



fitbit blaze™



Manuale dell'utente  
Versione 1.4

# Sommario

---

<b>Sommario</b> .....	<b>3</b>
<b>Introduzione</b> .....	<b>6</b>
Contenuto della confezione .....	6
Ricarica del tracker .....	6
Configurazione con lo smartphone .....	7
Visualizzazione dei dati nell'app Fitbit .....	8
<b>Come indossare Blaze</b> .....	<b>9</b>
Come indossare il dispositivo tutto il giorno e per l'allenamento .....	9
Mano dominante.....	10
Sostituzione del cinturino .....	10
Rimozione del cinturino.....	10
Inserimento di un nuovo cinturino.....	11
<b>Nozioni di base</b> .....	<b>12</b>
Navigazione in Blaze.....	12
Navigazione di base .....	12
Controllo del livello della batteria.....	12
Modifica del quadrante orologio .....	12
Regolazione delle impostazioni.....	13
Manutenzione di Blaze.....	13
<b>Notifiche</b> .....	<b>14</b>
Configurazione delle notifiche .....	14
Visualizzazione delle notifiche in arrivo .....	14
Gestione delle notifiche .....	15
Disattivazione delle notifiche .....	15
Risposta o rifiuto di chiamate telefoniche .....	15
<b>Funzioni correlate al tempo</b> .....	<b>17</b>
Impostazione della sveglia .....	17
Impostazione di un timer o cronometro.....	17
<b>Rilevazione dell'attività</b> .....	<b>18</b>
Visualizzazione delle statistiche .....	18
Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiana .....	18
Scelta di un obiettivo.....	18

Rilevamento dell'attività oraria.....	18
Monitoraggio del sonno .....	19
Impostazione di un obiettivo di sonno .....	19
Impostazione di un promemoria per andare a dormire .....	19
Informazioni sulle abitudini di sonno .....	19
Respirazione guidata .....	19
Rilevamento automatico dell'allenamento.....	20
Rilevamento e analisi dell'allenamento con la modalità Allenamento .....	20
Requisiti GPS.....	20
Rilevamento di un allenamento .....	21
Personalizzazione dei collegamenti agli allenamenti.....	21
Controllo del riepilogo dell'allenamento.....	21
Monitoraggio del battito cardiaco .....	21
Margini del battito cardiaco predefiniti .....	22
Zone del battito cardiaco personalizzate .....	23
Condivisione dell'attività.....	23
Visualizzazione del punteggio di attività cardio.....	24
<b>Controllo della musica.....</b>	<b>25</b>
Impostazione del controllo musica .....	25
Controllo della musica.....	25
<b>Aggiorna Blaze .....</b>	<b>27</b>
<b>Risoluzione dei problemi .....</b>	<b>28</b>
Segnale del battito cardiaco mancante .....	28
Altri problemi .....	28
<b>Informazioni generali e specifiche .....</b>	<b>29</b>
Sensori.....	29
Materiali.....	29
Tecnologia wireless .....	29
Feedback aptico .....	29
Batteria.....	29
Memoria.....	30
Display .....	30
Dimensioni del cinturino .....	30
Condizioni ambientali.....	31
Ulteriori informazioni .....	31
Garanzia e condizioni di restituzione .....	31

<b>Avvisi normativi e sulla sicurezza</b> .....	<b>32</b>
USA: Dichiarazione della Federal Communications Commission (FCC).....	32
Canada: Dichiarazione di Industry Canada (IC).....	33
Unione Europea (UE).....	33
Australia e Nuova Zelanda .....	34
Cina.....	34
Israele .....	35
Giappone.....	35
Messico .....	35
Oman.....	35
Filippine.....	36
Singapore .....	36
Sud Africa .....	36
Corea del Sud .....	37
Serbia.....	37
Taiwan .....	37
Emirati Arabi Uniti.....	39
Informazioni sulla sicurezza .....	39

# Introduzione

---

Benvenuto in Fitbit Blaze, lo smartwatch per il fitness che ti aiuta a raggiungere i tuoi obiettivi con stile. Prenditi un momento per rivedere le nostre informazioni complete sulla sicurezza all'indirizzo [fitbit.com/safety](http://fitbit.com/safety).

## Contenuto della confezione

La confezione di Blaze include:



Tracker



Cavo di ricarica

I cinturini intercambiabili di Blaze, disponibili in un'ampia gamma di colori e materiali, venduti separatamente.

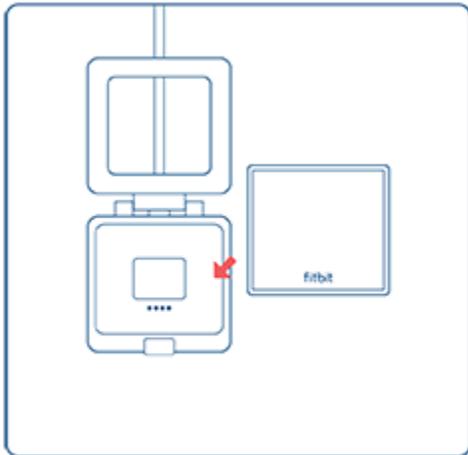
## Ricarica del tracker

La batteria completamente carica di Blaze dura fino a 5 giorni. La durata della batteria e i cicli di ricarica variano in base a uso e molti altri fattori; i risultati effettivi varieranno di conseguenza.

Per ricaricare Blaze:

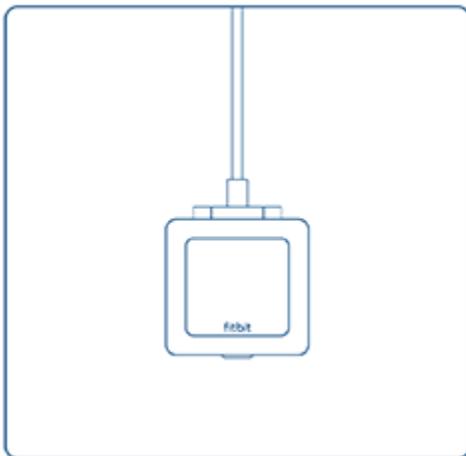
1. Collega il cavo di ricarica a una porta USB sul tuo computer, a un caricabatteria a parete USB certificato UL o a un altro dispositivo di ricarica a basso consumo energetico.
2. Rimuovi il tracker dal cinturino. A tale scopo, ruota il cinturino verso l'alto e premi delicatamente sullo schermo in modo che si stacchi dalla montatura.

3. Posiziona il tracker all'interno della base di ricarica con lo schermo rivolto verso di te.



I quattro poli dorati devono essere allineati.

4. Chiudi il coperchio della base di ricarica. Quando il tracker è ben posizionato nella base, viene visualizzata un'icona della batteria grande ad indicare che la ricarica è iniziata.



La ricarica completa richiede 1-2 ore. Durante la ricarica del tracker, puoi controllare l'orologio toccando lo schermo, usare le notifiche e controllare la musica. Un'icona della batteria luminosa in alto a sinistra dello schermo mostra il livello della batteria. Puoi anche controllare il livello della batteria durante la ricarica aprendo e chiudendo il coperchio della base per visualizzare un'icona più grande.

## Configurazione con lo smartphone

Configura Blaze con l'app Fitbit per iPhone e iPad o smartphone Android. L'app Fitbit è compatibile con gli smartphone e i tablet più comuni. Per ulteriori informazioni, vedi [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices).



Per iniziare:

1. Scarica l'app Fitbit:
  - [Apple App Store](#) per iPhone
  - [Google Play Store](#) per smartphone Android
2. Installa l'app e aprila.
  - Se già disponi di un account Fitbit, accedi al tuo account > tocca la scheda Oggi  > la tua immagine di profilo > **Configura un dispositivo**.
  - Se non disponi di un account Fitbit, tocca **Iscriviti a Fitbit** per una serie guidata di domande che ti aiutano a creare un account Fitbit.
3. Continua a seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per connettere Blaze al tuo account.

Una volta eseguita la configurazione, leggi la guida per maggiori informazioni sul nuovo tracker ed esplora l'app Fitbit.

Per ulteriori informazioni, visita [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Visualizzazione dei dati nell'app Fitbit

Apri l'app Fitbit sul tuo smartphone per visualizzare i tuoi dati sull'attività e il sonno, registrare gli alimenti e il consumo di acqua, partecipare alle sfide e molto altro ancora.

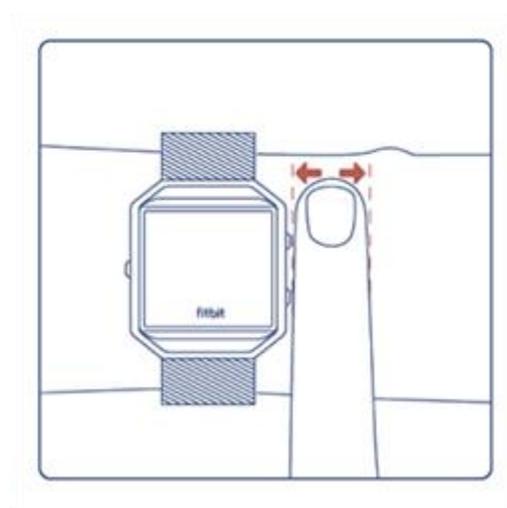
## Come indossare Blaze

---

Posiziona Blaze sul tuo polso. Se hai acquistato un cinturino intercambiabile, vedi le istruzioni in ["Sostituzione del cinturino"](#) a pagina 10.

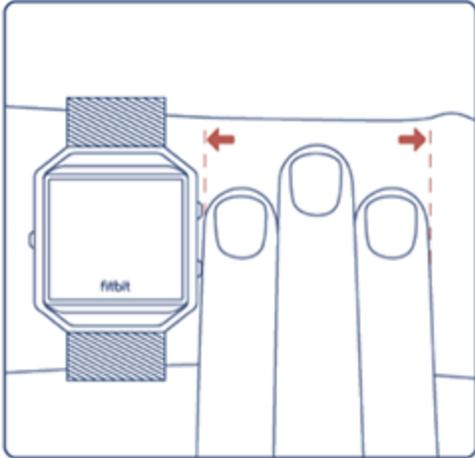
### Come indossare il dispositivo tutto il giorno e per l'allenamento

Quando non ti alleni, indossa Blaze un dito sopra l'osso del polso.



Per ottimizzare il monitoraggio del battito cardiaco durante l'allenamento:

- Durante un esercizio, prova a indossare il dispositivo più in alto sul polso (3 dita sopra l'osso del polso) per una maggiore aderenza. Molti allenamenti come la bicicletta o il sollevamento pesi ti portano a inclinare frequentemente il polso e, quindi, possono interferire con maggiore probabilità con il segnale del battito cardiaco se indossi lo smartwatch più in basso sul polso.



- Indossa il tuo dispositivo Fitbit sul polso e assicurati che il retro del dispositivo sia a contatto con la pelle.
- Ricorda di stringere il cinturino prima di un esercizio e allentarlo al termine. Il cinturino deve essere aderente ma non troppo stretto (un cinturino stretto limita il flusso sanguigno, influenzando potenzialmente il segnale del battito cardiaco).

## Mano dominante

Per una maggiore precisione, devi specificare se indossi Blaze sulla mano dominante o non dominante. La mano dominante è quella che solitamente utilizzi per scrivere o mangiare. Per iniziare, l'opzione Polso è impostata sulla mano non dominante. Se indossi Blaze sulla mano dominante, modifica l'impostazione Polso nell'app Fitbit:

Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'immagine di profilo > riquadro Blaze > **Polso > Dominante**.

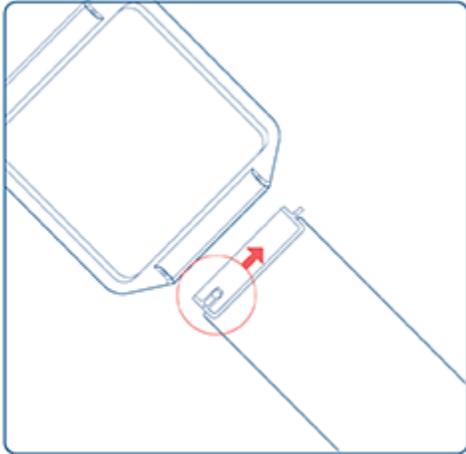
## Sostituzione del cinturino

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

### Rimozione del cinturino

1. Posiziona Blaze capovolto su una superficie piatta e uniforme e individua i perni di rimozione del cinturino, uno su ciascuna estremità nel punto di contatto con la montatura.

2. Per sbloccare il perno, usa la punta del dito o dell'unghia per far scorrere delicatamente il perno sull'estremità opposta ed estrai il cinturino dalla montatura.



3. Ripeti la stessa operazione sull'altro lato.

### Inserimento di un nuovo cinturino

Prima di agganciare un nuovo cinturino, identifica la parte superiore e la parte inferiore del cinturino. Sull'estremità della parte superiore è presente una fibbia di orologio. Sulla parte inferiore sono presenti degli incavi.

Per attaccare il cinturino:

1. Posiziona Blaze capovolto. Una volta capovolto, due pulsanti sono sulla sinistra e un pulsante è sulla destra.
2. Trova il piedino opposto al perno di rimozione e inseriscilo nel foro della montatura.
3. Tira il perno mentre fai scorrere il cinturino in posizione e rilascialo per bloccare il cinturino nella montatura.

## Nozioni di base

---

Scopri le procedure migliori per navigare, controllare il livello della batteria ed eseguire la manutenzione del tracker.

### Navigazione in Blaze

Blaze dispone di un touch screen LCD a colori e 3 pulsanti.

Spostati su Blaze scorrendo il dito orizzontalmente, verticalmente o premendo un pulsante. Per risparmiare batteria, lo schermo del tracker si spegne quando non in uso.

#### Navigazione di base

La schermata iniziale è l'orologio.

- Scorrere il dito verso l'alto per visualizzare le notifiche.
- Scorri il dito verso il basso per controllare la musica e per attivare o disattivare le notifiche.
- Scorri il dito a sinistra, quindi tocca per aprire menu speciali.
- Premi il pulsante a sinistra per tornare a una schermata precedente o al quadrante orologio.

### Controllo del livello della batteria

In tutte le schermate dei menu, una piccola icona in alto a sinistra mostra il livello della batteria. Se il livello della batteria è basso, viene visualizzata un'icona della batteria sul quadrante orologio.

### Modifica del quadrante orologio

Blaze è dotato di diversi quadranti orologio. Per cambiare il quadrante orologio:

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca la tua immagine di profilo > riquadro Blaze.
2. Tocca **Display orologio**.
3. Scorri a sinistra e destra per sfogliare i quadranti orologio disponibili. Tocca **Scegli** per passare al quadrante orologio selezionato.

## Regolazione delle impostazioni

Gestisci le impostazioni di base, tra cui luminosità, monitoraggio del battito cardiaco e Vista rapida direttamente sul tuo tracker. Apri l'app Impostazioni e tocca un'impostazione per regolarla. Scorri il dito verso l'alto per visualizzare l'elenco completo delle impostazioni.

## Manutenzione di Blaze

È importante pulire e asciugare Blaze regolarmente. Per ulteriori informazioni, vedi [fitbit.com/productcare](https://fitbit.com/productcare).

# Notifiche

---

Blaze può mostrare avvisi di chiamata, SMS, avvisi di calendario e app dal tuo smartphone per tenerti informato. Tieni il tracker entro 9 metri dal tuo smartphone per ricevere le notifiche.

## Configurazione delle notifiche

Controlla che il Bluetooth sia attivo sul tuo smartphone e che lo smartphone possa ricevere notifiche (spesso sotto Impostazioni > Notifiche). Quindi, configura le notifiche:

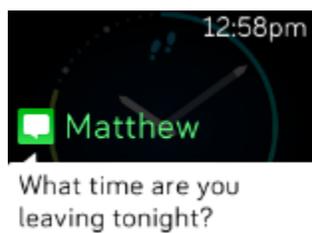
1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca la tua immagine di profilo > riquadro Blaze.
2. Tocca **Notifiche**.
3. Segui le istruzioni visualizzate sullo schermo per associare il tuo tracker, se necessario. Avvisi di chiamata, SMS e di calendario sono attivati automaticamente.
4. Per attivare le notifiche dalle app installate sul tuo smartphone, inclusa l'app Fitbit e WhatsApp, tocca **Notifiche app** e attiva le notifiche che desideri ricevere.

Tieni presente che se utilizzi un iPhone, Blaze mostra le notifiche di tutti i calendari sincronizzati con l'app di calendario. Se utilizzi uno smartphone Android, Blaze mostra le notifiche di calendario dell'app di calendario scelta durante la configurazione.

Per ulteriori informazioni, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Visualizzazione delle notifiche in arrivo

Quando lo smartphone e Blaze sono nella portata prevista, viene inviata una notifica e il tracker vibra. Se non vedi la notifica quando arriva, puoi trovarla più tardi scorrendo il dito verso l'alto nella schermata dell'orologio.



## Gestione delle notifiche

Blaze memorizza fino a 30 notifiche, dopodiché le più vecchie vengono sostituite con quelle più nuove. Le notifiche vengono eliminate automaticamente dopo 24 ore. Il tuo tracker può mostrare fino a 32 caratteri di un oggetto e fino a 160 caratteri di un messaggio di testo.

Per gestire le notifiche:

- Scorri il dito verso l'alto dal quadrante orologio per visualizzare le notifiche e tocca una notifica per espanderla.
- Per eliminare una notifica, scorri il dito verso destra.
- Per eliminare tutte le notifiche contemporaneamente, scorri il dito verso il basso delle tue notifiche e tocca **Cancella tutto**.
- Per notifiche di testo più lunghe, scorri il dito verso l'alto sul testo.
- Per uscire dalla schermata delle notifiche, premi il pulsante a sinistra.

## Disattivazione delle notifiche

Disattiva determinate notifiche nell'app Fitbit o disattiva tutte le notifiche nelle impostazioni rapide su Blaze. Se tutte le notifiche sono disattivate, il tuo tracker non vibra e lo schermo non si attiva quando lo smartphone riceve una notifica.

Per disattivare solo determinate notifiche:

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit sul tuo smartphone, tocca l'immagine di profilo > riquadro Blaze > **Notifiche**.
2. Disattiva le notifiche che non desideri più ricevere sul tuo tracker.
3. Sincronizza il tracker per salvare le modifiche.

Per disattivare tutte le notifiche:

1. Tieni premuto il pulsante in alto a destra per aprire le impostazioni rapide.
2. Modifica le impostazioni delle notifiche su **Off**.

Tieni presente che se utilizzi l'impostazione Non disturbare sullo smartphone, non riceverai notifiche sul tuo tracker fino a quando non disattivi questa impostazione.

## Risposta o rifiuto di chiamate telefoniche

Se associato a un iPhone, Blaze consente di accettare o rifiutare chiamate in arrivo.

Per accettare una chiamata, tocca l'icona del telefono verde sullo schermo del tracker. Tieni presente che non puoi parlare nel tracker, puoi accettare una chiamata e rispondere sullo smartphone nelle vicinanze. Per rifiutare una chiamata, tocca l'icona del telefono rossa per inviare il chiamante alla segreteria telefonica.

Il nome del chiamante viene visualizzato se presente nell'elenco dei contatti, altrimenti viene visualizzato un numero di telefono.



## Funzioni correlate al tempo

---

Le sveglie vibrano per svegliarti e avisarti all'ora impostata. Imposta fino a 8 sveglie silenziose per l'attivazione una volta o più giorni alla settimana. Puoi anche impostare il tempo per determinati eventi con il cronometro o impostare un timer con conto alla rovescia.

### Impostazione della sveglia

Imposta, gestisci ed elimina le sveglie nel menu Sveglie sul tuo tracker. Quando una sveglia suona, il tracker vibra. Per spegnere la sveglia, tocca il segno di spunta. Per ripetere la sveglia dopo 9 minuti, tocca l'icona ZZZ. Puoi posticipare la sveglia tutte le volte che vuoi. Tieni presente che il tuo tracker passerà in modalità ripetizione automaticamente se ignori la sveglia per più di 1 minuto.

Per ulteriori informazioni, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Impostazione di un timer o cronometro

Per impostare un timer o utilizzare il cronometro, apri il menu Timer. Scorri a sinistra o destra per scegliere tra il timer e il cronometro.

## Rilevazione dell'attività

---

Blaze registra continuamente un'ampia gamma di statistiche ogni volta che lo indossi. I dati vengono automaticamente sincronizzati quando nella portata dell'app Fitbit tutto il giorno.

### Visualizzazione delle statistiche

Dal quadrante orologio, scorri a sinistra fino alla schermata Oggi. Toccala e scorri verso l'alto per visualizzare le tue statistiche giornaliere:

- Passi effettuati
- Battito cardiaco attuale
- Distanza percorsa
- Calorie bruciate
- Piani saliti
- Minuti attivi
- Attività oraria

Trovi la cronologia completa e altre informazioni rilevate dal tuo tracker, come i dati del sonno, nell'app Fitbit.

### Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiana

Blaze registra i tuoi progressi verso un obiettivo di attività giornaliero a tua scelta. Quando raggiungi l'obiettivo, il tracker vibra e mostra un messaggio di congratulazioni.

#### Scelta di un obiettivo

Imposta un obiettivo per iniziare il tuo percorso di salute e fitness. Per iniziare, il tuo obiettivo è 10.000 passi al giorno. Puoi aumentare o diminuire il numero di passi o modificare il tuo obiettivo in distanza, calorie bruciate, minuti attivi o piani saliti.

Per ulteriori informazioni, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Rilevamento dell'attività oraria

Blaze ti aiuta a rimanere attivo per tutto il giorno grazie alla funzione di monitoraggio del tempo di sedentarietà e ai promemoria per il movimento.

I promemoria ti ricordano di effettuare almeno 250 passi ogni ora. Il dispositivo emetterà una vibrazione e visualizzerà un promemoria 10 minuti prima dell'ora se non hai effettuato 250 passi.

Una volta soddisfatto l'obiettivo di 250 passi dopo aver ricevuto un promemoria, il tracker vibra una seconda volta e visualizza un messaggio di congratulazioni.

Attiva l'impostazione dei promemoria nell'app Fitbit.

Per ulteriori informazioni, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Monitoraggio del sonno

Indossa Blaze per andare a dormire e monitorare automaticamente la durata e le fasi del sonno (tempo speso nelle fasi del sonno REM, leggero e profondo). Per vedere le tue statistiche del sonno, sincronizza il tracker quando ti svegli e controlla l'app Fitbit.

### Impostazione di un obiettivo di sonno

Per iniziare, il tuo obiettivo di sonno è 8 ore per notte. Personalizza questo obiettivo in base alle tue esigenze.

Per ulteriori informazioni, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Impostazione di un promemoria per andare a dormire

L'app Fitbit può consigliare ore per andare a dormire e di sveglia per aiutarti a migliorare la regolarità del tuo ciclo del sonno. Attiva i promemoria per andare a dormire da ricevere ogni sera quando è ora di andare a dormire.

Per ulteriori informazioni, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Informazioni sulle abitudini di sonno

Blaze rileva diverse metriche del sonno, tra cui l'ora in cui vai a dormire, la durata del sonno e il tempo speso in ciascuna fase del sonno. Monitora il sonno con Blaze e controlla l'app Fitbit per comprendere l'andamento del tuo sonno e confrontarlo con quello di persone simili.

Per ulteriori informazioni, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Respirazione guidata

L'app Relax su Blaze fornisce sessioni di respirazione guidata personalizzate per aiutarti a trovare momenti di relax durante il giorno. Puoi scegliere tra sessioni di 2 e 5 minuti.

1. Sul tracker, passa alla schermata Relax.
2. La sessione di 2 minuti è la prima opzione. Scorri il dito per scegliere la sessione di 5 minuti
3. Tocca la schermata e, quindi, tocca il simbolo di riproduzione in basso a destra per avviare la sessione.
4. Rimani fermo e respira profondamente durante il periodo di calibrazione, che dura 30-40 secondi. Viene visualizzata l'indicazione "rilevamento della respirazione in corso" sullo schermo del tuo tracker.
5. Una volta completata la sessione, premi il pulsante per tornare all'orologio.

Tutte le notifiche sono automaticamente disattivate durante la sessione. Se hai impostato una sveglia silenziosa, Blaze vibra all'ora specificata.

Per ulteriori informazioni, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Rilevamento automatico dell'allenamento

Blaze riconosce e registra automaticamente molte attività intense della durata di almeno 15 minuti. Sincronizza il tuo dispositivo per vedere statistiche di base sulla tua attività nella cronologia di allenamento.

Per ulteriori informazioni, incluso come modificare la durata minima prima del rilevamento di un'attività, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Rilevamento e analisi dell'allenamento con la modalità Allenamento

Monitora allenamenti specifici con la modalità Allenamento su Blaze per visualizzare statistiche in tempo reale. Per statistiche di esercizi complete, rivedi la cronologia di allenamento nell'app Fitbit.

---

Nota: Blaze utilizza i sensori GPS sullo smartphone nelle vicinanze per acquisire dati GPS.

---

### Requisiti GPS

Il GPS condiviso è disponibile per tutti gli smartphone supportati con sensori GPS. Per ulteriori informazioni, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

1. Attiva le funzionalità Bluetooth e GPS sul tuo smartphone.
2. Assicurati che Blaze sia associato al tuo smartphone.
3. Assicurati che l'app Fitbit disponga delle autorizzazioni necessarie per utilizzare il GPS o i servizi di localizzazione.
4. Controlla che il GPS condiviso sia acceso per l'allenamento.

1. Sul tuo tracker, scorri fino alla schermata Allenamento e toccala, quindi scorri il dito per trovare l'allenamento che desideri rilevare con il GPS condiviso.
2. Se viene visualizzata l'icona dell'ingranaggio in basso a sinistra, l'allenamento offre il GPS condiviso. Tocca l'icona dell'ingranaggio e assicurati che il GPS condiviso sia attivato.
3. Premi il pulsante a sinistra per tornare alla schermata precedente.
5. Tieni il tuo smartphone con te durante l'allenamento.

## Rilevamento di un allenamento

1. Scorri fino alla schermata dell'allenamento e toccala.
2. Scorri per trovare l'allenamento che desideri rilevare e toccalo.
3. Tocca l'icona di riproduzione per iniziare il rilevamento dell'allenamento.
4. Durante l'esercizio, tocca o scorri verso l'alto e il basso per scorrere le statistiche in tempo reale.
5. Al termine dell'esercizio o se desideri fare una pausa, tocca l'icona della pausa.
6. Tocca l'icona di riproduzione per riprendere l'allenamento o tocca l'icona della bandiera per uscire dalla modalità Allenamento. Viene visualizzato un riepilogo dei tuoi risultati.
7. Tocca **Chiudi** per uscire dalla modalità Allenamento.

Nota:

- Se l'allenamento utilizza il GPS, un'icona appare in alto a sinistra mentre il tracker si connette ai sensori GPS del tuo smartphone. Quando l'icona si illumina e Blaze vibra, il GPS è connesso.

## Personalizzazione dei collegamenti agli allenamenti

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca la tua immagine di profilo > riquadro Blaze.
2. Tocca **Collegamenti ad allenamenti**.
  - Per aggiungere un collegamento a un nuovo allenamento, tocca l'icona + e seleziona l'allenamento.
  - Per rimuovere un collegamento a un allenamento, scorri il dito a sinistra sul collegamento.
  - Per riordinare un collegamento a un allenamento, tocca **Modifica** e tieni premuto sull'icona hamburger , quindi trascinala in alto o in basso.

## Controllo del riepilogo dell'allenamento

Sincronizza il tuo tracker per salvare l'esercizio nella cronologia di allenamento, dove puoi trovare ulteriori statistiche e vedere il tuo percorso se hai utilizzato il GPS condiviso.

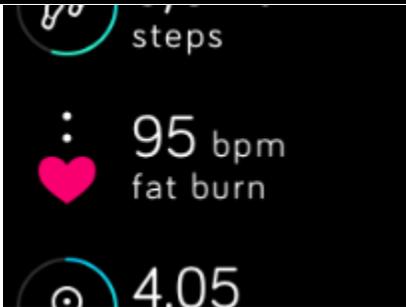
## Monitoraggio del battito cardiaco

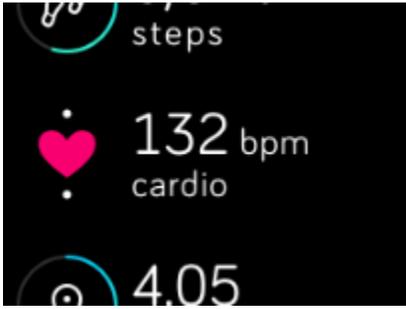
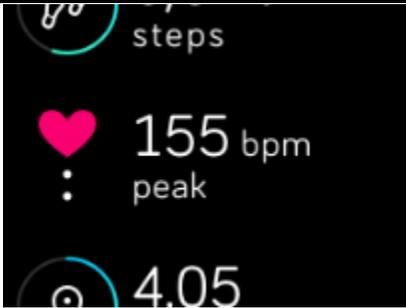
Le zone del battito cardiaco consentono di regolare l'intensità dell'allenamento scelta. Blaze mostra la zona corrente e i progressi verso il tuo battito cardiaco massimo accanto al valore del battito cardiaco.

Nell'app Fitbit, puoi vedere il tempo speso nei diversi margini durante un determinato giorno o allenamento. Sono disponibili tre margini consigliati dall'American Heart Association, altrimenti puoi creare un margine personalizzato in base a un battito cardiaco specifico.

## Margini del battito cardiaco predefiniti

Le zone del battito cardiaco predefinite vengono calcolate utilizzando il battito cardiaco massimo stimato. Fitbit calcola il battito cardiaco massimo mediante la formula comune di 220 meno la tua età.

Icona	Zona	Calcolo	Descrizione
	Fuori zona	Sotto il 50% del battito cardiaco massimo	Il battito cardiaco può essere elevato, ma non sufficiente da essere considerato un allenamento.
	Brucia grassi	Tra il 50% e il 69% del battito cardiaco massimo	Questa è una zona di allenamento a bassa-media intensità. Questa zona può essere un buon punto di partenza per principianti. La definiamo zona "Brucia grassi" perché con questo tipo di allenamento si brucia una percentuale maggiore di calorie da grassi, ma la percentuale totale di calorie bruciate è inferiore.

Icona	Zona	Calcolo	Descrizione
	Cardio	Tra il 70% e l'84% del battito cardiaco massimo	Questa è una zona di allenamento a media-alta intensità. In questa zona, l'allenamento è intenso ma non troppo faticoso. Per la maggior parte delle persone questa è la zona a cui puntare.
	Picco	Sopra l'85% del battito cardiaco massimo	Questa è una zona di allenamento ad alta intensità. Questa zona è indicata per sessioni brevi e intense che aiutano a migliorare le prestazioni e la velocità.

## Zone del battito cardiaco personalizzate

Imposta un margine del battito cardiaco personalizzato o un battito cardiaco massimo personalizzato nell'app Fitbit se hai in mente uno specifico obiettivo. Ad esempio, atleti professionisti potrebbero avere un target diverso da quello consigliato dall'American Heart Association per la maggior parte delle persone.

Per ulteriori informazioni, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Condivisione dell'attività

Dopo aver completato un esercizio, sincronizza il tuo tracker con l'app Fitbit per condividere le tue statistiche con amici e familiari.

Per ulteriori informazioni, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Visualizzazione del punteggio di attività cardio

Visualizza il tuo allenamento cardiovascolare generale nell'app Fitbit. Controlla il tuo punteggio e livello di attività cardio per confrontare i tuoi risultati con quelli dei tuoi colleghi. Nel pannello dell'app Fitbit, tocca il riquadro del battito cardiaco e scorri il dito a sinistra per vedere statistiche dettagliate sulla tua attività cardio.

Per ulteriori informazioni, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Controllo della musica

---

Usa Blaze per controllare la riproduzione della musica sul tuo smartphone.

## Impostazione del controllo musica

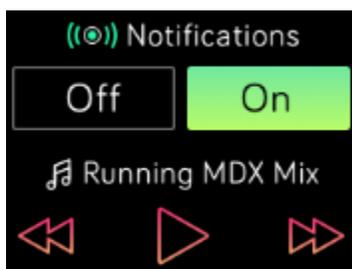
Se disponi di uno smartphone Android, attiva il Bluetooth Classic per controllare la musica sul tuo smartphone:

1. Scorri fino alla schermata delle impostazioni sul tuo Blaze.
2. Tocca **Bluetooth Classic** fino a quando non è impostato su Associa.
3. Sullo smartphone, spostati nella schermata delle impostazioni Bluetooth dove sono elencati i dispositivi associati. Il tuo smartphone ricerca i dispositivi disponibili.
4. Tocca **Blaze (Classic)**. Viene visualizzato un numero di 6 cifre sul tuo smartphone.
5. Quando viene visualizzato lo stesso numero di 6 cifre sul tuo Blaze, tocca **Sì** sul tuo tracker.
6. Sullo smartphone, tocca **Associa**.

## Controllo della musica

Per controllare la musica:

1. Durante la riproduzione della musica sul tuo smartphone, scorri in basso dalla schermata dell'orologio.
2. Durante la riproduzione della musica sul tuo smartphone, premi due volte il pulsante sinistro sul tracker.
3. Riproduci, metti in pausa o tocca le icone delle frecce per passare al brano precedente o successivo. Per controllare il volume, usa i pulsanti in alto a destra e in basso a destra.
4. Premi il pulsante in basso a destra per sospendere la musica o premi il pulsante in alto a destra per passare al brano successivo.



Note:

- Blaze utilizza il profilo AVRCP Bluetooth per controllare la musica; pertanto, l'app che fornisce la musica deve essere compatibile con AVRCP.
- Poiché alcune app di streaming di musica compatibili non prevedono la trasmissione delle informazioni sui brani, i titoli non vengono mostrati su Blaze. Tuttavia, se l'app di musica supporta AVRCP, puoi comunque sospendere o saltare un brano quando non puoi vederne il titolo.

# Aggiorna Blaze

---

Aggiorna il tuo tracker per ottenere gli ultimi miglioramenti di funzionalità e aggiornamenti di prodotto.

Quando un aggiornamento è disponibile, appare una notifica nell'app Fitbit. Dopo aver avviato l'aggiornamento, viene visualizzata una barra dei progressi su Blaze e nell'app Fitbit fino al completamento dell'aggiornamento. Tieni il tuo tracker e il tuo smartphone vicini l'uno all'altro durante l'aggiornamento.

---

Nota: l'aggiornamento di Blaze richiede diversi minuti e può consumare batteria. È consigliabile collegare il tracker al caricabatteria prima di avviare l'aggiornamento.

---

Per ulteriori informazioni, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

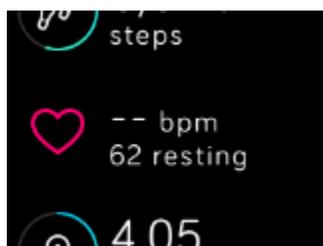
# Risoluzione dei problemi

---

Se Blaze non funziona correttamente, vedi la seguente procedura di risoluzione dei problemi. Visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) per ulteriori informazioni.

## Segnale del battito cardiaco mancante

Blaze rileva continuamente il battito cardiaco mentre ti alleni e nel corso della giornata. Se il sensore del battito cardiaco sul tuo tracker non riesce a rilevare un segnale, appaiono delle linee tratteggiate.



Se il dispositivo non rileva un segnale di battito cardiaco, assicurati prima che il monitoraggio del battito cardiaco sia attivato nell'app Impostazioni sul dispositivo. Quindi, assicurati di indossare il tracker correttamente, prova a spostarlo più in alto o più in basso sul polso oppure stringere o allentare il cinturino. Blaze deve essere a contatto con la tua pelle. Dopo aver tenuto il braccio fermo e dritto per un breve momento, il battito cardiaco viene visualizzato di nuovo.

Per ulteriori informazioni, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Altri problemi

Se si verifica uno dei seguenti problemi, riavvia il tracker:

- Mancata sincronizzazione
- Mancata registrazione di passi o altri dati
- Nessuna risposta a pressione di pulsanti, tocchi o scorrimento del dito

Per riavviare il tracker:

1. Tieni premuti i pulsanti a sinistra e in basso a destra fino a quando non vedi il logo Fitbit sullo schermo. Questo dovrebbe apparire in meno di 10 secondi.
2. Rilascia i pulsanti.

Per ulteriori informazioni o per contattare il Supporto clienti, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Informazioni generali e specifiche

---

## Sensori

Fitbit Blaze contiene i seguenti sensori e motori:

- Un accelerometro a 3 assi MEMS, che tiene traccia dei movimenti
- Un altimetro, che tiene traccia dei cambiamenti di altitudine
- Un motore con vibrazione
- Un tracker del battito cardiaco ottico
- Un sensore luce ambientale

## Materiali

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

La fibbia e la cassa di Blaze sono realizzati in acciaio inossidabile chirurgico. Sebbene l'acciaio inossidabile possa contenere tracce di nichel e possa causare una reazione allergica in alcune persone sensibili al nichel, la quantità di nichel in tutti i prodotti Fitbit soddisfa la direttiva specifica dell'Unione Europea.

## Tecnologia wireless

Blaze contiene un radiotrasmittitore Bluetooth 4.0.

## Feedback aptico

Blaze contiene un motore di vibrazione per sveglie, obiettivi, notifiche e promemoria.

## Batteria

Blaze contiene una batteria ricaricabile ai polimeri di litio.

## Memoria

Blaze archivia i dati dettagliati minuto per minuto degli ultimi sette giorni e i riepiloghi delle attività quotidiane per un massimo di 30 giorni. I dati relativi al battito cardiaco vengono memorizzati a intervalli di 1 secondo durante il monitoraggio degli esercizi e a intervalli di 5 secondi in altri momenti.

Fai riferimento alla tabella seguente per informazioni sul tempo di archiviazione di statistiche e dati su Blaze tra una sincronizzazione del tracker e l'altra. I dati registrati includono passi effettuati, distanza percorsa, calorie bruciate, piani saliti, minuti attivi, battito cardiaco, allenamento e sonno rilevato.

Sincronizza il tuo tracker con l'app Fitbit per accedere ai dati della cronologia.

Tipo di dati	Giorni di conservazione
Statistiche minuto per minuto	7
Dati sonno	7
Fasi del sonno	5
Dati SmartTrack	7
Riepilogo totali	30

## Display

Blaze dispone di un touch screen LCD a colori.

## Dimensioni del cinturino

Le dimensioni dei cinturini sono mostrate di seguito. Tieni presente che i cinturini intercambiabili venduti separatamente possono variare leggermente rispetto a queste dimensioni.

Cinturino Small	Adatto a una circonferenza del polso compresa tra 140 e 170 mm (5,5" - 6,7")
Cinturino Large	Adatto a una circonferenza del polso compresa tra 170 e 206 mm (6,7" - 8,1")

Cinturino extra large	Adatto a una circonferenza del polso compresa tra 206 e 236 mm (8,1" - 9,3")
-----------------------	--

## Condizioni ambientali

Temperatura operativa	Da -10° a 45° C (Da 14° a 113° F)
Temperatura non operativa	Da -20° a 45° C (Da -4° a 113° F)
Resistenza all'acqua	Resistente agli schizzi Non indossare il dispositivo sotto la doccia e quando nuoti.
Altitudine massima di funzionamento	8.535 metri (28.000 piedi)

## Ulteriori informazioni

Per ulteriori informazioni sul tracker, su come registrare i progressi nell'app Fitbit e su come adottare abitudini salutari con Fitbit Premium, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Garanzia e condizioni di restituzione

Trovi informazioni sulla garanzia e la politica per i resi di fitbit.com all'indirizzo [fitbit.com/legal/returns-and-warranty](https://fitbit.com/legal/returns-and-warranty).

# Avvisi normativi e sulla sicurezza

---

Nome modello: FB502

## USA: Dichiarazione della Federal Communications Commission (FCC)

**Avviso per l'utente: l'ID FCC può anche essere visualizzato sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:**

1. **Fai clic sul pulsante a sinistra sul tracker.**
2. **Scorri a destra fino al menu Impostazioni.**
3. **Scorri in alto fino a quando non vengono visualizzate le informazioni sulle normative e tocca lo schermo.**

Questo dispositivo è conforme alla Sezione 15 del Regolamento FCC.

Il funzionamento del dispositivo è soggetto alle seguenti due condizioni:

1. Il dispositivo non deve causare interferenze nocive
2. Questo dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza, incluse interferenze che possono comprometterne il funzionamento.

### Avvertenza FCC

Eventuali variazioni o modifiche non espressamente approvate dalla parte responsabile della conformità del prodotto potrebbero comportare l'annullamento dell'autorizzazione all'utilizzo del dispositivo da parte dell'utente.

**Nota:** questo dispositivo è stato testato e risulta conforme ai limiti stabiliti per i dispositivi digitali di Classe B, ai sensi della parte 15 delle norme FCC. Tali limiti sono concepiti per fornire una protezione ragionevole contro le interferenze nocive nelle installazioni residenziali. Questo dispositivo genera, utilizza e può diffondere energia in radio frequenza e, se non installato e utilizzato secondo le istruzioni, potrebbe causare interferenze nocive alle comunicazioni radio. Tuttavia, non esiste alcuna garanzia che le interferenze non si verifichino in una installazione specifica. Qualora il dispositivo causasse interferenze nocive alla ricezione radio o televisiva, che possano essere determinate spegnendo e riaccendendo il dispositivo, si consiglia all'utente di provare a correggere tale interferenza applicando una o più misure tra le seguenti:

- Riorientare o riposizionare l'antenna ricevente.
- Aumentare la distanza tra l'apparecchiatura e il ricevitore.
- Collegare l'apparecchiatura a una presa su un circuito diverso da quello utilizzato dal ricevitore.

- Consultare il rivenditore o un tecnico radio/TV esperto.

Questo dispositivo soddisfa le normative FCC e IC per l'esposizione RF in ambienti pubblico o non controllati.

FCC ID: XRAFB502

## Canada: Dichiarazione di Industry Canada (IC)

Questo dispositivo soddisfa i requisiti IC per l'esposizione alle radiazioni RF in ambienti pubblici o non controllati.

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

Avviso IC agli utenti inglesi/francesi in linea con la normativa RSS GEN corrente:

Questo dispositivo è conforme agli standard RSS esenti da licenza Industry Canada.

Il funzionamento del dispositivo è soggetto alle seguenti due condizioni:

1. Il dispositivo non deve causare interferenze
2. Questo dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza, incluse interferenze che possono comprometterne il funzionamento.

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

CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B)

IC ID: 8542A-FB502

## Unione Europea (UE)

### Dichiarazione di conformità UE semplificata

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB502 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](http://www.fitbit.com/safety)

### **Vereinfachte EU-Konformitätserklärung**

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB502 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### **Declaración UE de Conformidad simplificada**

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB502 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](http://www.fitbit.com/safety)

### **Déclaration UE de conformité simplifiée**

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB502 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](http://www.fitbit.com/safety)

### **Dichiarazione di conformità UE semplificata**

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB502 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](http://www.fitbit.com/safety)



Australia e Nuova Zelanda



**R-NZ**

Cina



部件名称	有毒和危险品					
	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二 苯醚 (PBDE)
Blaze Modello FB502						
表带和表扣	0	0	0	0	0	0
电子	X	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

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

## Israele

התאמה אישור 51-51909

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

## Giappone



201-150444

## Messico



IFETEL: RCPFIFB15-1706

## Oman

OMAN-TRA/TA-R/2932/15

Filippine



Singapore



Sud Africa



TA-2015/2025

APPROVATO

## Corea del Sud

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

**\* 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다. \***

- 사용 주파수 (Frequenza utilizzata):	2400 MHz-2480 MHz
- 채널수 (Numero di canali):	79/40
- 공중선전계강도 (Potenza antenna):	-1.12 dBi
- 변조방식 (Tipo di modulazione):	Digitale
- 안테나 유형(Tipo di antenna):	IFA
- 출력 (Potenza di uscita):	-2,9 dBm
- 안테나 종류 (Tipo di antenna)	Metallo stampato

### Informazioni approvazione KCC

1) Nome apparecchiatura (nome modello):	FB502
무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기	
2) Numero certificato:	MSIP-CMM-XRA-FB502
3) Richiedente:	Fitbit, Inc.
4) Produttore:	Fitbit, Inc.
5) Produttore/Paese di origine:	P.R.C.

## Serbia



M005 16

## Taiwan



CCA15LP5520T5

注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條 經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能

第十四條

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Traduzione:

Avvertenza bassa potenza:

In base al metodo di gestione del motore a onde radio a bassa potenza.

Articolo 12

Non è consentito cambiare frequenza, aumentare la potenza o cambiare le caratteristiche o le funzioni del design originale senza autorizzazione per i motori a radiofrequenza a bassa potenza che hanno ottenuto il certificato di omologazione.

Senza autorizzazione, nessuna società, azienda o utente deve alterare la frequenza, aumentare la potenza o modificare le caratteristiche e funzioni del design originale dell'apparecchiatura elettrica a frequenza di potenza più bassa certificata.

Articolo 14

L'uso di motori a radiofrequenza a bassa potenza non ha impatto sulla sicurezza di navigazione né interferisce con una comunicazione legale; in caso di interferenza, il servizio verrà sospeso fino a quando non viene apportato un miglioramento e non viene eliminata l'interferenza.

La comunicazione legale nel paragrafo precedente si riferisce alle comunicazioni radio che operano conformemente alle disposizioni della legge sulle telecomunicazioni. I motori a radiofrequenza a bassa potenza devono resistere alle interferenze di comunicazioni legittime o apparecchiature elettriche radiologiche per uso industriale, scientifico e medico.

L'applicazione di apparecchiature elettriche a frequenza di potenza bassa non ha impatto sulla sicurezza di navigazione né interferisce con una comunicazione legale; in caso di interferenza, il servizio verrà sospeso fino a quando non viene apportato un miglioramento e non viene eliminata l'interferenza. Per comunicazione legale si intende telecomunicazione wireless conforme a leggi e normative sulla telecomunicazione. L'apparecchiatura elettrica a frequenza di potenza bassa deve essere in grado di tollerare l'interferenza di macchinari e apparecchiature che emettono radiazioni a onde elettriche per comunicazioni legali o applicazioni industriali e scientifiche.

## Emirati Arabi Uniti



## Informazioni sulla sicurezza

Questa apparecchiatura è stata testata per verificare la conformità alla certificazione di sicurezza in base alle specifiche dello Standard EN: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2:2013.

