa.



Zonas personalizadas de ritmo cardiaco


En lugar de utilizar las zonas de ritmo cardiaco predeterminadas, puedes establecer una zona personalizada o un ritmo cardiaco máximo personalizado si tienes en mente un objetivo concreto. Por ejemplo, es posible que los deportistas de élite puedan tener un objetivo que difiera de las recomendaciones de la Asociación Americana del Corazón para una persona normal. Cuando te encuentras en tu zona personalizada, verás un corazón totalmente coloreado en el smartwatch. Cuando no estés en esa zona, se mostrará el contorno de un corazón.

Para obtener más información sobre la monitorización del ritmo cardiaco, incluidos los enlaces a información importante de la Asociación Americana del Corazón, consulta help.fitbit.com.

Entrenamiento con Fitbit Coach



La aplicación Fitbit Coach () te pone en la muñeca entrenamientos de peso corporal guiados para ayudarte a mantenerte en forma estés donde estés.

Para iniciar un entrenamiento:

1. En Ionic, toca la aplicación Fitbit Coach ().
2. Desplázate por la lista de entrenamientos.
3. Toca un entrenamiento y, a continuación, pulsa el botón de inicio para empezar. Para ver el entrenamiento en primer lugar, toca el icono de menú de la parte superior derecha.

Para obtener más información acerca de la aplicación Fitbit Coach, consulta help.fitbit.com.

Durante un entrenamiento, puedes reproducir música a través de las aplicaciones

Música () y Pandora () en el smartwatch o controlar la que se reproduce en tu teléfono. Para ello, primero abre la aplicación Música o Pandora y elige una lista de reproducción. A continuación, vuelve a la aplicación Fitbit Coach e inicia un entrenamiento. Ten en cuenta que debes tener emparejado un dispositivo de audio Bluetooth, como unos auriculares o altavoces, al Ionic para escuchar la música que tienes guardada en el smartwatch.

Para obtener más información acerca de cómo reproducir música en Ionic, consulta la sección [Música y podcasts](#).

Cómo compartir la actividad

Tras completar un entrenamiento, sincroniza el smartwatch con la aplicación de Fitbit para compartir tus estadísticas con amigos y familiares.

Para obtener más información sobre cómo compartir tu actividad, consulta help.fitbit.com.

Monitorización de la puntuación sobre la capacidad aeróbica

Cuando se utiliza con la aplicación de Fitbit, el Ionic te ayuda a monitorizar tu forma física cardiovascular general. En el panel de la aplicación de Fitbit, toca el mosaico del ritmo cardíaco y, a continuación, desliza para ver tu puntuación de capacidad aeróbica (también conocida como VO2 máx.) y el nivel de capacidad aeróbica que muestra tu rendimiento en comparación con el de tus compañeros.


Para obtener más información acerca de capacidad aeróbica, incluidos consejos para mejorar tu puntuación, consulta help.fitbit.com.

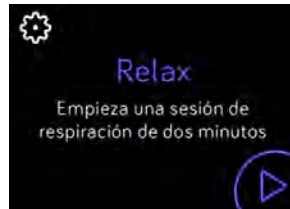
Práctica de sesiones de respiración guiada

La aplicación Respira () de Ionic ofrece sesiones de respiración guiada personalizadas con las que puedes encontrar momentos de tranquilidad a lo largo del día. Puedes elegir entre sesiones de 2 o 5 minutos de duración.

Para comenzar una sesión:

1. En Ionic, toca la aplicación **Respira**.

2. La primera opción es la sesión de 2 minutos. Toca el icono del engranaje () para elegir la sesión de 5 minutos o desactivar la vibración opcional. A continuación, pulsa el botón atrás para volver a la pantalla de Relax.



3. Toca el símbolo de inicio para dar comienzo a la sesión y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.



Aviso de respiración en Ionic


Una vez que hayas realizado el ejercicio, verás un resumen que muestra tu alineación (de qué manera has seguido los avisos de respiración), el ritmo cardiaco al principio y al final de la sesión, y la cantidad de días que has realizado una sesión de respiración guiada esta semana.

Para obtener más información acerca de las sesiones de respiración guiada, incluidas las ventajas de practicar la respiración profunda e información de seguridad, consulta help.fitbit.com.


Música y podcasts

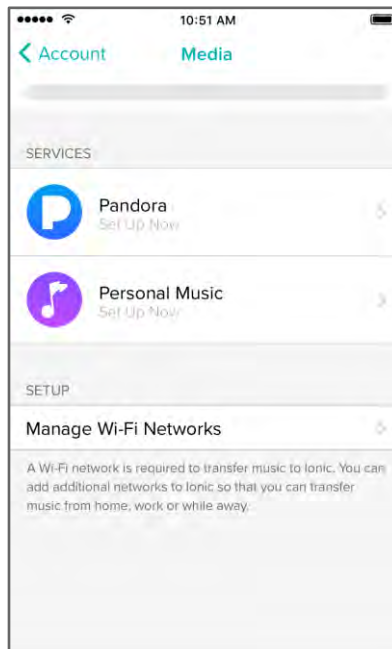
Guarda tus listas de reproducción favoritas en el Ionic y escucha música y podcasts con auriculares Bluetooth u otro dispositivo de audio sin necesidad de tener el teléfono. Si quieres ver instrucciones para emparejar un dispositivo de audio Bluetooth con el Ionic, consulta la sección [Emparejar dispositivos de audio Bluetooth](#).

Pandora en Ionic (solo en Estados Unidos)


Con la aplicación Pandora () para Ionic, puedes descargar hasta 3 de tus emisoras favoritas de Pandora o emisoras populares de entrenamiento seleccionadas directamente en tu smartwatch. Ten en cuenta que necesitas una suscripción de pago para Pandora y conexión a una red wifi para descargar las emisoras. Para obtener más información acerca de las suscripciones a Pandora, visita help.fitbit.com.

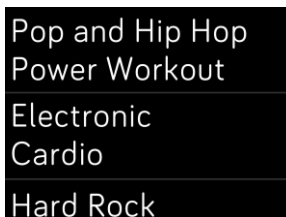
Para descargar emisoras de Pandora:

1. Si no lo has hecho aún, asegúrate de que Ionic puede conectarse a tu red wifi:
 - a. En el panel de la aplicación de Fitbit, toca o haz clic en el icono Cuenta () > mosaico de Ionic.
 - b. Toca o haz clic en **Configuración wifi**.
 - c. Toca o haz clic en **Añadir red** y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para conectarte a tu red wifi. Para obtener los mejores resultados, utiliza la red wifi de tu casa o tu lugar de trabajo.
2. Vuelve al panel y, a continuación, toca o haz clic en **Multimedia**.



3. Toca o haz clic en **Pandora**.
4. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para iniciar sesión en tu cuenta de Pandora. Si no tienes una suscripción de pago de Pandora, actualiza tu cuenta existente o crea una nueva cuenta y, a continuación, vuelve a la aplicación de Fitbit para completar la configuración.
5. En la aplicación de Fitbit, elige sincronizar automáticamente hasta 3 de tus emisoras favoritas de Pandora, o selecciona manualmente hasta 3 emisoras de entrenamiento. Si tienes Thumbprint Radio incluido en tu cuenta de Pandora, también se descargará en tu smartwatch, elijas la opción que elijas.
6. Conecta el smartwatch al cargador. Las emisoras se descargan de forma automática cuando el smartwatch se está cargando y se encuentra dentro del rango de la red wifi. También puedes tocar **Forzar sincronización ahora** en la aplicación de Fitbit para añadir las emisoras al smartwatch.

Una vez descargadas las emisoras, conecta los auriculares Bluetooth (u otro dispositivo de audio Bluetooth) al Ionic y abre la aplicación Pandora () en el smartwatch para escuchar música. Ten en cuenta que no tienes por qué estar conectado a la red wifi ni tener tu teléfono ni un ordenador cerca.




Emisoras de Pandora en Ionic

Ionic descarga automáticamente las nuevas emisoras de Pandora cuando el smartwatch está conectado al cargador y dentro del alcance de tu red wifi.

Para obtener más información acerca de cómo administrar las emisoras de Pandora, incluidas las instrucciones para quitarlas, consulta help.fitbit.com.

Música personal y podcasts

Con la aplicación Música () de Ionic, puedes guardar y reproducir varias horas de tus canciones y podcasts favoritos en la muñeca. Para descargar listas de reproducción en el smartwatch, necesitas un PC con Windows 10 o un Mac conectados al wifi. Ten en cuenta que solo puedes transferir archivos de tu propiedad o que no requieran licencia.

Descarga de música y podcasts con un PC con Windows 10

Descarga listas de reproducción de tu música personal y podcasts desde la biblioteca de iTunes o Windows Media Player en Ionic.

Creación de una lista de reproducción

Crea al menos una lista de reproducción de canciones o podcasts en iTunes o Windows Media Player para descargarla en tu smartwatch.

Si utilizas iTunes, asegúrate de que le has dado permiso a la aplicación para compartir listas de reproducción con tu smartwatch:

Abre iTunes en tu ordenador > **Edición > Preferencias > Avanzado > Compartir XML de la biblioteca de iTunes con otras aplicaciones > Aceptar.**

Instalación de la aplicación de Fitbit

Si no lo has hecho aún, instala la aplicación de Fitbit en tu ordenador:

1. Haz clic en el botón Inicio de tu PC y abre la tienda Windows (llamada “Tienda”).
2. Busca “Aplicación de Fitbit” y, cuando la encuentres, haz clic en **Gratis** para descargar la aplicación. Si nunca has descargado una aplicación en tu ordenador, se te pedirá que crees una cuenta en la Tienda Windows.
3. Haz clic en **Cuenta de Microsoft** para iniciar sesión con tu cuenta actual de Microsoft. Si aún no tienes una cuenta en Microsoft, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para crear una cuenta nueva.
4. Cuando se haya instalado la aplicación, ábrela e inicia sesión en tu cuenta de Fitbit.

Conexión a una red wifi

Asegúrate de que el Ionic y el PC están conectados a la misma red wifi:

1. En el panel de la aplicación de Fitbit, toca o haz clic en el icono Cuenta (👤) > mosaico de Ionic.
2. Toca o haz clic en **Configuración wifi**.
3. Asegúrate de que el smartwatch y el ordenador estén conectados a la misma red. Para ver a qué red está conectado el ordenador, haz clic en el símbolo de wifi (📶) en la pantalla.
4. Si todavía no has conectado tu smartwatch al wifi o tienes que añadir una red, toca o haz clic en **Añadir red** y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla. Para obtener los mejores resultados, utiliza la red wifi de tu casa o tu lugar de trabajo.
5. Si el ordenador y el smartwatch están conectados a redes distintas, conecta el smartwatch manualmente a la misma red que el ordenador. Vuelve a la pantalla Configuración wifi en la aplicación de Fitbit, toca el nombre de la red y, a continuación, **Conectar**.

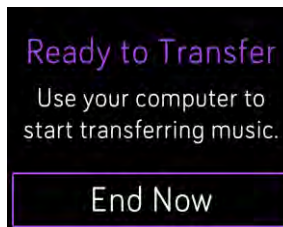
Descarga de listas de reproducción

1. Conecta el smartwatch al cargador.
2. En tu PC, abre la aplicación de Fitbit y haz clic en el icono Cuenta (👤) > mosaico de Ionic.
3. Haz clic en **Multimedia > Música personal**.

4. En Ionic, abre la aplicación Música (🎵) y, a continuación, toca **Transferir música**. Ten en cuenta que puede que tengas que desplazarte hacia abajo para ver el botón de transferencia.



5. Espera un momento a que Ionic se conecte.



6. Cuando se te indique, sigue las instrucciones que aparecen en el ordenador para elegir las listas de reproducción que deseas descargar en tu smartwatch. Después de elegir una lista de reproducción, la descarga comienza automáticamente.
7. Una vez finalizada la descarga, empareja unos auriculares Bluetooth (u otro dispositivo de audio Bluetooth) con el Ionic y abre la aplicación Música (🎵) para escuchar tus listas de reproducción.

Para obtener más información acerca de cómo gestionar las listas de reproducción en Ionic, consulta help.fitbit.com.

Descarga de música y podcasts con un Mac

Descarga listas de reproducción de tu música personal y podcasts desde la biblioteca de iTunes en Ionic.

Creación de una lista de reproducción

Crea al menos una lista de reproducción de canciones o podcasts en iTunes para descargarla en tu smartwatch.


Asegúrate de que le has dado permiso a iTunes para compartir listas de reproducción con tu smartwatch:

Abre iTunes en tu ordenador > **Preferencias** > **Avanzado** > **Compartir XML de la biblioteca de iTunes con otras aplicaciones** > **Aceptar**.

Conexión a una red wifi

Asegúrate de que el Ionic y el Mac estén conectados a la misma red wifi:

1. En el panel de la aplicación de Fitbit, toca el icono Cuenta (👤) > mosaico de Ionic.
2. Toca **Configuración wifi**.



3. Asegúrate de que el smartwatch y el ordenador estén conectados a la misma red. Para ver a qué red está conectado el ordenador, haz clic en el símbolo de wifi () en la pantalla.
4. Si todavía no has conectado tu smartwatch al wifi o tienes que añadir una red, toca o haz clic en **Añadir red** y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla. Para obtener los mejores resultados, utiliza la red wifi de tu casa o tu lugar de trabajo.
5. Si el ordenador y el smartwatch están conectados a redes distintas, conecta el smartwatch manualmente a la misma red que el ordenador. Vuelve a la pantalla Configuración wifi en la aplicación de Fitbit, toca el nombre de la red y, a continuación, **Conectar**.

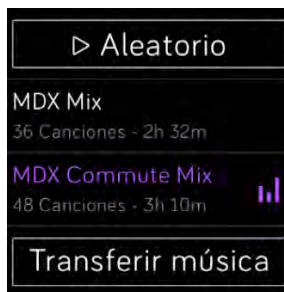
Instala Fitbit Connect

Instala una aplicación de software gratuita llamada Fitbit Connect, que te permite descargar música desde tu biblioteca de iTunes en Ionic.

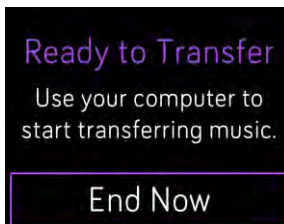
1. En tu Mac, ve a <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Desplázate hacia abajo y haz clic en la opción **Descargar para Mac**.
3. Haz doble clic en **Install Fitbit Connect.pkg**. Se abrirá el instalador de Fitbit Connect.
4. Haz clic en **Continuar** para avanzar a lo largo del proceso de instalación.

Descarga de listas de reproducción

1. Conecta el smartwatch al cargador.
2. En tu Mac, haz clic en el icono de Fitbit Connect que se encuentra en la esquina superior derecha () y, a continuación, selecciona **Gestionar mi música**.
3. Inicia sesión en tu cuenta de Fitbit.
4. En Ionic, abre la aplicación Música () y, a continuación, toca **Transferir música**. Ten en cuenta que puede que tengas que desplazarte hacia abajo para ver el botón de transferencia.



5. Espera un momento a que Ionic se conecte.



6. Cuando se te indique, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para elegir las listas de reproducción que deseas descargar en Ionic. Después de elegir una lista de reproducción, la descarga comienza automáticamente.
7. Una vez finalizada la descarga, empareja unos auriculares Bluetooth (u otro dispositivo de audio Bluetooth) con el Ionic y abre la aplicación Música (🎵) para escuchar tus listas de reproducción.

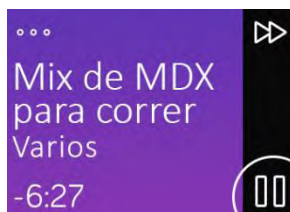
Para obtener más información acerca de cómo gestionar las listas de reproducción en Ionic, consulta help.fitbit.com.

Control de la música

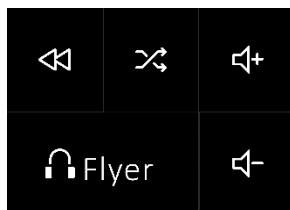
Controla la música y los podcasts que se reproducen en Ionic o en tu teléfono, o cambia el dispositivo con salida de audio por Bluetooth.

Control de música en Ionic o cambio del dispositivo de salida

1. Mantén pulsado el botón superior o toca la pantalla mientras se reproduce la música.
2. Reproduce o pausa la pista o toca la flecha de la parte superior derecha para pasar a la pista siguiente.

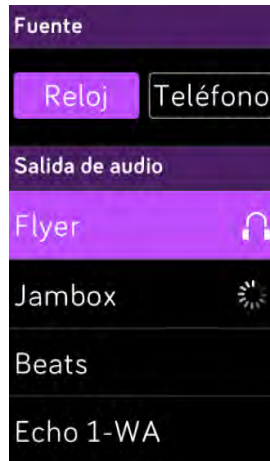


3. Para abrir otros controles, toca los 3 puntos (...) en la esquina superior izquierda.
4. Con los controles adicionales, ajusta el volumen y cambia el dispositivo de audio. Según la fuente de audio, también puedes retroceder a una pista anterior y reproducir las canciones aleatoriamente.



Controles de audio

5. Para cambiar el dispositivo de salida de audio por Bluetooth, toca el icono de dispositivo de la parte inferior izquierda y elige un dispositivo.



Controles de música

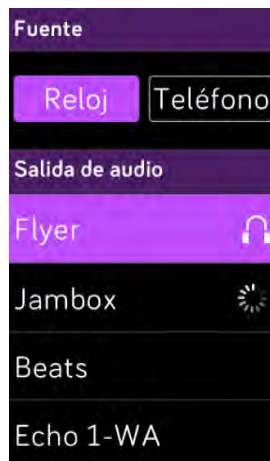
6. Pulsa el botón atrás para volver a la lista de pistas o a una aplicación.

Control de música y reproducción de audio en el teléfono

1. Si tienes un teléfono Android o Windows 10, activa Bluetooth Classic para

controlar la música en el teléfono. Para ello, abre la aplicación Configuración () en Ionic > **Bluetooth** > **Bluetooth Classic** > **Emparejar**.

2. Desde cualquier pantalla, mantén pulsado el botón superior o desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla. Es posible que veas la pista que se está reproduciendo o la última pista reproducida.
3. Para abrir otros controles, toca los 3 puntos (...) en la esquina superior izquierda.
4. Toca **Teléfono** para cambiar la fuente de audio del Ionic a tu teléfono. A continuación, utiliza el smartwatch para controlar el audio que se está reproduciendo en el teléfono.




Controles de música

Conectar dispositivos de audio Bluetooth

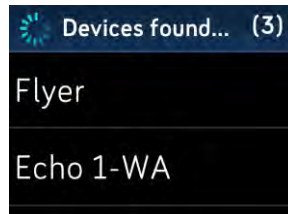
Conecta hasta 8 dispositivos de audio Bluetooth con Ionic, incluidos los auriculares Fitbit Flyer, para escuchar listas de reproducción desde tu smartwatch. Cuando añadas un nuevo dispositivo audio Bluetooth por primera vez, asegúrate de que tanto el dispositivo como el Ionic están en modo de emparejamiento.

Para emparejar un nuevo dispositivo de audio Bluetooth:

1. Primero, activa el modo de emparejamiento de los auriculares Bluetooth, los altavoces o cualquier otro dispositivo audio.
2. En Ionic, abre la aplicación **Configuración** () y, a continuación, desplázate hacia abajo y toca **Bluetooth**.
3. Toca **+ Otro dispositivo**. El Ionic busca los dispositivos cercanos.




4. Cuando encuentra dispositivos de audio Bluetooth cerca, el Ionic muestra una lista en la pantalla. Toca el nombre del dispositivo que deseas emparejar.



Cuando finalice el emparejamiento, aparecerá una marca de verificación en la pantalla.

Para escuchar música con otro dispositivo de audio Bluetooth:

1. En Ionic, abre la aplicación **Configuración** ()
2. Toca **Bluetooth**.
3. Toca el dispositivo de audio que deseas utilizar o empareja uno nuevo. A continuación, espera un momento a que el dispositivo se conecte.

Para obtener más información acerca de cómo gestionar dispositivos de audio Bluetooth, incluidas las instrucciones para quitar un dispositivo, consulta help.fitbit.com.

Cuando los Fitbit Flyer están conectados a Ionic, puedes comprobar el nivel de la batería de ambos dispositivos en la pantalla de accesos directos del smartwatch (desliza hacia la derecha desde la pantalla del reloj).

Si conectaste otro dispositivo de audio Bluetooth a Ionic, podrás ver el nivel de la batería en la pantalla de accesos directos dependiendo del dispositivo.

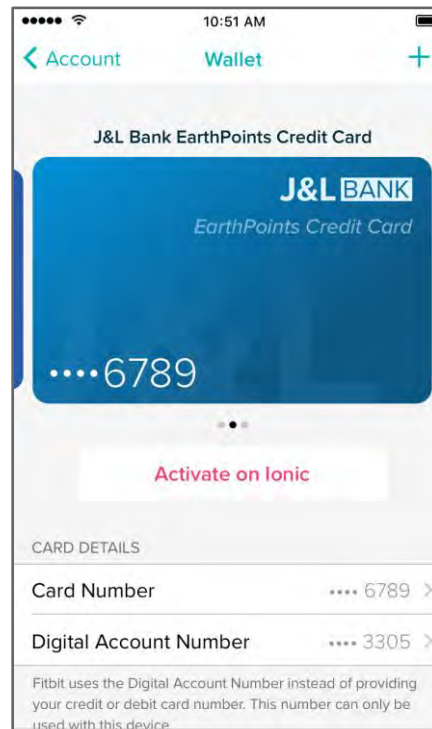
Fitbit Pay

El Ionic incluye un chip NFC integrado, que te permite usar tarjetas de crédito y débito en tu smartwatch. Empieza por configurar Fitbit Pay en la sección Monedero de la aplicación de Fitbit. A continuación, realiza compras en las tiendas que acepten pagos sin contacto desde tu smartwatch (incluso si viajas al extranjero).

No dejamos de añadir nuevas ubicaciones y emisores de tarjetas a nuestra lista de socios. Para comprobar si tu tarjeta de pago funciona con Fitbit Pay, consulta help.fitbit.com.

Adición de tarjetas de pago

Para utilizar Fitbit Pay, añade al menos una tarjeta de crédito o débito de un banco participante en la sección Monedero de la aplicación de Fitbit. En el Monedero puedes añadir y eliminar tarjetas de pago para Fitbit Pay, editar un método de pago y revisar las últimas compras.



Para configurar Fitbit Pay:

1. Con el smartwatch situado cerca, en el panel de la aplicación de Fitbit, toca o haz clic en el icono Cuenta (☰) > mosaico de Ionic.
2. Toca el mosaico **Monedero** o haz clic en él.

3. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para añadir una tarjeta de pago. En ocasiones, tu banco puede requerir alguna verificación adicional. Si vas a añadir una tarjeta por primera vez, se te pedirá que establezcas un código PIN de 4 dígitos para el smartwatch (en caso de no haberlo hecho aún). Ten en cuenta que necesitas tener Touch ID o un código PIN activados en tu teléfono.
4. Después de añadir la tarjeta, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para activar las notificaciones del teléfono (si no lo has hecho aún) y completar la configuración.

Puedes añadir un máximo de 6 tarjetas de pago al Monedero y elegir una de ellas para utilizarla con Ionic.

Compras

Realiza tus compras con Fitbit Pay en cualquier tienda que acepte pagos sin contacto. Para determinar si la tienda acepta Fitbit Pay, busca el símbolo que se muestra a continuación en el terminal de pago:



Para pagar con Ionic:

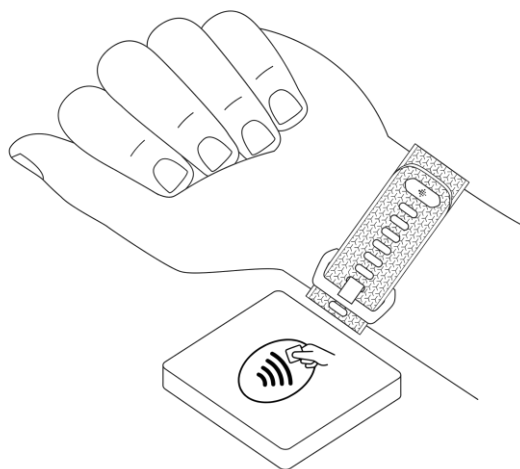
Todos los clientes excepto los que están en Australia:

1. Cuando estés listo para pagar, mantén pulsado el botón izquierdo del smartwatch durante 2 segundos.
2. Si se te indica, introduce el código PIN de 4 dígitos del smartwatch.



Tarjeta de pago en Ionic

3. Cuando aparezca tu tarjeta en la pantalla, mantén la muñeca cerca del terminal de pago.



Cuando el pago se realiza con éxito, el reloj vibra y puedes ver una confirmación en la pantalla.

Si el terminal de pago no reconoce Fitbit Pay, asegúrate de que la pantalla del smartwatch se encuentra cerca del lector y que el cajero sabe que estás utilizando un pago sin contacto.

Clientes en Australia:

1. Si tienes una tarjeta de crédito o débito de un banco australiano, mantén tu smartwatch cerca del terminal de pago para pagar. Si tu tarjeta pertenece a un banco de fuera de Australia, completa los pasos 1 y 2 de la sección anterior.
2. Si se te indica, introduce el código PIN de 4 dígitos del smartwatch.
3. Si la cantidad de la compra supera los 100 USD AU, sigue las instrucciones que aparecen en el terminal de pago. Si se te solicita un código PIN, introduce el código PIN de tu tarjeta (no el del smartwatch).

Si el terminal de pago no reconoce Fitbit Pay, asegúrate de que la pantalla del smartwatch se encuentra cerca del lector y que el cajero sabe que estás utilizando un pago sin contacto.

Por razones de seguridad, debes llevar puesto el Ionic en la muñeca para utilizar Fitbit Pay.

Para obtener más información acerca de Fitbit Pay, incluido cómo ver las transacciones realizadas con el smartwatch, consulta help.fitbit.com.

Gestión de aplicaciones

La galería de aplicaciones de Fitbit ofrece aplicaciones para el Ionic capaces de satisfacer una gran variedad de necesidades diarias, de salud, de forma física y de cronometraje. Todas tus aplicaciones se organizan en grupos de 4 por pantalla.

Algunas aplicaciones del Ionic requieren el emparejamiento del teléfono, mientras que otras de funciones importantes están diseñadas para su uso sin necesidad de tener el teléfono cerca. Para obtener más información, consulta [Uso de Ionic sin un teléfono](#).

Galería de aplicaciones de Fitbit

La galería de aplicaciones de Fitbit, a la que puedes acceder a través de la aplicación de Fitbit, es donde puedes buscar e instalar aplicaciones para el Ionic.

Adición de aplicaciones

Añade nuevas aplicaciones a Ionic desde la galería de aplicaciones de Fitbit.

Para añadir una aplicación:

1. Con el smartwatch situado cerca, en el panel de la aplicación de Fitbit, toca o haz clic en el icono Cuenta (👤) > mosaico de Ionic.
2. Toca o haz clic en **Aplicaciones** > **Todas las aplicaciones**.
3. Examina las aplicaciones disponibles. Cuando encuentres la que quieres instalar, tócala o haz clic en ella.
4. Toca o haz clic en **Instalar** para añadir la aplicación a Ionic.

Reordenación de aplicaciones

Para cambiar la posición de una aplicación en Ionic, mantenla pulsada hasta que se seleccione y, a continuación, arrástrala a otra ubicación. Sabrás que la aplicación está seleccionada cuando aumente ligeramente de tamaño.

Eliminación de aplicaciones

Puedes eliminar la mayoría de las aplicaciones instaladas en Ionic.

Para quitar una aplicación:

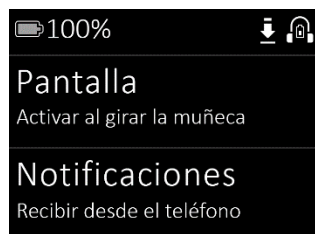
1. Con el smartwatch situado cerca, en el panel de la aplicación de Fitbit, toca o haz clic en el icono Cuenta (👤) > mosaico de Ionic.
2. Toca o haz clic en **Aplicaciones**.

3. En Mis aplicaciones, busca la aplicación que quieras quitar. Puede que tengas que desplazarte hacia abajo para ver algunas de las aplicaciones.
4. Toca o haz clic en la aplicación > **Eliminar**.

Actualización de aplicaciones

Las aplicaciones del Ionic se actualizan automáticamente a través del Bluetooth o una red wifi, según necesites. Ionic busca actualizaciones cuando está conectado al cargador y dentro del alcance de tu red wifi. Cuando una actualización está en

curso mediante conexión wifi, aparece el icono de descarga (↓) en la pantalla de accesos directos.



Para obtener más información acerca de cómo gestionar las aplicaciones de tu smartwatch, consulta help.fitbit.com.

Actualizaciones de firmware

A veces, llevamos a cabo mejoras de productos y funciones gratuitas mediante actualizaciones de firmware. Es recomendable que mantengas el Ionic actualizado.

Actualizar el Ionic puede tardar una hora o más, y puede que requiera mucha batería. Por eso te recomendamos que conectes el smartwatch al cargador antes de iniciar la actualización.

Cuando haya disponible una actualización de firmware, verás una notificación de la aplicación de Fitbit en la que se te preguntará si deseas actualizar. Cuando empiece a actualizarse, aparecerá una barra de progreso en el Ionic y en la aplicación de Fitbit hasta que haya finalizado la actualización. Para obtener los mejores resultados, asegúrate de que el smartwatch esté cargado y se pueda conectar a la red wifi.

Mantén el smartwatch y el teléfono u ordenador cerca el uno del otro durante el proceso de actualización.

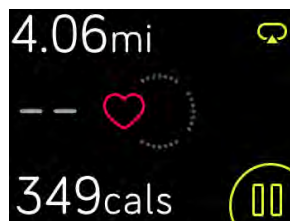
Si tienes problemas para actualizar el smartwatch, consulta help.fitbit.com.

Solución de problemas


Si el smartwatch no funciona correctamente, consulta nuestra guía sobre solución de problemas a continuación. Visita help.fitbit.com para obtener más información.

Ausencia de señal de ritmo cardiaco

El Ionic monitoriza continuamente el ritmo cardiaco mientras estás haciendo ejercicio y durante todo el día. Sin embargo, es posible que, en ocasiones, el smartwatch tenga dificultades para obtener una buena señal. Si esto llega a ocurrir, verás unas líneas discontinuas en el lugar donde normalmente aparece tu ritmo cardiaco actual.



Si no recibes la señal del ritmo cardiaco, asegúrate ante todo de que llevas puesto el smartwatch correctamente, colocándolo más arriba o más abajo en la muñeca o apretando o aflojando la correa. El Ionic debe estar en contacto con la piel. Mantén el brazo quieto y recto un momento y, a continuación, deberías poder ver tu ritmo cardiaco de nuevo. Si sigues sin recibir señal del ritmo cardiaco, abre la aplicación

Configuración () del smartwatch y comprueba que la opción Ritmo cardiaco está activada.

Ausencia de señal GPS

Factores ambientales como edificios altos, bosques frondosos, colinas empinadas e incluso nubes densas pueden interferir en la capacidad del Ionic para conectarse a los satélites GPS. Si tu smartwatch está buscando una señal GPS durante un ejercicio, aparecerá el texto “Conectando” en la parte superior de la pantalla.



Para obtener los mejores resultados, espera a que Ionic encuentre la señal antes de empezar el entrenamiento.

Imposible conectar con una red wifi

Si el Ionic no puede conectarse a la red wifi, asegúrate antes de que estás intentando conectar el smartwatch a una red compatible. Para obtener los mejores resultados, utiliza la red wifi de tu casa o tu lugar de trabajo. El Ionic no puede conectarse a redes wifi de 5 GHz, WPA de empresa ni a redes públicas que requieran registros, suscripciones o creación de perfiles. Para ver una lista de los tipos de red compatibles, consulta la sección [Conexión a una red wifi](#).

Después de comprobar que la red es compatible, reinicia el smartwatch y, a continuación, intenta conectarte a la red wifi de nuevo. Si ves que aparecen otras redes en la lista de redes disponibles, pero no sale tu red preferida, acerca tu smartwatch al router.

Si estás intentando descargar música personal o podcasts, asegúrate de que el Ionic y el ordenador estén conectados a la misma red wifi. Para ello, consulta los pasos descritos en [Música y podcasts](#). Para obtener una conexión wifi más sólida, acerca el smartwatch al router.

Si estás intentando descargar emisoras de Pandora, asegúrate primero de que tu red wifi funciona correctamente. Prueba a conectar otro dispositivo a tu red. Si se conecta correctamente, intenta descargar la emisora de nuevo. Ten en cuenta que las emisoras se descargan de forma automática cuando el smartwatch se está cargando y se encuentra dentro del rango de la red wifi. También puedes tocar **Forzar sincronización ahora** en la aplicación de Fitbit para añadir las emisoras al smartwatch.

Para obtener más información acerca de cómo solucionar problemas con la conexión wifi, consulta help.fitbit.com.

Comportamiento inesperado

En caso de tener alguno de los siguientes problemas, es posible que se solucionen reiniciando tu smartwatch:

- El monitor no se sincroniza a pesar de haberse realizado la configuración correctamente.
- El monitor no responde al tocarlo a pesar de estar cargado.
- El monitor no monitoriza los pasos ni demás datos.


Si reinicias el smartwatch, el dispositivo se restablece, pero no se borran los datos.

Para reiniciar tu smartwatch, mantén pulsados los botones inferior y atrás durante unos segundos hasta que veas el logotipo de Fitbit en la pantalla.

Para ver más sugerencias acerca de la solución de problemas o ponerte en contacto con el servicio de atención al cliente, consulta help.fitbit.com.

Restablecimiento de los valores de fábrica

Restablece los valores de fábrica del Ionic para borrar las aplicaciones y todos los datos personales que haya en el dispositivo, incluidas las tarjetas de crédito y débito que hayas añadido a Fitbit Pay. Si quieres darle tu Ionic a otra persona o deseas devolverlo para obtener un reembolso, realiza antes un restablecimiento de los valores de fábrica:

En Ionic, abre la aplicación de Configuración () > **Acerca de** > **Restablecer los valores de fábrica**.

Información general y especificaciones

Sensores

Fitbit Ionic incorpora los siguientes sensores y motores:

- Un acelerómetro MEMS de 3 ejes, que monitoriza tus patrones de movimiento.
- Un altímetro, que monitoriza los cambios de altitud.
- Un receptor GPS con GLONASS, que monitoriza tu ubicación durante un entrenamiento.
- Un monitor óptico de ritmo cardíaco.
- Un sensor de luz ambiental.
- Un sensor de temperatura.

Materiales

La correa que incluye el Ionic está hecha de un material de elastómero flexible y duradero similar al que se usa en muchos relojes deportivos. No contiene látex. Hay correas disponibles de piel auténtica.

El marco del Ionic está hecho de aluminio Aerograde serie 6000.

Tecnología inalámbrica

Ionic incluye un receptor de radio Bluetooth 4.0 y el chip NFC.

Información acerca de la tecnología de tacto

El Ionic cuenta con un motor de vibración para alarmas, objetivos, notificaciones y recordatorios.

Batería

El Ionic está equipado con una batería de polímero de litio recargable.

Memoria

Ionic guarda los datos y las estadísticas durante 7 días entre los momentos en los que sincronices el smartwatch. Los datos almacenados incluyen estadísticas diarias (como pasos, distancia, calorías quemadas, minutos de actividad, ritmo cardíaco y horas de inactividad frente a horas de actividad), así como las fases del sueño, las actividades de SmartTrack y los datos de los ejercicios.

Por ello, se recomienda sincronizar el smartwatch al menos una vez al día.

Visualización

Ionic tiene una pantalla LCD en color.

Tamaño de correa

A continuación, se muestran los tamaños de correa disponibles. Ten en cuenta que el tamaño de las pulseras que se venden por separado puede variar un poco.

Correa pequeña	Se adapta a una muñeca de 14 a 17 cm.
Correa grande	Se adapta a una muñeca de 17 a 20 cm.

Condiciones ambientales

Temperatura de funcionamiento	De -10 a 45 °C
Temperatura de almacenamiento	De -20 a -10 °C De 45 a 60 °C
Resistencia al agua	Resistente al agua hasta 50 metros
Altitud máxima de funcionamiento	9144 m

Más información

Para obtener más información sobre tu smartwatch y panel, visita <http://help.fitbit.com>.

Garantía y política de devoluciones

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

Avisos de seguridad y normativas

Nombre del modelo: FB503

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

Notice to the User: The FCC and Industry Canada IDs can also be viewed on your device. To view content:

- Tap **Settings > About > Regulatory Info.**

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 received, including interference that may cause undesired operation

FCC Warning

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

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

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

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

FCC ID: XRAFB503

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

Notice to the User: The FCC and Industry Canada IDs can also be viewed on your device. To view content:

- **Tap Settings > About > Regulatory Info.**

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 in accordance with the current RSS GEN:

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard(s).

Operation is subject to the following two conditions:

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

Cet appareil est conforme avec Industrie Canada RSS standard exempts de licence (s). Son utilisation est soumise à Les deux conditions suivantes:

1. Cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences et
2. Cet appareil doit accepter Toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement du dispositif

IC: 8542A-FB503

Unión Europea (UE)

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB503 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address:

<http://www.fitbit.com/safety>.

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB503 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 FB503 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.

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB503 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 FB503 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.

Declaración de seguridad

Se ha comprobado que este equipo cumple con la certificación de seguridad de acuerdo con las especificaciones de la norma estándar: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2:2013.

Información de frecuencia

Rango de frecuencia (MHz): 2400-2483,5

PIRE más elevada dentro del rango (dBm): 16,88

Australia y Nueva Zelanda

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

- Tap Settings > About > Regulatory Info.



©2017 Fitbit, Inc. Todos los derechos reservados. Fitbit y el logotipo de Fitbit son marcas comerciales o marcas registradas de Fitbit en Estados Unidos y otros países. Para consultar una lista más completa de marcas comerciales de Fitbit, visita <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Las marcas comerciales de terceros mencionadas son propiedad de sus respectivos propietarios.